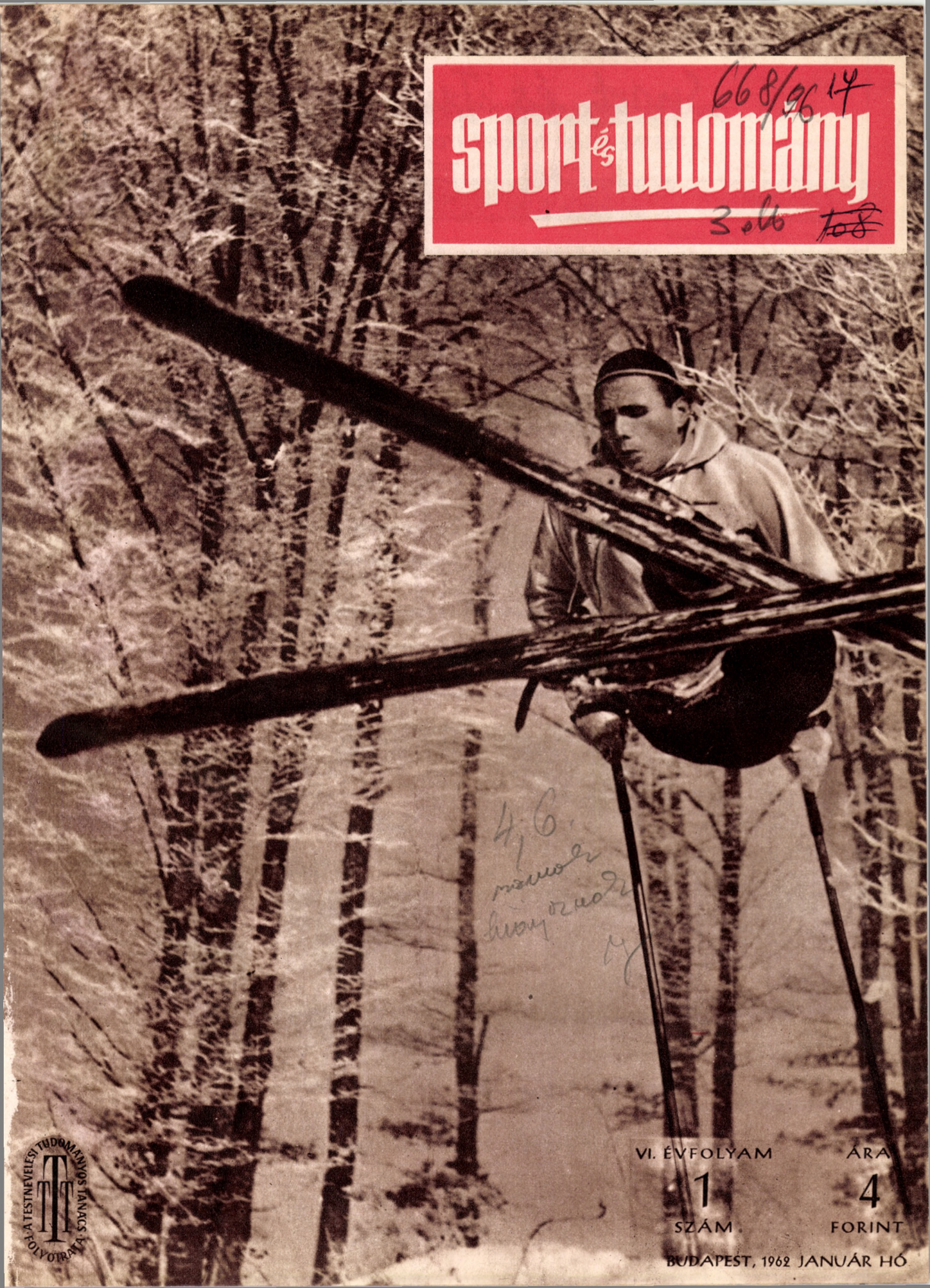
sport és tudomány



A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS LAPJA

VI. ÉVFOLYAM 1 SZÁM

ÁRA 4 FORINT

BUDAPEST, 1962 JANUÁR HÓ

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

VI. ÉVFOLYAM ★ 1962 JANUÁR ★ 1. SZÁM

Felelős szerkesztő: Tóth Dezső *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János, Rostás György, Sós István

TARTALOM

TÖRÖ IMRE: Sport és biológia ... 1
KÚN LÁSZLÓ: A mai Kína sportja ... 3
TÓTH ISTVÁN: Egymillió ember a munkahelyi testnevelésben ... 4
KOZÁK LAJOS—NÉMETH JÓZSEF: Tapasztalatok a munkahelyi testnevelésről ... 5
Világhíradó ... 6
KARDOS ALAJOS DR.: Egyéniség, személyiség ... 8
KEVEY JÁNOS: Az izomérzékeléses támadásgyorsítás ... 9
BÜCHLER RÓBERT DR.: A mozgások fejlődésmenete ... 10
BÉRES TIBOR: A Kilián Testnevelési Mozgalom előbbre viszi testnevelésünket és sportunkat ... 12
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Több úszószakember szükséges a Kilián mozgalomhoz ... 13
BENEDEK FERENC: Az öttusa világbajnokság tapasztalatai — úszás, terepfutás, összteljesítmény ... 14
IFJ. SZABÓ ZOLTÁN: A lábjáték sítechnika oktatásának módszere ... 16
ANTAL GYULA: A napi bioritmus és a reggeli edzés ... 18
SÁRKÁNY ISTVÁN: Két új elem versenytornában ... 19
Bibliográfia ... 20
TAKÁTS KÁROLY DR.: Az edzői munkaszerződés megkötése ... 20
A szocialista falu sportja ... 22
DOBOZY LÁSZLÓ: Falusi sporttanácsadó — téli sportlehetőségek ... 22
Iskolai testnevelés ... 24
KABOS GÁBOR: A támaszugrások oktatásának néhány kérdése ... 24
GERI ISTVÁN: Szülők segítik a kalocsai diáksportot ... 25
MEGYERI FERENC DR.: Az iskolai terhelés, a sport és a pulzus ... 26
NÉMETH JÓZSEF: Képes módszertan — fektetett dobás ... 28
SZABÓ JÁNOS: A labdaérzék megalapozása az általános iskolában ... 28
FRENKL RÓBERT DR.: Figyelemreméltó kezdeményezések Szegeden ... 31
Idegennyelvű tartalomjegyzék ... 32

Címképünk: Irányváltoztató terepugrás, páros botról
(Kozák Lajos felvétele)

Fedőlapunk belső oldalán: Dr. Mező Ferenc (László István)

Hátsó borítólapunkon: A világ eddigi legjobb atlétikai eredményei

Lapzárta minden hónap huszonötödikén

DR. MEZŐ FERENC

November 22-én szárnyra kelt a szomorú hír: dr. Mező Ferenc elhunyt. A Testnevelési Tudományos Tanács tagjai is megrendülten értesültek arról, hogy a szakirodalmi és sporttörténeti bizottság elnöke 76 éves korában eltávozott az élők sorából.

Mező Ferenc 1885. március 13-án született Pölöskefőn, Zala megyében. Diákéveit a nagykanizsai gimnáziumban töltötte, majd Zalaszentgróton, Nagykanizsán és Budapesten tanított középiskolában, később pedig igazgatóként működött.

A testnevelést és sportot már iskolás korában kedvelte s felnőtt korában is szeretettel foglalkozott vele. Kedves sportja volt a magasugrás, tenisz, birkózás, de leghívebben a céllövés mellett tartott ki. A sport iránti rajongását igyekezett átültetni tanítványaiba is.

Tanári szaktárgya a klasszika-filológia volt. Az antik kultúrák anyagából szívéhez legközelebb a görög testkultúra állt. Erre oktatta tanítványait s erről mesélt nekik az órákon is, szabad idejében is. A klaszszikus irodalmi részletekből a huszas évekre egész történet kerekedett: az olimpiák története. Mező Ferenc ezzel a munkájával részt vett az 1928. évi amszterdami olimpia irodalmi versenyén. Az addig alig ismert vidéki tanár egyszerre közismertté vált: megnyerte az elbeszélő művek olimpiai bajnokságát. A nagy siker nyomán életében is változás következett: ezentúl szinte minden idejét és gondolatát az olimpiának szentelte. 1936-ban újabb könyve jelent meg: Olimpiai kalauz. Ebben már az újkori olimpiákat is feldolgozta. 1948. még szebb állomás volt sikereinek sorozatában: a Nemzetközi Olimpiai Bizottság, mint az olimpizmus egyik leglelkesebb munkását, tagjai sorába választotta.

Mező dr. termékeny írói munkássága ezután bontakozott ki igazán. Egymásután jelentek meg munkái magyarul és idegen nyelveken. Közülük egyik legjelentősebb volt a NOB megbízásából: Az újkori olimpiák története. Munkáinak számát ma még nehéz lenne pontosan megmondani, hiszen a legkülönbözőbb külföldi lapokba és folyóiratokba is írt. Mégis legkedvesebb munkájának — mikor megkérdeztük felőle — az „Örök ifjúság"-ot mondotta. Valóban, ez a mű felöleli mindazt, ami egyéniségét betöltötte: az olimpia gondolatát és a magyar sport szeretetét. Életét a folytonos munka tette teljessé. Legutolsó heteiben is tervezett és dolgozott s az „Örök ifjúság" jelképesen is méltó befejezése munkásságának.



A Testnevelési Tudományos Tanácsnak megalakulása óta tagja volt, s abban a sporttörténeti bizottság elnökeként tevékenykedett. Munkássága itt is eredményes volt: tanított, tervezett, előadott, vitázott. Szívesen foglalkozott a fiatalokkal. Módszere nem az iskolás oktatás, hanem a megszerettetés, az érdeklődés felkeltése volt a tudományos munka iránt. Aki akart, bőségesen tanulhatott tőle.

Dr. Mező Ferenc halála nagy vesztesége mind a hazai, mind az egyetemes sportéletnek. Nemcsak az olimpiai bajnokot, a hazánkat képviselő NOB-tagot és a nemzetközi hírű sporttörténészt gyászoljuk elvesztésével, hanem az embert is, mindnyájunk kedves Feri bácsiját is. Mert akik közelebbről ismerték, érezték igazi emberi értékét is. A hibákon felülemelkedő, a nemes eszmékért lelkesedő sportember példaképeként áll előttünk mindenkor.

Emlékét nemcsak a sporttörténelem nagyjaként őrizzük, de szívünkbe zártuk őt örökre, mint tanárt és jóbarátot is.

László István

Felelős kiadó: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás u. 44. Távbeszélő 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

61.14524 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

lett. n. 692
40-419

A

SPORT ÉS TUDOMÁNY

1962. ÉVI VI. ÉVFOLYAMÁNAK ÖSSZEVONT TARTALOM-MUTATÓJA

668/96
3 old.

(A törtszámok azt jelzik, hogy a cikk, vagy kép hányadik szám borítójának melyik oldalán található. Az m, majd utána az oldalszám jelzik, hogy a cikk a melléklet melyik oldalán van.)

ELVI ÁLLÁSFOGLALÁS, SZEMLÉLETFEJLESZTÉS

BÜCHLER RÓBERT DR.: Hozzászólás a „Testnevelés-elmélet" című tankönyvről folyó vitához 340
DELY KÁROLY: Világnézeti kérdések a testneveléselméletben 106, 150
EMBER LÁSZLÓNÉ DR.: „Világnézeti kérdések a testnevelése méletben" 168
ERDŐS JENŐ: Elvi viták a sportújságíró akadémián ... 130
GYENGE ZOLTÁN DR.: A testnevelés jelentősége a társadalomban 129
KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN DR.: Hozzászólás a „Világnézeti kérdések a testneveléselméletben" címen folyó vitához 276
KARDOS ALAJOS DR. A testnevelés és sport jelentősége az erkölcsi meggyőződésen alapuló magatartás kialakításában ... ... m. 1
KARDOS ALAJOS DR.: Egyéniség, személyiség 8
KUN LÁSZLÓ: Az egyházak és a sport 193
KUN LÁSZLÓ: Sport és vallás 161
MEGYERI FERENC DR.: A testneveléstudomány jellege és helye a tudományok között 270
MEGYERI FERENC DR.: Hozzászólás a „Világnézeti kérdések a testneveléselméletben" című cikkhez 242
NAMESNYIK ÖDÖN: Hozzászólás a „Világnézeti kérdések a testneveléselméletben" című cikkhez 215
PETŐ BÉLA: Készüljünk fel a tokiói olimpiára! 225
PETŐ BÉLA: Magasabbra tesszük a mércét 257
ROSTÁS GYÖRGY: Az érem két oldala 33
ROSTÁS GYÖRGY: Túl a másfélmillión 97
TERÉNYI IMRE: A szocialista eszme ereje 65
TÉRÉNYI IMRE: Időszerű feladataink 353
Az edzők szerepe a sportmozgalomban 289
Novemberi gondolatok 321

TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK

ANTAL ZOLTÁN: Mit mutat a statisztika élvonalbeli labdarúgásunkról? 111
BALOGH LAJOS: A mozgásgyorsaság és fokozása 100
BALOGH LAJOS: A mozgásügyesség 136
BALOGH LAJOS: Az állóképesség 176
BALOGH LAJOS: Az izomerő 196
HAJDU FERENC DR.: Az OTSI 1961. évi sportorvosi tudományos munkája és 1962. évi feladatai 131
HEPP FERENC DR.: A TTKI 1961. évi munkája és 1962. évi programja 37
HELLMANN W., WENRATH H., BONNEKOH A., NÖCKER J.: Az élvonalbeli labdarúgók teljesítőképessége megközelíti az országúti kerékpárosokét 310
MEGYERI FERENC DR.: A munka, a testnevelés és a szabadidő néhány kérdése és a megoldás útja 178
MEGYERI FERENC DR.: Fejlődik a szocialista sportszemlélet 114
MEGYERI FERENC DR.: Mit sportol és mit szeretne sportolni tizenhatezer dolgozó? 134
MERÉNYI JÓZSEF—NAGY BÉLA: A gyorskorcsolyázás mechanikájáról 110
OPLAVIN C.: Játékosok erőnléti és technikai készültségének vizsgálata 102
ORMÉNY IMRE DR.—RIED JÓZSEF: A meteorológiai tényezők élettani és lélektani hatása a sportolókra 164, 204, 242, 247

SPORTEGÉSZSÉGÜGYI KÖZLEMÉNYEK

ERDŐS JENŐ: Tanácskoztak a sportorvosok 238
GÖZSY SÁNDOR DR.: A látótér szerepe a vívásnál ... 202
HOLLÓS OLIVÉR DR.: A natokardiográf 165
HOLLÓS OLIVÉR DR.: Rádió EKG 265
JUHÁSZ JÓZSEF DR.: Amiről a sportolók nem beszélnek 335
KERESZTY ALFONZ DR.: A légzéssel kapcsolatos vizsgálatok 238
KRAUT H.: A magasabb teljesítőképesség táplálkozásélettani feltételei 237
PÁLFAI JÁNOS: Sportsérülések gyógyítása ultrahanggal m. 5
PETRÓ SÁNDOR DR.: Sűrűségmérés sportolókon 342
TÖRÖ IMRE: Sport és biológia 1
ZAHARIEVA, JEKATERINA DR.: A sport nem hátrányos az anyaság szempontjából 302
A békaemberek kivételes tulajdonságai 2/4
Az olasz labdarúgók étrendje 343
Mesterséges, folyékony tápszer a mérkőzés előtt 265

MÓDSZERTANI KÉRDÉSEK, GYAKORLATI TANÁCSOK

ANTAL GYULA: A napi bioritmus és a reggeli edzés 18
BÁCSALMÁSI PÉTER DR.: Az ugrások oktatása 124
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A mellúszó lélegzetvételének négy időpontja 214
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A pillangózó szabályos lábmozgása 82
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Az olimpiai játékrendszer megoldaná az országos vízilabdabajnokság nehézségeit 340
BLINOV D.: A világ legerősebb emberének titka 295
CSANÁDI ÁRPÁD—PÁDER JÁNOS: A szakaszos edzésmódszer alkalmazásának lehetősége a labdajátékokban 43
ÉNEKES ÁRPÁD: A kiegészítő és a szakmai mozgásanyag kapcsolata az ökölvívók edzésében 78
FERENCZY EMILNÉ, FARKAS ELVIRA: A terheléses cipő a mellúszók erőfejlesztésében 82
FÜRGETEG BALÁZS: Az úszók résztávos edzéséről ... 258
JÁKFALVI BÉLA: A támadó játék a teniszben 208
KARD ALADÁR: A rajtminimum megállapítása kosárlabdában 212
KAUSZ ISTVÁN DR.: Esélytelenül? 332
KEREZSI ENDRE: Vívók állóképességének fejlesztése ... 366
KEREZSI ENDRE, IFJ.: Védekezés tempódobás ellen ... 301
KEVEY JÁNOS: Az izomérzékelés támadásgyorsítása 9
KOLOZS FERENC: Lépjünk egyet előre a kézilabdázásban 274
KRÁNITZ ISTVÁN: Kézilabda védekezési lehetőségek számbeli túlsúlyban levő támadók ellen 76
KRJUKOV N.—NABATNIKOVA M.: Erős terhelések és sok verseny — ez jellemző az amerikai úszók felkészülésére 294
KULCSÁR JÁNOS: A korszerű kajak-kenu technika ... 210
LENC A.—KOLMANIVSZKIJ A.: Birkózó képsorozatok 117, 5/4, 6/4, 7/4, 8/3, 10/3
LOKSIN. ILJA: Scselkanova, a „szabályszerű" világrekordernő 267
NÁDORI LÁSZLÓ: A gerelyvető-képzés alapjai 166
NÁDORI LÁSZLÓ: Hozzászólás a vitához: A szakaszos edzésmódszer alkalmazásának lehetőségei 144
OZORAY ZOLTÁN: Két ütemmel megelőző elővágás ... 3/4
PÁLFAI JÁNOS: A szakaszos módszer egyre jobban terjed az angol labdarúgásban 80
PÁLFAI JÁNOS: Hogyan lesz a B-válogatottból olimpiai csapat? 358
PAP FERENC: Új versenyrendszert a tornasportban is 306

PAP KORNÉLIA: A nevetésről se feledkezzünk meg ... 331
SÁRKÁNY ISTVÁN: Mégis csak rá kell térni tornában a századpontozásra ... 372
SÁROSI LÁSZLÓ: Használjuk ki a szabályok adta lehetőségeket vízilabdában ... 83
SCHWARTZ ELEK: Támadásszervezés a labdarúgásban 310
SIR JÓZSEF DR.: Gyorsaság, izomerő, edzésmódszerek 73
SZABÓ JÁNOS: A szakaszos edzésmódszer fejlődést hozhat a sportjátékokban is ... 112
SZABÓ JÁNOS: Az alkalmazhatóság elve a technika oktatásában ... 170
SZABÓ ZOLTÁN, IFJ.: A lábjáték sítechnika oktatásának módszere ... 16
SZIGETI LAJOS: A mellúszás lábmunkájának gyakoribb hibái és kijavításuk ... 60
SZŰCS GYULA: Az élvonal szempontjából is jobb a tavaszi—őszi ... 325
VERES GYŐZŐ—ORVOS ANDRÁS: Erősödés és formaidőzítés a súlyemelésben ... 46
VERMES RÓBERT DR.: Labdarúgásunk általános helyzete és a chilei felkészülés ... 100

SPORTLÉLEKTAN ÉS NEVELÉS

BÜCHLER RÓBERT DR.: A mozgások fejlődésmenete
MARTENS, EWALD: Az edző lélektani feladatai ... 268
PAP KORNÉLIA: Rajtláz ... 269

BESZÁMOLÓK, JELENTÉSEK, ISMERTETÉSEK

ABÁD JÓZSEF DR.: Hétszázmillió kínai sportja ... 67
ARDAI ALADÁR: Tornászvilágbajnokság Prágában ... 201
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A hosszú nyár, a meleg víz és a korábbi érettség hatása a versenyúszásra ... 6/3
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A lipcsei Európa-bajnokság az olimpia szemszögéből ... 232
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Az úszósport az uszodákban ... 116
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Lipcse a lelátóról ... 338
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Módosítani kellene a vízilabda szabályait ... 293
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Osaki úszása és a mellúszás oktatása ... 146
BAY BÉLA DR.: Buenos Aires nagy tanulsága ... 259
BENEDEK FERENC: Az öttusa világbajnokság tapasztalatai ... 15
BORBÉLY PÁL: Utól kell érni a versenyzőket ... 323
BÜCHLER RÓBERT DR.: A kibernetika alkalmazása a sportevékenység kutatásában ... 327
CSANÁDI ÁRPÁD: A labdarúg.-világbajnokság tíz hét távlatában ... 262
DOBÓ FERENC DR.: A magasságkülönbség okozta fáradtság ... 172
DOBOZY LÁSZLÓ: Két világbajnokság a Sportmúzeum első kiállításán ... 11/3
GERBNER MÁTYÁS DR.: Büchler Róbert: Az emberi mozgás ... 213
GRANEK ISTVÁN: Egy hajó, vagy két hajó? ... 236
HOLLÓHÁZY LAJOS DR.: Új atlétikai pontérték táblázat terve ... 108
KISGYÖRGY LAJOS: Hozzászólás az öttusa világbajnokság tapasztalataihoz ... 84
KOVÁCS GÉZA: Egy testnevelési kísérlet kétéves tapasztalata ... 205
KUN LÁSZLÓ: A mai Kína sportja ... 3
MATURA MIHÁLY: A toledói világbajnokság tapasztalatai — Átalakult a küzdőmodor birkózásban ... 229
MÉRAY HORVÁTH OPPEIA: A műkorcsolyázó technika fejlődésének iránya ... 303
NÁDORI LÁSZLÓ: Holland labdarúgó edzők között ... 237
NAGY GYÖRGY: A női kézilabda-világbajnokság tanulságai ... 296
ÓCSAI JÓZSEF: Sportkönyvkiadásunk új útja ... 68
ÓCSAI JÓZSEF: Új vonások a sportkönyvkiadók nemzetközi működésében ... 226
ORMOS IMRE: A szabad táj és a városi emberek üdülése ... 163
PÁLFAI JÁNOS: A Rimot-kupa körül ... 200
PAP KORNÉLIA: Az első evezős világbajnokság ... 372
PAP KORNÉLIA: Az első sportfilm-konferencia tanulságai ... 365
PAP KORNÉLIA: Beszéljünk őszintén a női versenyevezésről ... 354
PETŐ BÉLA: A szovjet teniszsport útja ... 298
RAJKI BÉLA: Új technika a mellúszásban — Osaki úszása ... 48
SÁRKÁNY ISTVÁN: Két új elem a versenytornában ... 19
SÁRKÁNY ISTVÁN: Prága irányt mutatott Tokióra ... 227
SÁRKÁNY ISTVÁN: Taktika a versenytornában ... 39
SÁROSI IMRE: Cselekedni kell! ... 290
SIR JÓZSEF DR.: Az Európa-bajnokságok jelentősége az atlétikában ... 235
SIR JÓZSEF DR.: Az európai atlétika rangsora az Európa-bajnokságok után ... 362
SIR JÓZSEF DR.: Belgrádi tapasztalatok és tanulságok 329
SUBERT ZOLTÁN: A fokozódó versengés jellemezte a kairói sportlövő világbajnokságot ... 365
SZANISZLÓ JÓZSEF DR.: A magyar tájékozódási sport — az első Európa-bajnokság előtt ... 266
SZITTYA REZSŐ: Rajtminimum javaslat a kerékpáros sportban ... 2/3
TAKÁCS ANDOR: Közel álltunk Mexicóban a győzelemhez — miért nem értük el? ... 356
TARI ISTVÁN: Hozzászólás az öttusa világbajnokság tapasztalataihoz ... 118
THURÓCZY LAJOS: A táborozás, mint a természetjárás egyre népszerűbb formája ... 245
TÓTH BÉLA: Hozzászólás az öttusa világbajnokság lovasszámának tapasztalataihoz ... 50
TÓTH ISTVÁN: 35 ország 200 küldöttje ... 195
VÁRSZEGI JÓZSEF: A korai szakosítás mellett ... 99
ZSOLT RÓBERT: Sok fejlődési lehetőség van még a röplabdában — Tanulságok a moszkvai világbajnokságon 360
Ahogy érdekelt szakemberek látták ... 230
Brazil önvallomások és tervek ... 265
Miért nem szakítunk a tizedmásodperc méréssel az atlétikában? ... 309

SPORTTÖRTÉNETI CIKKEK, TANULMÁNYOK

ANTAL ZOLTÁN: A magyar sport szereplése 1962. világversenyein ... 355
ANTAL ZOLTÁN: A számok a súlyemelésben is sok mindenre rámutatnak ... 278
ANTAL ZOLTÁN: Eddigi öt, sőt tizenhat sportlövő világbajnokságunk — és ami előttünk áll ... 308
ANTAL ZOLTÁN: Európa labdarúgása a világbajnokság előtt ... 42
ASSA, JANINE: A nők sportja egykorú a férfiakéval ... 242
HOPPE LÁSZLÓ: Lesz-e 70 méter, és ha lesz — mikor? 362
LÁSZLÓ ISTVÁN: Adatok az atlétikai Európabajnokságok történetéből ... 3/3
LÁSZLÓ ISTVÁN: Adatok az Európa-úszóbajnokságról 7/3
LÁSZLÓ ISTVÁN: Számok a labdarúgó-világbajnokságokról ... 167
NOVÁK ISTVÁN: Csatárjáték és csatárok ... 311
NOVÁK ISTVÁN: Klubcsere nélkül közel félezer bajnoki mérkőzés ... 326
NOVÁK ISTVÁN: Teremtsünk rendet a válogatott labdarúgó-mérkőzések nyilvántartásában ... 138
PÁLFAI JÁNOS: A labdarúgás fejlődése hat világbajnokság tükrében ... 142
TAKÁCS KÁROLY DR.: Az edzői munkaszerződés megkötése ... 20
A világ eddigi legjobb atlétikai eredményei ... 1/3

TÖMEGSPORT, FALUSI SPORT

BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A vidéki uszodafenntartók támogassák jobban az úszósportot ... 363
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Az egyének feladatai a tömegsportban ... 206
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Több úszószakember szükséges a Kilián-mozgalomhoz ... 13
BERENDI JÓZSEF: A 9. intézet Kilián-versenyeinek 1. éve ... 148
BÉRES TIBOR: A Kilián Testnevelési Mozgalom előbbre viszi testnevelésünket és sportunkat ... 12
DOBOZY LÁSZLÓ: Falusi sporttanácsadó 22, 52, 86, 120, 182
JUHÁSZ JÓZSEF: Kilián Testnevelési Mozgalom a sümegi gimnáziumban ... 318
KISS LAJOS: Szót kérnek a kis falvak testnevelői ... 55
KOVÁCS ANTAL: A püspökmolnári KISZ Kilián-serlege 87
KOVÁCS GÉZA: A munkahelyi testnevelés gyakorlati kérdéseiről ... 72
KOZÁK LAJOS—NÉMETH JÓZSEF: Tapasztalatok a munkahelyi testnevelésről ... 5
SOMORJAI LÁSZLÓ: Téglástól Hajdúhadházig — és tovább a falu testkultúrájáért ... 87
TÓTH ISTVÁN: Egymillió ember a munkahelyi testnevelésben ... 4
VARGA GÁBOR: Bükkszentkereszt és a Kilián ... 54
Kilián híradó ... 30, 94

ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS SPORT

BAKONYI FERENC DR.: A tornaterem nélküli iskolák testneveléséről ... 312
BAKONYI FERENC DR.—SOMORJAI LÁSZLÓ—LENGYEL PÁL: Hozzászólások a testnevelési osztályzat kérdéséhez ... 378

BÁNFALVI JÓZSEF: A szegedi Radnóti Miklós gimnázium testnevelési tagozata ... 218
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A szabályos és gazdaságos mellúszó technika tanítása ... 286
BÉNI MIKLÓS: Sportmozgalmunk átszervezése és az iskolai sport ... 280
BIRÓ PÉTERNÉ DR.: Az iskolai testnevelés szerepe a politechnikai képzésben ... 314
BÖLCS ISTVÁNNÉ: A politechnikai oktatás új feladatokat ad a testnevelésnek ... 382
BURKA ENDRE: Javaslat a középiskolák testnevelési tantervére ... 88
CSIDER TIBOR: A gyógytestnevelés módszertana ... 125
DOBOZY LÁSZLÓ: Nincs felmentés! ... 186
FEKETE LÁSZLÓ: Sikeres kísérlet a tudatos sportolásra 126
FRENKL RÓBERT DR.: Figyelemre méltó kezdeményezések Szegeden ... 31
GERI ISTVÁN: Szülők segítik a kalocsai diáksportot 25
GRUBICH VILMOS DR.: A gyógytestnevelés helyzete Romániában ... 91
GRUBICH VILMOS DR.: A sportolók középiskolái Romániában ... 219
HERCZ ZOLTÁN: Az általános iskolások súlyzós erőgyakorlatainak tapasztalatai ... 154
HERCZ ZOLTÁN: Kísérlet súlyzós erőgyakorlatok hatásainak megállapítására 10—14 éves korban ... 316
HERCZEG LÁSZLÓ: A budapesti középiskolák és iparitanuló intézetek új versenyrendszeréről ... 92
HONTI GYULA: A gyógytestnevelés az általános iskolai testnevelő tanárképzésben ... 153
IRSA TIBOR: A „Frissen tovább" mozgalom ... 157
ISTVÁNFALVY MIKLÓS: A hát és ápolása ... 62
JUHÁSZ KÁROLY: Csökkentsük a tanulók testnevelési és sportbaleseteit! ... 217
KABOS GÁBOR: A támaszugrások oktatásának néhány kérdése ... 24
KALÁSZ JÁNOS: Alsótagozati testnevelés Tolna megyében ... 219
KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN DR.: Az általános iskolai testnevelő tanárképzés a felsőoktatási reform tükrében 56
KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN DR.: Az oktatási folyamat és az oktatási módszerek korszerűsítésének néhány problémája a testnevelésben ... 248
KARDOS ALAJOS DR.: A rúd- és kötélmászás oktatásának vizsgálata ... 348
KISS ISTVÁNNÉ, MOHÁS LÍVIA: Gátlásos mozgású serdülő leányok ... 152
KNAPPE W.—HARTWICH H.: Testnevelési óra négy szénarakáson ... 350
KOLOZS FERENC: A korszerű területvédelem kialakulása és a beálló játékos befolyása a csapatvédekezésre 187
KOZÁK LAJOS—TAKÁCS LÁSZLÓ: Képes módszertan — Léc mellé tartó félmagas, erős lövés védése labdaszeliditéssel ... 158
KŐRÖSI ILONA: Kézilabda kapusaink oktatása ... 158
KRIZSANECZ KÁROLYNÉ DR., NÉMETH EDIT: Képes módszertan — Létragyakorlatok gyermekeknek ... 252
KRIZSANECZ KÁROLYNÉ DR., NÉMETH EDIT: Képes módszertan — Padgyakorlatok gyermekeknek ... 220
LÉVAY PÁLNÉ: A 45 perces testnevelési óra szervezése 90
LÉVAY PÁLNÉ: Tanácskozás az alsótagozati testnevelésről Greifswaldban ... 350
MEGYERI FERENC DR.: Az iskolai terhelés, a sport és a pulzus ... 26
NÁDORI LÁSZLÓ: Játékos testnevelés ... 319
NÉMETH JÓZSEF: Képes módszertan — Fektetett dobás 28
PAP FERENC: Hozzászólás a testnevelési érdemjegy megállapításának kérdéséhez ... 344
PATAY ZSIGMOND—KOZÁK LAJOS: Képes módszertan — Röplabda alapérintés ... 95
PETRÓ SÁNDOR DR.: Testnevelési egészségi törzslap ... 223
PULAI FERENC: Az egyetemi, főiskolai kötelező testnevelésünk helyzete és további feladatai ... 282
RÁCZ SÁNDOR: Hasizomgyakorlat-e a lábemelés? ... 190
RÉDEY REZSŐ: Az úszásoktatás megszervezése és lebonyolítása ... 220
RÉDEY REZSŐ: Az úszásoktatás óravázlatai ... 254
SIPOS GYÖRGY: A felsőfokú tanítóképzők és az alsótagozati testnevelés ... 122
SOLTRA ELEMÉRNÉ—BÉKÉSI LÁSZLÓNÉ: Játékos foglalkozás a testnevelési órán ... 58
SÓS ISTVÁN: A testnevelési balesetekről ... 92
SÓS ISTVÁN: A tízperces szünetek testnevelési lehetőségei ... 123
SÓS ISTVÁN: Az iskolai sport helyzete az 1961/62. tanévben ... 283
SÓS ISTVÁN: Az iskolai testnevelés az 1961/62. tanévben 216
SÓS ISTVÁN—KOZÁK LAJOS: Képes módszertan — Fejenátfordulás szekrényen ... 62
SÓS ISTVÁN: Szakirodalmi tájékoztató az iskolai testnevelés osztályzatára vonatkozó vélemények tanulmányozásához ... 345
SÓS ISTVÁN: Tanév végén ... 184
SZABÓ JÁNOS: A labdaérzék megalapozása az általános iskolában ... 28
SZABÓ LÁSZLÓ: Társadalmi erőből ... 283
SZABÓ ZOLTÁN, IFJ.: Sítábor — műhó — sportiskola síszakosztállyal a diákoknak ... 94
SZALAI ISTVÁN DR.: Óvodások tornája a sportorvos szemszögéből ... 346
TAKÁCS LÁSZLÓ—KOZÁK LAJOS: Képes módszertan — Felugrásos kapuralövés ... 4/4
TIBOLDI TIBOR: Alapos felkészülést kíván az új általános iskolai tanterv végrehajtása ... 376
TIBOLDI TIBOR: Kézikönyv az általános iskolákban testnevelést tanító nevelők számára ... 89
TUSZ FERENC: Magasugrók oktatása és edzése ... 157
VADAS JÓZSEF: A sportiskolákról ... 184
WEIN DEZSŐNÉ DR.: A testnevelési óra maximális kihasználása ... 57
A sífutók nyári felkészítése ... 222
Az általános iskolások úttörő tornaversenyének anyaga 380
Az első iskolai úszó tanmedence Svájcban ... 377
Iskolai hírek — közlemények ... 61, 91, 156, 221, 319
Javaslat az iskolai testnevelési érdemjegy megállapításának elveire és gyakorlatára ... 284
Nemzetközi úttörő négytusa pontértéktáblázat ... 4/3
Tetszik — nem tetszik ... 90
Vezető szakfelügyelők tanfolyama ... 123

SPORTLÉTESÍTMÉNYEK, SPORTFELSZERELÉS, ÉPÍTÉSZET, KÉPZŐMŰVÉSZET

FRITSI TIBOR: Helyzetünk és feladataink sportlétesítmények tekintetében ... m. 6
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: A sportérmészet nagy mesterei: 2. Berán Lajos ... 69
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: A sportérmészet nagy mesterei: 3. Leon Claude Masceaux ... 206
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: A sportérmészet nagy mesterei: 4. Beck Ö. Fülöp ... 277
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: Művészi sportérmek ... 308
MEGYERI FERENC DR.: A szalagház és a testnevelés 244
PÁSZTOR LAJOS: Acélszalag nélkül ... 226
SZÁNTAI JÓZSEF: Állvány sporteszközökhöz ... 183
VINCZE OSZKÁR—BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Az épülő kaposvári melegvízű fürdő és uszoda ... 215

VEGYESEK

KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: Olimpiai aranyérmet nyert irodalmi művek bibliográfiája ... 138
LÁSZLÓ ISTVÁN: dr. Mező Ferenc ... 1/2
TERSÁNSZKY J. JENŐ: A kishalál-ugrás ... 103
A Magyarország—Wales labdarúgó-mérkőzésről ... 12/4
A sportszövetségek lapjaiból ... 5, 3/2
A TTT életéből 8, 2/2, 3/3, 4/2, 5/3, 6/2, 7/2, 8/2, 9/2, 10/2, 11/2, 12/2
Az olvasó hozzászól, javasol, kifogásol, megjegyez ... 374
Bibliográfia ... 20, 50, 84, 118, 149, 181, 214, 243, 384
Ez meg az ... 38
Főpróba Tokióban ... 297
Hírek ... 47, 352
Innsbrucki „menetrend" ... 368
Képek a prágai tornász-világbajnokságról ... 8/4
Művészi torna ... 11/4
Úttusa-világbajnokság Mexikóban ... 10/4
Sportkönyvekről ... 5/2, 181, 7/3, 8/2, 10/2
Súlyemelő-világbajnokság Budapesten ... 9/3
Újabb csúcseredményekkel a csillagok felé ... 9/4
Világhíradó ... 6, 40, 70, 104, 140, 174, 199, 240, 272, 304, 336, 370

CÍMKÉPEK

A Ferencvárosi Torna Club és a Vörös Meteor Jégkorong mérkőzése (Komlós Tibor felvétele) ... 2/1
Bognár Erzsébet, a Ferencvárosi Torna Club kézilabdázója gólt dob a Budapesti Rákospalotai Egyetértés Sport Club kapujába (Pobuda Tibor felvétele) ... 3/1
Felkészülés a tornászvilágbajnokságra — Csányi Rajmond (Hemző Károly felvétele) ... 7/1
Irányváltoztató terepugrás páros botról (Kozák Lajos felvétele) ... 1/1
Kuo-Ke-ju mesteri tornagyakorlata a felemás korláton (China's Sport felvétele) ... 12/1
Lányok a kosár alatt (Petrovics László felvétele) ... 10/1
Markovits Kálmán 125-szörös vízilabda-válogatottunk (Kozák Lajos felvétele) ... 8/1
Mészöly Kálmán harca a jugoszláv védelemmel (Pálfai Gábor felvétele) ... 11/1
Solymosi harmadik gólja az Újpesti Dózsa—Budapesti Honvéd labdarúgómérkőzésen (Komlós Tibor felvétele) 4/1
Válogatott labdarúgóink felkészülése a csíleli világbajnokságra — Fenyvesi dr. gátfutása (Pobuda Tibor felvétele) ... 5/1
Vége az iskolaévnek (Kozák Lajos felvétele) ... 6/1
Zsivótzky Gyula olimpiai helyezett kalapácsvetőnk 67,18 m-es bajnoki csúcsdobással nyerte az ezidei bajnokságot (Almási László felvétele) ... 9/1

CAOLA
ARC ÉS
BŐRÁPOLÓ
KRÉM



kirándulásnál,

sportnál,

védi

a bőrét

PÉNZE

biztos helyen van a takarékban
és kamattal növekszik,
vagy nyereménnyel
gyarapodhat

VÁLTSON

NYERENÉNYBETÉTKÖNYVET!

Országos
Takarékpénztár

sport és tudomány

1962 ★ 1

Sport és biológia

Írta: Törő Imre, Kossuth-díjas akadémikus

Amikor a Sport és Tudomány szerkesztősége felkért, hogy „Sport és biológia" címmel írjak számára cikket, úgy éreztem, igen nehéz probléma előtt állok. Nehéz ugyanis eldönteni, hogy mi legyen egy ilyen cím mögött, hiszen arra is lehet gondolni, hogy milyen a sport hatása a biológiai mozzanatokra, másrészt arra is, hogy milyen biológiai folyamatok teszik lehetővé, esetleg szükségszerűvé a sportot. Közelebbről nézve azonban e tényezők összefutnak, s együtt adják ki azt, amit a sport és biológia összefüggéseiről elmondhatunk.

A sport története igen régi időkre nyúlik vissza, úgy gondolom, nem tévedtünk, ha a sport fogalmához soroljuk a primitív népek ősi táncait is, melyek ritmusos mozgások végzésével járnak együtt, s kétségtelenül fejlesztik az izomerőt. Bennük még a sportnak azon jellegzetessége is fellelhető, hogy versenyszerűen űzték, hiszen már a primitív népeknél is „az a legény", aki ezen ősi táncokat legjobban, legkifejezőbben és leghosszabb ideig tudja járni.

Sport és alkat

Ha kimegyünk a strandra és végignézünk az emberek között, látunk szélesvállú, izmos, ún. kisportolt alakokat, ugyanakkor láthatunk csenevész, vagy többé-kevésbé kövér, esetleg formátlan alakokat is. Az esztétikailag szebb látványt a kisportolt test nyújtja és egyidejűleg ez felel meg biológiailag is a „szép" fogalmának, mert ez képviseli az egészséges formát.

Amikor az ember megszületik, nemigen lehet megmondani róla, hogy birkózó lesz-e belőle, vagy tudós; ezt részben a születéskor már adott tulajdonságok, részben további növekedési periódusa alatt a külső ráhatások következményeképpen kialakuló tényezők adják meg. Mindebből nyilvánvaló tehát: ahhoz, hogy valaki sportoló legyen, szükséges egy bizonyos veleszületett hajlam, adottság is. Ez magában nem elegendő ahhoz, hogy az egyén sportolóvá váljék. Az alkat szerepét azonban letagadni nem lehet és nyilvánvaló, hogy az ún. atlétatípusú emberekből sokkal több sportoló válik, mint az aszténiás típusúból. Amikor itt sportolóról beszélünk, versenyzőt értünk alatta, mert ahhoz, hogy valaki sportoljon, nem szükséges speciális alkat, hiszen mindenki sportolhat és ez — egészségének megőrzése végett — mindenki számára fontos. A külső környezet, illetve a megfelelő befolyásolás egy született aszténiásból szélesvállú birkózót nem alakíthat, de hozzájárulhat egészséges testalkata kiformálásához.

Sport és szervezet

A sport hatása a testforma szépségének kialakulását, a arányok biztosítását szolgálja; ezt elsősorban az izomzat határozza meg, melyet a sportolással befolyásolni lehet. Az izommunka következtében jön létre a változás. Ha az izmot hosszantartó és fokozatosan erősödő terhelésnek vetjük alá, az izomrostok megerősödnek és megvastagodnak. Úgy mondjuk: az izomzat hipertrofizál, „túlteng". Ha valamely izmot tartósan nem veszünk igénybe, az izomrostok elvékonyodnak, atrófia lép fel. A sport általában együttjár az izomzat fokozatos és tartós megterhelésével, s ez maga után vonja az izomzat fejlődését, és az ún. kisportolt alak kialakításához vezet. A sportoló izomzata jobban fejlett, mint az átlagemberé, de az izomzat megnagyobbodása a keringési rendszerre nem ró nagyobb megterhelést, mert a sportoló izomzatának fejlődése együttjár az érrendszer izomzatának fejlődésével is. Ez mindjárt azt is jelenti, hogy a sport jótékony hatással van az erekre, részben az erek izomzatának fejlesztésével, részben az ún. „értorna" által, amely megőrzi az erek rugalmasságát. Az emberi testsúlyt azonban nem mindig az izomzat adja; lényeges különbség adódhat két azonos testsúlyú ember között, ha az egyik súlytöbbletét az izomzat, másikét pedig a zsírszövet adja. Az előzőkből logikusan következik, az aktív munka árán szerzett izomszövet egészséges, a zsírszövet — fokozza a keringés megterhelését.

A sportolás azonban nemcsak izom, hanem idegmunka is. Minden sportteljesítmény erősen függ az akarat, az elhatározás, a koncentrálás erősségétől. Amikor valaki sportol, idegrendszerét is ingerek érik. Ezek az ingerek azonban a legtöbb sportágban nem terhelik meg a szellemi munkától, illetőleg a modern élet rohanásától amúgyis túlterhelt idegrendszert, hanem elsősorban olyan pályákat érintenek, melyek a mozgások sztereotip végzésével kapcsolatosak. Éppen ezért mondhatnánk: sportoláskor más oldalról vesszük igénybe a központi idegrendszert, többnyire nem azokat a részeit, melyek a kifejezett gondolati munkát végzik! Így a sport a szellemi igénybevétel szempontjából idegrendszeri egyensúlyt hoz létre. Természetesen vannak olyan sportok, melyek kifejezett szellemi koncentrációt kívánnak, mint például a céllövészet, sakk stb. Kérdéses azonban, hogy ezek mennyire sorolhatók a biológiai értelemben vett sport kategóriájába.

A sport megköveteli az akaraterő kifejlesztését is. Különösen vonatkozik ez az aktív sportolókra, de velejárója a szórakozásként űzött sportolásnak is, hiszen ilyenkor

is kisebb-nagyobb célokat tűz maga elé a sportoló. A sportban a fegyelem elengedhetetlen, ez szintén visszahat az idegrendszerre és a sportban fegyelmezett ember az élet egyéb területein is fegyelmezetté válik. A sportnak szerepe van abban, hogy a szervezet „ballaszt" szövetei eltűnjenek és ne terheljenek! Felesleges zsírszövetek, melyek a szervezetet megterhelik, a keringés megnehezítéséhez, idő előtti öregedési jelenségekhez és különböző kóros állapotokhoz vezethetnek. A sport a felesleges zsírrétegeket eltávolítja és a keringési rendszert fejleszti.

Sokan abban a tévhitben élnek, hogy a sporttal együttjáró fokozottabb megterhelés rongál egyes szerveket. Kétségtelen, hogy ennek az elképzelésnek valamilyen alapja van, hiszen ismeretes például az ún. tenisz-könyök, mely a hosszú ideig teniszezők könyökének degeneratív elváltozása. A túlzásoktól mentes sportolás nem rongál, sőt éppen ellenkezőleg: az ízületeket is inkább bejáratja és kevésbé, vagy később lépnek fel az idősebb korral járó degeneratív elváltozások. A működtetés az élő szervezetben nem kopáshoz, hanem a szerkezet megőrzéséhez vezet.

A sportok űzése tehát az egész szervezet számára előnyös. A sportok zömét különben is szabad levegőn űzik, s ez hasznos a vérkeringésre, a légző rendszerre, a bőrnek éppen úgy jót tesz, mint a kiválasztás szerveinek. A vízi sportok esetében is frissít a jó levegő, de a víz még fokozza a keringést és szekréciót, masszírozza az izmokat is.

A sport és a modern ember

A fentebb elmondottak különösen fontosak ma, amikor a technika fejlődése egyre kevésbé követeli meg szükségszerűen a szervezet igénybevételét, a megterhelés pedig egyre inkább az idegrendszerre tolódik át. A közlekedési technika fejlődése magával hozza az alsó végtagok és a csípőizomzat kisebb megterhelését, ugyanakkor azonban mikro-traumák (fibrációs rezgés) által súlyos mértékben fokozza a gerincoszlop megterhelését. A munkaeszközök tökéletesedése nyomán a termelés egyre kevesebb fizikai munkát kíván az embertől, a televízióval és rádióval a színház, mozi és a hangverseny házhoz jön, tehát minden szempontból csökken az izomzat igénybevétele. Ugyanakkor ezen eszközök kezelése és élvezete, a kultúra minden területén való térhódítása egyre jobban és jobban megterheli a központi idegrendszert, az agykérget, tehát az a veszély fenyeget, hogy az egyensúly felborul. A modern ember számára tehát a sport biológiai szükséglet, mert az egyébként korlátozott és elsatnyuló életfunkciókat kiegészíti, teljessé teszi. Ugyanez vonatkozik a légzésről mondottakra. A modern ember egyre kevesebb időt tölt szabad levegőn, s a sportolás ezt a biológiai szükségletet is kielégíti.

Ha a munka és a sport szemszögéből vizsgáljuk meg az aktív sportolókat, akkor találunk bizonyos visszásságokat is: sok esetben az aktív sporttevékenység mellett a szellemi munka, vagy egyáltalán a munka háttérbe szorul, az illető sportoló felrúgja a biológiai egyensúlyt! A sport ebben az esetben a modern ember életfunkcióinak aktív kiegészítőjéből az élet egyedüli céljává, értelmévé és ezáltal a biológiai funkciók megkárosítójává válik. Több olyan tanítványommal találkoztam, aki mint medikus a leggyengébbek közé tartozott, de mint sportoló kiemelkedőt nyújtott. Ezekből a későbbiek folyamán nem lett még közepes orvos sem. Nyilvánvaló, hogy életkoruk előrehaladtával az aktív sportot már nem tudták űzni, s hiányérzetük támadt, de az elmulasztott szellemi munkát már nemigen tudták pótolni.

Passzív sport és biológia

Mindeddig a sportnak arról a hatásáról beszéltünk, melyet a sportolóra tesz. Kétségtelen azonban, hogy a sportnak más hatása is van, amely szintén a biológiai hatások közé sorolható és ez a sportnak a „passzív sportolóra" gyakorolt hatása. A passzív sportoló alatt azt az embert értjük, aki szenvedélyesen lelkesedik a sportért, de maga egyáltalán nem sportol.

Ez a szurkolók hatalmas tábora!

A sport hatása itt az emberek jellemének formálásában mutatkozik meg — főleg akkor, ha valóban a sportban és emberi mivoltukban egyaránt kiemelkedő sportolókért és ezek teljesítményeiért lelkesednek. A sport érdekli a fiatalságot, s olyan irányba tereli érdeklődését, mely alkalmas az egészséges életmód kiformálására. Mindez azt jelenti, hogy a sport a „passzív sportolókra" is számottevő hatással van.

Mindent összevetve: a biológiai fejlődés, illetve a modern ember biológiai hátramaradása szükségszerűvé teszi a sportolást. A versenyszerűen és a szórakozásszerűen űzött sport egyaránt fejlesztő hatással van a szervezet egész biológiai rendszerére.

A népi Kínában igen kedvelt sport a kötélhúzás — még nők számára is. Képünkön Mei Hsi faluban női csapatok mérkőznek



A MAI KÍNA SPORTJA

Kína testkultúrája több ezer éves hagyományokban gazdag. A Hoangho és a Jang-ce vidékén már háromezer évvel ezelőtt ismerték a szabályszerű úszást, sakkot, ökölvívást, íjjászatot, lovaglást és azt a lábbal űzött labdajátékot is, amely ügyességre és gyorsaságra nevel, s amelyet a mai labdarúgás ősének vallunk. Egyes sportjellegű tevékenységeik mellett kialakult a „vu-su" is, amely egész küzdő mozgás-rendszert foglalt magába. Mindezek Kína sajátos helyzetében alig válhattak a modern társadalmi sport alkotóelemeivé. A testet lebecsülő taoizmus és a buddhizmus megakasztotta, hátráltatta a fejlődést. A félgyarmati függő helyzet, a saját, vagy idegen elnyomás megakadályozott minden kibontakozási lehetőséget. A legnagyobb városok európai és kereskedő negyedeiben volt ugyan némi szűkkörű sportélet. Mindez csupán a kevesek szórakozását jelentette. Jellemzően mutat erre az a tény, hogy a Csang-Kaj-sek Kína sportolói három olimpián, 1932, 1936, 1948. évben indultak — s egyetlen helyezést sem értek el.

A Kínai Népköztársaság 1949. október 1-i megalakulása után a nép vezetői olyan határozatot hoztak, amely az egész országot felölelő — az emberek fizikumának erősítését, a gazdasági építést és a honvédelmet szolgáló — sportmozgalom létrehozását tűzte ki célul. A meginduló hatalmas szervezési, országépítő, emberformáló munkában

az újjászületű sportélet

a kínai nép kulturális életének egyik fontos tényezője lett. Erről 1952-ben Mao Ce-tung elnök, 1954. januárjában pedig a Kínai Kommunista Párt központi irányelvei beszélnek: „javítani kell a nép egészségi állapotát, erősíteni az emberek fizikumát". A Kínai Országos Sportegyesületet Kínai Országos Sportszövetséggé szervezték át. Az Államtanács Központi Sportbizottságot hozott létre, 1956-ban pedig megalakult a Kínai Népi Honvédelmi Szövetség. Néhány év alatt minden tartományban, városban és autonóm területen, minden megyében külön sportbizottságok alakultak. Iparáganként sportegyesületek jöttek létre. A vasutasoknál a „Mozdony", a bányászoknál a „Bányász", az olvasztároknál a „Kohász", a szerelőknél a „Gépipar", az építészetben az „Építők", a mezőgazdaságban a „Lendület" sportegyesület stb. A szakmai jellegű sportszervek mellett nagy gonddal ápolták a hagyományos sportegyesületi formákat is. A különféle tartományokban és városokban

felépült hat testnevelési főiskola, több száz testnevelési gimnázium, négyezer sportpálya, több ezer tornacsarnok és uszoda.

A sportpropaganda fokozása érdekében létrehozták a népi sport nyomdáját és szerkesztőségét. A kínai „Sportújság" kétheteniként, az „Új Sport" félhavonként, a „Kínai Sport" pedig idegen nyelven jelenik meg. Rajtuk kívül még számos sportkiadvány, szakkönyv és sporttörténeti mű kap nyilvánosságot. A filmgyárak is sok sportfilmet készítettek. Nagy sikert arattak — többek között — a „Sport és szerelem", a „Tavasszal és ősszel a vizen", a „Testvérek a jégen", a „Kék égen ezüst virág", az „Éljen az ifjúság" című filmek.

Kína így teremtette meg a tömegsport alapjait. A Központi Sportbizottság a szovjet tapasztalatok alapján, a kínai igényeknek megfelelően hozta létre

a „Munkára-Harcra Kész Sportmozgalom"

szabályzatát és a különféle minősítési szabályokat. A Kínai Kommunista Párt Központi Bizottsága 1958. szeptemberi országépítési irányelveiben a tömegsport további fejlesztését, a sport technikai színvonalának emelését sürgette. A Párt útmutatásaira támaszkodva a Központi Sportbizottság aktívái a gyárakba és a hivatalokba bevezették a munkahelyi testnevelést, a kommunákba és a falvakba pedig az alkalmi jellegű sporttevékenységeket. Napjainkban az üzemi jelvényszerző, valamint a honvédelmi és sportmozgalomban mintegy hatvanmillió ember vesz részt. Megszokott kép — mint a Sport és Tudományban is láthattuk —, hogy a húzókötelet kiviszik a mezőre és a munka szünetében összemérik erejüket a brigádok, vagy — labdajátékot játszanak. A megadott időben az üzemekben leáll a munka, a fiatalok és öregek nagy komolysággal tornásznak. Talán sehol a világon nem tapasztalt lelkesedéssel vetették magukat a tömegsport feladatainak teljesítésére. Az „Építsünk új uszodákat, mindenki tanuljon meg úszni" jelszó egy év alatt mintegy 10 millió embert mozgatott meg. Az iskolákban százezerszámra jöttek létre az ifjúsági és a gyermek sportkörök.

A kínai versenyzők a tömegsportmozgalomra támaszkodva több sportágban már az 1956—57-es években betörtek a nemzetközi élvonalba. Cseng-Csing-kai súlyemelő azzal írta be a nevét a sporttörténetbe, hogy a felszabadult Kínából ő nyert először világbajnokságot. Cseng Fen-jung 1957-ben megdöntötte a női magasugrás világcsúcsát. Kun Kuo-tunkg 1958-ban asztalitenisz férfi egyesben nyert világbajnokságot.

1959. szeptember 13-tól október 3-ig rendezték meg Pekingben, szpartakiád rendszerben,

a Kínai Népköztársaság első országos bajnokságait.

Az ország minden részéből — a különböző nemzetiségi vidékekről is — 42 sportágban tízezer sportoló indult. A kéthetes verseny alatt úszásban, íjászatban, ejtőernyős ugrásban, repülő-modellezésben világcsúcsokat és 106 versenyszámban országos csúcsot értek el.

A Kínai Népköztársaság minden világrészben, összesen 49 országgal tart sportkapcsolatot. Különösen mélyek ezek a kapcsolatok Mongóliával, Koreával, Vietnámmal, a Szovjetunióval és a népi demokráciákkal. Más nemzetközi kapcsolatait rendkívül megnehezíti egyes sportvilágszövetségek, valamint a Nemzetközi Olimpiai Bizottság reakciós politikája. 1956-ban a NOB kénytelen volt elismerni a Kínai Népköztársaság Olimpiai Bizottságát, ugyanakkor befogadta a csankajsekisták tajvani olimpiai bizottságát, mint a Nemzeti Kína képviselőjét. Ezzel lényegében az Egyesült Államok Kína megosztására irányuló politikáját próbálták a sportban is szentesíteni. A Kínai Olimpiai Bizottság tiltakozott, a NOB azonban politikáján nem változtatott, így a két szerv között a kapcsolatok 1958-ban megszakadtak.

1960. újabb sikereket hozott a kínai sportnak. Az elért új országos és világcsúcsok mellett kiemelkedik a kínai turisták és asztaliteniszezők eredménye. 1960. május 25-én a

fiatal kínai turisták megmászták a 8882 méter magas Csomolungma csúcsot.

Ez annál figyelemre méltóbb, mert a nyugati országok alpinistái mintegy száz éve már többször megközelítették a Csomolungmát észak felől — mindannyiszor sikertelenül. 1961. június 17-én pedig egy fiatal kínai női turistacsoportnak sikerült a Pamír hegység 7595 m magas Gungercsupie csúcsára feljutnia. Ezzel a kínai turistanők előbbi 7546 m-es teljesítményét megjavították.

1961 áprilisában a Pekingben megrendezett 26-ik Asztalitenisz Világbajnokságon Kína nyerte a férfi csapat, a férfi egyéni és a női egyéni világbajnokságot.

Ezek a sorok csak áttekintését adják annak a gigászi erőfeszítésnek, amit a Kínai Népköztársaság a szocialista testkultúra felvirágoztatásáért tesz. Egy felszabadult nép hatalmas alkotó energiája tükröződik ebben is.

Kun László

EGYMILLIÓ EMBER A MUNKAHELYI TESTNEVELÉSBEN

„Mindent az emberért . . .” Hangzott fel a jelszó a Szovjetunió kommunizmust építő XXII. kongresszusán. Ezen cél megvalósítását szolgálja a testnevelés egyik speciális megjelenési formája, a munkahelyi testnevelés is, a Sport és Tudomány állandó témája.

Az NDK-ban 1954 óta foglalkoznak a munkahelyi testnevelés kérdéseivel. Nagyobb fejlődés azonban csak a Német Szocialista Egységpárt 1958. évi V. kongresszusa óta következett be. Irányelveik alapján előbb az egyes szakszervezetek, majd 1959-ben a Szabad Német Ifjúsági Szövetség VI. Parlamentje, a Német Torna és Sportszövetség VII. teljes ülése, a Párt KB. mellett működő Orvosi és Egészségügyi Tudományos Bizottság, a Szakszervezeti Szövetség V. kongresszusa határozott a munkahelyi testnevelés bevezetéséről. Az 1959. évi új iskolatörvény pedig rendeletben mondja ki az óraközi torna megszervezését — a hosszú szünetben.

Az NDK 7 éves népgazdasági terve és az Állami Testnevelési és Sportbizottság 7 éves terve intézkedik a munkahelyi testnevelés kiszélesítéséről. Határozata szerint az NDK 7 éves tervének befejezéséig, 1965-ig 1 000 000 dolgozót (az üzemi és hivatali dolgozók kb. 30%-át) kell bekapcsolni az üzemekben a munkaidő alatt folyó gimnasztikai gyakorlatokba. Ehhez 50 000 sportvezetőt és gyakorlatvezetőt képeztek ki.

A fenti nagyszerű célok megvalósítását segíti elő az az alapvető kézikönyv is, melyet dr. H. Joachim Geissler, a lipcsei TF Kutató Intézete *„Munka és sport”* kutatócsoportjának vezetője és munkatársa, Marianne Kösser szerkesztett *„Munkaidő alatti kiegyenlítő gimnasztika”* cím alatt.

A könyv szerzői szinte kézzel fogható, igen népszerű, tudományosan alátámasztott agitációs érveket adnak minden sport- és más mozgalmi aktíva kezébe a munkahelyi testnevelésről.

A könyv szinte lépésről-lépésre vezet rá a tennivalókra. A gyakorlatokat például nemcsak leírja, hanem azok fiziológiai hatásait is megmagyarázza. A szerzők a nemzetközi tapasztalatok mellett felhasználhatták a lipcsei Goldeck-gyárban, a zittaui Textilkombinátban és más üzemekben szerzett több éves eredményeket.

A könyv a gyakorlatok tervezésénél az alábbiakat tartja irányadónak: 1. A dolgozó ülve, vagy állva végzi a munkáját. 2. A munka jellege szellemi-e, vagy mechanikus mozgás. 3. A munka mely nagy izomcsoportokat hogyan vesz igénybe. 4. Létrejön-e a munka folyamán statikus, vagy dinamikus igénybevétel. 5. A munkafolyamat mennyire veszi igénybe a légzést és a vérkeringést. 6. A környezet hogyan befolyásolja a munkát.

Mindezen tényezőknek a dolgozók szervezetére, a munkateljesítményre tett hatását épp úgy elemzi, mint a napi teljesítmény hullámzását. Vizsgálja azt is, hogy miért csak egy bizonyos ideig marad a maximumon a teljesítőképesség. Majd rátér arra, hogy idővel miért csökken a mozgások pontossága és a figyelem, s miért nőnek a baleseti veszélyek a dolgozóknál, hogyan lép fel a pihenéskeresés, a kikapcsolódás vágya (nyújtózkodás, a munkahely elhagyása rövid időre, beszélgetés a szomszéddal stb.) Részletesen elemzik a könyvben a teljesítménycsökkenés idegrendszeri okait is.

A munkaszüneti gimnasztika jelentőségét négy pontban foglalják össze a szerzők: 1. A fáradtság eltávolítása az aktív pihenéssel. 2. A vérkeringés élénkítése és a vér oxigéntartalmának növelése. 3. Az izomigénybevétel kiegyenlítése. 4. Vidám hangulatkeltés.

„Mindenkinek tudnia kell, — hangsúlyozzák —, hogy miért fűződik saját személyes és társadalmi érdeke ahhoz, hogy naponta legalább néhány percet testneveléssel töltsön.”

A többféle felvilágosító munkában a legnagyobb feladatot az üzemorvosnak szánják. A felvilágosításban részt kell vállalniok a párt, a szakszervezeti, ifjúsági és sport-aktíváknak, valamint a munkavédelmi, biztonsági és a munkaügyi dolgozóknak is. A közvetlen vezetők részvétele és személyes példamutatása elengedhetetlen. — A szerzők fontosnak tartják többek között azt is, hogy az *előtornász* a csoportból kerüljön ki.

A munkahelyi testnevelést úgy tekintik, mint a normaidő alkotórészét, időtartama ezért is meghatározott! A normaidő számtalan időtényezőből tevődik össze. Így pl. a „természetes szükségletek és munka megkövetelte pihenő szünetek” időtényező is. Ez lényegében a dolgozók egészségét, alkotóerejük védelmét és megjavítását szolgálja.

A dolgozókat tehát fel kell világosítani az időtényező célszerű kihasználásáról. Ezen időtényező 8 óra alatt közel 20 perc, — Magyarországon ez az idő kb. 20—30 perc, melybe még a napi kétszeri 7—7 perces testnevelési szünet is belefér — anélkül, hogy a személyes és természetes szükségletek kielégítése csorbát szenvedne. Így lesz az aktív pihenés a normaidő szerves alkotórésze, tehát egyáltalán nem időveszteség!

A könyvnek több mint a fele a gyakorlatanyaggal foglalkozik — mindent kimerítő pontossággal.

Felhívják a szerzők a figyelmet arra is, hogy az egyes gyakorlatoknál a terhelés fokozatosan emelkedjék s utána csökkenjen. A gimnasztika ne okozzon elfáradást, mert célja éppen a fáradtság megszüntetése, a vérkeringés és a testtartás javítása. A szerzők a 7 perces időben 7 gyakorlatot javasolnak. Megadják a gyakorlatok egymásutániságát: a terhelés fokozatosan emelkedik, az ötödiknél eléri csúcspontját. Azután ismét csökken és így kedvezőbb feltételeket teremt a munka újrakezdéséhez. A gyakorlatok ütemének megválasztása nagyban függ a kortól, a résztvevők gyakorlottságától. A végrehajtás intenzitása szabályozható az ütem gyorsításával, vagy lassításával.

A gyakorlatanyag közvetítései közül legfontosabb a bemutatás. Közben az előtornász beszélhet is, a dolgozók időveszteség nélkül vele együtt gyakorlatozhatnak Fontos az előtornász és a dolgozók közvetlen kapcsolata: a hibák javítására, a kedvező hangulat megteremtésére stb. így jobban adódik alkalom. A résztvevők a gyakorlat végrehajtását látják is, hallják is, tehát jobban megértik.

Több mint 150 rajzos magyarázat illusztrálja azokat a kiindulóhelyzeteket és alapmozgásokat, amelyek a tevékeny pihenőnél figyelembe vehetők. A gyakorlatanyagban kitérnek az egyéni és páros, a szernélküli és szeres (pad, szék, fal stb.) gyakorlatokra. A könyv végén 4 hétre szóló mintaprogramot adnak az ülő- és állómunkásoknak. Nemcsak az aktíva, hanem bármely ügyesebb dolgozó maga is összeállíthatja a könyv útmutatásai és gyakorlatai alapján a szükséges gyakorlatokat. Az NDK nagy céljaihoz — *1 millió ember bevonása a munkahelyi testnevelésbe* — nélkülözhetetlen segédeszköz ez a kiváló kézikönyv. Ez is elősegítette, hogy egyetlen év alatt 270 000 fővel nőtt a munkaidő alatti aktív pihenésben résztvevők száma.

Tanulmányozása a munkahelyi testneveléssel foglalkozó magyar szakembereknek is igen ajánlatos. (Megtalálható a TTKI könyvtárában és a könyvesboltokban.) A közeljövőben egyre szélesedő iskolai és üzemi aktív pihenőszünetek szükségessé teszik ilyen alapvető magyar útmutató megírását, hogy mindennapi segítséget adjon mind a szervezőknek, mind a gyakorlatvezetőknek.

TÓTH ISTVÁN

Tapasztalatok a munkahelyi testnevelésről

Az ország több kisebb-nagyobb gyárában folyik munkahelyi testnevelés. A termelésben visszaesés nincs, annak ellenére, hogy a testnevelésre fordított időt a termelésből veszik ki.

Ahol jártunk — 11 különféle üzemben — nagy kedvvel végezték a gyakorlatokat, nem kötött formában, hanem a dolgozó alkatának, nemének, korának megfelelően, — szinte saját belátás alapján! A friss humor, a jókedv a testnevelés befejezése utáni munka alatt is érezteti jó hatását. A testnevelésben felfrissült izomzat és a jókedv a munkaidő pár perces kiesését ellensúlyozza, ezért sehol sem tapasztalják a termelés csökkenését.

A Szegedi Ruhagyárban a vasaló férfiai nem vettek részt a munkahelyi testnevelésben. Az a nehéz munka, amit a vasaló emelgetésével végeznek, — szerintük — sportolásnak számít. Észrevettük az egyik éppen háttal álló vasalómunkásnál, hogy azon az oldalon, amelyik kézzel vasalt, a válla nagyon megerősödött. Ezt a vállát azonban akkor is magasabban tartotta s ellenkező irányban egészen ferdén elhajlott, amikor vasaló nem is volt a kezében! Felhívtuk erre az üzemrész vezetőjének figyelmét. A példa őt is meggyőzte s felismerte a munkahelyi testnevelés szükségességét.

A munkahelyi testnevelés szép eredményei a gyár orvosnőjének főérdeme. Elvállalta, hogy maga tanítja be a munkahelyi testnevelés gyakorlatait. A Szegedi Ruhagyárban már a dolgozók szívesen vesznek részt a foglalkozásokon. A társadalmi oktatók pedig az üzem fizikai munkát végző képzettebb sportolóiból kerültek ki.

A dolgozók általában gépeik mellett gyakorlatoznak, — természetesen nyitott ablakok mellett. Egy-két üzemben, pld. a Budai Dobozgyárban szabadban folyik a munkahelyi testnevelés. A Budapesti Csokoládégyárban és a Május 1. Ruhagyárban a tetőteraszt használták erre a célra.

A munkahelyi testnevelés időpontjának beállítása változó. Általában a munkaidő felénél tartották. De nagyobb gyárban, ahol több üzemrészben folyik munkahelyi testnevelés, lépcsőzetesen kezdik ezt a felfrissítő foglalkozást. Így egy-egy társadalmi oktató 2—3 helyen is vezetheti a testnevelést. Így van a Szerencsi Csokoládégyárban is. A vezetők törődése, példamutatása — meggyőződésünk szerint — mindenütt hűen tükrözte az üzem sikeres munkáját.

A dolgozók a foglalkozásokon jókedvűek. Szeretik, szívesen végzik. Tudják, saját egészségüket védik vele.

A kibontakozó mozgalomnak az az újszerűsége, hogy naponta rendszeresen testneveléssel foglalkoznak olyanok, akiktől nemrég még nagyon távol állt minden sportolás és testnevelés. A mozgalom fejlesztésére néhány javaslat érlelődött meg bennünk.

1. Először is: be kell vezetni a munkahelyi testnevelést mindenütt, ahol a dolgozók többsége kéri! Egyes munkacsoportok sajnálják, hogy náluk nincs, míg esetleg gyárukon belül más üzemrészben már népszerű.

2. A gyakorlatok összállítása legyen folyamatos és lássák el velük az üzemeket rendszeresen! Ne forduljon elő, hogy ugyanazt a gyakorlatsorozatot több hónapon keresztül végezzék a dolgozók. Így unalmassá válhat. Viszont az sem helyes, ha minden héten új gyakorlatok szerepelnek a műsoron. Leghelyesebb a kétheti váltakozás. A legtöbb üzemben így is van.

3. A különböző foglalkozási ágaknak megfelelő gyakorlatok helyes végrehajtását segítené, ha üzemeink a szovjet példához hasonlóan, képes, szemléltető falitáblákat kapnának.

A kezdeten már túl vagyunk. A kezdeti siker adjon az egységes munkahelyi testnevelésnek újabb lendületet!

Kozák Lajos és Németh József



Munkahelyi testnevelés a budapesti dobozgyárban . . .



a budapesti Ganz-Mávag gyárban . . .



a budapesti és a . . . szerencsi csokoládégyárban



A sportszövetségek lapjaiból

Asztalitenisz (9. sz.) Az ütőfogás jelentősége az asztalitenisz sportágban (Juhos József) — Tolna megye asztalitenisz sportjáról (Tárnok Lajos) — Edzők oldala (Boytha Pál dr.) — Közlemények, versenykiírások.

Ökölvívás (VI. évf. 4—8. sz.) A belgrádi EB — A korszerű edzés (Szumega Rudolf) — A versenyláz és a hisztamin (Honti Géza dr.) — Az ökölvívó taktika fejlődése (Dobránszky István) — Az ITSK példaadó versenye — Az edzők iskolája — A bírák iskolája — Hivatali beszámolók — Szerkesztőségi közlemények.

Magyar Torna Híradó — sportedzés időszerű kérdései (Nádori László) — A mozgáskészségek kialakulása és a hibajavítás (Horváthné Tóth Magda) — A bukaresti torna metodikai értekezletének zárójegyzőkönyve.

Labdarúgás (10. szám) — Játékvezetésünk jónéhány időszerű kérdése (Barcs Sándor) — Két és félóra az Üllői úton (Zalka András) — Az intéző: Tőke János (Kozák Mihály) — A magyar labdarúgás „páternoszterén" (Fekete Pál) — A fényszóró sugarában: Takács György (Németh Gyula) — Berlini, madridi és bécsi kockák (Hoffer József) — Bemutatjuk a VB 16-os döntőjében résztvevő csapatokat (Lukács László) — Az élet alakítja az elveket (Gallyas Ferenc) — A labdarúgás vidéki fellegváraiban (Nagy József).

Atlétikai Híradó (7. szám) — Edzők párizsi értekezlete (Bakonyi Ferenc dr. és Bácsalmási Péter dr.) — Házi készítésű sportszerek (Bősze József) — Két vidéki atlétaiskola (Farkas Pál) — Cibulenko edzése (Z. Szinicki).

VILÁGHÍRADÓ

A terhelés-pihenés viszonya és a teljesítőképesség

A terhelés és a pihenés egyensúlya minden sportágban igen fontos. Ha az edzések és a mérkőzések közepette kellő pihenőt — helyreállítási szünetet — biztosítunk, akkor a teljesítőképesség emelkedik.

HA A TERHELÉSEKET NEM TUDJA MEGFELELŐEN KIPIHENNI A SPORTOLÓ, TÚLZOTT ELFÁRADÁS, TÚLEDZÉS, ESETLEG KIMERÜLÉS LEHET A KÖVETKEZMÉNYE.

Különösen nagy a túlterhelés veszélye sportjátékokban, mert a bajnokság időszakaiban hétről-hétre, sőt néha még rövidebb időszakokban is mérkőzniök kell a csapatoknak, azonkívül — edzésre is szükségük van.

Grajevszkaja, Szafajeva és *Szavin* vizsgálatokat végeztek a sportjátékosok terhelésére és helyreállítására vonatkozólag. Azt találták, hogy a helyrehozás ideje szoros összefüggésben van az edzés- vagy mérkőzésterheléssel, valamint a pihenés milyenségével, azonkívül az egyéni sajátságokkal.

KÖZEPES TERHELÉS

utáni nap reggelén a játékosok nagy többsége már helyrejött, csak egy-két fiatal, vagy kevésbé edzett játékoson lehetett az előző fáradtságának némi nyomát felfedezni.

ERŐS TERHELÉS UTÁN

azonban sokkal lassúbb volt a szervezeti helyreállás. Másnapra egyetlen játékos sem jött teljesen rendbe a vizsgálatok során, sőt a fiatalok és a kevésbé edzettek még a következő napra sem. (Ha ezen a második napon közepes, vagy könnyű edzést tartottak, 24 óra múlva rendszerint megtörtént a teljes helyreállás.)

A LEGNAGYOBB TERHELÉST A MÉRKŐZÉSEK JELENTIK

elsősorban természetesen a bajnoki mérkőzések. A kutatók azt találták: ha vasárnap erős mérkőzés volt, kedden is csak közepes, vagy könnyű edzést szabad tartani, s újabb erős terhelésre legfeljebb szerdán kerülhet sor.

Ha ilyen erős mérkőzés után kedden újabb erős mérkőzés, vagy edzés következik, a játékosok helyreállása meglassul, nem egy közülük túlságosan elfárad, s ez a fáradtság túledzés kiindulópontja lehet.

Más a helyzet, ha könnyű volt a mérkőzésterhelés. Ebben az esetben már a következő napon lehet egészen könnyű edzést (vagy tevékeny pihenőt) tartani, két nappal a mérkőzés után pedig igen erős edzést is.

Általános tapasztalat, hogy

A BAJNOKI KÜZDELMEK IDEJÉN IS SZÜKSÉG VAN HETI EGYSZERI ERŐS — 80—100 SZÁZALÉKOS TERHELÉSŰ — EDZÉSRE

a fejlődés, vagy az edzettségi szint fenntartásának biztosítása érdekében. De ehhez az szükséges, hogy két bajnoki mérkőzés között legalább öt nap szünet legyen. Ha vasárnap és szombaton van bajnoki mérkőzés, az ötnapos szünet közepén — szerdán — tarthatunk erős edzést; ha mindig vasárnap vannak a mérkőzések, akkor akár szerdán, akár csütörtökön tarthatjuk az erős terhelésű edzést.

AZ ÖTNAPOS SZAKASZBAN

ilyenek az edzésfoglalkozások:

1. nap: tevékeny pihenő, 2. nap: közepes erősségű edzés, 3. nap: erős edzés, 4. nap: közepes, vagy csekély terhelésű edzés, 5. nap: könnyű edzés, vagy tevékeny pihenő.

A HATNAPOS SZAKASZBAN

így oszlott meg az egyes napok terhelése: tevékeny pihenő — közepes terhelés — erős terhelés (komplex-edzés) — edzőmérkőzés — közepes, vagy csekély terhelésű edzés — tevékeny pihenő (vagy könnyű edzés).

Ha két bajnoki, vagy más jelentősebb mérkőzés között csak 4, vagy 3, esetleg csak 2 pihenőnap van, erős edzést természetesen nem tarthatunk; négynapos szünet esetében: egyik napon tevékeny pihenő, a következőn közepes erősségű edzés, a harmadikon kis terhelésű edzés, a negyediken tevékeny pihenő. Háromnapos szünet esetében csak a második napon tartunk — közepes erősségű edzést. Kétnapos szünet alatt csak tevékeny pihenő lehet a foglalkoztatás.

A BAJNOKI IDÉNY VÉGEFELÉ KÖNNYÍTÉSEKET KELL ADNI

Így például a hatnapos időközben csak szerdán legyen erősebb terhelés (az sem olyan erős, mint az idény első felében), csütörtökön ne tartsanak edzőmérkőzést, a pénteki edzés csak csekélyebb megterhelést adjon, szombaton pedig tevékeny pihenő ajánlatos. Ugyanezt javasolják a kutatók akkor is, ha az előző vasárnapi mérkőzés is nehéz volt, s a következő is nagyterhelésűnek ígérkezik.

Hetenként két erős mérkőzésen részt venni — hosszú időn keresztül — nem ajánlatos. Ez hamar kifárasztja a kevésbé munkabírókat, de egy idő után a legszívósabbakat is elfárasztja; azonkívül: nem nyújt lehetőséget a tanulásra, a gyakorlásra, a tervszerű továbbfejlesztésre.

Kiragadták a stafétabotot a nyári

Hó és műhó—

sportok kezéből a téli sportok! Közép-Európában, ahol pedig a téli sportok mindig egy kis segítségre szorulnak — megjelent az igazi jég, meg az igazi hó.

És a műhó — a tarisznyába kerül. Megérdemli a pihenést!

Feltalálása óta mindenesetre a legsikeresebb évének könyvelheti el az 1961-es esztendőt.

A legkülönbözőbb anyagok tömege biztosította immár a sísport egész évi folyamatosságát, a nyári síelés örömeit. Mégpedig újfajta és viharos örömöket. Példát mutatott erre a nagyszabású berni sport-, testedzés- és egészség-védelmi kiállítás. Ezen egy sereg „szenzáció" között az első díjat a műanyag lesikló pálya vívta ki. A közönség, főleg a fiatalság tódult oda! Mesterséges dombot készítettek. Erre vastag, hálószerűen kiképzett műanyagból műhó szőnyeg került.

A sí lesikló pálya népszerűségét még emelte az a futószalag, amely a pálya szélén működött: a síelő ráállt s néhány pillanat alatt fellibbent a völgyből, a pálya kifutójából a dombtetőre.

Micsoda nagy utat tett meg a műhó... igaz, hogy nem is olyan nagyon rövid idő alatt! A műhó ugyanis nem mai gyerek! Születése napját jó félszázaddal ezelőtt jegyezték fel. Mintegy 50 éve nyílt meg Párizsban, a Porte de Versailles 60 méter hosszú és 18 méter széles nagytermében, a világ első műhó pályája. Persze, csak futó-pályáról volt szó. Készítői ugrásra, lesiklásra még nem gondoltak.

Mint valami szőrével felfelé meredő hatalmas kefeszőnyeg terült el a parketten a műanyag, — nem aratott sok sikert.

Berlinben aztán 1927-ben nyitották meg a Hópalotát. Angol gyártmányú műhóból, naftalinból, szódából és más kemikáliákból kotyvasztották össze ... Ez sem tudott igazán népszerű lenni.

Annál nagyobbsikerű kísérletek folytak a következő évtizedekben fenyőfák tűleveleiből készült, azután szalmaborítású, majd különböző műanyag-szőnyegekkel borított lesikló és ugró pályákkal. Ezt már a mieink ismerik, nemcsak külföldi, de hazai tapasztalataikból is.

Közben azonban nagy feltűnést keltett egy újabb próbálkozás: a tokiói sípalota teljesen más megoldása! Ez a pálya a japán főváros szórakozó parkjában, a Toshimaenban készült egy régi hangár hatalmas épületében. Megnyitásán megjelent az éppen akkortájban frissen avatott háromszoros olimpiai és világbajnok, az osztrák Toni Sailer is. A tokiói műhavat hógyártó gép készítette, — ennek elvi megoldása a műjeget gyártó gépekéhez hasonlítható. A műhó kísérletek még folynak.

sí és kötés

Hogy mikor lesz már végre tökéletes megoldás?

— Majd, ha fagy, s hó — de igazi hó! — lesz nagy...

Van azonban még a síelők táborának — főleg külföldön — más nagy gondja is.

Ez pedig a biztonsági kötés megoldása.

Érdekes és egyben jellemző, hogy a biztonsági síkötés gondolata nem Észak-Európában, a sísport hazájában vetődött fel, hanem Amerikában! Első, majd újabb és mégújabb megoldásai is onnan erednek. Amerikában, a „szabadság" országában ugyanis ismeretlen volt a sportbaleseti biztosítás. Ilyesmit a biztosítóvállalatok nem kötöttek. Éppen ezért a sportszergyárak kénytelenek voltak egyre több gondot fordítani olyan síkötések előállítására, amelyek a súlyosabb balesetet, a lehetőséghez mérten, megszüntetik, illetve megakadályozzák, hogy bukás esetén a láb, főleg a boka végzetesen megsérüljön.

Fokozta a kísérletezési kedvet és szükséget, hogy az egyre népszerűbb és egyre vadabbul űzött vízisíelés még fokozottabb mértékben igényelte a biztonságos kötéseket.

Most pedig a fém, fa, és műanyagú legváltozatosabb formájú és megoldású kötések olyan változatával rukkolnak ki, hogy — egy kis túlzással a síugró versenyekhez már nem is kell versenyző. Elég a sít a pályára küldeni — meg a kötést.

Új kutatási eredmények a szakaszos módszerű edzésben

E. H. Christensen, a stockholmi központi gimnasztikai intézet élettani kutató-laboratóriumának vezetője a Sportarzt, 1961. évi 6. számában újabb kutatásairól számolt be. Többek között közzé tette, hogy kerékpár-ergométeren végzett kísérletek során közepes erősségű terhelés hatására azt tapasztalta: leggazdaságosabb a félperces terhelés és utána félperces pihenőszakasz (mert ekkor legalacsonyabb a tejsav-felhalmozódás a vérben), de még elfogadhatók az egyperces szakaszok is (egy perc terhelés, egy perc pihenő). A maximális alatti terhelés esetében — tehát 80—90 százalékos terheléskor — leggazdaságosabb a 10 mp terhelés — 10 mp pihenő váltogatása, mert félórás ilyen terhelés után is csak 22 mg százalékkal emelkedett a vér tejsav-tartalma; elfogadható még a 20 mp terhelés és 40 mp pihenő, valamint a 30 mp terhelés és 60 mp pihenő váltakozása is, de már ekkor a tejsav-tartalom 40—60% között ingadozik.

A gyorsaság fejlesztéséről

írt cikket a Tyeorija i Praktyika tavalyi 5. számában Sz. V. Kalegyin. Többéves kutatómunka alapján megállapították, hogy a futás gyorsaságát legjobban az az összetett (komplex) edzés fejleszti, amelyben 50% a gyorsasági és 25—25% erő és az állóképességi (gyorsasági állóképességi) munka. Amikor az utóbbiak szerepeltek az edzésben fele arányban az előrehaladás határozottan lassúbbnak mutatkozott.

*

Az ionizált levegő és a vitaminozás alkalmazása segíti a helyrehozás meggyorsítását — állapította meg M. A. Vicsikova. Egy kísérletsorozatban sportolókkal, akik hetenként háromszor edzettek, naponta 15 percen át enyhén negatív ionokkal telített levegőt lélegeztettek be (az ionkoncentráció 1,5 millió/kcm volt), s egyúttal az 1 mg A-, 10 mg B_1- és 100 mg C-vitamint is adtak nekik naponta. Az eredmény: a sportolók dinamikus és statikus erőkifejtése fokozódott, valamint reakcióképessége jelentősen javult. (Tyeorija, 1961. 6.)

*

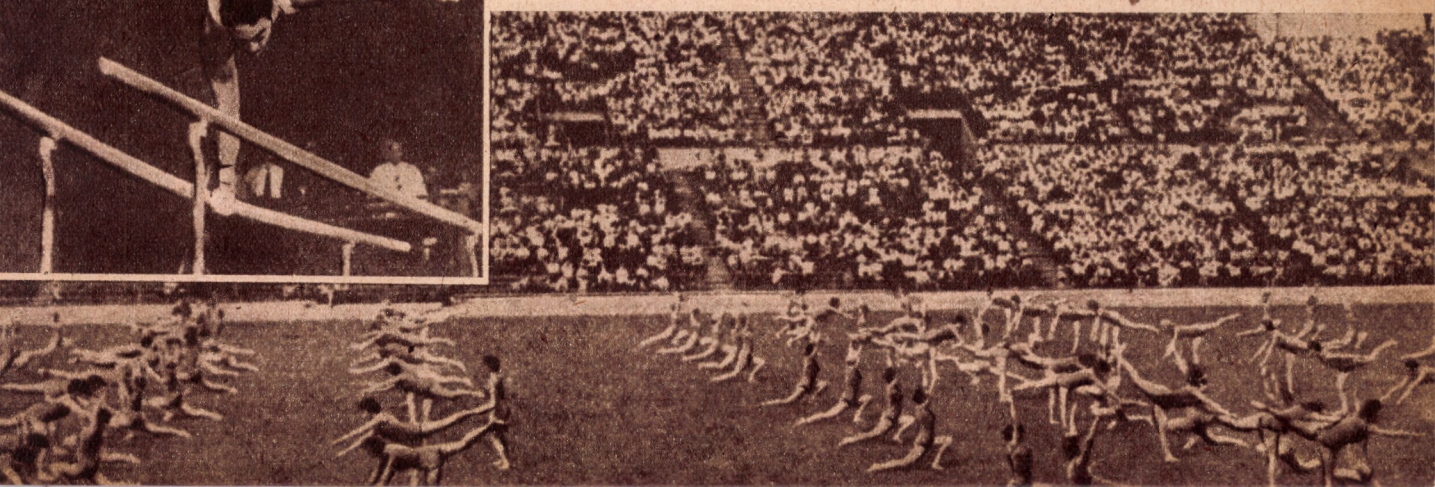
A PROFI TENISZEZŐK olcsóbbak, mint az amatőrök — állítja Walter Wasservogel. Hinni lehet neki, mert ezt már többször saját zsebén érezte. Wasservogel úr ugyanis sportmenedzser Bécsben.

A stuttgarti III. gymnaestrada

A népek békés együttműködésének egyik szép megnyilvánulása a négyévenként sorra kerülő gymnaestrada, melyen a tornász szakemberek a különböző országok gimnasztikai bemutatóiból rengeteg hasznos elemet látnak. Dr. Krizsaneczné Németh Edit, aki a magyar szakembereket képviselte Stuttgartban, különösen a holland és svájci nők bemutatóját értékelte, mert ezek az idősebb korú, házimunkát végző dolgozó asszonyok gyakorlatban bizonyították be, hogy a testnevelésnek nincsen felső korhatára. Képeinken balra a jugoszláv Cerar korláton, jobbra a szovjet tornásznők egyike zászlóval végzett gyakorlatát, lenn a záró ünnepély egyik jelenetét láthatni.







Egyéniség, személyiség

A mindenoldalúan fejlett ember kiformálódását materialista — ha még nem is dialektikus módszerességgel — de már Belinszkij is vizsgálta. Megállapította: a gyermek még nem kész személyiség, de nem is fehér tábla, amelyre mindent felírhatunk. Képességeiből a társadalom szociális feltételei által meghatározott nevelés, tanulás, kultúra munka fejleszthet gazdag és harmónikus személyiséget. „A nevelés — írta Belinszkij — mindenütt ott van, bárhová nézünk... ez dönti el az ember sorsát".

Az embernek fejlődése kezdetén még nincsen meg az a széleskörű érdeklődése, képessége, jelleme — melynek birtokában már sokoldalú, szilárd jellemű személyiségnek nevezhető. A személyiség részelemei nem készen kapott, nem megváltozhatatlan sajátosságok. A rátermettség viszont anatómiai, fiziológiai, tehát velünk született, de igenlő és tagadó értelemben egyaránt változtatható sajátosság. A személyiség kialakításában szerepelnek ugyan az alapvető sajátosságok, de ezek pozitív vagy negatív irányú fejlődése nem magától megy végbe, hanem főként a nevelés eredményeként.

Személyiség erejű emberekké tehát azok válnak, akikben az öröklött sajátosságok nem tompulnak el, hanem hosszas társadalmi ráhatás eredményeként kibontakoznak az egyéniséget már kezdetben jellemző alapvonásokból. Az ember születésétől kedve egész életén át fejlődik, változik, az őt körülvevő környezet és munkaviszonyok hatására gyökeres testi-szellemi változáson megy keresztül. A nevelés nagy értéke éppen abban van, hogy az öröklött természetes erőket a társadalom és nevelés kialakíthatja és tökéletesítheti.

Az ember — mint tudjuk — testi és lelki egység. Az összszemélyiségen belül a testi és lelki egységet kiemelkedő erőteljességgel *a jellem* képviseli; segítségével az ember nagy, magas erkölcsi tartalmú, magasztos cél megvalósításáért rendszeresen, megingathatatlanul tud küzdeni.

A temperamentum az élő, működő szervezet közvetlenebb kifejezője. Mivel dinamikus, motorikus irányítottságú, továbbá hangulati jellegzetességekből szerveződött — az egyén külső megnyilatkozásformájának kialakításán kívül — jelentős személyiség-meghatározó szerepe is van.

A jellem, a személyiség másik lényeges alkotó eleme viszont kapcsolatos ugyan az alkattal, — mégis sajátos pszihés jellegzetesség. A jellem szabja meg az ember érzelmi világát, erkölcsi, akarati jellegzetességeit, amelyekkel a nehézségek elől nem fut meg, hanem azokkal szembeszáll és győzedelmeskedik. Bár a jellem az életben módosulhat, a személyiség nagy egészében — a temperamentummal szemben — mégis állandóbb egységet képvisel. *A jellem ugyanis azoknak a lelki tulajdonságoknak összessége, amely az egyén akarati elhatározásaiban, cselekvésében, eljárási módjaiban egységesen fejeződik ki,* a személyiség életirányát adják meg, sajátos cselekvésmódját fejezik ki: ezért nevezik az akaratot a jellem gerincének.

Tyeplov fogalmazta meg, hogy akiből hiányzik a belső határozottság, akinek cselekedetei nem annyira magától, mint inkább a külső körülményektől függenek — gyenge jellemű. Akinek tehát nincs szilárd meggyőződése, szilárd jellemű sem lehet. — A gyermek tehát még nem lehet személyiség, hanem csak egyéniség, mivel életkorával jár, hogy jó alaptulajdonságai még nem szilárdulhatnak meg, nem kristályosodhatnak jellemvonássá — csak az életkorát jellemző általános test-szellemi tulajdonsága lehet. Az ember személyiséggé magasabb szintjén érik meg, ezt pedig a társadalom ellenpróbáiban megszilárdult akaraterőből állandósult jelleme határozza meg.

De vajon eljut-e mindenki a személyiség ilyen fokára?

Lehet személyiségnek nevezni azt, akinek jelleme még fogyatékos, vagy hajlama, érdeklődése, képessége nem a társadalom hasznára irányul? Az ilyen ember elhatárolandó a kiforrott, sokoldalú, akaraterős személyiségtől, aki a közösségre nézve is értékes tulajdonságai miatt emelkedik az átlag fölé.

Leontyev személyiségen az embernek azt a szellemi beállítottságát érti, amely a motívumok egymás alá rendelésével alakul ki. Ha a motívumok alárendeltsége nincs meg, akkor a személyiség elemeire hull, hiányzik a karakter, az állandósult lelki forma.

Világos tehát, hogy az ember eleinte egyéniség, s fejlődése során akkor lesz személyiséggé, ha kifejleszti magában a személyiség jegyeit. Az ember életében az egyéniség átmeneti szakasz, — a személyiség a nagy erkölcsi tartalmú cél elérésére törő kiforrott embert tükrözi.

Ehhez segíséget nyújt a testnevelés és sport is a maga sajátos eszközeivel és módszereivel, hiszen a harmonikus, sokoldalú személyiség testi erő, ügyesség, kitartás, jó egészség nélkül el sem képzelhető. A testi fejlődést, egészséget azonban nemcsak a munka és pihenés, táplálkozás és alvás helyes megszervezésével, hanem olyan tevékenységekkel érhetjük el, amelyek éppen a test kifejlesztését, az egészség erősítését szolgálják. Mindezt a Sport és Tudomány hasábjain már annyi oldaláról megvilágították, hogy jelen alkalommal nem szükséges külön rávilágítanunk.

Dr. Kardos Alajos

A TTT életéből

A TTT új előadássorozata a novemberben és decemberben tartott 38 budapesti és vidéki előadással indult meg. A budapesti nagy sportegyesületek, valamint a megyei jogú városok edzői, továbbá a megyeszékhelyekre összegyűlt vidéki edzők részére 13 tárgykörben tartottak a TTT által felkért szakemberek előadást.

„Edzéstervezés" címmel Szegeden László István, Zalaegerszegen Bácsalmási Péter dr., Szombathelyen Koltai Jenő, Veszprémben és Dorogon Stuller Gyula, Salgótarjánban Nagy Csaba, Budapesten három ízben Nádori László, **„Korai szakosítás"** címmel Pécsett és Debrecenben ugyancsak Nádori László, **„A sportolók helyes táplálkozása és étrendje"** címmel Egerben Bouquet Dezső dr., Salgótarjánban Áldor Tibor, Budapesten két ízben Csépe Imre dr., **„Az edzői magatartás normái"** címmel Szegeden és Zalaegerszegen Nagy Csaba, Budapesten Sír József dr. és Büchler Róbert dr., Pécsett ugyancsak Büchler Róbert dr., **„A lélektani hatások jelentősége a kiemelkedő eredmények elérésében"** címmel Tatabányán és Salgótarjánban Sír József dr., Budapesten Bakonyi Ferenc dr., **„Formaidőzítés"** címmel Budapesten Zalka András, **„A testnevelés szemléletformáló és munkára nevelő lehetőségei"** címmel Budapesten és Székesfehérváron Megyeri Ferenc dr., Tatabányán Tóth István, **„A testnevelés és az életkor kölcsönhatásai"** címmel Zalaegerszegen és Salgótarjánban Szűcs Endre dr., Tatabányán Csépe Imre dr., **„Az erőnlét megállapításának egyszerű módszerei"** címmel Budapesten Kereszty Alfonz dr., **Korszerű edzésmódszerek"** címmel Budapesten Pálfai János, Zalaegerszegen Abád József dr., **„A sportmozgások oktatásának korszerű módszerei"** címmel Budapesten Hepp Ferenc dr., **„A helyes melegítés"** címmel Szegeden és Budapesten Kerezsi Endre, végül **„A formaingadozás élettani megnyilvánulásai és kiküszöbölésének lehetőségei"** címmel Budapesten Szalai István dr. és Kereszty Alfonz dr. tartott előadást.

Január hónapban 23 előadás kerül sorra a következő helyeken és előadókkal: **az edzéstervezésről** 8-án Budapesten a VTSK helyiségében, 12-én Székesfehérváron Abád József dr., **a korai szakosításról** 4-én Budapesten az MTK helyiségében Nádori László, a **sportolók táplálkozásáról** 9-én Szombathelyen Szűcs Endre dr., 19-én Győrben Áldor Tibor, az **edzői magatartás normáiról** 5-én Tatabányán Büchler Róbert dr., 10-én Budapesten a Pest megyei TST-nél, 23-án Veszprémben Tóth István, 25-én Szombathelyen Bakonyi Ferenc dr., a **lélektani hatások jelentőségéről** 15-én Budapesten a Honvéd Sportegyesületnél és 26-án Győrben Bakonyi Ferenc dr., 23-án Ózdon Pálfai János, a **formaidőzítésről** 15-én Dorogon Csanádi Árpád, 16-án Debrecenben Pálfai János, 19-én Tatabányán Nádori László, a **testnevelés szemléletformáló és munkára nevelő lehetőségeiről** 15-én Budapesten a Vörös Meteornál, 24-én a Pest megyei TST-nél Megyeri Ferenc dr., a **korszerű edzésmódszerekről** 12-én Salgótarjánban Bácsalmási Péter dr., 4-én Budapesten BVSC-nél, 29-én Dorogon Pálfai János, 26-án Zalaegerszegen Nádori László, 29-én Diósgyőrben Koltai Jenő, végül a **sportmozgások oktatásának korszerű módszereiről** 12-én Pécsett Hepp Ferenc dr. tart előadást.

A TTT gyógytestnevelési bizottsága november 8-i ülésén előkészítette annak az anketnak anyagát, melyet az iskolai testnevelés kiszélesítése érdekében tervez. Az



Az izomérzékeléses támadásgyorsítás

Kevey János vívómester immár másodszor küld figyelmeztetőt Torinóból: ne feledkezzünk meg az izomérzékeléses, a proprioceptiv reflex segítségével végrehajtott gyors támadásokról, illetőleg ellentámadásokról. Az izomérzékeléses labdavezetést és rúgásokat az olasz élcsapatok játékosai már tervszerűen gyakorolják, s ennek eredményeképpen az olasz labdarúgás szintje egyre emelkedik. Vívásban a lengyelek után már az olaszok is egyre nagyobb súlyt fektetnek a villámgyors támadásokra és ellentámadásokra. És már teniszben és más sportjátékokban alkalmazzák. Az alábbiakban Kevey-nek erről szóló levelét ismertetjük.

1961. második felében egyre többször tapasztalhattuk a fejlődés jeleit az olasz labdarúgásban. Már a június 15-i római olasz—argentin válogatott mérkőzésen jó teljesítményt nyújtottak az olaszok, utána még jobbat Izrael ellen a telavivi mérkőzés második félidejében. Az előzőn 84 pontos passzt jegyeztek fel negyedórás időszakban, az utóbbin 92-t. A klubcsapatok mérkőzésein ősszel még jobb teljesítmények születtek: a Lecco a második félidő utolsó negyedórájában 103-szor passzolt pontosan az Udinese ellen, az Inter 122-es csúcseredményt ért el a Juventus (108) ellen, de kiemelkedő teljesítményt jegyeztek fel a Genova egyik negyedórájáról is (107), a Juventussak a Partizán elleni 5 : 0-ás mérkőzéséről (123) stb. Csak az osztrákok ellen nem ment az izomérzékeléses összjáték, a felázott pályán elakadtak a passzok ...

Ahogy Kevey írja, az olaszok feljövőben vannak, de hiába az izomérzékeléses gyors játék, *technikában még nem érik el a legjobb dél-amerikaiak szintjét.* Márpedig az izomérzékeléses gyors passzok és a „vakon" történő labdavezetés mellé szükséges a magasfokú technikai tudás is. De törekszenek a technikai fejlődésre is; ebből következteti Kevey azt, hogy hamarosan még magasabb játékszintet érnek majd el az olaszok, s még jobb eredményeket.

Egyébként az izomérzékelést sokan gyakorolják. Legfontosabb ebben a „vakon" történő labdavezetés és a rövid passzok.

Arra szoktatják játékosaikat, hogy csak akkor nézzék a labdát, amikor elengedhetetlen,

tehát főleg a hosszabb rúgások, elsősorban a beadások, keresztlabdák és kapuralövések alkalmával. Ha nem megy másképpen, a „vakon" passzolást és labdavezetést gallérral a nyakban gyakoroltatják. Papírból széles gallért vágnak ki és ezt teszik a játékosok nyakára, hogy rúgáskor és labdavezetéskor ne nézhessenek a lábuk elé, s ne lássák a labdát.

Ennek az izomérzékeléses játékmódnak egyik eleme a rövid, külsővel adott labda, a csavart, perdítéses rúgás. Ebben különösen a brazilok voltak kiválók. Azt írja Kevey, hogy a brazilok az izomérzékeléses játékot is nagyszerűen játszották, Pelé-hez és társaihoz szinte ragadt a labda, pedig — lehet, hogy nem tudják, mi az a proprioceptív reflex, mi az az izomérzékeléses játék.

A „vak" labdavezetésre és passzolásra különféle gyakorlatokat és váltóversenyeket lehet kialakítani, melyek révén megszokják a játékosok, hogy ne nézzék a labdát, hanem a pályát, s így mindig tájékozottak legyenek a játékhelyzetről. Megemlíti azokat a gyakorlatokat is, amelyeket nálunk a periférikus látás iskolázására szoktak alkalmazni (irányváltoztatások az edző karjeleire stb.)

Az izomérzékeléses játék szoros összefüggésben van a ritmusváltással is,

mert lelassítás után, vagy az ellenfél támadásának leszerelése után hirtelen kell jönnie a gyors ellentámadásnak. Olyasféle támadásnak, mint vívásban a „repülő fless-támadás", vagy fless-riposzt, amit Kevey olyan sikeresen alakított ki a lengyel vívókben. Aki ezt tudja, az egyszerűen „távolsággal" védi az ellenfél támadását és máris robban, repül ellentámadásba, s legtöbbször eléri a meglepett ellenfelet.

Különösen nagy mestere ennek a lengyel Zabloczki. A képen is őt látjuk: nagy távolságból röpülve szúr a mester felé. Ezt a mozdulatot látjuk egyébként a lengyel posta olimpiai bélyegén is.

Nem könnyű azonban ennek a megtanulása. A labdarúgóknak is nehezen megy a passzolás, labdavezetés és stoppolás „vakon" (a kezdő gépírónak is nehéz elképzelnie, hogy valaha teljesen „vakon" fog írni), de rendszeres és szorgalmas gyakorlással mindig sikerül. Nagytechnikájú játékosoknak, természetesen, hamarabb sikerül ...

Kevey valószínűnek tartja, hogy az argentinok a gyors összjáték elsajátítására fektetik majd a súlyt a világbajnoki előkészületek hátralevő idejében, mert hiszen ebben mutatkoztak legnagyobb hiányosságai mind az olaszok, mint a spanyolok elleni mérkőzésen. Nyilván ezt célozza az a terv, hogy a március 4-én induló argentin bajnokság 16. csapata — az argentin válogatott lesz.



ülésen készített és mindenre kiterjedő javaslatnak az a lényege, hogy az iskolai testnevelés alól senki se kapjon felmentést, hanem az iskolát látogató valamennyi tanuló egészségi állapotának megfelelően részesüljön rendes, vagy gyógyító testnevelésben.

A lipcsei testnevelési főiskola háromtagú küldöttsége a TTKI vendégeként hosszabb látogatást tett hazánkban. Dr. paed. Hans Schuster, a főiskola kutatóintézetének igazgatója, dr. med. Siegfried Israel, a sportorvosi intézet vezetője és dr. paed. Hanns Peter Neugebauer a Theorie und Praxis der Körperkultur szerkesztőbizottságának tagja különösen sportorvosi szerveink munkájáról nyilatkoztak elismeréssel és megállapították, hogy az számukra is mintául szolgálhat. A tudományos kutatásokkal kapcsolatban annak a véleményüknek adtak kifejezést, hogy a kutatóprogramot mérsékelt létszámú tudományos munkatárs esetében kívánatos kevés tárgykörre leszűkíteni és az egyes osztályok részére a tárgykörnek az osztály hatáskörébe tartozó részét a kutatás középpontjába helyezni.

A MOZGÁSOK FEJLŐDÉSMENETE

A mozgásműködések fejlődésmenete, kibontakozása napjainkban még csupán főbb vonásaiban felderített. A gyermeki mozgás kialakulásának ütemét, fokozatait, az egyes életkorok mozgásanyagát nem ismerjük annyira, mint pl. az értelmi működés sajátos formáit, kiépülésének szerkezeti alakulását. Különben a gyermeki fejlődés oszthatatlan egységében, mint ezt ismételten kiemeltük, **a mozgásos és mentális funkciók kölcsönösen feltételezik egymást,** az első életévek megnyilvánulásaiban

a szenzorikus és motorikus folyamatok nem is választhatók el egymástól,

szoros szerkezeti kapcsolatban lépnek fel. Miközben a fejlődő mozgások mindjobban elősegítik az érzékleti funkciók tökéletesedését, finomodását, az állandó érzékleti világkép kialakulását, — a szenzorikus és az affektív funkciók is mindjobban bekapcsolódnak a mozgások irányításába, nagyban hozzájárulnak fejlődéséhez, tagolódásához, a motorikum feletti uralom kialakításához.

A mozgásműködések színvonala, fejlettsége, szerkezeti sajátossága mindenkor meghatározott kapcsolatot teremt a környezettel. Egy-egy új, magasabb mozgásszint kibontakozásával mindig módosul, újraszerveződik a gyermek viszonya a külvilággal, természetszerűen kiszélesül a hatóképessége, tevékenysége és műveleti köre; így a gyermek az ingerhatások egyre szélesebb tartománya iránt válik fogékonnyá. Már a külvilággal kialakított kapcsolat alapján is a mozgások minden korban **sajátos renúszert alkotnak,** a mozgásműködések fejlettsége egyszersmind sajátos viszonyt is jelent a gyermek és környezete között.

A mozgásfejlődés egyfelől újabb és újabb mozgások fellépésében, újabb motorikus alakzatok kiképzésében, újabb teljesítmények elérésében nyilvánul meg. Fokozatosan növekszik továbbá a **mozgások ereje, gyorsasága, pontossága és összerendezettségének foka is.** Folytonosan tökéletesednek, finomodnak a fejlődés eredményeként a már kialakult mozgások is, egyre jobban lecsiszolódnak az önkéntelen mozdulatok, amelyek a célmozgásokat kezdetben kísérik. Mindennek alapján a mozgás fejlődésében mind az **érésnek,** mind pedig a **tanulásnak** egyaránt nagy jelentőséget kell tulajdonítanunk.

A mozgásfejlődés három nagy eredménye

a tárgykezelő mozgások kialakulása (1), a járás (2) és a tagolt beszéd (3) elsajátítása, mint **Rubinstein** megállapítja, **mérföldkő a gyermek értelmi fejlődésében is.**

A felnőtt összetett, bonyolult mozgásai semmiképpen sem egyszerű mozdulatok, motoros elemek kombinációjaként, ötvözeteként alakulnak ki. Az újszülött első mozdulatai globálisan kiterjedtek az izomzat egészére: ezekből a tagolatlan, rendezetlen mozgástömbökből **hasadnak le, differenciálódnak** a fejlődés során az egyes irányított, tagolt mozgásegységek. Tehát a mozgásfejlődés elsősorban bizonyos **differenciálódásban nyilvánul meg.** További feltűnő eredménye a mozgásfejlődésnek a **koordináció fokozódása, finomodása,** a fejlődés folyamán elkülönült mozgások összehangolása, kiegyensúlyozása, kapcsolása.

Noha az emberi mozgások kialakulásának útja, az egyes mozdulatok felépítésének egymásutánja, részletesen napjainkig sem teljesen leírt — az összegyűjtött szórványos adatok alapján is számos elméletet, föltevést állítottak fel. Ezek nagyrésze filogenetikai szempontból értelmezte a csecsemő motorikus megnyilvánulásainak egymásutánját. Egyesek úgy vélték, hogy először azon izmok fölött szerzi meg uralmát a gyermek, amelyek az emberi nem története folyamán korábban alakultak ki, és abban a sorban válik úrrá a többi izomcsoportokon, ahogy azok a további fejlődés folyamán fokozatosan létrejöttek. (Sheparstson.) Ugyancsak filogenetikai szempontból rendszerezi a gyermeki mozgások fejlődését S. Hall is. Elmélete szerint a gyermek mozgásainak fejlődése **az alapvető izmoktól halad a járulékosok felé.** (Alapvetőknek a törzs, a végtagok és a nyak izmait tekinti, mert a filogenezis során ezek megelőzték a többiek kiképződését.) Szerinte ezek az izmok működnek először a csecsemőnél is. A kéz, az arc, a beszéd izmai később jöttek létre, és így a csecsemőnél is csak később működnek.

Hall elmélete az ún. **biogenetikai alaptörvényen** alapszik. Eszerint az egyedi fejlődés röviden ismétli, reprodukálja a faj fejlődésének szakaszait. A materialista biológia megingatta a biogenetikai alaptörvény általános érvényességét; így ennek mindennemű kiterjesztése is felülvizsgálatra, további ellenőrzésre szorul.

Tényként csupán annyit szűrhetünk le a mozgásfejelődés menetével kapcsolatban, hogy

a nagyizmok működtetése korábban kezdődik, mint a kisizmoké.

Így az előbbiek durva mozgásai után fokozatosan jönnek létre az utóbbiak mindig finomabb és fontosabb működései.

A mozgásfejlődés szervi alapja a **felsőbb idegközpontok kiépülése és működése.** A magasabb központok kialakulásának fejlődéstani rendjében lépnek fel, bontakoznak ki a mozgás fejlődésének nagy fokozatai, korszakai, az összerendezés, a koordináció, a vezérlés, a célhoz igazodás teljesítményeinek állomásai. Minél **több és magasabbrendű központ kapcsolódik be az irányításba,** annál fejlettebb, pontosabb, koordináltabb lesz a gyermek mozgása. Igen fontos továbbá a mozgató működések kiképződésében az idegpályák velősödésének befejeződése. (Mielinizáció.) Így lehetővé válik, hogy az ingerület egyes pályákra szigetelődjék, és a felesleges, járulékos, kísérő mozgások kiküszöbölődhessenek.

Mindezen túl azonban utalnunk kell a mozgásműködések további fejlődésének biztosításában a mozgás jelentőségére. Talán

a mozgásműködések terén nyilvánul meg a legszembetűnőbben a materialista biológia azon tétele, hogy a funkció szervet teremt.

Elemi mozgásokkal csiszolódnak ki a mozgáspályák, a mozgás „motorjának", az izomrostnak a gyarapodásához is a mozgás szolgáltatja a legfőbb ingereket. **„A rendszeres izomgyakorlatot — állapítja meg Kiss Ferenc — semmiféle más (vegyi vagy elektromos) ingerrel tökéletesen pótolni nem tudjuk."** Már régebben kimutatták továbbá, hogy a nagyobb izmok, izomcsoportok bénulása vagy a végtagok amputálása következtében a megfelelő kérgi mozgatóközpontok is bénulnak, atrofiássá válnak. Ezek a tények mindennél jobban megvilágítják a kisgyermek fokozott mozgásszükségletének biológiai jelentőségét. Egyszerű megfigyelések során feltűnt, hogy

a gyermek mozgása, tevékenysége az ébrenlét alatt úgyszólván egy pillanatra sem szünetel.

E szakadatlan, folytonos gyakorlattal válhat izomrendszere a legnagyobb súlyú, legkiterjedtebb szervévé. Ennek az állandó „gyakorlásnak", aktivitásnak a mozgásműködések minőségi változásaiban, kifinomulásában is megvan természetesen a jelentősége.

A gyermek spontán-mozgásainak, játéktevékenységének számos érdekes jellegzetességét derítette fel az elmúlt években a pszichológiai kutatás. Tanulmányozták a gyermeknek egyszerű, eszközök használatában alkalmazott mozgásait is. Leírták azokat a kísérleteket, amelyek például a csésze megfogására irányultak. A hosszadalmas próbálkozás után elért sikeres teljesítményt a gyermekek azután fokozatosan javítják, tökéletesítik. Miután már sikerült a csészét marokkal megragadniok és tartaniok, erőfeszítéseik az ujjakkal való emelésre irányulnak, amelyet folytonosan tovább gyakorolnak és fejlesztenek.

Ugyanezeket a jellegzetességeket mutatták nagyobb gyermekek a szabad tevékenység során is.

A vizsgálatokból kitűnt, hogy a gyermek maga csak meghatározott időben, egymásutánban kezd bizonyos mozgásos próbálkozásokba, kísérel meg egy bonyolultabb mozgást, tér rá új motorikus feladatra. Hiába teremtik meg számára korábban a kedvező alkalmat, a gyermek nem él vele. Akárhogy is nógatják, sürgetik, például: csak egy bizonyos kortól kezdve eszik egyedül, használ evőeszközöket. Egy ideig például indulatba jön, ha nem etetik kellő gyorsasággal, míg néhány hét múltán csak azt veszi be a szájába, amit maga vesz a kezébe.

A későbbi években kialakított mozgásos műveleteket is késztetés vagy irányítás nélkül, spontán begyakorolják, csiszolják, tökéletesítik. Amikor egy bizonyos fokra eljutottak már ebben, áttérnek egy magasabb szintű, finomabb mozgásos irányítást és összerendezést igénylő tevékenységre. Ezek kimunkálása és biztos elsajátítása után még bonyolultabb, összetettebb feladatokba kezdenek, melyekben a külön-külön tanult és alkalmazott mozgásműveleteket egyesítik, kombinálják egymással. 2—4 éves gyermekek például, a kísérleti játékszobában, amelyben vagongokat, kocsikat, taligákat, tricikliket és tologatásukat akadályozó tárgyakat — sorompókat — helyeztek el, érdekes szakaszokat mutattak a spontán mozgásos tevékenységben. Az első napokban csupán tologatták, húzogatták a járműveket, miközben igyekeztek elkerülni, vagy elhárítani az akadályokat. Néhány foglalkozás után, amikor bizonyos ügyességet értek el, ezt a tevékenységet már összekapcsolták másokkal; tárgyakkal, anyaggal, rakták meg a kocsikat és a legkülönbözőbb módon szállították azokat a helyiség különböző részeibe. Később mind több és több nehezebben elhelyezhető tárgyat raktak fel a kocsikra, majd amikor az ilyen műveleteken is sikert értek el, mégkomplikáltabb játékokba kezdtek, amelyeknek a rakodás és a szállítás csupán egy része volt. Határozottan felismerhető volt tehát, a gyermekek mozgásában az a tendencia, hogy **mind összetettebb és speciálisabb feladatokra térjenek át,** miután az előzőket már kellően begyakorolták, elsajátították.

A mozgások tökéletesítésének törekvésében, az eredmények folytonos túlszárnyalására irányuló vágyban rejlik nyilván a versenyzés egyik lélektani indítéka is!

Általában két éves kortól a gyermekek már szívesen versenyeznek, gyakran maguk hívják ki társaikat vetélkedésre az öltözködésben, az evésben stb. Az iskoláskort megelőző időben pedig a verseny már a gyermeki tevékenység egészen szembetűnő, uralkodó sajátosságává válik. Fiúk-lányok egyaránt számontartják teljesítményeiket és azt egybevetik, összehasonlítják másokéval. Fokozatosan megszerzett mozgásos ügyességüket egyre bonyolultabb feladatokban tökéletesítik, érékesítik.

Máshelyütt részletesebben is feltárjuk: a gyermek „ügyetlensége", mozgásszegénysége legtöbbször gyakorlatlanság, az alkalmak, a lehetőségek korábbi korlátozottságának a következménye, mintsem alkati, veleszületett fogyatékosság.

Érdekes fényt vetnek a mozgás fejlődését meghatározó tényezők jelentőségére **Arnold Gesellnek,** a neves amerikai pszichológusnak ismeretes, ikerpárokkal folytatott, ún. **Co-Twain Controll** kísérletei. Egy 46 hetes ikerpár egyikével hat héten át naponta gyakoroltatta a lépcsőkön való feljutást. A másikkal ezalatt nem foglalkozott. Sokáig alig mutatkozott eredmény. Az első négy héten csak segítséggel tudott a gyermek a lépcsőn közlekedni. Ezután azonban bizonytalanul, botladozva, segítséget kérve, de már önállóan is meg-

Részletek egy készülő mozgáslélektani munkából

Írta: Büchler Róbert dr., testnevelési főiskolai docens, a TTT tagja

mászta a lépcsőfokokat. Végül a hetedik héten (53 hetes korában) határozottan és gyorsan, 26 másodperc alatt felért a lépcsőn. Ekkor kezdtek a másik ikerpárral rendszeresen foglalkozni, aki már az első alkalommal támogatás nélkül 45 másodperc alatt jutott fel a három lépcsőn. Ezekután közösen, együtt gyakoroltatták a két gyermekkel a lépcsőn-mászást. Egy hét múltán már mindketten egyaránt 10 másodperc alatt tették meg a három lépcsőn az útat. Az elsőnek tehát semmiféle előnyt nem jelentett a korábbi hosszas tanulás, gyakorlás, helyesebben: előnyét testvére néhány nap alatt behozta.

Világos tehát, hogy az idő előtti tanulás nem jár haszonnal, csupán kimeríti a szervezetet — lényegében felesleges időpazarlás. Alkalmasabb időpontban, a megfelelő anatómiai struktúrák kialakulásával ugyanis könnyedén sajátítja el a gyermek azt, amit korábban a legnagyobb erőfeszítéssel sem végez el hibátlanul.

Mint minden téren, a mozgás tanulásában, a testnevelésben is figyelembe kell venni tehát, a gyermek életkori sajátosságát,

fejlettségi fokát. Csak az **ehhez mért követelmény,** csak az ennek alapján kidolgozott anyag tanítása segítheti elő a tanuló harmónikus fejlődését.

A vázolt tények is világossá teszik, hogy az emberi tevékenységben csak elvonással választhatjuk szét az **átélést** és a **mozgást.** Nemcsak eredetükben, fejlődési tényekben, hanem valamennyi emberi megnyilvánulásban, viselkedésben a kettő egysége, elválaszthatatlansága tűnik ki, s ismerhető fel.

Ismeretes az is, hogy a kisgyermek képtelen megragadni a tárgyat, amelyért kinyúl. Sokszor mozdulatával elsodorja, még tovább löki, amit el akar érni, meg akar fogni. Karjainak mozgását még nem folytatja ujjainak szétnyitásával. Mint már utaltunk rá; a csecsemő a finom mozgást végző kisizmokat képes a legkésőbb irányítani.

Életének első heteiben koordinálatlanul, esetlenül mozognak karjai, még csupán kapálózik, hadonászik. Csupán hónapok múltán mozgatja karját törzsétől függetlenül — csak ezek után a kezét és az ujjait. Kb. hat hónap múlva a szem- és a kézmozgás összerendeződik. Ez is a látott tárgy megragadásának előfeltétele, önmagában is lassú, szakaszos folyamat. „Bizonyos időpontig — állapítja meg H. Wallon — a gyermek egyáltalán nem veszi észre, hogy keze keresztezi a látóterét. De amint a látótér és a mozgatótér egybeolvad, a szem követi a kezet, majd ezek után irányítja is."

Voltaképpen ekkor kezdődik csupán a megragadás „műveletének" „előtörténete", a csecsemő kezd kinyúlni a látott tárgy után. Megint csak hosszú próbálgatás után sikerül elérnie, s meg is találnia kezével a tárgyat, amelyet eleinte marokra, ujjaival mintegy körülkerítve fog meg. Hüvelykujjának és vele szembe helyezett mutatóujjának összekapcsolására, csíptető-, harapófogó-szerű zárására csak hónapok múltán képes, pontosan csak az első év végén hajtja végre ezt a teljesítményt. Így jönnek létre, képződnek ki a mozgások egyszerűbb képletei, szerkezeti egységei. Hasonló fokozatossággal alakul ki a helyváltoztatás, különösen a járás. Nyilvánvaló, hogy ennek előzménye a lábak rúgkapálása, a már néhány hónapos korban feltűnő „bicikli-mozgásai", majd a mászás, a felállás stb. Természetesen mindez bizonyos módosítással, átalakítással, újszerű végrehajtással egyesül a járás műveletében. Ennek irányítása a központi idegrendszer legkésőbb kialakuló, kortikális központjaiban megy végbe.

Mindenesetre: a célmozgások megtanulása, s kialakulása során a legfeltűnőbb jelenség

a mozgások túltermelése, a felesleges mozdulatok sokasága.

Mindennemű mozgást számos más, önkénytelenül fellépő mozdulat kísér. „Amikor új feladattal kerül szembe a gyermek, mindig le kell küzdenie a színkinézist, az együttmozgást, azaz az éppen szükséges mozdulatnak — hangsúlyozza **Wallon** — ki kell szabadulnia a mozgáscsoportból, amelyhez tartozik, mert különben az egész csoport működésbe lép és elnehezíti, pontatlanná teszi, esetleg megbénítja a reakciót." Az önkényelen törzs-, nyak-, láb- és kézmozgások sokaságából fokozatosan **különülnek el, válogatódnak ki azok,** amelyek sikerre vezetnek, amelyek valóra váltják a célt, míg a hiábavalók mindjobban visszaszorulnak. Végleg azonban talán sohasem tűnnek el. Minden új mozgásfeladat tanulása során újból felépnek, és kisebb fokban, némely csökevényét a felnőtt gazdaságos, „kimért" mozgásmódjában is fellelhetjük. Nyilván az a folyamat játszódik le sokszor szinte észrevétlen, rejtett formában, mint amely a **trial and error,** a **próba-szerencse tanulás** során megy végbe. A kiválasztódott, sikeres,

az ingert kioltó, megszüntető mozgás azután fejlődése következő szakaszaban mindjobban egyszerűsödik, rövidül, gazdaságosabb lesz.

Végül az így kialakított mozgás begyakorlásával, kicsiszolódásával zárul le — **Kretschmer** szerint — a motorikus műveletek kiképződésének fejlődésmenete.

Mint utaltunk rá, a mozgás tanulás során — sokszor csökkenő arányban, — legtöbbször elmosódottan, ugyanígy követik egymást a felnőtteknél is. E felsorolt szakaszok természetesen pszichikus mechanizmusok, folyamatok eredményeképpen következnek be.

A felesleges mozdulatok elhagyása —, mint arra még visszatérünk — idegrendszeri gátlás eredménye. Viszont az alkalmas mozgások kikovácsolódásában, ismétlődésében az **affektus-törvény** érvényesül. A rövidítés, a leegyszerűsítés a külső érzékelés csökkenésével megy végbe, amelynek szerepét a **mozgásérzékelésnek** (kinesztézis) kell átvennie és pótolnia.

Mindezzel csupán a cselekvés, a tevékenység motoros vázát fedtük fel. Ugyanazok a mozgásos műveletek a legeltérőbb cselekvésben alkalmazhatók, érvényesíthetők: sokszor változatlanul, sokszor azonban eltérő összetételben, újszerű rendben, a körülményeknek megfelelő módosítással.

Az ismert, már elsajátított mozgás felhasználása új feladatokban, eltérő helyzetekben — az ún.

transzferálás, átvitel

— a mozgásfejlődés igen fontos mozzanata. Többnyire játékos tevékenységben, firkálással, másolással, labdadobálással képezi ki a gyermek azokat a motorikus szerkezeteket, amelyeket később a mindennapi élet, a közlekedés, az iskolai tevékenység körében némileg átalakítva végez.

Távolról sem lehet azonban ezeket a magas teljesítményeket egyszerűen átvitelnek tulajdonítani. A különböző mozgásos teljesítmények a fejlődés során új, komplikáltabb szerkezetbe, motorikus struktúrákba szerveződnek. A gyermekpszichológusok közül különösen **Wallon** mutatta ki az egyes értelmi és mozgásos szerkezetek felhasználását, alkalmazását a fejlődés magasabb szintjén kialakuló cselekvésformákba. Szerinte, mint valami előregyártott elemeket ötvözi, illeszti a gyermek a tevékenységébe a megelőző korszakok mozgásanyagát. A fejlődés folyamán tehát folytonosan új és új, magasabb szerkezetekbe integrálódnak, épülnek be szervesen az előző korszakok motoros „vívmányai", mozgásos formái.

A tevékenységi szinteknek ez a magasabb formákba illeszkedése nagyban hozzájárul a játék megértéséhez, biológiai fejlődéstani szemléletéhez.

A transzferhatásoknak egyik sajátos formáját **Hepp Ferenc** kísérleti vizsgálatoknak vetette alá. Céldobást gyakoroltatott a vizsgált személyekkel meghatározott távolságra. Amikor bizonyos teljesítményszintet elértek, ugyanezt a mozgást nagyobb távolságról kellett végezniök. Megállapítása szerint az új feladatot nagyobb sikerrel oldották meg azok, akik rövidebb távra korábban már gyakoroltak a céldobást, mint a kontroll-csoport. Ezzel **kísérleti igazolást** nyert a mozgástanulás egy bizonyos területén

a pozitív transzferhatások érvényesülése.

Valójában Hepp a távolság változásával a transzferhatásnak csak egyik lehetséges megnyilvánulását fedte fel.

Mint G. **Oleron** rámutat, a transzferhatások csak hasonló feladatoknál jelentkeznek. (Motorikus feladatok akkor hasonlók, ha egyes elemeik azonosak egymással.) Másrészt viszont kimutatták, hogy a transzferhatások meghatározott területekhez kötöttek. Ha valamely mozgásos területen — pl. a dobásban — érvényesülnek, még nem bizonyos, hogy más mozgásos feladatban is kimutathatók. Mindenesetre **Hepp úttörő és újabb vizsgálatokkal is alátámasztott kutatásai nyomán nagyon hasznos lenne más mozgásterületen is** vizsgálatot folytatni.

Van-e szüksége a kerékpáros edzőnek cosinusra?

címmel *Horváth* Ferenc dr. 1961. évi áprilisi számunkban megjelent humoros jellegű írásunkkal foglalkozik. Véleménye szerint az abban megemlített kerékpáros példák nem voltak gyakorlatiak. Lejtőn felfelé haladáskor és oldalozó szél ellenében vagy támogatásával hajtáskor van ugyan a szögfüggvények használatának némi jelentősége, sokkal fontosabb kérdés azonban a közegellenállás legyőzése. Ez adja a kerékpárosnak a legtöbb munkát. A növekvő sebesség négyzetével arányosan nő a levegő ellenállása egészen addig, amíg a gyorsító hatást kifejtő súlyerővel azonos nagyságú nem lesz. Ekkor a gyorsulás megszűnik és a kerékpáros egyenletes sebességgel gurul tovább mindaddig, amíg a lejtő meredeksége meg nem változik. A gyakorlatot nem annyira a gyorsító erő, hanem inkább a sebesség érdekli, ez pedig döntő mértékben függ a levegő ellenállásától is . . . (A levélírónak igaza van: két kerékpáros példánk valóban nem a legsürgősebb kerékpáros teendőt ragadta meg. De nem is ez volt a célunk. Humoros jellegű cikkünkkel csak arra akartuk felhívni a figyelmet, hogy szakembereinknek folyton fejleszteniök kell tudásukat, s fokozatosan meg kell ismerkedniök mindazzal az elmélettel, amely a sport gyakorlatát előbbre viheti. Ezek közé tartozik a *cosinussal „megszemélyesített" biomechanika* is.)

A Kilián Testnevelési Mozgalom

Írta: Béres Tibor,

A Kilián Testnevelési Mozgalom napjaink legjelentősebb testnevelési és sport kezdeményezése.

A mozgalom bevezetése előtti nyilvános vitában (a Népsportban és különlenyomatban több mint 150 ezer példányban került a szabályzat terve sokszorosításra), többezer hozzászólás nyomán az a benyomás alakult ki, hogy több mint egy évtizedes tapasztalat felhasználásával olyan jelvényszerző rendszert alkottak, amely szocialista testkultúránk további szélesítését és fejlődését segíti. A hozzászólók egyöntetűen helyeselték és kisebb-nagyobb módosításokat javasoltak. Ezek a módosító javaslatok többségükben az elfogadott szabályzatba kerültek. Biztató volt az is, hogy a korábbi, különösen az olimpiai jelvényszerző versenyekben — bár meglehetősen alacsony testnevelési értékűek voltak — többszázezren vettek részt. Például 1960-ban az olimpiai jelvényszerző versenyeken több mint háromszáznyolcvan ezren szereztek jelvényt. Mindezek a tények feljogosították az MTST-t, hogy az MSzMP testnevelési és sporttéziseinek megvalósítását elősegítve, felkészüljön és megindítsa az új állandó jellegű testnevelési mozgalmat. A sportvezetők és 15 ezer hitelesítő felkészítése után — 1961. május 1-én bevezetésre került szocialista sportéletünk új hajtása, a Kilián Testnevelési Mozgalom.

Bár ez az új mozgalom még nem nyert polgárjogot *egész testnevelési és sportéletünk* területén, de felvetődik a kérdés:

félév alatt hozott-e valamilyen kézzelfogható eredményt?

Erre talán legkézenfekvőbben a számok válaszolnak igenlően, melyek szerint 4000 szervezet foglalkozik a Kiliánnal, és a fegyveres testületeket is számítva, (itt más szabályzattal a Kilián Haditorna Testnevelési Mozgalom került bevezetésre) 370 000-en jelentkeztek. Több mint felük diák, de jelentős az üzemi, a falusi, a hivatali dolgozók száma is. A jelentkezők szervezésénél a központi sportvezető szervektől kezdve a legkisebb szervező egységig mindenütt gondosan ügyeltek az önkéntességre, a magas számokkal dicsekvő kirakateredmények elkerülésére. A jelentkezések komolyságát és a papírmunka elkerülését csak fokozza, hogy a jelentkezettek legtöbbje befizette az erre az évre szóló tíz, illetve öt forint részvételi díjat. (Itt azonnal szükséges megjegyeznünk, hogy a részvételi díjakból nyolc, illetve három forint ott marad az illető szervezetnél és ezt az összeget *közvetlenül* a jelentkezettek jobb sportolási lehetőségeire fordítják.) A sportköröknél ezáltal már ebben az évben több mint kétmillió forinttal növekedett a tömegek sportolására fordítható összeg. A számok még sok oldalról megmutathatják az elért eredményeket, de arra nem válaszolnak, hogy a számbeli növekedés mellett hozott-e a Kilián más eredményt is sportmozgalmunkba.

A rendszeres sportolók táborának növekedésén túl a különböző sportágakban az előzőeknél kimutathatóan több helyi és körzeti sportversenyt, túrát, sporteseményt rendeztek. Sok helyütt már a különböző üzemi, alapfokú bajnokságokat is a Kilián pontgyűjtés jegyében, a jelentkezettek rendszeres sportolása érdekében szervezték. Néhány olyan jelenséggel is találkozhattunk, — pl. a budapesti iskolákban — hogy maguk a jelentkezettek követelik: több sportversenyt, túrát, pontgyűjtési alkalmat biztosítsanak számukra, mert szeretnék a jelvényt megszerezni! Eredménynek tekinthető az is, hogy több sportág szövetsége és néhány sportkör szakosztálya is felismerte, hogy

saját sportáguk népszerűsítésére, tömegalapjának növelésére nagy lehetőség van a Kilián Testnevelési Mozgalomban.

A jelentkezett sajátmaga választja meg, hogy mely sportágakban vesz részt és hol gyűjti a pontokat. Eddig persze még nem arról van szó, hogy egyes sportágak „verekednek" a jelentkezettekért és „csalogatják" őket saját sportágukba, de több szövetség (természetjáró, asztalitenisz, sakk, kajak, stb.) és néhány sportkör szakosztálya kibővítette versenyrendszerét és sok alapfokú, érdekes versenyt írt ki, szervezett, amelyek a pontgyűjtésre és az illető sportág megkedveltetésére is nagyon alkalmasak.

A Kilián Testnevelési Mozgalomban résztvevőknek a pontgyűjtés mellett — ahhoz, hogy valamilyen fokozatú jelvényt elnyerjenek — úszni, vagy ahol lehetőség nincsen, kerékpározni kell megtanulniok. Ennek alapján a jelentkezettek egyrésze már sikeresen végzett — legtöbbször a sportkörök által ingyenesen szervezett — úszótanfolyamot, vagy megkezdte az úszás tanulását. Íme, a mozgalom újabb eredménye.

Az eredmények közé sorolható, hogy a jelentkezők között találhatók minősített sportolók, kezdő sportolók, sőt van, aki éppen a Kilián-ba való jelentkezésekor ismerkedik meg a sportolás örömeivel. Ez igazolja, hogy helytelen azok nézőpontja, akik úgy tekintik a Kilián Testnevelési Mozgalom jelvényét, mint a sport területén legalsó lépcsőfokot. A jelentkezettek összetétele is azt mutatja, hogy e mozgalmon belül szétválaszthatatlanul jelentkezett a már eddig is rendszeresen sportolók — magasabb szinten és rövidebb idő alatt — és a kezdő sportolók — alacsonyabb szinten és hosszabb idő alatt — foglalkoztatásának *egységes* kerete.

Mit nyújt a jövőben a kezdő sportolónak a Kilián-ban való részvétel?

Elsősorban rendszeres testedzést az általa választott sportágakban, vándorsportokban. (Ehhez a sportkörök pályát, sportszereket, oktatót, játékvezetőt biztosítanak.) Ezen kívül — ha nem tudott úszni, vagy kerékpározni — ennek gyakorlását, megtanulását. (Ehhez vagy ingyenes, vagy kedvezményes lehetőséget adnak a tanácsok és a sportkörök.) Érdekes előadásokat, élménybeszámolókat szerveznek részükre, ahol megismerkedhetnek sportéletünk közérdekű kérdéseivel, vagy neves sportolóktól beszámolókat hallhatnak. Végül elnyerik a Kilián Testnevelési Mozgalom számozott vas, bronz, ezüst vagy arany jelvényét, mely nemcsak teljesítményüket bizonyítja, hanem azt is, hogy az illető jó szolgálatot tett saját egészségének, ügyesebb lett, hasznos szórakozással töltötte szabadidejét. Ez igaz, de mit nyújt a Kilián a minősített sportolóknak, hiszen ők már rendszeresen sportolnak? — vetődött fel sokakban a kérdés. Ma már a gyakorlat is bizonyítja, hogy a minősített sportolóknak — különösen az alsóbb osztályúaknak — is nyújt a Kilián, hiszen ezért is jelentkeztek rá. A minősített sportolók rendszerint egy sportággal foglalkoznak, míg a Kilián jelvény megszerzése több sportágat követel, tehát adva van az első nyereség: más sportágakban is „bizonyíthatod" ügyességed, erőd, tudásod. Ez a „bizonyítás" hasznára válik a sportolónak „saját" sportágában is és többoldalúvá is teszi. Elképzelhető-e, hogy egy-egy sportágban minősítést elért sportolónak árt, ha úszni, vagy kerékpározni megtanul, vagy előadást hall sportéletünk egyik-másik fontos kérdéséről? Nos, a válasz nyilvánvaló: nem árt, hanem használ, és ezt a Kilián-ban részvétel idején a minősített sportoló is „kapja". Egyébként a II. osztályú vagy annál magasabb minősítést elért sportoló lehetőséget kap a szabályzat szerint, hogy

a jelvénylépcsőket (vas, bronz, ezüst) átugorva, azonnal a megtisztelő arany jelvényért gyűjtse a pontokat.

A Kilián Testnevelési Mozgalom a résztvevőknek tehát — akár minősített, akár kezdő sportoló — sokat nyújt és ez is egyik fontos eredmény.

Az eddig ismertetteknél talán még nagyobb eredménye e néhány hónapos mozgalomnak, hogy *egész testnevelési és sportéletünk valamennyi területének problémáit*, erősségét és gyengeségeit tükrözi. Szinte követelően igényli, hogy összes sportszervezeteink, különösen a sportkörök és a szakosztályok minden szempontból „átálljanak" a nagyobb tömegek bevonására és rendszeres foglalkoztatására.

előbbre viszi testnevelésünket és sportunkat

az MTSH osztályvezetője, a TTT tagja

A Kilián Testnevelési Mozgalom szinte minden sportszervezetnek felteszi a kérdést: maradjunk-e egy helyben, vagy haladjunk előre a jól látott célok megvalósítása felé? A kérdést nem lehet és nem szabad másképp feltenni, mert a szervezők a Kilián Testnevelési Mozgalom céljának megvalósításáért dolgozva, harcolva mindennap találkoznak testnevelési és sportszervezetünk, sportéletünk egészének problémáival.

Egész sportmozgalmunknak nagy problémája, hogy még nem tudtuk elérni a különböző sportágak helyi, alapfokú versenyei, bajnokságai rendszerének, állandóságának és program-gazdagságának mevalósulását.

A vándor-sportokban rejlő nagy lehetőségeket még nem használták ki.

A szövetségek, sportkörök, szakosztályok túlnyomó többségét kizárólag a különböző területi bajnokságok szervezése, illetve az abban való szereplés „köti le". Emiatt az az érdekes helyzet alakult ki, hogy a sportolók többsége nem a sportkörök keretében sportol. (Tavaly az 1 200 000 főből — akik valamilyen formában sportoltak — csak 40—50%-a sportköri tag.) A sportkörök túlnyomó többsége csak néhány sportág szakosztályát alakítja meg és e szakosztályok csak egy-két csapat, vagy kisszámú sportoló foglalkoztatására vannak „berendezkedve". Nem tartják feladatuknak saját sportáguk szervezését, népszerűsítését és tömegei növelését. Kevés sportkör keresi a szakosztály mellett az új formákat, — sportcsoport, egészségügyi torna, gyermek és ifjúsági tanfolyamok, munkahelyi testnevelés — amelyek a nagyobb számú sportolni kívánók befogadására és foglalkoztatására alkalmasak.

Nemcsak a Kilián sikerének, hanem egész testnevelési és sportmozgalmunk gyorsabb előrehaladásának fékezőjévé válik, hogy a sportágak többségében nincsen elég edző, játékvezető, versenybíró, akik „alapfokon", pontosabban egy-egy üzemben, községben, iskolában tanítanák a sportágakat, társadalmi edzősködnének.

Nem egyszerűen a Kilián Testnevelési Mozgalom problémája — mint azt sok szervező felveti — az évi tíz, illetve öt forint befizettetése. A sportkörök többségében évek óta megszokták: *nem fontos a tagdíj fizetése!* Azokban a sportkörökben, ahol a tagok tudják, hogy kis közösségük ereje és eredményeik elsősorban saját erőfeszítéseik gyümölcse, ott nincsen baj a Kilián részvételi díjakkal sem. A budapesti iskolákban például szépen elterjedt az iskolai gyermektorna, a szülők szívesen fizetik a havi 20,— forintos díjat. Ez abból is látható, hogy közel húszezer általános iskolás iratkozott be. Most, amikor egy naptári évre szóló öt forintos Kilián részvételi díjak beszedéséről van szó, egyesek bizonyos nehézségekről panaszkodnak.

És ha már az általános iskolákról van szó, az sem csak Kilián-probléma, hogy az alsó tagozatosok, az úgynevezett „előkészítő" szervezése az iskolák többségében meg sem kezdődött. Ez is elsősorban szemléleti és nem tárgyi hiányosságból ered, hiszen a 6—10 éves kisiskolások viszonylag könnyen összegyűjthetik a jelvény elnyeréséhez szükséges pontokat: Bizonyítja ezt néhány iskola, ahol az önzetlen, lelkes testnevelők, pedagógusok, úttörő-szervezetek megkezdték a szervezést és kiváló eredményeket értek el.

Novemberben és decemberben 30 városban tapasztalatcserére hívták össze a Kilián hitelesítőket, sportköri vezetőket, KISZ és szakszervezeti funkcionáriusokat.

A megbeszélések többsége igen tanulságos volt. Ezek a megbeszélések is bizonyították, hogy a Kilián Testnevelési Mozgalom problémái tulajdonképpen egész testnevelési sportmozgalmunk helyzetéből, erősségeiből, illetve gyengeségeiből adódnak. Ez egyben válasz arra is, hogy a Kilián alapjában véve nemcsak eredményes mozgalomként indult, hanem alkalmas arra, hogy egész testnevelési és sportéletünket megmozgassa és gyengéit felfedje.

Az eddigi jelvényszerző mozgalmak közül a Kilián az első, amelyet nem egy-egy évre írtak ki. Tehát

ősszel nem „fejeződik be" és tavasszal nem „kezdődik újra", hanem folyamatos!

Ehhez azonban az szükséges, hogy a Kiliánt szervező sportkörök a télen is űzhető sportágakban teremtsenek pontgyűjtési lehetőségeket. A téli időszak igen alkalmas előadások szervezésére: a sportkörök, iskolák elősegíthetik, hogy a telente jelentkezők e követelménynek eleget tegyenek. Rövidesen sor kerül a hitelesítők továbbképzésére, hogy még jobban ismerjék feladataikat. Ebből az alkalomból minden hitelesítőt a bélyegző mellett ellátunk egy kis számukra készített zsebkönyvvel. Tervek és elképzelések vannak olyan víziállomások, kajak- és kerékpárkölcsönzők létesítésére, amelyeknek megvalósításával a sportkörök kollektív rendezvényeit segítenék. Sok helyütt tervbe vették újabb kispályák társadalmi megépítését.

Ha a feladatok, tervek, elképzelések és megvalósulásuk minden szakosztály, sportkör, KISZ, szakszervezeti és sportvezető ügyévé válik: a Kilián Testnevelési Mozgalom eredményessége és ezzel egész testnevelési és sportmozgalmunk előbbre halad.

Több úszószakember szükséges a Kilián mozgalomhoz

Öt évvel ezelőtt indult meg a mai rendszerű alapfokú úszószakemberképzés az országban. Az addig elkülönített edzőképzést és uszodamesterképzést az új rend összekapcsolta. Ma a szabályzat szerint a megyei úszószövetségek 8 napos tanfolyamokon látják el a gyakorló úszóedzőképzést, amely egyúttal uszodamesterképzés is. A tanfolyam befejeztével az országos szövetség kiküldöttjének, mint vizsgaelnöknek jelenlétében kapják meg okleveleiket gyakorlati és elméleti vizsgájuk eredménye alapján a jelöltek.

Öt év alatt pontosan 500 „gyakorló úszóedzői, egyben úszómesteri" oklevél került kiadásra az országban. Mind az öt megyei jogú városunk rendezett már tanfolyamot és vannak is alapfokú szakembereik. A megyék közül Heves, Komárom, Somogy, Szolnok és Zala rendezett igen eredményes tanfolyamot, Csongrád, Fejér és Tolna tanfolyama is megfelelő volt. Békés, Győr-Sopron, Hajdú-Bihar és Veszprém megyék tanfolyamai utazási és uszodanehézségek miatt igen hézagosak voltak, míg Baranya, Bács-Kiskun, Borsod, Nógrád, Pest, Szabolcs-Szatmár és Vas megyék az öt év alatt nem rendeztek tanfolyamot. Az odavaló szakemberek más helyeken szerezték képesítésüket.

Mintaszerű volt Zala megye tanfolyama, melyet a nyáron rendeztek a KISZ szigligeti táborában. A tanfolyam szervezői egyrészt megvalósították, hogy minden olyan városból és községből, melyben uszoda van, két-két tanfolyami részvevőt hívtak a tanfolyamra, másrészt ezek teljesen a szabályoknak megfelelő elméleti és gyakorlati képzésben vettek részt. Minden vonatkozásban jó eredménnyel is vizsgáztak. Hogy ennek ellenére mégis van egy olyan zalai uszoda, melynek községében nem lakik uszodamester, annak az az oka, hogy a települési viszonyok következtében csak a közeli szomszéd községben van lakása.

A Kilián Testnevelési Mozgalom és a kötelező úszásoktatás miatt egyre fokozódó igény az úszástanulással kapcsolatban éppen úgy szükségessé teszi, hogy minden egyes uszodában legyen vizsgázott uszodamester, mint az uszodát használók életbiztonsága. A rossz példák egyre több visszhangot keltő hatása készteti az uszodák fenntartóit és ellenőrző hatóságait, hogy az előírásokat tartsák meg és feltétlenül alkalmazzanak úszómestert, akinek előírásos képesítése van.

A megyéknek — különösen azoknak, melyek eddig ezt a kérdést teljesen elhanyagolták — van tennivalójuk az alapfokú úszószakemberek képzése ügyében. Igen megnehezíti munkájukat, hogy a legtöbb-

ször idényjellegű feladat igen alacsony munkabérrel jár, amely nincs arányban a képesítés megszerzésének költségeivel. Maga a tanfolyam költsége nem magas. Ezt igazolja az is, hogy a helybenlakók nagy számban végzik el. A tanfolyamokat a közlekedés és a szállás, valamint ellátás költsége drágítja azoknak, akik nem lakóhelyükön, hanem megyeszékhelyen kényszerülnek a részvételre. Ezért szükséges a zalai példa szerint megszervezni a tanfolyamokat.

Uszodák és uszodamesterek

Az első oszlop az uszodákat, a második a sportolásra használt uszodákat, a harmadik az uszodamestereket, a negyedik azokat az uszodákat mutatja, melyekben nincs vizsgázott uszodamester.

1. Baranya	11	12	4	9
2. Bács-Kiskun	8	4	8	4
3. Békés	13	4	27	4
4. Borsod	15	2	5	10
5. Csongrád	7	5	12	2
6. Fejér	9	5	15	5
7. Győr-Sopron	10	3	8	4
8. Hajdú-Bihar	11	2	8	8
9. Heves	9	5	21	3
10. Komárom	17	9	15	7
11. Nógrád	6	—	—	6
12. Pest	14	12	9	8
13. Somogy	4	4	19	—
14. Szabolcs-Szatmár	6	4	3	4
15. Szolnok	9	3	22	3
16. Tolna	7	1	16	2
17. Vas	6	2	3	4
18. Veszprém	8	4	11	3
19. Zala	5	10	15	1
20. Miskolc	6	2	32	—
21. Debrecen	2	—	15	—
22. Pécs	5	5	17	—
23. Szeged	2	—	20	—
24. Budapest	40	16	195	—
összesen	230	114	500	87

Az uszodákról és az uszodamesterekről készült kimutatás igen tanulságosan szemlélteti, mennyi az uszodák szakemberhiánya. Sajnos, maga a kimutatás is meglehetősen hiányos. Az országban ugyanis nincs uszodakataszter és azt, hogy melyik megyében hány uszoda van, részben régebbi nyilvántartások, részben megyei közlések alapján tüntettük fel. Az MTSH igazgatási osztályára érkezett jelentések alapján közöljük, hogy melyik megyében hány uszodát vesznek igénybe sportcélokra az úszószakosztályok. A bejelentések azonban hiányosak, hiszen azok szerint Debrecenben és Szegeden nem használnak uszodát az úszószakosztályok —, ez persze tévedés. Baranya és Zala megyékben viszont több uszodát használnak sportcélokra, mint amennyi egyáltalán van! Ennek az is oka lehet, hogy a kimutatás csak az épített uszodákat tünteti fel, a nyiltvízi —, tehát balatoni, folyami, tavi — úszópályákat nem.

A kimutatásnak mindenesetre legkevésbé kedvező az a része, mely szerint az országban 87 olyan épített uszoda van, melyben nincs vizsgázott uszodamester.

Új évet kezdünk, a Kilián mozgalomban új fejezet kezdődik, télen van a tanfolyamok előkészítésének időszaka: megyéink többsége még kérheti a tapasztalatok közlését Zalától és az ottani tavalyi tanfolyam mintájára megrendezheti tanfolyamát!...

Bárány István dr.

Az öttusa világbajnokság tapasztalatai

Az elmúlt tíz év alatt, mint általában minden sportág, az öttusasport is nagy fejlődésen ment keresztül. A magyar öttusasport első nagy diadalát 1952-ben, a helsinki olimpián aratta. A magyar sikerek titkát a technikai sportokban elsősorban lovagolásban, vívásban) elért magas színvonala, valamint egy-egy fizikai versenyszám (úszás vagy futás) kitűnő teljesítménye jelentette. Élversenyzőink adottságai azonban a két fizikai versenyszámban nem voltak kiegyensúlyozottak. Az akkori felkészülési tervek súlypontja a technikai képzésben volt.

A szovjet versenyzők ezzel szemben először a fizikai versenyszámokban biztosították a fölényt, majd meglepően gyorsan értek el magas szintet a technikai számokban. Melbourne óta mi is hasonló elvek alapján jártunk el és — újra „versenyképesek" lettünk. 1960-ban Rómában minden eddiginél fényesebb sikert aratott a magyar öttusasport. A moszkvai világbajnokság ugyan lényegében már a tereplovagláson eldőlt, de a fizikai számokban rendkívül erős szovjet csapat diadala csak erősíti azt a hitünket, hogy jó úton járunk.

A moszkvai világbajnokságban úszásban

csupán *Török* Ferenc eredménye maradt várakozás alatt, 7 mp-cel úszott gyengébben évi legjobbjánál. Igaz viszont, hogy a fizikai számokban nyújtott teljesítményében hátrányos körülmény volt a rendkívüli lovas igénybevétel, valamint a harmadik versenynap utáni hőemelkedése, nem volt teljesen egészséges.

A csapat másik két tagja évi legjobb eredményét úszta, tehát formaidőzítésük megfelelően sikerült. Ez azért is megnyugtató, mert — mint azt korábban már említettem — főleg Balczó felkészítésében már az alapozó munkától kezdve lényeges átcsoportosítást hajtottunk végre. A kísérlet, amint összteljesítménye is mutatja, sikerült. *Balczó* András csupán 1 mp-cel maradt el olimpiai úszóeredményétől, futásban viszont 12 mp-et javult a teljesítmény-összehasonlítás alapját adó Novikovhoz viszonyítva (bár feltehető, hogy Igor ezúttal nem futotta ki úgy magát, mint az olimpián). *Nagy* Imre úszásban 4 mp-cel nyújtott jobbat, futásban viszont Novikovhoz képest az idén 4 mp-cel nőtt a hátránya. *Török Ferenc* teljesítménye úszásban 1 mp-cel volt jobb a tavalyinál, futásban viszont hátránya, Balczóhoz mérve, 2 mp-cel nőtt.

Az ilyen összehasonlítás természetesen mindig viszonylagos, de távlati szempontból nem jelentéktelen, már csak a kijavítandó hibák megvilágítása miatt sem. A szakemberek értékelése a fizikai számok közül elsősorban az úszást marasztalta el, pedig ez csak a kölcsönös személycserékből eredő látszat. A Szovjetunió csapatában beállt változtatás úszásban 300 pontot elvett volna még olimpiai csapatunk teljesítményéből is.

A futóteljesítmény túlértékelése

viszont abból a látszatból ered, hogy végeredményben ezzel a bravúrral tornásztuk fel magunkat véglegesen a világbajnoki dobogó második lépcsőjére. Anélkül, hogy csapatunk teljesítményét a legkisebb mértékben is lebecsülnénk, figyelmen kívül hagytuk, hogy ebben a finn és amerikai versenytársaink szokásos olimpia utáni visszaesésének is része volt.

Mi lenne úszásban és terepfutásban a jövő feladata?

1. Egyenként továbbkísérletezni a két versenyszám összehangolt edzésmódszerével — azzal a legfőbb céllal, hogy kiegyensúlyozottabb legyen mindkét teljesítmény, összességében pedig további javulást mutasson.

2. A jövőben aligha lesz megfelelő az olimpiai felkészüléskor olyan eredményesnek bizonyult út. Előbbre kell lépnünk e két versenyszámban is, mert az öt versenyszám közül ezek adják a legbiztosabb alapot.

3. Az eddiginél jóval szigorúbb alapkövetelményt kell támasztani a háromtusáról öttusára való átképzés megindításakor a két fizikai versenyszámban. Akik nem mutatnak fokozatos fejlődést, nem vehetik el és nem is korlátozhatják a tehetségesebbek lehetőségeit — még az ifjúsági korúak között sem.

Az egyéni verseny elemzése

Az egyéni és csapatsorrend végső kialakulása a tapasztalatok összegezése céljából szintén elemzést követel. A bámulatos összteljesítménnyel győztes *Novikov* immár hatodik éve állandóan javít eredményein. Vajon meddig? *Gyerjugin* példája azt mutatja, hogy még jó ideig ott lehet az élen a kiváló szovjet versenyző. Gyerjugin, a melbourne-i bajnokcsapat tagja 4 teljes évet hagyott ki, s noha nem fiatal már, élete legjobb teljesítményét mégis ezúttal nyújtotta. Öttusában erre még nem volt példa; bizonyos, hogy vele — ilyen adottságokkal, versenyzőkészséggel és fizikai alappal — a továbbiak során is számolni kell. *Pakhomov*, a szovjet csapat harmadik — legfiatalabb — tagja először vett részt világversenyen; a szovjet öttusa-iskola tipikus megtestesítője, negyedik helye egy pillanatra sem volt veszélyben. Hármukkal csak a valamenynyiüknél jóval fiatalabb *Balczó* tudta felvenni a versenyt; csúcsfor-

Úszás, terepfutás, összteljesítmény

mában versenyzett, de még így sem tudta két, a hazai környezet előnyével versenyző rutinosabb versenytársát megelőzni.

Ők négyen egyébként valóban külön klasszist képviseltek. Ezt mutatja az, hogy 370 pontos különbséggel lett ötödik a finn *Kare*, viszont nála csak 79 ponttal volt kevesebbje a tizedik helyre került amerikai Becknek. *Nagy* Imre hatodik helyezése halványabb kezdés után igen szép eredmény, mindössze 13 ponttal maradt el az ötödiktől. Feltehetően e csoportban végzett volna *Török* Ferenc is valós lovasteljesítménnyel, valamint a svéd *Lilienvall* is, ha jobban lő. Újoncnak a svéd *Jansson* és amerikai *Jackson* számít; róluk és a japánokról valószínűleg sokat hallunk még!

A csapatteljesítmények

részletezése felesleges. A végső sorrend a pillanatnyi erőviszonyokat valósan fejezte ki. A kevés hagyományú és tapasztalatú hatodiknak végzett japán csapatra azonban feltétlenül fel kell figyelni, annál is inkább, mert az olimpia Tokióban lesz!

Egy statisztikával azonban, véleményem szerint, érdemes foglalkoznunk. Az alanti táblázat a magyar csapatnak a szovjet csapat teljesítményeihez viszonyított pontértékeit tartalmazza versenyszámonként, valamint összteljesítményben 1958-tól.

Ezekkel a számokkal azért is helyes foglalkozni, mert a csapatokban viszonylag kevés változás volt. A magyar csapatnak két állandó tagja, Nagy és Balczó mellett harmadiknak 1958-tól sorrendben: Kovácsi, Ferdinándy, Németh és Török Ferenc indult. A szovjet csapatnál a Novikov—Tatarinov—Taraszov hármas csak 1960-tól változott; ekkor Taraszovot Szelg váltotta fel. Az 1961-es csapat viszont ismeretes. A szovjet csapat változtatása, szerintem, kizárólag a fizikai versenyszámok megállása, vagy hanyatlása miatt történt — ezt a részeredmények ki is fejezik.

Érdemes felfigyelnünk az összteljesítmény emelkedésére. A lovas- és futópálya esetenként eltérő nehézségi foka nagyon bizonytalanná teszi az összehasonlítást, mégis félreérthetetlenül kitűnik a színvonal emelkedése, ez a jövőben még fokozottabb feladatokat ró versenyzőkre, edzőkre egyaránt!

A fejlődés egyik záloga a versenyfeltételek tökéletes biztosítása úgy, ahogy Moszkvában is volt. Vendéglátóink a verseny során kitűnően, szakszerűen oldották meg versenybírói és rendezői feladatukat, erről mindenki elismeréssel nyilatkozott.

A jövő és a távolabbi jövő

A magyar csapat szakvezetését ezúttal *Takács* Andor vezető-edzővel közösen láttuk el. Ez kétségtelenül nem volt egységes, hiszen a felkészülési munkát sem lehetett egységesíteni. A világversenyek edzői szükséglete, véleményem szerint, a csapat mindenkori összetételének megfelelően: egy öttusa edző és egy lovas-, vagy vívó-szakedző. Moszkvában például feltétlenül szükség lett volna lovasedzőre...

1962-ben igyekeznünk kell megszüntetni hibáinkat és fokozni a munkát, hogy a mexikói VB-n nagyobb eséllyel indulhassunk. Ehhez klasszisversenyzők szükségesek. Távlati terveinkben ennek különösen döntő jelentőséget kell tulajdonítani. Ma még az a legfontosabb, hogy Németh Ferenc ismét érvényesíteni tudja kivételes képességeit, folyamatossá tudja tenni felkészülését, s visszanyerje lovaglásban elvesztett önbizalmát, hogy Nagy Imre keményebben dolgozzon, hogy Török Ferenc tovább javuljon úszásban. Feltehető — sőt én biztosra veszem —, hogy 1962-ben a válogatott keret többi tagja jobban felzárkózik. Ez növelné az egészséges versengést s az általános színvonal emelkedését jelentené.

De gondolnunk kell a következő nemzedékre is. Nem véletlenül tértem ki ebben az értékelésben az utánpótlás problémáira is. Az öttusa lehetőségeit ifjúsági korban nehéz kellő támogatás nélkül arányosan biztosítani, a reményekkel biztatókat fokozottabban kellene segíteni, Mert ismétlem: *már ma, de különösen holnap csak ötszámos klasszisversenyzőkkel lehet versenyben maradni!*

Benedek Ferenc öttusa edző

Év	Verseny	Lovaglás	Vívás	Pisztoly	Úszás	Futás	Összpont	Helyezés		A győztesek pontszáma
								Magyar	Szovjet	
1958	VB Anglia	−95	−777	−200	+5	−57	−1124	2	1	14 146
1959	VB USA	−492	−555	−20	+240	−567	−1394	5	1	13 802
1960	Olimpia Róma	+7	+414	+20	+155	−42	+554	1	2	14 863
1961	VB Moszkva	−1356	−32	−60	−255	−99	−1862	2	1	15 220

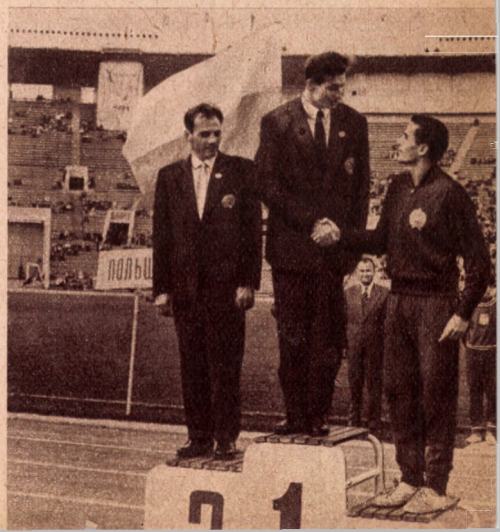


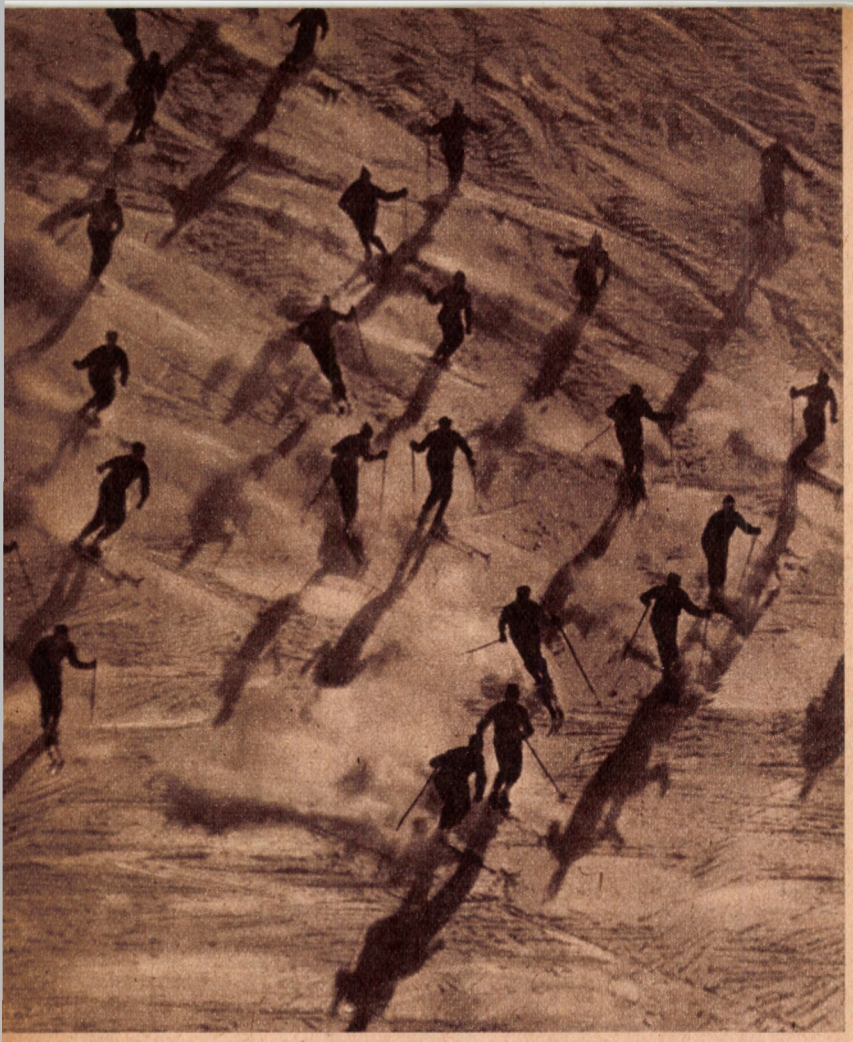
Novikov és Nagy elégedett, mert egyikük elég pontot szerzett úszásban vezetőhelye megtartásához, másikuk túlszárnyalta legjobb úszóeredményét

Balczó győzelme a terepfutásban biztosította számára a világbajnokság harmadik helyét



A világbajnok Novikov, a második helyezett Gyerjugin és a harmadik Balczó a győzelmi emelvényen





A lábjáték sítechnika oktatásának módszere

Hazánkban a sízés mozgásanyagának beidegeztetését még a hó leeste előtt kell megkezdeni. A lábjáték technika tartásos elemeit kivétel nélkül, mozgásos elemeinek pedig egyrészét gyakorolhatjuk szárazon. Az oktatás menete a következő:

1. **Járás, kapaszkodás, futás, hegymenet.** Gyakorlatai azonosak eddig bevált hazai gyakorlatainkkal.

2. **Siklás esésvonalban.** Ezek a gyakorlatok sem tartalmaznak új elemeket.

3. **A rézsútsiklás** rávezető és kiegészítő gyakorlatai:

a) Rézsútsiklás gyakorlása, három főkövetelmény szem előtt tartásával. Hegy felöli sí elől, völgy felőli sí erőteljesebben terhelve, térdek erősen előre tólva.

b) Siklás közben a völgy felőli lécet a sarok mögött megérinteni, térdeket ismételten előre nyomni, hegyfelőli léc végét felemelni; röviden, hosszan, az egész siklási szakasz alatt.

c) Siklás közben egy magasabb párhuzamos nyomba fellépni. A további gyakorlatok során az előző három főkövetelményhez még két fő követelményt kapcsolunk. Cammogó állás. Hegyfelőli váll, kar előre néz a siklás irányába. Csípőszög. Törzs enyhén kifelé, hátrafelé dől. Völgyfelőli váll mélyebben.

d) Rézsútsiklás ferdén letűzött botok mellett. Az egyes botok között nagyobb távolságot hagyjunk, hogy legyen ideje tanítványunknak figyelmét összpontosítania a mozgás helyes végrehajtására. A botok melletti szoros elsiklás csak helyes testtartással lehetséges. A hát a bot felé forduljon! (I. ábra.)

e) A völgy felőli bottal vonal húzás a hóba. Először oldalt a sízővel egyvonalba, majd távolabb a völgy sítől, hátranyúlva a lécvégekkel egyvonalban. (2. ábra.)

f) Egymás mellé fektetett síbotokat alsó fogással fogva párhuzamosan tartani a lécekkel (a völgy oldalon). Vállöv párhuzamos a botokkal. Először kis távolságra, majd nagy távolságra, a testtől eltartva a botokat. A botok hátsó vége enyhén lefelé irányul. (3. ábra.)

g) Botok a hát mögött, karral könyökízületben hajlítva, háthoz szorítva. A botok ebben az esetben is párhuzamosak a lécekkel, hátsó végük lefelé irányul! (4. ábra.)

A rézsútsiklás felsorolt gyakorlatait, beidegzés céljából szárazon, hó nélkül is gyakoroltathatjuk.

4. **Az oldalsiklás:** meredek lejtőkön a sebesség csökkentésére szolgál, s a lendületek befejezésénél is szerepet játszik. Az oldalcsúszás gyakorlásához ajánlatos igen meredek lejtő kiválasztása. Ez nagymértékben megkönnyíti kezdők részére a gyakorlat végrehajtását.

Az oldalsiklás (csúszás) rávezető és kiegészítő gyakorlatai:

a) Oldalsiklás bot segítséggel. Mindkét bot a síkre merőlegesen áll, helyes rézsútsikló tartásnál. Tanítványunk a lécek hosszirányához viszonyítva oldalirányba tólja magát a lejtőn lefelé. Minden tólás után a térdek erőteljes előre nyomása következzék.

b) Oldalsiklás enyhe térdhajlítással indítva. Nyomás a lécekre.

c) Oldalcsúszás saroknyomással indítva. Ezt a gyakorlatot előbb helyben végeztessük. Rézsútsikló helyzetben állva mindkét botot tűzessük le a völgyfelöli oldalon. A lécvégekkel egy kicsit magasabbra lépkedjen tanítványunk. A sarkak erőteljes völgyirányú nyomásával, a botokra támaszkodva, a lécek végeit eredeti rézsútsikló helyzetbe nyomva tanítványunk. Ezt a mozdulatot is a térdek nyomásával, hajlításával indítassuk.

d) Oldalsiklás kézbentartott, hát mögé szorított, lécekkel párhuzamos botokkal. (3., 4. ábra.)

Az oldalsiklás gyakorlatainak száraz beidegeztetése igen nehéz. Havon történő oldalsiklásnál a hó ellenállásának legyőzése érdekében, a hegy felé fokozottabb térdnyomás szükséges. Szárazon a szükséges ellenállást a következő módon helyettesíthetjük. Lejtőn rézsútsikló helyzetben álló tanítvány kezeit völgyoldalon álló társ fogja, és a völgy felé húzza. A feljebb álló tanítvány a térd fokozott hegy felé nyomásával és a felső test völgy felé dőlésével igyekezzék a húzást ellensúlyozni.

5. **Lendület a hegy felé.** Rézsútsiklás közben — a fent állóhelyzetben gyakoroltatott — saroknyomás végrehajtása a lécek siklási irányának megváltozását eredményezi. A saroknyomást térdnyomással indítjuk el, a törzs egyidejű ellencsavarásával.

a) Rézsútsiklásból lendület a hegy felé kis terephullámon.

b) Lendület bot letűzéssel, tehermentesítéssel.

A hegy felőli bot letűzésével egyidőben térdnyújtás, alig észrevehető kis ugrással. A lécek végeit a völgy felé tolja tanítványunk, majd térdhajlítással befejeződik a saroknyomás.

c) Lendület a hegy felé, esésvonalba történő siklásból, többszöri saroknyomással, hangsúlyozott térdnyomással. Lendület a 3., 4. ábra szerinti bottartással.

d) Esésvonalba történő siklásból bot letűzéssel lendület.

e) Erősen ívelt rövid lendület hirtelen megállással, az élvédő erőteljes beiktatásával, és fokozottabb térdnyomással, a megállás pillanatában.

A lendület száraz gyakorlása csak részben lehetséges.

6. Terpeszsiklás; elengedhetetlen alapformája a lábjátéktechnika támasztott irányváltoztatása. Terpeszsiklásban a szélesebb alátámasztási felület, valamint a kisebb haladási sebesség növeli a kezdők siklási biztonságát. Ez a viszonylag nyugodtabb siklás alkalmas a tartás csiszolására, javítására. Térdek és a csípő hangsúlyozottan előre toltak. A terpeszsiklás ne legyen fékező eszköz, csupán a támasztott fordulások alaphelyzete.

a) Egyenessiklás után a kifutó lejtőn terpesztés, terpeszsiklás.

b) A siklás közepétől terpeszsiklás.

c) Végig terpeszsiklás.

d) Siklás közben a terpesztés szélesítése, szűkítése.

e) Egyenes zárt siklás, és terpeszsiklás váltogatása, többször egy siklás alkalmával.

f) Terpeszsiklás közben az iram változtatása, az élvédők használatával, illetve kiiktatásával.

Szárazon jól gyakorolható a helyes tartás; enyhe tehermentesítéssel a sikló és terpeszhelyzet ütemesen változtatható.

7. Terpesztett ívelés az első gyakorlat, melynek során a kezdő síző az esésvonalon túlfordul, vagyis az első völgy felé történő fordulatot végrehajtja. A felsőtest elcsavarása, a kidőlés cseréje és a testsúly áthelyezése jellemzi.

A terpesztett ívelés rávezető és kiegészítő gyakorlatai:

Elcsavarás nélkül

a) Terpeszsiklás közben kidőlés enyhén oldalt, egyidejűleg nyomással a dőlés oldalán levő talpra, lécre.

b) Fenti gyakorlat végrehajtása során a dőlés oldalán levő térdhajlat megérintése hátulról ökölle.

Elcsavarással

c) Botok fogása a 3. ábra szerint. Siklás közben törzs erőteljes elcsavarása (botok párhuzamosak az ív külső léccel). Miután elcsavart helyzetben cammogó tartással siklik tanítványunk, erőteljesen kifelé, enyhén hátrafelé döntse törzsét. A terhelt sí új irányba fordul lassan. Az ív befejezésével a törzsdöntést megszüntetheti tanítványunk, de rögtön erőteljesen ellentétes irányba csavarja törzsét. Nagy segítséget jelent az oktatáson, ha hangos kiáltással ütemezzük mozgását: csavarni-dönteni-várni (fordul a sí) — felegyenesedni — csavarni—dönteni—várni . . . stb.

d) Terpeszívelés fenti módon szabályos bot tartással.

e) Terpeszívelés könyökkel hát mögé szorított bottal (4. ábra).

8. **A terpeszívelés** továbbfejlesztett fokozata a támasztott ívelés. Rézsútsiklásból részsiklásba történik az irányváltoztatás a fent leírt módon, csupán kitámasztással és zárással bővül a gyakorlat. A törzs hegy felé csavarásával egybeesik a hegy felőli láb kitámasztása. A kitámasztást egy kis sodródás követi, míg a hegy felőli sí a völgy irányába mutat (esésvonal). Miután a hegylécet elérte az esésvonalat, következik a döntés (ki és hátrafelé), a sí erőteljes terhelése. A hegyfelőli sí esésvonalba érésének pillanatában szerepet cserél a két léc. A testsúly áthelyezésével az új völgyfelőli léc éle vágódik a hóba, a régi völgysí most már mint hegysí szabadul fel a teher alól. Megtörtént az élvédők cseréje. Az esésvonalat elhagyva — miután már az új rézsútsiklás irányába mutat — a völgysí mellé záródik a hegysí. A támasztott ívelés rávezető és kiegészítő gyakorlatai:

a) Rézsútsiklás közben a hegy felőli lábbal kitámasztás zárás váltakozva, ellencsavarás nélkül, a völgyfelőli térd erősen hajlított.

b) Állóhelyben kitámasztás rézsútsiklás helyzetből a hegy felé, egyidejű törzs-fordítással. Zárás rézsútsikló helyzetbe visszafordítással. A botokat a fordítással együtt mozdítjuk.

c) Egy-egy támasztott ívelés végrehajtása.

d) Az elfordítás mértékének ellenőrzésére ismét alsófogással fogott bottal hajtassuk végre a gyakorlatot. A botok párhuzamosak a kitámasztott sívei. Haladókkal hát mögé szorított bottal is gyakoroltassuk az elfordulást.

9. **A támasztott lendület** abban különbözik az íveléstől, hogy a zárás fázisa erőteljesebb, gyorsabb, továbbá, enyhe saroknyomás jellemzi a befejezést.

A támasztott lendület rávezető és kiegészítő gyakorlatai:

a) Rézsútsiklásból kitámasztás a hegy felé, majd erőteljes zárás. A zárás erőteljességét bizonyítja egy kis koppanás, ami a két léc összeütődésénél hallható. A zárást enyhe saroknyomás kövesse.

b) Kitámasztás után a zárással egyidőben, enyhe térdnyújtással ellép a tanítvány az addig terhelt síről és szinte ráejti testsúlyát a völgyfelőli síre. Ez a völgy-térd erős hajlításában nyilvánul meg. A támasztott ívelés jellemzője az erőteljes ellépés, tehermentesítés, testsúly áthelyezés. Az ellépés vagy tehermentesítés helyes adagolásával szabályozhatja tanítványunk a fordulás gyorsaságát.

c) Támasztott lendület botletűzéssel. A botletűzés az ívbelső oldalon történik. Segítségével a tehermentesítés könnyebb. Ütemesen végrehajtva a legcélszerűbb gyakoroltatni. A sodródás alapofokon szintén az esésvonalban történik. A völgylábról történő ellépést megelőzi egy gondolattal a bot letűzése, szorosan a kötés mellé. A bot nyomásával, rátámaszkodással és a völgylécről történő ellépéssel történik a tehermentesítés. A léc lendületes (koppanás) zárása a térdekbe való belezuhanás és a felsőtest egyidejű erőteljes ellencsavarása adja a lendület jelleget. Rézsútsiklásból a lendület befejezhető saroknyomással, vagy új lendület indítható.

d) Fokozatokat alkalmazhatunk a kitámasztás zárásának időzítésével. Az esésvonal elérésének pillanatában, az esésvonal elérése előtt tehát egyre korábban zárni a léceket! Végül alig észrevehető a kitámasztás, hosszú kicsúszással, zárt léccel. További fokozat: rövid kitámasztás, egyre rövidülő ívű kicsúszással. A fenti gyakorlatokat bot letűzéssel és anélkül hajthatjuk végre.

10. **A párhuzamos lendület** minden technikájú, típusú síoktatás végcéljának tekinthető. A lábjáték technika kiforrott, beteljesedett formája a párhuzamosan tartott zárt lécekkel történő lendület (wedel). Oktatását megnehezíti, hogy az eddigi részleges tehermentesítéssel szemben (támasz terpesz stb.) egy forduló alkalmával mindkét lécet egyidőben kell tehermentesíteni.

A párhuzamos lendület rávezető és kiegészítő gyakorlatai.

a) Igen kis esésszögű lejtőn egyenes siklásban térdrugózás. Egyenes törzs. A térdnyújtással egyidőben enyhén emeltessük el a lécek végeit a hóról. A váltogatott térdrugózás olyan ütemű legyen, hogy a talajra érkezés és térdhajlítás befejeztével rögtön a következő nyújtást kezdje el tanítványunk.

b) Ritmusos ismétlődő ugrások botletűzéssel siklás közben.

c) Helyben igen kis szögű irányváltoztató ugrások. A lécek eleje helyben marad.

d) Lassú egyenes siklásból ütemes irányváltoztató ugrások bot letűzéssel és anélkül.

e) Helyben, majd lassú siklás közben irányváltoztató ugrás, a sarkak kinyomásával egyidejű törzs-ellencsavarással. Bot letűzéssel és anélkül. A gyakorlatokat egyre meredekebb lejtőkön végeztessük. Az irányváltoztató ugrások tökéletesedése során minden egyes ugrást fokozottabb saroknyomással fejeztessünk be. Az irányváltoztató ugrások a térízület erőteljes nyújtásával, majd fínom behajlásával történjenek.

ifj. Szabó Zoltán

(A rajzokat Sárkics György készítette)

A napi bioritmus és a reggeli edzés

Írta: Antal Gyula,
a Bp. Honvéd atlétikai edzője

Felmerült már a múltban és felmerül manapság is állandóan a kérdés:

hogyan lehetne még többet gyakorolni, hogyan lehetne még fokozottabban edzeni?

Vannak sportágak, amelyekben már jó ideje naponta kétszer, esetleg háromszor tartanak edzést egyes edzésidőszakokban. Ismeretes, hogy az úszók és a közép-, valamint hosszútávfutók többsége általában két, vagy több részre bontva tartja edzéseit, mert a szükséges terhelés egyszerre sok volna a szervezet számára.

A Bp. Honvéd középtávfutói 1951 és 1955 között kísérleteztek

a napi két-háromszori, sőt négyszeri edzéssel is.

E sorok írója akkoriban még versenyzőként vett részt ebben a kísérletben. A tapasztalat az volt, hogy *a napi kétszeri edzés a legmegfelelőbb a közép- és hosszútávfutók számára.* A további kérdés az volt:

hogyan osszák fel mennyiségileg és minőségileg az edzésmunkát, mennyi és milyen munkát végezzenek a futók reggel és délután?

Az emberi szervezet alkalmazkodóképességének és a reggeli edzések intenzitásának összefüggését sokat kutattam. Ipari és mezőgazdasági dolgozókkal egyaránt sokat beszélgettem: mik a tapasztalataik a reggeli munkával? Az egészséges és legalább 3 éve rendszeresen kora reggel kezdő fizikai dolgozók általános véleményét a következőkben lehet összefoglalni:

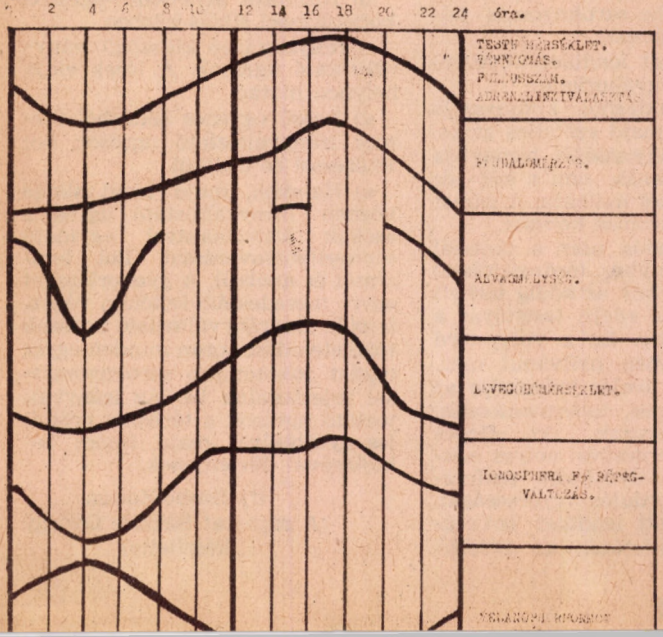
1. a kezdés után fél órával már jó teljesítményeket érnek el;
2. a reggeli étkezés után rövid időre visszaesik a teljesítőképesség, de azután ismét eléri az előző szintet;
3. hanyatlást csak a fáradtság mutatkozásakor, egymásfél órával a munka befejezése előtt kezdenek tapasztalni.

A termelőmunkában szerzett tapasztalatok alapján 1957-től néhány sportolóval rátértünk a reggeli és a délutáni, azaz a napi kétszeri edzésre. Ezek közül négy már mintegy hat éve edzett naponta kétszer, a többiek ekkor kezdtek. Ezek közül egyesek nem tudtak az új feltételekhez alkalmazkodni, ami arra mutat, hogy az alkat, az egyéni sajátságok ebben a tekintetben is rendkívül fontosak.

A többség azonban így edzett éveken át és

mintegy két évi munka után a reggeli és délutáni edzésmenyiséget és erősséget egyharmad-kétharmad arányban állapíthattuk meg

sportmunkájukban. Ez lehetővé tette, hogy a napi edzésmunkát — szemben a napi egyszeri edzés munkájával — 10—20 százalékkal emeljük. Mindez fokozottabb fejlődést biztosított.



A kora reggel kezdő dolgozók, valamint a mi tapasztalataink egyaránt azt mutatják, hogy *a napi bioritmus rendszeres edzéssel, szoktatással, minden károsodás nélkül befolyásolható.*

A különböző tudományágakban már elég régen foglalkoznak a biológiai ritmus kérdéseivel, főleg az időszaki és a napi ritmus kérdéseivel. A bioritmus és a sporttevékenység közti összefüggésekről *Páter* János dr., az orvostudományok kandidátusa, egykori atléta, érdekes cikket írt a Sport és Tudomány 1959. évi decemberi számában. Sportolók és szakvezetők egyaránt sok ismerettel gazdagodhatnak belőle. Különösen tanulságos a bioritmus napi megnyilvánulásait ábrázoló rajz. Ezt újból bemutatom az 1. ábrán, mert a további fejtegetésekhez szükséges.

A több éven keresztül folytatott reggeli és délután edzés hatására futóink szervezete alkalmazkodott az új követelményekhez és ez a görbe módosulását eredményezte: 7 és 9 óra között jóval magasabb szintű lett a testhőmérséklet, a vérnyomás, az érverés-szám és az adrenalinkiválasztás, 11 és 12 óra között viszont valamivel mélyebbre süllyed, mint a fenti rajzon látható, s 13—14 óra között éri el ismét a szokásos értéket. Azaz: *rendszeres edzések hatására bizonyos tekintetben az egész szervezet, főleg pedig egyes szervek működése a reggeli órákban erőteljesebb, intenzívebb lett.* Amilyen mértékben alkalmazkodott az új körülményekhez a szervezet, úgy lehetett emelni a reggeli edzés terhelését. A fenti görbe, tapasztalataink szerint, mindezek hatására a 2. ábrán feltüntetett módon alakul.

Amint láthatjuk, a szervezet teljesítőképessége szempontjából két csúcsérték alakul ki: a reggeli és a délutáni. A reggeli csúcs utáni süllyedés rövid ideig tartó bágyadtságban, csökkenő légnyomás esetén álmosságban mutatkozott. Az utóbbi tapasztalat teljes mértékben megegyezik a fizikai dolgozók tapasztalataival: a sportolók a reggeli edzés után étkeznek, körülbelül a munkásokkal azonos időben. Feltehető, hogy a közös jelenség összefügg ezzel.

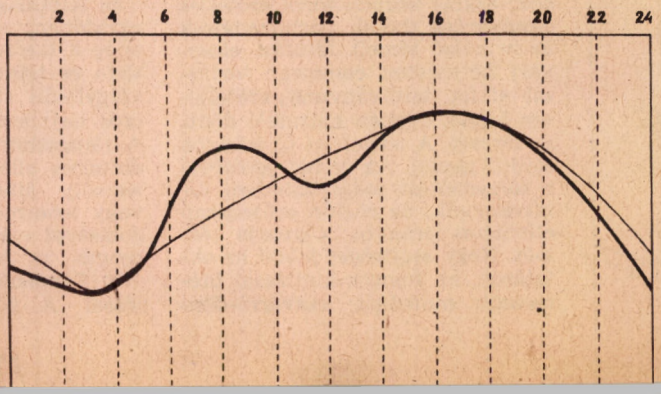
A munkások és a mi gyakorlati tapasztalataink eléggé meggyőzőek, de azért

szükség lenne a sportorvos-kutatók támogatására,

hogy a tapasztalatok általánosíthatók legyenek. Manapság még mindig kétféle felfogás uralkodik a sportszakemberek között: az egyik szerint a természet rendjéhez kell igazítani minden sporttevékenységet, a másik pedig teljesen függetleníteni kívánja ezt az év- és napszakok változásától, vagy legalábbis erre törekszik.

Az idényjelleg több sportágban megszünt és ez a folyamat egyre nagyobb területet érint. Ennek indokául *Páter dr.* az edzésmódszerek változását említette cikkében. Kívánatosnak tartja azonban annak tisztázását, hogy az élsportolóknak hogyan adagolják az edzésgyakorlatokat reggel és délután. Egy helyen azt említi, hogy „elhibázott lenne a reggeli edzésen az erősebb mozgás", más helyütt viszont ezt:

„A sportolók között sokan vannak, akik éjjeli műszakban dolgoznak: ilyenek a vendéglátóipari dolgozók és a gyárak éjjeli műszakosai. Ezeknél a napi bioritmus bizonyos mértékig módosulhat, s ez szükségessé teszi az edzés helyes idejének megválasztását."



Milyen mértékben módosulhat a bioritmus

és ez milyen mértékű edzésterhelést tesz lehetővé reggel és a délutáni órákban? Tapasztalataink szerint nem lehet kategórikusan elvetni azt a lehetőséget, hogy *a reggeli edzések gyakorlatanyagában mennyiségi és minőségi tekintetben még további fejlődés érhető el.*

Ha a gyárak éjjeli műszakosai esetében a bioritmus módosulhat, akkor hosszú időn át végzett rendszeres reggeli sportmunkával — és ennek megfelelő életbeosztással — a sportolók biológiai ritmusa is módosulhat.

Ennek a módosulásnak a lehetőségeit kellene megvizsgálni minden szempontból. A módosulás jelentősége abban van, hogy ez

kibővíti az edzéslehetőségeket.

Eddig a sporttevékenységre a 14 órától 18 óráig terjedő időszakot tartották a legkedvezőbbnek. Ha ezt ki lehetne terjeszteni ugyanilyen hatásfokú, vagy ezt megközelítő hatásfokú egy-két órás időszakkal, akkor sportolóink további edzéslehetőséget nyernének. Ez pedig további fejlődést tenne lehetővé.

Két új elem a versenytornában

Elem, kapcsolat, mozgás — ez a három tényező szabja meg a versenytorna fejlődését. E három tényező változása és egymáshoz való viszonya mutatja a fejlődés irányát. E három tényező a fejlődés egy-egy szakaszában nem külön-külön, önmagában jelentkezik, hanem mindig egymás mellett létezik, s a fejlődés irányától függően valamelyik tényező jellemzőbb lehet.

A londoni olimpiáig elsősorban az elemek — ezen keresztül a gyakorlatok nehézségi fokának — emelése jelentette a fejlődést. Helsinkiben és különösen Melbourneben a magasfokú elemek különleges kapcsolatai emelkedtek ki. Rómában, vagy az 1961. évi Európa Kupa bajnokságokon a magasfokú elemek és különleges kapcsolataik szokatlanul nagy lendületű, elegáns végrehajtása jelentette a fejlődés irányát.

Az állandó fejlődés gyors követése szükséges. Ehhez a fizikai és akarati képességek mindenkori legmagasabb fejlesztésén kívül edzőnek és tornásznak egyaránt sokat kell foglalkoznia olyan elemek, vagy kapcsolatok gyakorlatba vételével, melyek a meglepetés nagy erejével is hatnak.

Az idei úgynevezett „nagy" tornamegmozdulásokon lehetőség volt a világ legkiválóbb tornászainak megfigyelésére. Szakembereink a látottakból, többek között, azt a tapasztalatot is leszűrték, hogy

férfi talajtornában a sorozatugrások biztos alapjai voltak az eredményes szereplésnek.

A női tornászok, bár a férfiakat erősen megközelítették az akrobatikus ugrások nehézségi fokában, még nem mindent vettek át, bár már nálunk is megkezdődött a sorozatugrások felé törekvés. Van viszont olyan akrobatikus elem, amelyet a női tornászok alkalmaznak, de a férfiak még csak igen szórványosan iktatnak gyakorlataikba. Az egyik — nőtornászoknak ajánlott — a helyből előre szaltó, mely a meglepetés nagy erejével szolgálhat, a másik — férfiaknak ajánlott — a pillangóugrás. Ez sorozatugrásban igen jól felhasználható.

A két elem végrehajtási technikájának rövid leírása.

Helyből előre szaltó

A kiinduló állás: mérsékelt terpesz, a lábfejek párhuzamosak, a súlypont kissé elöl, a talpon, a törzs egyenes; a karok nyújtottak, de nem feszítettek, a fülek mellett magastartásban. Az elem végrehajtásának megkezdésekor a sarkok kissé felemelkednek, a törzs mérsékelten előredől, majd erőteljes, de nem mély térdrugózással indul az elugrás. Az elugrás pillanatában a csípőt hátraszorítva, a fejet erőteljesen előre kell vágni és közben gyors lenyúlással — a forgás segítése céljából is — következik a térdek megfogása, a mellnek és a térdeknek erős közelítése, az úgynevezett grupirozás. A csípő felfelé függőleges irányban mozog. A fordulat teljes befejezése előtt a lábakkal, a törzzsel és végül a karok felemelésével kezdődik a kibontás. Ha a kibontás korai, a tornász leül, vagy hanyatt esik, ha késői, akkor térdre, vagy hasra bukhat. A fordulat közben segítheti a lendületet a lábfej leszorítása. Ugyanakkor ez a kivitel szépségét is emeli.

A kiinduló helyzet másik formája: a karok mellső középtartásban vannak. Ez esetben elugrás után a karok hátsó rézsútos tartásba lendülnek és ebben a helyzetben fogják meg a térdeket a grupirozáshoz. A végrehajtás egyébként egyezik az első változattal.

A pillangóugrást

nagy lendülettel, széles mozgással kell végrehajtani. Közben sok tartási és technikai hiba-lehetőség is adódhat. Ezért igen fontos, hogy a tornász az ugrás minden mozzanatát a legpontosabban elsajátítsa.

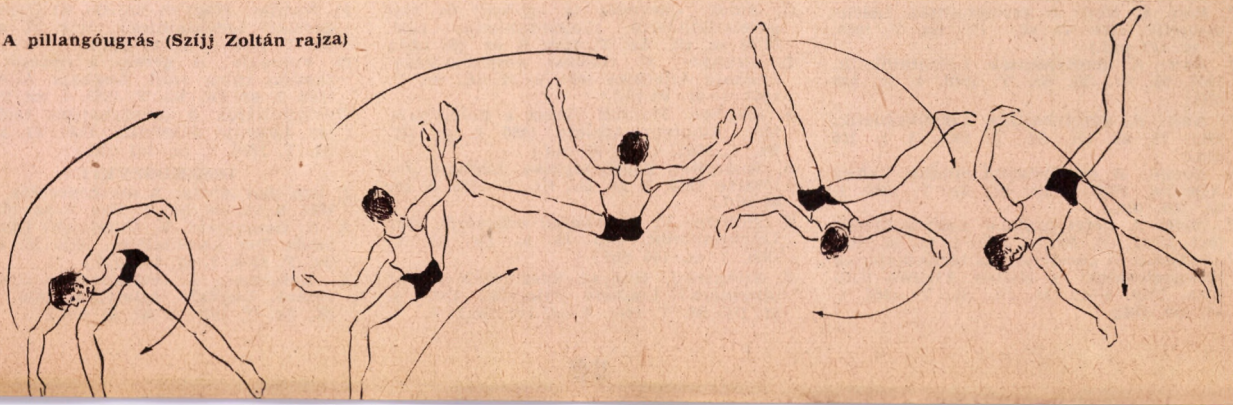
Kiinduló állás: széles terpesz, a törzs vízszintes síkig megdöntve, karok oldalsó középtartásban nyújtva, a fej természetes tartásban. A tornász jobb lábát térdben kissé hajlítva, testsúlyát áthelyezi, egyidőben bal lábát mérsékelten felemeli. Gyors mozdulattal testsúlyát visszahelyezve bal lábára, bal lábával erőteljesen elrugaszkodik. Jobb lábát nyújtva, ívesen balra felfelé lendíti és a levegőbe felemelkedve 360°-os fordulatot végezve jobb lábbal érkezik a talajra. A 360°-os fordulat végrehajtását a jobb, majd bal kar erőteljes lendítése, szakítása és a törzs határozott fordítása segíti. A fej az elrugaszkodás pillanatában a forgás irányában csavarodik, de felemelése legyen mérsékelt. A repülés alatt a törzs nem emelkedhet, inkább még valamivel a kiindulási helyzet vízszintes síkja alá kerüljön, ugyanakkor a csípő és a lábak rézsútosan felfelé törekszenek.

Az egyszerű pillangóugrás elsajátítása után szabad csak megkezdeni sorozatos végrehajtását és majd csak ezután más ugrással való összekötését. A sorozatugrásnál nagy figyelmet kell fordítani a begyakorlásra, hogy az ugrás utáni érkezéshez és a következő ugráshoz az elrugaszkodás tempójában lendületszakadás ne legyen, szinte egy tempóra történjék.

Mindkét elem alkalmazható női és férfi gyakorlatban, viszont nagyon körültekintően kell kiválasztani helyüket, a megelőző vagy kapcsolódó elemeket, hogy a végrehajtás egyik részében se adódjék lendületi törés, ritmus-megszakadás, vagy tartáshiba.

Sárkány István

A pillangóugrás (Szíjj Zoltán rajza)



BIBLIOGRÁFIA

GERELYHAJÍTÁS

L. Anokina: A gerelyhajítónők erejének fejlesztése. Legkaja Atletyinka 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 87. old.)

A. Bilinski: Sidló edzése 1953 óta. Leichtathletik. 1960. 28. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 100 old.)

K. H. Bauersfeld, H. Gundlach: Gerelyhajítás. Der Leichtathlet, 1959. 35. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 109 old.)

K. H. Bauersfeld, H. Gundlach: Gerelyhajítás. Der Leichtathlet, 1959. 43. sz. (K. Sz. T. 1959. sz. 109 old.)

Bauersfeld — Müller: Hogyan edz Al Cantello? Der Leichtatlet, 1960. 17. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 86 old.)

K. H. Bauerfeld, H. Gundlach: Gerelyhajías. Der Leichtathlet, 1960. 17. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 86 old.)

K. H. Bauersfeld: A gerelyhajítás technikája. Der Leichtathlet, 1960. 16. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 86 old.)

H. Behr: Gerelyhajítás. Der Leichtathlet, 1960. 16. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 86 old.)

H. Behr, H. Gundlach: Ismerjük-e a gerelyhajítás helyes technikáját? Der Leichtathlet, 1960. 23. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 114 old.)

H. Behr: A gerejhajías néhány problémájáról. Der Leichtathlet, 1960. 23. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 114 old.)

G. Diessner: Gerelyhajítás. Körpererziehung, 1961. 6. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 100 old.)

J. Dudal: Gerely, a reménységtől a bajnokig. Education Physique et Sport, 1960. 51. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 100 old.)

G. Golovizin: J. Sidlo gerelyhajítása. Legkaja Atletyika, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 94 old.)

A gerely. Leichtathletik (Svájc) 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 103 old.)

J. N. Krasztev: A külső és belső ballisztika szerepe a gerelyhajításban. Vaproszi na fizicseszkata kultúra, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 128 old.)

Vl. Kuznyecov: A „vitorlázó" gerelyhajítás technikájának fejlesztése. Legkaja Atletyika, 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 90 old.)

K. Kröniger: A gerelyhajító edzésének kialakítása a versenyidőszakban. Der Leichtathlet, 1960. 17. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 85 old.)

Vl. Kuznyecov: A gerelyhajítás technikájának elsajátítása. Track Technique 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 106 old.)

V. Matvejev: Cybulenko és Paama hajítják a gerelyt. Legkaja Atletyika 1961. 5. sz. (K. Sz. T. 1961. 9. sz. 99 old.)

O. Masek: Gerelyhajítás. Der Leichtatlet, 1959. 28. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 94 old.)

T. Nett: Gerelyhajítás. Leichtathletik, 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 90 old.)

Guy van Zeune: A gerelyhajítás mechanikai elemzése. Sport (Brüsszel) 1958. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 90 old.)

T. Nett: A gerelyhajítás; Al Cantallo. Leichtathletik, 1959. 27. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 94 old.)

A. Novak: Tanuljunk a legjobbaktól. Lehká Atletika, 1959. 7. sz. (K. T. Sz. 1959. 4. sz. 94 old.)

T. Nett, E. Nett: A gerelyhajítás. Leichtathletik, 1960. 46. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 103 old.)

D. Bank: Al Cantello és „ugró" stílusa. Leichtathletik, 1959. 24. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 103 old.)

T. Nett, E. Nett: A gerelyhajítás. Leichtathletik, 1960. 46. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 103 old.)

T. Nett: A gerelyhajítás. Leichtathletik, 1960. 35. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 100 old.)

T. Nett: A gerelyhajítás. Leichtathletik, 1961. 27. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. z. 100 old.)

A. Novák: A gerelyhajító edzése. Lehká Atletika, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 103. old.)

T. Nett: A gerelyhajítás. Leichtathletik, 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 96 old.)

V. Puhanic: A gerelyhajítás technikájának jellegzetességei és elemei. Fizicka Kultúra, 1959. 9—19. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 102 old.)

Frank Ryan: A gerelyhajítás tanítása. Scholastic Coach, 1961. 7. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 100 old.)

G. Stöck: Csevegés az egykori és mai gerelyhajításról. Leichtathletik, 1959. 51/52 sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 129 old.)

L. Szulijev: E. Ozolina gerelyhajítása. Legkaja Atletyika 1960. 8. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 99 old.)

S. Stephen: Hozzuk vissza a gerelyhajítást. Amateur Athlete, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 85 old.)

A. Sasztyitko gerelyhajítása. Legkaja Atletyika 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 86 old.)

Z. Sinitzki: V. Zybulenko edzéséről. Der Leichtathletik, 1961. 22. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 100 old.)

Z. Szinyickij: Hogyan készültünk fel az olimpiára? Legkaja Atletyika 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 100 old.)

S. Szelest: A gerelyhajítás metodikája. Leichtathletik, 1960. 23. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 114 old.)

F. Wetzler: Hogyan hajítja Al Cantello a gerelyt? Leichtathletik, 1959. 27. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 94 old.)

O. Vologyin: A gerely a csúcsot jelző zászlón túlra száll. Legkaja Atletyika, 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 99 old.)

Gyakoroljátok a gerelyhajítás technikáját. Legkaja Atletyika, 1960. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 103 old.)

DISZKOSZVETÉS

J. van den Abele: A diszkoszvetés. Sport 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 103 old.)

K. H. Bauersfeld, H. Gundlach: Diszkoszvetés. Der Leichtathlet, 1959. 36. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 109 old.)

B. Butyenko: E. Piatkovszky diszkoszvetése. Legkaja Atletyika, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 94 old.)

Az edzői munkaszerződés megkötése

Írta: Takáts Károly dr., a Szegedi Tudományegyetem és Orvosegyetem Testnevelési Tanszékének tanára

AZ EDZŐI MUNKASZERZŐDÉS MEGKÖTÉSE

A legtöbb sportegyesület új edzői munkaszerződést köt az 1961. évre. Az érdekeltek számára időszerű és feltehetően hasznos lesz, ha a szerződés megkötése előtt a jogszabályok és gyakorlati tapasztalatok szóbakerülnek.

A sportedzők munkafeltételeinek, munkabérének, valamint az edzői munkaszerződés megkötésének kérdését a 24—4/1959. (XIII. 16.) MTST számú elnökségi határozat (továbbiakban: határozat) szabályozza. A határozat 1960. február 10. napján lépett életbe.

A részletes ismertetés helyett célszerűbb, ha főleg azokkal a kérdésekkel foglalkozunk, melyekre a határozat nem tér ki bővebben.

AZ EDZŐI MUNKAVISZONY FOGALMA

Az edző a sportegyesület kötelékében, az egész egyesületet képviselő elnökséggel, munkaszerződés alapján kerül munkaviszonyba. Ebben a munkaviszonyban az edző szaktudását, pedagógiai felkészültségét, irányító, szervező képességét bocsájtja a sportegyesület rendelkezésére. Egyben vállalja a munkaszerződésben foglaltak megtartását.

A sportegyesületnek vállalnia kell, hogy az eredményesség érdekében a rendelkezésre álló lehetőségekkel, minden lényeges kérdésben segíti az edző munkáját. Ugyanakkor az edzővel szemben kötelezi magát, hogy a jogszabályokban foglalt keretek között, a közös megállapodás alapján díjazza a végzett munkát.

Az együttműködés tehát mindkét fél részéről meghatározott magatartást követel. A munkáltató sportegyesület és a munkavállaló edző magatartása, a mindkét oldalon jelentkező jogok és kötelességek képezik a munkaviszony tartalmát. Az edzői munkaviszonyban is megtaláljuk a mellőzhetetlen erejű és a felek által meghatározható jogokat és kötelességeket. Ugyanakkor szembetűnően megmutatkoznak a sporttevékenységeknek azok a sajátos jellemző vonásai, amelyek az edzői munkaviszonyt az egyéb munkaviszonyoktól megkülönböztetik.

A MUNKAVISZONY ELŐFELTÉTELE

A határozat a munkáltatói és munkavállalói oldalakon egyaránt pontosan meghatározott feltételekhez köti az edzői munkaviszony keletkezését.

Az elnökség csak a költségvetésben megtervezett, jóváhagyott szakosztályok részére, az engedélyezett létszám és béralap terhére foglalkoztathat edzőt. Munkabért csak akkor fizethet, ha az edző megfelel a jogszabályokban megállapított feltételeknek és a munkaszerződés jóváhagyása megtörtént.

A határozat tehát hiánytalanul és félre nem érthetően rendezi a munkaviszony keletkezésének feltételeit. Szabálytalanság csak szándékos félrevezetésből és a közvetlen felügyeleti szervek figyelmetlenségéből adódhat. Ilyen lehet például, hogy az elnökség olyan valakit akar az edzői teendők elvégzésével megbízni, akinek nincsen érvényes működési engedélye. Ebben az esetben, vagy más, névleges címen fizet számára szabálytalanul munkabért, vagy olyan edzővel köt látszatra szerződést, aki csak felveszi a munkabért, de edzői munkát nem végez. Szabálytalan szerződésről, tényleges munkaviszonyról nem lehet szó. Bár a határozat erről nem tesz említést, ezekben az esetekben szigorú kivizsgálás, fegyelmi, sőt büntetőjogi felelősségre vonás szükséges.

A MUNKAVISZONY IDŐTARTAMA

A határozat 2. § 6. pontja értelmében „edzői munkaviszony csak határozott időre létesíthető. A 7. pont ennek legrövidebb időtartamát, — az idénysportok kivételével — általában egy évben jelöli meg.

A munkaszerződések időtartamának megállapítása a sportegyesületek gyakorlatában általában helytelen. A sportegyesületek túlnyomó többsége, — mereven megmaradva a jogszabályban megjelölt legrövidebb időtartalomnál —, csak egyéves munkaszerződéseket kötnek. Gyakran azzal az edzővel is teljesen indokolatlanul évente kötnek munkaszerződést, aki 6—8 éve, vagy régebben működik az egyesületnél. Más esetekben pedig, éppen a munkavállaló edző ilyenirányú kívánságát teljesíti az elnökség.

Az éves szerződésekkel az edzők célja, hogy a lehető legrövidebb időre korlátozzák lekötöttségüket — a következő év előnyösebb szerződése, vagy éppen az egyesületváltoztatás érdekében. A sportegyesületek a fentieken kívül az edző függőségét, az utasítási jogkör esetleges túllépésének lehetőségét kívánják biztosítani.

Az elmondottakkal kapcsolatban megemlítjük Szeged adatait. 1961-ben Szegeden 69 szakosztály edzéseire kötöttek jóváhagyott munkaszerződést. Ezek közül egy szól egy évnél hosszabb időtartalomra.

A fentiek káros voltát felesleges bővebben fejtegetnünk. Ennyi idő alatt, bizonyos szinten felül lehetetlen értékes edzői munkát végezni, vagy az előző évek lényeges hibáin változtatni. Az előzők hiányában pedig, igen gyakran, az egyesületek nemcsak új szerződést készítenek, hanem évente más-más edzővel próbálkoznak.

Az éves szerződéskötések káros hatása tehát elsősorban abban nyilvánul meg, hogy az edző nem tudja a szakmai elképzeléseinek igazolásához, az oktató-nevelő munkájához feltétlenül szükséges 2—3 évet egy egyesületnél zavartalanul eltölteni.

MEGÁLLAPODÁS A MUNKAFELTÉTELEKBEN

A munkaviszony alanyai a szerződés megkötésekor kötelesek a munkaidőben és a munkabérben megállapodni. A munkafeltételek említett kérdéseit a 9. § és a 10. § szabályozza.

A határozat — érthető nehézségek miatt — a kérdések teljesértékű rendezését nem tudta megoldani. Egyes esetekben vagy a munka mennyiségének és minőségének megfelelő díjazás igénye, vagy a munkabérrel kapcsolatos jogszabályok nem érvényesülnek a gyakorlatban.

Az edzői bérkategóriák megállapítása, — a főfoglalkozású edzőnél a minősítési fokozat arányában, — a mellékfoglalkozásúnál pedig: a heti gyakorlati foglalkozások óraszáma, a minősítési fokozat és az ugyanazon munkáltatónál eltöltött idő kombinációjából adódik.

A kombinációk alkalmazása valóban szükséges, de a kiegészítő megoldások hiányában, egyes esetekben erőltetett és merev.

A bérkategóriák egyes csoportjaiban néha nincs lehetőség arra, hogy a végzett munka minősége (néha mennyisége) kifejezésre jusson. Így pl. a minősítéssel rendelkező edző munkabére kizárólag a gyakorlati foglalkozások (edzések) óraszáma és a sportegyesületnél eltöltött idő alapján állapítható meg. A bérezés bizonyosfokú merevségét éppen az mutatja, hogy a megjelölt foglalkozási időn belül közömbös a végzett munka színvonala. A munkabérben nincs különbség, ha ugyanazon foglalkozási időn belül az edző teljesen kezdő, vagy akár a legmagasabb minősítésű sportolókkal foglalkozik. A valóságban a kettő között az oktató munka színvonalában, a felkészülésben a versenyek számában igen nagy a különbség.

A versenyek száma főleg a csapatjátékokban jelentős. A bajnoki év az előkészületi, barátságos mérkőzéseket nem számítva 22—30 héten keresztül tart. Magasabb osztályokban a vidéki mérkőzések sokszor kétnapos utazással járnak. Mindez kb. 30—35 nap többlet elfoglaltságot jelent. Ez az idő a munkabér szempontjából nem vehető figyelembe, mert a munkabér csak a heti edzések óraszámához igazodhat.

Az előzők ellensúlyozása egyszerűbb, ha a magasabb szintű oktatói munkára, magasabb óraszámban lehet az edzőt foglalkoztatni. A sportolók munkája, a pályák, létesítmények foglaltsága és egyéb akadályok miatt ez a megoldás sokszor nem alkalmazható. Ezekben az esetekben fokozza a nehézségeket, hogy az edző a munkáltató részéről a munkabéren felül semmiféle rendszeres díjazásban (prémium) nem részesíthető. A személyi fizetés gyakorlatilag szintén nem vehető számításba, mert az csak kivételes feltételek esetében **az edzők 15%-ára** vonatkozhat.

Az előzők alapján megállapíthatjuk, hogy az edzői munka azon munkakörök közé tartozik, melyekben a dolgozó teljesítményét, csak nehézségek árán és bizonyosfokú pontatlansággal lehet megállapítani. Ez arra figyelmeztet, hogy a munkaidőben és munkabérben való megállapodás az elnökség részéről feltétlenül alapos és körültekintő gondosságot igényel. Papírszámok helyett a határozat szellemében a tényleges, a valóban elvégzendő munkát kell figyelembe venni. A megszabott keretek között azonban arra is törekedni kell, hogy a nagyobb felelősséggel, munkával járó feladat arányban legyen a munkabérrel.

A MUNKASZERZŐDÉS MEGKÖTÉSÉNEK RENDJE

A munkaszerződés megkötésének rendjét részletesen rögzítik a jogszabályok. A szerződés alakszerűségét a szerződést magábanfoglaló űrlap biztosítja. Az eltérés lehetősége tehát csak szűk körre korlátozódik. Ezzel kapcsolatban csak két megjegyzésre kell kitérnünk.

A szigorú képesítési rendszer, a folyamatos és kötelező továbbképzés eleve kizárja a munkakör betöltésénél az alkalmatlanság lehetőségét. A szerződéskötés után, a jóváhagyási időben, vagy később, a sportegyesület részéről az az állítás, hogy az edző nem felel meg mindenben az elképzelésének, önmagában nem járhat szerződésbontó jogkövetkezményekkel.

A megtévesztés már mindkét részről könnyebben előfordulhat. Az elnökség részéről akadhat olyan **szabálytalan anyagi juttatás ígérése,** ami nélkül az edző nem vállalkozna a feladat elvégzésére. Ugyanakkor az edzők is tehetnek **felelőtlen ígéreteket** a várható eredményekre, melyek révén biztosítják a maguk számára a szerződés megkötését, vagy a kedvezőbb feltételeket. Ezek az ígéretek a szerződésben természetesen nem szerepelnek, éppen ezért gyakori az ígéretek nem teljesítése. Tekintve, hogy egyik fél kezében sem lehetnek megfelelő jogi eszközök az igény érvényesítésére, csak az a következmény, hogy a felek, a szerződési időszak lejártával nem kötnek új szerződést.

A MUNKAVISZONY KEZDETE

A munkaviszony a felek megállapodásával, pontosabban a szerződés megkötésének időpontjával kezdődik. Általános gyakorlat szerint a munkaviszony a szerződést követő edzésnapon, szervezési teendők tekintetében a szerződés megkötését követő munkanapon kezdődik. Természetesen a felek megállapodhatnak a töredékhónap, vagy a töredékhét kivárásában, vagy egy későbbi időpontban is. Ebben az esetben a munkavégzési és foglalkoztatási kötelezettség a megállapított idő bekövetkeztével kezdődik.

A JÓVÁHAGYÁS KÉRDÉSE

A határozat 3. § 5. pontja értelmében: „Az edzői munkaszerződés, csak a munkáltató irányító szervének jóváhagyásával válik érvényessé. A szerződés kötésétől a jóváhagyásig eltelt időszak próbaidőnek tekintendő és ezt a körülményt a munkaszerződésben fel kell tüntetni. Mt. V. 20. § (1) bekezdés.

Egyéni vélemény alapján az edzői szerződés jóváhagyását, az illetékes szerv részéről, nem szükséges egyben a Munka Törvénykönyve által meghatározott próbaidőnek tekinteni, mert a gyakorlatban sem az.

A Munka Törvénykönyve a vállalat és a dolgozó számára ad alkalmat, hogy mindkettő meggyőződhessen arról, hogy a munkajogviszony az elképzeléseiknek megfelelő. A próbaidő a határozatlan időre kötött munkaszerződéseknél és főleg az iparban jut jelentős szerephez. Egyben arra is lehetőséget ad, hogy minden kötöttség nélkül, azonnali hatállyal megszüntethető legyen a munkaviszony.

Az edzői munkaszerződéseknél nem lehet minden változtatás nélkül alkalmazni a munkaszerződések tipikus ismérveit. A könnyen ellenőrizhető szigorú képesítési és továbbképzési rendszer a munkaadó irányában már önmagában biztosíték. Az edző a szerződésben pontosan meghatározott és ismert feladatra vállalkozik. Az említettekkel kapcsolatban a 30 nap, — éppen a munkaviszony sajátos volta miatt — nem adhat alkalmat ezekkel összefüggő meggyőződésre. Így annak a kedvezménynek sem lehet értelme, hogy a saját elhatározásból megkötött szerződést, egy-két hét múlva minden megkötöttség nélkül fel lehessen bontani.

Ha viszont nem tekintjük a jóváhagyást próbaidőnek, — tehát a munkavégzés nem szükséges —, akkor annak sincs semmi akadálya, hogy a felsőbb szervek részéről kétségtelenül szükséges jóváhagyás időpontját a tárgyévet megelőző hónapra előrehozzuk.

Ebben az esetben a pl. naptári évre kötött szerződésnél az irányító szerv, — az illetékes TST — és az érdekelt sportszövetség már december hónapban megadhatják a hozzájárulásukat és az új év kezdetétől a munkaszerződés érvényessé válik. Ezzel igen sok, részben jogos sérelem elkerülhető lenne, a jóváhagyás megtagadásával kapcsolatos problémák, mivel munkabér kifizetés stb. leegyszerűsödnének.

A GYAKORLÓ OKTATÓK ÉS A TÁRSADALMI EDZŐK

Végül ki kell térnünk a gyakorló oktatókra és a társadalmi munkában dolgozó edzőkre.

A határozat, csak rövidebb megjegyzésekkel szabályozza helyzetüket. Ezek mellett az 1. § kimondja: „a határozat hatálya nem terjed ki a gyakorló oktatókra (társadalmi edzőkre), akik edzői tevékenységet csak társadalmi munkában fejthetnek ki."

A kiemelt és idézett rész félreértése, vagy helytelen értelmezése előfordul. Egyes sportegyesületek, csak a munkaszerződésben álló edző munkáját tekintik „igazi edzői munkának". Erre mutat, hogy néha a jelentkező alkalmasságát nem vizsgálják. Előfordul, hogy éppen a leggyengébb szakosztály vezetését bízzák az első jelentkezőre. A megbízást, az azzal kapcsolatos jogokat, kötelességeket nem foglalják írásba. Döntésükkel kapcsolatban nem kérik ki a felettes irányító és ellenőrző szerv véleményét. Az említettek munkáját később is, — a fokozottabb segítés, ellenőrzés helyett — a jóindulatú szemlélődés kíséri, hiszen a határozat hatálya rájuk nem vonatkozik és társadalmi munkában dolgoznak. Az elmondottakkal kapcsolatban a következőket kell megállapítanunk:

Társadalmi munka a sport területén sem lehet a szükségesnél mennyiségileg, minőségileg kevesebb, kisebb felelősségű munka. Ez a megállapítás sportvezetőkre, edzőkre egyaránt vonatkozik.

Ellenkezőleg a vállalás teljes kötelezettséget jelent még abban az esetben is, ha a helytállás esetleg az egyéni érdek átmeneti sérelmével jár.

Munkaszerződést sem a gyakorló oktató, sem pedig a társadalmi munkában dolgozó edző nem köthet, — részben a képesítés, részben a munkabér hiánya miatt.

Teljesen helytelen lenne azonban szerepüket, az előzők hiányából értékelni. A társadalmi munkában dolgozó és a gyakorló edző egyaránt, — hasonlóan a munkaviszonyban álló edzőkhöz, — társadalmi tulajdonnal gazdálkodnak és rájuk bízzák a társadalom legnagyobb értékét, az ifjúságot, a sportolók nevelését és fejlődésük irányítását.

C. Richard, W Lester: Kezdő diszkoszvetők tanítása. The Atletic Journal 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 117 old.)

A diszkoszvetés néhány problémája. Leichtathletik, 1959. 43. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 129 old.)

N. Dumbadze: Sorozatképek és dobásritmusok. Legkaja Atletyika, 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 87 old.)

H. Denke, H. Gundlach: Diszkoszvetés. Der Leichtathlet, 1960. 26. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 99 old.)

O. Grigalka: Tamara Pressz diszkoszvetése. Legkaja Atletyika, 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 97 old.)

G. Richard: Aerodinamikus erők a diszkosz repülésénél. Scholastic Coach 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 102 old.)

H. Gundlach, Scheibner: Diszkoszvetés. Der Leichtathlet, 1959. 22. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 102 old.)

K. Kerssenbrock: Forgás és földetérés a diszkoszvetésnél. Leichtathletik 1959. 17. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 88 old.)

K. Kerssenbrock: Előgyakorlatok nélkül a diszkoszforgáshoz. Der Leichtathlet 1960. 26. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 98 old.)

B. Mc Watt: Gondolataim a diszkoszvetés technikájáról. Track Technique, 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 101 old.)

T. Nett: A diszkoszvetés. Leichtathletik, 1959. 25. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 102 old.)

T. Nett: A diszkoszvetés alapfázisai, válasz egy olvasó levelére. Leichtathletik, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 88 old.)

T. Nett: A diszkoszvetés. Leichtathletik, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 88 old.)

T. Nett: A diszkoszvetés. Leichtathletik, 1959. 17. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 87 old.)

T. Nett: A diszkoszvetés. Leichtathletik, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 90 old.)

T. Nett: A diszkoszvetés. Leichtathletik, 1959. 46. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 129 old.)

T. Nett, E. Nett: A diszkoszvetés. Leichtathletik, 1960. 48. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 103 old.)

E. Nett, T. Nett: Diszkoszvetés. Leichtatletik. 1960. 31. sz. K. Sz. T. 1960. 4. sz. 99 old.)

T. Nett: A diszkoszvetés. Leichtathletik, 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 102 old.)

T. Nett: A diszkoszvetés. Leichtathletik, (Svájc) 1961. 21. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 101 old.)

T. Nett, E. Nett: A diszkoszvetés. Leichtatletik, 1961. 16. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 105 old.)

H. Peters: Előgyakorlatok nélkül a forgással való diszkoszvetéshez. Der Leichatathlet, 1960. 9. z. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 86 old.)

FALUSI SPORTTANÁCSADÓ

TÉLI SPORTLEHETŐSÉGEK

(Folytatás)

3. A BIRKÓZÁS

Egyik legértékesebb sportág. Az alapvető testi képességeknek úgyszólván mindegyikét fejleszti, főként az erőt és az ügyességet. A birkózáshoz sem kell nagy terület, szükség esetén 5 × 5 m-es szobában is megkezdhetjük — ha szőnyeg van hozzá. Sajnos, a szabályos birkózószőnyeg drága, de némi leleményességgel helyettesíthetjük. Például: jól kitömött szalmazsákokat rögzítünk egymáshoz; annyit, hogy kb. 5×5 m-es szőnyeget nyerjünk, s ezt ponyvával leteríjtük. Végül a feszesre húzott ponyva széleit a szőnyeg alá gyűrjük. Kevésbé célszerű, de olcsóbb, ha szalmát, vagy szénát terítünk 40—50 cm vastagon a birkózásra kiszemelt szoba padlójára. Az egyenletesen elterített szalmát jól megtapossuk, majd az előbb ismertetett módon ponyvával fedjük. Ezzel kész a „szükségszőnyeg". A ponyvát tartsuk tisztán. Nem árt, ha időnként fertőtlenítjük, a szalmát pedig cseréljük, ha már eltörekesedett. Utcai cipőben ne engedjünk senkit a szőnyegre! A birkózóktól fokozottan követeljük meg a testi tisztaságot. Edzés után nem maradhat el az alapos lemosdás, mert csak így kerülhető el a bőrfertőzés.

A birkózás technikájának ismertetésére nem térhetünk ki. Csak arra mutatunk rá, hogy az ízületek feszítése, a gáncsolások, a kar és láb csavarása, a gége elszorítása és minden más, a testi épséget veszélyeztető fogás szigorúan tilos.

Az edzések megkezdése előtt nagy haszonnal jár, ha a sportkör vezetői néhány bemutatóra nevesebb versenyzőket hívnak meg! Versenyt csak abban az esetben rendezzen a sportkör, ha valamennyire jártas szakember irányította a felkészülést. Ellenkező esetben maradjanak csak az edzésjellegű foglalkozásoknál.

4. A TORNASPORT

Rendkívül gazdag, sokrétű gyakorlatanyagából igen sokat hasznosíthatunk anélkül, hogy ehhez teremre, vagy versenyszerekre volna szükség. Nagyobb szoba is elegendő, az egyszerűbb tornaszereket pedig falun is megtalálni, vagy el lehet készíteni.

a) SZERNÉLKÜLI GYAKORLATOK

A szabadgyakorlatokkal sokoldalúan és változatosan fejleszthetjük az izomzat egészét, és tetszés szerint az egyes részeit. Bemelegítésként használjuk fel a szabadgyakorlatokat akkor is, ha az edzés fő részében mással kívánunk foglalkozni.

Magasabb fokú és szórakoztatóbb a torna akrobatikus elemeinek a gyakorlása. Kezdjük a talajon végrehajtott gurító átfordulásokkal (bukfenc előre-hátra), utána térjünk rá a magasabb fokú támaszátfordulásokra (cigánykerék jobbra-balra, kézen-átfordulás előre rohammal, híd-átfordulások stb.), végül az akrobatikus ugrásokra. Az utóbbi gyakorlatokat segítő nélkül ne engedjük próbálgatni, mert veszélyesek lehetnek. Az ugrásokat talajszőnyegen gyakoroljuk. Ha nincs, készítsünk szükségszőnyeget — a már ismertetett módon.

Ha a sportolók már megfelelően előrehaladtak az akrobatikus elemek tanulásában, iktassunk a foglalkozásokba különféle támaszhelyzetek (fejállás, kézállás, mérlegállások, spárga stb.) és összekötő mozdulatok tanulását is. Ilyen módon szép és változatos műszabadgyakorlatot állíthatunk össze számukra. Törekedjünk arra, hogy a gyakorlatban váltogatva kövessék egymást az akrobatikus elemek és az egyéb mozdulatok, a gyakorlat egészének lendületét végig megőrző láncolatban.

Szakember irányítása nélkül is hozzákezdhetnek az egyszerűbb gúlagyakorlatok megtanulásához. Ehhez elegendő alapot adtak az elmúlt évek falusi szpartakiádjai. Nagy előnye a gúlatornának, hogy gyakorlataiból kis területen, pl. színpadon, hatásos bemutatót rendezhetünk, akár önálló műsorként, akár más rendezvény keretében.

b) SZERGYAKORLATOK

Az egyszerűbb szerek közül az ugrószekrényt említjük meg, ez majd minden iskolában van. A támaszugrások jól kiegészítik a többi tornagyakorlatot, hatásosan fejlesztik a gyorsaságot, ruganyosságot, ügyességet és a bátorságot. Éppen ezért nem árt, ha más sportbeliek is foglalkoznak vele. A támaszugrásokhoz szintén szükség van a segítő közreműködésére. Az ugrások tanulásában fokozatosságra törekedjünk. Előbb széltében állított szekrényen gyakoroljuk a fel- és leugrást, s utána térjünk csak az átugrásokra; végül hosszában ugorjuk a szekrényt, fokozatosan növelve magasságát.

SZABADTÉRI SPORTOK

A falusi ember télen sem nélkülözi a szabadlevegőt, mégis előnyben kell részesítenünk a szabadban űzött sportokat, — főként a fejlődésben levő fiatalok szempontjából. A friss levegőn végzett, a téli időjárási viszonyokhoz alkalmazkodó sportmozgás mással nem pótolható! Amint megjön a hó és jégtakaró kerül a vizekre, már csak az ötletesség és jó szervezés kell ahhoz, hogy egészséges és szórakoztató sportlehetőségeket teremtsünk az erre vároknak.

1. KORCSOLYÁZÁS

A jégfelület terjedelme szabja meg, hogy milyen sportfoglalkozásokhoz fogjunk. Ahol nincs a falu közvetlen közelében kellő nagyságú jég, ott létesítsünk mesterségesen jégpályát. Felhasználhatjuk erre az iskola udvarát, a sportpályát, vagy bármilyen elegyengetett talajú területet. Legjobb a döngölt, agyagos altalaj, mert ez kisebb olvadás esetén sem szívja be a vizet. Az előkészített területet határoljuk körül 20—30 cm magas ellipszis alakú földsánccal, s ezt döngöléssel tömítsük. A pálya méretét vegyük legalább 60 × 30 m nagyságúra, hogy jégkorongpálya is elférjen rajta. Amint hidegre fordul az idő (—3—4 C° alatt), 4—5 cm magasan árasszuk el vízzel a pályát. Ha ez a réteg átfagyott, később öntözéssel növelhetjük a jég vastagságát. A jégpálya szélén 3—4 m széles sávban ellipszis alakú gyorskorcsolyázó pályát jelöljük, ezen belül mérjük ki a jégkorongozó pályát. Növeljük a pálya használhatóságát, ha a gyorskorcsolya pálya külső és belső határvonalain hópalánkot építünk.

Felmerülhet a kérdés, hogy a jégen miként lehet tartósan megjelölni a pályavonalakat?

Legegyszerűbb eljárás a következő: mérjük ki pontosan a vonalak helyét, karcoljuk rá a jégre, majd a jelzést követve 5 cm szélesen fessük meg a szükséges vonalazást. Miután a festék megkötött, locsoljunk vékony réteg vizet a jégre. Mindezt erősebb fagy idején tegyük, mert ebben az esetben a gyorsan jegesedő víz nem oldja fel a festéket. Később az öntözéssel rendszeresen növelt jégtakaró az olvadás bekövetkeztéig megóvja a vonalazást.

Az elkészült pályán gyorskorcsolya-versenyeket és jégkorong-mérkőzéseket, illetve edzéseket rendezhetünk. A gyorskorcsolyázás hivatalos versenytávjaitól tekintsünk el. Elegendő, ha egy rövid távot (4—500 m) és egy hosszú távot (2—3000 m) írunk ki. Az indulókat korcsoportok, illetve nemek szerint párosítjuk és az így nyert futambeosztás szerint 2—2 versenyzőt indítunk egymás után. A mért idő alapján döntjük el a helyezéseket.

A korcsolyával rendelkező fiatalokból alakítsunk jégkorongozó csapatokat.

2. A JÉGKORONGOZÁS

Egyik legizgalmasabb és legváltozatosabb mozgással járó téli sport. A játék bonyolult, sokoldalú technikai és taktikai tudást igényel — magas színvonalon! Elkezdhetik azonban szerényebb körülmények között, könnyített, az adott lehetőségekhez alkalmazott szabályokkal. Ütőnek a görbebot is megfelel, de a jó alaptechnika elsajátítása érdekében kezdetleges játékhoz is használjunk lehetőleg szabályos korongot. (2,54 cm vastag, 7,62 cm átmérőjű tömör gumi-korong.)

FALU SPORTJA

Az edzéseken a korcsolyázó tudás fokozására törekedjünk elsősorban (felgyorsulás, hirtelen fékezés, fürge irányváltoztatások, előre és hátrafelé haladás közben is.) Utána a korong vezetésének és továbbításának sokféle módját kell megtanulni. Végül következzék a csapatjáték, a szervezett támadás és védekezés tanulása, begyakorlása. Edzéseken és mérkőzéseken egyaránt követeljük meg az elővigyázatos, a testi épséget nem veszélyeztető játékot.

3. A SZÁNKÓZÁS

Az alpesi országok legelterjedtebb népi sportja. Gyakran rendeznek versenyeket, s az indulók kicsiny, magukfaragta szánokkal merészen száguldanak a meredek lejtőkön. Nálunk a szánkót csak gyermekjátéknak tekintik, pedig a hegyvidéki falvakban értékes versenysport megalapozására alkalmas eszköz.

A meredek, fátlan lejtőkön, megfelelő előkészítés után, pompás sebességi és ügyességi versenyeket rendezhetünk. A pálya kijelölésekor ügyeljünk, hogy a szánkónak szabad kifutása legyen. De az nem baj, ha egy-két ugrató nehezíti a terepet. Verseny előtt tapossuk meg a havat, hogy a szántalp ne süllyedjen mélyre. A sebességi versenyt egyenes pályán rendezzük, vonal mögül indított csoportos rajtolással. Az indítás történhet kar- vagy zászló-jelre: ezt a feltűnően meghúzott célvonalon álló célbíró is jól láthatja.

Az ügyességi verseny pályavonalába kapuk letűzésével iktassunk kanyarokat. Ebben az esetben egyenként indítsuk a versenyzőket és mért idő alapján döntsük el a helyezések sorrendjét. Igazságosabb eredményt kapunk, ha az ügyességi versenyt kétfutamosnak írjuk ki és eredményszámításkor összeadjuk a két futam időeredményét. Mind a sebességi, mind az ügyességi versenyt megrendezhetjük férfi, női, egyéni, páros és vegyespáros számokban.

4. A FAKUTYÁZÁS

A mesterségesen létesített jégpályán, de méginkább nagyobb tavak és folyók jegén népszerűsíteni lehet a Balaton környékén jólismert fakutyázást. Eszköze a szánkó, amit két szegesvégű bot segítségével, páros karlökésekkel hajtunk előre. Az irányváltoztatás is könnyen megtanulható: egyoldali botozással az ellenkező irányba tereljük a szánkót. A fakutyázás élvezetes és hasznos sportmozgás, nagy mértékben növeli a kar- és törzsizmok erejét. Versenyt egyenes, vagy körpályán rendezhetünk — 500—2000 m-es távokon. Az egyszerre indulók számát a pálya szélessége dönti el. Keskeny pálya esetén időfutamokat rendezünk és azok győzteseit indítjuk a döntőben. Fakutyázáshoz a rövid, vasalttalpú, székmagas ülésű szánkók felelnek meg a legjobban.

5. FOGATOLT SZÁNVERSENY

A „gyalogszánkó" inkább a gyerekek, legfeljebb a fiatal leányok, legények sporteszköze. Az idősebbek már nem igen ülnek rá, az ő számukra rendezzünk fogatolt szánversenyeket. Izgalmas és látványos, a falu életében eseményszámba menő sportalkalmakat honosíthat meg ily módon a sportkör.

A hóviszonyoktól függően dűlőutakon, mezőn, a sporttelep futópályáján, esetleg a falu utcáin jelölhetik ki a verseny útvonalát. Bárhol kerül rá sor, a rendezők ügyeljenek arra, hogy a verseny nézői rajttól a célig szemmel kísérhessék a küzdelmet, s az indulók egyforma feltételek között versenyezhessenek, a fogatok és az emberek épségének veszélyeztetése nélkül! Külön versenyt írhatnak ki az egyes és kettes fogatoknak. Kellő előkészítés után a lovaknak is jót tesz a versenyzés. Felfrissülnek és állóképességet szereznek a tavaszi munkákhoz.

(Folytatjuk)

Dobozy László

Petrics Ilona óvónő az átfordulást gyakoroltatja



Téli teremsportok Csőváron



Novák Imre iskolaigazgató a helyes ütőfogást tanítja



A támaszugrások oktatásának néhány kérdése

Írta: Kabos Gábor, a Testnevelési Főiskola adjunktusa

Iskolai testnevelésünkben a sportköri edzéseken sok nehézséget okoz a testnevelő tanárnak és edzőnek a lányok, illetve a tornásznők támaszugrása.

Az első nehézséget a nekifutás jelenti

Iskoláink tornatermei — kevés kivétellel — kis méretűek és ezért a teljes hosszúságú nekifutás lehetetlen. Emiatt a lányok technikai beidegződése hibás lesz. Ezt csak úgy szüntethetjük meg, ha az ugrások állandóan ugyanazon helyről, kimért távolságról történnek.

Sok edző nem is törődik ezzel a lényeges kérdéssel. Pedig a helyes nekifutás adja azt a vízszintes irányban ható lendületet, ami nélkül az ugrást helyesen végrehajtani lehetetlen.

A jó nekifutásnak atlétikus, könnyed, természetes, állandóan fokozódó lendületű futásnak kell lennie. Helyes, ha a nekifutás első szakaszában a tanuló, illetve tornász lassabban indul, a második szakaszban fokozza gyorsaságát, majd a harmadikban éri el a teljes lendületet és előkészíti a kitámasztást, illetve a felugrást.

Gyakori hiba, hogy a tanuló, illetve a tornász nekifutás közben a lépés hosszát megváltoztatja. Emiatt nem érheti el pontosan az elugródeszkát s ugrása hibás lesz.

A hibák elkerülhetők:

1. *tapasztalati úton*, azaz ha a tanuló, illetve tornász az elugródeszkáról fut visszafelé és a kiindulás helyét így jelöli meg. Erről kezdi a nekifutást;

2. *mérés útján*, azaz ha a tanuló, illetve tornász teljes sebességű futásának két lépését lemérjük, s azt az elugródeszkától visszafelé segédvonalként meghúzzuk (ezt a vonalat teljes sebességgel kell a tornásznak elérnie). Ha valaki a bal lábával indul el, akkor az első segédvonalat a jobb lábával, míg a másodikat a bal lábával kell elfognia. Ha a segédvonalat nem éri el pontosan, akkor az indulás távolságát ennek megfelelően szabályozzuk.

A nekifutás kimérése azt a hibát is megakadályozza, hogy a tanítvány nézze az ugródeszkát. Ha a nekifutás távja állandó, akkor a beidegzés következtében megközelítően egyforma lesz a nekifutás módja is. Természetes, hogy az ugrószertől távolálló tanítvány periférikusan látja az elugródeszkát, fő figyelme azonban nem erre irányul.

Egy másik fontos kérdés az elugró-deszkára történő ráugrás.

A jelenlegi rugalmas deszkák — pl. a Reuther-rendszerű — más ráugrást kívánnak, mint a korábbi deszkák. Ha a rugalmas deszkára lapos ívben ugrik rá a tanítvány, akkor a vízszintes irányban ható erő eltolja a deszkát a szer felé. Ennek az lesz a következménye, hogy a felugrás iránya és nagysága hátrányosan változik meg. Az ilyen deszkára magasabb ívben kell ráugrani; így a deszka a függőlegesen ható erő következtében lenyomódik s vissza is rugózik és erőteljesen segíti a felugrást. Ennek kikényszerítése egyébként aránylag egyszerű. Vagy egy régi dobbantó betétet teszünk a deszkától kb. 1 m távolságra, vagy pedig magasugrómércét helyezünk el ugyanilyen távolságra és arra 20—30 cm magasságban helyezzük el a lécet: ezen keresztül kell a tanítványnak a deszkára ugrania. A helyes ráugrást így valósággal kikényszerítjük.

Sok gondot okoz

a felugrás

is. Gyakori hiba, hogy mind a lebegőtámaszos ugrásoknál, mind az átfordulásoknál nem megfelelő az elugrás iránya. Általában előre irányuló. A másik nagy hiba a kar lendítőszerepének elhanyagolása. A harmadik hiányosság a levegőben történő homorítás és a fej felemelése.

Iskolai vonatkozásban a guggoló- és terpeszugrásoknál leggyakoribb hiba *a lebegőtámasz hiánya.* Ennek megtanítása céltudatos munkát igényel. Ha nem is lehet rá minden tanulót megtanítani, de az iskolai sportkörben szükséges azoknak a módszereknek az alkalmazása, amelyek alapján a lebegőtámasz aránylag gyorsan elsajátítható. Egy ilyen módszer: az ugródeszka elé egy másik ugrószert helyezünk. Az ugrószer elé magasugrómércét teszünk úgy, hogy a léc a szer magasságánál legalább 15—20 cm-rel magasabb legyen. Az ugrószert nem keresztbe, hanem hosszában használjuk és egy medicinlabdát teszünk az ugróhoz közelebbi végére. Természetes, hogy az ilyen módszereket, fogásokat kényszerítő helyzeteket, segítséggel alkalmazhatjuk, míg csak a helyes mozgást ki nem alakítottuk.

A felugrás irányának javítására több módszert alkalmazhatunk. A testnevelő, illetve edző az ugró elé áll és a felugráskor, csípőjét megfogva, segíti a felugrást. Ezáltal már olyan kényszerítő helyzetet teremtünk, amely helyes irányba tereli a mozgás végrehajtását.

A felugrás másik kényszerítő helyzeteként a mászókötelet használhatjuk. A kötél elé 1—1,5 m távolságra tesszük az elugródeszkát. Arról néhány lépés nekifutás után úgy kell felugrani a kötélre, hogy a mellkassal ne érintsék a kötelet. Ezt verseny formában is felhasználhatjuk: ki tud magasabbra felugrani?

A karlendítés javítására felhasználhatjuk a medicinlabdát, a kézisúlyzót is. Felugrásokat végeztetünk a tanítvánnyal kézbentartott kéziszerrel, a lendítést azonban csak a szem magasságáig végeztetjük, a karnak ennél magasabbra nem szabad lendülnie. *A harmadik nagyobb probléma*

az elugrás utáni támaszhelyzet

körül adódik. A váll a kitámasztás elé kerül. Ez akadályozza a helyes ellökést. Ez a hiba mind a lebegőtámaszos ugrásoknál, mind az átfordulásoknál megvan.

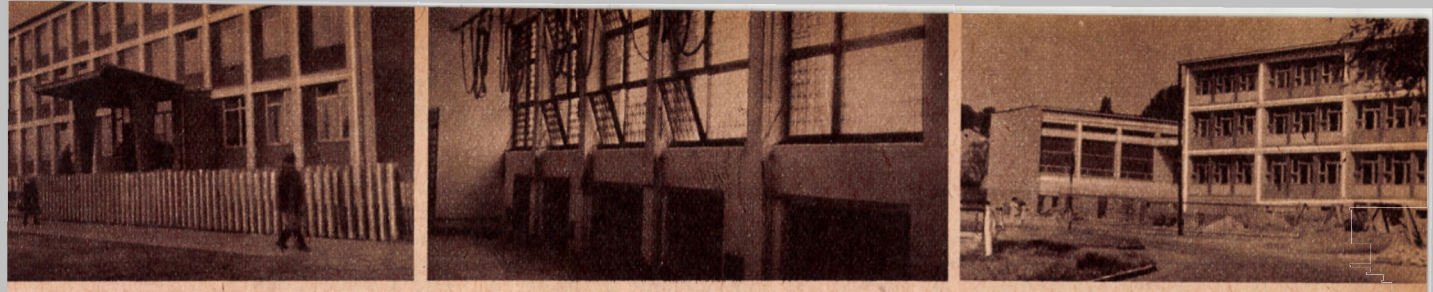
A lebegőtámaszos ugrásoknál néhány rávezető mozgás:

Alapállás a faltól kb. 1 m távolságra, mellső középtartás; dőlés előre és azonnal elrugaszkodás a faltól úgy, hogy közben a könyököt nem szabad hajlítani. Ugyanezt ugrószeren is lehet végeztetni, pl. lovon: kis távolságból elugrással. Zsámolyon fellendülés magas lebegőtámaszba és ellökődéssel ugrás talpra. Talajon fellendülés kézállásba, ellökődéssel ugrás talpra. (Korbett.)

Az átfordulás már nehezebb. A függőleges elérése előtt közvetlenül következzék be az ellökődés! Ennek a mozgásnak a helyes végrehajtásához rendkívül sok gyakorlás szükséges.

Néhány rávezető mozgás.

Talajon kézenátfordulás páros lábbal elugrással páros lábra. Kézenátfordulás alacsony szeren (2—3—4—5 részes ugrószekrényen, alacsonyabb lovon). Talajon fellendülés kézállásba, a kézállás elérése előtt szökkenés. Ugrás kifeszített zsinór felett (magasságát emelni lehet); 1—2—3—4—5 szőnyegre. Kézenátfordulás, érkezés 1—2—3—4—5 szőnyegre (fellendülés a talajról, érkezés a magasabb helyzetbe). Kézenátfordulás ugrószeren, az érkezési oldalra felhalmozott 2—3—4—5—6 stb. szőnyegre.



Új iskolák — új tornatermek. Balra a debreceni Szoboszlói úti általános iskola főhomlokzata, középen a budapesti rákoshegyi általános gimnázium tornaterme, jobbra a budapesti Pasaréti úti általános iskola a tornateremmel. (Sós István felvételei.)

A lányok, illetve tornásznők ugrását befolyásolja az is, hogy nem elég erős a lábizomzatuk. Az iskolai testnevelésben a különböző testgyakorlati ágak alkalmazása elősegíti a lábizomzat megerősödését. Egyesületekben ezt a munkát főleg az alapozó időszakban kell megoldani, de a különböző láberősítő gyakorlatokat a többi időszakban is alkalmazni kell.

Néhány rávezető láberősítő gyakorlat:

Lábujjállásban lassú térdhajlítás és nyújtás; kar oldalsó középtartásban, törzs függőleges. — Mint előbb, de kézisúlyzóval, vagy medicinlabdával. — Guggolótámasz nyitott térddel: gyors térdnyújtás karlökéssel magastartásba, s azonnal visszaesés kiindulóhelyzetbe. — Mint előbb, de felugrással. — Mint előbb, de kézisúlyzóval. — Nagy terpeszállás, csípőre: lassú váltogatott térdhajlítás. — Guggolás, ballábnyújtás oldalt: szökdeléssel lábcserék. — Mint előbb, de előre-hátra lábcserékkel. — Guggolóállás, csípőre, balláb nyújtás előre úgy, hogy a talajt nem szabad érinteni: lábcserék. — Guggolóállás, csípőre: szökdelés előre, hátra, jobbra, balra, fordulatokkal is. — Alapállás: felugrások, sarokemeléssel hátra. — Szökdelések akadályok felett (zsámolyok felett különböző változatban). — A felhúzott térddel hanyattfekszik, B ráül A lábára: A erőteljesen elöki B-t, („ágyú"). — Hátsófüggés a bordásfal legfelső fokán: dobott medicinlabda visszarúgása. — Guggolás a bordásfal előtt társsal a nyakban: felállás és guggolás a társsal.

Ezek a gyakorlatok természetesen nem merítik ki a felhasználható soksok változatot, de alkalmazásuk erősíti a lábizmot.

Szülők segítik a kalocsai diáksportot

A kalocsai általános gimnázium tanulói az utóbbi években kevés sikerrel szerepeltek a különböző országos és területi bajnokságokon. Ennek oka, hogy a szakosztályok szervezettsége és tömegesítése nem elegendő. Sportkörünk szinte minden bajnokságban indított csapatot. Néhány előkészítő edzés után a legügyesebbek hol labdarúgók, hol kézilabdázók, hol atléták voltak. Így természetesen az elért eredmények is csak mérsékeltek lehettek.

Az elmúlt tanévtől kezdve a tapasztalatok alapján megjelöltük sportkörünk munkájának irányelveit: az országos instrukciókra, a Kilián Testnevelési Mozgalomra alapozva szerveztük a tömegsport rendezvényeket; célul tűztük ki, hogy olyan életképes szakosztályokat hívjunk életre, amelyek vonzóak és minden vonatkozásban megállják helyüket; a sportkör a tartalmi munka minden vonatkozásában a KISZ irányítása alatt álljon.

Rendszeressé tettük az osztályok és KISZ-csoportok bajnokságait. Egy osztályban 2—3 KISZ-csoport van. Iskolai versenymozgalmunk tanévenként két fordulós, november 7-hez és április 4-hez kapcsolódik.

A tanulmányi, kulturális és más versenyekkel egyenlő értékű versenypont a sport pontja is. A Kilián Testnevelési Mozgalomra alapozva, olyan versenyfeltételeket állítottunk össze, amelyekben az egyén eredményével a közösség érdekeit képviseli.

A tömegversenyek tapasztalatai alapján szerveztük meg szakosztályainkat. Megvizsgáltuk, melyek azok a sportágak, amelyeknek legtartalmasabb hagyományai vannak iskolánkban és a személyi, tárgyi feltételek, valamint a rendszeres edzési és versenyfeltételek biztosítottak.

Testnevelő tanárunk egyedül nem lett volna képes arra, hogy valamennyi szakosztály felkészítését vezesse, életét szervezze. Körülnézve a szülők és az iskolánkkal kapcsolatban álló dolgozók között, több hozzáértő, sportszerető embert találtunk. Szívesen vállalták, hogy kedvelt sportágukban segítik a szakosztályok megszilárdítását. Így hát mindegyik szakosztályunk elnöke és edzője felnőtt társadalmi munkás! A szakosztályi titkár, intéző és gazdasági felelős viszont tanuló. A felnőtt vezetőségi tagok a szakmai segítségen túl tekintélyükkel sok segítséget adnak a szakosztály szervezettségének biztosításában, valamint a kapcsolatok létesítésében.

Ügyelünk arra, hogy ne csak a felnőttek ügye legyen az irányítás. Sportkörünk minden vezetője a KISZ iskolai vezetőség előzetes javaslata alapján került a helyére. A KISZ a sportkör munkájával rendszeresen foglalkozik, félévenként önálló napirendi pontként tárgyalja azt.

Az a törekvésünk, hogy — a nálunk nem indított sportágak tehetséges néhány fiatalja kivételével — minden tanulónk megtalálja sportigényének kielégítését, biztosítsuk egészséges fejlődését. Például egyik a labdarúgásban is ügyes tanulónknak azt javasoltuk, maradjon az atlétika mellett, abban van jövője. Szívesen is vette és az a véleményem, rövidesen találkozunk vele az élvonalban.

Gondosan ügyelünk a tanulmányi eredmények alakulására. Többször maradt ki vasárnap valaki a csapatokból — a hétköznapi gyenge felelet miatt.

A még kezdeti munkánk társadalmi hatásában jelentkezik. Sportolóink magatartásukkal több dicséretet kaptak. A város sportkörei közül a Honvéd SE erkölcsi és anyagi segítséggel méltányolja ezt. Labdarúgóink például az ő sorsolásukkal párhuzamosan előttük szerepelnek a megyei ifjúsági bajnokságban. Ők minden útra térítés nélkül viszik a csapatot.

Így kovácsolódtak össze fiaink és zömmel alsóbb osztályos tanulókból álló csapat megnyerte az országos középiskolai bajnokságot. Népszerűségükre jellemző, hogy egyik mérkőzésükön 2000, a másikon 3000 néző volt, amikor Kalocsán az átlagos nézőszám 500.

Az atléták, természetjárók és a többi szakosztály is bontogatja szárnyait. Reméljük, hamarosan országos nevet szereznek.

Most készítjük sportkörünk hároméves fejlesztési tervét. Reméljük, hasznára leszünk vele a magyar szocialista sport ügyének.

Geri István
gimnáziumi igazgató

Az iskolai terhelés,

Írta: Megyeri Ferenc dr.,

A Kilián Testnevelési Mozgalom előkészületei során a XX. kerületi Bagi Ilona leánygimnáziumban is kísérleti versenyeket rendeztünk. A versenyek február 15-től április 15-ig folytak, általában hetenként kétszer — az iskolai hagyományos háziversenyeinek keretében: atlétikában, tornában, kézilabdában és természetjárásban. A versenyben 40 tanuló vett részt, akik közül 16 1944-ben, 13 1945-ben, 11 pedig 1946-ban született. A verseny pedagógiai tapasztalatairól a Köznevelés 1961. június 6-i, néhány élettani hatásáról pedig a Sport és Tudomány 1961. szeptember havi számában adtunk hírt. A versenysorozat előtt és után végzett teljesítménypróbák (10 mp kézállás a fal mellett, 5 tolódzkodás fekvőtámaszban és 1 perc futás) pulzusadatai alapján megállapítottuk, hogy a kéthónapos sportolás átlag 3,1% funkcionális pulzuscsökkenést eredményezett.

A tanulók a fenti versenyidőszakban reggel, délben és este étkezés előtt is mértek pulzust (ülve). A pulzusmérésnek két főcélja volt:

1. az iskolai terhelés nagyságának és ingadozásának élettani megközelítése;

2. az iskolai terhelés és a sport kiegyenlítő hatásának vizsgálata.

A következő eredményekről számolhatunk be.

1. A legalacsonyabb reggeli egyéni pulzusátlag 52,07, a legmagasabb 82,69. A különbség több mint 30. A legtöbb pulzus 66—75 között van: 57,5%. Egyedül a nyugalmi pulzus magassága az egészségről nem tájékoztat. Az alacsonyabb pulzusok a későbbi napszakokban általában kisebb emelkedést mutatnak, de a hatodik legnagyobb emelkedést mutató pulzus éppen a legalacsonyabb. A legmagasabb pulzusok emelkedése általában nagyobb ugyan, de a legtöbb emelkedés is csak nyolc. A legnagyobb emelkedést mutató hat pulzus közül négy viszont a középmezőnyből kerül ki. **(Lásd I. táblázat.)**

Összehasonlításul közöljük a három pulzustípust. *(Lásd II. táblázat.)*

2. Délig minden pulzus emelkedik. A legkisebb emelkedés 0,1, a legnagyobb 21,96, a leggyakoribb (67,5%) 0—5 között van.

3. Este két irányzatot találunk. 28 tanuló (70%) pulzusa további emelkedik, 12 tanulóé (30%) csökken. Tipikus (57,5%) a 0—5 közötti emelkedés és a 0—5 közötti csökkenés (27,5%). Az eltérés az átlagtól még nem káros, még kevésbé kóros jelenség, de figyelmeztet az adott terhelés nehezebb elviselésére. A délig általánosan emelkedő pulzusirányzat azt mutatja, hogy az egységes iskolai hatás alól senki sem tudja magát teljesen kivonni, csak az alkalmazkodásban van — sokszor lényeges különbség. A délutáni kettős irányzat azt bizonyítja, hogy az iskolai feladatokkal szemben túlsúlyba jut az egyéni teherbíróképesség, alkalmazkodó képesség és a környezet hatása. A délutáni megterhelés a pulzusok tükrében, még az emelkedő tendenciát mutató tanulóknál is, csak körülbelül fele a délelőttinek.

Délután a csökkenő pulzusirányzat a természetes, hiszen a délelőtti 5—6, vagy még ennél is több iskolai megterheléssel szemben délután csak az ennél általában kevesebb tanulás, és a tevékeny, vagy teljes pihenés áll. Vizsgáljuk meg a kérdést néhány adat tükrében is. *(Lásd III. táblázat.)*

Összegezzük a kedvező jelenségeket:

1. a tanulók 50%-a sportoló;

2. a reggeli nyugalmi pulzus 91,7%-ban az átlag körül van;

3. a különböző rétegeződés szerint számított tanulmányi átlagok között ezé a csoporté a legjobb: 3,67. Ez a jó egészségre való jó pulzus és a jó tanulmányi eredmény közötti kedvező összefüggésekre enged következtetni, és felhívja a figyelmet az egészség és ennek szolgálatában a testnevelés fontosságára.

Kedvezőtlen jelenség, hogy ketten a szélsőséges esetek között szerepelnek. Róluk ott szólunk.

Érdekes, hogy a szélsőséges pulzusirányzatot mutatók közül (L. a II. táblázat) négy, tehát a többség reggel az átlaghoz közelről indul, és csak egy alacsony (52,07) és egy magas (79,76) pulzusú van közöttük. Kettő közülük — mindkettő a déltől süllyedő pulzusúak közül — már délben eléri az egyéni csúcsot (92), és alig marad el az esti legmagasabb pulzus (95,86) mögött. Az egyik tanuló kettes rendű. Feltehető, hogy túlzott mértékben izgul, délután pedig tanulmányai elhanyagolásával pihen. A másik tanuló négyes rendű. Feltehető, hogy érzékeny idegzetű, és délelőtt tevékeny, délután pedig nyugodt körülmények között, zavartalanul tanul. A legnagyobb emelkedést mutató tanuló ötös rendű és sportol. Az adatok túlfeszített munkáról tanúskodnak. A csoportban ő az egyetlen sportoló. A csoport tanulmányi átlaga hármas. Ez mélyen alatta van a különböző változatokban számított tanulmányi átlagok mindegyikének. Az adatok és az összefüggések azt mutatják, hogy ezeknek a tanulóknak a munkabírása mérsékelt, nem áll arányban a terheléssel, tehát egészségi állapotuk, munkájuk és szabadidejük megszervezése különös figyelmet érdemel.

A különböző átlagok felsorakoztatása is szolgál néhány tanulsággal. **(Lásd IV. táblázatot.)**

1—3. Feltűnő az 1944. évfolyamú

1. táblázat
A pulzusok rétegeződése

1. reggel			2. délben			3. este					
pulzus szám	tanulók száma	%-a	emelkedés	tanulók száma	%-a	emelkedés	tanulók szám	%-a	csökkenés	tanulók száma	%-a
50—54	1	2,5	0— 5	27	67,5	0— 2	16	40,0	0— 2	5	12,5
55—60	2	5,0	6—10	6	15,0	3— 5	7	17,5	3— 5	6	15,0
61—65	7	17,5	11—15	5	12,5	6—10	4	10,0	6—10	1	2,5
66—70	10	25,0	16—20	1	2,5	11—15	1	2,5	11—15	—	—
71—75	13	32,5	21—25	1	2,5	16—20	—	—	16—20	—	—
76—80	5	12,5									
81—85	2	5,0									
	40	100-%		40	100-%		28	70-%		12	30,-%

II. táblázat
A szélsőséges pulzusok

A reggel legalacsonyabb pulzusok mozgása	A reggel legmagasabb pulzusok mozgása	A legnagyobb emelkedést mutató pulzusok mozgása	Emelkedés délig	Emelkedés estig
52,07 65,71 67,07	82,69 87,85 90,15	52,07 65,71 67,07		15
56,94 60,78 60,50	81,33 82,75 83,08	67,50 71,29 78,57		11,07
57,17 58,74 59,46	79,80 81,00 80,10	74,17 92.21 85,54	18,04	
62,44 62,88 64,63	79,76 85,24 94,24	79,76 58,24 94,24		19,48
62,80 66,60 67,47	78,85 82,93 87,21	70.96 92,92 87,50	21,96	
		71,71 84,29 95,86		24,15

A NSZK KÖZÉPISKOLÁIBAN elvben heti 3 testnevelési óra van, de a gyakorlatban gyakran veszik igénybe más célra a testnevelési órákat, úgyhogy évenként 18—20 óra is elvész ilyen formán — állapítja meg a Leibeserziehung 1961. 6. számában.

a sport és a pulzus

a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja

tanulók pulzusváltozása: a legalacsonyabbról indul és a legmagasabbra emelkedik. Ez fokozott megterhelésre vall. Az 1945—46. évfolyamú tanulók adatainak különbsége az adatok kis száma miatt elhanyagolható.

4. Az átlag emelkedése a déltől csökkenő irányzat ellenére is túlterhelésre vall. Az esti étkezés időpontjában már legalább közeledni kellene a nyugalmi állapothoz, amit délhez viszonyítva a pulzus csökkenése jelez, ahogyan azt a süllyedő pulzus-irányzatot mutató tanulóknál láttuk. Az alvás így a pihenés mellett az erőgyűjtést is fokozottabban szolgálná.

5. Az alsó átlag az átlagon alúli pulzusú tanulók átlaga. Az emelkedés estig 5,06.

6. A felső átlag az átlagon felüli pulzusú tanulók átlaga. A maximum délben mutatkozik. Az emelkedés 7,05, magasabb, mint az előző csoportnál. Estig valamit csökken. Ez viszont az előzővel szemben kedvező.

7. Az alsó és a felső átlag közötti átlag a középmezőnyt foglalja össze. Kedvező képet mutat, mert délig csak 5,30 az emelkedés, estig pedig nagyobb a csökkenő tendencia.

8—9. A sportolók átlaga végig magasabb, mint a nem sportolóké. Mindkettő végig emelkedő. Ez a sportolókra nézve kedvezőtlen jelenség. Az edzésfáradalmak nem mutatkoznak, mert reggel és este a különbség csaknem ugyanaz (1,07—1,14). De nem jelentkezik a sport jótékony hatása sem. A funkcionális próbák, amelyekre a bevezetőben hivatkoztam, 3,1%-os pulzuscsökkenést mutattak. Ez a csekély speciális funkcionális javulás a munkában még nem található meg. Fokozott mértékben szükség van tehát a munkafáradalmak kiegyenlítésére hivatott speciális testnevelésre. A hiányt a tízperci testnevelés áthidalhatja, de csak a testnevelési órák számának a felemelése és a túlterhelés további csökkentése szüntetheti meg. A Bagi Ilona leánygimnáziumban a sportolók kevésbé jó pulzusa abból következik, hogy ezek a gyerekek a tanulásban is példamutatóan helytállnak. Tanulmányi átlaguk 3,63, a vizsgált 40 tanuló 3,48-as átlagával szemben. Pillanatnyilag tehát — minimális mértékben ugyan, de kettős a megterhelés: nem alakulhatott ki az iskolai terhelés és a sport között az egymást segítő optimális helyes arány.

AZ EGYESÜLT ÁLLAMOK 26 államában megváltoztatták a minimális követelményeket a testnevelő tanárok képzésében. 14 államban emelték a követelményeket, máshol csökkentették. Egységes eljárásról tehát nem beszélhetünk.

10—11. Elgondolkodtatóak a déltől estig továbbemelkedő és estig süllyedő irányzatú pulzusok adatai is. Az első esetben az emelkedés csaknem egyenletes, a második esetben az esti csökkenést egy déli erőteljesebb emelkedés előzi meg.

Tekintsük át a tanulságokat a tanulmányi eredmények tükrében is az előző táblázatban foglalt csoportosítás alapján. *(Lásd V. táblázat)*

Legjobb a déltől süllyedő pulzusirányzatot mutató tanulók átlaga: 3,67. Az összefüggésekre már rámutattunk. A második helyen a sportolók vannak 3,63-as átlaggal. Az előbbiekből következik, hogy az eredmény ezúttal nem annyira a sportolás egészségfejlesztő hatásából, mint inkább a sportban rejlő nevelési lehetőségeknek a Bagi Ilona leánygimnáziumra jellemző jó kihasználásából következik. A végig emelkedő pulzusirányzatot mutató tanulók átlaga 3,39. Pulzusuk sem minősíthető optimálisnak. Utánuk a nem sportolók következnek. Eredményük 3,38. Akaraterejüket és szorgalmukat nem edzi a sport, mint sportoló társaikét. Leggyengébb a legnagyobb pulzusemelkedést mutatók tanulmányi eredménye: 3. Erre nem kell magyarázat.

40 tanuló adata nem sok, de arra elég, hogy néhány megbízható következtetést levonjunk, néhány gondolatébresztő hipotézist felállítsunk. Mindezzel elsősorban a szervezet gazdaságos működése és a tanulás, mint munka eredményességének összefüggéseire akarjuk irányítani a figyelmet. Állítsuk a talpára a nevelést: kezdjük az egészséggel!...

III. tábázat

Adatok a déltől süllyedő pulzus irányzatot mutató tanulókról

Létszám	Sportol		Reggeli pulzus				Tanulmányi eredmény				
	igen	nem	átlag alatt	átlag felett	a. és f. átlag között	f. átlag felett	5	4	3	2	átl.
12	6	6	4	8	11	1	4	3	2	3	3,67
100%	50%	50%	33,3%	66,7%	91.7%	8,3%	33,3%	25%	16.7%	25%	

IV. táblázat.
A pulzusátlagok.

Sorszám	Az átlagszámítás szempontjai	Átlagok						A tanulók %-a
		reggel	fő	délben	fő	este	fő	
1.	Az 1944. évf. átlaga	69,89	16	75,02	16	77,16	16	40,0%
2.	Az 1945. évf. átlaga	70,08	13	74,42	13	75,73	13	32,5%
3.	Az 1946. évf. átlaga	70,04	11	74,95	11	76,10	11	27,5%
4.	Átlag	70,06	40	74,96	40	76,08	40	100%
5.	Alsó átlag	64,65	19	69,20	22	69,71	19	47,5%
6.	Felső átlag	74,94	21	81,99	18	81,84	21	52,5%
7.	A .és f. átlag közötti átlag	70,56	24	75,86	23	75,63	22	55,0%
8.	A sportolók átlaga	70,62	19	75,14	19	76,68	19	47,5%
9.	A nem sportolók átlaga	69,55	21	74,80	21	75,54	21	52,5%
10.	A déltől—estig tovább emelkedő irányzatot mutató pulzusok átlaga	69,46	28	73,26	28	76,37	28	70,0%
11.	A déltől—estig süllyedő irányzatot mutató pulzusok átlaga	70,23	12	78,92	12	75,41	12	30 0%

V. táblázat
Tanulmányi átlagok

Csoportosítási szempont	Fő	%	Tanulmányi átlag
A nem sportolók átlaga	21	52.5%	3,38
A sportolók átlaga	19	47,5%	3,63
Az emelkedő irányzatot mutató pulzusú tanulók átlaga	28	70 %	3,39
A süllyedő irányzatot mutató pulzusú tanulók átlaga	12	30 %	3,67
A legnagyobb emelkedést mutató tanuló átlaga	6	15 %	3.—
Összesen	40	100 %	3,48









Képes módszertan — fektetett dobás

1. kép: A dobás legkönnyebb végrehajtása 45 fokos ráfutásból történik.

2. kép: A labda elkapása — jobb kezes dobó esetében — a jobb láb talajraérkezése előtt történik. Ha a futólépésben nincs zökkenő, úgy a mozgás törésmentes, sima lesz.

3. kép: A következő lépés, a bal láb kilépése már a felugrást készíti elő. Ezért a bal láb kitámaszt. A labda a test védelme alá kerül.

A labdaérzék megalapozása az általános iskolában

Írta: Szabó János testnevelő tanár, kosárlabda edző

Az általános mozgásügyességet már gyermek- és ifjúkorban ki kell fejleszteni, mert később sokkal nehezebb. Ebben a korban dől el, hogy az ember felnőtt korában „mozgásanalfabéta", vagy jó mozgású, ügyes lesz-e, — írja Hepp Ferenc dr. kandidátusi értekezésében. A megfelelő gyermek- és ifjúkori testnevelés, sportolás az egész életre kihat. De nagy a jelentősége a sportbeli fejlődésre is. Abból aligha lehet kiváló sportoló, aki már fiatalon nem fejleszti ki, nem teszi sokrétűvé mozgáskészségét, mozgásügyességét. Így van ez sportjátékok űzőivel is. Nekik még az ún. „labdaérzéket" is kellően ki kell alakítaniok, mert különben technikai tudásuk nem érheti el a szükséges színvonalat. Ezekkel foglalkozik a szerző.

A játékos-utánpótlás gondosabb megszervezése két okból szükséges: először azért, mert még mindig kevés a játszótér, másrészt mert a gyermekek növekvő elfoglaltsága miatt meg kell rövidíteni a tanulás és a fejlődés idejét. Ehhez új utak-módok szükségesek. Az új kereteket, formákat, módszereket úgy kell megválasztanunk, hogy felhasználjuk a múlt tapasztalatait, szakmai és nevelési tanulságait.

Az új utak keresésében figyelmünket az iskolára kell összpontosítanunk. Az iskolák szilárdan szervezett tömege módot ad a szakmai irányítás és az állandó nevelői hatás mérhetetlen előnyeinek kihasználására. Az általános labdaérzék kialakítása együtt haladhat az iskolai testnevelés egyéb feladatainak megoldásával. Ez természetesen jótékonyan érvényesülne a gyermekek iskolán kívüli időtöltésében, szórakozásában is. Így megvalósíthatjuk a nehéznek látszó feladatot, csökkenthetjük a labdaérzék kialakulásának idejét, megszüntethetjük a gondozatlanság káros erkölcsi hatásait, megnövelhetjük a minőségi utánpótlás tömegét és megakadályozhatjuk a nem megfelelő kiválasztódást. Ebben egyúttal összegeztük az irányított játékos-utánpótlás feladatát is.

A megszervezésben, a módszerek kialakításában a következő szempontok az irányadók:

1. csökkenthetjük a fejlődés idejét azzal, hogy először az általános labdaérzéket alakítjuk ki, majd a tízéves korban áttérünk a határozott specializálódásra, megtartva a sokoldalúság és a fizikai képességek fejlesztésének előnyeit;

2. az iskolai munkához való alkalmazkodással biztosítjuk a helyes erkölcsi fejlődést;

3. biztosítjuk a rátermettség kihasználását, csökkentjük a véletlen érvényesülését a kiválasztódásban.

Az általános iskolai testnevelésről alkotott szemléleten változtatni kell, hogy a tantervi anyag fokozottabban lehetőséget adjon a gyermekek sportigényeinek kielégítésére. Az általános testnevelési cél eszményébe, úgy érzem, ma már beletartozik a sportokra, a sportolásra való felkészítés is. A javasolt tantervi módosításhoz megfelelő szakismeretű testnevelő kell.

Véleményem szerint a feladat megvalósítása tulajdonképpen két részből áll:

a) az általános labdaérzék kialakításából, amely egyben a specializálódás alapja;

b) a specializálódás megszervezéséből és a játék sajátosságainak legmegfelelőbb módszerek kidolgozásából s alkalmazásából.

Az általános labdaérzék kialakítását az általános iskola alsó tagozatában, az I—IV. osztályokban kell megvalósítani.

A specializálódás más intézmények (sportiskolák) munkájától függ. Ebben az iskola már nem biztosíthat olyan feltételeket, amelyek a nemzetközi szint elérésére szükségesek. Ilyen pl. a szakvezetés problémája. Nehezen képzelhető el, hogy az iskola egy-két testnevelő tanára minden sportágban megfelelő módon tudja irányítani a tanulókat. Nem a szakértelem hiányára gondolok, — hiszen sportiskoláink megmutatták, hogy testnevelőink megfelelő körülmények között milyen nagy eredményekre képesek, — inkább a korlátozott időre! Az iskolai sportkörök, játékdélutánok megfelelő szervezéssel központjai lehetnek a specializálódásnak. Mindenesetre a sportiskolák és az iskolai sportkörök munkáját ezért is össze kell egyeztetnünk! Itt most csupán az általános labdaérzék, azaz a specializálódás megalapozásával foglalkozunk, — a specializálódást jelentő sportiskolák munkáját éppen csak érintjük.

Az általános labdaérzék kialakítása olyan gyakorlatsorozattal oldható meg, amely módot ad a gyermekeknek a sokoldalú tapasztalat szerzésére. Úgy vélem, szakítanunk kell azzal a régi gyakorlattal, hogy első és legfontosabb feladatunknak a labda elkapásának megtanítását tekintettük. Véleményem szerint a labda elkapásának erőltetése és aránytalanul hosszú tanítása kevésbé szolgálja a labdaérzék fejlődését. Sokkal fontosabb az olyan tapasztalatszerzés, amely a labda mozgatásával, mozgásának követésével, a saját és a labda mozgásánk összeegyeztetésével függ össze. Ilyen gyakorlatok után a labda elkapásának megtanítása sokkal könnyebb; a kezek helytelen mozdulatát ugyanis nem ügyetlenségük, hanem a repülő labda mozgásának helytelen érzékelése okozza.

Az általános iskolák alsó tagozatának tantervébe iktatandó gyakorlatsorozat összeállításánál az alábbi szempontokat vettem irányadónak:

1. feleljen meg a gyermekek életkorának;

2. legyen beilleszthető az általános iskola tantervi anyagába, azaz szolgálja az általános iskola tantervi célját elérését;

3. legyen alkalmas osztályfoglalkoztatásra;

4. mindenki hajthassa végre;

5. fejlessze az általános labdaérzéket és

6. fejlessze az alapvető fizikai képességeket, — különös tekintettel az ügyességre, gyorsaságra és a ruganyosságra.






4. kép: A felugrás első fázisa. Emelkedés még nincs, de a labda megkezdte már az utat a kosár felé. A magas felugrást segíti elő a jobb térd erőteljes, gyors emelése.
5. kép: A magas felugrást tovább segíti a jobb térd emelése. Ugyanekkor a bal láb elrugaszkodik a talajról. A labdát tartó két kéz tovább emelkedik a kosár felé.
6. kép: A felugrás után a bal kéz áthelyezi a labdát a dobó jobb kezébe. A kar kinyúlik könyökben és megtörténik a labda palánkhoz pattintása.
7. kép: A dobás az ujjak és a csukló mozdulatával fejeződik be.
8. kép: A talajraérkezés az elrugaszkodó lábra, vagy mindkét lábra történhet. (Kép és szöveg: Németh József)

A gyakorlatokat nem kell megtanítani, legalábbis nem ez az elsőrendű cél. Azért végeztetjük, hogy a tanulóknak a fentebb kifejtett tapasztalatszerzésre minél több módjuk legyen.

A gyakorlás eredményessége nagyban függ a labdák minőségétől, és számától. Erre a célra nem lehet alkalmas más, mint kézilabda nagyságú, egyszerű gumilabda. Ennek beszerzése nem jelent nagyobb nehézséget és anyagi megterhelést.

A labdagyakorlatok hatására hamarosan jelentkezik az ilyen vagy olyan játékra való törekvés. Erre adjunk módot játékdélutánokon vagy a tanítás utáni szabadidőben. Minél hamarabb kezdenek játszani, annál hamarabb indul meg olyan fontos képességek, mint a helyzetfelismerés, a taktikai érzés stb. fejlődése.

Az alábbi gyakorlatokban azért szerepelnek a négy legnépszerűbb csapat-sportjáték alapelemei, mert elsajátításukkal a labda megszokása, a tapasztalatszerzés valóban sokoldalú legyen. A labdarúgó-elemek látszólagos túlsúlya indokolt — ha nem a labda birtokbavételét, hanem a labda mozgatását és a vele szorosan összefüggő általános ügyesedést tartjuk döntőnek.

Nagyon jól tudjuk, hogy a későbbiek folyamán az eredményes játék szempontjából a helyzetfelismerési képesség a labdaérzékkel azonos értékű. Éppen ezért gondoljunk erre is, hiszen a kötetlen játszadozás bőséges lehetőséget ad rá. Az általános iskola alsó tagozatában azonban ez elhanyagolható; fejlesztésére elegendő idő lesz a felső tagozatban és a specializálódást biztosító kapcsolt sportiskolákban.

A feladatokat vázlatosan a következőkben foglalhatjuk össze:

Általános iskola I.—IV.

általános labdaérzék — alapvető fizikai képességek

Általános iskola V.—VIII. és sportiskolák

általános és speciális labdaérzék — alapvető fizikai képességek — helyzetfelismerési képesség, taktikai érzék

I. osztály

1. Állásból tetszés szeriti módon 1—2 méterre előre dobja a tanuló a labdát, utána fut és az első vagy második felpattanás után megpróbálja ölbe kapni.

2. A tanuló az előbbi módon előre dobja a labdát, utána fut és az első vagy második felpattanás után összetett, felfelé tartott tenyerekkel előre-felfelé üti, majd utána fut és az első vagy második felpattanás után megpróbálja ölbefogni.

3. A sor elé keresztbe tett padon az előbbi módon átdobja a tanuló a labdát, utána fut, átugrik (vagy a padra lépve átfut) és az első vagy második felpattanás után ölbe fogja és feláll a terem (játékterület) másik oldalán.

4. A tanuló a sor elejéről előre vágja a labdát, majd utána fut, felkapja és beáll vele a sorba a terem (játéktér) szemben levő végében.

5. Felállás mint az előbb: az első tanuló előre gurítja a labdát, utána fut, tetszés szerinti lábbal tovább rúgja, utána fut, elkapja s beáll sora végére.

6. Fal előtt oszlopban állnak a tanulók, a faltól 3—4 m-re áll az első; ez tetszés szerint dobja a falnak, majd a visszapattanó labdát hagyja a földre esni, aztán felpattanás után megpróbálja elkapni.

7. Az első tanuló földhöz ütögetve megpróbál elhaladni a terem (játéktér) másik végére; ott megfogja a labdát és sorba áll.

8. Az első tanuló előre gurítja a labdát, utána fut, felkapja s beáll sora végére.

Váltóversenyek:

1. Minden tanulónál labda van. Az első tanuló előre dobja a labdát, utána fut, felpattanás után megfogja és beáll a zsámoly mögé. Ekkor indulhat a második tanuló. Az a csapat győz, amelyik előbb áll rendben a zsámoly mögött.

2. Minden tanulónál labda van. Az első labdát földhöz ütögetve halad a zsámolyig, majd mögötte megáll. Ekkor indulhat a második tanuló. Az a csapat győz, amelyik hamarabb sorakozik fel a zsámoly mögött.

Játékos gyakorlás:

1. A teremben (játéktéren) labdáját tetszés szerint haladva ütögeti mindenki.

2. A teremben (játéktéren) mindenki tetszés szerint lábbal kergeti a földön labdáját.

3. Tetszés szerint dobálgatja fölfelé a labdáját minden tanuló, de az első vagy második felpattanás után meg kell fogniok s csak aztán szabad ismét feldobniok.

II. osztály

1. Az első tanuló kézzel előre gurítja a labdát, utána elfut és rálépéssel (tetszés szerinti lábbal) megállítja, majd felkapja és beáll a sor végére.

2. 8—10 m-re állnak a tanulók a terem közepén kifeszített röplabdaháló előtt. Az első tanuló tetszés szerint (lehetőleg egykezes válldobással) a hálóba dobja a labdát és a hálóból lehulló labdát elkapva visszafut a helyére.

3. Az 1-es átdobja az előtte 3—4 m-re terpeszállásban levő 2-es feje fölött a labdát, átbújik a 2-es lába között, s a labda után futva, elkapja és beáll vele a sor végére.

4. Az egyes labdaütögetéssel megkerüli a zsámolyt és beáll a sor végére.

5. Az első tanuló leejti a labdát s amikor visszapattan, tenyérrel előre üti, utána fut, elkapja, visszafut a helyére.

6. A sor elején álló tanuló előre dobja a labdát, utána fut, elkapja, visszafut a helyére. (Az elkapás tenyérrel.)

7. Az 1-es tanuló egykezes válldobással átdobja a labdát a pad felett. A 2-es a felpattanó labdát elkapja s dobja a 3-nak. Helycsere a padok feletti átugrással.

8. Az első tanuló maga előtt földhöz üti a labdát úgy, hogy az nálánál magasabbra ugorjon. A felpattanó labdát egymás mellé tett felfelé néző tenyerekkel maga elé

löki, utána fut, felpattanás után elkapva, visszafut a sor végére. (Kosárérintés utánzása.)

9. Az első tanuló átdobja a pad felett a labdát, utána fut, átugorja a padot és az első vagy második felpattanás után combbal tovább sodorja (löki), majd elkapja, s beáll a sor végére.

10. Az első tanuló maga elé ejti a labdát s a visszapattanás után az alsó nyitás mozdulatával és kézhelyzetével előre üti, utána fut, elkapja s beáll a sor végére.

Váltók, játékos gyakorlás, mint az I. osztályosoké.

III. osztály

1. Az első tanuló feldobja maga előtt a labdát úgy, hogy az csaknem merőlegesen repüljön. Amíg a labda a levegőben van, megkerüli az előtte 3 m-re levő zsámolyt, visszafut, felpattanás után elkapja a labdát s beáll vele a sor végére.

2. Az első tanuló feldobja a labdát, megpróbálja fejjel maga elé továbbítani (fejelni), majd utána szalad, s a felpattanás után megfogja.

3. Ülnek a tanulók, kézben a labda. Az első maga elé dobja, felugrik, utána fut, s felpattanás után elkapja, s leül vele a sor végére.

4. A pad felett egykezes válldobással passzolgatnak a tanulók, időnként (jelre) helycsere a padon átugrással.

5. Az első tanuló egykezes válldobással megpróbálja beledobni a labdát a tőle 8—10 m-re levő zsámolyba, majd utána szalad, felkapja, s beáll a sor végére.

6. Az első tanuló feldobja magának a labdát, s amikor lefelé esik, kosárérintés jellegű lökéssel maga elé üti, utána fut, s a pattogó labdát lába föléje tartásával próbálja megállítani.

7. Az első tanuló a talajra tett labdát úgy próbálja megrúgni, hogy az az előtte 4—5 m-re levő pad felett átrepüljön, majd utána fut, felkapja s beáll a sor végére.

8. Kétkezes mellső átadással passzolnak körben, helycserével. (Akinek dobja, annak a helyére fut.)

Váltók:

1. Az első tanuló előre gurítja a labdát, utána fut, rálépéssel megállítja, majd felkapja, megkerüli a zsámolyt és visszafut a sor végére. Amikor visszaért, indul a következő.

2. Az első tanuló feldobja a labdát, maga elé fejeli, pattanás után elkapja, átugrik a padon, a labdát zsámolyba teszi s visszafut a sor végére. A második kifut, kiveszi a labdát, maga elé fejeli, elkapja, fut és átadja a következőnek. Az úgyanúgy tesz, mint az előző.

Játékos gyakorlás: lásd az I. osztály anyagát és a tantervi játékokat.

IV. osztály

1. Labdavezetés kézzel földre ütögetéssel 5—6 m-re, majd a felpattanó labdába belerúg a tanuló, utánafut, elkapja és beáll a sor végére.

2. Két tanuló 12—15 m-re szembenáll és belsővel próbálja átpasszolni a labdát a köztük levő 1 m-es — földre rajzolt — „kapun".

3. Az első tanuló a földre tett labdát megkísérli belevágni a 6—7 m-re felállított zsámolyba.

4. Az első tanuló 3—4 érintéssel (labdavezetéssel) — lábbal — megkísérli végigvezetni a labdát a terem (játéktér) hosszában.

5. Két tanuló halad — kézzel, lábbal, adogatással —, végigfut a terem (játéktér) hosszában.

6. A kifeszített röplabda háló felett:

a) az alsó nyitás mozdulatával átüti a labdát;

b) kézből leejtve, felpattanás után átrúgja a labdát.

7. Az 1-es tanuló átdobja a 2-es felett a labdát, majd bakugrással átugorja a 2-est, utánafut a labdának és elkapja.

8. A sor elején álló tanuló kézzel ütögetve vezeti a labdát, majd elkapva futtából, erős dobással megkísérli eltalálni a terem (játéktér) másik végében kitett zsámolyt. (Onnan visszadobja a labdát a következő dobónak, majd visszafut sora végére.)

Váltók:

1. Lábbal vezeti a labdát az első tanuló, majd beáll a sor elé kitett zsámoly mögé. A következő tanuló ekkor indulhat.

2. A tanulók egymás után rúgják a zsámoly felé a labdát; amelyik sorból többen eltalálják, az a győztes sor.

Játék: egyszerű szabályokkal labdarúgás, röplabda, kézilabda.

Az általános iskola felső tagozatának tantervi anyaga a specializálás megkezdését egy-egy sportágra jellemző technikai elemek beállításával érzékelteti. A minőségi utánpótlás biztosítására azonban, véleményem szerint, ez sem elégséges. Szükséges a sportiskolák munkájának kiszélesítése és az iskolai elfoglaltsággal való összeegyeztetése. A sportiskolák munkájának igazodnia kellene a váltakozó tanítás helyzeteihez. Ez csak úgy volna megoldható, ha a sportiskolák a rátermetteknek egyaránt módot adnának a délelőtti és a délutáni sportmunkára.

A sportiskolákban olyan munkalehetőséget kell teremteni és olyan oktatási módszert alkalmazni, amely — figyelembe véve a sportág jellegét — lerövidítené a tanulás, a fejlődés idejét és megoldaná a sokoldalú fizikai fejlesztés fontos kérdését is.

Az állandó szakszerű irányítás megszüntetné a gyerekek ötletszerű önképzését s a legtöbb esetben véletlenekben múló tanulást.



HÍRADÓ

Az ORSZÁGOS ÁIST novemberben tárgyalta a Győr megyei Kilián mozgalom helyzetét. A számszerű adatok még a múlt tanév végéről származtak. Addig 4519 tanuló kapcsolódott be a mozgalomba. Így a Tanács nem kaphatott tiszta képet. Azóta újabb ezrek kapcsolódtak be, s az iskolák munkáját mind a szakfelügyelők, mind az ÁIST elnökök segítik.

UGYANCSAK AZ ÁIST ÜLÉSEN került megvitatásra a budapesti XVI. kerületi Kilián mozgalom helyzete. A kerületben november hónapban a mozgalomban még csak 167 általános iskolai tanuló vett részt, noha a kerületben 2133-an fejezték be az úttörő négytusa őszi bajnokságot. A nagyfokú lemaradás felszámolására a kerületi oktatási osztályvezető értekezletet is tartott, ahol a testnevelőkön kívül minden úttörővezető, a kerületi úttörő titkár és a TST elnök is részt vett. Remélhető, hogy az értekezlet után erőteljesen megindul a gyakorlati munka is.

*

A TÉLI KILIÁN Versenyek eredményes felkészítése érdekében útmutató füzet készül, melyet a TST-k küldenek meg az iskolák testnevelőinek.

A RÉSZVÉTELI DÍJ 5 forintos összegét az iskolások január végéig kötelesek befizetni; ebből 2 forintot az illetékes TST-hez továbbít február végéig az iskola.

*

A GÖDÖLLŐI ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN ünnepélyes keretek között osztotta ki az iskola igazgatója annak a 70 alsótagozatú tanulónak a Kilián előkészítő jelvényét, akik már teljesítették az előírt pontszámokat. Az iskolában egyébként is élénk sportélet folyik, s a felsőtagozatban is gyűjtögetik a tanulók a pontokat — Kirchoffer József testnevelő irányításával. Az őrsvezetők állandóan vezetik tagjaikról a Kilián-pontokat, s ezt az úttörő falitáblára is kiteszik. Ez a módszer nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy állandóan ébren tartsa a tanulók érdeklődését.

Figyelemreméltó kezdeményezések Szegeden

Az iskolai testnevelés alóli felmentések, a sportorvosi ellenőrző vizsgálatok tartalma, a belgyógyászati betegségekben szenvedő betegek gyógytornája: *megannyi forrongó kérdés!* Mindehhez gyakorlatával, munkájával szól hozzá a Szegedi Sportorvosi Intézet. A „hozzászólásra" — úgy véljük — érdemes felfigyelni. — Az 1961 februárjában kibővített korszerű épületben a Szegedi Sportorvosi Intézet, a Gyermek-Szívvizsgáló Intézet és az Iskolaorvosi Szakrendelők kaptak helyet. A három önálló szervezetű intézmény szoros szakmai és gazdasági kapcsolatban működik.

Röviden a *gazdasági kapcsolatokról* és jelentőségükről. Nagy megtakarítás, hogy az asszisztencia részben közös. Külön mindhárom intézménynek szüksége lenne röntgenre, EKG-ra, laboratóriumra, így viszont egy-egy Rtg, EKG és laboratórium ellátja a szükségletet. Az együttműködés mind az orvosok, mind az asszisztencia órakihasználását jobbá teszi. A Sportorvosi Intézet sebésze az iskolákból küldött sebészeti eseteket is el tudja látni, viszont pl. az iskolaorvosi szakrendelés fül-, orr-, gége- szakorvosa a másik két intézmény ilyen szükségletét is ellátja.

Nyilvánvalóan mégsem ez volt az elsődleges cél, hanem az ifjúság egészségügyét ellátó szervek egy fedél alá vitele. Nem szervezeti egységet kellett teremtenünk. Megmaradt külön az iskolaorvos, a sportorvos és a cardiologus is, de a közös tető alatt egységesebb szemlélet alakult ki elsősorban az iskolai testnevelés orvosi kérdésében. Ez az elgondolás vezette a szegedieket.

Természetesen sok más előnyét is várták az együttműködésnek. Kezdjük mindjárt az *egységes kartotékrendszerrel.* Aki egyszer is megfordul az Intézetben, kartont kap. Arra szokás szerint rákerülnek vizsgálati adatai, leleteinek eredményei stb. Ha azután a továbbiakban bármikor az épületben működő másik intézményhez fordul, a kartonja ugyanaz marad. Azaz például, ha egy 16 éves fiú el akarja kezdeni versenyszerűen a sportolást és jelentkezik sportorvosi vizsgálatra, a kartonján a sportorvos részletes „kórelőzményt" lát — hiszen valamennyi addigi vizsgálati eredményét megtalálja. Nem vitás, mennyire megkönnyíti ez a döntést — szemben az egyszeri vizsgálattal.

Az együttműködés talán az iskolai testnevelés alóli felmentések terén hozta eddig is a legértékesebb eredményeket. Itt jelenthet elvi szempontból is a legtöbbet, ha a nyilvánvalóan más szemléletű cardiologus, iskolaorvos és sportorvos a tulajdonképpeni állandó tanácskozások révén (vitás esetekben mindig együtt döntenek!) a legapróbb részletekig megismerhetik egymás szempontjait. A továbbiakban is együtt győződhetnek meg arról, helyes volt-e döntésük és közösen szűrhetik le végső tapasztalataikat.

Jelentős helyet foglal el az Intézet munkájában a *gyógytestnevelés.*

A gyógytestnevelők az alagsorban függönnyel kettéválasztható tornateremben foglalkoznak az iskolai testnevelés alól részlegesen és teljesen felmentett gyerekekkel. A részlegesen felmentett középiskolások külön csoportjába kerülnek azok, akik elmaradtak testnevelésben, mert például a falusi általános iskolában nem volt kellő tanulási lehetőség. Mivel a felmentetteknél hiányzik a beszámító osztályzat feszültsége, az egészséges, csak testnevelésben elmaradt csoporttal jól lehet haladni. A gátlások leküzdése után viszonylag hamar elérik a célt: *visszaadják ezeket a fiatalokat az iskolai testnevelésnek!* Mindig külön foglalkoznak azokkal, akiknél megvan a remény, hogy visszajuthassanak az iskolai órákra

A belgyógyászati okból teljesen felmentetteknél megkísérelt gyógytornának ma már a szülők is örülnek. Négy-öt gyerek egy csoport s az órán mindig orvos van. Eredményeikből újabb adatot nyerhetünk arról, érdemes-e ezen a nehéz területen is próbálkozni. Akik még ilyen csoportba sem oszthatók, igyekeznek például mint versenybírókat bekapcsolni a testnevelésbe. Lelkileg is sokat jelent ez, segít a gyerekek kisebbségi érzésének leküzdésében. Nagyon lényeges, hogy orvosoktól indul ki a buzdítás. Nincs Szegeden már olyan gyerek, aki a testnevelés valamilyen formájában ne venne részt.

Igen jó a *kapcsolatuk az iskolaorvosokkal.* A beutalókon rögzítik a vizsgálatok eredményét és azt postán küldik meg az iskolaorvosnak.

A sportorvosi munka két próbálkozását említjük még. Bevezették, hogy új versenyzési engedélyt csak legalább 3 hónappal a bajnoki idény előtt jelentkezőnek adnak ki, hiszen a megfelelő edzettségi állapot eléréséhez ennyi idő szükséges! Ezt a szabályt nem mereven alkalmazzák. Egy esetben hajthatatlanok voltak. Az edzők, akikkel szintén jó az intézet kapcsolata, belátták az álláspont élettani helyességét. Egyre gyakoribb már, hogy valamelyik sportágban jelentkező fiatalt az edző elküldi a sportorvoshoz, vajon az illető alkatát megvizsgálva helyesli-e a választást.

A sportsérülésekről az ügyeletes orvos, ill. a Sebészeti Klinika értesíti az intézetet. Az iskolaorvos is telefonál, ha valamelyik sportoló diák beteg. Így próbálja az intézet a 6, illetve 4 hónapos időszakokon belül is valamennyire figyelemmel kísérni a sportolók egészségi változásait. A sportolók már mindenféle, különböző panaszaikkal bizalommal fordulnak az Intézet orvosaihoz.

A „rutinmunkát" is ütemezés szerint végzik. Így felelnek meg, állandóan küzdve a jó időkihasználásért, sokirányú feladataiknak. Az intézet végzi ugyanis az ipari tanulók és az egyetemi hallgatók ellenőrző és szűrő vizsgálatait is. Minden szegedi fiatal tehát egészen az egyetem elvégzéséig részesül az Intézet gondozó munkájában, — a sportolók természetesen tovább is.

Tudományos munkára a sok gyakorlati tevékenység mellett, sajnos, kevesebb idejük marad, mint szeretnék. A Pedagógiai Főiskola Lélektani Tanszékével együtt vizsgálják a fáradékonyság élettani és lélektani vonatkozásait.

Az intézet felvilágosító tevékenységének egyik szép eredménye, hogy a különböző üzemek a munkaközi testnevelés bevezetésekor tőlük is tanácsot kérnek arról, hogy élettani szempontból milyen gyakorlatanyag felelne meg az ő munkájuk mellett.

Sokfelé — alapjában igen egyszerű s ezért is érdekes — kezdeményezés színhelye a Szegedi Sportorvosi Intézet.

Bizonyára lesz olyan is, amely nem bizonyul maradéktalanul sikernek. Az intézet a forrongó kérdésekre a gyakorlatban keresi a választ és az utat. Eddigi próbálkozásainak eredményei is figyelemreméltóak. Úgy véljük, megfelelő idő eltelte után komoly érdeklődésre tarthat számot a szegedi eredmények értékelése. Addig is érdemes lenne elgondolkodni azon, mi az, ami a szegedi kezdeményezések közül hasonló intézkedéseknél, a helyi adottságoknak megfelelően máris hasznosítható.

Frenkl Róbert dr.

A KILIÁN TESTNEVELÉSI MOZGALOM az alsótagozatban még nem nagyon terjedt el. Úgy látszik, hogy ezt egyes helyeken teljesen a testnevelők feladatának tekintik, pedig testnevelők alig-alig tanítanak alsótagozatban. Segítséget azonban adhatnak a pontgyűjtéshez. Ilyen jó pontszerzési alkalmat biztosítanak már több iskolában, ahol megszervezték az alsósok óraközi testgyakorlását; ez egy év folyamán 50 pontot jelenthet. Egyes iskolákban a tanulók a tantermükben végzik a gyakorlatokat a tanító jelenlétében, de a gyakorlatok vezetését a testnevelő irányítja az iskola-rádión keresztül. Ezt a megoldást akkor alkalmazzák, amikor az udvarra nem tudnak már kimenni.

TARTALOM

CONTENU

I. TÖRÖ: Sport et biologie ... 1
(De point de vue biologique, la pratique des sports est extrémement avantageuse et même absolument indispensable pour l'home d'aujourd'hui et de demain. Mais le travail ne doit pas être négligé même par les champions, quitte à devenir exclusivement sportif, c'est-à-dire un homme diminué.)
L. KÚN: La Chine d'aujourd'hui et les sports ... 3
I. TÓTH: Un million hommes participent à l'éducation physique au chantier de travail ... 4
(Compte rendu d'un ouvrage spécialisé, qui vient de paraître en République Démocratique Allemande.)
L. KOZÁK—J. NÉMETH: Expériences sur l'éducation physique aux chantier du travail ... 5
Actualités mondiales ... 6
A. KARDOS: Individualité et personnalité ... 8
(Comment l'individualité se transforme en personnalité pendant l'éducation.)
J. KEVEY: Accélération d'attaque par perception musculaire 9
(Le sportif observe son adversaire des yeux et perçoit l'appareil sportif par son corps, pour gagner en vitesse.)
R. BÜCHLER: Le développement des mouvements ... 10
(Un passage du livre sous presse de l'auteur: la formation du mouvement dans la première enfance, son développement postérieur et l'aide y apportée par le désir de concourir.)
T. BÉRES: Le mouvement d'éducation physique „Kilián" stimule le développement de l'éducation physique et du sport ... 12
(Exposé sur les résultats et sur la direction à suivre du mouvement commencé il y a à peine sept mois.)
I. BÁRÁNY: Le mouvement Kilián exige un plus grand nombre de spécialistes de nage ... 13
(Le nombre des instructeurs de natation d'une qualification moderne en province est nettement insuffisant par rapport au nombre des piscines.)
F. BENEDEK: Les expériences des championnats du monde de pentathlon moderne: natation, course sur terrain, performance totale ... 14
Z. SZABÓ: La méthode d'enseignement de la technique de ski dit „jeu de jambe" ... 16
(Suite et fin du compte rendu de la nouvelle technique alpine de ski.)
GY. ANTAL: Le biorythme quotidien et l'entraînement de matin ... 18
(L'auteur, prenant pour base les expériences biologiques du travail, examine l'adaptation de l'organisme des sportifs à l'entraînement de matin.)
I. SÁRKÁNY: Deux nouveaux éléments de la gymnastique 19
(L'auteur recommande aux gymnastes à intégrer deux éléments provenant de la gymnastique acrobatique dans leurs exercices: le saut périlleux en avant et le saut papillon.)
Bibliographie ... 20
K. TAKÁTS: La passation du contrat d'entraîneur ... 20
Les sports dans les villages socialistes ... 22
(L. Dobozy: Conseils aux sportifs ruraux — possibilités sportives hivernales.)
L'éducation physique aux écoles ... 24
(G. Kabos: Quelques questions de l'enseignement des sauts avec appui à main. — I. Geri: Les parents aident le sport scolaire à Kalocsa. — F. Megyeri: La charge imposée aux enfants à l'école, les sports et le pouls. — J. Németh: Méthodologie illustrée — le shoot en course. — J. Szabó: L'établissement du „sèns du ballon" à l'école primaire. — R. Frenkl: Initiatives considérables à Szeged.)
Sur la couverture: Saut de terrain avec changement de direction, sur deux bâtons. (Photo: L. Kozák.)
Page 2 de la couverture: Le docteur Ferenc Mező (I. László).
Pages 3 et 4 de la couverture: Les meilleurs résultats mondiaux d'athlétisme jusqu'à nos jours.

CONTENTS

I. TÖRÖ: Sports and Biology ... 1
L. KÚN: China's Sport Today ... 3
I. TÓTH: One Million Participants — Physical Education in the Factories and Offices ... 4
L. KOZÁK—J. NÉMETH: Experiences in Physical Education in the Factories and Offices ... 5
World News ... 6
A. KARDOS: Individuality and Personality ... 8
J. KEVEY: The Acceleration of Attack through Muscular Perception ... 9
R. BÜCHLER: The Development of Movements ... 10
T. BÉRES: The „Kilián Movement" as a Means to Further Physical Education and Sports ... 12
I. BÁRÁNY: More Swimming Experts for the „Kilián Movement" ... 13
F. BENEDEK: Experiences of the Modern Pentathlon World Championship: Swimming, Cross-country, Total Performance ... 14
Z. SZABÓ: Drilling Methods — The Leg Movement in Ski Technics ... 16
GY. ANTAL: Daily Biorhythm and Morning Training ... 18
I. SÁRKÁNY: Two New Elements in Competitive Gymnastics 19
K. TAKÁTS: Coaches' Working Contract ... 20
Sports in the Socialist Village ... 22
Physical Education in the Schools ... 24
On the cover: Obstacle Jump with Change of Direction with Two Sticks (Photo by L. Kozák).
Inside of the cover: Dr. Ferenc Mező (I. László).
Back cover: The World's Best Track and Field Performances.

INHALT

I. TÖRÖ: Sport und Biologie ... 1
L. KÚN: Sport in China von heute ... 3
I. TÓTH: Eine Million Menschen in der Körpererziehung an der Arbeitsstelle ... 4
L. KOZÁK—J. NÉMETH: Erfahrungen über die Körpererziehung an der Arbeitsstelle ... 5
Weltrundschau ... 6
A. KARDOS: Individualität und Persönlichkeit ... 8
J. KEVEY: Angriffsbeschleunigung durch spontane Muskelreaktion ... 9
R. BÜCHLER: Der Werdegang der Bewegungen ... 10
T. BÉRES: Die Kilián-Bewegung fördert Körpererziehung und Sport ... 12
I. BÁRÁNY: Mehr Schwimmfachleute für die Kilián-Bewegung ... 13
F. BENEDEK: Die Erfahrungen in der modernen Fünfkampfweltmeisterschaft: Schwimmen, Geländelauf Gesamtleistung ... 14
Z. SZABÓ: Beinspieltechnik im Skiunterricht ... 16
GY. ANTAL: Der tägliche Biorhythmus und das Morgentraining ... 18
I. SÁRKÁNY: Zwei neue Elementen im Wettkampturnen ... 19
K. TAKÁTS: Vertragsabschluss der Trainer ... 20
Sport im sozialistischen Dorf ... 2
Körpererziehung in der Schule ... 24
Titelbild: Richtungswechsel durch Geländesprung mit zwei Stöcken (Photo: L. Kozák).
Innere Vorderseite: Dr. Ferenc Mező (I. László).
Rückseiten: Ranglisten der bisherigen Weltbesten in Leichtathletik.

СОДЕРЖАНИЕ

И. ТЕРЕ: Спорт и биология ... 1
Л. КУН: Современный китайский спорт ... 3
И. ТОТ: Один миллион человек принимающих участие в физкультуре на месте работы ... 4
Л. КОЗАК—И. НЕМЕТ: Опыты из гимнастики на месте работы ... 5
ВОКРУГ СВЕТА ... 6
А. КАРДОШ: Индивидуальность, личность ... 8
Й. КЕВЕИ: Мышечночувствительное ускорение нападения ... 9
Р. БЮХЛЕР: Ход развития движений ... 10
Т. БЕРЕШ: Физкультурный комплекс им. Килиан продвигает вперед нашу Физкультуру и наш спорт ... 12
И. БАРАНЬ: Комплексу им. Килиан необходимо иметь большее количество пловцов-специалистов ... 13
Ф. БЕНЕДЕК: Опыты из мирового чемпионата по пятиборию-плавание, кросс, общее достижение ... 14
З. САБО: Метод обучения технике игры ногами по ходьбе на лыжах 16
ДЬ. АНТАЛ: Ежедневная биоритмическая и утренняя тренировка (зарядка) ... 18
И. ШАРКАНЬ: Два новые элемента в соревновательной гимнастике 19
К. ТАКАЧ: Договорные отношения по работе тренера ... 20
Спорт социалистической деревни ... 22
Школьное физическое воспитание ... 24
Снимок верхней обложки:
Изменяющий направление кроссовый прыжок с парным шестом (снимок Л. Козака)
Снимок на верхней обложке внутри: Ф. Мезе (И. Ласло)
На задней обложке: Наилучшие мировые результаты по атлетике достигнутые до настоящего времени

A sport és tudomány régebbi lappéldányai az 1958. évi 7. számtól korlátozott mennyiségben kaphatók az 1961. évi 2. és 10. számok kivételével. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ez évi számai Budapesten, a VII., Rákóczi út 57/c szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.

A VILÁG EDDIGI LEGJOBB ATLÉTIKAI EREDMÉNYEI

Az atlétikában a statisztikusok egy naptári esztendő eredményei alapján ilyenkor állítják össze az évi eredmények alapján a világranglistákat.

Az évi világranglistáknál érdekesebb azonban a minden idők legjobb eredményeit magában foglaló, úgynevezett abszolút világranglista.

A ranglistán nyilvántartott számokban ezidőszerint kilenc magyar versenyző foglal helyet, Rózsavölgyi 3000 m-es és Zsivótzky kalapácsvető eredménye az előkelő második helyet foglalja el. Kívülük ott van a világ legjobbjai között Kovács, Mácsár, Rozsnyói, Iharos, Varjú, Nagy és Szécsényi is.

Női atlétáink gyengeségére jellemző, hogy egyetlen versenyzőnk sincs rajta a jegyzéken.

A férfi és női eredmények összevetése után a Szovjetunió vezet (férfiaknál 2, nőknél 1) 3 ponttal, 2. Egyesült Államok (1+5) 6 pont, 2. Németország (3+3) 6 pont, 4. Ausztrália (6+2) 8 pont, 5. Lengyelország (4+6) 10 pont, 6. Nagybritannia (7+4) 11 pont.

Az eredmények fejlődésében nincs megállás. A tegnap bajnokai közül sokan leszorultak már az abszolút listáról. Ki hitte volna néhány év előtt, hogy egy Nurmi és Zatopek neve is eltűnik, hogy nem jut hely egy Gunder Hägg, Peltzer dr., Glenn Hardin, vagy Torrence számára.

Akadnak azonban olyan versenyzők is — bár nem sokan —, akik eddig sikerrel dacoltak az idővel. A szívósak legszívósabbja Charles Paddock, aki 1921-ben már 10.2-t futott 100 méteren. Metcalfe ugyancsak 10.2-vel, — 1932-es eredményével — még szerepel Carlton 1932-es 20.5-ös 200-as ideje, s a kitűnő Owens 1935-ös 8.13-as távolugró, 1936-os 10.2-es 100 m-es, s a világháborúban elhunyt Rudolf Harbig 1939-ben futott 1:46.6-os 800 méteres teljesítménye is. Rajta van még a legjobbak jegyzékén Peacock 1935-ben elért kerek 8 méteres távolugrása s Cornelius Warmerdamnak, a rúdugrás egykori fejedelmének 1942-ben elért 4.77-es eredménye is.

Minden idők atlétikai világranglistája az 1961-es évad után a következő:

FÉRFIAK:

100 m.

10.0	Hary (Németo.)	1960
10.0	Jerome (Kanada)	1960
10.1	La Beach (Panama)	1950
10.1	W. Williams (E. Á.)	1956
10.1	Murchison (E. Á.)	1956
10.1	King (E. Á.)	1956
10.1	Norton (E. Á.)	1959
10.1	Tidwell (E. Á.)	1960
10.1	Sime (E. Á.)	1960
10.2	Paddock (E. Á.)	1921
10.2	R. Metcalfe (E. Á.)	1932
10.2	Owens (E. Á.)	1936
10.2	H. Davis (E. Á.)	1941
10.2	Ewell (E. Á.)	1948
10.2	Mc Donald Bailey (Tri)	1951
10.2	Hogan (Ausztrália)	1954
10.2	Fütterer (Németo.)	1954
10.2	Morrow (E. Á.)	1956
10.2	Baker (E. Á.)	1956
10.2	Germar (Németo.)	1957
10.2	Telles (Brazília)	1957
10.2	Collymore (E. Á.)	1958
10.2	Agostini (Trinidad)	1958
10.2	Seye (Franciao.)	1959
10.2	Jefferys (Dél-Afrika)	1960
10.2	David Styron (E. Á.)	1960
10.2	Woodhouse (E. Á.)	1960
10.2	Weaver (E. Á.)	1960
10.2	James (E. Á.)	1960
10.2	Berruti (Olaszo.)	1960
10.2	Winder (E. Á.)	1960
10.2	Figuerola (Kuba)	1960
10.2	St. Johnson (E. Á.)	1960
10.2	Mandlik (Csehszl.)	1961
10.2	Foik (Lengyelo.)	1961
10.2	Budd (E. Á.)	1961

200 m

(Egy teljes kanyarral. 220 y-os eredményekből 0.1 mp levonva)

20.4	Radford (Nagy Brit.)	1960
20.5	Carlton (Ausztrália)	1932
20.5	Stanfield (E. Á.)	1951
20.5	Norton (E. Á.)	1960
20.5	St. Johnson (E. Á.)	1960
20.5	Berruti (Olaszo.)	1960
20.6	Baker (E. Á.)	1956
20.6	Morrow (E. Á.)	1956
20.6	Collymore (E. Á.)	1958
20.6	Germar (Németo.)	1958
20.6	Woodhouse (E. Á.)	1959
20.6	Antao (Kenya)	1960
20.6	Foik (Lengyelo.)	1960
20.6	Carney (E. Á.)	1960

400 m

(Két teljes kanyarral. 440 y-os eredményekből — 0.3 mp levonva.)

44.9	O. Davis (E. Á.)	1960
44.9	Kaufmann (Németo.)	1960
45.2	L. Jones (E. Á.)	1956
45.4	G. Davis (E. Á.)	1958
45.5	Lea (E. Á.)	1956
45.5	Southern (E. Á.)	1958
45.5	Spence (Dél-Afrika)	1960
45.6	M. Singh (India)	1960
45.7	Mc Kenley (Jamaika)	1948
45.7	Woods (E. Á.)	1960
45.7	E. Young (E. Á.)	1960
45.7	A. Metcalfe (Nagy Brit.)	1961

800 m

(880 y-os eredményekből — 0.7 mp levonva.)

1:45.7	Moens (Belgium)	1955
1:45.8	Courtney (E. Á.)	1957
1:45.9	Boysen (Norvégia)	1955
1:46.2	P. Schmidt (Németo.)	1959
1:46.3	Snell (Új-Zéland)	1960
1:46.4	Kerr (Nyugat-India)	1960
1:46.5	Bowden (E. Á.)	1957
1:46.5	Lewandowski dr. (Lengyelo.)	1959
1:46.6	Harbig (Németo.)	1939
1:46.6	D. Johnson (Nagy Brit.)	1957
1:46.6	Elliott (Ausztrália)	1958
1:46.6	Cunliffe (E. Á.)	1960

1500 m

3:35.6	Elliott (Ausztrália)	1960
3:38.1	Jungwirth (Csehszlov.)	1957
3:38.4	Jazy (Franciao.)	1960
3:38.6	Waern (Svédo.)	1960
3:38.7	Valentin (Németo.)	1960
3:38.8	Halberg (Új-Zéland)	1958
3:38.8	Rózsavölgyi (Magyaro.)	1960
3:39.8	Hamarsland (Norvégia)	1958
3:40.0	Baran (Lengyelo.)	1961
3:40.2	Salsola (Finno.)	1957
3:40.2	Salonen (Finno.)	1957
3:40.2	Beatty (E. Á.)	1961

1 angol mérföld

(1609,33 m)

3:54.5	Elliott (Ausztrália)	1958
3:55.9	Lincoln (Ausztrália)	1958
3:56.5	Valentin (Németo.)	1959
3:57.2	Ibbotson (Nagy Brit.)	1957
3:57.5	Delany (Írország)	1958
3:57.5	Halberg (Új-Zéland)	1958
3:57.6	Burleson (E. Á.)	1961
3:57.9	Landy (Ausztrália)	1954
3:58.0	Beatty (E. Á.)	1960
3:58.5	Waern (Svédo.)	1957

3000 m

7:52.8	Pirie (Nagy Brit.)	1956
7:53.4	Rózsavölgyi (Magyaro.)	1956
7:54.2	Grodotzki (Németo.)	1960
7:54.6	Zimny (Lengyelo.)	1961
7:55.6	Iharos (Magyaro.)	1955
7:56.1	Bogey (Franciao.)	1961
7:56.4	Chromik (Lengyelo.)	1956
7:56.4	Buhl (Németo.)	1961
7:56.4	Szamojlov (Szu.)	1961
7:57.0	Bernard (Franciao.)	1960

5000 m

13:35.0	Kuc (Szu.)	1957
13:35.2	Halberg (Új-Zéland)	1961
13:36.8	Pirie (Nagy Brit.)	1956
13:38.1	Bolotnyikov (Szu.)	1960
13:39.2	Magee (Új-Zéland)	1961
13:40.6	Iharos (Magyaro.)	1955
13:42.4	Janke (Németo.)	1959
13:44.4	Zimny (Lengyelo.)	1959
13:44.6	Grodotzki (Németo.)	1960
13:47.6	Kovács J. (Magyaro.)	1959

10 000 m

28:18.8	Bolotnyikov (Szu.)	1960
28:30.4	Kuc (Szu.)	1956
28:37.0	Grodotzki (Németo.)	1960
28:38.2	Power (Ausztrália)	1960
28:39.6	Deszjacsnikov (Szu)	1960
28:42.8	Iharos (Magyaro.)	1956
28:48.0	Halberg (Új-Zéland)	1960
28:50.2	Truex (E. Á.)	1960
28:50.8	Magee (Új-Zéland)	1961
28:52.4	Kovács J. (Magyaro.)	1956
28:52.4	Krzyszkowiak (Lengyelo.)	1960

110 m és 120 y gát

(120 y = 109,72 m)

13.2	Lauer (Németo.)	1959
13.2	Calhoun (E. Á.)	1960
13.4	J. Davis (E. Á.)	1956
13.4	May (E. Á.)	1960
13.4	Campbell (E. Á.)	1957
13.4	Gilbert (E. Á.)	1957
13.5	Attlesey (E. Á.)	1950
13.5	H. Jones (E. Á.)	1960
13.6	Stevens (E. Á.)	1957
13.6	Robinson (E. Á.)	1958
13.6	Mihajlov (Szu.)	1960
13.6	Dillard (E. Á.)	1948
13.6	Washington (E. Á.)	1961

400 m gát

(Két teljes kanyarral. 440 y-os eredményekből — 0.3 mp levonva

49.0	Potgieter (Dél-Afrika)	1960
49.2	G. Davies (E. Á.)	1958
49.6	Cushman (E. Á.)	1960
49.7	Southern (E. Á.)	1956
49.7	Howard (E. Á.)	1960
49.7	Morale (Olaszo.)	1961
49.8	Don Styron (E. Á.)	1960
49.9	Janz (Németo.)	1960
49.9	Cawley (E. Á.)	1961
50.2	Coulbreath (E. Á.)	1957

3000 m akadály

8:30.4	Krzyszkowiak (Lengyelo.)	1961
8:31.2	Taran (Szu.)	1961
8:32.0	Chromik (Lengyelo.)	1958
8:32.4	Szokolov (Szu.)	1960
8:34.0	Buhl (Németo.)	1960
8:34.0	Mácsár (Magyaro.)	1961
8:35.6	Rozsnyói (Magyaro.)	1956
8:35.6	Rzsiscsin (Szu.)	1958
8:37.4	Hüneke (Németo.)	1958
8:37.4	Konov (Szu.)	1960
8:37.4	Jevdokimov (Szu.)	1960

Magasugrás

2,25	Brumel (Szu.)	1961
2,23	Thomas (E. Á.)	1960
2,16	Savlakadze (Szu.)	1960
2,15	Bolshov (Szu.)	1960
2,15	Dumas (E. Á.)	1956
2,15	S. Petterson (Svédo.)	1961
2,13	Faust (E. Á.)	1960
2,13	Avant (E. Á.)	1961
2,12	W. Davis (E. Á.)	1953
2,12	Sztyepanov (Szu.)	1958
2,12	Dahl (Svédo.)	1958
2,12	Kashkarov (Szu.)	1959

Távolugrás

8,28	Boston (E. Á.)	1961
8,19	Ter-Ovaneszjan (Szu.)	1961
8,13	Owens (E. Á.)	1935
8,11	Roberson (E. Á.)	1960
8,10	Bell (E. Á.)	1957
8,07	Steele (E. Á.)	1947
8,03	Range (E. Á.)	1955
8,01	Bennett (E. Á.)	1955
8,00	Peacock (E. Á.)	1935
8,00	G. Brown (E. Á.)	1952
8,00	M. Herman (E. Á.)	1960
8.00	Steinbach dr. (Németo.)	1960

Hármasugrás

17,03	Szmidt (Lengyelo.)	1960
16,71	Kreer (Szu.)	1961
16,70	Fedoszejev (Szu.)	1959
16,70	Einarsson (Izland)	1960
16,63	Gorjajov (Szu.)	1960
16,59	Rjahovszkij (Szu.)	1958
16,56	F. Da Silva (Brazília)	1955
16,53	Malherczyk (Lengyelo.)	1961
16,48	Kogake (Japán)	1956
16,46	Scserbakov (Szu.)	1956

Rúdugrás

4,83	G. Davies (E. Á.)	1961
4,82	Gutowski (E. Á.)	1957
4,80	Bragg (E. Á.)	1960
4,77	Warmerdam (E. Á.)	1942
4,77	Morris (E. Á.)	1961



4,70	Richards (E. Á.)	1956
4,70	Dooley (E. Á.)	1959
4,70	Graham (E. Á.)	1959
4,70	Uelses (E. Á.)	1961
4,70	Cruz (Portorikó)	1961
4.70	Preussger (Németo.)	1961

Súlylökés

20,06	Nieder (E. Á.)	1960
19,70	Long (E. Á.)	1961
19,56	Rowe (Nagy Britannia)	1961
19,33	O'Brien (E. Á.)	1960
19,11	D. Davis (E. Á.)	1960
18,88	Ovszepjan (Szu.)	1960
18,82	Meconi (Olaszo.)	1960
18,73	Silvester (E. Á.)	1961
18,67	Varjú (Magyaro.)	1960
18,60	Nagy (Magyaro.)	1960

Diszkoszvetés

60,72	Silvester (E. Á.)	1961
60,47	Piatkowski (Lengyelo.)	1961
59,91	Babka (E. Á.)	1960
59,60	Humphreys (E. Á.)	1961
59,28	Gordien (E. Á.)	1953
59,18	Oerter (E. Á.)	1960
59,03	Szécsényi (Magyaro.)	1959
58,36	Cochran (E. Á.)	1960
58,28	Ellis (E. Á.)	1957
58.08	Wade (E. Á.)	1960

Gerelyhajítás

86,74	C. Lievore (Olaszo.)	1961
86,04	Cantello (E. Á.)	1959
85,71	Danielsen (Norvégia)	1956
85,56	Sidlo (Lengyelo.)	1959
84,90	Vlad. Kuznyecov (Szu.)	1958
84,64	Zibulenko (Szu.)	1960
84,23	Nevala (Finno.)	1961
84,18	Rasmussen (Norvégia)	1961
83,56	Nikkinen (Finno.)	1956
83,48	Alley (E. Á.)	1960

Kalapácsvetés

70,33	Connolly (E. Á.)	1960
69,53	Zsivótzky (Magyaro.)	1960
68,95	Rugyenkov (Szu.)	1961
68,33	Thun (Ausztria)	1961
67,32	Krivonoszov (Szu.)	1956
67,23	Hall (E. Á.)	1960
66,87	Bakarinov (Szu.)	1961
66,83	Rut (Lengyelo.)	1960
66,66	Tkacsev (Szu.)	1958
66,53	Szamocvetov (Szu.)	1960

Tizesverseny

8709	Mulkey (E. Á.)	1961
8683	R. Johnson (E. Á.)	1960
8426	Yang Chuan-kwang (For.)	1960
8360	Kutenko (Szu.)	1961
8357	Vasz. Kuznyecov (Szu.)	1959
8176	Edstrom (E. Á.)	1960
7955	Lauer (Németo.)	1959
7937	Campbell (E. Á.)	1956
7887	Mathias (E. Á.)	1952
7800	P. Herman (E. Á.)	1961

NŐK:

100 m

11.2	Rudolph (E. Á.)	1961
11.3	Strickland (Ausztrália)	1955
11.3	Krepkina (Szu.)	1958
11.4	Jackson (Ausztrália)	1952
11.4	Leone (Olaszo.)	1956
11.4	Cuthbert (Ausztrália)	1956
11,4	Popova (Szu.)	1959
11.4	Itkina (Szu.)	1960
11.4	Capdevielle (Franciao.)	1960
11.4	Irina Press (Szu.)	1960

200 m

(Egy teljes kanyarral. 220 y-os eredményekből 0.1 mp levonva.)

22.9	Rudolph (E. Á.)	1960
23.1	Cuthbert (Ausztrália)	1960
23.3	Willard (Ausztrália)	1958
23.3	Duggan (Ausztrália)	1960
23.4	Jackson (Ausztrália)	1952
23.4	Itkina (Szu.)	1956
23.4	Williams (E. Á.)	1959
23.5	Stubnick (Németo.)	1956
23.5	Croker (Ausztrália)	1956

400 m

(Két teljes kanyarral. 440 y-os eredményekből 0.3 mp levonva.)

53.0	Kim Sin Dan (Észak-Korea)	1960
53.4	Itkina (Szu.)	1959
53.9	Parljuk (Szu.)	1961
54.0	Cuthbert (Ausztrália)	1959
54.0	Hiscox (Nagy Britannia)	1959
54.2	Chamberlain (Új-Zéland)	1960
54.4	U. Donath (Németo.)	1955
54.4	Komutova (Szu.)	1957



54.6	Avramova (Szu.)	1959
54.6	Dunbar (Nagy Brit.)	1961

800 m

(880 y-os eredményekből 0.7 mp. levonva.)

2:01.2	Kim Sin Dan (Észak-Korea)	1961
2:04.3	Savcova (Szu.)	1960
2:04.4	Jones (Ausztrália)	1960
2:05.0	Parljuk (Szu.)	1960
2:05.0	N. Otkalenko (Szu.)	1955
2:05.3	Jordan (Nagy Brit.)	1960
2:05.6	Jermolajeva (Szu.)	1960
2:05.6	U. Donath (Németo.)	1960
2:05.9	Willis (Ausztrália)	1960
2:05.9	Kummerfeldt (Németo.)	1960

80 m gát

10.5	Birkemeyer (Németo.)	1960
10.6	Kopp (Németo.)	1956
10.6	Bisztrova (Szu.)	1958
10.6	Thrower (Autszrália)	1960
10 6	Koseljova (Szu.)	1960
10.6	Irina Press (Szu.)	1960
10.6	Kilborn (Ausztrália)	1961
10.6	Ciepla (Lengyelország)	1961
10.7	Vinogradova (Szu.)	1956
10.7	Golubnyicsája (Szu.)	1956
10.7	Strickland (Ausztrália)	1956
10.7	Richert (Németo.)	1960
10.7	Ju-csen (Kína)	1960
10.7	Moore (Nagy Britannia)	1961
10.7	Fisch (Németo.)	1961
10.7	Piatkowska (Lengyelo.)	1961
10.7	Wagner (Lengyelo.)	1961

Magasugrás

1,91	Balázs (Románia)	1961
1.78	Csencsik (Szu.)	1960
1,77	Cseng-Feng-yung (Kína)	1957
1.77	Dolja (Szu.)	1960
1,76	Mc Daniel (E. Á.)	1956
1,75	Mason (Ausztrália)	1961
1,74	Hopkins (Nagy Brit.)	1956
1,74	Woodhouse (Ausztrália)	1960
1,74	Ballod (Szu.)	1961
1,73	Csudina (Szu.)	1954

Távolugrás

6,48	Scselkanova (Szu.)	1961
6.44	White (E. Á.)	1961
6.42	Claus (Németo.)	1961
6,38	Bibro (Lengyelo.)	1961
6,37	Krepkina (Szu.)	1960
6,35	E. Krzesinska (Lengyelo.)	1956
6,33	Bignal (Nagy Britannia)	1960
6.31	Popova (Szu.)	1955
6,31	Szafrunova (Szu.)	1960
6.31	Biljeveld (Hollandia)	1961

Súlylökés

17,78	Tamara Press (Szu.)	1960
17,18	Garisch (Németo.)	1961
16,76	Zibina (Szu.)	1956
16,70	Lüttge (Németo.)	1960
16,69	Dojnikova (Szu.)	1960
16.69	Brown (E. Á.)	1960
16,59	Sloper (Új-Zéland)	1960
16.59	Tiskevics (Szu.)	1956
16,32	Hoffmann (Németo.)	1960
16,19	Zsdanova (Szu.)	1959

Diszkoszvetés

58,98	Tamara Press (Szu.)	1961
57,04	Dumbadze (Szu.)	1952
56,86	J. Kuznyecova (Szu.)	1960
56,62	Ponomarjova (Szu.)	1955
55,70	Hausmann (Németo.)	1959
55,33	D. Müller (Németo.)	1960
55,01	Schuch (Németo.)	1959
54,61	Tuguscsi (Szu.)	1959
54,39	Nemcova (Csehszlovákia)	1960
54,29	Manoliu (Románia)	1961

Gerelyhajítás

59,55	Ozolina (Szu.)	1960
57,77	Figwer (Lengyelo.)	1960
57,49	Zalogaitite (Szu.)	1958
57,40	Pazera (Ausztrália)	1958
56,67	Zatopkova (Csehszl.)	1958
56,64	Diaconescu (Románia)	1960
56,21	Peskova (Csehszlov.)	1960
55,73	Jaunzeme (Szu.)	1960
55,64	Schwalbe (Németo.)	1960
55,59	Gorcsakova (Szu.)	1960

Ötösverseny

5137	Irina Press (Szu.)	1961
4872	Bisztrova (Szu.)	1958
4767	Vinogradova (Szu.)	1956
4750	Csudina (Szu.)	1955
4716	Smakova (Szu.)	1960
4710	Scselkanova (Szu.)	1961
4692	Blankers (Hollandia)	1951
4679	Bignal (Nagy Brit.)	1959
4679	Golunova (Szu.)	1960
4664	Sisjakova (Szu.)	1961



sport és tudomány



A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VI. ÉVFOLYAM
2
SZÁM

ÁRA
4
FORINT

BUDAPEST, 1962 FEBRUÁR HÓ

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

VI. ÉVFOLYAM ★ 1962 FEBRUÁR ★ 2. SZÁM

Felelős szerkesztő: Tóth Dezső *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János, Rostás György, Sós István

TARTALOM

ROSTÁS GYÖRGY: Az érem két oldala 33
HEPP FERENC DR.: A TTKI 1961. évi munkája és 1962. évi programja 36
SARKÁNY ISTVÁN: Taktika a versenytornában 39
Világhíradó 40
ANTAL ZOLTÁN: Európa labdarúgása a világbajnokság előtt 42
CSANÁDI ÁRPÁD—PÁDER JÁNOS: A szakaszos edzésmódszer alkalmazásának lehetősége a labdajátékokban ... 43
VERES GYÖZŐ—ORVOS ANDRÁS: Erősödés és formaidőzítés a súlyemelésben 46
RAJKI BÉLA: Új technika a mellúszásban 48
Bibliográfia 50
TÓTH BÉLA: Hozzászólás az öttusa világbajnokság tapasztalataihoz 50
A szocialista falu sportja 52
DOBOZY LÁSZLÓ: Falusi sporttanácsadó 52
VARGA GÁBOR: Bükkszentkereszt és a Kilián 54
KISS LAJOS: Szót kérnek a kis falvak testnevelői! 55
Iskolai testnevelés 56
KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN DR.: Az általános iskolai testnevelő tanárképzés a felsőoktatási reform tükrében 56
DR. WEIN DEZSÖNÉ: A testnevelési óra maximális kihasználása 57
SOLTRA ELEMÉR—BÉKÉSI LÁSZLÓNÉ: Játékos foglalkozás a testnevelési órán 58
SZIGETI LAJOS: A mellúszás lábmunkájának gyakoribb hibái és kijavításuk 60
ISTVÁNFALVY MIKLÓS: A hát és ápolása 62
SÓS ISTVÁN—KOZÁK LAJOS: Képes módszertan — fejenátfordulás szekrényen 62

Címképünk: A Ferencvárosi Torna Club és a Vörös Meteor jégkorong mérkőzése.

Hátsó borítólapunk belső oldalán: Szittya Rezső: Rajtminimum javaslat a kerékpáros sportban.

Hátsó borítólapunk külső oldalán: A békaemberek kivételes tulajdonságai.

Lapzárta minden hónap huszonötödikén

A TTT életéből

A TTT elnöksége 1961. december 27-én ülést tartott. Tárgyalta és jóváhagyta a TTKI 1961. évi munkájáról szóló jelentését, valamint 1962. évi és távlati programját.

Az elnökség javaslatot tett a TTT 1963. évi könyvkiadási tervére, továbbá jóváhagyta és továbbterjesztette a TTT miskolci szervezetének személyi javaslatát.

A Gyógytestnevelési bizottság kiegészítéseként az elnökség Kovács Ilonkát a TTT rendes tagjává, Kozmanovits Endrét, Garay Sándort és Csider István levelező tagokká kinevezte.

A TTT által kiírt és egyrészt a Kilián-mozgalom fejlesztésére, másrészt a tornaterem nélküli iskolák testnevelési tantervére vonatkozó pályázatok beküldési határidejét az elnökség három hónappal — 1962. március 31-ig — meghosszabbította.

Az elnökség újabb kutatási terveket hagyott jóvá:

1. Gyógyító Testnevelési Iskola, Pécs, iskolai gyógytestneveléssel kapcsolatos kutatási tervét — Parcsami Lajosné, dr. Novák Lászlóné és Heckenberger Istvánné részvételével.

2. Csongrád megye és Szeged város sportegészségügyi intézetének komplex kutatási tervét — Józsa Páné és dr. Jász Tivadar részvételével.

3. A balatonfüredi állami kórházban végzendő, szívbetegek gyógyító testnevelésére vonatkozó eljárások tudományos kutatását — dr. Rosnyai Klára, dr. Walter József és Bácskai Éva részvételével.

*

A TTT pécsi szervezete 1961. december 21-én rendes ülést tartott, amelyen a kutató csoportok vezetői számoltak be az évi munka eredményeiről. Ezek közül külön említést érdemel:

1. dr. Czéh Kálmán iskolaigazgató csoportja műszeres képességvizsgálatok terén ért el figyelemre méltó eredményeket.

2. Az edzésmódszertani csoport mintegy 200 sportoló komplex vizsgálatához fogott hozzá, főként a szisztolés és diasztolés vérnyomáskülönbség felmérésével és az ebből következtethető eredmények további vizsgálatával. A teljes felmérést 1961. év végéig 80 sportolón fejezték be. A vizsgálat teljes anyagának lezárása az idén várható.

3. A pedagógiai főiskola testnevelési tanszéke, mint kutató munkaközösség kidolgozta és sajtó alá rendezte a „Vidéki iskolák testnevelési tanácsadóját".

Külön ki kell emelnünk azt az örvendetes tényt, hogy a pécsi pedagógiai főiskolán, a TTT helyi szervezete vezetőinek támogatásával, megalakult a testnevelési tudományos diákkör. Mintegy 10 testnevelőszakos hallgató kapcsolódott be a helyben folyó iskolai testnevelési kutatómunkába. Kezdeményezésük követendő példa.

*

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet novemberben és decemberben 23 sportág magyar szakirodalmának fejlesztéséről rendezett ankétsorozatot. László István osztályvezető vitaindítói után mindegyik sportág tekintélyes szakembere felszólalt s mintegy 600 kiadványt és 5000 szakcikket elemeztek.

Az ankétsorozat haszonnal járt: résztvevői feltárták a jelenlegi szakirodalom problémáit, s rámutattak a soronkövetkező feladatokra, a hiányosságok megoldására. Foglalkoztak — többek között — a szaklapok hibáival, a szakirodalom problémáinak széttagoltságával. Megbeszélték a könyvkiadás, a terjesztés hiányait, s reális szempontokat adtak a megoldásokra. Igényelték a szakirodalom objektív, tudományos módszerekkel történő tervezését és a tudományos és népszerűsítő szakkönyveket.

Az ankétsorozaton szerzett tapasztalatokat a Medicina Kiadó sportlektorátusa közvetlenül felhasználta kiadási tervében. Ez az ankétsorozat egyben jó alkalmakat adott a szakemberek közötti tapasztalatcserére. Így született meg a labdajátékok edzésmódszertanának és a nehéz atletika biomechanikájának témakörében közös szakkönyv kiadásának igénye is.

Felelős kiadó: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás u. 44. Távbeszélő 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

62.14770 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató



AZ ÉREM KÉT OLDALA

Írta: Rostás György, a Testnevelési Főiskola igazgatóhelyettese, a TTT tagja

Az amerikai néger Roberson, örömmel nézi érmét Ralph Boston és Ter Ovaneszjan társaságában a római olimpia távugró versenyének eredmény-hirdetése után.

De mi van az „érem" másik oldalán? Hogyan jut el egy amerikai és egy szovjet, vagy magyar fiatal az olimpiáig? S hogyan gondolkodnak a sportról a különböző országok, társadalmak?

A sport-érmeknek valóban csak két oldaluk van.

A sport és testnevelés története, szerepe az egyes országokban, társadalmi rendszerekben mégis más és más oldalakat mutat — vizsgáljuk meg hát mi is a sport „néhány oldalát".

1954-ben a londoni Albert-Hall patinás termében az egyik gyarmati ország fiatalja még így szólt a DIVSZ alakuló kongresszusán: — Beszéljünk a turisztikáról, a sportról, a nyári pihenésről, a táncokról és bélyeggyűjtésről... Hagyjuk mindezekből a politikát — úgysem tartozik ide!

1960-ban ugyanez a fiatalember már egy felszabadult ország állampolgáraként messzebb tekintett, nézőszöge kiszélesedett, s így beszélt:

— Hazám szabadságát, embertársaim jogbiztonságát ott látom a futópályán küzdő fiaink izmaiban, a rohanó erőben... a szurkolók egybehangzó kiáltása az egy célért összefogott népem erejét jelzi. Mindig tudom majd, hogy apáim, akik azt nem tették — miért nem tehették!

Látszólag egy ember ellentmondó véleménye ez! Pedig nem így van!

Az egyik vélemény a világháború esztelen, gyilkos politikájától megcsömörlött fiatalé, aki 1945-ben a sportot minden politikától el akarta választani. A másik véleményt már a harcokban megedzett, próbáratett, felnőtt, érett férfi adta, aki a politikai lehetőségek minden megnyilvánulásából népe—hazája függelenségét, testi-lelki erejét, szabadságát, a jelen és jövő nemzedék jobb, szebb életét akarja kibontakoztatni.

Így látja ő. Hogy látják a politikai vezetők?



Mr. John F. Kennedynek, az Egyesült Államok elnökének a Sports Illustrated című folyóiratban közzétett cikke szemére hányja a sportvezetőknek, hogy az amerikai ifjúság elpuhult és fizikai erőnléte gyengébb, mint a háborúsújtotta országok ifjúságáé. Majd hozzáfűzi, hogy nem a politikai célokért kell ezt a lemaradást behozni, hiszen az ép testű és lelkű emberre békében és háborúban egyaránt szükség van. Okfejtése csupán ott bicsaklik meg, hogy „a fiatal amerikaiak fizikai erejének és állóképességének a hanyatlását" a koreai háború első szakaszának tapasztalatai alapján szűri le. Ugyanakkor nyiltan is elszólja magát, hogy ez a politikamentes fejlesztés fontos, mert: „a Szovjetunió személyében egy erős, kérlelhetetlen ellenféllel állunk szemben, amely el van szánva arra, hogy megmutassa a világnak: egyedül csak a kommunista



rendszer rendelkezik azzal az erővel és eltökéltséggel, amely a haladás, valamint a szegénység és a nyomor megszüntetése iránt ébredő törekvéseket képes kielégíteni! Ahhoz, hogy szembenézhessünk eme ellenség kihívásával, minden amerikai elszánt akaratára és erőfeszítésére szükség van."

Ehhez nem kell kommentár.

A Szovjetunióban viszont a húszéves terv hatalmas keretében a hét éves terv végére 50 millió fiatal sportolásának teremtik meg a feltételét. Ennek indokolásában nincs az ellenféllel való leszámolás! A kommunizmus húszéves programja ilyen egyenesen szól: „...a szocializmus eszményei terjesztéséhez nincs szüksége háborúkra. A szocializmus fegyvere: a régi renddel szemben a társadalom szervezetében, az államrendben, a gazdaságban, az életszínvonal és a szellemi kultúra fellendítésében megmutatkozó fölénye."

*

Az érem két oldala — a politikus és politikamentes sport — nekünk magyaroknak nagyon is közelről ismerős.

A politikamentes sport fogalma akkor született, amikor a magyar burzsoázia a Tanácsköztársaságban eszmei és gyakorlati téren is elszenvedte az első nyílt vereséget. Ebből kifolyólag rájöttek arra, hogy nagyobb eredménnyel lehet úgy politizálni, mintha úgy tennének, hogy egyáltalán nem politizálnak. A politikamentesség jelszava a nyílt politikával el nem érhető tömegekhez szól a sport vonatkozásában is. Ugyanekkor ez az úgynevezett politikamentesség konkrétan az uralkodó osztálynak nem tetsző politikától való mentességet jelentett — a munkás sportegyesületek ellen!

A politikamentesség ilyen kettős arca mellett vessünk egy pillantást azért a nyílt sport-politika arculatára is. Elegendő lenne csak a MOVE és a levente sportegyesületek politikai célzatosságáról szólnunk. Mindezeken túl nem érdektelen azonban az egykori sportvezetők egyikének, dr. Prém Lórántnak a színvallomása:

— Amint a politika és társadalmi élet terén — mondotta Prém az egyik sportvezetői tanfolyamon — a szegedi gondolat, a nemzeti és keresztény Magyarország eszméje megelőzte Mussolini és Hitler zászlóbontását, ezt mindig büszkén vallom és mindenkor leszögezem, — úgy a testnevelésnek és a sportnak, mint nemzetnevelő, társadalmat építő és az egyén életének teljességét előmozdító erőnek és eszköznek felismerése és ezeknek a céloknak a szolgálatába állítása már bennefoglaltatik 1921 óta a magyar törvénykönyvben.

Vagyis egyenesen szólva: a Horthy-korszak testnevelése és sportja e másik arculat felől nézve — a fasiszta nevelés nyílt eszköze volt.

Burkolt és nyílt eszközöket használtak a jórészt becsületes sportszakemberek erőfeszítéseinek kihasználására, — a társadalom sportigényű rétegeihez így férkőztek közel.

„Magyarországot igen sokszor tisztelik meg azzal az elismeréssel, hogy a sportban nagyhatalom, — mondotta a fent idézett Prém Lóránt — ezt a kifejezést már az első világháborút követő nemzetközi olimpiai konferencián annak elnöke, a svéd trónörökös használta: Magyarország sportban tényleg nagyhatalom, ez a cím tényleg jogosan illeti meg Magyarországot..."

Íme, láthatjuk, honnan származik ez a mondás, ami az elmúlt évtizedek oly sokat használt vezérszólama volt a sportpolitikában.

Jellemző, s a mai kapitalista országokban is megtalálható törekvés, hogy a tőkések — Magyarországon a Gyáriparosok Szövetsége, a GYOSZ — a munkások „politikai fertőzése" ellen létrehozott vállalati sportja sem volt képes a „politikamentesség" jelmezében tetszelegni. Ezeknek a szervezeteknek az volt a feladatuk, hogy távoltartsák a munkásokat a munkásmozgalomtól. A Weiss Manfréd-gyári kapitalista szabadidő szervezet egyik testnevelő vezetője így beszélt a balatonöszödi „továbbképző" konferencián:

— Az első világháború eseményei, az azt követő átalakulási időszak, amelyben az európai szociáldemokrácia felőrlődött és átadta helyét a „modern szocializmusnak" bebizonyította, hogy az emberiség alapszervezete az államalkotással nemzetté váló nemzetiség, nem pedig a marxizmustól hirdetett osztály.

A Weiss Manfréd szabadidő szervezeti vezetője persze, a szociáldemokrácia felőrlődésén nem a legitim és illegitim kommunista pártok létrejöttét és megerősödését, hanem a „modern szocializmus" alatt a fasizmus előretörését értette. A társadalmi fejlődés osztályharc-felfogásával a fasizmus sem tudott mást szembeállítani, mint a nemzet burzsoá eszméjét. Ezért folytatta ama balatonöszödi beszédét imígyen: „S ma, amikor a testnevelés és sport a nemzetnevelés szolgálatában egy emberideált alakít, a jövő népeinek millió és millió fiatalja önként sorakozik zászlaja alá, s tesz hitet az osztálygyűlöleten felülemelkedő dolgos, becsületes, küzdő nemzeti életlehetőség mellett". S rögtön ezzel a sajátosan nacionalista felfogással fogalmazta meg a tömegsport célját is: „.... A tömegsport nemzeti kötelesség, mert ez fejleszti a széles rétegek izmait acélossá, hogy alkalmas időben visszaszerezze, amit ellenségeink kivérzett, alélt állapotunkban elraboltak tőlünk... és ha már visszaállították az ezeréves határokat, ezek a sportban acélozott izmok fogják megtartani, védeni a magyar rögöt, hogy soha többé abból senki egy hantot se rabolhasson el."

Azt már mindenki tudja, hogy ennek az útnak a végét, a „politikamentes" sportjuk következményeit a háborúban irtózatos pusztulást szenvedett ország vonta le.

*

A katolikus egyház feje, XXIII. János pápa sem tudta a „politikamentesség" illúzióit megőrizni. Különböző fogadásain természetesen hangoztatta az „Ép testben ép lélek" elterelő kifejezéseinek változatait: „A test a lélek temploma"; „a testet gondozni kell, nem kultuszt csinálni neki, az elsőbbség a lelket illeti."

Napjainknak megfelelően már XII. Pius pápa is igen sokat foglalkozott a sport „elméleti" kérdéseivel. Meglepő, hogy az USA haderői sportoktatóinak mondott beszéden kívül (1945) szólt az olaszországi kerékpáros körverseny részvevőihez (1952). Igen aktívan segített a testnevelés-elmélet „továbbfejlesztésében" is. Meghatározta a sport célját — katolikus értelmezésben: „A sport közelebbi célja: nevelni, fejleszteni és erősíteni a testet. Távolabbi cél: előkészíteni a testet a szellem és a lélek szolgálatára."

Elsődleges tehát a »szellem«, a »lélek«, a másodlagos a lelket befogadó test, a földi porhüvely. Abban azonban a pápák sem változtattak politikájukon, hogy ha szükségét látták, „megáldják a fegyvereket", mint amit Zadravetz tábori püspök úr is megtett a világháborúban. De hogy ma sem ítélik el az új háborúra úszítókat, arra a következő kép is figyelmeztet: a Vatikán papjai odaadó érdeklődéssel állnak az USA Honest John — Becsületes János — rakétái fellövő szerkezete előtt...



A múlt „érmének" különböző oldalról felfogott jelenségei így tükrözik a fasizmus nyílt brutalitásától kezdve a polgári áldemokráciák burkolt vállalati, vallási, ifjúság sportmozgalmának mindenféle árnyalatát.

A szocializmust építő országokban, így hazánkban is, a szocializmusba való átmenet időszakában vissza kellett verni a burzsoázia minden restaurációs törekvését, akár nyíltan, akár burkoltan jelentkezett. Át kellett az emberek tudatát alakítani. A múlt káros csökevényeinek kigyomlálása a sport területén is számos vitát, kérdéselemzést igényelt... Az elmúlt 16 évben a sportvezetők a munkaterületük sajátos jellege és formái között maguk is részesei voltak a sportpolitikai küzdelmeknek. Ezt az időszakot elsősorban az jellemezte, hogy szervezeti kérdések közepette folyt a harc a hatalom megragadásáért, illetve a szocializmus eszméinek megfelelő formákért, a hatalom megtartásáért. A politikai harc formái mindig változatosak. Így például Magyarországon 1947 után — amikor a Kommunista Párt sportprogramja alapján megkezdődött a megfelelő új sportszervezet kialakítása — a viták, a politikai harc fő kérdése, a szervezetek formája és tartalma körül forgott. Mint köztudomású, akkor ez volt a politikai harc súlypontja. A szervezeti kérdések körüli viták az 1951-ben alakult OTSB és a szakszövetségek kérdései körül folytatódtak, majd az ellenforradalom után 1958-ban megalakított MTSH és az új társadalmi sportszövetségek, az OISB stb., stb. újabb szervezeti változásokat eredményeztek. Majd

A burzsoá ideológia képviselői a sport területén folyó „politikai harc" során a szervezeti kérdésekben elszenvedett vereség után megkezdték a támadást az „eszmék" területén. — Ez, persze, ma már burkolt formában jelentkezik. Lekicsinylik az eredményeket, felnagyítják a hibákat, vagy a régi recept szerint újra kikiáltják Magyarországot „sportnagyhatalomnak" és más ferdeségeket, idealista, tudománytalan nézeteket terjesztenek. Fellépnek a tanulás, a tervszerűség ellen, magasztalva az ösztönösséget, tagadják, többek között, a Kilián Mozgalom szükségességét. Visszatérő refrénjük, mint a jelenlegi kapitalista országok sportvezetőié: „Nincs szükség a sportban politikára... a tiszta sport nem tűri a politikát". Ezt mondogatja — mint fentebb olvashattuk — Mr. Kennedy épp úgy, mint XXIII. János pápa. Nincs szükség a tudományra, vagy —, ami nálunk már burkoltabb formában hallható —: „Nem lehet marxista módon oktatni a fejesugrást, vagy a cselezést". E burkolt formák veszélye aztán éppen abban rejlik, hogy nem mindig könnyű felismerni mögöttük az ellenség szándékait, a szocialista gondolkodás elleni fellépést, a tanulás, a tudományosság ellenzését. De a szemléleti éberség a sporttézisek gyakorlati valóraváltása érdekében ma különösen döntő feladat. Annál inkább, mert a szervezeti kérdésekben ideiglenesen háttérbe szoruló ellenfeleket ma is meg kell ismernünk.

A gyakorlati szükségleteket jól számbavevő, rugalmas, társadalmi összefüggésekben otthonos, múltat, jelent, s jövőt jól egybevető sportvezetőre ma annál inkább szükség van, mert hazánkban a sportpolitika nyílt, őszinte, a társadalom egészének, a tömegek érdekének megfelelő sporttéziseken alapszik. Nemcsak az politizál, aki szavaz és aki jól szavaz a választáson, vagy egy értekezleten pártosan szólal meg, hanem az is, aki szurkol a szocialista és a sorra felszabaduló népek sportjának, törődik a magyar sport múltjával, jelenével, jövőjével, s előre akarja vinni azt. Ebből a „passzív" politizálásból „aktív" politika lesz akkor, ha tettlegesen vagyunk hajlandók a tornatermek, uszodák és sportpályák építésének, javításának, csinosításának munkájában segíteni, ha üzemünkben fellépünk dolgozó társaink egészsége és munkaképességének megőrzése, fejlesztése mellett. Politikai fejlettség kérdése az is, ha gyermekeink elkényelmesedő hajlamának kiszolgálásáért nem szaladgálunk a testnevelési óra alól való felmentésért. Egészséges sportpolitika az is, ha a sportvezető munkáját rendszeresen, átgondoltan, tervszerűen végzi.

A XXII. kongresszus arra is rámutatott, milyen döntő jelentőségű a személyek egyéni felelősségének kibontakozása. Az új szocialista sportéletet tömegmozgalommá az egyéni kezdeményezés fejlődése alakítja ki. Ezt sokan még nálunk nem értik, s efféléket mondogatnak: „Én marxista módon akarok dolgozni, de mondják meg, hogyan!" Fejlődésünk eredménye, hogy most már nyíltan megmondhatjuk: éppen ebben a „felülről várásban" van a hiba! Megtanulni csak az általános törvényeket lehet, de a „hogyan" kérdésére mindenkinek meg kell találni a választ, aki a mi társadalmunk becsületes tagja. A materialista világnézet alkalmazásának hogyanjára nincs varázsszer. Végső értelemben a sport és politika termékeny kapcsolata nem más, mint a sportolónak, a szurkolónak, a sportvezetőnek, a testnevelő tanárnak az alkotó munkához való becsületes viszonya. Rosszul nevelni a fiatalokat, elhanyagolni a magyar sport ügyét, nem érdeklődni a kor tudományos színvonalán álló sport- és testkultúra kérdései iránt — ez is jelentheti ma még nálunk a „politika-mentes sport" felfogását. S aki ebben nincs ellenünk, az velünk van — az idő a szocializmusnak dolgozik!

S ez az „érem" fontosabb oldala! Ezt ismerte fel az a fiatal férfi, aki már teheti azt, amit apái a múltban nem tehettek!...

A TTKI 1961. évi munkája

Írta: Hepp Ferenc dr.,

Az Intézet tavalyi munkája testnevelési és sportmozgalmunk három nagy területének — iskolai testnevelés, tömegsport, élsport —, valamint a hazai szakirodalomnak átfogó kérdéseivel foglalkozott — az MTST elnöksége által jóváhagyott program és éves munkaterv alapján.

Munkánk eredményeiről röviden a következőkben számolhatok be:

1. ISKOLAI TESTNEVELÉS

Az iskolai testnevelési osztály a programnak megfelelően kidolgozta és megindította az iskolai testnevelés tényezőinek objektív vizsgálatát megvalósító országos méretű, szervezett kutatást. A kutatás fő célja, hogy az iskolai reform keretében konkrét adatokra támaszkodva, **tudományos alapokra helyezze az iskolai testnevelési tantervet, annak követelményeit értékelje és összehasonlítsa az alkalmazott módszereket.** Ennek érdekében az OTSI-val, a TF-fel, a TTT vidéki csoportjaival, a debreceni és szegedi Tudományegyetem Embertani Intézetével, a Magyar Tudományos Akadémia Gyermeklélektani Intézetével együttműködve kidolgozta a kutatási tervet, amelyet az illetékes szakfórumok — a TTT iskolai testnevelési bizottsága, a TTT elnöksége — megvitattak.

A komplex kutatás fizikai alapképességek méréseiből, továbbá antropometriai, fiziológiai, lélektani és módszertani részletkutatásokból tevődött össze. A kutatás 100 általános és középiskolai osztály mintegy **10 000 tanulójára** terjedt ki — 200 testnevelő tanár bevonásával. A szükséges űrlapok elkészültek. A kutatásban résztvevő tanárokat augusztusban tanfolyamon képeztük ki. A TF illetékes tanszékei elkészítették a kísérleti osztályok tanterveit és azokat az Intézet az iskolák tanárainak megküldötte.

Az elkészítés során felmerült szervezési és technikai akadályok miatt az eredetileg tervezett kutatást nagymértékben le kellett szűkítenünk és az 1961. évi munkát, mint kísérleti évit kellett tekintenünk. Egyes iskolákban megindult mérések és adatfelvételek, valamint kísérleti foglalkozások gyakorlati tapasztalatait az Intézet összegyűjti és következtetései alapján szervezi majd meg a következő iskolai évben megindítandó kutatást — az Intézet főtémájához szorosan kapcsolódva.

A **„Mozgásemlékezés"** című kutatási témával kapcsolatban 1961-ben elkészültek a kutatási tervek, megtörtént a kísérleti iskolák kijelölése, elkészültek a kísérletek műszerei, az osztály munkatársai összeállították és kipróbálták az alkalmazandó gyakorlatokat.

A fenti kutatómunkán kívül az osztály munkatársai résztvettek az iskolai testnevelési anyagok bírálatában és az MM testnevelési **tanterv-készítő bizottságának** munkájában. A KISZ részére módszertani útmutatót készítettek az **„Ifjúság a szocializmusért"** verseny atlétikai számainak megrendezésére.

Az osztály munkatársai tavaly öt iskolai testnevelési tárgyú szakcikket írtak, és 11 előadást tartottak.

2. TÖMEGTESTNEVELÉS

Az MTST elnökségének döntése alapján módosítottuk a Tömegtestnevelési osztály kutatási témáit. Az 1961-es témák a következők voltak:

„A tömegtestnevelés és sport szerepe hazánkban a szabadidő felhasználásában és az általános üdülési mozgalomban."

Elkészült a témával kapcsolatos átfogó távlati elvi kutatási tervezet. A terv népgazdasági, földrajzi, egészségügyi és kulturális összefüggéseiben kitűzi a szabadidő mennyiségének, felhasználási módjainak, a testnevelés és sport különböző formái szerepének vizsgálatát. A terv több mint 100 részletkutatást és számos kiegészítő kutatást irányoz elő, a vizsgálatok egész sorával törekszik a helyzet felmérésére és gyakorlati útmutatásra. A komplex távlati terv tudományos, közigazgatási és szakmai szervek szoros együttműködésére és munkamegosztására épül. A kutatást a szabadidő mennyiségének várható növekedése és az ebből fakadó népgazdasági és egészségügyi, kulturális, pedagógiai problémák korszerű megoldásának szükségessége teszik időszerűvé.

E komplex tervet megvitatta a TTT tömegtestnevelési bizottsága és pécsi szervezete; mindkettő elismeréssel fogadta.

A fentiek ellenére a terv gyakorlati megvalósítására az Intézet, jelenlegi feltételei között, valamint más koncepcióra épült munkaprogramja miatt az idén nem kerülhet sor.

Megkezdte az osztály a rekreációs mozgalom nemzetközi és hazai helyzetére vonatkozó **szakbibliográfia** összeállítását is.

A főtémához kapcsolódva elkészítette az osztály **„A jó egészség és a testnevelés"** című könyv tematikáját. A könyv a testnevelés határtudományaival szoros kapcsolatban azok elemeinek korszerű szintézisével útmutatást kíván nyújtani a tömegtestnevelés legfontosabb elméleti és gyakorlati kérdéseiben — népszerű megfogalmazásban.

Befejezte az osztály **a tömegsport szemléletére, módszereire, szervezeti formáira vonatkozó statisztikai adatgyűjtést.** 20 budapesti, 40 vidéki ipari üzemből, 40 állami gazdaságból és mezőgazdasági termelőszövetkezetből és 7 egyéb intézményből összesen 16 217 kitöltött kérdőív érkezett be. Az ellenőrzés során 360 kérdőív került kiselejtezésre. Gépi feldolgozásra ment 15 954 kérdőív. A kérdőívek 31 fő és számos alkérdését 11 változatban dolgozták fel. A számszerű összefoglalás terjedelme 165 oldal, — mintegy 428 táblázattal. Az adatok elemzése és értékelése megkezdődött. A részleteredményekről cikk jelent meg a Sport és Tudományban. Az értékelés befejezésére és az ezzel összefüggő többi publikációra 1962 folyamán kerül sor.

Megtörtént a márciusban és áprilisban lebonyolított iskolai **Kilián kísérleti versenyek adatainak feldolgozása:** ez értékes szemléleti, szervezési, pedagógiai és élettani szempontokra mutatott rá. A kutatásról ismertetés jelent meg a Sport és Tudományban.

Az osztály munkatársa szorosan együttműködött a Kilián Testnevelési Mozgalom koordináló bizottságával.

A fentieken kívül az osztály munkatársa **19 különféle tömegtestnevelési,** elsősorban szemléleti tárgyú cikket közölt különböző napilapokban és folyóiratokban. Ezenkívül több hasonló tárgyú előadást tartott.

3. EDZÉSMÓDSZERTAN

A munka gerince az **edzésmódszertani kézikönyv** elkészítése volt. A szerzők ezzel kapcsolatban feldolgozták a hazai és külföldi szakirodalmat és figyelembe vették a hazai gyakorlat helyzetét és módszereit.

A könyv tartalmából kiemeljük az alábbiakat:

A sportedzés elveinek és módszereinek tárgyalása, nevelési, oktatási és élettani szempontok és követelmények alapján. Ennek keretében jelentős teret kap az általános és speciális képzés folyamata és **a szakaszos edzés** elemzése.

A sportolók felkészítésének tervezése, a tervezés lehetőségei, az edzésmunka megszervezése — példákkal alátámasztva.

Az edzés felépítése és az edzések formái című fejezet rámutat azokra a sajátosságokra, melyek az edzési foglalkozásokat jellemzik.

Az erőnlét kérdésében a szerzők összegyűjtötték azt az anyagot, mely közvetlen alkalmazást nyer a gyakorlatban, elmélyítvén az alkalmazott módszereket elméleti szempontokkal. A mozgás lényegéből, mint alapból kiindulva, tárgyalást nyernek **fizikai, akaraterkölcsi, ideg-élettani szempontok.**

Tárgyalja a könyv az ember mozgás-minősüléseit (a mozgásban komplex módon mindig együtt előforduló **ügyesség, erő, gyorsaság, állóképesség kérdéseit),** valamint ezek elérhető átviteleit. Megkísérli összefoglalni azt az ismeretanyagot, mely szükséges ahhoz, hogy **az emberi mozgást, mint ideg-izom tevékenységet,** mint tudatos cselekvést szemléljük. Ebből a szempontból nyer megvilágítást a korszerű tudományos irodalom alapján **a sporttechnika és a sporttaktika kialakulása.**

Szerepelnek még a könyvben olyan kérdések, melyek az edző munkájának adminisztratív tartozékai: edzésnapló, önellenőrzés stb.

A könyv valamennyi fejezete elkészült.

Január hónap elején kerül sor a szaklektorálásra, illetve vitára. A vita alapján szükséges módosítások elvégzése után a kéziratot Intézetünk március hónap elején adja át a Kiadó Vállalatnak. A könyv megjelenését ez év szeptemberére tervezték. Ez a mű minden bizonnyal hozzájárul majd ahhoz, hogy egyes edzésmódszertani kérdésekben mutatkozó ellentmondó nézetek tisztázódjanak és egységes szemlélet alakuljon ki szakembereink körében.

Az osztály második főtémája volt a **„Serdülő és ifjúsági sportolók felkészítésének módszerei".** A témával kapcsolatban befejeződtek a pesti és vidéki általános iskolákban végzett mérések és kísérletek (500 fő). Ugyancsak elvégezték a nyári táborok ellenőrző méréseit (450 fő). Az adatok értékelése részben megtörtént, részben még folyik. Elkészültek az ifjúsági keretekkel kapcsolatos rajtminimumok hét sportágban, négy sportágban még folyik. Az adatok összegezése és feldolgozása, az edzésmódszertani könyvvel kapcsolatos munkától függően, a jövő év elején történik.

Az osztály munkatársai fontos feladatuknak tekintették munkájuk hatókörének a gyakorlati élettel kapcsolatos kibővítését. Ennek érdekében a következőket végezték:

a) közvetlen kapcsolatot teremtettek azokkal a szakemberekkel, akikben hajlandóság volt arra, hogy gyakorlati tapasztalatukat és tudásukat elméleti ismeretekkel megszilárdítsák és továbbfejlesszék. Az osztály munkatársai **számos csoportos és egyéni konzultációt** tartottak velük.

b) Segítséget adtak az ezt igénylő egyes **szövetségi edzőtanács munkájához,** — előadások és gyakorlati bemutatók formájában. Ilyen munka folyt a birkózó, asztalitenisz, országúti kerékpár, lövészet, ökölvívó és evezős szövetséggel kapcsolatban

c) Egyes nagy egyesületek — **Budapesti Honvéd, Újpesti Dózsa, MTK, Budapesti Vasas, Budapesti Építők, Budapesti Vörös Meteor — edzőtanácsainak munkaprogramjához segítséget nyújtottak,** ott előadásokat tartottak.

d) Részt vettek a **férfi röplabda válogatott keret, egyes ifjúsági válogatott keretek, úszó válogatott keret és a Budapesti Dózsa úszószakosztályának** munkájában.

A fenti két fő kutatási téma mellett vizsgálták az osztály munkatársai — külső munkaerők bevonásával — a sportjátékokban alkalmazott különféle labdák sajátosságait. Több hónapi kísérletezés után kidolgozták a vizsgálati módszereket és a vizsgálathoz szükséges műszert az Intézet saját műhelyében elkészítette.

Az év folyamán az osztály munkatársai a Sport és Tudományban 14 edzésmódszertani szakcikket írtak.

4. BIOMECHANIKA

A munkatervnek megfelelően kidolgozást nyert **„Az általános sportmechanika"** első része. Ez magában foglalja a

és 1962. évi programja

a TTKI igazgatója, a TTT tagja

geometriai mozgástant, a statikát, a fizikai mechanika alapfogalmait, kibővítve az egyes testgyakorlatok sajátos mozgásjelenségeinek vizsgálatával. Ezen túlmenően nagyrészt feldolgozást nyert **„Az általános sportmechanika"** második része, mely a merev testek haladó és forgó mozgásaival foglalkozik. Ez a rész a műszaki technika és felsőbb matematika módszereivel tárgyalja az egyes kérdéseket. Az osztály így elkészült anyag felhasználásával tervbevette a népszerű formában, de tudományos szinten mozgó **biomechanikai szakkönyv** megírását.

Összefoglaló tanulmány formájában befejeződött **„A mechanikai elvek érvényesítése a mozgások oktatásában"** című téma kidolgozása. Ez a munka a testnevelői és edzői gyakorlat számára készült. Megmutatja, hogy a pontos szemlélet révén hogyan lehet a mozgásokat megfigyelni és a mechanikai elveket a gyakorlatban közvetlenül érvényesíteni. A munka célja a sportmozgások oktatási szintjének emelése, — a megfigyelés és hibajavítás tökéletesítésével. A munkáról szakcikk-sorozat jelent meg a Sport és Tudományban —, a tanulmány teljes egészében —, kézirat formájában — az Intézet könyvtárában található meg.

Az Intézet munkatársa kibővítette **„A súlyemelés technikája"** című tanulmányt. A tanulmány 85%-ban kész, ezzel kapcsolatban szakcikk sorozat jelent meg a szaksajtóban.

A fenti kutatási feladatok mellett az osztály munkatársa ellátta az Intézet műszerezésével kapcsolatos szakértői problémákat. Ez jelentős időt és fáradtságot vett igénybe.

Foglalkozott az Intézet munkatársa a következő több kisebb problémával:

Projektor segítségével, filmfelvételek alapján, megvizsgálta a labdarúgásban alkalmazott **rúgó mozdulat technikáját.** A vizsgálat konkréten megmutatta, hogy a rúgó mozdulat akkor hatásos, ha a labdára ráfutó játékos testének mozgási energiáját a rúgásra átviszi, azaz a rúgás sebessége attól függ, hogy egyidejűleg a játékos mennyire tudja lefékezni felső testének mozgását.

Foglalkozott az Intézet munkatársa **a szabadesés törvényére épülő reaktív időmérő** tervezésével. Összeállította és üzembe helyezte az 1960. évben beszerzett ipari elektronikus műszerek felhasználásával a sportolók vizsgálatához szükséges **reakció időmérő készüléket.** A készülék segítségével különböző reakció-időmérési vizsgálatok, hang vagy fény ingerre, tetszés szerint végezhetők.

Közreműködött az osztály munkatársa **a TF biomechanikai jegyzeteinek** kidolgozásában. Szakértői minőségben résztvett **„A sport és fizika"** című film terveinek elkészítésében. Segítséget nyújtott az OTSI kutató intézetének a perifériális érzékeléssel kapcsolatos reakció időmérési vizsgálataihoz. Szakértői tanácsadást nyújtott az MTSH műszaki osztályának felkérésére **a nyíregyházi stadion, továbbá a veszprémi, budafoki, balatonalmádi tanácsi sporttelepek** építkezési munkáihoz.

Az osztály munkatársa 1961. év folyamán 3 **szaktanulmányt** jelentetett meg.

5. SZAKIRODALOM ÉS DOKUMENTÁCIÓ

A szakirodalmi osztály munkafeladata két részre tagozódott.

Az egyik a **„Szakirodalmunk helyzete és feladatai"** című kutatási téma kidolgozása volt. A kutatás fő célja: testnevelési szakirodalmunk jelenlegi helyzetének átfogó elemzése alapján pozitív javaslattervezet kidolgozása szakirodalmunk fejlesztésére. 1961-ben 30 **sportág szakirodalmi helyzetének elemzésére** került sor az Intézet ankétjain — a sportágak legjobb szakembereinek bevonásával. A kutatás eddigi eredményei mutatják, hogy **szakirodalmunk fejlődése nem áll szoros összhangban testnevelési és sportmozgalmunk fejlődésével.** Bizonyos aránytalanságok vannak egyes területek és sportágak között. Vannak sportágak, ahol a helyzet nagyjából kielégítő, másutt viszont jelentős lemaradások tapasztalhatók. Kevés az olyan szakmunka, mely következetesen alkalmazza a dialektikus-materializmus elveit és a korszerű testnevelési tudományos kutatások eredményeit. Az ankétokon elhangzott észrevételek, az előzőleg kidolgozott vitaanyagok alapján **1962. év elején kerül sor az összefoglaló tanulmány elkészítésére,** mellyel a többéves kutatási téma kidolgozásának munkája befejeződik.

A tanulmány minden bizonnyal segítséget ad az illetékeseknek szakirodalmunk távlati fejlesztéséhez. Megkönnyíti továbbá szakembereink feladatát a készítendő munkák kidolgozásában.

A dokumentációs részleg tovább folytatta a **„Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató"** szerkesztését. A Tájékoztató 1961-ben kéthavonként 250 példányban jelent meg. Itt nagy nehézséget okozott, hogy a Sportlapkiadó Vállalat a határidőre beadott kéziratot csak több hónapra a beadás után tudta sokszorosítani, s a feldolgozott anyag mintegy 5—6 hónap múlva került csak a szakemberek kezébe. Az 1960-as évvel szemben az is fejlődés, hogy 2500 cikkel szemben 1961-ben mintegy 3000 **cikk került szemlézésre.** Ezenkívül ebben az évben külön szerzői regisztert is közöltünk: segítségével a cikkek visszakeresése sokkal egyszerűbb, gyorsabb. A Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató egyre népszerűbbé válik a szakemberek között és egyre többen keresik fel Intézetünk dokumentációs részlegét, igényelvén a Szakirodalmi Tájékoztatóban szemlézett cikkek fordításait, illetve azok eredeti példányait.

A dokumentációs részleg **130 szakcikket fordított le.** Így most már az Intézet szakdokumentációtárának 700 szakcikk-fordítása van. A gyakorlat mutatja, hogy ez sem elégíti ki az igényeket. A gyakorlati szakemberek, testnevelő tanárok, sőt főiskolai hallgatók is **egyre inkább igénylik** a cikkek teljes fordítását. Sajnos, ezeket az igényeket, költségvetési nehézségeink miatt, nem tudtuk megoldani.

Dokumentációs részlegünk munkatársa 1961-ben a Sport és Tudományban megkezdte **külföldi szakirodalmi bibliográfia** közlését. Ez is ösztönözte szakembereinket eredetijének felkutatására és tanulmányozására.

Dokumentációs részlegünk 1961. év folyamán **184 különféle szakfolyóirat 2000 példányának** kezelését és nyilvántartását látta el.

A fenti feladatokon kívül a Szakirodalmi osztály vezetője tevékeny részt vett a TTT **sportbibliográfiai** munkáinak szerkesztésében és a **sportlexikon** anyaggyűjtésében.

Az osztály javaslat-tervezetet dolgozott ki a **testnevelési és sport szakfordítások központosítására,** illetve központi nyilvántartására és ellenőrzésére. A javaslat-tervezetet benyújtotta az MTSH illetékes osztályainak. A gyakorlati megvalósításra azonban még nem került sor.

Az említett bibliográfiai cikksorozaton kívül a Szakirodalmi osztály munkatársai az 1961. év folyamán **három szakcikket** jelentettek meg.

MŰSZERELLÁTÁS

Az Intézet tapasztalati kutatómunkáinak alapvető feltétele a megfelelő műszerek. Ezen a téren nehézségekkel küzdünk.

Az Intézet által még 1960-ban megrendelt műszereknek 1961-ben csak egy részét készítették el, illetve szállították le. Így elkészült a már említett reakció-időmérő készülék, az univerzális dynamométer, rajtelemző készülék, projektor. Beszereztünk több univerzális jellegű készüléket — négyszöghullámú generátort, dekadikus számlálót stb. Készítik a labdaérzékelő és ruganyosságmérő rövidhullámú készüléket és az elrugaszkodásmérő és ritmusérzékelő készüléket, várható, hogy ezeket a következő év első negyedére leszállítják. Fenti alapvető műszereken kívül olyan egyszerű műszerek beszerzése is nehézségekbe ütközött, mint az antropométer, kézi dynamométer stb.

KÜLFÖLDI KAPCSOLATOK

A külföldi társintézményekkel **nem sikerült megfelelő munkakapcsolatot létesítenünk.** Bizonyos fejlődés volt az, hogy a Moszkvai Központi Testnevelési Tudományos Kutató Intézettel megkezdtük kiadványaink rendszeres cseréjét. **Legszorosabb volt kapcsolatunk a lipcsei Testnevelési Tudományos Kutató Intézettel.** Ezt a lipcsei Intézet vezetőjének és munkatársainak budapesti látogatása, valamint Intézetünk munkatársainak lipcsei látogatásai mélyítették el. A többi baráti állam kutató intézetével szorosabb kapcsolat megteremtése még nem oldódott meg. Döntő változást várunk **az év elején megtartandó moszvai értekezlettől.**

Intézetünket 1961-ben több külföldi delegáció és szakember látogatta meg. Így többek között kínai, finn, kubai, ghanai és NDK delegációk, továbbá több neves külföldi szakember, mint dr. Simon (Izrael), dr. Schuster (NDK), dr. Arnold (NDK), Temkov (Bulgária), dr. Anthony (Anglia) stb.

Intézetünk munkatársai közül dr. Hepp Ferenc igazgató és Tóth István igazgatóhelyettes a Testnevelési és Sport Világtanácsban fejtett ki tevékenységet, melyről külön jelentések formájában beszámoltak.

Az intézet eddigi munkájának belső elemzése, a külső kritikai észrevételek azt mutatták, hogy munkánk fő hiányosságai a következők voltak:

1. Az Intézet nem mozgósította kellően a gyakorlati szakembereket,

2. Nem alkalmaztuk széleskörűen e terület legfontosabb objektív kutatási módszerét, az élettani jellegű módszertani kísérleteket.

3. A munka túl nagy területet ölelt fel, a vállalt munkafeladatok nem álltak arányban az Intézet szerény munkalehetőségeivel — kis létszám, kevés műszer stb. Az eredmények ennek következtében elaprózódtak, széteső jelleget mutattak.

A fenti körülményeknek tudható be, hogy a gyakorlati szakembereink jelentős része — bár általában elismerik már a testnevelési tudományos kutatómunka szükségességét —, az Intézet munkáját egyrészt bizonyos szkepticizmussal fogadták, másrészt pedig — tekintettel arra, hogy nálunk e területen tisztázatlanok a tudományos kutatómunka elvi és gyakorlati feltételei —, **oly igénnyel lépnek fel az Intézettel szemben, mely messze felülmúlja az objektív lehetőségeket.**

TÁVLATI ÉS 1962. ÉVI ELVI PROGRAMTERVEZET

Figyelembevéve az adott helyzetet, feltétlenül szükséges, hogy Intézetünk jövőbeni munkaprogramját és munkamódszereit — testnevelési és sportmozgalmunk céljai, közvetlen igényei, a kutatómunka feltételei, a testvéri népi demokráciákkal szorosabb együttműködés révén, valamint az Intézet munkalehetőségei összhangba hozásával — **reális alapokra** helyezzük.

Az Intézet kis létszáma és szerény munkafeltételei nem teszik lehetővé, hogy oly nagyszámú és oly széles területeket felölelő témák megoldásá-

val foglalkozzon, mint eddig. A jelenlegi helyzetben tudományosan és gyakorlatilag is értékelhető eredményt csakis akkor tudunk elérni, ha **teljes erőnket egy feladat, egy téma megoldására összpontosítjuk.** Ez egyébként a tudományos kutatómunka eredményességének egyik alapelve.

A választott főtémának olyannak kell lenni, mely szoros kapcsolatban áll a gyakorlati élettel, mozgósítja a gyakorlati szakembereket, már menet közben a leghatásosabban szolgálja testnevelési és sportmozgalmunk jelenlegi távlati s közvetlen fejlesztési igényeit s alkalmas az élettani experimentális módszerek alkalmazására, nem utolsó sorban figyelembe veszi a Szovjetunió és a baráti szocialista államok tudományos együttműködéséből származó lehetőségeket, valamint a hazai körülményeket. Alkalmazandó munkamódszerek: adott főfeladatra összpontosuló, centrálisan irányított intézményi és kutatói kollektív együttműködés, objektív élettani és pedagógiai vizsgálatok és kísérletek — az adott gyakorlati tevékenységgel szoros összhangban.

A fenti elvek és szempontok figyelembevételével TTKI távlati és jövő évi főtémája a következő:

„A sportbeli felkészítés eredményességének komplex objektív vizsgálata felnőtt és utánpótlás, továbbá ifjúsági válogatott kereteknél, valamint sportiskoláknál."

A fenti főtémával való foglalkozáshoz megfelelő előkészítést jelentett Intézetünk 1960 és 1961. évi edzésmódszertani munkája. Ennek keretében áttekintést nyertünk az edzésmódszertani nemzetközi szakirodalomról, valamint a hazai gyakorlatban alkalmazott módszerekről. Ennek a munkának összefoglalását jelenti a beszámolóban már említett edzésmódszertani kézikönyv. Mindez nagymértékben elősegíti a javasolt főtémával való eredményes foglalkozást, megteremtvén a kiindulási alapot.

A kutatómunka a rendelkezésre álló objektív feltételektől — műszerek, személyi és dologi keretek — függő mértékben és módon ama sportágak felnőtt válogatott kereteire terjednek ki, melyek egyrészt az olimpiai felkészülés szempontjából lényegesek (atlétika, vívás, vízilabda, kajak-kenú, torna), másrészt ahol megvan a lehetőség az ilyen természetű eredményes, tudományos kutatómunkához. (Kosárlabda, röplabda.) A felsorolt felnőtt válogatott keretek mellett kiterjesztenénk a kutatómunkát egyes sportágak kiválasztott utánpótlás és ifjúsági válogatott kereteire, valamint egyes kijelölt sportiskolákra. Ez utóbbit általános vonatkozásban.

A munka tartalmi lényege a következő:

A sportbeli felkészítés eredményességét eddig szubjektív alapon, főleg a versenyeredményekből következtetve értékeltük. Köztudomású azonban, hogy a versenyeredmények igen sok különféle tényező függvényei és ezekből nem lehet egyrészt következtetéseket levonni a felkészítés hatásosságára, az alkalmazott módszerekre stb. Feltétlenül szükséges ezért, hogy a sportbeli felkészítés menetében az egyes időszakokban objektív mérésekkel rögzítsük az edzésmunka hatásfokát, illetve a felkészítés állapotát. Így például az alapozó időszak kezdetén objektíve lemérjük a sportbeli erdményességet befolyásoló tényezők kiindulási állapotát — erő, gyorsaság, állóképesség, általános, speciális erőnlét stb. — majd ugyanezt tesszük az alapozó időszak befejeztével. A kapott adatok összehasonlító elemzése által egzakt következtetéseket vonhatunk le, az alapozó időszak felkészülési munkájáról. Hasonló módon végigkísérjük a sportolót a többi edzési időszakokon is. A kapott adatok alapján figyelemmel követhetjük egyrészt a sportolók sportbeli fejlődését, másrészt pedig a sportbeli felkészítés különböző szakaszainak munkáját. Az így nyert adatok elemzése által nemcsak a felkészítés módszereire, hanem a formaidőzítésre vonatkozóan is konkrét következtetésekre tudunk jutni már menet közben is. Mindez azt jelentené, hogy az eddig csupán szubjektív megítélés mellett végzett **gyakorlati sportbeli felkészítési munka objektív tudományos értékelést nyerne.**

A kutatómunka megszervezése a következőképpen történik:

A munkát a TTT koordinációs irányításával az OTSI-val és a TF-fel munkaközösségben végezzük eme intézmények profiljának és munkalehetőségeinek megfelelő módon és formában, az MTSH illetékes osztályaival szorosan együttműködve.

A kutatásba bevont válogatott keretek és sportiskolák szakvezetői — az MTSH, a TTKI, OTSI és TF munkatársaival együtt — átvizsgálják a felkészülési terveket, közösen megállapítják a foglalkozások anyagát, formáját és módszereit. Az intézetek munkatársai tehát mind a tervezés, mind a gyakorlati munka során állandó kapcsolatban lennének a szóbanforgó válogatott keretek és sportiskolák szakembereivel, figyelemmel kísérnék azok munkáit, majd a megállapított időszakokban elvégeznék az értékelő vizsgálatokat. A kapott adatokat együtt értékelnék ki az illetékes gyakorlati szakemberekkel. Ezt követően az ebből levont tudományos és gyakorlati következtetéseket előadások, illetve szakpublikáció formájában tennék közismertté. Nem akar ez a tevékenység beavatkozni — irányítani vagy ellenőrizni — a válogatott keretek szakvezetőinek munkájába, hanem velük egyetértésben, az általuk támasztott igények alapján segítené őket.

A kutatómunka főszempontja **az 1964., illetve távlatban az 1968. évi olimpiára való felkészülés tudományos vonatkozású megsegítése.** Az 1962-es év tapasztalatai majd megmutatják, hogy ez milyen mértékben valósítható meg közvetlenül, illetve távlatilag. Ettől függően a következő években a súlypontot fokozatosan a 10—14 éves életkorúak sportbeli felkészítésére helyezzük át, követvén a fejlődés menetében a vizsgált egyedeket pályafutásuk befejeztéig.

A fenti módon ismertetett munkamódszerek alkalmazása révén **szoros aktív munkakapcsolat** jön létre egyrészt a testnevelési tudományos intézményeink — OTSI, TF, TTKI —, másrészt közöttük s **gyakorlati szakembereink között.** Ez a szoros együttműködés önmagában is emelné a bevont gyakorlati szakemberek szakmai színvonalát, mely szintén lényeges, fontos szempont.

Az 1962. évben nagy eredményeket várni illuzórikus volna. Az év első fele az eddigi munkák lezárásával és az új feladatok előkészítésével, a második félév pedig a próbavizsgálatok s kísérletek lebonyolításával telik el. Természetesen azon leszünk, hogy már menet közben is igyekezzünk a részleteredményekből a gyakorlat számára hasznos következtetéseket levonni.

Testnevelési és sportmozgalmunk távlati fejlődése szempontjából a TTKI szervezeti szabályzatában lefektetett elvek fenntartásával az Intézet szervezeti keretei változatlanok maradnak. Ezt átmeneti jelleggel úgy valósítjuk meg, hogy az intézet iskolai testnevelési, illetve tömegsport osztályának vezetői továbbra is fenntartják a kapcsolatot szakterületeikkel. Az iskolai testnevelés területén a múlt szeptemberben beindított kutatások tapasztalatai alapján és az összes illetékes szervek és tényezők figyelembevételével teszünk javaslatot arra, hogy e vonatkozásban milyen feladatokat vállal az Intézet az 1962/63. tanévtől kezdődően. A tömegsport területén az illetékes tudományos osztályvezető továbbra is foglalkozik e terület szervezési és módszertani kérdéseivel. Mindkét osztályvezető továbbra is részt vesz az illetékes kapcsolódó szakmai szervek munkájában (MTST, TTT stb.).

ÖSSZEFOGLALÁS

Az Intézet 1961. évi kutatómunkája a kedvezőbb munkafeltételek és jobb szervezés következményeképpen az előző évihez képest javulást mutat. **Az eredmények nagy része a jelenlegi helyzetet rögzítő, rendszerező, elemző és ezen alapuló tervező jellegű volt.** A munka fő pozitívuma: a továbbiakhoz szükséges **kiinduló szint** megteremtése, illetve az **időszerű konkrét gyakorlati módszertani , részletigények** kielégítése volt.

A jövőt illetően: igyekszünk eddigi hiányosságainkat kijavítására, a gyakorlattal még szorosabb kapcsolat teremtésére. Ebben a törekvésünkben döntő módon igényeljük a közvélemény s a gyakorlati szakembereink megértő aktív támogatását.

EZ meg AZ

TESTNEVELÉSI ÓRÁKON a csapatok beosztása többféleképpen történhet: vagy a jobbak vannak együtt, vagy jók és gyengébbek. Néhány berlini iskolában kísérletet végeztek mindkét megoldással. Azt tapasztalták, hogy ott, ahol jók és gyengék arányosan voltak a csapatban, 10 százalékkal jobb volt az eredmény, mint ahol csak jók voltak a csapatban. A beszámoló nem említi, hogyan állapították meg a fejlődést és miből.

A FRANCIAORSZÁGBAN megjelentő Éducation Physique et Sportban arról ír Ives Poezevara, hogy bár a francia érettségi vizsgáknak testnevelési része is van, ez azonban eléggé formális. Javasolja a gyakorlatanyag átdolgozását, s a vizsgák komolyabbá tételét. Ezáltal fokozni lehetne a testnevelés tekintélyét a tanulók és a szülők előtt.

A BOLGÁR ISKOLÁKBAN jelentős szerepet tulajdonítanak a testnevelésnek. A heti óraszám 1 és 3 között váltakozik az I—XII. osztályban. A tanterv anyagai: torna, atlétika, játék. Az iskolai testnevelés keretében nincs szakosítás, a főcél az általános fizikai fejlesztés. Az osztályzásnál a fegyelmezettséget, az aktivitást és az igyekezetet is figyelembe veszi.

AZ NDK OKTATÁSÜGYI MINISZTÉRIUMA 11—19 évesek részére korosztályonként 100 pontos atlétikai táblázatot állított össze, amely az osztályozás alapjául szolgál. A táblázatok magasabb teljesítményekre ösztönzik a tanulókat, s lehetővé teszik a legkülönbözőbb többtusák összeállítását, azok értékelését. Így az osztályzás egyszerűbbé válik. Hasonló eljárásról számol be egy lengyel nevelő is, aki iskolájában az atlétikában elért eredmények alapján osztályozta tanítványait. Azt tapasztalta, hogy a tanulók érdeklődése nagymértékben megnőtt, amikor konkrétabban látták eredményeik értékelését.

OLASZORSZÁGBAN a salernói tankerület egyik általános iskolájában egy kísérleti évre bevezették a „félidő tanulás — félidő sport" rendszert. A kísérleti osztály az ellenőrző osztályokat mind tanulmányi eredményekben, mind testnevelési eredményekben felülmúlta. A tanulók eredményei minden tekintetben túlhaladták a várt eredményeket — olvashatjuk a Medicina dello Sport 1961. 5. számában.

Taktika a versenytornában

Sokszor merült fel a kérdés, van-e lehetőség a versenytornában taktikai elgondolásokra. Foglalkozott vele a szovjet szakirodalom is. A versenyek tapasztalatainak, különböző körülményeinek, vagy eredményeinek vitái önkéntelenül is taktikai kérdéseket vetettek fel. A sportág fejlődése, a hasonló felkészültségű versenyzők, bizonyos tekintetben a versenyszabályok is lehetőséget adnak taktikai elgondolásokra a versenytornában. Biztos, hogy a további fejlődés a taktika újabb lehetőségeit tárja majd fel. Egyes gyakorlatelemek felhasználása taktikai szempontból is számításba kerülhet.

A szabályok szerint a csapaton belül szerenként is változtatható a sorrend. Taktikai szempontból hogyan használható ez fel?

A cél: a csapat és az egyéni verseny megnyerése.

A csapaton belül megvan a legjobb esélyes versenyző. Ezt a versenyzőt régebben utolsónak indították. Így a versenybírók már előre tudták, hogy kik azok, akik egyéni győzelemre pályáznak. Taktikai szempontból célszerűbb a legjobb versenyzőt a csapaton belül különböző sorrendben indítani, lehetőleg mindig olyan tornász után, aki a kérdéses versenyszeren jól felkészült és magas pontra számíthat. Ezzel mintegy felhúzható annak a versenyzőnek a pontszáma, akivel az összetett győzelemre pályázunk. Ezt a versenyzőt utolsónak csak a legjobb szerén és legfeljebb két alkalommal helyes indítani. Kezdő embernek beállítani nem helyes, mert gyakorlatának megbeszélése esetén erősen hátrányba kerülhet, de akkor is alacsonyabban értékelhetik, ha gyakorlatát nem beszélik meg, mert általában a versenybírókban olyan szemlélet alakult ki, hogy elsőnek mindig a leggyengébben felkészültet indítják. A csapaton belül, természetesen, van olyan, aki a leggyengébb. Régebben ez volt a kezdő ember. Ha a bemutatott gyakorlat után megbeszélés van, ennek a gyakorlatát beszélik meg a bírók, igyekezve ilyenkor minden apróbb kis hiba megjegyzésére. Általában ez alacsony pontszámot eredményezhet. A kezdő ember pontszámai általában csak akkor jöhettek tekintetbe a csapat eredményének számításánál, ha egy másik versenyző súlyosan hibázott. Ugyanakkor, ha a csapaton belüli leggyengébb tornász, mint kezdő versenyző erősen hibázott, az az egész csapatra lelkileg hatott, s a további munkát igen hátráltatta. Helyes és egyre inkább kialakuló taktikai eljárás, hogy nem a leggyengébbel kezdik a versenyt, hanem olyannal, akit ugyan nem vettek számításba, mint a kérdéses versenyszer győzelmi esélyesét, de biztos a gyakorlat végrehajtásban. Így a kezdő pontszám már nem lehet nagyon alacsony, s ez a csapat eredménye szempontjából értékes. A versenyzők egy biztosan bemutatott kezdő gyakorlat után nyugodtabbá válnak.

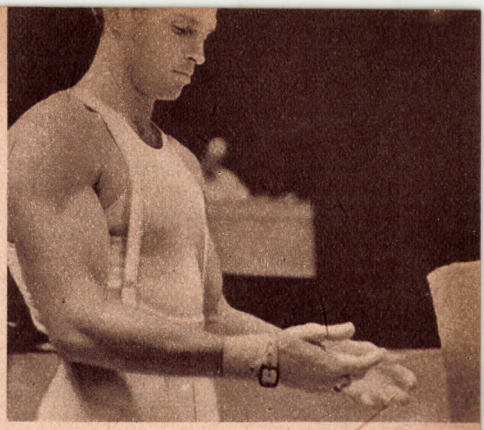
Számítani lehet arra is, hogy a kérdéses versenyszám leggyengébb embere a csapaton belül úgy elvégzi gyakorlatát, hogy értékes pontszámot kap rá. Taktikai szempontból nem kerülheti el a figyelmet, hogy általában az első megbeszélt gyakorlatot alacsonyabban értékelik a bírók, hiszen egymásnak elmondhatják a maguk helyéről látott technikai, vagy kivitelezési hibákat. Ebből kiindulva: a versenyszám leggyöngébben felkészült versenyzője, ha nem kezdő ember, magasabb pontszámot érhet el, mint amire általában számíthattak.

Rejt-e magában valami taktikai elgondolást a gyakorlat megismétlési lehetőségének kihasználása?

Ez taktikai szempontból is figyelembe kerülhet, és a versenyzőnek ezt feltétlen ki is kell használnia.

Mikor kell a gyakorlatot megismételni?

Ha a versenyző nagyon súlyos hibát vétett, vagy a versenyszerről leesett; ha már a csapaton belül volt súlyos hiba, de a versenyző nem jelentkezett ismétlésre; ha a versenyszámban gyakorlatát utolsónak bemutató versenyző ront és előtte már sikerült gyakorlatot hajtottak végre a többiek — azaz a csapatnak már megvan a szükséges 5 jó gyakorlata.



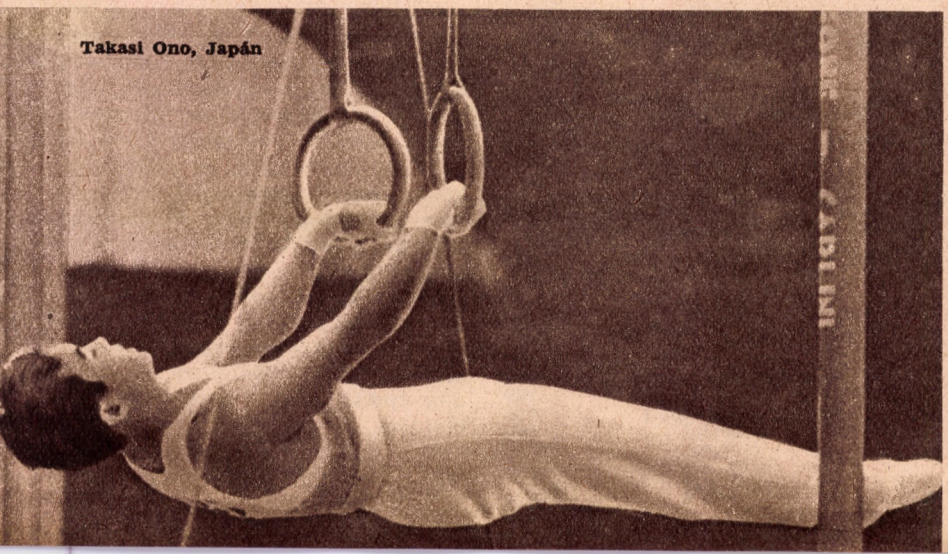
Boris Sahlin, Szovjetunió

Ki ismételje meg gyakorlatát?

Az a versenyző, aki a kérdéses versenyszámban a gyakorlatot abszolút jól és biztosan tudja és úgy érzi, hogy legalább hasonló gyakorlatot tudna bemutatni. Különösen érvényes ez arra a versenyzőre, aki győzelemre pályázik. Az ismétlést azonban tétovázás nélkül kell eldöntenie, mert a határozatlanság bizonyos mértékig hathat a bírókra, főleg, ha végül a versenyző nem ismétel, tehát a bírók gyakorlatát értékelhetik. Ebben az esetben a versenyző tétovázása mintegy igazolása annak, hogy ő maga is gyengének tartja gyakorlatát.

A szabályok előírják a versenyszerhez való kimenetel és a szertől való elmenetel fegyelmezett végrehajtását. Ezt általában sokan elhanyagolják, pedig taktikai szempontból is helyes figyelembe venni. A versenybírókat befolyásolja a tornász fellépésében megmutatkozó jó, vagy rossz benyomás, az öntudatos, határozott mozgás, a bemutatkozás. A szerhez való kimenetel határozottsága már megkapja a versenybírókat. De igen nagy jelentősége van a gyakorlat befejezése után a szertől való elmenetelnek is. A versenybírók a gyakorlat befejezése után rövid ideig gondolkodnak. Ez alatt általában a gyakorlatát éppen befejezett tornászt nézik. Ha a tornász a szertől határozottan, öntudatosan távozik, ezzel még abban a kritikus pillanatban is, amikor a versenybírók a végső pontszámuk kialakítása felett gondolkodnak —, jó benyomást kelthet. A gyakorlat végső pontszámának kialakításánál az összbenyomás is latba esik. Tized pontokat lehet vele nyerni. Ha a versenyző a gyakorlat befejezése után lehorgasztott fővel, ruházatát igazítva, lomhán megy vissza csapatához — veszíthet is. Ime, néhány, tapasztalatból merített taktikai szempont, amelyet különösen olyan fejlettségi fokon nem lehet elhanyagolni, ahol már a tizedpontoknak is nagy tudásbeli különbségeket kell kifejezniök és századpontok dönthetik el nemcsak az egyes szerek, hanem az összetett versenyek győzelmeit is.

Sárkány István



Takasi Ono, Japán

A penge halhatatlan művésze

A nemzetközi vívószövetség hivatalos lapja hosszasan foglalkozik D'Artagnannal, a népszerű regényhőssel, aki mintaképe a vívóknak.

Charles de Batz-Castelmore — ez volt valódi neve — a Pireneusokban született, ugyanott, ahol a franciák szemében annyira népszerű IV. Henrik. Egy kicsiny birtokon élő nyolcgyermekes család tagjaként született az 1615. év körül és így nem lehetett más választása, mint húszéves korában egy szál karddal a kezében a gárdába lépni — a kadettek közé.

Talán mert annyi sok Batz-Castelmore forgott akkor a közéletben, anyai nagyapja nevét vette fel az ifjú gárdista és ezt a nevet, D'Artagnanét tette világhírűvé.

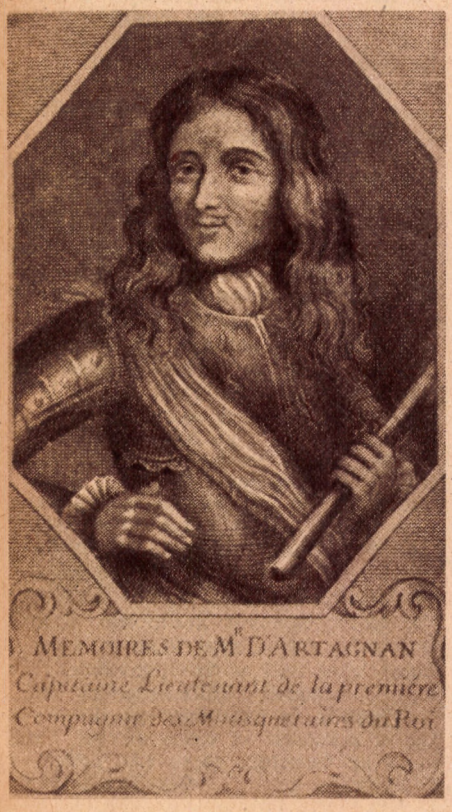
Több mint húsz csatában vett részt. Arras, Aire, Bapaume, La Bassée 1640-ben, Collioure, Perpignan 1642-ben, Bajatte, de la Chapelle, Saint-Folquin, Beaubourg, Cassel, Mardyck, Bethune, Saint-Venant 1644-ben, Stenay, Arras, Ladrecies 1654-ben, Tournai, Douai, Lille 1667-ben volt dicsőségének színtere.

Megbízhatósága és rettenhetetlensége sokszor kényes és kínos feladatot juttatott neki. Ő tartóztatta le Fouquet minisztert és Lauzun herceget. Részt vett a westfáliai békét előkészítő londoni és münsteri diplomáciai küldetésben. Ott volt XIV. Lajos koronázásán és esküvőjén. 1644-ben került a gárdából a muskétásokhoz, 1655-ben rövid időre gárdakapitány, majd a muskétások alhadnagya, 1665-ben pedig a muskétások kapitánya lett. Ez akkor Franciaország egyik legdicsőbb méltóságát jelentette.

A kemény katona negyvennégy éves fejjel nősült, két gyermeke is született.

Már közel járt hatvanadik életévéhez, mikor 1673. június 1-én részt vett Maestricht ostromában. Amikor a csata után sorakozóra hívta a trombita a muskétásokat, a közel háromszáz válogatott, kemény katona fele hiányzott. A csatatéren maradt D'Artagnan parancsnok is, akit a szállásmester messze az állások előtt holtan talált egy ellenséges muskéta gólyótól átlőtt torokkal.

„D'Artagnan és a dicsőség együtt szállt sírba" írta a krónika Maestricht ostromáról és ezzel halhatatlanná tette a penge művészét, aki Alexandre Dumas „A három testőr", a „Húsz év múltán" és a „Bragelonne vicomte" című regényeivel vált világhírűvé.



Mi az oka a fiatalok kiváló úszóeredményeinek?

Ezt a kérdést tárgyalja V. E. Vaszilijeva a Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury 1961. 4. számában. Ismeretes, hogy úszásban 15—19 éves korban már egészen kiváló eredmények érhetők el. A magas sportteljesítménynek fiziológiai okai még nem teljesen tisztázottak. Ebben a korban a szív kapacitása és a tüdő vitalkapacitása kisebb, a harántizomzat is gyengébb. Ez a fiatal sportolókat minden más sportágban hátrányosabb helyzetbe hozza. A vízben azonban kisebb a fiatalok test- és fajsúlya, a test formája áramvonalasabb, s ez a víz kisebb ellenállását jelenti. Azonkívül az úszás vízszintes testhelyzetben történik, ami megkönnyíti a szív munkáját. Mindezek a tényezők önmagukban azonban még nem döntők. A szerző kutatásai szerint a fiatalok izomzatában az artériás erek tónusa magasabb az idősebbekénél, s ez idővel csökkenő tendenciát mutat. Szerinte ebben a tónus-különbségben rejlik az igazi ok. A víz nyomást gyakorol a működő izomzatra, ami megnehezíti annak táplálását. Az izomzat vérellátása magasabb tónusú véredényrendszer mellett azonban kedvezőbb, s ezért vannak a fiatal úszók előnyben.

A világ legjobb egykilométeres futói

Januári számunkban tettük közzé a világ eddigi legjobb atlétikai eredményeit az olimpiai és más versenyeken leggyakrabban sorrakerülő versenyszámokban. Ezúttal a ritkábban kiírásra kerülő ezer méteres táv legjobbjainak rangsorát adjuk:

2:16.7	Valentin (Németo.)	1960
2:17.8	Waern (Svédo.)	1959
2:18.8	Orywal (Lengyelo.)	1958
2:19.0	Rózsavölgyi (Magyaro.)	1955
2:19.0	Boysen (Norvégia)	1955
2:19.0	Lewandowski dr. (Lengyelo.)	1959
2:19.1	Jungwirth (Csehszlov.)	1956
2:19.1	Elliott (Ausztrália)	1960
2:19.2	Hewson (Nagy Brit.)	1958
2:19.2	Moens (Belgium)	1959

VILÁG

A LIPCSEI TESTNEVELÉSI FŐISKOLA HALLGATÓI segítséget nyújtanak a szakszervezeti üdülők sportjának megszervezésében és a sportfoglalkozások levezetésében. A tanév folyamán 14 hetes kiképzést kapnak a főiskolai hallgatók, s a nyár folyamán mindegyikük négy hetet tölt ilyen munkával valamelyik szakszervezeti üdülőben.

*

A CSEHSZLOVÁK TESTNEVELÉSI TANÁRKÉPZÉS jövő tervezetét ismerteti A. Král a Teorie a praxe telesné vychovy 1961. évi 6. számában. A négyéves képzésről áttérnek az ötévesre, s ebben egy- és kétszakos képzés lesz. Második szaknak cseh—orosz nyelvet, biológiát—matematikát vagy földrajzot lehet választani.

*

AZ ÜLŐ EMBER, A „HOMO SEDENS" problémájával foglalkozik a nemzetközi testnevelési szövetség folyóiratában E. Westergren. A fizikai terhelés nagymértékű csökkenése, az értelmi foglalkozások kiterjedése, a kevés mozgás egyre jobban kitermeli az „ülő ember" típusát. A sok ülés, a testi tétlenség aggasztó. A szerző szerint ezt a modern veszélyt csak rendszeres testneveléssel, sportolással lehet elhárítani.

*

18 MÉTER IS ELÉRHETŐ HÁRMASUGRÁSSAL, írja J. Werchoszanszki, a Der Leichathlet 1961. 29. számában. Ehhez 6,80-as első ugrás, 5 méteren felüli második és 6 m-es harmadik szükséges. Mindezt lehetővé teszi 10,4—10,5-ös 100 m, valamint 30 m-en elért 3,5—3,6-os rajtsebesség, s a vele járó 8 m-es távol- és 2 m-es magasugrás.

Úszni tanul a motorcsónak-világcsúcstartó

A nizziai uszoda látogatói csodálkozva fedezték fel a minap az egyik úszómester rúdján Donald Campbellt, aki Blue Bird nevű motorcsónakjával 418 kilométeres óránkénti sebességgel tartja a gyorsasági világcsúcsot. Az esetnek az az előzménye, hogy a negyvenéves angol versenyző nem tudott úszni és egy alkalommal vízbeesett, amikor edzése során a kísérőcsónakból versenymotorosába akart átszállni. Mivel segédszemélyzete nem is sejtette, hogy Campbell nem tud úszni, a víz leggyorsabb embere majdnem belefulladt a vízbe, alig tudták nagy üggyel-bajjal kimenteni.

HÍRADÓ

MOZGÁSTUDATOSSÁG HIPNOTIKUS ÁLLAPOTBAN. Egy baseballjátékos rosszul ütötte a labdát. Hipnotikus hatás alatt potosan elemezte hibáit (mire éber állapotban képtelen volt), s utána is pontosan emlékezett az elemzésre. A további edzés során ütőkészsége rohamosan javult. Kezdetben nem emlékezett rá, hogy mi történt vele a hipnózis alatt, de azután fokozatosan tudatába jutott minden kis részlet. Csak abban hibázott, hogy a hipnotizáló személy jó tanácsainak tulajdonította javulását. Az illető semmiféle tanácsot nem adott neki, mert sohasem látta őt ütni, s — egyáltalán nem is szakember a baseballban. (Research Quarterly, 1961. 2.)

A világ legnagyobb stadionja

Pontosan 12 évvel ezelőtt avatták fel Rio De Janeiróban a 175 ezer néző befogadására méretezett, kizárólag labdarúgó mérkőzések rendezésére épített Maracana-stadiont, amely azonban már születésekor szűknek bizonyult. Nézőterén ugyanis az 1950. évi világbajnoki döntőn nem kevesebb, mint 200 ezer szurkoló szorongott. Ez idő szerint a Maracana stadion a világ legnagyobb befogadóképességű sportlétesítménye. Ezt követi nagyságrendben az 1936-ban megépült 153 ezer nézőre méretezett glasgowi Hampden-park, amely atlétikai versenyek rendezésére is alkalmas. Már 1940. évben megépült Madridban a Real Madrid mai elnökéről elnevezett Barnabeau-stadion 96×74 méter alapterületű játékterével, amelynek befogadóképessége 125 ezer fő. Ezen a pályán bonyolítja le az egyesület valamennyi bajnoki és nemzetközi találkozóját, de a spanyol válogatott is nagyobbára itt rendezi meg mérkőzéseit.

Százezernél nagyobb befogadóképességű stadionja van Moszkvának, Leningrádnak, Pekingnek, Rómának és Londonnak. Újabban 100 ezerre emelkedik a wembleyi stadion befogadóképességét is, amelynek rekonstrukciós munkálatait 1963-ban az egyesület 100 éves fennállásának évfordulójáig kívánják befejezni.

Természetes, hogy e stadionokban általában már a kiegészítő sportágak is méltó otthont kaptak és felszerelésük, világítástechnikájuk a legkorszerűbb megoldásban készült. Mint érdekességet említjük meg, hogy a moszkvai, leningrádi és pekingi pályák elektronikus eredményhirdető tábláit a magyar ipar szállította.

Kapitalista sportemberek

Walter Bussmann, az NSzK-ban kiadott „Olimpische Jugend" című folyóiratban különös fejtegetést közöl a kapitalista társadalomnak a sport iránt érdeklődő rétegeiről, az úgynevezett sportemberekről.

Nézete szerint a sportra a benne résztvevők három nagy csoportja nyomja rá a bélyegét. A nyilvánosság előtt elsősorban a sztárok képviselik a sportot, majd a kapitalista szóhasználatban sportemberként emlegetett Bussmann által tétlen fogyasztónak nevezett szurkolók mérhetetlen sokasága alkotja a második csoportot, végül az úgynevezett amatőr sportolók, akiket Bussmann vasárnapi sportolóknak nevez, tartoznak a harmadik csoportba.

A sztárok és a tétlen fogyasztók szükségszerűen egymásra vannak utalva. Egyedül az amatőrök azok, akik szerint a sport csak játék és szórakozás, ezért tulajdonképpen teljesen függetlenek a sportban, viszont semmi befolyásuk sincs a sportélet irányának megszabására.

A sztárokat a közhiedelem általában hivatásosaknak tartja, pedig Bussmann szerint a versenyzőknek mindössze tíz százaléka professzionista.

Nemcsak érdekes, de a kapitalizmusra különösen jellemző Bussmannnak az a megállapítása, hogy a társadalom felső szellemi rétege tartózkodó a sporttal szemben, vagy teljesen elfordul attól. Ezek csak felületesen ismerik a sportot és azt a szenzációként kezelt eredményekből s a botránykrónikákból ismerik és ítélik meg. Az a feltevésük, hogy a rekordőrület és a totónyereség a sport lényege, holott ezek csak kinövései a sport iránti érdeklődésnek.

Bussmann további fejtegetései szerint a mai sportnak a néző a legérdekesebb, de leghatározatlanabb jelensége is. Két egymással szembenálló nézősereg tölti meg eseményről eseményre a stadionokat és izgul. Nem osztja dr. Carl Diemnek azt a nézetét, mely szerint a néző emberi here, aki csak egyszerűen el akar feledkezni magáról két óra időtartamra és egy tőle távol álló világban akar élni.

Bussmann kétségbe vonja, hogy egyszerűen csak tömegpszihózis az, ami a nézőket helyükre vezérli és az a véleménye, hogy a nézőközönség lélektani elemzése meglepő eredményekhez vezetne.

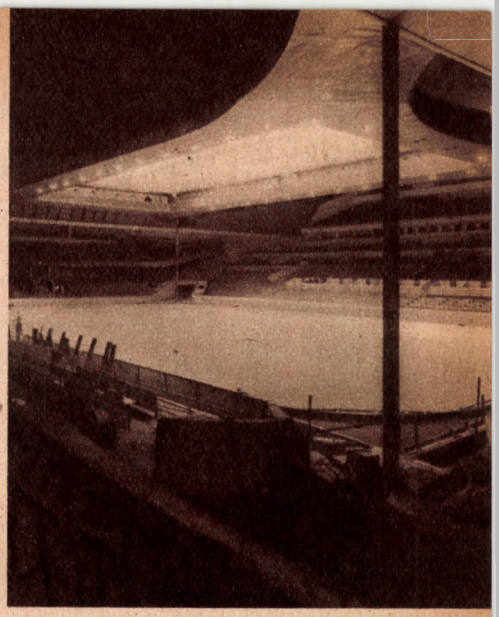
A legkülönbözőbb emberek töltik vasárnap délutánjaikat a stadionokban. Valami kiviszi oda őket megszokott környezetükből, munkájuk világából, családjuk köréből. Vajon ez csupán a cél nélküli mozgás, vagy a küzdelem látványának vágya?

Ha megfigyeljük és átéljük a nagy sportesemények légkörét, megállapíthatjuk, hogy a csalódás és lelkesedés hullámai öntik el a nézőket. Arcuk, kézmozdulatuk, kiabálásuk mámoros lelkesedést, vagy élénk tiltakozást fejez ki.

A nézőket vizsgálva náluk ugyanazokat az indító motívumokat találjuk, amelyek a sport tényleges űzésében vezetik a sportolókat. Megtaláljuk náluk az emberi törekvést, a vonzódást, az összetartozást a közösség érzéséhez.

Bussmann nézete szerint nem a sportesemény látványa az, ami a nézők számára élvezetet jelent, hanem az együttes átélés. Az azonos táborhoz tartozó vadidegen emberek egyik pillanatról a másikra úgy beszélnek egymással a zöld gyep akkori hőseiről, mintha testvérek, vagy apák és fiúk lennének.

A jó teljesítmények után a nézők kihúzzák magukat, együtt éreznek a győztessel, magukat a győzelem részeseinek tartják és hazafelé menet büszkén újságolják mindenkinek: győztünk.



A prágai Julius Fucsik parkban épült új jégstadion. A jégfelület mérete 60×30 m. A nézőtéren 14 500 ülő és 4000 állóhely van

Főiskolás sportolóink világsikerei

Múlt évi novemberi számunkban ismertetést közöltünk az 1923 és 1961 között megrendezett főiskolai világjátékokról. Alábbi kimutatásunk sportágak szerint csoportosítva tünteti fel, hogy hány győzelmet, továbbá második és harmadik helyezést értek el a magyar sportolók a főiskolai világjátékokon.

	I.	II.	III.
Úszás	100	64	42
Atlétika	43	40	63
Vívás	32	19	20
Torna	21	16	14
Tenisz	19	13	13
Asztalitenisz	10	6	5
Evezés	10	5	6
Birkózás	9	19	3
Műkorcsolyázás	9	12	4
Ökölvívás	8	8	8
Gyorskorcsolyázás	8	12	7
Vízilabda	7	3	1
Labdarúgás	3	3	3
Jégkorong	3	1	2
Kerékpár	2	7	3
Céllövés	2	1	—
Kosárlabda	1	4	3
Kézilabda	1	1	—
Súlyemelés	—	4	1
Sí	—	1	5
Sakk	—	1	3
Röplabda	—	—	1
Vitorlázó repülés	—	—	1

Európa labdarúgása a világbajnokság előtt

Rangelső Ausztria, — Magyarország ismét hetedik

A SPORT ÉS TUDOMÁNY 1960. márciusi számában sportjáték világrangsorok készítésére új értékelési módszert ismertettünk. Ennek lényeges jellemzői: a mérkőzések számszerű eredményein kívül minőségi tényezőket (az egyes csapatok játékerejét, a mérkőzések színhelyét stb.) is figyelembe vesz és a teljesítmény szintjét jelentő minőségi pontszámot komplex-számításokkal alakítja ki.

Múlt évi februári számunkban az európai labdarúgás 1960. évi rangsorát közöltük — a válogatott mérkőzések eredményei alapján. Ezúttal az 1961. évi rangsort mutatjuk be.

A bevezetőben jelzettek mellett még két szempontot említünk meg:

1. Tekintettel az 1962. évi világbajnokságra, az európai válogatott csapatoknak nemcsak egymás elleni mérkőzéseit vettük figyelembe (mint 1960-ban), hanem idegen földrészek nemzeti válogatottjai elleni eredményeiket is.

2. Ezúttal is csak azokat az együtteseket rangsoroltuk, amelyek legalább 5 válogatott mérkőzést játszottak.

Az 1961. évi európai rangsor

(zárójelben az 1960. évi európai rangsorban elfoglalt helyezés)

1. *Ausztria, 16,00 minőségi pont (4).*
2. *Spanyolország 13,63 minőségi pont (—).*
3. *Szovjetunió, 12,40 minőségi pont (1).*

4. Csehszlovákia, 10,95 (2), 5. Jugoszlávia 9,94 (3), 6. Olaszország, 9,18 (—), 7. *Magyarország, 9,08 (7),* 8. Anglia, 9,01 (5), 9. Svájc, 8,80 (9), 10. Német SZK, 8,27 (8), 11. Bulgária, 8,18 (13), 12. Skócia, 7,47 (17), 13. Lengyelország, 6,79 (11), 14. Svédország, 5,80 (6), 15. Belgium, 5,71 (14), 16. Wales 5,52 (—), 17. Hollandia 5,50 (15), 18. Franciaország, 4,43 (12), 19. Dánia, 4,00 (10), 20. Törökország, 3,29 (—), 21. Portugália, 3,00 (—), 22. Észak-Írország, 2,00 (—), 23. Német DK, 1,43 (—), 24. Finnország, 0,87 (18), 25. Norvégia, 0,67 (16).

1960-ban csak 18 ország játszott legalább 5 válogatott mérkőzést, ezúttal viszont 25 ország volt rangsorolható. Megélénkültek a kapcsolatok más kontinensek országaival is: 1961-ben 14 európai ország válogatottjai 30 mérkőzést vívtak ellenük.

Az alábbiakban néhány megjegyzést fűzünk a fenti rangsorhoz.

Az elsőséget *Ausztria* válogatott együttese megérdemelten szerezte meg. Kár, hogy osztrák szomszédaink az 1962-es VB-n való részvételtől korábban visszaléptek, mert így az európai rangelső nem vehet részt a legjobbak chilei vetélkedésében! Összesen 5 mérkőzést játszottak, valamennyit I. minőségi csoportba tartozó válogatott ellen. Négy mérkőzést megnyertek — közülük kettőt idegenben: Budapesten és Moszkvában — és csak utolsó mérkőzésükön veszítették el veretlenségüket (a jugoszlávok ellen Zágrábban). Ausztria válogatottja 1960. második félévi sikersorozatát folytatva megerősítette helyét Európa legjobbjainak élcsoportjában. Az egykor minden rendszertől „irtózó" osztrákok éppen átgondolt, tervszerű, taktikailag pontosan kidolgozott és magas színvonalon végrehajtott játékuknak köszönhetik elsőségüket. Védelmük kitűnő (összesen 5 gólt kapott), de támadósoruk eredményességén még akad javítani való. (Adott gólátlaguk 1,8.)

Az 1959-ben 6. helyezett *Spanyolország* válogatottja 1960-ban kevés mérkőzést játszott, nem volt rangsorolható. A múlt évben 7 mérkőzést vívott — veretlenül. Az argentín, francia és walesi válogatott elleni győzelmek biztosították számára az előkelő második helyet. Érdekes, hogy gólaránya (12 : 5) nem viseli magán a Real Madrid sokszor megcsodált és elismert támadójátékának „jegyeit", főként az eredményességet. Védőjátéka viszont igen jónak bizonyult.

Az előző évi rangelső *szovjet* válogatott ezúttal a harmadik helyre került. Az osztrákok elleni vereség a moszkvai „Európadöntőn", valamint a varsói kudarc meghiúsította a tavalyi elsőség elérését. Az év végén Dél-Amerikában elért nagyszerű sikersorozat — győzelem Argentína, Chile és Uruguay ellen — azonban azt mutatja, hogy az új szovjet válogatott kialakult, ütőképessé vált és a VB esélyesei közé sorolható. Támadójátékukon ugyan még javítaniok kell (10 mérkőzésen 16 gólt értek el), viszont a szervezett védekezésben, fegyelmezett csapatjátékban világviszonylatban is élen állnak, hiszen 10 közöttük 6 idegenben lejátszott — mérkőzésen csupán 7 gólt kaptak!

A *csehszlovák* és *jugoszláv* válogatott az előző évhez hasonlóan igen kiegyensúlyozottan, megbízhatóan szerepelt. Mindkettő 1—1 alkalommal ért el döntetlent, illetve szenvedett vereséget; ugyanakkor az előbbiek 6, az utóbbiak 7 mérkőzés után hagyhatták el a pályát győztesként. Mindkét együttes megérdemelten jutott a chilei „kiválasztottak" közé. — A csehszlovák együttes játékát a védő- és támadójáték szerencsés harmóniája jellemezte. Ezt a 8 mérkőzésen elért 27 : 12-es gólarány beszédesen bizonyítja, különösen, ha hozzátesszük: legalább 2 gólt mindig lőttek, viszont 3 gólt csak kétszer kaptak. A jugoszláv támadók gólerőssége az előző évihez képest ugyan valamit csökkent, viszont védőmunkájuk biztonságosabbá vált.

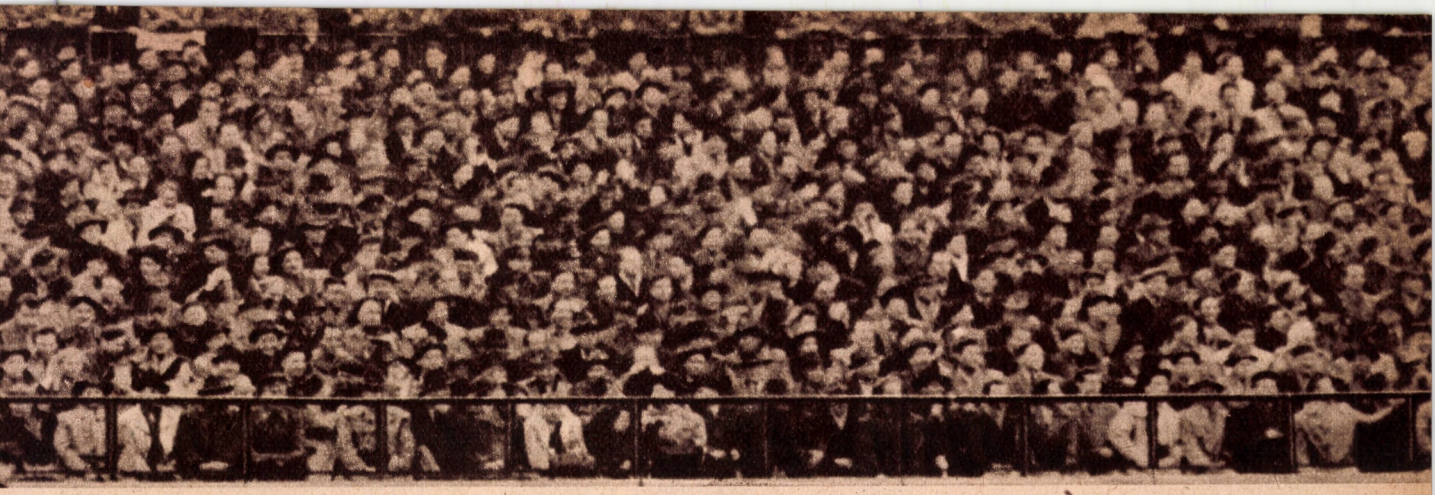
Olaszország és *Anglia* válogatottjai egyaránt sikeres évtől búcsúztak. Mindkettő 1—1 vereséggel (az olaszok éppen Anglia, az angolok pedig Ausztria ellen) zárta az évet, de közben Olaszország 4, Anglia pedig — 3 döntetlen mellett — 5 győzelmet aratott. Az olaszok elsősorban az argentín együttes 4:1 arányú legyőzésével dicsekedhetnek, míg az angolok legértékesebb eredményei a skót (9 : 3 arányban!), mexikói (8 : 0!) és a portugál válogatott elleni győzelem. — Az olaszok játéka színes, támadószellemű és eredményes volt (adott gólátlaguk 3,8!). Az 1958-as VB-n a legjobb 8 közé került, megbízható védőjátékáról ismert Észak-Írország 3, Anglia 2, Argentína védelme pedig 4 (!) gólt kapott az olasz támadóktól. Ez figyelmeztető az azzurrik leendő ellenfelei számára. Az angol válogatott lőtte 1961-ben a legtöbb gólt (9 mérkőzésen 30-at), 4 mérkőzésen mégis igen mérsékelt volt a támadójátékuk. A védőjáték még mindig erősebb oldaluknak tekinthető.

Svájc, NSZK és *Bulgária* reprezentatív együttesei is igen jól szerepeltek. Az NSZK és Bulgária azért nem kerülhetett előbbre a rangsorban, mert egyetlen I. minőségi csoportba tartozó együttessel sem mérkőztek. Mindhárom válogatott láthatóan a VB 16-os döntőjébe való bejutásra összpontosított, ami mindnyájuknak sikerült. Ez főként a svájciak és bulgárok számára dicséretes, mert az előző VB 2., ill. 3. helyezettjével, a svédekkel, ill. franciákkal szemben harcolták ki a chilei „menetjegyet". — Svájc együttese 1959-ben 23. (!), tavaly — kisebb mezőnyben — 9. volt. További határozott fejlődésük bizonyítéka az újbóli 9. helyezés és a svédek elleni kétszeres diadal. A svájci „retesz" ismét megbízhatóan működik. Az NSZK és Bulgária csapatai is főként jó védőmunkájukkal tűntek ki. Feltűnést keltő, hogy a németek és a bulgárok 6 mérkőzésen mindössze 6 gólt kaptak.

Amint látható, a rangsor 2—11. helyeire csupa olyan válogatott került, amely bejutott a VB 16-os döntőjébe. Ez aligha véletlen és arra enged következtetni, hogy kontinensünk képviseletében a jelenleg legjobb 10 válogatott együttes jelenik meg Chilében — természetesen Ausztria kivételével.

Néhány észrevétel a rangsor „alsóbb régióiban" helyetfoglaló együttesek teljesítményéről:

Az előző VB-n ragyogóan szerepelt *Svéd-* és *Franciaország* válogatottjai már az előző években egyre halványabb teljesítményt nyújtottak,



1961-ben pedig kimondottan gyengén szerepeltek. Helyezésük a ranglistán és a VB-selejtezőkön elszenvedett vereségeik ékesen bizonyítják ezt. Visszavonult, eltávozott és sérült játékosait mindkét együttes képtelen volt megfelelően pótolni. — *Lengyelország* igen értékes eredményt mondhat magáénak: Varsóban legyőzték a szovjet válogatottat és ezzel döntően „beleszóltak" a rangsor kialakulásába. — *Dánia* határozottan visszaesett: nem sikerült a római olimpiai 2. helyezés realitását igazolnia. — *Portugália* válogatottjának eredményei nem tükrözik, hogy 1961. EK-győztese portugál együttes volt. Az elmúlt évek legnagyobb meglepetését vitathatatlanul ők „szállították": Luxembourg évek óta nyeretlen csapatától 4 : 2 arányban kikaptak! — Igen gyenge a legutóbbi VB-n jól szerepelt *Észak-Írország* összteljesítménye is. — Szembetűnő az *NDK* sikertelen szereplése. Pedig német barátaink fejlődésüket éppen a magyar válogatott elleni berlini mérkőzésen bizonyították be. Úgy látszik azonban, hogy egyelőre ritkán képesek „magyar" formában játszani.

Szokásunknak megfelelően ezúttal is végére hagytuk a *magyar válogatott* teljesítményének rövid értékelését. Általánosságban megállapítható, hogy együttesünk játéka és eredményei nem múlták felül az előző évit, amit a mérkőzések statisztikája (12 játék, 6 győz., 3—3 dönt. és ver., 24 : 19 gólarány) és a ranglistán elfoglalt helyezés is híven tükröz. Igazán jól csak Jugoszlávia ellen játszottak; kielégítő teljesítményt nyújtottak a Hollandia elleni első, az Ausztria elleni második mérkőzésen (a vereség ellenére is!), valamint Uruguay ellen. A többi mérkőzésen csak fellángolásai voltak válogatottunknak, néhányszor pedig — még azok sem. Különösen „fájdalmas" volt a Chile elleni 1 : 5. Ilyen súlyos vereséget 12 és fél év óta nem szenvedett legjobb csapatunk. (1949. ápr. 10-én Prágában 2 : 5 Csehszlovákia ellen.) Bár egy mérkőzés kivételével valamennyi ellenfél ellen értek el gólt, illetve gólokat támadóink, játékuk mégis gyakran körülményes, erőtlen volt. Ugyanakkor védőink biztonsága is észrevehetően csökkent az előző évekhez viszonyítva. E megállapításokat a következő számok támasztják alá: 1959. évi mérkőzésenkénti gólátlag-arány 3,0 : 1,1 (elöl az adott, hátul a kapott gólok átlaga), 1960-ban 2,2 : 1,2, 1961-ben pedig 2,0 : 1,6.

Sok teendő vár tehát még a szakvezetőkre, hogy válogatott csapatunk a chilei VB-re ütőképessé váljék. Ehhez az erőnlét javításán, ill. megszilárdításán kívül mind a védő-, mind a támadójáték jelentős feljavítására szükség van, ami az együttes játékának bizonyos mérvű szerkezeti (taktikai) módosítását is igényli. A játékosanyag megfelelő, hiszen jóformán ugyanez az együttes vívta ki *1959-ben a világranglista 1. helyét*. A vezetők és játékosok tervszerű, fegyelmezett együttműködése biztosíthatja az újbóli felemelkedést. A jelenlegi kiegyensúlyozott mezőnyben ez minden bizonnyal az eredmények jelentős javulásában is jelentkeznék.

Jó lenne jövőre *erről* beszámolni... **Antal Zoltán**

A szakaszos edzésmódszer alkalmazásának lehetősége a labdajátékokban

Írták: Csanádi Árpád és Páder János, a Testnevelési Főiskola Sportjáték tanszékének tanárai

Az utóbbi időben sokat vitatott kérdés a sportolók teljesítményének növelése a különféle sportágakban. Kísérletek bizonyították, hogy az edzésmunka megfelelő adagolásával sikeresebben, kevesebb energia felhasználásával, a munka gazdaságosabb végzésével kedvezőbb eredményt lehet elérni a szív, a vérkeringés, a légzés és az izomzat általános alkalmazkodásában. Dr. Kereszty Alfonz megállapítása szerint „az edzés feladata egyrészt a gazdaságos izomtevékenység (és ezen keresztül a kisebb oxigén adósság) elérése, másrészt az, hogy a szervezetet a verseny alatt fellépő oxigén adóssághoz minél jobban hozzászoktassa."

Tanulmányunk célja, hogy a szakaszos edzés főbb jellemzőinek elemzésével állástfoglaljunk abban, hogy milyen mértékben hasznosítható a ciklikus mozgásból álló sportágakban oly nagy sikert eredményezett intervallumos edzésmódszer az aciklikus mozgásokból összetevődő labdajátékokban.

AZ INTERVALLUMOS EDZÉS FŐBB JELLEMZŐI

Az intervallumos edzés a futástávok hosszának, az edzésmunka intenzitásának, az ismétléseknek és a szüneteknek tudatos, célirányuló és tervszerű alkalmazása.

Dr. H. Reindell és dr. H. Roskamm megállapítása szerint: „A szakaszos edzéssel, tehát rövidtávok és rövid szünetek alkalmazásával olyan módszert teremtettünk, amely nemcsak az izomzatra hat, hanem egyúttal a vérkeringési rendszer teljesítő képességét is fokozza. A szakaszos edzéssel kapcsolatos kutatások eredményeként megállapíthatjuk, hogy a szív, a vérkeringés, a légzés és az izomzat általános alkalmazkodásának legjobb módszere."

Az izomtevékenység energia felhasználással jár, melyet a szervezetben levő anyagokból az oxigén révén hasznosít az ember. A szervezet oxigén felvevő képessége korlátozott nagy erőkifejtés közben, erős munkánál az oxigén szükséglet oly nagy, hogy azt a szervezet azonnal teljes egészében tudja pótolni. „... az oxigén adósság serkentőleg hat az idegrendszerre, az idegben végbemenő folyamatokra, fokozza az oxigén segítségével és az enélkül lefolyó vegyi folyamatokat egyaránt". állapítja meg N. Jakovlev.

Az intervallumos edzés alapján az erőkifejtés nagyságát és a szünet tartamát az edző határozza meg, mégpedig olymódon, hogy a szükséges ingerlések mind az erőkifejtés, mind az intervallum alatt létre jöjjenek. Az erőkifejtés mértékére és a szünetek megállapítására vonatkozóan értékes fiziológiai kutatásokat végeztek (melyet dr. H. Reindell és dr. H. Roskamm összegezett) és a fiziológiai kutatások igazolták a szakaszos edzés helyességét. Pl.:

a) Az erőkifejtés tartama kb. 1 percig tartson. Az erőkifejtés intenzitását a sportoló teljesítőképességéhez kell alkalmazni. „Rövid elszigetelt erőkifejtések során az érverés átlagban percenként 150-re emelkedik" állapítja meg Reindell és Roskamm. A terhelés mértékének megállapításánál a pulzusszám nyújthat segítséget, a terhelés után az érverés legfeljebb 180 körüli.

b) A szünet kb. 45—90 mp-ig tartson, az erőkifejtések mértéke akkor helyes, ha az érverés a szünet végén kb. 120—130. Hosszabb szünet alatt a szív alkalmazkodásához szükséges inger gyengül. Hoffmann szerint: „a hajszálerek három, de legfeljebb négy perc után elzáródnak". A Fick módszere szerint számított ütőérfogat nem az erőkifejtés alatt, hanem akkor éri el a maximumát, amikor a pulzusszám kb. 130 percenként.

c) Az erőkifejtés intenzitására vonatkozó megállapítások szerint optimális edzési hatás eléréséhez 70%-os erőkifejtés a legmegfelelőbb. A gyakorlatokat Hettinger szerint kb. 70%-os erőkifejtéssel

kell elvégezni ahhoz, hogy az izomerőt növelni tudjuk.

A fenti megállapítások kifejezetten a ciklikus jellegű mozgások intervallumos edzésére vonatkoznak, hogy milyen mértékben fogadhatók el a fiziológiai kutatások eredményei a sportjátékokban, mennyire jellemzők a labdajátékok aciklikus mozgásaira, arra nem találunk utalást. A labdajátékok terhelése szakaszos, azonban a szakaszok nem szabályosak, hanem változók. Ezeknek a változó terhelésű ingereknek a fiziológiai következményeit még nem vizsgálták meg, ez az elkövetkező kutatások feladata.

A ciklikus mozgásokból álló sportágakban a versenyzők teljesítménye, igénybevétele könnyen megállapítható, mérhető (idő — tér), akár előre megszabható, míg az aciklikusú mozgásokból álló sportágakban a versenyző igénybevételét és **teljesítményét döntően az ellenfél határozza meg,** és előre nem állíthatunk fel normákat.

Dr. Reindell és dr. Roskamm A szakaszos edzés fiziológiai alapjai című tanulmányukban leszögezik, hogy a szakaszos edzéssel kapcsolatos kutatások eredményei azt a kérdést, „hogy a rövidtávú szakaszos edzés ugyanúgy kedvez-e a belső elválasztási rendszer és vegetatív idegrendszer alkalmazkodásának, mint ahogy előmozdítja a perifériás izomzat vérkeringését, vagy hogy az említett rendszerek maximális alkalmazkodásának eléréséhez szükség van-e hosszabb távon való kiegészítő edzésre, nem tudtuk biztonságosan tisztázni".

Az intervallumos edzésmódszer alkalmazásának lehetőségét a labdajátékokban már számos külföldi tanulmány elemezte. Ezek között egy kivétellel (Alfonz Lehnert), mindannyian elfogadhatónak, sőt helyesnek, nélkülözhetetlennek tartják az alkalmazását. **(H. Döbler és H. Schingnitz, E. Dressel, A. Rauhut, és P. Neugebauer.** A hazai irodalomban is megjelent néhány tanulmány, valamennyi általában a sportjátékokban a szakaszos edzés módszer alkalmazását lehetségesnek tartja. A technikai vagy taktikai gyakorlatokban a szakaszos edzés elveinek érvényesítését nem minden esetben mérlegelték a legkörültekintőbben.

Általában a nézeteltérések, a viták fejlődést hoznak, ezért úgy gondoljuk, hogy az a vita, amely az intervallumos edzés módszer labdajátékokban történő alkalmazása körül folyik, tisztáz és megold új feladatokat a labdajátékok edzésmódszerében.

AZ INTERVALLUMOS EDZÉSMÓDSZER IRODALMÁNAK TANULMÁNYOZÁSA SORÁN MEGÁLLAPÍTHATJUK

1. Az intervallumos módszer fogalmában még nem jutottak közös nevezőre azok, akik eddig foglalkoztak a kérdéssel. Többen, mint egyetlen módszert, mások viszont mint fő fogalmat alkalmazzák az elnevezést.



2. Az intervallumos edzés-módszer tartalmára vonatkozóan a fiziológiai kutatások a legértékesebbek, illetve azok a következtetések, amelyek a fiziológiai kutatások felhasználásával foglalkoznak. A megállapításokból olyan következtetés is levonható, hogy **a fiziológiai kutatás eredményeit anélkül igyekeztek a labdajátékokban alkalmazni, hogy a játékot alaposabban elemezték volna.** Mivel a játékok elemzését teljesen elhanyagolták, arra a végső következtetésre jutottak, hogy a labdajátékok edzésében nagymértékű az intervallumos edzésmódszer alkalmazási lehetősége.

3. A labdajátékok edzésében többen megállapítják, hogy az erőnlétben és a technikában felhasználhatók az intervallumos edzés tapasztalatai, míg a taktikában nem. A megállapítás téves, mert az edzésmódszert azért tartják alkalmazhatónak, mert a labdajátékok felkészítésében az edzés egy részterületén hasznosítható. Így **lemondanak arról a korszerű felfogásról, hogy a labdajátékokban az edzéseket életszerűvé kell tenni.**

Az edzés életszerűségén azt értjük, hogy a **gyakorlatok legyenek a játék egy-egy kiragadott részei. Különösen, hogy a formábantartó időszakban fontos, hogy a technikát, taktikát, állóképességet (speciális) együtt fejlesszük.** Ne a játékos rakja össze, tegye egésszé — a mérkőzésen — amit mi részeiben végeztettünk el az edzéseken, hanem már úgy foglalkoztassuk, ahogy azt alkalmazniok kell.

4. Többen olyan helytelen következtetésre jutottak (pl. E. Dressel, A. Rauhut, H. Schingnitz és P. Neugebauer) megállapításaikkal, hogy azért előnyös az intervallumos edzés alkalmazása a labdajátékokban, mert akkor növekszik az edzés intenzitása, az edzés kiterjedése és tervszerű a szünetek meghatározása az edzés során. Megfeledkeznek arról, hogy **a labdajátékokban a szünetek éppen tervszerűtlenül következnek be** és a szünetek tervszerű meghatározásával elszakadunk az életszerű edzéstől, a mérkőzésen előforduló tényleges megterheléstől.

5. Akik az intervallumos edzés alkalmazásának a sportjátékokban feltétlen lehetőségét vallják, és alkalmazása mellett foglalnak állást, megállapítják, hogy **az intervallumos edzésmódszer nem egyenlő a változó megterhelésű edzéssel.** Mi a változó megterhelésű edzésmódszer mellett foglalunk állást, azzal a megjegyzéssel, hogy a terhelés hullámszerű, a szakaszok és pihenők szabálytalanok legyenek az edzésen.

6. **Az intervallumos edzést a velejáró negatív hatások** — melyeket Jakovlev, Korobkov és Jananis foglalt össze: az egyhangúság, a sportolók szubjektív érzésének figyelmen kívül hagyása — **miatt az utóbbi években tiszta formáját néhány sportágban már egyáltalán nem alkalmazzák.**

Ezek közé a sportágak közé soroljuk a labdajátékokat is, amelyekben az említett megállapítást — a szakaszos edzésmódszer negatív hatásait — különösen figyelembe kell venni. Az egyhangúság miatt — különösen, ha nem labdával végzik a gyakorlatokat — fásultság, a szubjektív érzés elhagyása miatt fáradtság lép fel, s a játékhoz szükséges frissesség sok problémát okozhat, míg az edzések során a szünetek egyáltalán nem szabhatók egyénekhez, legjobb esetben és legfeljebb csoportokhoz.

o

Az intervallumos edzésmódszernek a játékokban való bevezetését számos sportjáték szakember szorgalmazta és szorgalmazza ma is. Egyes szakemberek nemcsak elméletben, hanem gyakorlatban is alkalmazzák a szakaszos edzésmódszert. Ezen a területen, mintahogy arra már az irodalom feldolgozása során rámutattunk, különösen az NDK sportjáték szakemberei járnak az élen, ami érthető, hiszen a ciklikus sportágakban (atlétikai futó-számok, kerékpár, kajak-kenú) elért eredményeiket még csak meg sem tudták közelíteni labdarúgásban, kosárlabdában, röp- vagy kézilabdában, pedig lehetőségeik ezekben a sportágakban is azonosak.

Aránylag rövid idő alatt bebizonyosodott azonban, hogy a szakaszos edzésmódszernek a játékok oktatásába való gyakorlati bevezetésének figyelemre méltó akadályai vannak.

A következőkben ezeket az akadályozó tényezőket kívánjuk részletezni.

Legfőbb akadály a **játékok jellegéből** fakad. Amíg a ciklikus sportágak legtöbbjében a versenyterhelésben mutatkozó fizikai intenzitás – hullámzás aránylag csekélyek, — s ennek megfelelően viszonylag csekély az egyes edzésterhelések (résztávok) intenzitás-hullámzása is, addig a különféle sportjátékokban a **mérkőzés-terhelések** az egész játékidőben, de annak kis részleteiben egy-egy játékmozzanatban is szélsőségesek. A fizikai terhelés görbéje a zérus és a maximális között szabálytalanul mozog, ugrál, rövid időegység alatt is. Mit jelent ez a gyakorlatban?

Azt, hogy amíg a ciklikus sportágak edzésterhelésének intenzitását és időtartamát, sőt az időegységre eső intenzitást (tempóját) is adaptálni lehet, addig ez a játéknál csak kis mértékben lehetséges.

Még a mérkőzésterheléseknek az edzésterhelésekben jelentkező esetleges pontos tükröződése esetén sem tudnánk a többi akadályozó tényező szerepét eltüntetni. Ugyanis az a körülmény, hogy

a játéknak bonyolult technikája van, a helyzethez alkalmazkodó legjobb megoldásokat kell kiválasztani, a különböző testi alapképességeket esetenként a helyzethez alkalmazkodva szükséges kiválasztani és alkalmazni; továbbá, hogy egyes játékoknál (pl. röplabda, labdarúgás, tenisz) a labdával a játékos csak pillanatokig van érintkezésben az ütközés alkalmával, szintén arra mutat, hogy a klasszikus szakaszos edzésmódszernek az alkalmazása a játékokban nagyon problematikus. Az akadályozó tényezők sokasága közül a következőkben a játékok azon tulajdonságát emeljük ki, amelyen

a játék hullámzását értjük. Itt nem a már említett terhelés-hullámzásra gondolunk, hanem arra, hogy a játékos cselekvését, annak idejét, irányát, intenzitását legtöbbször nem önmaga, hanem az ellenfél cselekvése határozza meg. A játékosnak a rendelkezésre álló lehetőségek egész sorából kell válogatnia, ha eredményt akar elérni, és mindezt különösebb késedelem nélkül. A futó verseny közben pl. kihagyhat egy előzési lehetőséget minden különösebb következmény nélkül. A védőjátékos elkésett vagy elhibázott reakciója azonban az esetek nagy részében jóvátehetetlen.

A játékok jellegének jellemzésénél nem szabad figyelmen kívül hagyni a játékszert, a labdát, a korongot stb. A játékosnak a mozgását rendszerint a **labda birtokában** (támadó) vagy a **labda megszerzése érdekében** (védő) kell végrehajtania. A játékos és a labda viszonya határozza meg sok esetben a játékos cselekvésének irányát, intenzitását, a cselekvés megkezdésének időpontját.

A ciklikus sportágakhoz képest tehát összehasonlíthatatlanul összetettebb, komplexebb feladatok előtt áll a játékos edzésen vagy mérkőzésen.

Az intervallumos edzésmódszer alkalmazási lehetőségeinek mérlegelésekor tekintetbe kell vennünk azt, hogy a játéksportok edzésidejének nagy százaléka még képzett játékosok esetén is a **technika tanulására,** folytonos tökéletesítésére esik, szemben pl. a futással vagy az úszással, ahol egy időhatár után a technikai oktatás időtartama egyre csökken, sőt, képzett klasszis versenyzőknél egészen minimális lesz.

A technika tanításának módszere a játékokban egészen különleges. Egyes új elemeket, vagy a már ismertekből álló új összetételeket a játékosoknak előrehaladásuk mértékének megfelelő tempóban, sajátos ritmusban kell végrehajtaniok, illetve csak így tudják a legkisebb hibaszázalékkal végrehajtani. Ha nem így járnak el, akkor a legfőbb cél elérése, a technika elsajátítása válik nehézzé, hosszadalmassá.

A **technika** gyakoroltatásánál nem szabad a játék ritmusától és tempójától előtt gyorsabb ritmusban és tempóban gyakoroltatnunk. Az intervallumos mód-

szerrel végzett futó-résztávok tempóját tehát nem állapíthatjuk meg önkényesen, úgy ahogy az esetleg a szakaszos edzésmódszer elveinek a legjobban megfelelne. Ismeretes, hogy a ciklikus sportágakban edzéstáv iramának mintegy 70—80%-osnak kell lennie a kellő fiziológiai hatás elérése végett. Ha mégis úgy járnánk el, tehát a játékost technikai gyakorlás közben képzettségéhez, a technikai elem jellegéhez képest idegen, szokatlan intenzitású mozgásra kényszerítenénk, lehet, hogy a fiziológiai hatást biztosítanánk, de sok felesleges technikai hibát idéznénk elő. Ha pedig a játékos önkényesen változtat az edző által előírt mozgás-intenzitáson — rendszerint lassabban mozog —, akkor a szakaszos terhelés legfontosabb tételét, a nagy intenzitású terhelés, majd az azt követő pihenő idő szabályos váltakozását borítanánk fel.

Hasonló a helyzet a **taktikai** oktatásnál is. A mozgások intenzitását a társ vagy az ellenfél helyezkedése, a játékos adott technikai tudás-szintje befolyásolja. E tényezők pontos előre tervezése szinte lehetetlen.

Ha pedig mégis sikerülne a gyakorlat optimális intenzitását pontosan eltalálni (ami 4—5 játékos, védő és támadó harca esetén szinte elképzelhetetlen), vagy sikerülne a tervezett tempót betartani, akkor sem biztos, hogy helyesen jártunk el.

Az intervallumos módszer feltűnő eredményei véleményünk szerint éppen azért jelentkeztek elsősorban az egyéni sportokban, mert a terheléseket és a pihenőidőket, azok időtartamát és intenzitását pontosan lehetett adagolni a versenyzők előrelátható igénybevételét, méginkább az egyének élettani sajátosságait figyelembevéve. Így az edzések arra készítették fel pontosan a versenyzőt, ami reá a versenyen, mérkőzésen várt. Az egyes edzésterhelések az egyéni adottságok figyelembevételével az egyéni sportágakban elősegítették az edzéseffektus szinte tökéletes biztosítását.

*

Az intervallumos edzés alkalmazási korlátainak ismertetése, a problémák felvetése után összegezzük, hogy a tiszta szakaszos edzésmódszer a sportjátékok edzésében milyen mértékben és milyen módosításokkal alkalmazható.

Nézetünk szerint a sportjátékok modern edzésmunkájában arra kell törekednünk, hogy **az edzés a játék sajátos jellegéhez, intenzitásához** alkalmazkodjék, mérkőzés-szerű (életszerű) legyen.

Ennek az irányzatnak megfelelően az utóbbi években egyre nagyobb szerepet kap **a kombinált edzés** és azon belül a **komplex** (játékszerű) **gyakorlatok** alkalmazásának módszere.

A játékok igénybevétele, azok sajátos jellege, az edzésgyakorlatoknak a játékok, a mérkőzések jellegéhez idomuló komplex jellege nem teszi lehetővé a tiszta szakaszos edzésmódszer elveinek tökéletes érvényesítését.

Alap- és középfokon — ahol tehát az oktatás, tanítás alapvető fokozatai kerülnek túlsúlyba a gyakoroltatással szemben — szinte teljesen kizárt az intervallumos módszer alkalmazása.

Felsőfokon — ahol tehát a játékosok már birtokolják a különféle technikai és taktikai elemeket —, szükség van arrra, hogy azokat a játék sajátos jellegének, intenzitás-hullámzásának megfelelően végezzék, gyakorolják az edzéseken. Az edzések anyagkiválasztásának, az intenzitás görbéjének a játék sajátos lüktetéséhez alkalmazkodnia kell. Ez az alkalmazkodás a komplex gyakorlatokban is jelentkezik, amelyek során a különböző technikai és taktikai elemek, különböző fizikai képességeket fejlesztő testgyakorlatok változatos sorrendben és tempóban, de a játéknak, a mérkőzésnek megfelelő intenzitásban követik egymást. Az egyes gyakorlatok között szabálytalan időközökben iktatunk be abszolút vagy viszonylagos pihenőt.

Az említett tényezők arra mutatnak, hogy az intervallumos edzésmódszer elveinek a képzett játékosok edzése is sok tekintetben ellentmond.

Gyakorlati tapasztalatainknak szerint a tiszta intervallumos edzésmódszer a játékok edzésének egyes periódusában, illetve esetenként — bizonyos akadályozó, ellenható tényezők elhárítása esetén — az általános állóképesség, főként pedig a gyorsasági állóképesség kifejlesztése vonalán felhasználható.

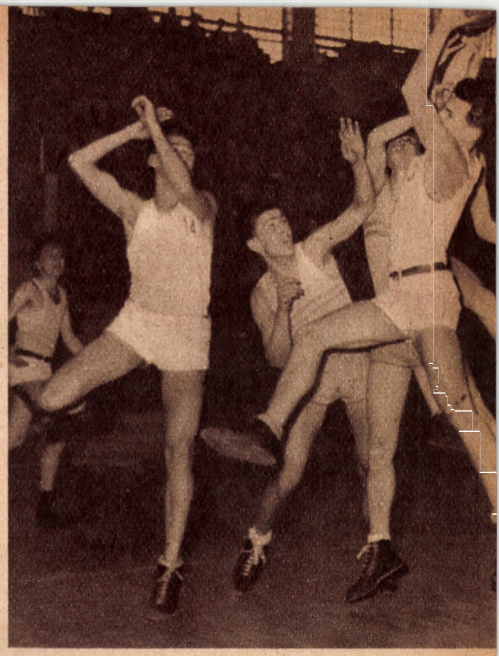
Így **az alapozó időszak általános állóképességi** munkájában a résztávok megfelelő távolságának és iramának, a közbeiktatott pihenők minőségének és időtartamának megválasztása teljesen az intervallumos edzésmódszernek megfelelően történhet. Hasonlóképpen időnként **felhasználható ez a módszer a formábahozó és formábantartó időszakban** is, amikor a gyorsasági állóképesség szintjének emeléséhez hozzájárulhat a különböző kisebb résztávok és pihenők ismétlődése. Célszerű, ha ezekbe a gyakorlatokba a labdát is beiktatjuk. Ez azonban nem történhet oktatási, gyakoroltatási célokból, hanem inkább élénkítés, a gyakorlatok érdekessé tétele végett.

Nem értünk egyet azonban azzal az irányzattal, amely az intervallumos edzésmódszer erőszakos alkalmazását sürgeti és ennek érdekében differenciálni kívánja a játékok újabban kialakított és eredményesnek bizonyosult módszerét, a komplex „életszerű" módszert. Az ellentmondás abban van, hogy a korszerű komplex módszert feladja azért, hogy a játékok edzésének **egy részletében** alkalmazza az intervallumos edzésmódszert.

Hangsúlyozni szeretnénk, hogy e módszer időnkénti felhasználása csak **hozzásegítés** lehet a végső cél eléréséhez. Teljességgel nem lehetséges a játékosok speciális állóképességét az intervallumos edzésmódszerre bízni. Ha ezt tennénk, vagy a játékjellegen esne csorba, hiszen ebben az esetben kénytelenek lennénk a labdát csak mint másodrendű tényezőt szerepeltetni és az mai felfogásunk szerint még fizikai képesség fejlesztés esetén is helytelen, vagy pedig az következne be, hogy a labdával összekötött gyakorlatok, mozgások intenzitása, tempója eltérne az intervallumos edzésmódszer által helyesnek vélt tempótól.

Az előbbiekben tehát rámutattunk arra, hogy az **intervallumos edzésmódszer** bizonyos korlátozások mellett **kiegészítésként,** oktatási anyag mellőzésével képzett játékosok edzésében egyes edzési időszakban **alkalmazható.** Uralkodóvá azonban nem válhat a játékokban. Ennek egyik fő akadálya az előbb említetteken kívül még az is, hogy a játékokban szinte képtelenséggel határos az egyéni alkati, élettani különbözőségeket olyan pontosan elhatárolni, mint ahogy ez az atlétikában vagy az úszásban lehetséges. Bár vannak törekvések a játékokban is az egyéni edzés, egyéni edzésadagolás irányában, ez a többi más sportágban megvalósítható módszer a játékokban egyelőre — részben tárgyi és személyi feltételek hiánya miatt — még csak nagyon szűk térre korlátozódik és megítélésünk szerint még az objektív akadályok elhárítása esetén is kétséges, hogy a teljesen egyéniesített módszer a játékban vajon egyáltalán lehetséges lesz-e?

S végezetül még egy tényezőt tartunk szükségesnek felemlíteni. A játékosok edzésében, oktatásában a többi, főként erőnléti jellegű, ciklikus sportágakhoz képest sokkal több teret engedünk a játékosok értelmi képességei, érzelmi tulajdonságai egyéni érvényesítésének. A játékos az adódó helyzeteket sokféleképpen oldhatja meg. A megoldások kiválasztásában segít a játékos alkotó képzelete, ötletessége, helyzetfelismerése, az edzésgyakorlatok során kifinomult emlékezet, a játékintelligencia és még egy sor tulajdonság, amelynek tervszerű kialakítására sok időt kell az edzőnek az edzésben felhasználnia. Ebben a vonatkozásban tehát más az arány az egyes edzésanyagok között a játékokban, szemben több más sportággal. Nyilvánvaló tehát, hogy a már felemlített sajátos akadályozó tényezőkön kívül ez is indokolja az intervallumos módszernek a játékokban való másodlagos, kiegészítő szerepét. A tapasztalatok szerint az ötletre, a helyzetek gyors felismerésére épített edzésfoglalkozást és a teljesítményt a játékok edzésében nehéz egyeztetni.



Összefoglalásképpen:

Jelenlegi felfogásunk és gyakorlati tapasztalatunk szerint a tiszta intervallumos edzésmódszernek a játékokban való felhasználása terén nagy óvatosságra van szükség. Véleményünk szerint a játékokban alkalmazott, a játékok jellegéhez simuló terhelésű és intenzitású edzésadagok és gyakorlatok változatlanul felszínen tartják az edzésadagolás, a játékok sajátos edzésmódszerének problémáját. A megoldáshoz azonban csak erős korlátokkal és csak igen csekély mértékben segít az intervallumos módszer, ahogy ezt A. Lehnert, a Lipcsei Tudományos Kutató Intézet játékosztályának vezető munkatársa is kifejtette.

A játékok modern edzésmódszerének kidolgozásában még sok a tennivaló. Sportorvosainknak gazdag lehetőséget nyújt a játékok sajátos terhelésének fiziológiai hatásainak rögzítése, hiszen ilyen kutatásokról a külföldi irodalomban még nem olvashatunk. De sok megfigyelésre, kísérletre van szükség a játékszakemberek részéről is. Jelenleg azt látjuk és valljuk, hogy meggondolandó és erősen vitatható, hogy a játékok modern edzésmódszereinek kialakítása útján, jelentőségének és alkalmazhatóságának túlbecsülésével az intervallumos edzésmódszert tekintsük alapvető megoldásnak, mert ez a tulajdonképpeni és még meg nem oldott problémák háttérbe szorításához vezethet.

Egyetértünk Alfons Lehnert tanulmányában kifejtett álláspontjával, melyben az intervallumos edzésmódszer alkalmazását elveti és csak korlátozott mértékben és sok fenntartással fogadja el s megállapítja, hogy: „nincs olyan jelentősége, mint a ciklikus mozgású sportágaknál". Az egyes részterületeken megmutatkozó intervallumos alkotóelemek felhasználása „még távolról sem jogosít fel bennünket arra, hogy ez esetben intervallszerű munkáról van szó", miután „megszakítás nélkül nem lehet edzeni".

*

Szerkesztőségünknek az a véleménye, hogy miután a cikkírók „tiszta" szakaszos módszeren azt értik, amit néhány évvel ezelőtt közép- és hosszútávfutásra dolgoztak ki tudományos kutatók és gyakorlati szakemberek, igazuk van: ez csak részben alkalmazható sportjátékokban. Elsősorban az alapozásban és a formábahozó időszak elején hasznos, utána fokozatosan másfajta szakaszosra kell áttérni, az illető sportjáték jellegéhez alkalmazott szakaszos edzésmódszerre.

A szakaszosság elvét mindazokban a sportágakban alkalmazni lehet, amelyben a gyorsaságnak és az állóképességnek, úgy is mondhatnánk: az állóképes gyorsaságnak szerepe van. A szakaszosság elve nemcsak ún. ciklikus sportágakra érvényes. Ezt bebizonyították az utóbbi években ökölvívásban is, de nálunk



főleg birkózásban. Matura Mihály és Kárpáti Károly nagyszerű eredményeket ért el segítségével nemzetközi és hazai versenyeken egyaránt.

A szakaszos módszer a gyorsasági állóképesség kifejlesztésére, illetőleg magas szinten tartására szolgál. Nagy jelentősége van tehát az edzés formábahozó és formábantartó részében. Nem mindenható csodaszer, nem alkalmazható mindenre. Így oktatásra sem. Legfeljebb annak legmagasabb szintjére, a „mérkőzésszerű begyakorlásra" lehet felhasználni. De a gyorsasági állóképesség rendkívül fontos, különösen sportjátékokban. A legtöbb sportjátékban játékosaink általában nem elég állóképesek, nem állják a gyors mozgásokat sokáig. A szakaszos módszer alkalmas arra, hogy a gyors mozgások hosszú időn át való végzéséhez hozzászoktassa a szervezetet.

Minden sportjáték szakaszos terhelésű, és tulajdonképpen mindegyikben szakaszos módszerű az edzés is már évtizedek óta. Csakhogy eddig az edzésterhelést ösztönösen igyekeztek az edzők „életszerűen;' mérkőzésszerűen adagolni, most pedig arra törekszenek, hogy ez tudatos, tervszerű legyen.

Mit jelent a szakaszosság? Azt jelenti, hogy meghatározott erősségű és időtartamú terhelési szakaszok váltakoznak meghatározott időtartamú és formájú pihenési szakaszokkal. Sportjátékokban ez azt jelenti, hogy az erősebb mozgást, futómozgást tartalmazó technikai vagy taktikai jellegű komplex gyakorlatot, vagy gyakorlatsorozatot kevés mozgással járó technikai, illetve technikai-taktikai gyakorlatok követnek. Az erős és a gyenge terhelés ilyen váltakozása olyan alkalmazkodóképességet fejleszt ki — állapították meg a tudományos kutatók —, amelyhez hasonlót folyamatos edzésmunkával nem lehet elérni. A megnövelt összmunka erősen fokozza az állóképességet és — mivel a terhelési szakaszok nagy terhelésűek —, egyúttal a gyorsaság és az izomerő is fejlődik. A tapasztaltak szerint a szakaszos módszerű edzésmunka előnyös azért is, mert a játékosok megszokják az úgyszólván állandó gyors mozgást, s a terhelések nem teljes kipihenése utáni újabb és újabb erőfeszítésekhez az akaraterőt is igénybe kell venni, tehát — az akaraterő és vele a küzdőszellem is fokozódik.

Ami pedig a szabálytalan szakaszokat illeti: igazuk van a szerzőknek, valóban ilyenek jellemzik a mérkőzéseket. Mivel a modern edzésnek életszerűnek kell lennie, azaz olyannak, ami legjobban előkészít a mérkőzésterheléshez, tulajdonképpen a szabálytalan szakaszokat alkalmazni kell az edzésben is. Megtehetik tehát az edzők, hogy a sorozatgyakorlatok közben változtatják a terhelés és a szünet időtartamát, de tulajdonképpen erre nincs szükség. Éspedig azért nincs, mert a „szabályos szakaszosság" nyomán is alkalmazkodik annyira a szervezet, hogy szabálytalanul bekövetkező terheléseket is képes elviselni a mérkőzéseken, de azért sincs, mert az edzésterhelések jelentős része így is szabálytalanul szakaszos terhelést ad. Ilyen szakaszokkal van teli például a heti edzőmérkőzés, a különféle edzésjáték és egy sor taktikai gyakorlat. Ha ide számítjuk a bajnoki vagy más mérkőzést is — márpedig ide kell számítani, hiszen ezek is a játékosok felkészítését, fejlesztését szolgálják —, akkor a „szabálytalan szakaszos" terhelés a heti edzésmennyiségnek legalább a felét teszi!

Alapvető elv: a terhelés és a pihenés szakaszosságáról van ebben a rendszerben szó és nem „futótávokról". Az elvet az utóbbi négy évben számtalan sportágra kiterjesztették, s az egyes sportágak sajátosságaihoz illesztették. Így például labdarugásban, és itt-ott — tudomásunk szerint — kézilabdában is. Ezek gyakorlatainak terhelési szakaszai általában nem hosszabbak a versenyidőnyben sem néhány másodpercnél, s pihenőszakaszai is jóval rövidebbek a közép- és hosszútávfutók számára 1958-ban megállapított időtartamnál. Birkózásban viszont vannak 2—3 perces terhelési és pihenési szakaszok is. Ebből is látható, hogy egyetlen sportágban sem alkalmazzák a szakaszos módszert olyan „tisztán", mint közép- és hosszútávfutásban. Másképpen alkalmazzák . . .

Küzdeni kell a helytelen nézetek ellen, tisztázni a félreértéseket, helyreigazítani a félremagyarázásokat. Ebből a szempontból helyeseljük a két cikkíró figyelmeztetését a mértéktartásra, a gyakorlati ellenőrzésre. De amikor a „tiszta" szakaszos módszer alkalmazásáról olvasunk, egyúttal olyan érzésünk is támad, mintha az illusztris cikkírók olyasvalami ellen küzdenének, ami nincs is. Vagy pedig: már nincs.

Erősödés és formaidőzítés a súlyemelésben

A mindennapi élet elfoglaltsága, még a fizikai munka is lényegében olyan kis feladat elé állítja az emberi test izomzatát és szerveit, hogy azok végrehajtása igen gyenge fizikai állapotban is lehetséges. Ez a körülmény és a helyes táplálkozás hiányos ismerete eredményezi aztán a mai ember fizikai életének igen alacsony színvonalát. E nem egészen ideális állapot megjavítását szolgálja az egyre szélesebb testkultúra. Módszertanilag ez nem is nehéz feladat, mert az egyéni igényeknek megfelelően a sportágak sokfélesége teszi lehetővé izomzatunk bármilyen természetű és mérvű fejlesztését. Kis szorgalommal tehát minden különösebb edzéselméleti ismeretek nélkül lényegesen emelhetjük szervezetünk vitalitását.

Egészen más feladat elé állít bennünket a versenysport.

Tudjuk, minden sportágban

főként fizikai képességeink fejlettségi fokától függ a teljesítmények nagysága.

Ma már elismert tény, hogy sohasem egy túlfejlesztett képesség szabja meg az eredmény nagyságát, hanem az összes képességek fejlettségének színvonala. A sportágak jellegétől függően mégis kimutatható egy bizonyos fajta képesség nagyobb szükségessége, sőt egy-egy képességen belül is érvényes a fenti törvény. A súlyemelésben döntő fontosságú *erő* esetében sem közömbös például az, hogy a versenyzőnek csak a kar-, csak a láb-izma, vagy az egész izomzata harmónikusan nagy arányban fejlett. Míg más sportágban az állóképesség, gyorsaság, robbanékonyság, ügyesség közül valamelyik uralkodóan kiemelkedik, a súlyemelésben kifejezetten az erőt nevezhetjük elhatározó képességnek. Éppen ezért, szinte a többitől elhatárolva, az erő fejlesztésével foglalkozunk kizárólag gyakorlati megfigyelések alapján. Azért merünk ilyen nagy jelentőséget tulajdonítani az erő fejlesztésének, mert ennek fontossága ma már közismert, valamint tapasztalatunk szerint az erőgyakorlatok végzése a fent nevezett többi képesség kialakítására is igen kedvező.

Előző cikkünkben ismertettük azokat a gyakorlatokat, amelyeknek a végzését a legcélravezetőbbnek tartjuk. Most e gyakorlatok végzése közben követendő elveket írjuk le.

Az edzés akkor a legeredményesebb, ha izomzatunkat részleteiben foglalkoztatjuk.

Így az egész szervezet kímélésével lehetővé válik a kiválasztott izomrész szinte végletekig való foglalkoztatása — anélkül, hogy általános kimerülés következnék be! Ez a felismerés vezetett arra bennünket, hogy a sokmozgásos versenygyakorlatok mellé kiegészítő gyakorlatokat is alkalmazzunk. A kiegészítő gyakorlatokat az izomzat fejlettségi hiányosságainak megfelelően nagy haszonnal kapcsolhatjuk be edzésünkbe.

A gyakorlati megfigyelések döntik aztán el, hogy egyes izomcsoportokat milyen időközönkint foglalkoztatunk. Általában ez az izomzat nagyságától, az edzésmunka utáni pihenési lehetőségektől függ, — (pl. a karizom, súlyemelő természetű munkát a mindennapi életben nem végez, a láb viszont igénybe van véve a járásban, éppen ezért a karizom naponta, a lábizom pedig hetenkint háromszor-négyszer terhelhető nagy mértékben); — de függ még a szervezetbe juttatott táplálék mennyiségétől és összetételétől, a helyesen alkalmazott melegfürdőtől, masszázstól és még egyéb, a szervezet regenerálódását meggyorsító eljárásoktól is! Amennyire fontos a megfelelő csoportosítás és a gyakorlatok időközének helyes meghatározása, legalább olyan

lényeges egyrészt az edzési maximum, másrészt az elvégzett munka összmennyiségének optimális terhelési foka.

Az edzéssel az a célunk, hogy izomzatunk teljesítőképességét folyamatosan, egyre magasabb szintre emeljük. Éppen ezért ellenzünk minden olyan szakmai felfogást, amely divatból, vagy azért, mert a sportirányító szervek előtt az népszerű — „a sok munka" tetszetős szólamát hangoztatva feledkezik meg a lényegről. Eredményes csak az az edzés lehet, amely figyelembe veszi az elvégzett munka, a pihenés és táplálkozás szükséges egyensúlyát. *Az edzés nem cél, csak eszköz.* Ennek kidolgozása mindig ránk van bízva, ezt kell úgy alkalmaznunk, hogy a többi tényezővel (pihenés, táplálkozás) arányban maradjon.

Ismételjük, hogy ha az említett tényezők között bármilyen irányú eltolódás van, ez szükségképpen maga után vonja az edzés eredménytelenné válását. Sokkal veszélyesebb tehát a túledzés, mint a viszonylag kisebb terhelésű, de rendszeres munka. Egy bizonyos eredményt csak úgy fejleszthetünk tovább, ha a megnövelt munka megfelelő arányban vonja maga után a másik két tényező növekedését is.

Mindennek azért adunk ekkora nyomatékot, mert tapasztalatunk szerint a sportember eredményei növeléséért igen sokszor ésszerűtlenül és tervszerűtlenül sokat edz. A súlyemelés természete szerint, a többi sportágtól eltérően, amúgysem oldható meg az erősödés idényjelleggel. Függetlenül a felkészülési időszaktól, a súlyemelő erősítő edzésnek egész éven át alapozó jellege van. Csak közvetlenül, a nagy versenyek előtt csökkennek a kiegészítő, erősítő gyakorlatok. Éppen a kiegészítő és versenygyakorlatok variálhatósága adja a kezünkbe az *időzítés legfőbb kulcsát.* T. i. a kétféle gyakorlat egymáshoz viszonyított terhelési foka kihat a szervezet pillanatnyi állapotára. Eltekintve tehát azoktól a rövid, speciális időszakoktól, amikor az edzés célja a maximális forma kialakítása — legfőbb törekvésünk a fenti elvek szerint a súlyemelő legszükségesebb képességének, az erőnek kifejlesztése.

Az eddigiek figyelembevételével már biztosíthatjuk folyamatos erősödésünket. Nem ad magyarázatot azonban a megszerzett erő csúcsfokra való fokozására, különös tekintettel a versenysport ilyen természetű követelményeire. A maximális forma már nem csupán az izomzat állapotától függ, mégis itt kell szólnunk néhány, az időzítést befolyásoló, súlyemelésben eddig még nem érintett jelenségről.

A megszerzett fizikai képességek legmagasabbfokú kifejtése csak csúcsformában lehetséges.

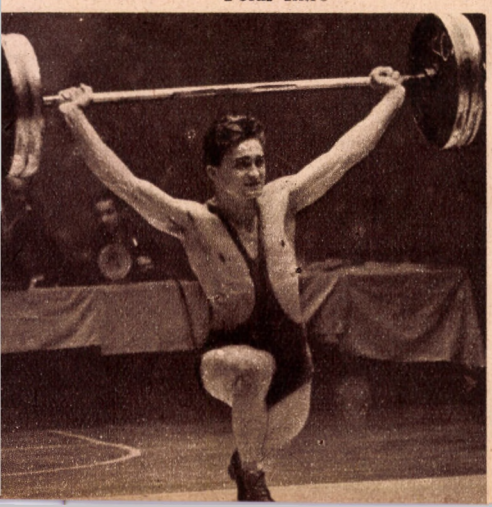
Csúcsforma az, amikor a versenyző saját koordinátáin belül legkedvezőbb fizikai és idegi állapotba kerül. Ekkor a szervek, az idegrendszer, az izomzat rendkívüli megterhelések elviselésére alkalmas. Igen ideális állapot ez, mégis természetellenesnek mondható, nem is tart sokáig. Elérését mindig speciális, hosszantartó munka előzi meg. Legfontosabb a formábahozó edzés megtervezésénél az az ismeret, amely szerint a versenyző kondíciója minden külső beavatkozás nélkül is periódikusan süllyedő, vagy emelkedő.

Másik igen lényeges szempont ezen periódus időtartamának megállapítása és az, hogy egy-egy versenyzőnél ez a periódus milyen határok között mozog. Így aztán előre kiszámíthatók a versenyző szervezetének természetes formaváltozásai. Ennek megfelelően határozzuk meg az edzés összetételét és terhelési fokát. A versenyző igen nagy mértékben terhelhető ugyanis a szervezet erőállapotának természetes felfelé ívelési szakában, ellenkező esetben viszont az edzésterhelés kismérvű felfokozása is letöréshez vezethet. Tanulság: ha a verseny e felfelé ívelés időszakába esik, a sportoló bátran terhelhető azzal a kilátással, hogy a rendkívüli jó állapotban levő szervezet a nagyobb követelményekhez is alkalmazkodik, tehát — megfelelő pihenés után — minden eddiginél nagyobb eredmény elérésére lesz képes. Ha a versenyzőnek olyankor kell szerepelnie, amikor „természetes formája" mélyponton van, előnyösebb, ha a terhelést a minimálisra csökkentjük. Így még mindig képes egy átlag produkálására, míg, ha felfokozott munkát végeztetünk vele, biztos letörés és hosszantartó túledzettség állapota következik be. Ez a későbbi felkészülésben is zavar. Eszerint az tehát a feladatunk, hogy előre szakaszokra bontsuk a versenyző felkészülési tervét — a tapasztalatok alapján várható „természetes formaingadozás"-nak megfelelően.

Az elmondottak alapján látjuk a súlyemelésben megoldhatónak az erősödés és az időzítés problémáit. Legközelebb tapasztalataink gyakorlati megvalósításáról szólunk.

Veres Győző
súlyemelő világcsúcstartó
Orvos András
a súlyemelő válogatott keret edzője

Földi Imre



• H • Í • R • E • K •

V. G. JAKOVLEV a szovjet szakember a csehszlovákiai iskolai testnevelést ismerteti. Megállapítja, hogy az I—V. osztályokban a testnevelést a tanítók tanítják, a VI—XII. osztályokban testnevelő tanárok, akiknek még egy szakjuk van. A testnevelés célja a tanulók mindenoldalú fejlesztése és a kommunista hazafiasságra nevelés. Az I—V. osztályokban a tananyag nem differenciált, a VI-tól azonban már osztályonként változik. A heti óraszám az I—III. osztályban 3, a VI—IX. osztályban 2, a X—XII. osztályban ismét 3.

*

AZ ÉGHAJLATI KÜLÖNBSÉGEK HATÁSÁVAL foglalkozik Kacsalin, a szovjet válogatott labdarúgó-csapat főedzője. Szerinte a délamerikai éghajlat megszokásához, a bioritmus átállásához két-három hét szükséges. Egy-egy jó teljesítményt el lehet érni az odaérkezés után néhány napon belül is, de utána elháríthatatlanul bekövetkezik a visszaesés. Azt javasolja tehát a szovjet szakember, hogy a világbajnokságra legalább három héttel előbb menjenek ki Chilébe az európai együttesek. (Hasonlók a magyar tapasztalatok is.)

*

Ragaszkodjunk a bajnoki kiírásokhoz

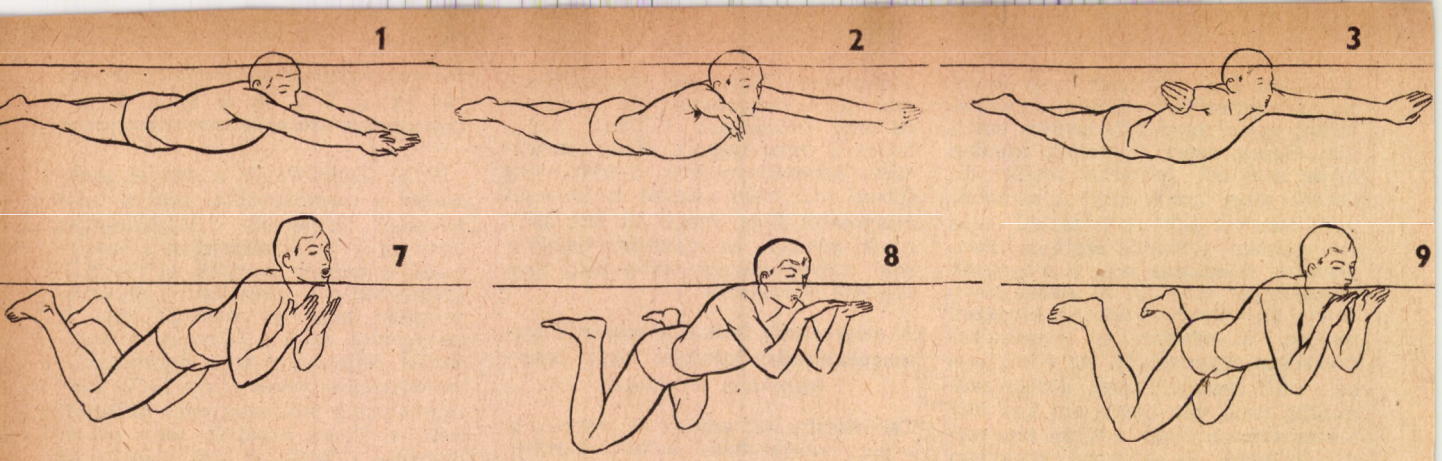
A nemzetközi versenynaptár késői módosítása miatt az országos úszóbajnokságokat szeptember elejére halasztották, az országos elsőosztályú vízilabdabajnokság öt utolsó fordulóját pedig egy hét alatt játszották le.

A négynapos úszóbajnokság napi öt-hat számában megcsappant emiatt a részvevők száma, mert a vidéki diákok nagy többségben nem maradhattak el az iskolából; a budapestiek részére azonban lehetővé tették, hogy a délelőtti előfutamoktól távolmaradva, délután ússzanak a döntőbejutásért.

A vízilabdabajnokság részvevői közül azok, akik azután külföldi mérkőzéssorozaton vettek részt, öt bajnoki mérkőzés izgalmával idegeikben és fáradságával izmaikban — két napon át utaztak, hogy a következő két napon ismét mérkőzzenek.

Sok szakembernek nem tetszettek ezek a megoldások és a kedélyesebbek az akasztófahumorra fanyalodva megjegyezték:

— Jövőre az úszóbajnokságokat úgy kell megrendezni, hogy naponta csak egy számot ússzanak le és kiki akkor ússzon, amikor akar: reggel, délben vagy este. A vízilabdabajnokságokat pedig egy nap alatt bonyolítsák le, reggel nyolctól este nyolcig egy óra ebédszünettel.



Új technika a mellúszásban

A mellúszás Európában még ma is a legelterjedtebb úszásnem annak ellenére, hogy a versenysportban a többi úszásmód mögé szorul jelentőségében. Elterjedtségének alapja, hogy a legrégibb időktől kezdve s még ma is túlnyomórészt mellúszással történik az alapfokú úszásoktatás.

Az elmúlt évtizedek során számos próbálkozás történt — a nem elég szigorú versenyszabályok megkerülésével — a mellúszás fejlődésének meggyorsítására. Ezeknek a kísérleti korszakoknak minden esetben a FINA, a Nemzetközi Úszószövetség intézkedése, szabályszigorítása vetett véget. Ma már minden kétséget kizáróan megállapítható, hogy helyes volt a FINA céltudatos törekvése, amellyel óvni igyekezett a mellúszó-stílus tisztaságát, mert az utolsó két év rohamos fejlődése azt bizonyítja, hogy a jelenlegi szabályok mellett is bőven van lehetőség a fejlődésre.

A melbourne-i, de főleg a római olimpia eredményei alapján az a vélemény alakult ki, hogy az ugrásszerű javulás elsősorban az edzésmódszerek fejlődésének köszönhető s abban csak igen kis szerepet játszik a technika fejlesztése, módosítása. Tagadhatatlan, hogy a gyors-, hát- és pillangóúszásnál az erő és a gyorsasági állóképesség játszotta a fő szerepet az eredmények javulásánál, a mellúszásnál azonban más a helyzet, mert ennél a technikai módosítások is nagy mértékben hozzájárultak az elmúlt két év eddig nem tapasztalt gyorsiramú fejlődéséhez.

A római olimpián tűnt fel először a szakembereknek — legalább is az európaiaknak —, hogy a mellúszásban valami új kezdődött. Első reagálásuk az volt, mikor meglátták az amerikai Mullikent és a japán Osakit úszni, hogy helytelen ritmussal úsznak és rossz helyen vesznek levegőt. Az alapos vizsgálat és gondos kiértékelés után azonban kiderült, hogy az ő mozgásuk, technikájuk logikusabb felépítésű és hatásosabb az általunk eddig legjobbnak ismert mellúszó mozgásnál. Abból, hogy a római olimpia 200 m-es mellúszó számának első két helyezettje ezzel az új technikával úszott, még nem szabad messzemenő következtetéseket levonni. Azóta azonban kiderült, hogy az amerikai és japán mellúszók túlnyomó többsége ezzel a technikával úszik, köztük a világ jelenlegi legnagyobb képességű mellúszója az amerikai Jastremski is.

Ez az új mellúszó-mozgás tehát mindenképen megérdemli a részletes kivizsgálást. Az elmúlt évben alkalmam volt kedvező körülmények között megfigyelni a japán Osaki úszását. Technikáját filmés képsorozatok segítségével elemeztem ki és ennek alapján készült el az itt közölt ismertetés. A könnyebb érthetőség kedvéért, összehasonlításul ismertetem az eddig általánosan legjobbnak elismert orthodox mellúszó mozgást is. A rajzok, amelyek Osaki és a magyar Kunsági György mozgását mutatják be, eredeti vízalatti és víz feletti fényképfelvételekről készültek.

Kezdjük tehát a vizsgálatot, mégpedig a szokásos sorrendben: 1. vízfekvés, 2. karütem, 3. lábütem, 4. a láb- és karütem összehangolása, 5. légzés.

AZ ÚJ MELLÚSZÓ-TECHNIKA
(Osaki; felső képsorozat)

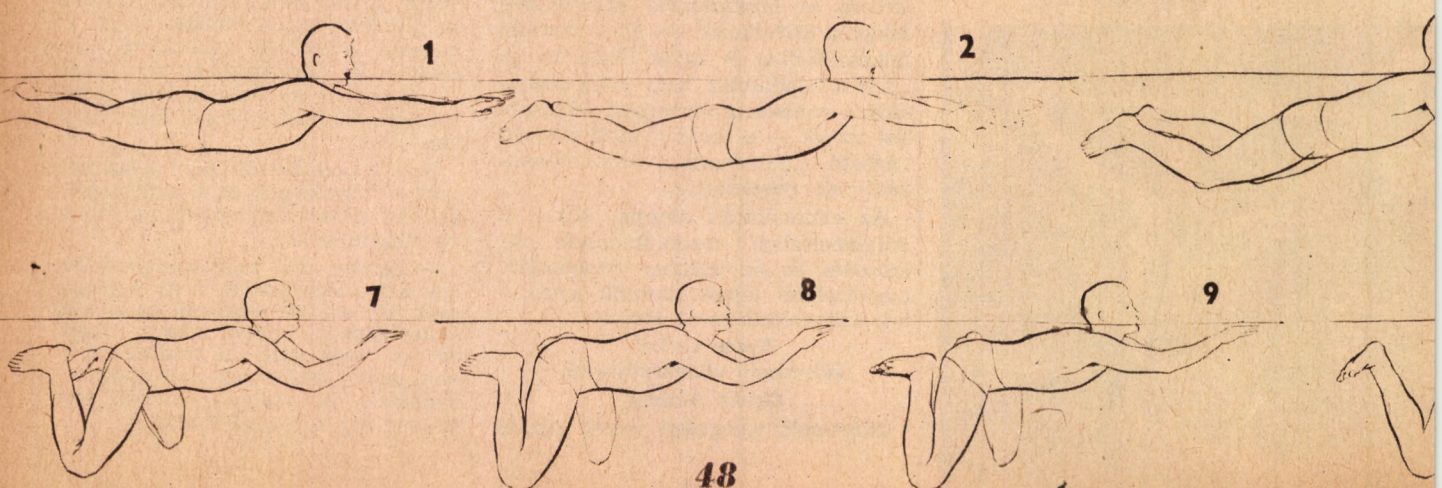
1. Siklás közben Osaki teste mélyebben merül a vízbe a szokásosnál. Fejének nagy része a víz alatt van s éppen csak annyi marad belőle a víz színe fölött, amennyit a szabály megkövetel, hogy úszás közben a fejnek át kell törnie a víz felszínét. A mélyebb fejtartás következtében az előrenyúló karok a szokásosnál mélyebben kezdik a vízfogást (1. kép).

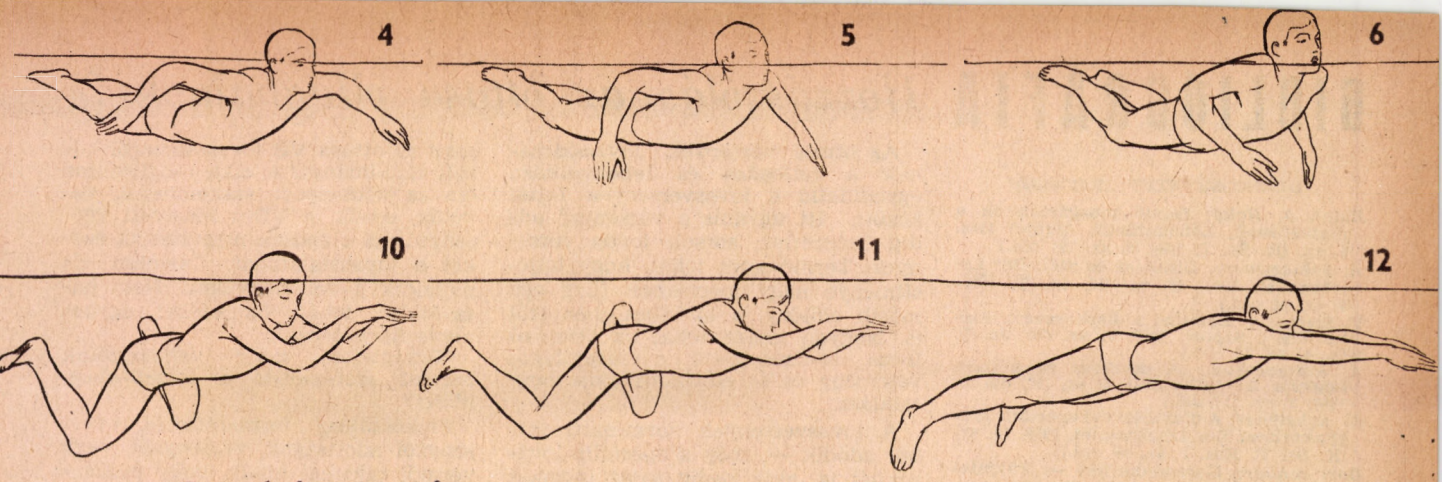
2. A karütem megindulásakor a tenyerek teljesen kifelé fordulnak és a húzás alatt a karok oldalt-hátrafelé irányuló mozgást végeznek, melynél hiányzik a lefelé nyomás (2—3. kép). A húzás Osakinál hosszabb ideig tart és hatásosabb. Nála a húzás a váll vonalánál megy át a tolásba (4. kép). A tolási fázis rövid és igen erőteljes. A tolás alatt a könyökök Osakinál a szokásosnál nagyobb mértékben hajlanak be és a tolás befejezése után egészen közel kerülnek a mellkashoz. A kezek az arc felé fordított tenyérrel a fej alá kerülnek, ezáltal a felsőtest az előrehaladáshoz kedvezőbb, áramvonalasabb formát kap (5—7. kép). A lábak felhúzása közben a tenyerek lefelé fordulnak és megindul a karok előre lökése (8. kép). Megfigyelhető, hogy Osakinál a lábütem megkezdésének pillanatában a kezek még egészen közel vannak az előrehajló fejhez (9. kép), és a karok csak a lábütem befejezése előtt egy pillanattal nyúlnak ki teljesen (10—12. kép). Ily módon a test nyújtott karral történő szabad siklása teljesen lerövidül, mert a lábütem befejezése után azonnal megindul a karok húzó mozgása.

3. Osaki lábüteme a ma általánosan használt modern lábütem, amelynél a hangsúly a lábak tolómozdulatán van. Talán csak annyiban különbözik az általánostól, hogy a lábak felhúzásának befejezésekor, illetve a nyomás megindulásakor a térdek közelebb vannak egymáshoz s így lábüteme szűkebbé válik (9. kép).

4. A láb- és karütem szokatlan összehangolása adja Osaki úszásának a megszokottól eltérő újszerű ritmusát. Osakinál a lábak felhúzása — a szokásostól eltérően később — akkor indul meg, mikor a karok befejezték a húzást (5. kép) és folyamatosan folytatódik egészen addig, míg a tolás után a kezek az előrelökéshez megfelelő helyzetbe nem kerülnek (6—9. kép). A lábütem előrehajtó fázisa alatt a karok fokozatosan nyúlnak előre és egy pillanattal a lábak összezárása előtt kerülnek teljesen kinyújtott állapotba (9—12. kép). Mikor a lábak összeérnek, a kezek már kifelé fordított tenyérrel várják a húzás megindulását (1. kép). A lábütem befejezése és a következő karütem megindulása közötti szünet úgyszólván teljesen eltűnik s ezért a mozgás nélküli szabad siklás a minimumra csökken. A kar- és a lábütem összehangolásának ez a formája adja Osaki úszásának azt a gördülékenységet, amely a szemlélőnek elsősorban feltűnik.

Ami azután Osaki úszásában a legfel-





— Osaki úszása

Írta: Rajki Béla

tűnőbb, az a légzés szokatlan időpontban történő végrehajtása.

5. Az ortodox mellúszásnál a légzés — már a legrégibb időktől fogva — szoros kapcsolatban volt a karütemmel. Osaki légzéstechnikája nagymértékben eltér az eddigi hagyományoktól. Nála a kilégzés akkor kezdődik, mikor a karok elkezdik a tolást (4. kép) és addig tart, míg a tolás befejezésével egyidőben az arc a víz színe fölé emelkedik(5. kép). Ezután következik — egy nagymértékben ellazított testhelyzetben — a belégzés (6—7. kép). Osaki légzéstechnikájánál a lábak helyzete ugyanolyan, mint az orthodox mellúszásnál, karjainak helyzete azonban eltérő attól. Nála a belégzés pillanatában a karok már befejezték az előrehajtó mozgást, míg a hagyományos légzésnél a belégzés egész ideje alatt előrehajtó, nagy erőkifejtést igénylő munkát végeznek a karok.

A kar- és lábütem újszerű összehangolása kihatással van a be- és kilégzés időtartamára is. Osakinál a csapások szaporábbak, az egymás után következő kar- és lábcsapások szinte egybefolynak és az eddiginél jóval folyamatosabban hajtják előre a testet. A kar- és lábütemnek ez a szorosabb egybekapcsolása eredményezi, hogy Osakinál a be- és kilégzés időtartama rövidebb, mint a hagyományos légzésnél.

Osaki úszásának rövid elemzése és a hagyományos, eddig a legjobbnak elismert mellúszó-mozgással való összehasonlítása után felmerül a kérdés: miben különbözik és miért hatásosabb az ő mellúszó technikája az előbbinél? A kérdés megválaszolásához két szempontból kell megvizsgálni Osaki úszását: technikai hatásosság szempontjából és élettani szempontból.

Az összehasonlítás alapján megállapítható, hogy Osaki technikája logikusabb felépítésű és hatásosabb is az eddiginél. Sokat javított a kar- és lábütem hatásfoka közötti kedvezőtlen arányon. Ugyanis, ha az előrehajtó erő arányát a kar- és lábcsapás között eddig 25 a 75%-hoz vettük, nála ez az arány 35—65%-osnak tekinthető. A kar- és lábütem szorosabb összekapcsolásával és a belégzés késleltetésével, eltolásával — addig az időpontig, míg a karok befejezik az előrehajtó mozgást — nagymértékben javított a test siklásának egyenletességén.

Élettani szempontból vizsgálva a mozdulatok egymásutánját, megállapítható, hogy Osaki nemcsak a lábütemet, hanem — az eddigivel ellentétben — majdnem a teljes karütemet is levegővel telített tüdővel, rögzített mellkassal hajtja végre. Ennek előnyeit azt hiszem nem kell különösebben magyarázni.

Végezetül pedig beszélni kell arról, ami Osaki úszásában a legjellegzetesebb és a hagyományos mellúszó mozgástól a legszembetűnőbben elütő: a test helyzetéről a belégzés pillanatában. Az eddigi felfogás szerint a belégzés — szárazon és vizen egyaránt — együttjár a karok szöttárásával, a kilégzés pedig a karoknak a test mellé zárásával. A légzéssel foglalkozó kutatások eredményei alapján dr. Siegfried Israel közlése szerint a legújabb felfogás alapján a lélegzetvétel szempontjából az a legkedvezőbb testhelyzet, amelynél a könyökben behajlított karok közel kerülnek a mellkashoz. További előnyt jelent ebben a helyzetben az is, hogy a belégzés pillanatában mind a hasizom, mind pedig a kar- és lábizmok ellazított állapotban vannak. Az ilyen tartásban való belégzés ugyanis hatásosabb hasi légzést tesz lehetővé. Mindezeket figyelembevéve valószínűnek látszik, hogy ez a testhelyzet — amely ennek az új légzéstechnikának jellemző veljárója — nem véletlen műve, hanem egy céltudatosan kialakított forma.

Osaki úszása ma még talán furcsának tűnik nekünk, akik évtizedeken keresztül megszoktuk az orthodox mellúszás hagyományos ritmusát. Ez az érzésünk azonban hamarosan eltűnik majd, mert véleményem szerint ez a technika rövid időn belül uralkodóvá válik a mellúszásban. Jelentősége megérdemli, hogy feljegyezzük feltűnésének helyét és dátumát: Róma, 1960. Az olimpia 200 m-es mellúszó számában az első és második helyet ezzel a technikával úszva szerezte meg Mulliken (USA) és Osaki (Japán). S most egy évvel később hozzátehetjük azt is, hogy a jelenlegi világranglista vezető helyeit ennek az új technikának a legkiválóbb képviselői foglalják el, ami a többi mellett szintén egy súlyos érv az új technika hatásossága mellett.

AZ ORTHODOX MELLÚSZÁS

(Kúnsági, alsó képsorozat)

1. Az orthodox stílusnál a sikló test magasabban fekszik, a fej a víz színe fölött van (1. kép).

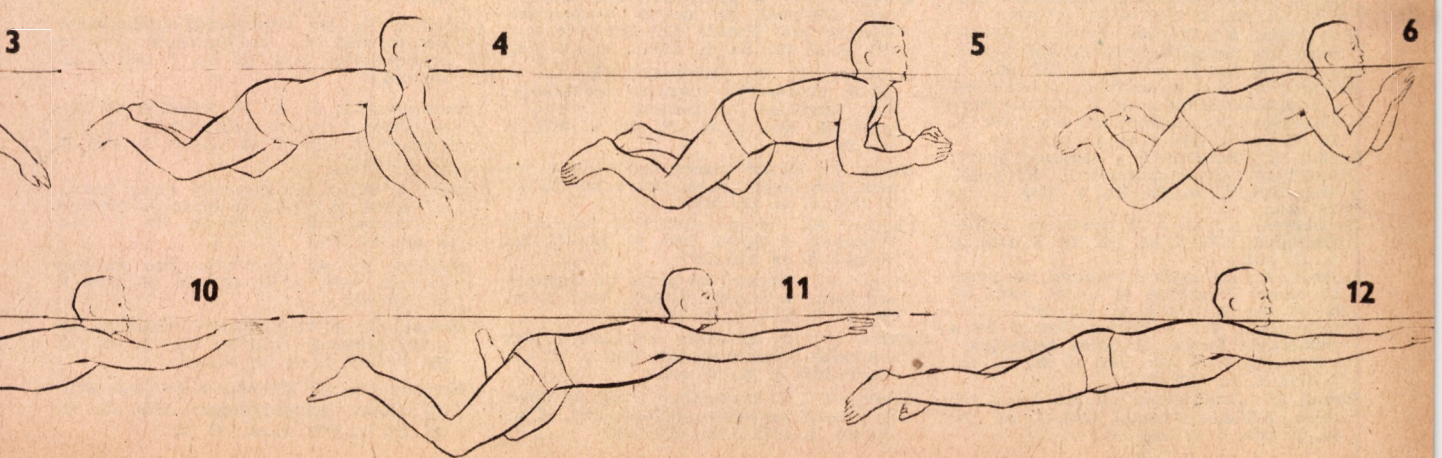
2. A karütem megindulása után a karok egy oldalt-lefelé és hátrafelé irányúló mozgást végeznek (2. kép).

A húzó fázis itt még valamivel a váll vonala előtt befejeződik (3. kép) és egy egészen rövid tolás után a könyökök behajlanak és a mellkashoz közelítenek (4. kép). A karok itt a fej elé kerülnek és hosszan előrenyúlnak, mintegy támasztékot nyújtva a lábak felhúzása alatt (5—8. kép). A lábütem megindulásának pillanatában a karok már csaknem teljesen nyújtva vannak (9—12. kép).

3. A lábütem formája és végrehajtási módja között nincs lényeges különbség (1—12. kép).

4. A karütem megindulása után közvetlenül megindul a lábak felhúzása (2. kép), folytatódik még akkor is, mikor a karok már befejezték az aktív, előrehajtó mozgást (3—5. kép). Ezután egy rövid időn keresztül sem a lábak, sem pedig a kezek nem végeznek előrehajtó mozgást (6—9. kép). Erre a szakaszra esnek a zökkenők. Ezután következik a lábütem aktív fázisa (9—12. kép), mely alatt a karok előrenyúlnak és felkészülnek a következő húzásra. Itt a lábütem befejezése és a karütem megindulása között egy rövid mozgásszünet van, a szabad siklás, mely alatt a lábütem adta lendülettel siklik előre a nyújtott test.

5. Itt a belégzés akkor indul meg, mikor a karok húznak (3. kép). A kilégzés akkor kezdődik, mikor a karok előrenyúlnak (8. kép) és tart az egész lábütem alatt (9—12. kép).



BIBLIOGRÁFIA

DISZKOSZVETÉS (folytatás)

Ralph J. Hoke: Döntő mozgásfázisok a diszvetésnél. Leichathletik (Svájc) 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 104 old.)

A. Samazweton: Diszkosz és szél. Der Leichtathlet, 1960. 26. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 98 old.)

V. Szinyicin: Edmund a diszkoszvető. Fizkultúra i Szport. 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 99 old.)

A. Szamocveton: A diszkosz és a szél. Legkaja Atletyika 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 117 old.)

K. Scheibner: A diszkoszvető speciális erőgyakorlatai Der Leichtathlet, 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 90 old.)

Dori Müller: Gerendahajítás — különleges gyakorlat diszkoszvetők számára. Der Leichtathlet, 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 90 old.)

V. Vomacka: Zdenek Nemec diszkoszvető technikája. Lehká Atletika 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 102 old.)

V. Vomacka: Szécsényi J. diszkoszvetése. Lehká Atletika 1960. 8. sz. 11. old. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 103 old.)

Vrabel: Hogyan edz Rink Babka? Leichtathletik, 1961. 16. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 106 old.)

ÚSZÁS, MŰUGRÁS

Adette, M.: A finn Otto Kestola kettős szaltója hátra. Schweizerische Turnzeitung 1959. 20. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 109 old.)

Aderhold, H.: Római műugró tapasztalatok. Der deutsche Schwimmsport, 1961. 11. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 125 old.)

Anghileri, A.: A váltók megmutatják az igazságot. Lo sport Illustrato, 1960. 37. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 124 old.)

Baldwin, B.: A lányok nagykorúakká válnak. Amateur Athlete, 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 116 old.)

Bartolome, C. C.: Pillangó- és mellúszással kapcsolatos megfigyelések. Swimming Times, 1961. 6. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 117 old.)

Battermann, C.: Műugrás. Scholastic Choach, 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 159 old.)

Battermann, C.: A műugrás bírálata. Scholastic Coach, 1961. 4. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 121 old.)

Belokovszkij, V. V., Pozdonyakov, E. A.: Az ausztrál kalló-technika. Teorija i praktika 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 114 old.)

Belokovszkij, V. V.: Hogyan edzenek John és Ilsa Konrads. Teorija i praktika 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 132 old.)

Berger — Schöne: Versenyszabályok a német műúszó bajnokságra. Schwimmsport, 1960. 29. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 116 old.)

Blocks, L.: A holland hölgyúszás fejlődése. Der deutsche Schwimmsport 1959. 44. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 64 old.)

Bojcsenko, Sz. V., Molinszkij, K. K.: Kombinált módszer alkalmazása a magasabb minősítési osztályokba sorolt úszók edzésénél. Teorija i praktika. 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 117 old.)

Braecklein, H.: Modern műugró bíróneveles Der deutsche Schwimmsport. 1959. 41. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 123 old.)

Brinkmann, H.: A műúszás lehetőségei a mozgásiskolázásra és a teljesítményfokozásra. Die Leibeserziehung. 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 102 old.)

Brodal, S.: Beszámoló a sigtunai sporttanfolyam úszóbemutatóiról. Kroppsöving. 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 125 old.)

Carstersen, A.: Út a jó ugráshoz. Leibesübungen, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 111 old.)

Catteau, R.: Az úszás rendszeres tanulása. Education Physique et Sport, 1961. 55. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 118. old.)

Constantine, T.: A pályaszélesség és a vízmélység hatása az úszás sebességére. Swimming Pool Age, 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 123 old.)

David, M.: Jótanácsok műugró bírák részére. Athletic Journal 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 160 old.)

Delitsch, H.: Műugrás az úszótáborban. Körpererziehung, 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 102 old.)

Delitsch, H.: Műugróversenyek értékelésének lehetőségei. Schwimmsport, 1960. 44. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 125 old.)

Dorsch, H. J.: A gyorsúszás lábmunkájának útgörbéi és út-idő diagramjai. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 109 old.)

Dulinyec, V. V., Dulovszkij, V. O.: A karok evezőszerű mozgása technikájának analízise hátúszásnál. Teorija i praktika, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 108 old.)

Dunn, B.: Kezdő versenyúszók alaki edzése. Scholastic Coach, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 125 old.)

Fageau, Ph.: Az igazi mellúszás. Education Physique et Sport, 1960. 49. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 110 old.)

Fieger, W.: Újszerű technika az úszásoktatásban. Scholastic Coach. 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 125 old.)

Filter, H.: A hátúszás technikája. Der deutsche Schwimmsport, 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 102 old.)

Filter, H.: A szakember iratgyűjtőjébe. Der deutsche Schwimmsport 1961. 22. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 118 old.)

Garret, G.: Kallózás háton. Education Physique et Sport, 1961. 50. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 133 old.)

Gebhardt, E.: Úszósport és szakaszos edzés. Der deutsche Schwimmsport, 1951.51/52 sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 159. old.)

Gordon, Sz. M.: Gyorsasági gyakorlatok alkalmazása az úszóedzésnél Teorija praktika 1961. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 116 old.)

Gorohovszkij, L. Z.: A fejtartás és fejmozgatás szerepe a műugrásnál. Teorija i praktika, 1959. 6. sz. (K. Sz T. 1959. 4. sz. 114 old).

Gut, A. P.: A másfélszaltó előre kettős csavarral műugrás technikája. Teorija i praktika. 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 124 old.)

Heffner, F.: Az úszó rajt. The Athletic Journal. 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 121 old.)

Heines, G.: A kiegyensúlyozottság a legjobb. Amateur Athlete, 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 124 old.)

Hemsbergen, J.: Változás a kallózás technikájában. Schwimmsport, 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 111 old.)

Hozzászólás az öttusa világbajnokság

Az öttusa versenyek lovasszámának a felfogása és lebonyolítása egyedülálló a lovasversenyek fajtái között. Itt ugyanis a versenyző addig ismeretlen, sorsolt lovon versenyez. Természetes tehát, hogy teljesítménye nagy mértékben függ egy másik élőlény, a ló teljesítményétől is. Nagyon nehéz tehát az öttusázó lovas eredményéről a tárgyilagos vélemény és az elbírálási alap megtalálása.

A lovasversenyek természetrajzából adódik —, még a speciális lovasoknál is, akik pedig saját lovaikat lovagolják —, hogy azokon elég nagy a teljesítmény ingadozás. De egyetlen más lovasversenyben sincs meg az eredményekben olyan nagy szórás, mint az öttusa lovasversenyben. Ez alól a mi versenyzőink sem kivételek. Öttusázóink több ízben nyertek világversenyeken és nemzetközi versenyeken egyéni, csapat első, valamint egyéb kitűnő helyezéseket, de ugyanazok a versenyzők bizony rosszul is nem egyszer szerepeltek. Ugyanígy van ez a többi nemzet versenyzőinél. Azonban nagy hiba lenne ebből arra a következtetésre jutni, hogy az öttusa lovaglás kimondottan szerencse-szám. Tévedés, mert ha a jó lovas jó lóhoz jut a sorsolásnál, akkor kiváló teljesítményt nyújt, míg a gyenge lovas ugyanabból a jó lóból csak mérsékelt eredményt hoz ki, a rossz lovas pedig a jó lóval sem boldogul. A gyengébb képességű, vagy rosszabb felkészültségű lóból a jó lovas jobb eredményt tud kihozni, mint a közepes, vagy gyenge lovas. A balszerencse is gyakori és olyan rossz lovat is sorsolhat a versenyző, amivel senki sem tud jól szerepelni, mert pl. csökönyösen nem ugrik, rohan (galopp-ló), ügyetlen vagy bukásra hajlamos.

A Sport és Tudomány novemberi számában a „VB tapasztalatai" cím alatt az öttusa VB lovasszámáról közölt tanulmányt. A cikk megjelenése óta az öttusasport szakemberei, vezetők, edzők, a VB-n résztvett versenyzők is alaposan megvitatták ezeket a tapasztalatokat. Őszintén elmondták a véleményüket. Nem haszontalan tehát, ha ezeket egybevetve hasznosítjuk.

Kétségtelen, hogy versenyzőink rosszul szerepeltek a lovaglásban. Miért?

Felkészülés, formaidőzítés, versenyzői adottságok, versenyzői, vagy vezetői taktikai hibák, vagy pszichikai zavarok okozták ezt a rossz szereplést? Hiszen olyan versenyzőkről van szó, akik már nagy feladatokat oldottak meg eredményesen olimpián, világbajnokságon.

A cikk szerint a felkészítés rendben ment.

A lovaglás felkészítéséről ezt nem állíthatjuk nyugodtan. A keret, egy pár versenyző kivételével, nyomatékos figyelmeztetés ellenére, az olimpia után, az átmeneti időszak, majd az alapozó időszak alatt alig lovagolt valamit. Az egyik sportkör versenyzői pedig heteken keresztül egyáltalában nem ültek lóra. Tették ezt abból az *öttusa-szerűnek tartott,* de szerintem nem helytálló megfontolásból, hogy az öttusa egésze szempontjából kifizetőbb, ha a téli hideg, esős, rossz időjárás alatt (fedeles lovarda, sajnos, nincs) nem lovagoltatják a versenyzőket, nem teszik ki őket megfázásnak, reumaszerzésnek, hanem a többi, főleg a fizikai számokra és főleg a vívásra mennek rá, ezzel többet nyernek az öttusa szempontjából, mint amennyit a lovaglás gyakorlása jelenthet. Sajnos, ez a számítás nem bizonyult helyesnek, mert csak a „gyakorlat teszi a mestert". De a magyar öttusa történetéből is be tudjuk bizonyítani, hogy akkor volt legvirágzóbb a magyar öttusa, amikor öttusázóink a

lovasszámának tapasztalataihoz

Írta: Tóth Béla,
az öttusa válogatott keret lovasedzője

sok lovagláson, a sok lovasversenyzésen keresztül jól lovagoltak és a lovon minden körülmények között otthonosak, akrobatikusan ügyesek voltak. Kár volt ezt a kijárt utat elhagyni! *Szerintem elsősorban itt keresendő a hiba.* Ha megmaradunk a mostani gyakorlatnál, akkor vegyük természetesnek, hogy öttusázóink lovaglása bizonytalanabb lesz, mint azoké a szovjet, amerikai, délamerikai tiszt öttusázóké, akik minden nap és többet lovagolnak a mieinknél. Csodavárásnak a sportban sincs helye. Azok a fiatal versenyzők, akik rendszeresen, szorgalmasan lovagoltak, (Móczár, Sárfalvi) bizony nemcsak, hogy utolérték, de már külföldi nemzetközi versenyeken is megelőzték az idősebb versenyzőket, s előkelő helyezéseket értek el.

A télen kihagyott lovaglásokat, természetesen, később nem lehet az öttusában behozni, mert olyan nagy a terhelés, hogy a lovaglás terhelését a versenyzők fáradtsága miatt nem lehet a lemaradás mértékének megfelelően fokozni.

Természetes az is, hogy szükséges és nagyon jó lenne és lehetőleg mindent el kell követni, hogy változatosabb edzéslehetőségeket, főleg terep-lehetőségeket bitzosítsunk. Bár újólag is azt tudom mondani, hogy az az öttusázó, aki uralja a lovaglást, az öttusa versenyeken általában állított követelményeket — nem speciális lovas követelmények ezek! — bármilyen terepen könnyen meg tudja oldani, ha arra alkalmas sorsolt lovat kap. A helsinkii olimpián, a svájci világbajnokságon tipikus hegyi terepen épített lovaspálya volt, s éppen ezeken kitűnően szerepeltek öttusázóink. Akkor sem voltak változatosabb edzéslehetőségeink, csak akkor jobb volt a lovaglóshoz való hozzáállás és jobban lovagoltak.

Említést szeretnék itt tenni az öttusázóknak két olyan felkészülési hibájáról, ami ellen védekezni kell. Egyik a *türelmetlenség.* A sportkörök, edzők türelmetlenek és sok esetben klubérdekre, hiányos csapatra stb. való hivatkozással, kikényszerítik olyan fiatal versenyzők elindítását, akiknek a lovasversenyzésre még nincs meg a technikai alapjuk. Ezek a fiatalok olyan rossz szokásokat vesznek fel, a hiányos felkészültség miatt, olyan rossz mozgásokat idegeznek be, amelyeket később nem tudnak levetkőzni. Ez a visszatérő hibák eredője.

A másik, komoly pszichikai eredetű hiba a keret felkészítésében az, hogy főleg a világversenyek (olimpia, világbajnokság) előtt a kijelölt, utazó versenyzők egyik-másika félti magát az öttusa terepedzéseknél — rögzített akadály — mindig előfordulható sérülésektől, hogy le ne maradjon az utazásról. Ezért az edzéseken nem könnyű szívvel, hanem szorongó érzéssel lovagolnak. Aki azonban az edzéseken nem képes magát az ilyen gátláson túltenni, az nem tud a versenyen sem kiegyensúlyozottan versenyezni, s tapasztalat szerint éppen az ilyen típusú versenyzővel fordul elő leginkább a versenyen bukás, vagy egyéb hiba.

A cikk utal egy-két versenyzéstechnikai megfigyelésre. Úgy találja, hogy *a rövid száron, fogott fejjel* való ugratás csökkenti a bukás veszélyét. Ezt így, szerintem, nem lehet megfogalmazni, mert a fogott fej, a rövid szár nem engedi a ló nyakát, mint legfőbb egyensúlyozó készülékét használni. A ló fogott fej mellett nem tud a testéből hidat képezni az ugrásnál, beejti a hátát, nem tudja a lábát kellőképpen felhúzni az akadály felett. Pedig vannak ugrásfajták, a meredek ugrások, a kerítések, kőfalak stb., amiknek az ugratásához a ló előbbi mozgástevékenységére feltétlenül szükség van — éppen a bukás elkerülése érdekében. Vannak viszont ugrások, sövények, leugrások, vízbeugrások, különböző árkok stb., amelyeket főleg, ha nagy a tempó — ez az öttusánál indokolt, sőt szükséges! — a rövidebb száron, erősebb támaszkodásban tartott lóval (fogott fejjel) való ugratás. Öttusázóink ebben eléggé iskolázottak. Zavart kelthet az a kifejezés is, hogy „átemelni" a lovat az akadályon. Egy 4—5 mázsás lovat a hátán nyeregben ülve kantárral a szájánál fogva képtelenség valamin „átemelni."

Taktikai hibának tűnik, hogy a 3 versenyző — különösen, amikor ők is ezt igényelték — nem abban a sorrendben versenyzett, ahogy az olimpián. Rómában alaposan fontolóra vettük a 3 versenyzőnek idegi, lelki alkatából, lovas adottságából felléphető előnyös, vagy zavaró tényezőket és eszerint állapítottuk meg az indulási sorrendet.

Kétségtelenül előjött ezen a megbeszélésen az is, hogy a VB-on a lovasverseny előtt mind a három versenyző valami túlzott ideges állapotba került már a bemelegítés során és ilyen légkörben versenyzett indokolatlanul. Ennek volt köszönhető elsősorban Németh Ferenc bukása is a melegítésnél, Török dr. olyan beugratása a versenybe, ahogy történt, teljesen szabálytalan volt. A Jury d'Appel-nek úgy kellett volna intézkednie, hogy a tartalék lovakból sorsoljon és később induljon.

A cikk összegezésül ügyesen összefoglalja az öttusa lovaglás teendőit. Azokkal mindenképpen egyet kell érteni, mert a fejlődést igyekszik szolgálni. A 4 pont a szakedző és az öttusaedző szorosabb együttműködésére utal. Ez nagyon fontos, főleg olyan értelmezésben is, hogy ha az öttusaedző versenyzőit például heteken keresztül nem akarja egyéni elhatározásból lóra ültetni, előzőleg kérdezze meg a szakedzőt, helyesnek tartja-e?

Hentschel: Alapismeretek kezdő úszók gyakorlatvezetője számára. Schwimmsport Forum, 1960. 31, 32, 33 és 34 sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 115 old.)

Hoch, Mil. Az általános úszásoktatás módszertanának egynéhány sajátossága. Teorije a praxe telesné vychovy. 1961. 6. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 118 old.)

Hrcka, J.: Az erő szükségessége a vízisportolónál. Teorie a praxe telesné vychovy. 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 114 old.)

Iljin, Sz. V.: A gyorsúszás lábmunkájának hatékonysága. Teoria i praktika, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 108 old.)

Jacobs, M. L.: A gyorsúszó rajt. Coach and Athlete, 1960. 8. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 108. old.)

Jesse Abramson: Szökőár — úszásban. Amateur Athlete, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 132 old.)

John, H. G., Krüger, H.: A mozgásérzet megjavítása úszásban. Die Körpererziehung — L,Education Physique, 1961. 6. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 115 old.)

Jurina, K.: Milyen mértékben kell az úszónak erő-edzést végeznie. Schwimmsport-Forum 1960. 51, 52 sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 125 old.)

Jurina, K.: Az erő kérdése az úszóedzésben. Schwimmsport-Forum 1961. 1., 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 121 old.)

Kinnear, A. D.: A jó forduló alapvető dolog. Swimming Times 1961. 6. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 115 old.)

Kiphuth, J. H.: Az Egyesült Államok, Ausztrália, Japán versenyeznek. Amateur Athlete, 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 125 old.)

Knobloch, G.: A fejlődés ütemének fokozása a delfinúszásban. Schwimmsport, 1961. 8. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 125 old.)

Körner, M.: Útmutatás, hogyan szervezhető meg a műúszásban kezdőkkel a gyakorlás. Schwimmsport, 1961. 17. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 119 old.)

Kupper, K.: A delfin-úszás kinematográfiai vizsgálatai. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 110 old.)

Konstanty, T.: Az úszás oktatási idejének lerövidítése céljából alkalmazott száraz edzés hasznosságának elemzése, Kultura Fizyczna 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 126 old.)

Krjukov, N. M.: A hátúszás korszerű technikájának sajátosságai. Teorija i praktika. 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 125. old.)

Kubelka, Fr.: Felnőttek úszásoktatásának módszeréről. Telesna vychovy mládeze, 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 102 old.)

Kutincsev, M.: Néhány sajátosság legjobb úszóink edzésénél. Vaproszi na fizicseszkata kultúra, 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 113 old.)

Lachmann, H.: A kraul technika elemzéséről és megítéléséről. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 158 old.)

Lewin, G.: A verseny. Schwimmsport, 1959. 23. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 113 old.)

Lewin, G.: A versenyúszó edzése a főidőszakban. Schwimmsport 1959. 21. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 114 old.)

Logunova, O. I., Belokovszkij, V. V.: A delfinúszás technikája. Tyeorija i praktika, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 117 old.)

Lorenzen, H.: Úsznitanulás légzőcsővel. Die Liebeserziehung, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 111 old.)

Lossien, K.: Az ugrás számokban, műugrók és bírák számára hasznos összeállítás. Der deutsche Schwimmsport, 1959. 39. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 123 old.)

Marhold, G.: A toronyról való elugrás, az ugrás és a merülés kialakítása. Schwimmsport-Forum 1960. 29. és 30. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 117 old.)

6. SÍELÉS

Voltaképpen hegyes vagy dombos vidék a síelés igazi hazája. De tévedés lenne azt hinni, hogy síkvidéken használhatatlan a síléc! Mégis inkább a hegyvidékekre települt községek sportkörei számára javasoljuk a sísport népszerűsítését. A hó leesése után előbb néhány kirándulást szervezzünk a léccel rendelkezőknek, változatos terepen. A kirándulások során némi edzettségre tesznek szert s egyúttal megszerzik azt a biztonságot is, ami nélkül kezdőknek nem ajánlatos versenyt rendezni. A síversenyeket futásban, lesiklásban, műlesiklásban, esetleg ugrásban rendezhetjük meg.

Sífutóversenyek rendezésére változatos, itt-ott erdős terepet jelöljünk ki. A táv egyharmada emelkedő és további egy-egy harmad lejtős és vízszintes terepre kerüljön. Kezdők esetében nők számára 3 km, férfiak számára 5 km-nél hosszabb pályát ne jelöljünk ki. Célszerű a körpálya, amelyen a rajt és a cél egy helyre kerül. A versenypályát úgy készítjük elő, hogy a kijelölt vonalon végig sínyomot fektetünk, s azt ágacskák letűzéssel, vagy színes papírszalagok fejmagasságban elhelyezésével feltűnően megkülönböztethetjük más sínyomoktól. A veszélyesebb fordulók, terephullámok stb. előtt helyezzünk el külön jelzéseket — figyelmeztetésül. Rendszerint sárga papírszalagokat használnak erre a célra.

A versenyzők egyenkint rajtolnak 1—1 perc időközzel. Ha a versenyt olyan terepen rendezzük, amelyet nem lehet végig belátni, akkor pályabírókat kell szerepeltetni, akik megakadályozzák a pálya szabálytalan elhagyását. A futóversenyek egyéni és egyéni-csapatversenyek lehetnek.

A lesikló — más néven alpesi — versenyszámok közül elsősorban a műlesiklást ajánljuk, mert hó és terepviszonyaink főként erre alkalmasak. A műlesiklás meredek lejtőn, legfeljebb 400 m-es távon, sok kapuval nehezített pályán törénik. Kezdők versenyére főként páros kapukat tűzzünk le, 3—4 m széles kapunyílással. A kapuk között hagyjunk legalább 10 m távolságot. A kapu hó feletti magassága ne legyen kevesebb 2,5 méternél. Verseny előtt sílécekkel tapossuk le a pályát, hogy tömör, egyenletes hófelületet nyerjünk. A nevezőket egyenként indítjuk; a következő induló csak akkor állhat rajthoz, ha az előtte levő versenyző már túljutott a célvonalon. A versenyt két futam alapján döntsük el — a műlesiklás versenyszabályai szerint.

Ahol legalább 1 km hosszú, síelésre alkalmas lejtő van a falu közelében, ott lesiklóversenyt is rendezhetünk. Lesiklásnál a minél nagyobb sebesség elérésére törekszünk, ezért csak irányjelző kapukat iktatunk a pályába, kevés és enyhe kanyarú vonalvezetéssel.

A síugrással minden síelő megpróbálkozik előbb-utóbb, bármilyen fokon űzi ezt a szép sportot. Éppen ezért kezdőknek is rendezhetünk síugró versenyeket, jól előkészített terepen. Válasszunk ki egy meredek lejtőt, olyat, amelyik emelkedővel folytatódik. A terep legyen sima, fátlan. A lejtő középvonalában földből, vagy jól megtaposott hóból építjük meg a sánc asztalát. A sáncasztal hossza vízszintes irányban 1,5—2 m, magassága kezdetben 1 m legyen! A sáncasztal két szélét hóba szúrt gallyal jelöljük meg, jól láthatóan. Az elkészült sáncot síléccel tapossuk simára (a nekifutó lejtőtől az elugró lejtő végéig), hogy minél gyorsabb, de egyúttal veszélytelenebb sáncot nyerjünk.

Versenyrendezés esetén 2 ugrás eredménye alapján döntsük el a helyezések sorrendjét. Mivel kezdők, néhány méternyi ugrásnál nem követelhetjük meg a kivitelezés szépségét, elegendő, ha az ugrás távolságát és biztonságát számítjuk az eredménybe. Tehát a bukással befejezett ugrást nem értékeljük. Síugrásnál ne engedjük meg a botok használatát — még a nekifutó lejtőn sem.

Sí-jöring. Nálunk alig ismert sportág a sí-jöring, pedig a falvakban nagyszerű lehetőség van rá. A jöring voltaképpen vontatott síléc. A vontatáshoz leggyakrabban lovat használnak oly módon, hogy a hámhoz 6—7 m hosszú kötelet erősítenek, melynek végét a síelő kézbe fogja, másik kezével pedig a nyakba akasztott gyeplőt irányítja. Egy ló után, akár 4—5 síelő jöringezhet, mert a lónak alig jelent több terhet, mint egy üres szánkó húzása. Az alföldön is jöringezhetünk, sőt jobban, mint bárhol, mert az egyenletes, nyílt terep veszélytelen! Ha a fiatalokkal sikerül valahol megkedveltetni a jöringezést, miután megtanulták, versenyt is rendezhetünk. A versenypályát a tereptől függően egyenes, vagy körvonalba jelöljük ki. A távot a lovak képességei szerint állapítsuk meg. Igáslovakkal elég a 2—3 km-es pálya is. Az indulók létszámától függően kiírhatjuk a versenyt egyéneknek és meghatározott létszámú csapatoknak.

AZ EDZÉSTERVEZÉS

A sportköri munka tartalmában a rendszeres testgyakorlás, edzés az alapvető tényező, akkor is, ha versenyekre való felkészülés céljából történik, akkor is, ha az egészség fokozása, vagy szórakozás keresése vitte a sportkörbe az embereket.

A sportfoglalkozásokat — edzéseket — a sportkör minden más tevékenységéhez hasonlóan, tervszerűen kell irányítani és vezetni. Erre szolgál az éves, vagy időszakos edzésterv.

Az edzéstervet a szakosztály, illetve a csapat edzője készíti el, a sportedzés általános elveinek és a szakosztály, vagy csapat elé kitűzött közvetlen céloknak megfelelően.

A sportedzés általános (alap)elvei.

1. A folyamatosság elve

A sportolás csak abban az esetben hozza meg a kívánt eredményt — akár egészségfejlesztő testedzésről, akár versenyzésről van szó —, ha rendszeres. A folyamatosságon tehát két dolgot értünk: egyrészt az év minden hetében egyszer vagy többször ismétlődő rendszeres edzést — másrészt, hogy az adott esztendőre tervezett sporttevékenység logikus kapcsolatban van az előző és következő évi sportmunkával.

2. Az egészségfejlesztés elve

A sport nem mehet az egészség rovására, ellenkezőleg, az egészség megőrzését és erősítését kell szolgálnia. Az edzés — és a versenyzés — igazodjék a sportolók életkorához, neméhez, erejéhez: ki sportolhat, ki milyen terheléssel járó sportmunkában vehet részt. Fokozottan vonatkozik ez a versenyzésre. Az egészségfejlesztés elvét érvényesíteni kell az edzések felépítésében és a versenyek, mérkőzések időzítésében, számában. Az edzésterv készítője úgy tervezze meg a foglalkozások időtartamát és terhelését, hogy az fokozatosan emelkedjék addig a szintig, ami azonos egy verseny, vagy mérkőzés maximális megterhelésével. Egy-egy verseny és az erős edzések között legyen elegendő idő a fáradtság kipihenésére. Különösen kezdő sportolóknál és növekedésben levő fiataloknál kell vigyázni a sportmunka és a pihenés helyes egyensúlyára.

3. A sokoldalúság elve

Az egészséges, erős embert az jellemzi, hogy testének minden része edzett. Ilyen emberek képesek igazán a helytállásra sportban, munkában egyaránt! Régebben nem helyeztek súlyt a sokoldalú testi felkészítésre, de csak azért, mert nem ismerték a jelentőségét.

Vegyünk példának egy labdarúgót — hányféle testi képesség birtokában mondhatjuk őt jó játékosnak? Gyorsnak kell lennie, támadásban és védekezésben egyaránt. Ügyesnek a labda átvételében, vezetésében, a cselezésben és az átadásban. Legyen állóképes, mert az „egyfélidős" játékos csapatának nem sok hasznára van! Testi erőre is szükség van a kapuralövésnél, a feje-

lésnél, vagy a szabályos test test elleni küzdelemben. De még ennyi sem elég a „sokoldalúsághoz". A testi képességek — bármilyen fontosak — nem emelik játékos egyéniséggé, „klasszissá" a labdarúgót. Gyors helyzetfelismerés, vagy a jó helyzetek ötletes megteremtése, bátor vállalkozókészség, önzetlenség s még tucatnyi szellemi képesség és akarati tulajdonság ötvözete kell hozzá. Mindezt ugyanúgy kell tanulni, felszínre hozni és fejleszteni, mint a sportág technikai elemeit. A játékos értelmi és akarati nevelésére nem elegendők az edzéseken előforduló alkalmak. Az edző vegye tervbe a játékszabályok, a taktikai megoldások oktatását, egy-egy válogatott mérkőzés megtekintését (lehet televízión is), majd értékelő megbeszélését. A rendszeres szakosztály- vagy csapatmegbeszélésekre tervezzen be olyan előadásokat, beszélgetéseket, amelyek a kívánt képességek fejlesztését szolgálják.

4. Az alkalmazás elve

Akkor eredményes a sportoló, ha az edzéseken megszerzett képességeinek a versenyeken, mérkőzéseken legjavát nyújtja. Tehát: alkalmazni tudja azt és akkor, amire az adott pillanatban szükség van! Már az edzések tervezésénél gondoskodjunk, hogy mindig jusson elegendő idő és alkalom a frissen tanult mozgások begyakorlására. A gyakorlás legyen változatos: a tanult mozgást más és más feladatokkal kell összekötni, mert a mérkőzéseken, versenyeken is változó körülmények között kell azt alkalmazni.

A tanult sportmozgások alkalmazásának azonban nemcsak a pályán van jelentősége. A sportolással megszerzett képességek akkor válnak igazán becsessé, ha a mindennapi életben, a termelőmunkában is hasznosnak járnak. A testi erő és ügyesség a legtöbb fizikai munkát megkönnyíti s ugyanígy: az állóképesség teszi lehetővé, hogy az ember frissebben, hasznosabban végezze napi munkáját.

5. A szakosztály céljai

döntő szerepet játszanak az évi sportmunka mennyiségének és minőségének meghatározásában. Az edzések tartalma akkor célszerű, ha a szakosztály tagjait hozzásegíti a tervezett eredmények eléréséhez, tehát ha egyénekre és csapatra is „rászabott' munkát tervez az edző.

Ennek érdekében néhány dolgot alaposan tisztáznia kell, már mielőtt hozzáfog a terv kidolgozásához:

a) A sportköri munka, a fejlesztési terv, valamint az évi versenynaptár milyen feladatokat tűzött a szakosztály elé? (Bajnokságban indulás, minősítések elérése stb.)

b) Milyen előképzettséggel rendelkeznek a rábízott sportolók?

Ismernie kell az elmúlt évi eredményeket, a balsikerek okát, a csapat — a versenyzők — gyengéit. Ezek alapján jelölje meg, mit kell javítani a felkészülés időszakában. Például: taktikai ismeretek bővítése, rugóerő fokozása, a labdakezelés csiszolása, rajtsebesség fokozása stb.

Az edzésterv szerkezete (a négyidőszakos edzésrendszer.)

Ha az edzésterv versenyzők felkészítésére szolgál, akkor az egész évi tevékenységet aszerint kell szervezni, hogy a versenyzők a legfontosabb versenyek idején érjék el — illetve, tartsák meg — jó formájukat. (Formán azt értjük, hogy a versenyző testileg és szellemileg eredményes, versenyzésre alkalmas állapotban van.)

Persze, a forma nem jön magától, azt fokozatos és módszeres felkészítésnek kell megelőznie. Az utóbbi években általánosan elfogadott edzésrendszer négy időszakra bontja fel a versenyzők évi edzését, a tartós formaidőzítés és a magas eredmények ismételt elérése, sőt fokozása érdekében.

Az egyes időszakok logikusan épülnek egymásra az edzés — már ismertetett — elveinek szem előtt tartásával. Ezt az edzésrendszert nyugodtan követheti az olyan szakvezető is, aki nem versenyzőkkel, hanem általános szakosztályban vagy sportcsoportban sportoló fiatalokkal és idősebb dolgozókkal foglalkozik. Annyi a különbség, hogy az utóbbi esetben nincs szükség erőteljes alapozásra (nem is szabad!) és általában játékosabb, szórakoztatóbb jellegű foglalkozásokat kell terveznie minden időszakra.

Külön figyelmet igényel az edzéstervezés olyan sportágakban, amelyek versenyidénye két részre oszlik. Ilyen a legtöbb labdajátékban rendezett bajnokság. Ezeknél, pl. a labdarúgásnál, a tavaszi fordulót erőteljes alapozásnak, majd gyors formábahozásnak kell megelőznie. A második forduló előtt felesleges ismét alapozni. Szükség van azonban egy újabb formábahozásra, melynek időszakában a játéktechnika csiszolása, az egységes csapatmunka kialakítása mellett nem maradhat el az erőnlét fokozására való törekvés sem.

Az alapozó időszak

Időtartama 2—3 hónap, az edzések száma hetenként 2—4. Amint a neve is mutatja, ebben az időszakban kell lerakni a jó eredmények alapjait. Kihagyás nélkül követi az előző évet lezáró átmeneti időszakot, de alapvetően más feladattal. A szervezet egészét alkalmassá kell tenni a magas fokú és gyakran ismétlődő megterhelés (a versenyek, mérkőzések) könnyű elviselésére. Az alapozó időszak gyakorlatai a legtöbb sportágban hasonlóak, inkább a megterhelés mennyisége változik — a sportág jellegének megfelelően. A nagyobb erőt igénylő sportágak:



súlyemelés, birkózás, torna, atlétika dobószámai stb. több erőgyakorlatot követelnek, a labdajátékok, az atlétika más versenyszámai stb. kevesebbet, de ezeknél sem maradhatnak el az erőgyakorlatok. Egyre azonban nagyon ügyeljen az edző: az alapozást előzze meg sportorvosi vizsgálat, s a megterhelés fokozatosan növekedjék.

Az időszak mozgásanyaga:

a) Futás terepen, ahol lehet, emelkedők beiktatásával. Kezdetben laza, lassú tempójú futás, majd fokozatosan növekvő távolságon, közben iramfutásokkal, repülővágtákkal. Kitűnő alapozómunka a sífutás, mert úgyszólván minden izmot átmozgat, s amellett változatos, szórakoztató. Ha lehetőség nyílik rá, ne hanyagoljuk el.

b) Gimnasztika. Rendkívül sokféle mozgáslehetőséget kínál egyenesen nélkülözhetetlen — minden sportágban! Gyakorlatanyaga jól alkalmazható az izomzat egészének és egyes részeinek erősítésére, lazítására, nyújtására, az ízületek mozgáskiterjedésének fokozására.

Minden edzésen kövesse gimnasztika a bemelegítő futást, a test minden részét alaposan megmozgató



gyakorlatokkal. A gimnasztikai gyakorlatokban helyes a következő sorrendhez alkalmazkodni: légzési, nyak-, kar-, váll-, törzs-, láb- és ismét légzési gyakorlatok. Alapozáskor legalább húsz percet szánjunk az említett gyakorlatokra.

A gimnasztika fokozottabb hatású, ha a gyakorlatokat kisebb súlymegterheléssel végzik a sportolók. Erre fel lehet használni a kézi súlyzót, súlygolyót, homokzsákot, gyógylabdát, de egyszerűbb eszközt is, mint pl. kődarabot, téglát stb. A súlyt lehet hajlított, majd nyújtott karral emelni, lengetni, törzsdöntésben és hajlításban emelni, ülésben nyújtott láb közé szorítva emelgetni, terpeszállásban nyújtott kézbe fogva törzskörzéseket és forgatásokat végezni és még számtalan módon erősítésre használni.

c) Tornaszereken végzett gyakorlatok. Az egyszerűbb szerektől (pad, bordásfal stb.) a versenyszerekig (korlát, nyújtó stb.) bármelyik kiválóan alkalmas erőgyakorlatok végrehajtására. Szereken a test egyes részeinek emelése (pl. függésben lábemelések), majd az egész test emelése (emelés kézállásban, függésben húzódzkodás stb.) a leghasznosabb.

d) Társasgyakorlatok. Változatosan, jól megszervezve sok vidámságot adhatnak. További nagy előnyük, hogy minden eszköz nélkül hatásosak. Ide sorolhatók a társhordások (háton, kézben stb.), az emelések (fekvő, ülő stb. társ felemelése), a társ tolása, húzása és számos játékos társasgyakorlat, mint a huszárjáték, kakasviadal stb.

e) A sportág technikai elemeinek tanulása, illetve gyakorlása. A gyakorlás is összeköthető az erő és állóképesség fokozásával, ha egy-egy technikai elemet, például váltóversenyszerűen ismételnek a sportolók. Ilyen a labdavezetéses váltó sokféle változata. Az alapozásnál felhasználható gyakorlatoknak az előbb csak egy kis részét említettük meg, de a találékony, ötletes edző ezek sokszorosát kombinálhatja. Szükség van az ötletességre, mert az alapozás nehéz munkáját csak abban az esetben végzik szívesen a sportolók, ha az jó hangulattal társul. Ha az edzésen vidámság, jókedv uralkodik, bármekkora is a terhelés, meg sem kottyan az embernek. A rideg, hangulat nélküli munka azonban akkor is fárasztó, ha nem jár izzadtsággal. Ezt vegye minden edző olyan szabálynak, amit minden nap meg kell tartani.

Az alapozó időszakot már a tervezésnél három — nagyjából egyenlő — részre kell bontani, s az egyes részek alatti edzés minőségét a következők szerint ajánlatos megtervezni:

a) Az első részben az erőt általánosan fejlesztő gyakorlatok szerepelnek túlsúlyban. A terhelés fokozatosan emelkedik a futótávok és az erőgyakorlatok számának, tehát együttesen az edzések időtartamának növelésével.

b) A második részben is az erőfejlesztés az elsődleges cél, de az erőfejlesztés módja változik. Nem általános, hanem a sportág jellegének, mozgástechnikájának megfelelő speciális erő fokozására van szükség. Több időt kell fordítani a sportág alapvető technikájának gyakorlására is, azonban úgy kell megszervezni a foglalkozásokat, hogy a technikai gyakorlatok egyúttal erőfejlesztő hatásúak legyenek. Úgy is jellemezhetnénk a második részt, hogy — bár mennyiségi követelményeket támasztunk a sportolókkal szemben — az edzések egyre inkább minőségi jellegűek.

A futótávokat már nem növeljük, de fokozzuk a futás iramát, egyre több beleerősítést alkalmazunk. A gimnasztikai stb. gyakorlatok számát sem növeljük már, de ugyanazon időn belül több terhelést iktatunk be súlyzók felhasználásával, a gyakorlatok tempójának fokozásával stb. Ilyenformán, a terhelés a második időszakban éri el a tetőpontot.

c) A harmadik szakaszban tovább csökken a mennyiségi terhelés és ennek arányában növekszik a technikai alapozás. A felkészítés eddigi eredményétől függően a szakasz elején, vagy közepén vissza lehet térni az edzések eredeti számára, példánk esetében tehát két-három edzésre. A labdajátékoknál itt kezdődik az együttes mozgás, előbb csapatrészek, majd az egész csapat számára. Például: a labdarúgó-edzés második felében egykapura játék folyik, a csatársor a védelem ellen játszik. Utána rövid kétkapus edzés. Ennek két célja van: egyrészt a játékosok összeszoktatása, az ésszerű csapatjáték kialakítása, másrészt az ilyen próbajátékok során az edző felfigyelhet a még mutatkozó technikai fogyatékosságokra, amelyeket meg kell szüntetni a következő edzéseken.

Az alapozó időszakban nem ajánlatos a versenyzés. A sportolók technikailag még nem készülhettek fel rá, s emiatt könnyen megsérülhetnek, vagy a majdnem biztos gyenge eredmény okoz náluk letörést. Egyedül a mezei verseny kivétel, mert jellegénél fogva közel áll az alapozás mozgásanyagához és megterheléséhez. Az alapozó időszak egyes részeiben a mozgásanyag és a terhelés aránya hozzávetőlegesen számokban is kifejezhető, az alábbi táblázat szerint:

Mozgásanyag	I. rész %	II. rész %	III. rész %
Általános jellegű erőgyakorlatok	55—60	40—45	20—25
Speciális erőgyakorlatok, a sportág jellegének megfelelően	15—20	25—30	25—35
A sportág technikájának gyakorlása ...	20—25	30—35	50—55
A megterhelés százalékban:	70—75	100	80—85

Természetesen ezeket az arányokat csak feltételesen szabad alkalmazni a gyakorlati munkában, mert egyes sportágak jellegéből adódóan, illetve a sportolók előképzettségében mutatkozó fogyatékosságok miatt — kisebb eltérések indokoltak lehetnek.

Az alapozó időszakra tervezett egyéb foglalkozások és feladatok

Az elméleti és egyéb foglalkozások akkor válnak igazán hasznossá, ha közvetlenül segítik a gyakorlati sporttevékenység eredményességét. Ennek értelmében a következő feladatokat, illetve elméleti és egyéb foglalkozásokat kell beiktatni az alapozás ideje alatt:

1. Sportorvosi vizsgálat, legkésőbb az időszak első hetének végéig.

2. Orvosi ellenőrzés az időszak második részének közepén, tehát a legnagyobb megterhelés idején.

3. Előadás és megbeszélés s sportedzés alapelveiről, az erőfejlesztés módjairól és jelentőségéről, az önellenőrzés módjáról és jelentőségéről. Előnyös, ha ilyen tárgyú oktatófilmet látnak a sportolók. A vetítést kövesse megbeszélés — vezesse azt az edző!

4. Előadás, film a sportág alaptechnikájának oktatásáról.

5. Élversenyzők meghívása bemutatóra, élménybeszámolóra.

6. A sportkör munkatervébe felvett társadalmi munka szakosztályra eső részének (pálya rendebozása, szerelés megjavítása stb.) teljesítése.

Dobozy László

(Folytatjuk)

Bükkszentkereszt és a Kilián...

Amióta lelkes irányítóra talált Dobra József testnevelő tanár személyében a bükkszentkereszti sportkör, megelevenedtek a sportpályák, az úttestek, sőt a hegyoldalak is. A korábbi évek tétlenségével ellentétben — a Kilián-mozgalom megindítása óta — most atletizálnak, futballoznak, kerékpároznak, kézi- és röplabdáznak, az utóbbi időben pedig már sízni tanulnak a fiatalok. Ezt a helyes kezdeményezést a községi tanács is felkarolja és meghatározta a sportmunka legfontosabb feladatait is. A községfejlesztési alapból 2000 forintot fordítottak sportcélokra.

Madarassy György, a községi ta-



Munkácsy Mihály: Falu hőse (1875)

nács titkára a Kilián-mozgalom kezdetén tartott beszédével az egész községet fellelkesítette. Még azzal is segítette a sportolókat, hogy otthont biztosított számukra: a régi egészségházat a fiatalok rendelkezésére bocsátotta.

A bükkszentkereszti sportolók már túl vannak a kezdeti nehézségeken. Az atlétikában, kerékpárban, tereplovaglásban és a labdajátékokban elért eredményeik jelzik, hogy jó úton haladnak.

Úgy látszik, a Kilián-mozgalom megfelelő kezekbe tette a bükkszentkereszti sportolók ügyét. Ennek örül az egész falu. Mi pedig azt kívánjuk — csak így tovább!...

Varga Gábor

Szót kérnek a kis falvak testnevelői

Örömmel olvastam legutóbb a „Szűk a téglási határ!...” c. cikket. Bizony a határ nemcsak Tégláson „szűk”, hanem nálunk Jánosházán is s azt hiszem, még igen sok helyen. De vegyük szemügyre közelebbről a dolgokat.

Örültünk, mikor tavaly az általános iskolai sportélet irányítását az úttörőszervezetre bízták. Soha olyan tömeg nem szerepelt a házi bajnokságokon, mint most. Labdarúgásból például a fiúosztály tagjainak 80—90 százaléka indult. Az V. és VI. osztályból három 11 fős csapat nevezett be! Szép az eredmény a többi házibajnokságból is.

De mi lesz tovább? Hadd kérjek szót ez ügyben a kis falvak testnevelői nevében!

Tavaly csendes csalódottsággal vették tudomásul tanulóink, hogy a négytusa kivételével minden sportágból csak házi bajnokság lesz. Az első évet tapasztalatszerzésre és megerősödésre akarja felhasználni az Országos Általános Iskolai Sporttanács — mondták. Most év elején aztán megtudtuk, hogy nemcsak az idén, de még jövőre sem akar, nem enged bajnokságot, hogy az a tömegesítés rovására ne menjen!...

Véleményem szerint ez a nézet helytelen. Igaz, hogy az eddigi sportrendszerben voltak a minden áron való járási, megyei vagy országos bajnokság elnyeréséért túlzások. Néhány éve egyik kartársam őszintén elmondta, hogy a megyei tornabajnokság előtti hetekben napi 3—4 órát is gyakorolt tornászaival. Az ilyen eset lényegében a tömegesítés, a többi sportág rovására ment. Dehát ennek megelőzésére az lenne az egyetlen megoldás, hogy most az összes általános iskolás bajnokságát megszüntetik. Nem dobták ki a mosdótállal együtt a gyermeket is?

Nem hiszem, hogy amikor az ÁIST évekre előre megtiltott (!) minden bajnokságot — a falvak, községek helyzetéből indult volna ki. Városokban százféle lehetőség van az iskolások rendszeres sportolására. Az egyesületek úttörőcsapatokat szerveznek, sportiskolák működnek, úttörőházakban sportszakkörök szerveződnek, utcák, terek bajnokságát írják ki stb., stb. De a kis községekben, falvakban mikor szeressék, ismerjék meg a rendszeres sportolást, ha nem iskolás korukban? Nem akarom részletezni az indokokat, amik kívánják, hogy a torna kivételével visszaállítsák a járási bajnokságokat. Minden testnevelő ismeri ezeket. A sportágakban a tapasztalatszerzés, a fejlődés, a látókör bővülése, kapcsolatszerzés az iskolák, úttörőcsapatok között — örök szép élmények! Sőt: a tanulás, a fegyelem erősítése, az iskola, úttörőcsapat igazi megszeretése stb., stb. — mindmind igényli a régi rendszerű, vagy ahhoz hasonló bajnokság feltámasztását. Hogy tornából miért nem javasolok bajnokságot? Azért, mert ez az a sportág, ahol a rendelkezés szerint is csak a testnevelők készíthetik fel a versenyzőket, mert természeténél fogva a legtöbb, leghosszabb túlzásra csábít a látszateredmények terén. A labdarúgás, kézilabda, asztalitenisz, sakk — ezek azok a sportágak, amelyekben legtöbbet tudnak segíteni más sportszerető egyének (kartársak, ifivezetők, szülők), sőt a gyermekek iskolai szünetekben maguk is fel tudnak rá készülni — tanulmányi eredményük rovása nélkül.

Ha mi, kis községek testnevelői vállaljuk a bajnokságokkal járó fáradtságot, többletmunkát, pedig enélkül is bőven van tennivaló mindenütt, akkor már csak az ÁIST-n van a sor. Amit — azt hiszem, sok-sok nevelővel együtt — kérünk, azt gyermekeink, községünk, sportkörünk és a magyar sport fejlődése diktálja...

Kiss Lajos
általános iskolai testnevelő tanár
Jánosháza



Az általános iskolai testnevelő tanárképzés a felsőoktatási reform tükrében

Írta: Dr. Kálmánchey Zoltán tanszékvezető tanár, a TTT tagja, Pécs.

I.

Az MSZMP sporttézisei kiemelik az iskolai testnevelés jelentőségét is s rámutatnak arra, hogy „az iskolai testnevelés és sport színvonala nagy befolyást gyakorol a társadalom egészségügyi állapotára, a társadalom jövendő építőinek erkölcsi szemléletére".

Ha igaz, hogy épülő szocialista társadalmunk testkultúrájának döntő láncszeme az iskolai testnevelés — márpedig ezt a párthatározat is lerögzítette —, akkor minden túlzás nélkül állíthatjuk, hogy ennek a láncszemnek az a pontja, amelyet elsősorban kell megragadni: az általános iskolai testnevelés és sport. A testkultúra alapja ez nemcsak azért, mert a felnövekvő magyar ifjúság egésze 6—14 éves korig részt vesz az általános iskolai képzésben s így hatása ezen időszakban egyetemes, hanem azért is, mert ebben a legfontosabb korban rakhatók le az alapjai azoknak a fizikai, szellemi és erkölcsi tulajdonságoknak, amelyekre a szocialista emberformálást szolgáló testnevelés és sport a továbbiakban építhet.

Nehezen képzelhető el a szocialista társadalom követelményeinek megfelelő tömegsport, ha ehhez nem teremti meg az értelmi, érzelmi és fizikai előfeltételeket az általános iskola. Nehezen léphet előre a falu és a város testkultúrája közötti különbség felszámolása. De az általános iskolai testnevelés és sport eredményeiből merít a magasabb igényű az a versenysport is, amelynek szintén jelentős a szerepe testkultúránk továbbfejlesztésében.

Ez a körülmény szabja meg a testnevelés szakos általános iskolai tanárok helyzetét, szerepét, munkájának jelentőségét a szocialista testkultúra felépítése, a szocialista személyiségnek a testnevelésen és sporton keresztül történő formálása tekintetében. Az általános iskolai testnevelő tanárok az alapok építésénél — tehát testkultúránk legfontosabb őrhelyén — teljesítenek szolgálatot, ezért munkájukra felkészítésük igen nagy körültekintést, gondosságot és felelősséget követel.

Ez a körültekintés és felelősség azonban nemcsak azoknak az ügye, akik a tanárképzés bonyolult munkáját közvetlenül végzik, hanem egész társadalmunké, amelynek aktív közreműködésével folyik az a felsőoktatási reform, amely arra hivatott, hogy megteremtse a magasszínvonalú kommunista szakemberképzés feltételeit.

Ahhoz tehát, hogy a testnevelés szakos általános iskolai tanárképzés megfeleljen a felsőoktatási reform céljainak, követelményeinek, szükséges, hogy a reform-munkálatok folyamata, a felvetődő problémák, az eredmények ismertté váljanak. Így „menet közben" is mód adódhat az észrevételek megtételére, a reformtörekvések irányának, a megoldások lényegének és módjának megismerésére.

Ezért ismertetem a pedagógiai főiskolán folyó általános iskolai testnevelő tanárképzés reformjával összefüggő törekvéseket, és legfőbb elveket, amelyek a tananyagkorszerűsítési vitáknak számára irányt szabnak.

II.

A pedagógiai főiskolákon 4 éves, 3 szakos formában folyik a tanárképzés. A három szak mindegyike egyenlő súlyú és értékű —, tehát nem fő és mellékszak formájában kapcsolódik egymáshoz. A testnevelés mint választható szak szerepel. Ez lehetővé teszi a sokirányú tárgykapcsolást — vagyis hogy pl. ne csak a biológia — földrajz szakos hallgató vehesse fel harmadik szakként a testnevelést, hanem a magyar—történelem, magyar—orosz vagy nemzetiségi nyelv, matematika-fizika és matematika-kémia szakos is.

Az már kevésbé köztudott, hogy éppen az általános iskolák — főleg a falusi iskolák — fejlesztési igénye tette szükségessé a három szakon történő képzést, hiszen a néhány tanerővel működő falusi iskolák szakrendszerű képzését ilyen megoldással vihetjük előbbre.

Ez a képzési rendszer a tanárképzés reformja szempontjából is a kiinduló pont, s ezt a munkálatok során sohasem szabad szem elől téveszteni.

Az általános iskolai testnevelő tanárképzés reformjánál tehát ezen iskoláknak a testnevelő tanárral szemben támasztott igényei és a 3 szakos 4 éves képzés lehetőségei a legfőbb meghatározó tényezők. Ennek figyelembe vételével kellett meghatározni a képzési célt. Ez szab irányt a tananyagot korszerűsítő, programokat előkészítő, a követelményrendszert felállító és a tanterv kidolgozásához kapcsolódó munkálatoknak.

A reform-feladatok megoldásához első lépés az általános iskolai testnevelés és sport tanárképzési igényének a felmérése volt. Ennek pontos körvonalazása rendkívül gondos, aprólékos munkát követel.

Az általános iskolai szakemberekkel történt tanácskozások mellett nagy segítséget jelentettek az új általános iskolai tanterv elkészítésével kapcsolatos széleskörű vita tanulságai. Segítettek a ma még érvényes tanterv szerinti oktatónevelő munka tapasztalatai, — és azoknak a megyei, járási, falusi sportszervezeteknek és mozgalmi szervezeteknek, elsősorban KISZ szervezeteknek, a véleménye.

Amikor a társadalmi igény kérdését mérlegre tesszük, sohasem felejthetjük, hogy elsősorban az általános iskolák szükségleteinek kielégítését kell szem előtt tartani, és ennek — valamint a 3 szakosság lehetőségeinek — figyelembe vételével mérhető fel az iskolán kívüli legégetőbb társadalmi igény. Az ennek az igénynek kielégítésére való felkészítés a tanárképzés feladata. Igaz viszont az is, hogy az iskolán kívüli társadalmi kívánalmaknak úgy tud leginkább megfelelni a pedagógiai főiskoláról kikerülő testnevelő tanár, ha jól felkészült az általános iskolai testnevelés és sport feladatainak megoldására, ha valóban jól képzett szocialista szakember.

E kettős feladat megfelelő kapcsolódását és helyes arányát tükrözi a testnevelés szakos általános iskolai tanárképzés célja is.

„A testnevelés szakos általános iskolai tanárképzés célja olyan testnevelési szakemberek képzése:

a) akik képesek és készek az általános iskolai testnevelés tanítását, valamint az úttörő sporttal kapcsolatos iskolai feladatokat szocialista nevelés szellemében eredményesen ellátni:

b) akik meg tudják oldani azokat az iskolán kívüli testnevelési és sportvonatkozású feladatokat, amelyek főleg a falu testkultúrájának fejlesztésével kapcsolatban — a sportkörök szervezése és irányítása területén — jelentkeznek.

Ehhez az szükséges, hogy a kiképzett testnevelés szakos általános iskolai tanár — a minden általános iskolai tanár számára elengedhetetlen világnézeti és pedagógiai felkészültség mellett —

1. legyen tisztában azokkal az elvi-elméleti kérdésekkel, amelyek szakterületének történeti összefüggéseire, társadalmi funkciójára, kultúrális-egészségügyi szerepére vonatkoznak;

2. ismerje szaktárgyának tudományosan igazolt alapvető tényeit és tételeit, különösképpen a testnevelés mozgásrendszerének az általános iskolás tanulók egészséges, harmónikus fejlesztésében, a szocialista személyiség formálásában betöltött szerepét;

3. ismerje az általános iskolai testneveléssel és az úttörő sporttal összefüggő testgyakorlati ágak (torna, atlétika, iskolai játékok, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda, művészi torna, úszás, sízés és gyógytorna) elméletét és gyakorlatát olyan fokon, hogy

a) biztosan el tudjon igazodni azok általános iskolai felhasználása tekintetében;

b) alkalmazni tudja azokat a módszereket és eljárásokat, amelyek ezen testgyakorlati ágaknak az egészséges fejlődés elősegítésében, a szocialista személyiség formálásában való hasznosítását biztosítják;

c) a szerzett elméleti és gyakorlati ismeretek biztos alapot nyújtsanak számára a magasabbfokú önképzéshez és továbbképzéshez;

4. a kiképzett testnevelés szakos általános iskolai tanár az általános iskolai testneveléssel és sporttal kapcsolatos testgyakorlatok mozgásanyagában olyan mértékű gyakorlati jártassággal és a készségek olyan fokával rendelkezzék, hogy teljes biztonsággal tudja ellátni az általános iskolai oktatással kapcsolatos feladatait, fizikai képességeinek fejlettsége és mozgásműveltsége az átlagosnál magasabb szintű legyen;

5. ismerje az emberi szervezet felépítését, működését, a testgyakorlatok alkalmazása nyomán végbemenő változások lényegét, a hatáskiváltás feltételeit és folyamatát;

6. ismerje a társadalmi — elsősorban a falusi — sportkörök szervezési és vezetési kérdéseit; rendelkezzék olyan fokú gyakorlati jártassággal, hogy képes legyen eredményesen megoldani az e területen jelentkező feladatokat;

7. ismerje a Kilián Testnevelési Mozgalom elvi célkitűzéseit, a szocialista testkultúra megteremtésében betöltött szerepét, szabályzatát, és a gyakorlati végrehajtásával kapcsolatos feladatok megoldásának módját;

8. legyen tudatában és érezze át, hogy a testnevelés ismeretanyagának átadásán, a rajta keresztül történő egészségügyi — nevelési feladatok megoldásán túl — döntő fontosságú a testnevelés iránti vonzalom felkeltése, a rendszeres testedzés, sportolás iránti kulturális igény kifejlesztése."

Úgy gondolom, mindez világosan kifejezi a pedagógiai főiskolákon folyó általános iskolai testnevelő tanárképzés reformtörekvéseit. Magasfokú képzési igényesség kapcsolódik itt a szükségletek és lehetőségek alapos mérlegelésével. Ennek alapján fel lehetne vázolni azokat a feladatokat, amelyeket a cél megvalósítása érdekében a tanárképzésnek meg kell oldania.

Körvonalazni lehetne az egyes tárgyak tanításánál szem előtt tartandó szempontokat, az elméleti és gyakorlati felkészítés mértékére és egyensúlyára vonatkozó elképzeléseket is.

Befejezésül csupán azt szeretném még röviden megvilágítani, ami különösen sok vitára adott (és adhat ma is) alkalmat a tanárképzés vonatkozásában. Ez pedig a fizikai teljesítmények fokának kérdése, a gyakorlati követelmények mértékének problémája.

Az általános iskolai tanárképzés szintjén az e területen való helytállás értelmezése és értékelése a következő megfogalmazásban jut kifejezésre:

„A tanárképzésnek biztosítania kell a testnevelés szakos hallgatók fizikai képességeinek sokoldalú fejlesztését — teljesítmény-követelmények felállításával is. Ezek azonban csupán az elméleti és gyakorlati ismeretek alátámasztására, a mozgásfeladatok alapos elsajátításának elősegítésére, valamint a képességek harmónikus és az átlagosnál magasabbfokú fejlesztésére szolgáló minimális követelmények lehetnek, ezért a hallgatók előmenetelének elbírálásánál is csupán ebből a szempontból, ilyen összefüggésben és súllyal értékelhetők. Vagyis a teljesítmény a technikai megoldások, a mozgásfeladatok példaszerű végrehajtása alá rendelt szempontként fogható fel."

Úgy gondolom, ez a megfogalmazás félreérthetetlenül juttatja kifejezésre azt az elvet, hogy az általános iskolai tanárképzésben a szocialista nevelés itteni feladatainak megoldására való felkészítés szempontjai állnak mindenek felett, és a képzés minden területének, minden részletének maradéktalanul ezt kell szolgálnia.

A TESTNEVELÉSI ÓRA MAXIMÁLIS KIHASZNÁLÁSA

Írta: dr. Wein Dezsőné pécsi pedagógiai főiskolai docens

A szocialista építés korszakában az élet minden területén új, eredményesebb eljárásokat alkalmaznak. Az iskolai oktató-nevelő munkában is olyan új eljárásokat, módszereket kell alkalmaznunk, melyek fokozzák az oktató-nevelőmunka eredményességét. Ennek érdekében az iskolai testnevelés területén több irányú kutatómunka folyik. Egyik ilyen kutatási terület: milyen módszerekkel, eljárásokkal, új szervezeti formákkal használható ki legjobban az iskolai testnevelési óra 45 perce?

A Szovjetunióban már az 50-es évek óta rendszesen vizsgálják a testnevelési óra és a sportfoglalkozás lehető legteljesebb kihasználását. A Szovjetunióban végeztek először méréseket annak megállapítására, hogy mennyi egy-egy tanuló pedagógiailag szervezett mozgásának időtartama a testnevelési órán, vagy sportfoglalkozásokon. A Német Demokratikus Köztársaságban is számos cikk jelent már meg erről a kérdésről.

Hazánkban a Testnevelési Főiskolán és az OTSI-ban végeznek ilyen felméréseket.

Az óra maximális kihasználásának problémája azonban csupán a stopper-óra segítségével nem oldható meg ilyen egyszerűen.

A testnevelési óra maximális kihasználásával kapcsolatban felmerülő problémákat nem szabad leszűkítenünk kizárólag a tanulók által végzett mozgás mennyiségének mérésére, hanem ki kell terjesztenünk vizsgálódásainkat a következő — egymással elválaszthatatlanul összefüggő — kérdésekre is:

1. Melyek azok a feladatok, amelyeket a testnevelési órán meg kell oldani?

2. Milyen módszereket alkalmazzunk e feladatok megoldásában?

3. A feladatok helyes pedagógiai módszerekkel történő megoldása biztosítja-e a testnevelési óra maximális kihasználását?

1. A testnevelés tantárgy nevelési és oktatási céljait a tanterv konkrét feladatok formájában írja elő. Ezeket a feladatokat a tanár elsősorban a tanév egymásra épülő óráinak láncolatában valósítja meg. A tanmenetet, az óravázlatokat a tantervi feladatok és a tanítási anyag ismeretében készíti el, s úgy vezeti az órákat, hogy az előírt oktatási anyag maradéktalan elvégzése mellett a további feladatokat is megvalósítsa.

A tantervi feladatokat elsősorban mozgásoktatással kapcsolatban oldjuk meg.

Az oktatás eredményét azonban nem az egyes órákon végzett mozgás mennyiségén keresztül mérhetjük le, hiszen az oktatómunkában a nevelési és oktatási feladatok dialektikus egységet képviselnek.

A testnevelésnek, mint pedagógiai folyamatnak, fontos pszichikai motívumai is vannak. Többek között az oktatási anyag tudatos elsajátítása az oktatási folyamat elengedhetetlen követelménye, tehát dialektikus összefüggéseik figyelembevételével kell vizsgálnunk az óra maximális kihasználásának problémáját s így kell keresnünk a legcélszerűbb módszereket és szervezési módokat. Az egyoldalú mennyiségi szemlélet hiányosságaira mutat rá **Dr. A. Hunold,** a berlini Humbold egyetem Testnevelési Intézetének igazgatója is, amikor a testnevelés oktatásának intenzívebbé tételéről megállapítja: „Az oktatás dialektikája alapján az időkihasználás csupán egyik összetevője a gyakorlási, mozgási és nevelési feladatok minőségi emelésének."

2. A testnevelési óra intenzitásának fokozására tehát olyan új módszereket kell felkutatni, kipróbálni és alkalmazni, melyek az oktatási és nevelési feladatok eredményesebb megoldásához együttesen járulnak hozzá.

Hunold szerint célravezető módszer, ha

a tanulók nyelvére fordítjuk le a tantervi feladatokat,

megmagyarázzuk nekik azok hasznosságát, értelmét és megvilágítjuk előttük az iskolai testnevelés hasznát egészséges fejlődésük elősegítésében. Így felkelthetjük a tanulók érdeklődését és ezzel az eljárással nagymértékben fokozhatjuk tudatos aktivitásukat a testnevelési órákon.

Tegyünk érdekeltté minél több tanulót a rend, a fegyelem, szervezés területén felmerülő feladatok elvégzésében. Ezzel igen sok felesleges üres járatként elkönyvelt percet nyerhetünk.

Az egyik pécsi középiskolában az óra előtti, alatti és utáni rendszabályokat tanár és tanulók együttesen megvitatják. A javasolt rendszabályokhoz mindenki hozzászólhat, újabb javaslatokkal élhet. Az ifjúság által megvitatott és elfogadott szabályokat azután faliújságon is közzé teszik. A tapasztalatok szerint az eredmény igen jó, a tanulók maguk vigyáznak arra, hogy ezeket a közösen elfogadott szabályokat mindenki pontosan betartsa.

Gyakorlóiskolánkban az egyik félévben minden órán stopperrel mérték a sorakozás idejét és ezt folyamatosan feljegyezték. Negyedévenként értékelték a versenyt és oklevelet adtak annak az osztálynak, amelyik a sorakozásban a legjobb időt érte el.

A testnevelési óra eredményesebb kihasználását eredményezheti, ha

az alkalmakként alakított csapatok helyett, állandó csoportokat, örsöket szervezünk,

hasonló felkészültséggel, gyengébb és jobb fizikumú gyerekekből összeválogatva.

Egy másik pécsi középiskolában a testnevelő tanár csapatfoglalkozás közben a tanulók folyamatos foglalkoztatását úgy biztosítja, hogy ha súlylökést végez a 15-ös létszámú csapat és csak 3 súlygolyójuk van, a dobás végrehajtása után a tanulók önállóan gimnasztikát és fekvőtámaszban karhajlításokat végeznek. A másik csapat ezalatt magasugrást gyakorol. Az a tanuló, aki elvégezte az ugrást, bizonyos meghatározott szökdelést végez még önállóan.

Ehhez hasonló módszert kezdtek alkalmazni az 1953/54-es tanévtől kezdve az odesszai híradástechnikai intézetben is. A tanulók a főfeladat elvégzése után nem térnek vissza helyükre, hogy ott ülve végigvárják a csapat többi tagjának gyakorlatait, hanem önállóan pótfeladatot végeznek. Ez a módszer a főrész eddigi 14%-os megterhelését 56%-ra emelte. Ezenkívül elősegítette a tanulók alapvető fizikai képességeinek nagymértékű fejlődését is.

Werner Dietrich, a brnói iskola 9. osztályában végzett hasonló kísérletről számol be. A tanulók csoportonként gyűrűn végzik a főrész „főfeladatait". Miután egy-egy tanuló

a gyűrűn befejezte gyakorlatát, ugrókötélen még 30 szökdelést végzett.

Másik esetben ismét szertornagyakorlat a főrész anyaga. A szereket a terem végén egymás mellett helyezik el, a hosszanti fal mellett pedig buzogányt állítanak fel egymástól kb. másfél méterre. Az 1. „főfeladat" elvégzése után a tanulók bal lábon, a 2. főgyakorlat után jobb lábon hullámvonalban szökdelve kerülik meg a buzogányokat és végül a 3. főfeladat után négykézláb másznak végig kígyóvonalban a buzogánysoron.

A cikk írója néhány

tanácsot is ad a pótgyakorlatok kiválasztására és alkalmazására:

a) A pótfeladatot mindig a főgyakorlat elvégzése után kell végrehajtani, hogy a tanulók a főgyakorlatra koncentrálják figyelmüket.

b) Olyan ismert gyakorlatokat kell kiválasztani, amikhez segítségadás már nem kell, nem veszélyesek, a tanulók önállóan is végre tudják hajtani őket.

c) Nagy létszámú osztályoknál pótfeladatokat kell kijelölni, amelyek végrehajtása folyamatos, fennakadás nélküli.

d) Ha a főfeladat végrehajtása erősen igénybe vesz bizonyos izomcsoportokat, akkor a pótfeladat legyen lazító, feloldó hatású. Ha viszont a főfeladat fiziológiailag nem veszi erősen igénybe a tanulók fizikumát, a pótfeladat legyen fiziológiailag erőteljesebb hatású. Végül a pótfeladat rávezető jellegű is lehet, hasonló mozgásanyag beiktatásával a főfeladat jobb elsajátítását segítheti elő.

Ennek a módszernek igen sok előnyét tapasztalták a kísérletek során:

a testnevelési óra főrészének intenzitása duplájára, esetleg háromszorosára emelkedhet, s ezáltal az egész óra intenzitása megnő.

Eredményesebbé válik a tanulók alapvető fizikai képességeinek kifejlesztése. Több időt fordíthatnak a főanyag tanítására és begyakorlására. A tanulók tudatos aktivitása nagyobb szerephez jut, mert önállóan kell a pótfeladatokat megoldaniok. A tanulók közben sok tapasztalatot szereznek, önbizalmuk megnövekszik. A kényszerpihenők megrövidülése folytán megszűnik az unalom, a tanulók örömmel vesznek részt az órán.

3. Az oktatás eredményességének egyik igen fontos feltétele a jó időkihasználás. Ez a megállapítás érvényes minden iskolai tantárgy, még fokozottabban a testnevelés tanítására. A testnevelő tanár lelkiismeretessége, pedagógiai és szakmai felkészültsége, az óra megtervezése és az átcsoportosítások átgondolt, gyors lebonyolítása, a tanulók tudatos fegyelme, tudatos és aktív részvétele, önállósága és sok egyéb tényező biztosítja az óra maximális kihasználását. Éppen ezért

az óra maximális kihasználását nem szabad egyedül a sokoldalú élettani hatások elérésében, a mozgásanyag elsajátításának mennyiségében, vagy a teljesítménykövetelmények fokozásában keresni.

A jó tanár nemcsak a tanulók testi fejlődését igyekszik elősegíteni, hanem a testnevelést, mint az ember formálásának, nevelésének egyik eszközét tekinti. A mozgásanyag oktatását hozza összefüggésbe tehát az életben való helytállás kérdéseivel, erkölcsi, esztétikai követelményeket is támasszon, s mindezt olyan módszerek segítségével igyekezzék megoldani, hogy a tanulók valóban rendelkezzenek az öntevékeny sportoláshoz szükséges alapvető képzettséggel és

képesek legyenek a képzettségük alapján az atlétika, a torna, a sportjátékok tudatos élvezetére.

Játékos foglalkozás a testnevelési órán

Írták: Soltra Elemérné és Békési Lászlóné pécsi pedagógiai főiskolai gyakorló általános iskolai testnevelő tanárok

A gyermek fejlődésének minden szakaszában óriási jelentősége van a játékos foglalkozásnak. A játékos foglalkozás alapja az utánzás vagy képzelet.

A játékos foglalkozás, a játék az alsótagozatos tanulóknál, de még a V—VI. osztályban is nagy jelentőségű. Ebben a korban gyakran játékosan oldjuk meg az óra bevezető, előkészítő, sőt még az óránk fő és befejező részét is. A játékos foglalkozás és ezen belül a játék — a tevékenység erős érzelmi színezeténél fogva — nagy jelentőségeket nyújt a tanulók érzelmi és akarati világának alakításában, általában erkölcsi, értelmi nevelésük számára. A munkához való jó viszony kialakítására törekszünk tanulóinknál, a játékos feladatok megoldásával is. A játékos foglalkozáson keresztül a testnevelést megszerettetjük tanulóinkkal, közelebb hozzuk és összekapcsoljuk az élettel.

A szovjet pedagógusok is azt vallják, hogy a játék elősegíti a kommunista erkölcs, a személyiség szocialista vonásainak nevelését is. (alkotókészség, munkakészség, közösségben való élnitudás stb.).

A BEVEZETŐ RÉSZ

feladata, hogy a tanulók szervezetét előkészítse, az óra élettani és lélektani megterheléséhez megteremtse a szükséges hangulatot és ezen túlmenően az érdeklődést és a figyelmet felkeltse.

Az általános iskola alsó tagozatában ezt a részt is játékos foglalkozás keretében valósítjuk meg. Az osztályban szétszórt alakzatban különböző járások utánzása (veréb, sánta róka, medve, rák, fóka stb.). Az V—VI. osztályban egyéni versengések formájában a versenyszellem kialakítása már az akarati és erkölcsi nevelést is szolgálja.

Játékosan oldjuk meg a bevezető részben a különböző rendgyakorlati elemek oktatását is. Pl. I—II. osztályban testfordulatok helyben felugrással, a III—IV. osztályban számolással. Oktatásánál játékosan oldjuk meg a sarkon fordulást, amikor utalunk arra, hogy hogyan lehet sarokkal lyukat vájni a puha talajba. Nyitódás, zárkózás kézfogással. Játékosan szoktatjuk tanulóinkat járás közben a helyes ütemtartásra. Pl. I. osztályban előkészíti a bal lábát az induláshoz. A kilépést egyidejűleg dobbantással kötjük össze. A továbbiakban minden bal lábbal történő lépésnél dobbantás következik, vagy taps. Kötetlenebb formában is megoldhatók utánzó játékos mozgások beiktatása, óriás-, törpejárás, almaszedés (lábujjon váltakozó karnyújtással az almaszedését utánozva), eperszedés (guggoló járás, guggolásban váltogatott kézzel a talaj érintése). Járás lábujjon, sarkon stb. III.—IV. osztályban tovább fejlesztjük az ütemérzéket a dobbantás és taps váltakozásával. V—VI. osztályban e gyakorlatok erősségét fokozzuk.

Természetesen a bevezető rész anyagában játékos foglalkozásként szerepelhet maga a játék is (Órbácsi, Kézfogás a ház, Fogó érintő stb.).

AZ ELŐKÉSZÍTŐ RÉSZ

speciális feladata, hogy elősegítse a főrész anyagának sikeres végrehajtását. Itt a hozzáférhetőség elvét szem előtt tartva az életkori sajátosságoknak megfelelő módszereket alkalmazunk.

Ezek közül is az utánzással és a természetes, játékszerű mozgással foglalkozunk. Legnagyobb részt ezekből építjük fel az előkészítő rész gyakorlatait. IV—V—VI. osztályban mindinkább felváltják ezeket a két-négy, sőt nyolc ütemű határozott formához kötött gyakorlatok, de törekedjünk arra, hogy ezek a gyakorlatok, melyek hangulatot, színt, vidámságot visznek óráinkba, a VII—VIII. osztályoknál sem maradjanak el. (Bár ezt a tanterv elő is írja.)



Labdaadogató váltó félkörben



(Kozák Lajos felvételei)

Csalogató

AZ UTÁNZÁS TÖBBFÉLEKÉPPEN TÖRTÉNHET

1. Nagyon jól bevált módszer az alsótagozatos tanulóknál a nevelők mechanikus utánzása. Először csak a mozgást utánozzák, később már mondják is egyes mozgások irányát, vagy az egyes helyzeteket. Így játszva elsajátítják a szakkifejezéseket, ami a későbbiek folyamán nagyon megkönnyíti a határozott formához kötött gyakorlatok oktatását. Ilyenkor a tanulók együtt mondják és végzik a gyakorlatot a tanárral. Pl.: mellső középtartás; mélytartás; magastartás; mélytartás. Természetesen megerőltetőbb mozgásoknál ez a módszer nem alkalmazható. Kisebb korban a tanulók szeretik a szökdécseléseket úgy végezni, hogy a tanár kezével jelzi a mozgás irányát, a tanulók ezt követik, s így figyelmük és ütemérzékük igen fejlődik. Pl. szökdelés alapállásban, oldal és haránt-terpeszben váltakozva lassúbb, sőt gyorsabb ütemben.

2. A természet tárgyainak, emberek, állatok mozgásainak, vagy a mindennapi élet cselekvéseinek utánzása. Pl. erősen markolják kis kezükkel a balta nyelét, jól előkészítve az ütésre, különösen, ha felhívjuk figyelmüket, hogy egy nagy tuskót hasítsanak ketté! Miközben lendületet vesznek egy kis törzshajlítást végeznek hátra, ami hatásos tartásjavító gyakorlat is egyben.

Tarkóállásban huzamosabb ideig megmaradnak a tanulók, ha közben kerékpároznak.

Páros gyakorlatoknál is egy-egy játékos mozgás, pl. fűrészelés, pumpálás stb. beiktatása ébren tartja az érdeklődést.

Mennyi figyelmet és fegyelmezett végrehajtást követel a padon pl. az evezés utánzása, különösen, ha nem egyirányba végeztetjük, ezáltal esztétikai igényességre is szoktatjuk őket.

Alsóbb osztályokban a másik nélkülözhetetlen közlési forma a *természetes játékszerű mozgás*. Kötetlen formában utasítást adunk a gyakorlatok végrehajtására, pl. bordásfalon hátsó függésben páros térdemelés. Ki tudja feljebb emelni a térdét? (Ez a játékos része.) Ez a módszer az általános iskolában jól alkalmazható, kiegészíti — hangulatkeltése, figyelem és az érdeklődés felkeltése miatt — a határozott formához kötött gyakorlatokat.

A játékos jelleg általános iskolában

A FŰRÉSZBEN

is sokszor kidomborodhat. Eredményeinket fokozzák a játékos megoldások. Így pl. a távolugrás oktatásának kezdeti szakaszában a helyes elrugaszkodás és emelkedés érdekében a zsámolyról való elrugaszkodás nagyban segíti munkánkat. A távolság növelésére törekszünk, amikor a két vonal közötti területet —, mint árkot át kell ugraniok a tanulóknak. A vonalak távolságának növelésével az eredményük is állandóan növekszik, ezáltal bátorságukat és ügyességüket is fokozzuk. Leérkezésnél a homok megmarkolásával a rugalmas leérkezést biztosítjuk és a hátradőlést megakadályozzuk. Játékosan oldható meg az állóképesség növelése futás közben, különböző alakzatok változtatásával (közepes iramú futás, hullám-csigavonal, 8-as alakzat).

Még erőteljesebb megterhelést jelent az akadályok beiktatása (átbújás léc alatt, átugrás léc felett, ötrészes szekrényen átmászás stb.). Előfordult pl., hogy az egyik tanuló a magasugrásnál nem tudta a kijelölt magasságot átugrani, de játék közben a verseny lázában leküzdötte félelmét és sikeresen átjutott a léc felett.

A torna anyagában is több anyagrészt végeztethetünk játékosan. Pl. az előre gurulóátfordulásnál, hajlított térddel terpeszben a tanuló, addig mászik hátra kézzel a lábak közé behúzott fejjel, amíg tarkója a földre ér. Innen már könnyen átgurulhat. Hátra guruló átfordulásnál előkészíti a két kezét vállszélességben, (mint a nyuszifül). Kézállásnál nagy segítséget nyújt a bordásfal előtt hátsó guggoló támaszból történő járás kézállás helyzetéig, vagy pedig a fellendülés érdekében alkalmazott célgimnasztika, „a rugdalózó kis csikó".

A pad merevítő gerendáján történő egyensúlyozó járásnál bevált játékos módszer a csoportok közötti egyensúlyozó verseny, amit a felmentett tanulók bevonásával értékelünk. (Ki hányszor lép le a padról?) Másik megoldás; ha lelépsz, mély vízbe esel! Előfordult, hogy ítéletet hirdettek egy rendetlenkedő tanuló fölött, aki a közös, jó munkát gátolta. Rendetlenkedése miatt vízbe pottyant pajtásukat benn akarták hagyni a vízben, hogy hadd legyen egészen vizes és ne zavarja további munkájukat. A közösség ítéletét természetesen megbeszéltük az osztállyal, ítéletük mennyiben volt helyes vagy helytelen.

Játékos megoldásként iktatjuk be már a padgyakorlatoknál említett és különböző formában felhasználható versenyeket. Pl. csoportos osztályfoglalkoztatások keretében a szép kivitelre, tehát helyes végrehajtásra való törekvést, a csapatok között ilyen versenyt is rendezünk. Pl. gurulóátfordulás közben a csapatvezetők ellenőrzik, hogy hányan érkeztek a megfelelő helyzetbe (pl. guggoló támaszba). A győztes csapat eredményét ellenőrizzük, a legszebben végrehajtott mozgást kiemeljük.

Kötélmászásnál egy-egy csapaton belül hányan érték el a kijelölt magasságot. Itt is nagyon jó nevelő hatású a versenyszellem, mert a csapat együttesen buzdítja tagjait a jó eredmény érdekében.

Játékosan oldható meg a sorakozás idejének lerövidítésére a sorakozó verseny is. Ezzel elérhetjük, hogy 14—16 másodperc helyett 6—7 másodperc alatt sorakoznak a tanulók. Testnevelési órán mindig azon töprengünk, hogyan tudnánk időnket jobban kihasználni, ezért a holt időt is mérni szoktuk a felmentett tanulók bevonásával. Nevelés szempontjából nagy jelentőségű, mert a rendetlenkedések alkalmával megállítjuk az óra menetét, és miközben fegyelmezünk, a felmentett tanulók lemérik a fegyelmezéssel eltöltött időt. Óra végén értékeljük. A sorakozó verseny kiértékelése félévben, a holt idő kiértékelése évvégén történik. A győztes osztály az erre elkészített vándorzászlót kapja.

A BEFEJEZŐ RÉSZ

gyakorlatanyaga is lehet játékos. Ilyen például a légzési gyakorlatok hanggal kísért levegővétele és kifúvása. Lehet valamilyen lassú mozgás, vagy csillapító jellegű játék is „Kis dob, nagy dob", „Hol a papucs" stb.

Végül is elhagyva az általános iskolás kor játékos anyagát —, mivel mindenkiben él a játék vágya később is — a tanulók és felnőttek számára megmaradnak az iskolai játékok és a nagyon kedvelt sportjátékok.

A mellúszás lábmunkájának gyakoribb hibái és kijavításuk

Írta: Szigeti Lajos, a pécsi pedagógiai főiskola tanára, úszóedző, a TTT tagja

Általános iskolai testnevelésünk tartalmát a legfontosabb testgyakorlati ágak — torna, atlétika és játékok — megfelelően kiválasztott mozgásanyaga adja. Jól ismert értékeinél fogva, ide sorolhatjuk az úszást is. Ez csak azért nem verhetett olyan mély gyökeret tanterveinkben, mint az említett testgyakorlati ágak, mert az úszásoktatáshoz szükséges dologi feltételek még napjainkban is igen korlátozottak.

Nagy fejlődést jelent a 6650/1959. I. sz. MM rendelet, mely — azokban az iskolákban, ahol a tárgyi feltételek biztosíthatók — az V. osztályok tanulóinak a kötelező úszásoktatás bevezetését előírja. Testnevelő tanárainknak tehát fokozottabb mértékben kell foglalkozniok e testgyakorlati ág elméletével és módszertanával. E munkavégzéshez szeretnék az alábbiakban segítséget nyújtani.

*

A mellúszás lábmunkáját két szakaszra, a) *előkészítő* (negatív) és b) *előrehajtó* (pozitív) szakaszra osztjuk.

Az előkészítő mozgás során a lábat nyújtott helyzetből (alaphelyzet) nyitott térddel lassan kell felhúzni; közben a lábfejek együttmaradnak. Ez a mozdulat nem viszi előre a testet, sőt az előrehaladást bizonyos mértékig gátolja. A tulajdonképpeni előrehaladást, a test siklását a második szakasz, a lábnak gyors, nagy lendületű, ostorcsapásszerű terpesztése — zárása biztosítja.

Tanítványainknál a mozgás mindkét szakaszában gyakoriak a hibák, s ezek a hibák gátolják a vízben való tovahaladást, vagy egyáltalán nincs is előrehaladás. Így azután a mozgás céltalanná válik, s nagyon gyakran tanítványaink önbizalomcsökkenéséhez, passzivitásához vezet.

Mindent kövessünk el, hogy tanítványainkat a helyes mozgástechnikára tanítsuk! Döntően fontos már az úszástanítás kezdeti szakaszában is, — az életbiztonsági szükségszerűség követelményein túl —, hogy jól képzett oktató vezesse a foglalkozásokat, s hogy szakirányítása a foglalkozásokon érvényesüljön.

Általánosan ismert és igazolt tény, hogy mind az oktató, mind a tanítvány szempontjából lényegesen könnyebb egy új mozgáselem, vagy mozgássorozat megtanítása, mint a mozgásban rejlő hibák, általában a „hibás mozgás" kijavítása.

A helytelen beidegzés, az eredménytelen vagy szükségtelen mozdulatok kiiktatása, a szokássá vált „rossz" mozgástechnika kiküszöbölése ugyanis hosszú és fáradságos munka, s igen sokszor még az oktató és a tanítvány áldozatkész munkája sem hozza meg a kívánt eredményt. Éppen ezért a mellúszás lábmunkájának oktatásában is *alapvető feladatunknak kell tekintenünk a mozgáshibák kialakulásának megelőzését.*

A mellúszás lábmunkájánál gyakori mozgáshibák megelőzése szempontjából is lényegesebb, hogy *közlésünk* — szóbeli közlés, magyarázat és megmutatás — *minden szempontból megfelelő legyen,* a jól ismert pedagógiai elvek alapján történjék. *Biztosítsuk a tanulók figyelmét, aktivitását is.* A mozgáshibák kialakulása, megelőzése szempontjából igen *nagy jelentősége van a megfelelően alkalmazott szárazföldi és vízi előkészítő, rávezető és célszerű gyakorlatoknak.*

Oktatás közben számolnunk kell, hogy tanítványaink mindezek ellenére még sok hibát követnek majd el a mozgástanulás kezdeti szakaszában, s igen gyakori lesz a szabálytalan, hibás lábmunka.

Hibajavításunkkal *meg kell akadályoznunk a hibák beidegzését,* a hibás mozgássorozat automatizálódását. Hibajavításunk azonban csak akkor lesz eredményes, ha megismerjük az előrehaladás gátló tényezőit, *felismerjük a lényeges hibákat és azok eredőjét, s megtaláljuk a hibák kijavításának legeredményesebb, ugyanakkor legkevésbé fáradságos és célszerű módjait és módszereit.*

A mellúszás lábmunkájának oktatása során *az előkészítő szakaszban a következő gyakoribb, lényegesebb hibák fordulnak elő:*

a) Ha a mozgás helytelen, célszerűtlen üteméből adódóan túlgyors a láb felhúzása. Igen sokszor hátráltatja az előrehaladást, ha a láb felhúzása gyors és erőteljes. Ilyenkor ugyanis tanítványaink a siklással ellentétes irányban végzik a mozgást. S ha ez a szükségesnél gyorsabb, akkor ez a mozgás, az előrehaladás szempontjából „negatív erőnek" számít, — hiszen az ellenállás a sebesség négyzetével arányosan nő, — s így az előző kar- és lábmunkával szerzett lendület — az ún. siklás, vagy kicsúszás — nagymértékben csökken.

E hibát legcélszerűbb a víz ellenállására vonatkozó magyarázattal — és az ellenállás különböző érzékeltetésével kijavítani! Eredményes hibajavítás, ha korlátba kapaszkodva, vagy kis vízben a talajra kézzel támaszkodó tanítványainkkal ütemezésre gyakoroltatjuk a lábmunkát. Ez esetben a felhúzás megjelölésére szolgáló „1"-et elnyújtva, lassan mondjuk.

b) Hiba, ha a láb felhúzása túlságosan magasra a has alá történik, és az ún. „csípőszög" derék, vagy hegyes szöget alkot. Ebben az esetben a csípő erősen kiemelkedik a vízből, s ez a függőleges síkban történő kitérés egyrészt gátolja a vízszintes előrehaladást, másrészt az előkészítő szakasz „túlmozgásával" megnyújtja az ellenállás időtartamát.

Legeredményesebb hibajavításnak a szárazföldön alkalmazott kényszerítő helyzetek alkalmazása látszik. Tanulóinkkal ez esetben hasonfekvésben, padon, vagy a medence szélén elhelyezkedve, — úgy, hogy lábuk a medence fölé nyúljon — gyakoroltatjuk a lábmunkát. A pad, illetve a medence széle azután megakadályozza, hogy a lábat a szükségesnél jobban felhúzzuk, s így „kikényszerítjük" a mozgás helyes végrehajtását.

c) Ugyancsak gyakori hiba, ha a két láb felhúzása zárt térddel történik, úgy, hogy a két comb egymás mellett marad. Így azután sokkal nagyobb felületet mozgatunk a víz ellenállásával szemben, a „káros felület" nő, ez pedig végső fokon nagymértékben gátolja az előrehaladást.

A hiba javítására leggyakrabban elég a megfelelő magyarázat. A hibajavítás érdekében még eredményesebb a szárazföldön, alapállásból nyitott térddel történő térdrugózások, guggolások végeztetése, vagy lebegőülésben, esetleg nyújtott ülésből végrehajtott lábmunka gyakoroltatása.

Az előrehajtó szakasz leggyakoribb hibái:

a) Ha az előrehajtó szakasz mozdulatai nem elég energikusak, s nem elég gyorsak. Ez esetben az előrehaladás, a siklás igen mérsékelt lesz, hisz a test tömegének gyorsulását a lábmunka pozitív részének, a víz ellenállással — egyben a haladással — ellenkező irányú gyors erőkifejtése eredményezi.

A mozgáshiba kijavításának módjai lehetnek, ha a hibát elkövető tanuló a kis vízben kézre támaszkodva vagy a korlátot fogva felfekszik a vízre, s az oktató (esetleg segítőtárs) néhányszor kezével megfogva „vezeti" a lábmunkát, azaz aktív mozgatással a helyes lábtempót végezteti. E hiba kiküszöbölésénél a magyarázat és az ütemkülönbség érzékeltetésére a számolásra végrehajtott lábmunka gyakoroltatása is igen eredményes. (Az „1"-et lassan, a „2—3"-at, szinte egy szóként gyorsan mondjuk ki.)

b) Gyakori hiba kezdő úszóknál, hogy a lábmunka pozitív szakaszában a láb terpesztésekor nem fordítják bokából kifelé a lábfejet, sőt ellenkezőleg a lábfej bokából igen gyakran befelé fordul. E hiba egyik következménye, hogy a láb a víz fölé rúg, s így a lábmunka hatásfoka csökken. Ebben az esetben a talp is kisebb felülettel hat tolóerőként a víz ellenállására.

Az említett hiba javítására, a szóbeli magyarázaton kívül szárazföldön és vízben gyakoroltassuk a lábfejek kifelé fordítását.

c) Bár a korszerű technikával úszó versenyzőknél a láb terpesztése egészen szűk, kezdőknél mégis helytelennek kell tartanunk, ha a láb terpesztését viszonylag szűken végzik, s azt nem követi erőteljes lábzárás. Az előrehaladást ugyanis különösen kezdőknél a lendületesen végzett terpesztés és az ehhez megállás, megszakítás nélkül kapcsolódó, folyamatos zárás biztosítja. Ellenkező esetben a test előrehaladása csökken. A szűkebb terpesztés anatómiai okokból és a testfelépítésből következően, elsősorban fiú-tanulóknál tapasztalható gyakrabban.

E mozgáshiba kijavítását eredményesen segíthetjük különösen a csípő ízület lazítását és mozgáshatárát növelő speciális célgimnasztikai gyakorlatokkal. Jó eredményt érhetünk el a lábmunka fent már említett „vezetésével". A terpesztés és zárás között gyakran tapasztalható mozgásszünet, megállás kiiktatására az ütemezésre történő gyakorlást is felhasználhatjuk. (A terpesztés és zárás megjelölésére alkalmazott „2—3"-at gyorsan, megszakítás nélkül mondjuk.)

A lábmunka végzésénél előforduló általános jellegű hibák:

a) Gyakori hiba, főleg fiútanulóknál, hogy a lábmunka egyes szakaszaiban — akár az előkészítő, — akár az előrehajtó szakaszban — a lábak mozgatása nem szimmetrikus. Ez nemcsak azért hiba, mert ellenkezik a melluszás versenyszabályaival, — s nekünk testnevelőknek a versenysportra való előkészítés szempontjából is vannak feladataink, — hanem azért is, mert a szimmetrikusan végrehajtott lábmunka hatásfoka sokkal nagyobb. Az asszimmetria az előrehaladás szempontjából káros.

Asszimmetrikus mozgás lehet, a láb felhúzásánál, ha a térdek felhúzott helyzetükben nem egyformán helyezkednek, vagy az egyik láb felhúzása előbb kezdődik, de adódhat az egész test, vagy egyes végtagok, s végtagok izomcsoportjainak aránytalan fejlődéséből is. Ilyenkor előnyösen alkalmazhatjuk a szárazföldi gyakorlatok közül a lebegőülésben, vagy nyújtott ülésből történő felhúzásokat. E mozgások helyességét tanítványaink így szemükkel is ellenőrizhetik. A vízben való gyakorlásnál ezesetben viszont arra kell figyelmeztetni őket, hogy a felhúzás időtartama alatt a sarkak maradjanak együtt, s ezt érzékeljék is.

Az előrehajtó szakaszban elkövetett asszimmetria leggyakrabban már a helytelen előkészület (asszimmetria az előkészítő szakaszban) következménye. Ha ez megszűnik, gyakran az előrehajtó szakaszban is eltűnik a helytelen, asszimmetrikus mozgás. Az előrehajtó szakaszban igen gyakori hiba, hogy az egyik lábfej-terpesztés közben bokából befelé, míg a másik — helyesen — kifelé fordul. Ez a vízből történő „kirúgást" eredményezi, s így a lábmunka hatásossága csökken. — Ugyancsak előfordul, hogy terpesztésnél a lábszárak helyzete nem szimmetrikus. — Az asszimmetrikus mozgások javítására — a mozgás bármely szakaszában történjék is az — leginkább ajánlható, hogy a javítást túlozva végezzék; azaz tanítványainknak azt kell érezniök, hogy a másik irányban „ferdék". Az ilyen „túlmozgás-érzés" rendszerint azt jelenti, hogy a „hibát" elkövető ekkor végzi helyesen a mozgást. Ez a „túlzásérzés" a gyakorlás során, bizonyos idő után, elmarad.



Az ókori görög—római kultúra ránk maradt emlékei között igen kevés úszással kapcsolatos képzőművészeti tárgy van. Ez a kis szobor az egyetlen, amely vízbeugrani készülő fiúcskát ábrázol

b) Egyik leglényegesebb hiba, ha az úszó lábmunkája szakaszos, ha az egyes mozzanatok között észrevehető időbeli szünet van, azaz, ha a mozgás nem folyamatos. E hiba kialakulása gyakran az ütemezés, a szárazföldi előkészítés során „túlzásba vitt" számolás következménye. Így azután a tanuló, bár a mozgás részleteit helyesen hajtja végre, mégsem halad a vízben.

E hiba kijavításának legegyszerűbb módja a láb vezetése, vagy a mozgássorozat felgyorsítására való törekvés.

Ezek a mellúszás lábmunkájánál előforduló leggyakoribb hibák. Feladatunk ezek eredményes javítása. A helyes mozgás megtanításához azonban nem elég, ha észrevesszük a kezdőknél jelentkező hibákat, hanem az is szükséges, hogy meglássuk a hibák „eredőjét", különbséget tudjunk tenni a lényeges és lényegtelen (— a mozgás eredményességét csak kis mértékben akadályozó —) hibák között, s megtaláljuk nemcsak azt, hogy „mit", hanem azt is, „hogyan" kell azokat javítani.

ISKOLAI HÍREK—KÖZLEMÉNYEK

A MAGYAR ÚTTÖRŐ SZÖVETSÉG Általános Iskolai Sporttanácsa összeállította az 1961. évi úttörő négytusa eredményeit. A versenyen az őszi fordulón 268 104 tanuló vett részt. Az összetett csapatversenyben sorrend a fiúknál: Budapest, Hajdú, Pest, Szabolcs, Békés, Heves megye, lányoknál: Békés, Baranya, Szolnok, Budapest I., Heves, Budapest II. A fiú—leány összesített ponteredmény alapján: Budapest, Békés, Heves, Bács, Csongrád, Budapest I., Budapest II., Győr, Baranya, Szolnok, Vas, Hajdú, Szabolcs, Nógrád, Fejér, Borsod, Somogy, Zala, Tolna, Veszprém, Pest megye. Jobb egyéni eredmények: 60 m síkfutás: Németh Miklós (Bpest.), Toma Pál (Győr) 7,1 mp, Bucskó Mária (Borsod), Köves Mária (Baranya), Cirák Tünde (Bpest.) 8,6 mp. Magasugrás: Belányi Lajos (Szabolcs) 164 cm, Németh Miklós (Bpest.) 162 cm, Vígh Mária (Békés), Pölke Erzsébet (Pest) 141 cm.

*

EGYBESZABOTT NŐI TORNATRIKÓT használnak ezentúl az iskolákban. Illetékes szervek megállapodtak abban, hogy az iskolai női tornaruhák zavartalan biztosítása érdekében — a jövőben az iskolák is az egybeszabott tornatrikót használják. A tornatrikók kékszínben, többféle méretben készülnek. A kétrészes tornaruhák gyártását — a klott nadrágét, vászon blúzét — fokozatosan megszüntetik. Helyes, ha ezeknek figyelembevételével állapítják meg az iskolák a lányok kötelező tornaöltözékét.

A SZOKOTTNÁL KISEBB MÉRETŰ BORDÁSFALAK gyártását kezdte meg az Óbudai Sportszergyár. Az újtípusú bordásfal magassága 275 cm helyett 245 cm, szélessége 80 cm helyett 70 cm, fokainak száma 16 helyett 11. A méretek kisebbítésével a bordásfalak használhatósága nem csökkent. Gyártásukhoz azonban lényegesen kevesebb faanyag szükséges, mert csővázzal, kétszakaszos formában készülnek. Használatukra elsősorban a szükségtornatermekben, folyosókon, tantermekben kerülhet sor. A gyár egyébként műanyagborítású, falemez oldalú zsámolyok és műanyagborítású filclemezes ugrószőnyegek gyártását is megkezdte. Az ugrószőnyeg igen könnyű, vastagsága kb. 4 cm, így talajtornához, kisebb ugrásokhoz igen alkalmas.

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS TÖBB PÁLYÁZÓ KÉRÉSÉRE A LAPUNK MÚLT ÉVI SZÁMAIBAN KÖZÖLT PÁLYÁZATOK HATÁRIDEJÉT AZ 1962. ÉVI MÁRCIUS HÓ VÉGÉIG MEGHOSSZABBÍTOTTA

A hát és

Mindenkit egyenlő mértékben érdekel: a hát felépítése, szerkezete, fontossága, jelentősége —, megvizsgálása, a gerincoszlop deformálódása —, a hátápoláshoz szükséges tornaszerek, végül: a naponta végzendő hátápolási tornagyakorlatok kérdése.

A gerincoszlop szerkezete

A gerincoszlop 33, egymásra ízesülő, csontgyűrűből ún. csigolyából áll. A 33 csigolya: 7 nyak-, 12 hát-, 5 ágyék-, 5 kereszt- és 4 farkcsigolyára tagozódik. A tulajdonképpeni háthoz csak a 7 nyak-, 12 hát- és az 5 ágyékcsigolya tartozik. A csigolyák felületét porcszerű anyag borítja, mely a rugalmasságot segíti elő. A csigolyákat erős kötőszöveti szalag köti össze. — Egy-egy csigolyatesten kívül és hátul egy ív van 7 nyúlvánnyal, melyek közül 3 háttartó és mozgató izom részére kapocsként, súlytartóként szolgál, 4 pedig mint irányító működik.

A 24 csigolyán összesen 24 ív van 168 nyúlvánnyal. A hátrészi csigolyáknak 23 mozgatható és 95 nem mozgatható ízülete van.

A 95 nem mozgatható ízület közül 7 a nyakszirttel, 44 a nyúlványokkal, 44 a bordákkal ízesül. A hátnak 400 ínszalaga, a sokféle mozgás kifejtésére kb. 550 izma tapad a 168 nyúlványra, melyek mindenféle irányban haladnak. Vannak köztük rövidebbek és hosszabbak. Egyik-másik az egész háton végignyúlik. A hátizmok nagyságának és rendkívüli összetettségének tudható be, hogy hátunkat fürgén, pontosan és megfelelő erővel tudjuk a különféle munkáknak megfelelően mozgatni.

A hát igen összetett gépezet. Testünknek egyetlen része sem deformálódhat oly könnyen, mint a hát, de nem a látszólagos bonyolultság vagy a szerkezetek nagy száma miatt, hanem azért, mert a hátunkat nem ápoljuk, nem gondozzuk, arra tudatosan semmi, vagy csak nagyon kevés gondot fordítunk.

A hát jelentősége és fontossága

A hát három szempontból fontos: az egészség —, a munkavégzés, és — a test szépsége szempontjából.

A test egészségének egyik alapfeltétele a jól fejlett izomzatú, hibátlan hát. Ha a hát izmai jól fejlettek, erősek — egyenesen tartják a gerincoszlopot. Ha a gerincoszlop normális, nem deformálódott, akkor a belső üregek, a mellkas a hasüreg is normálisak, a bennük levő szervek: szív, tüdő, emésztő szervek jól működhetnek, mert azok nem préselődnek össze. Ha a gerincoszlop görbe, hajlott, akkor a bordák lesüllyednek, a mellkas lapos, az üreg belseje szűk, kis térfogatú, a benne levő szervek lefelé nyomulnak, és így azok a hasi szervekre állandó nyomást gyakorolnak. Ezért szenvednek a hajlott hátúak —, főleg az ülő foglalkozásúak — gyakori emésztési zavarokban. A hasi szerveknek, a mellkas szerveinek nyomása következtében, nem kapják meg azt a kellő és szükséges ingert, amely a működésükhöz feltétlenül szükséges.

A hátgerinc második fontossága és jelentősége a munkavégzésnél nyilvánul meg. A mozgékony, rugalmas hátú dolgozó a munkáját mindig könnyebben, gyorsabban végzi, mint a merev, görbe hátú, akinek mozgása mindig nehézkes, lassúbb, s a munkában is hamarabb kifárad.

A hátgerinc harmadik fontossága a test szépségében nyilvánul. A fej, a vállak helyes tartása, az arckifejezés, a szép nyak, a domború mellkas, a karcsú csípő, a szép mozgás mindmind a hátgerincnek, a hát izmainak jól fejlettségétől, a jó tartástól, a normális gerincoszloptól függ.

Szép teste, testtartása csak a jól fejlett, rugalmas, hajlékony, mozgékony, de egyben szilárd gerincű embernek van.

A hát megvizsgálásáról, a gerincoszlop deformálódásáról

Nagyon fontos, hogy a hát megvizsgálásához minél többen — szülők, nevelők — értsenek, mert így az esetleges deformálódást még kezdődő szakaszában felfedezhetjük és elejét vehetjük a további deformálódásnak.

Milyen hát a normális hát és milyen deformálódások fordulhatnak elő?

A normális hát gerincoszlopa függőleges, egyenes, sem jobbra, sem balra nem hajlik el. A vállak vízszintes vonalban egyenlő magasságban állanak, nem hajlanak előre. A lapockák egyenlően szögelnek ki, mindkét mell egyenlően domborodik. A fejtartás egyenes, a hasi rész nem dűl előre. A gerincoszlop háti részének domborodása mérsékelt, nem nagyobb, mint az ágyéki rész homorulata. Ha a felsoroltak egyike-

KÉPES MÓDSZERTAN

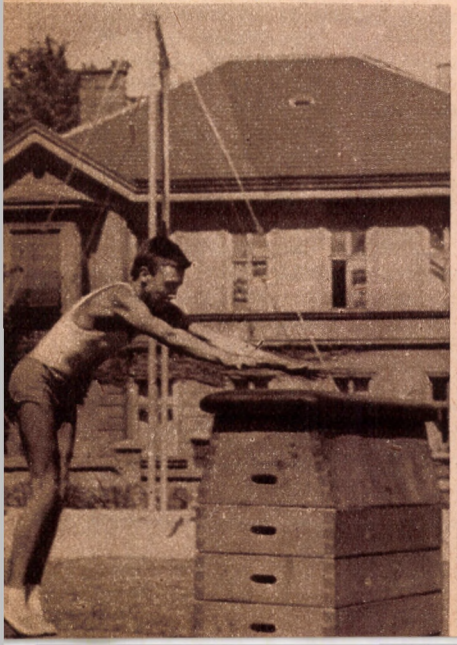
Fejenátfordulás szekrényen

A középiskolai tanterv fiúk részére a II. osztályban írja elő 3 részes szekrényen széltében a fejenátfordulást pár lépés nekifutással, páros láb elugrással, hajlított állásba.

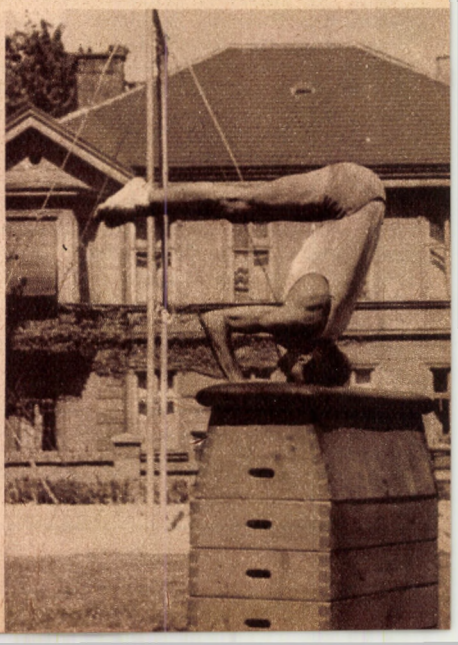
Képsorozatunkon a fejenátfordulás 5 részes szekrényen történik, rugós dobbantóról.

1. kép: Az elugrás pillanata. A képen elugráskor a tanuló azonnal kéztámaszt vesz. Helyesebb lenne, ha a rugós deszkát a tanuló jobban kihasználná és egy kis repüléssel érkezne a szekrényre.

2. kép: A kéz után a homlok is szekrényre kerül. Fontos mozzanat itt a csípő emelése, a térd nyújtása és a láb lenthagyása. Ezt a mozzanatot kisebb magasságon célszerű külön is gyakoroltatni.







ápolása

másika eltérést mutat, akkor kisebb-nagyobb a deformáltság.

A hátat úgy vizsgáljuk meg, hogy a megvizsgálandó álljon ruha nélkül, zárt állásban, háttal az erős világítás felé. Majd hüvelykujjunkkal — erős rányomással — húzzunk a gerincoszlop mentén, felülről lefelé egy vonalat. Ennek a helyén rövid idő múltával egy vörös csík keletkezik. Ha a keletkezett csík egyenes és az előbb említett követelmények fennállanak — a hátgerinc egyenes, normális.

Ha a vállak nem állanak egy magasságban, ha az egyik lapocka jobban kiszögel, mint a másik, az egyik mell domborúbb a másiknál és ezeken kívül a húzás nyomán keletkezett csík sem egyenes — a hát nem egyenes, deformált.

A hátvizsgálásnak ezt az egyszerű módját kiegészíthetjük a következő folytatólagos vizsgálattal és ezzel ellenőrizhetjük megállapításunkat. A vizsgálat alatt álló lendítse fel mindkét nyújtott karját magastartásba, egészen 180 fokig úgy, hogy a tenyerek egymás felé forduljanak, majd térdhajlítás nélkül hajoljon előre úgy, hogy a kéz ujjai a talajt érintsék. Ha a karok könnyen lendülnek fel a 180 fokig, ha ez állásban a gerincoszlop mentén lefelé egy fokozódó bemélyülés látható, ha a has nem dűl előre, ha a gerincoszlop a meghajláskor szépen ível, nem törik meg, akkor a hát hibátlan, normális.

A hát görbületei

A gerincoszlop jobbra vagy balra való görbületét *szkoliózisnak*, a hátgerinc befelé hajlását *lordózisnak*, a hátgerinc túlságos kidomborodását *kifózisnak*, oldalra és kifelé való görbületét *kifószkoliózisnak* nevezzük.

Egyéb deformálódások lehetnek: kerek hát, lapos hát, merev hát.

A hátápoláshoz szükséges tornaszerek, amelyeken függeszkedni lehet:

A bordásfal, a mászórúd, mászókötél, gyűrű vagy egy vastag faág. Hatásos a tornabot, gyógyhenger is.

Hátápolási gyakorlatokat szerek nélkül is végezhetnek, de ezek egyike-másika nem eléggé hatásos.

Végül álljon itt egy napi háttorna gyakorlat-sorozat. Jól bevált, kipróbált gyakorlatok, otthon is végezhetők:

1. gyakorlat. Terpeszállás, kezek a csípőn vagy oldalt középtartásban. Törzshajlítgatások, fordítgatások jobbra, balra. Törzsdöntés előre vízszintes irányba, ágyék-homorítás, majd ebben a helyzetben lassú ejtegetés, majd törzsdöntés jól hátra, kezek a csípőn. Törzskörzések. Majd kezek a tarkón, törzshajlítás előre, fej a térdek vonalában, ebben a helyzetben többször ejtegetés.

2. gyakorlat. Karok a mell előtt, ujjak ökölbe hajlítva, majd erőteljes fordítás oldalt, jól hátra, váll magasságban. Vagy a törzsfeszítés a földön fekve 5—10 percig.

3. gyakorlat. Hasizom-nyújtó gyakorlat. Terpeszállásban, vagy térdelő terpeszállásban, kezek csípőn, törzsdöntés hátra vagy szekrény előtt alacsony széken ülve, lábujjak a szekrény aljába akasztva, törzsdöntés hátra úgy, hogy a fej a talajt érintse, majd törzshajlítás előre, homlok a térdet érinti. Vagy: háton a talajon fekve hidalás, vagy terpeszben térdelve, kezekkel a talajon támaszkodva, törzsdöntés hátra úgy, hogy a fej a talajt érintse, majd törzshajlítás előre, sarokra ülve, karok nyújtottan a talapon, mell a talajt érinti, tekintet előre, ebben a helyzetben enyhe törzsejtegetés.

4. gyakorlat. Függeszkedések rúdon, kötélen, bordásfalon, ajtóközi gyűrűn, vagy más függeszkedésre alkalmas tárgyon. A függő helyzetben lengések.

5. gyakorlat. Háttal a fal mellé állani úgy, hogy a tarkó, a hát és a farkcsigolyák a falhoz simuljanak. A sarkak szorosan a falnál, a mellet domborítsuk, hasat húzzuk be, úgyszintén az állat is. Ujjakat ökölbe hajlítva a váll magasságában a váll mellé, a falhoz illesszük, ezáltal a mell még jobban kidomborodik, az ágyékcsigolyák homorítva maradnak. Ebben az állásban huzamosabb ideig maradjunk. Majd a faltól ellépve törzsünkkel lazító mozdulatokat végzünk.

A hát-tornánál mindenkor vezérelvül szolgáljon: minden gyakorlatot pontosan, jól kivitelezve, minden erőlködés nélkül és mértékletesen végezzünk; erős akarattal és kitartóan folytassuk.

Ha így teszünk, annak gyümölcse: az egyenes, szilárd, hajlékony, mozgékony, rugalmas, erős hát lesz!

Istvánfalvy Miklós (Gyula)

---

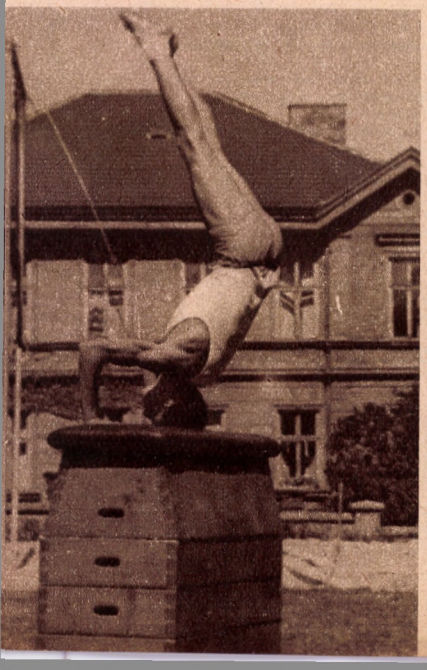
3. kép: Testsúly a két kézre és a homlokra tevődik. Ebben a helyzetben kell a törzzsel előre dőlni úgy, hogy a láb a vízszintes sík fölé ne kerüljön. A láb lenthagyása, lógatása fontos feltétele a sikeres átfordulásnak.

4. kép: Megkezdődik a szekrényről az átfordulás. Ez a láb lendítésével — a bicska kinyitásával — a törzs további döntésével, a kézzel történő ellökéssel kezdődik.

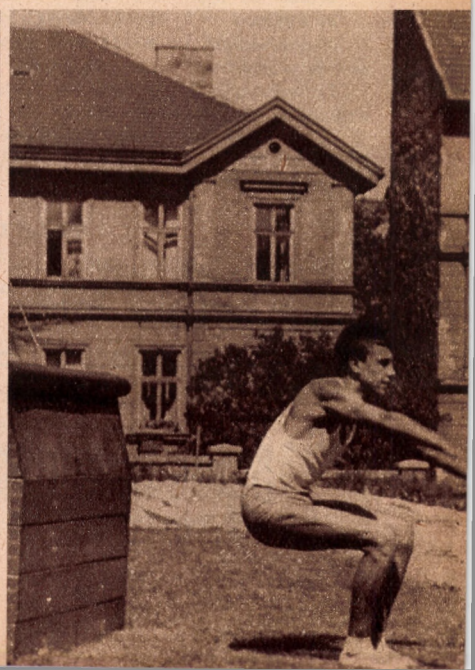
5—6. kép: Az átfordulás befejező mozzanatai. A szekrényről történő átfordulás magasívű. Ez a jó begyakoroltságra vall. Kezdetben azonban a 4. kép helyzetében jobban előre döntött törzsből, később célszerűbb a „nyitást" megkezdeni.

A kézzel történő ellökés annál erőteljesebb legyen, minél alacsonyabb a szekrény magassága. Legerőteljesebb, ha a fejenátfordulást talajon hajtjuk végre.

Sós István és Kozák Lajos







TARTALOM

CONTENU

GY. ROSTÁS: Les deux faces de la médaille 33
(L'auteur examine le rôle que joue le sport et l'éducation physique dans les différents pays, systèmes sociaux et époques. Il souligne la différence entre esprit sportif capitaliste et socialiste. Il traite de façon détaillée les phénomènes du sport hongrois avant et après la libération.)

F. HEPP: L'oeuvre de l'Institut de Recherche Scientifique de l'Éducation Physique en 1961 et son programme pour l'année 1962. 36

I. SÁRKÁNY: La tactique dans la gymnastique artistique 39

Actualités du monde 40

Z. ANTAL: Le football européen avant le championnat du monde 42
(L'auteur classe les pays selon un système différent de l'habituel. Sa méthode tient compte de l'influence que domicile et milieu étranger exercent sur les résultats, ainsi que de l'endurance et du rendement.)

Á. CSANÁDI—J. PÁDER: L'application de la méthode d'entraînement par intervalles ne se prête que dans une proportion limitée a la préparation aux jeux de balle. La rédaction est de l'avis, que cette opinion, dans le sens strict du terme, est exacte; cependant la méthode d'entraînement adaptée aux particularités des jeux sportifs et basée sur intervalles est indispensable dans l'entraînement des joueurs avant et pendant la saison.)

GY. VERES—A. ORVOS: Renforcement et réglage de la forme dans les poids et haltères 46

B. RAJKI: Une nouvelle technique de la brasse 48
(L'auteur décrit la brasse du nageur japonais Ohsaki et la compare à la brasse orthodoxe. Il constate qu'il s'agit d'une nouvelle technique de brasse, pratiqué avec succès par des champions olympiques et recordmen du monde.)

Bibliographie 50

B. TÓTH: Conribution aux expériences des championnats du monde de pentathlon moderne 50

Les sports dans les villages socialistes 52
(L. Dobozy: Conseils aux sportifs ruraux — Possibilités sportives hivernales; plans d'entraînement. — L. Kiss: Les instructeurs sportifs des petits villages demandent la parole. — G. Varga: Le village Bükkszentkereszt et le mouvement «Kilián».)

L'éducation physique aux écoles 56
(Z. Kálmánchey: La formation des professeurs d'éducation physique des écoles primaires à la lumière de la réforme de l'enseignement supérieur. — D. Wein: Exploitation maximum des leçons d'éducation physique. — E. Soltra—L. Békési: Occupation par jeux pendant les leçons d'éducation physique. — L. Szigeti: Défauts fréquents du mouvement des jambes de la brasse et leur correction. — M. Istvánfalvy: Le dos et hygiène. — I. Sós—L. Kozák: Méthodologie illustrée — Renversement en avant avec appui testal sur le plint.)

Sur la couverture: Match de hockey sur glace des équipes Ferencvárosi Torna Club et Vörös Meteor.

Page 3 de la couverture: R. Szittya: Proposition concernant le minimum de capacités requis dans le cyclisme.

Page 4 de la couverture: Facultés exceptionelles des hommes-grenouilles.

CONTENTS

GY. ROSTÁS: The Two Sides of the Medal 33

F. HEPP: The Work in 1961 and the Programme for 1962 of the Institute for Scientific Research in Physical Education 36

I. SARKÁNY: Tactics in Competitive Gymnastics 39

World News 40

Z. ANTAL: European Soccer before the Final Stage of the World Cup Tournament 42

Á. CSANÁDI—J. PÁDER: Possibilities of Applying the Interval Training Method in Ball Games 43

GY. VERES—A. ORVOS: Gaining Strength and Form Timing in Weight-lifting 46

B. RAJKI: The New Breast Stroke Technique 48

B. TÓTH: A Contribution to the Debate about the Experiences of the Modern Pentathlon World Championship 50

Sports in the Socialist Village 52

Physical Education in the Schools 54

On the cover: A Scene from the Ice-hockey Game Ferencvárosi T. C. vs Vörös Meteor.

Inside of cover: R. Szittya: A Proposal concerning the Minimum Standards in Cycling.

Back cover: Frog-men's Exceptional Features.

INHALT

GY. ROSTÁS: Die zwei Seiten der Medaille 33

F. HEPP: Die Arbeit des Wissenschaftlichen Forschungsinstitutes für Körpererziehung im Jahre 1961 und das Programm für 1962 36

I. SÁRKÁNY: Taktik im Wettkampfturnen 39

Weltrundschau 40

Z. ANTAL: Europas Fussball vor der Weltmeisterschaft 42

Á. CSANÁDI—J. PÁDER: Die Mögichkeit der Verwendung des Interwal Trainingsmethodes bei Ballspielen 43

GY. VERES—A. ORVOS: Die Verstärkung und Formtempierung im Gewichtheben 46

B. RAJKI: Neue Technik im Brustschwimmen 48

B. TÓTH: Bemerkungen zu den Erfahrungen in der modernen Fünfkampfweltmeisterschaft 50

Sport im sozialistischen Dorf 52

Körpererziehung in der Schule 56

Titelbild: Eishockeyspiel zwischen den Mannschaften Ferencvárosi Torna Club und Vörös Meteor.

Innere Rückseite: R. Szittya: Startminimumvorschlag im Radfahren.

Äussere Rückseite: Die aussergewöhnichen Eigenschaften der Froschmänner.

СОДЕРЖАНИЕ

ДЬ. РОШТАШ: Две стороны медали 33
Ф. ХЕПП: Работа Научно-исследовательского Институт апо Физической культуре за 1961 год и программа на 1962 год 36
И. ШАРКАНЬ: Тактика в соревновательной гимнастике 39
ВОКРУГ СВЕТА 40
Ф. АНТАЛ: Европейский футбол перед чемпионатом мира 42
А. ЧАНАДИ—Й. ПАДЕР: Возможность применения метода интервальной тренировки в играх с мячом 43
ДЬ. ВЕРЕШ—А. ОРВОШ: Окрепление и определение срока спортивной формы в тяжелой атлетике 46
Б. РАЙКИ: Новая техника в плавании брассом 48
Б. ТОТ: Выступление к опытам приобретенным на мировом чемпионате по пятиборью 50
Спорт социалистической деревни 52
Школьное физическое воспитание 56
Снимок на обложке: Соревнование по хоккею с шайбой между спортивными клубами Ференцварош и Верешметеор.
На задней обложке внутри: Р. Ситя: Предложение о стартовом минимуме по велоспорту.
На задней обложке снаружи: Особые качества «людей лягушка»

A sport és tudomány régebbi lappéldányai az 1958. évi 7. számtól korlátozott mennyiségben kaphatók az 1959. évi 11., valamint az 1961. évi 2. és 10. számok kivételével. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ez évi számai Budapesten, a VII., Rákóczi út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.

Rajtminimum javaslat a kerékpáros sportban

1868-ban, 94 évvel ezelőtt indult világhódító útjára a kerékpáros sport. A kezdeti években az új sporteszközt sokan fogadták ellenszenvvel, sőt ellenségesen. Még orvosi körökben is elterjedt az a balhit, hogy a kerékpározás ártalmas az egészségre. Az első kerékpárok, a velocipédek tökéletlensége, úgy látszott, bizonyos mértékig igazolta ezt a téves felfogást. A kerékpár évről évre való tökéletesedése és közlekedési eszközzé válása fokozatosan megdöntötte ezt a tévhitet.

Dr. Philippe Tissié, bordeauxi orvos volt egyike a legelsőknek, akik a kerékpározást fiziológiai szempontból tanulmányozták. Kutató munkásságával iskolát és irodalmat teremtett. Kutatásai eredményeiből kiderült, hogy a kerékpározás nemhogy káros, hanem éppen ellenkezőleg, egészségi szempontból a legüdvösebb testgyakorlat, messzi felülmúlja azokat a sportokat, melyek többé-kevésbé egyoldalúan fejlesztik a szervezetet. Ő és német, meg angol orvostársai, Johann Nussbaum müncheni orvos, dr. R. G. Luff, a londoni orvostudományi egyetem tanára, dr. B. W. Richardson és dr. Ward angol orvosok és még egy sereg szakember már több mint 30 éve megállapították: a kerékpározás egyesíti magában a többi sport minden előnyét. Nagyrészben ezért terjedt el olyan gyorsan és óriási méretben a kerékpározás. Ma már nemcsak nyugaton, de nálunk is tömegesen kerékpároznak a 4—5 éves gyerekek is.

A kerékpáros versenyzéshez feltétlenül szükséges technikai tudás elsajátítását tehát már igen fiatalon kezdhetik meg azok, akik ebben a sportban pályáznak versenyzői babérokra. Az egészen fiatal korban való kezdés azonban nem mindig előny a technikai tudás tökéletes elsajátítása szempontjából. A szülők megveszik a kerékpárt, megtanítják a gyereket kerékpározásra, de a legtöbbször azzal már nem törődnek, hogy a gép a gyerek testméreteinek megfelelően van-e beállítva, hogyan ül a gépen, helyes-e a testtartása, hogyan helyezi el lábait a pedálokon, helyesen forgatja-e a hajtókarokat. Nem ügyelnek más, olyan dolgokra sem, amelyek talán jelentéktelennek látszanak, de valójában az eredményes versenyzéshez szükséges mozgásanyag megismerése és a mozgáskészség elsajátítása szempontjából igen fontosak.

A kerékpározó gyerek első irányítója rendszerint az apa, ha ő maga is kerékpározik. Az ő vezetésével és felügyelete mellett teszi meg a gyerek első kerékpáros túrakirándulásait, amíg csak valamelyik sportkör szakosztálya nem veszi védőszárnyai alá és irányítja további képzését. Ekkor jelentkezhetnek a korai kezdés káros hatásai. Ekkor mutatkozhatnak meg azok a hibák és helytelenségek, amelyekbe a gyerek megfelelő irányítás hiányában beleesett és amelyekről nehezebb őt leszoktatni, mintha még nem tudna semmit és elölről kellene kezdenie az egészet. Könnyebb valakit valamire megtanítani, amit még nem tud, mint a rosszul megtanultakat kijavítani.

A kezdés időpontjának helyes megválasztása rendkívül fontos. Éppen oly fontos a helyes foglalkoztatás. Csakis a megfelelő időben kezdett szakszerű foglalkoztatás vezethet később jó eredményekhez.

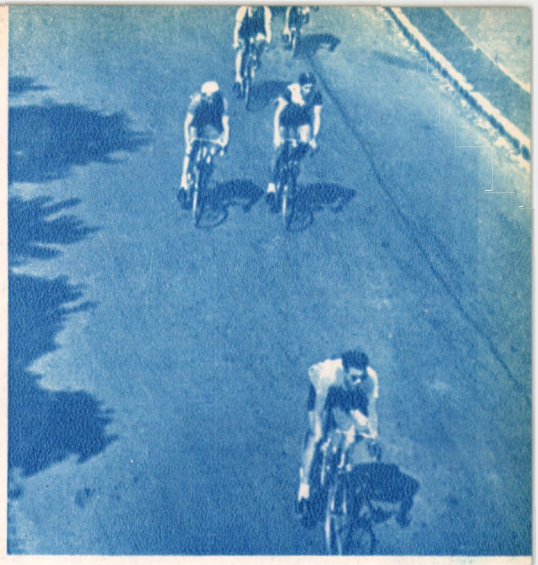
A serdülő 13—14 éves korban kezdje el a túrázást. Ezzel olyan problémát pendítek meg, amely ugyan nem tartozik szorosan ide, de érdemes volna behatóbban foglalkozni vele.

Ugyanis kívánatos volna, ha a sportkörök kerékpáros szakosztályai serdülőik részére külön túrázó csoportot alakítanának. A hetenként tartandó túrakirándulásokat az edző (ha erre lehetőség van), vagy egyik idősebb kerékpáros vezesse, akik a rendszeres versenyzést már abbahagyták, de még nem mondtak le a kerékpározás okozta örömökről.

A csoportos túrázás legalkalmasabb eszköze a versenyzéshez elkerülhetetlenül szükséges technikai tudás és mozgáskészség elsajátítása. Melyek ezek? 1. Tökéletes egyensúlyozási készség. 2. Biztos ülés a gépen a fogott és az elengedett kormánnyal — különböző sebesség mellett. 3. Helyes testtartás különböző szélviszonyok mellett. 4. A hajtókaroknak helyes lábtartással forgatása. 5. Kanyarok kifogástalan vétele hajtással és szabadonfutózással. 6. Biztonságos hajtás és szabadonfutózás tömegben. 7. Szoros felzárkózásban való hajtás és szabadonfutózás, a fékek szükséghez mért használatának beidegzése. 8. Hirtelen felbukkanó akadályoknak szempillantás alatt való biztos kikerülése. 9. Hirtelen nekiiramodás, a tömegből való kitörés a saját maga és mások biztonságának és testi épségének veszélyeztetése nélkül.

A túravezetők menetközben állandóan figyelik a csoport valamennyi tagját, kijavítják az észlelt hibákat és helytelenségeket. Irányítják és hasznos tanácsokkal látják el a részvevőket.

A túrakirándulások nemcsak a technikai tudás megszerzését szolgálják, de ezek során fejleszthetjük fokozatosan a fiatal szervezet fizikai kifejlődését a versenyzéshez elengedhetetlenül szükséges mértékig. Tehát minden túrakirándulás egyben edzés is. Az edzés módszere természetesen más, mint a versenyzésre felkészülő felnőtteké. A fiatal, fejlődő szervezet kíméletre szorul, ezért kerülni kell a könnyen káros következményeket előidéző túlterhelést és a felnőtt méretű edzésadagolást.



A három irányú lelki tényked fejlesztését is kiválóan szolgálják a csoportos túrakirándulások. Ezeken tanulhatja meg a gyerek a figyelem összpontosítását és tehet szert megfigyelőképességre. Megtanulhatja a helyzetnek gyors felismerését, az adott helyzetek helyes megítélését és ennek megfelelően a gyors cselekvést. Megtanulhat érzelmein uralkodni és végül — növelheti akaraterejét. A túrakirándulások tehát —, mint a sportolás általában —, már ebben a korban is jótékony hatással lehetnek a gyerek értelmi tevékenységének, érzelmi világának és jellemének kialakítására.

Csak a fentebb felsorolt technikai, fizikai és lelki adottságok birtokában bocsátható az ifjú versenyre. Tekintettel arra, hogy a kerékpáros sport versenyszerű gyakorlása nagy terhet ró az életfolyamatokra, szerintem a legmegfelelőbb kezdési idő a betöltött 16. —, kivételes esetekben — a 15. életév. Legalább egy évig csak országúton versenyezzen az ifjú, csak azután induljon pályaversenyeken is.

A fiatal sportoló technikai és szellemi-értelmi érettségét a sportkör edzője, vagy a túrakirándulások vezetői állapíthatják meg és igazolhatják — lelkiismeretes megfigyelések alapján. Ne feledjük: a fiatalok sportbeli felkészültsége, tudása csak akkor hasznos, ha azt az adott körülmények között alkalmazni is tudják! A rajtengedély megadásának is ez legyen egyik feltétele. A fiatal versenyzőjelölt rendelkezik-e a versenyzéshez szükséges fizikai fejlettséggel —, azt is beható sportorvosi vizsgálattal kell megállapítani. Csakis ezeknek az ajánlásoknak és igazolásoknak birtokában bocsátható a fiatalkorú sportoló első versenyére.

Röviden összefoglalva: 13 éves korában kezdje meg a serdülő, szakszerű irányítás mellett, a kerékpáros túrázást, 16 éves korában pedig a versenyzést, mégpedig előbb országúton, egy év után pedig pályán is.

Szittya Rezső



A békaemberek kivételes tulajdonságai

A fürdőző gyermekek között országszerte találkozunk olyanokkal, akik — szaknyelven szólva — ABC-felszereléssel, a legkezdetlegesebb uszonyokkal, maszkkal és pipával bukdácsolnak tavainkban és folyóinkban.

Azoknak, akik ezt a sportot tudományos alapossággal üzik, mindig nagy gondot okoz a kiskorú gyermekek felvilágosítása, akik orvosi felügyelet nélkül békaembert játszanak — nem számolva az így keletkező halálesetekkel.

Napjainkban világszerte mindenütt megkövetelik, hogy e sportág üzőiről szigorú orvosi vizsgálat útján állapítsák meg, milyen tulajdonságok, milyen egészségügyi vizsgálatok szükségesek az effajta búvárkodás zavartalan végzéséhez. Az egyik legnagyobb sportalakulat, a Francia Könnyűbúvár Szövetség — Fédération Française d'Etudes de Sports Sous-Marins — alkalmassági előírást követel meg, hogy a halálos kimenetelű baleseteket megelőzzék.

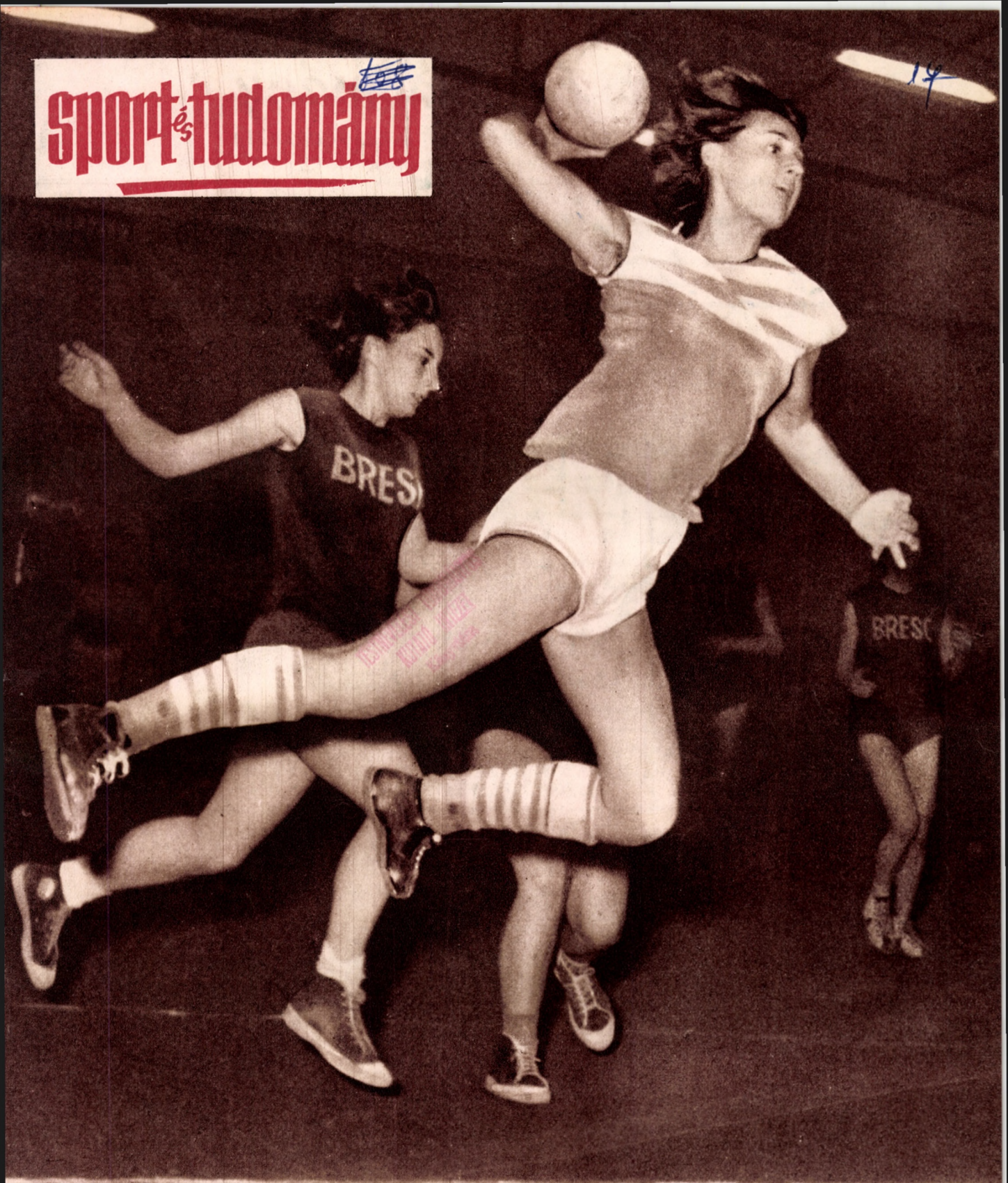
A búvárok fiziológiai alkatának, testi alaptulajdonságainak, funkcióinak ismerete egyébként is hamarosan hozzájárul, hogy kialakuljon az orvostudománynak a búvártevékenységgel külön foglalkozó ága.

A francia könnyűbúvár szövetség mindenesetre máris szakszerű, sok szempontú, alapos orvosi vizsgálati lapot tölt ki minden leendő békaemberről. Annyira széttekintő, hogy még a családban előforduló betegségekről is kimutatást követel. Természetes, hogy a búvárkodónak a testsúlyától az életmódjáig mindent számbavesz, mielőtt a vízbe engedné.

Különös tekintettel vannak a légzőszervek, szív és vérkeringési szervek vizsgálatára. Felmérik az idegrendszeri sajátosságokat, terhelés-próbáknak teszik ki a jelölteket, de végeztetnek mélységi merüléseket, terheléses próbákat is. Az orvos ott elmegy a vizsgálatban a legrészletesebb kikérdezésig, sőt úgyszólván a faggatásig: a sportolót annál inkább a legnagyobb őszinteségre készteti, mert az illető életéről van szó! A francia egyesület az alsó korhatárt 16 évben határozza meg. Az a tapasztalatuk, hogy kivételes esetektől eltekintve, 50 év feletti búvárkodásba kezdeni már nem ajánlatos. Orvosaik különösen gyanakvónk az esetleg közelmúltban gyógyult tuberkulotikus betegekkel szemben, valamint az asztmásokkal szemben, akik a lemerüléskor különösen bajba kerülhetnek. Azzal is számot vetnek, hogy az epilepsziásokat a lemerülés után előre nem látható rohamok vehetik elő, de nem engedik víz alá az allergiásokat sem, mert a hideg vízzel szemben az ilyenek is túlzottan érzékenyek s e sportág gyakorlása számukra nem előnyös.

Sok egyéb vizsgálat mellett érdemes kiemelnünk azt is, hogy a leendő békaemberektől megkívánják a vízben való teljes otthonosságot, s a gyors úszást. A szív- és tüdőröntgent elkerülhetetlen alapvizsgálatnak tartják. A minden szempontból alkalmasaknál is kikötik: nátha esetén ne merüljenek víz alá, ugyanígy megtiltják azt kötőhártyagyulladás, jóllakottság és alkoholfogyasztás esetében is!

sport és tudomány



A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VI. ÉVFOLYAM
3
SZÁM

ÁRA
4
FORINT

BUDAPEST, 1962 MÁRCIUS HÓ

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

VI. ÉVFOLYAM ★ 1962 MÁRCIUS ★ 3. SZÁM

Felelős szerkesztő: Tóth Dezső *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János, Rostás György, Sós István

TARTALOM

TERÉNYI IMRE: A szocialista eszme ereje .. 65
ABÁD JÓZSEF DR.: Mit tapasztaltam a nagyvilágban? — Hétszázmillió kínai sportja .. 67
ÓCSAI JÓZSEF: Sportkönyvkiadásunk új útja .. 68
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR: A sportérmészet nagy mesterei: 2. Berán Lajos .. 69
Világhíradó .. 70
KOVÁCS GÉZA: A munkahelyi testnevelés gyakorlati kérdéseiről .. 72
SIR JÓZSEF DR.: Gyorsaság, izomerő, edzésmódszertan .. 73
KRÁNITZ ISTVÁN: Kézilabda védekezési lehetőségek számbeli túlsúlyban levő támadók ellen .. 76
ÉNEKES ÁRPÁD: A kiegészítő és a szakmai mozgásanyag kapcsolata az ökölvívók edzésében .. 78
P. J.: A szakaszos módszer egyre jobban terjed az angol labdarúgásban .. 80
FERENCZY EMILNÉ FARKAS ELVIRA: A terheléses cipő a mellúszók erőfejlesztésében .. 82
BARANY ISTVÁN DR.: A pillangózó szabályos lábmozgása 82
SAROSI LÁSZLÓ: Használjuk ki a szabályok adta lehetőségeket vízilabdában .. 83
Bibliográfia .. 84
KISGYÖRGY LAJOS: Hozzászólás az öttusa világbajnokság tapasztalataihoz .. 84
A szocialista falu sportja .. 86
DOBOZY LÁSZLÓ: Falusi sporttanácsadó. — A formábahozó időszak. — A formábantartó időszak .. 86
SOMORJAI LÁSZLÓ: Téglástól Hajdúhadházig — és tovább a falu testkultúrájáért .. 87
Iskolai testnevelés .. 88
BURKA ENDRE: Javaslat a középiskolák testnevelési tantervére .. 88
TIBOLDI TIBOR: Kézikönyv az általános iskolákban testnevelést tanító nevelők számára .. 89
LEVAY PÁLNÉ: A 45 perces testnevelési óra szervezése .. 90
GRUBICH VILMOS DR.: A gyógytestnevelés helyzete Romániában .. 91
Iskolai hírek, közlemények .. 91
HERCZEG LÁSZLÓ: A budapesti középiskolák és iparitanuló intézetek új versenyrendszeréről .. 92
SOS ISTVÁN: A testnevelési balesetekről .. 92
IFJ. SZABÓ ZOLTÁN: Sítábor — műhó — sportiskola síszakosztállyal a diákoknak .. 94
Kilián híradó .. 94
PATAY ZSIGMOND—KOZÁK LAJOS: Képes módszertan. — Röplabda alapérintés .. 95
Idegennyelvű tartalomjegyzék .. 96
Címképünk: Bognár Erzsébet, a Ferencvárosi Torna Club kézilabdázója gólt dob a Budapesti Rákospalotai Egyetértés Sport Club kapujába (Pobuda Tibor felvétele)
Hátsó borítólapunk belső oldalán: László István: Adatok az atlétikai Európabajnokságok történetéből
Hátsó borítólapunk külső oldalán: Ozoray Zoltán: Két ütemmel megelőző elővágás.

Lapzárta minden hónap huszonötödikén

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS TÖBB PÁLYÁZÓ KÉRÉSÉRE A LAPUNK MÚLT ÉVI SZÁMAIBAN KÖZÖLT PÁLYÁZATOK HATÁRIDEJÉT AZ 1962. ÉVI MÁRCIUS HÓ VÉGÉIG MEGHOSSZABBÍTOTTA

A TTT életéből

A TTT testneveléstörténeti és szakirodalmi bizottsága januári ülésén Antal Zoltán meleg szavakkal emlékezett meg dr. Mező Ferencről, akinek halálával a bizottság elnöki tisztsége üresedett meg. Elfogadta a bizottság az előző évről szóló titkári beszámolót, mely megállapította, hogy fokozódott a bizottság kollektív ereje, a bibliográfiai munkálatok jelentősen előrehaladtak, a történeti művek kidolgozása nagyot haladt, megerősödtek a külföldi kapcsolatok, melyek mintegy ötven országgal fejlődtek ki. A bizottsági munkából Antal Zoltán, Csomor Tibor, Dobozy László, Kahlich Endre, Kun László, László István, Mező Ferenc dr. és Papp László vették ki erőteljesen részüket. A bizottság idei programjában szerepel a világbajnokságok történetének, valamint az új magyar testnevelési és sportbibliográfiának kiadása, szorosabb együttműködés a sportkönyvek lektorátusával a szakkönyvek színvonalának emelése érdekében, végül a bizottság előadásainak és vitáinak terve. Ez utóbbi vonatkozásban két témakörbe csoportosítja a bizottság tennivalóit: a dialektikus materializmus módszerének alkalmazása a szakirodalomban és a korszerű sporttörténetírás elvi és gyakorlati kérdéseinek tisztázása. Végül elhatározta a bizottság, hogy ebben az évben is újabb munkatársakat von be munkájába.

A TTT iskolai testnevelési bizottsága februári ülésén Bakonyi Ferenc dr., a bizottság titkára beszámolt a bizottság múlt évi munkájáról. A bizottság 1961-ben öt ülést tartott, melyeken hét kutatási tervet vitatott meg és javasolt elfogadásra, foglalkozott az iskolai testnevelés elvi kérdéseivel és állást foglalt bennük, a testnevelés és sport alapvető kérdéseinek és fogalmainak tisztázásáról rendezett vitát, kutatási csoportok munkáját indította meg Budapesten, Pécsett, Szegeden, Debrecenben, Nyíregyházán, Egerben, Győrött, Szombathelyen, Sopronban és Székesfehérváron, pályázatot írt ki a tornateremmel nem rendelkező iskolák testnevelési tantervére és megbeszéléseket folytatott a TF tanszékeivel, valamint az OTSI vezetőivel az iskolai testnevelési kutatásokkal kapcsolatban. A bizottság a beszámolót tudomásul vette, majd megállapította idei munkatervét. A bizottság 1962. évben attól feltételezetten, hogy a művelődésügyi miniszérium arra lehetőséget nyújt, a megszervezett kutatócsoportok működését kívánja megindítani, részt vesz tagjai által e kutatócsoportok munkájának ellenőrzésében, elbírálja a tornaterem nélküli iskolák testnevelési tantervével kapcsolatos pályamunkákat, két ankétot rendez az iskolai sport kérdéseinek megvitatására, három ankét keretében megvitatja a testnevelés és sport alapfogalmait és elbírálja a beérkező kutatási terveket.

SPORTSZÖVETSÉGEK LAPJAIBÓL

Atletikai Híradó

(1961. 8. sz.) — Edzői értekezlet Tatán (Farkas Pál) — Mi a lényeges a rövidtávfutó futásában? (Korobkov) — A rövidtávfutó rajt utáni felgyorsulásáról (Sztukolov—Filin) — Európabajnokságra előkészületekről — A magasugrásról (Dr. Kismartoni Károly) — Az elugró berendezés korszerűsítése a távol és hármasugrásban — Az 1961. évi magyar bajnokság női dobószámainak értékelése (Söjtör József) — Szövetségi közlemények.

Ökölvívás

(1961. 9—10. sz.) — Balsiker? (Énekes Árpád) — Japán ökölvívók Európában (Nagy Lajos) — Csak volt ökölvívó lehet jó edző? — Követésre méltó példa — Használjuk új szakkönyvünket! (Szántó Imre) — Az erő fejlesztése az ökölvívásnál (Énekes Árpád) — Szabályváltozások, módosítások (Nagy—Dobránszky) — Európa-kupa versenyek terve — Hírek — Hivatalos közlemények.

Felelős kiadó: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás u. 44. Távbeszélő 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

62.80 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1962 ★ 3

A SZOCIALISTA ESZME EREJE

Gondolatok az MSZMP testnevelési és sporttéziseiről

Írta: Terényi Imre, az MTST elnökhelyettese

I.

A huszadik századot már sokféle jelzővel illették, elnevezték a technika, a gépek, az atom századának, és mindez igaz. Leginkább azonban akkor járunk közel az igazsághoz, ha a kapitalizmusból a szocializmusba való átmenet századának nevezzük. Ez az átmenet a szemünk előtt játszódik le, s a szocializmus gazdasági, katonai és ideológiai győzelme egyre nyilvánvalóbbá válik.

Volt olyan időszak, amikor a szocializmus nem tudott felmutatni ilyen kimagasló eredményeket, mégis fennmaradt. Miért? Mert ideológiája az ágyúknál is erősebbnek bizonyult. A szocialista ideológia a történelmi szükségszerűségen és igazságon alapul, s már a szocializmus létrejötte előtt egy jobb, szabadabb világ képét vetítette az emberiség elé.

Miért tudott a szocializmus Magyarországon győzni? Mert felszabadult hazánkban a szocialista eszmék gyorsan meghódították a népet. Miért lehetett a szocialista eszmék segítségével túlszárnyalni az úri világ legjobb sporteredményeit? Mert eszmei ideálunk a harmónikusan nevelt ember, mert a testnevelést mindenkinek biztosítjuk, mert a tehetségek érvényesülése elől elháritjuk az akadályokat, mert nemcsak szépek az ideálok, hanem meg is valósítjuk őket.

S végül még egy „miért".

Miért jelentősek az MSZMP testnevelési és sporttézisei? Mert mindenki számára érthetően, röviden összefoglalják a szocialista eszme legfontosabb tételeit a testnevelési és sportmozgalomra vonatkozólag. A felszabadulás után sokszor éreztük hiányát egy olyan műnek, amely közérthetően kifejezi, hogy milyen is tulajdonképpen a szocialista sportpolitika, hogyan kell alkalmazni a sportmozgalomban a szocialista eszméket. Ezt a hiányt pótolják a tézisek, amelyek az MSZMP művelődéspolitikájára épülnek, és minden fontos elvi kérdésre választ adnak.

II.

A tézisek megjelenése óta már csaknem három esztendő telt el, s ez az időszak gyakorlatilag is bebizonyította a megfogalmazott elvek helyességét. A tézisek azonban nem három esztendőre, hanem annál hosszabb időre szólnak, s ezért a gyors fejlődés közben felvetődő új problémákkal időnként ki kell egészítenünk azokat.

Napjaink legnagyobb eseménye volt a Szovjetunió Kommunista Pártja XXII. kongresszusa, amely végképp megszabadította „gyermekbetegségétől" a szocialista rendszert, s ezzel a fejlődés óriási lehetőségeit nyitotta meg. A kongresszus elvi tételei között számtalan olyan is van, amelyet sikerrel hasznosíthatunk a magyar testnevelési és sportmozgalomban. Ilyenek például a kommunista nevelésre, a kommunizmus erkölcsi kódexére, a társadalmi önigazgatás elvének megvalósítására vonatkozó tételek. A sportemberek közül vajon kit nem tölt el örömmel az a perspektíva, amelyet az SZKP programja úgy fejez ki, hogy a kommunizmusban a testnevelés az emberek mindennapi szükségletévé válik? Ez a tétel magában rejti a mi sportmozgalmunk távlatait is, hiszen a tézisekben is hasonló gondolatokat találunk: „A kommunista társadalom felső fokán a testnevelés és a sport általános társadalmi szükségletté válik, s kiterjed az egész lakosságra.".

E gondolat valóraváltásának azonban előfeltételei vannak.

A napi négyórás munkaidő bevezetése, a világ legmagasabb életszínvonalának megteremtése, a mindennapos testnevelés csak az egész ország, az egész szocialista tábor közös, jó munkájának gyümölcse lehet. A szocializmus, majd a kommunizmus építésére kell tehát fordítanunk minden erőnket. Ezért állítják a tézisek a testnevelési és sportmozgalom elé is fő célként, hogy „sajátos eszközeivel hozzájáruljon a szocialista társadalom felépítéséhez és védelméhez". A moszkvai cirkusz híres bohóca, Popov egy alkalommal jókora párnával és hatalmas evőkanállal a hóna alatt jelent meg a színpadon. Amikor megkérdezték tőle, hová megy, így felelt: „Megyek a kommunizmusba"!

Popov joggal gúnyolta ki az olyan embereket, akik azt várják, hogy a kommunizmus sült galambként a szájukba repül, de ők az ujjuk hegyét se mozdítják érte.

III.

Az MSZMP tézisei — kiindulva a társadalmi egyenjogúság elvéből — a testnevelési és sportmozgalom jelentőségét elsősorban azzal mérik, hogy „mennyire sikerül a társadalom tagjaira kiterjeszteni", „a dolgozó nép igényévé" tenni. A tömegsport gondolata valamikor elsőrendű demokratikus követelés volt az úri világ exluzív sportjával szemben, most pedig a fő gyakorlati feladat.

Ha arra gondolunk, hogy nálunk a lakosság mintegy 10%-a sportol, azt kell mondanunk, hogy nem állunk rosszul. Ha azonban a számokat összevetjük a lehetőségekkel, akkor nem lehetünk elégedettek. Az iskolai, üzemi, falusi sportban, a Kilián testnevelési mozgalomban, a természetjárás különböző fajtáiban még óriási fejlesztési lehetőségek vannak. A hagyományos szervezési formák mellett új formákat is lehet alkalmazni. Itt az ideje, hogy a nők sportját, a munkahelyi testnevelési mozgalmat, az iskolai testnevelési szüneteket, a gyógytestnevelést, a 30 éven felüliek testedzését és a lakóhelyi sportolást az eddiginél jobban fejlesszük. Hátra van a sokszor hangoztatott szép terv megvalósítása: az „Országos Testnevelési és Sportnapok" négyévenkénti megrendezése.

IV.

A tézisek, ha nem is az első, de az őt megillető jelentős helyre teszik a testnevelési- és sportmozgalmon belül az élsportot. Elítélik a kapitalista sportra jellemző egy-

oldalú, egészségtelen rekordhajhászást, az üzleti célokat követő professzionista sportot. Ugyanakkor megállapítják, hogy „az élsportnak a szocialista elvek szerinti fejlesztése a jövőben is biztosítva van; az élsportolók számára államunk változatlanul jelentős kedvezményeket biztosít". Őszintén sajnáljuk az NSZK sportvezetőit, akik az élsportolók támogatása érdekében jótékony társaságot kívánnak létrehozni a tőkések, az egyház és a hadsereg vezetőiből. (Die Welt, 1961. IX. 23.) Nálunk már több mint tíz esztendeje a társadalom és a sportolók számára egyaránt hasznos módon rendezték ezt a kérdést. Hibák, persze, nálunk is vannak. További rendezésre vár az élsportolók munkakötelezettségének és edzésidejének összehangolása, az élsport központi módszertani irányításának megjavítása, az általános magyar edzésmódszertan alapelveinek kidolgozása, a módszertani munka spekulatív alapról tudományos alapra helyezése. Biztosítani kell az élsport szervezett utánpótlását, amire legalkalmasabb módszernek a gyermek- és ifjúsági sportiskolák hálózatának fejlesztése látszik.

V.

A sportolók szocialista nevelésében jelentős eredményeket értünk el. Ehhez az utóbbi években biztos alapot nyújtott pártunk helyes politikája.

Mégis a XXII. kongresszus tanulságai alapján újult erővel kell munkához látnunk. A kommunizmus erkölcsi kódexe 12 pontban foglalja össze a kommunizmust építő ember erkölcsi jellemvonásait. Az olyan elvek, mint „aki nem dolgozik, ne is egyék", az „egy mindenkiért, mindenki egyért" a „becsületesség, erkölcsi tisztaság, egyszerűség, szerénység" stb. megérdemlik, hogy életünk alaptörvényévé tegyük őket — legalább úgy, mint a vallásos emberek a tízparancsolatot. Ezért fellépünk azok ellen, akik a sportolás ürügyén a munkából „lógnak", akik a sportolást pusztán érvényesülési eszköznek tekintik, akik nem tudnak szakítani a „mindenáron eredményt!" szemlélettel, és egy bajnoki pontért eladnák a lelkiüket. Megadakályozzuk az olyan nézetek terjedését, amelyek a sportolók elé „gebines" vagy „maszek" perspektívát állítanak, vagy a professzionalista pálya felé orientálják őket.

Agitációs szerveink fő feladatává tesszük, hogy a szocialista elveket szüntelenül terjesszék, küzdjenek a helytelen nézetek ellen, tudassák a fiatal sportolókkal, hogy valamikor milyen nehéz volt a dolgozók gyermekeinek sportolni, ma pedig milyen széleskörű lehetőségeket biztosít ehhez az állam. Az elméleti munkát is fokozni kell, hiszen még sok téma vár tisztázásra, sok az elméleti restancia.

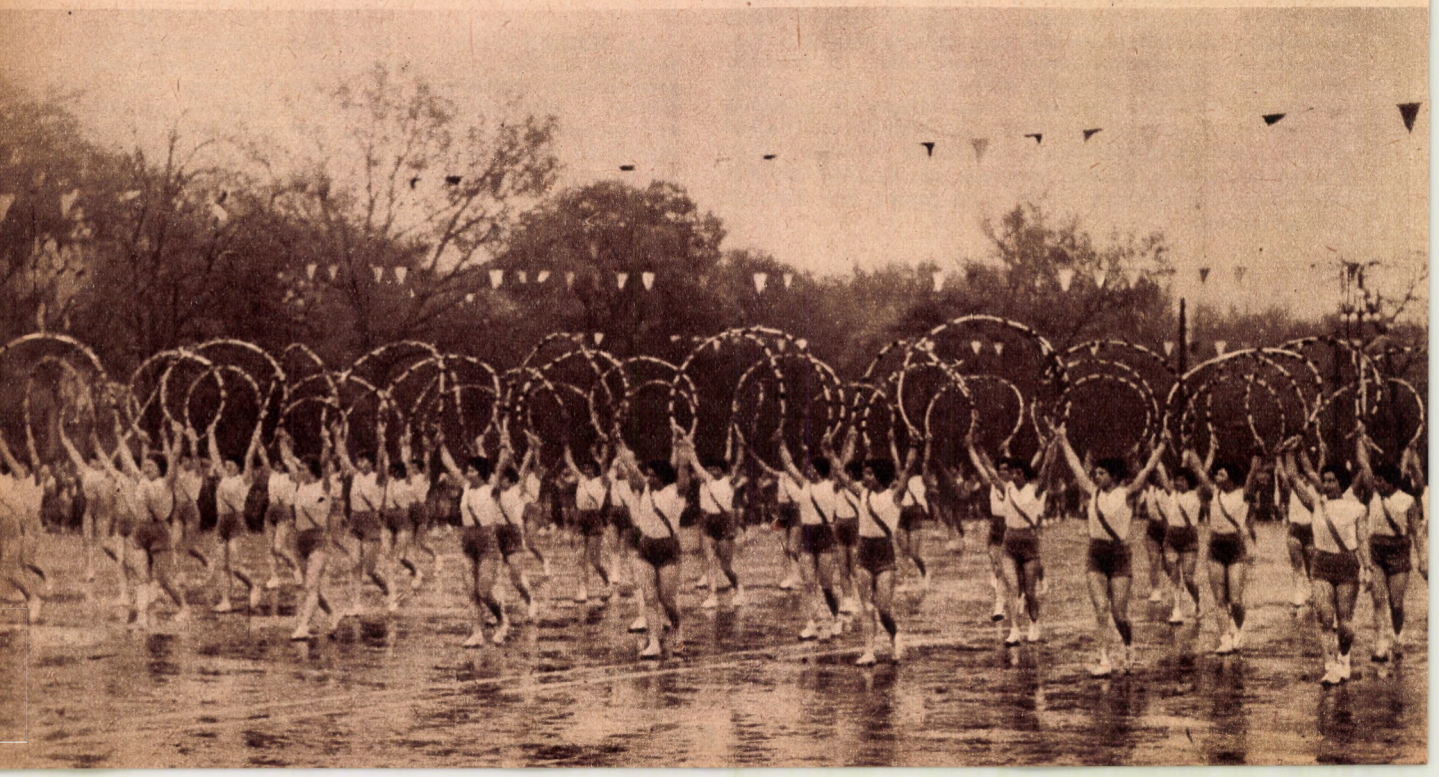
VI.

A sportmozgalom vezetésével kapcsolatban a tézisek megemlítik, hogy „a szocialista testnevelési- és sportmozgalom megteremtése csak a párt vezette szilárd népi hatalomban lehetséges."

A párt vezetőszerepét azonban nem parancsolgatással, hanem meggyőzéssel kell érvényesíteni. A szocializmust, a szocialista sportot csak az egész dolgozó nép összefogásával lehet felépíteni. Ebből többek közt az is következik, hogy pártonkívüliek is betölthetnek bármilyen funkciót, természetesen sportfunkciót is, ha alkalmasak rá. A szocializmus építése során pedig egyre jobban érvényesíteni kell a társadalmi önigazgatás elvét, fokozni a tömegek részvételét a közügyek intézésében. Az úgynevezett társadalmasítási folyamatot a sportmozgalomban könnyen érvényesíteni lehet, hiszen a sportolás maga is önkéntes társadalmi tevékenység. Ezrével vannak olyan emberek, akik szívvel-lélekkel segítenék a sportéletet, örömmel áldoznák — és áldozzák rá már ma is — szabadidejük jelentős részét. Ezért állapítják meg a tézisek, hogy „a szocializmus erősödésével párhuzamosan a vezetés formája változik, szűkül az államigazgatási hatókör és növekszik a társadalmi tevékenység". Lassan itt az ideje annak, hogy sportmozgalmunk vezetését mind nagyobb mértékben társadalmi alapra helyezzük, fokozzuk benne a szakszervezetek és a KISZ politikai-nevelő tevékenységét, maradéktalanul érvényesítsük a demokratikus centralizmus elvét. Ez utóbbi együtt jár a vezetés bonyolult szervezeti felépítésének megszüntetésével, a vezető szervek demokratikus úton való megválasztásával, az egységes pénzgazdálkodás megteremtésével.

VII.

Az elmúlt öt esztendőben sikeres harcot vívtunk a szocialista eszméket eltorzító nézetekkel szemben, visszaszereztük a szocialista eszmék becsületét. E harc során kialakult az MSZMP helyes, kétfrontos politikája, amit igazolt az élet, s igazolt az SZKP XXII. kongresszusa is. A tézisekben megfogalmazott elvek szintén helyeseknek bizonyultak. Ezért haladjunk továbbra is a tézisek által kijelölt úton, és még következetesebben valósítsuk meg a szocialista eszméket a testnevelési és sportmozgalomban





Mit tapasztaltam a nagyvilágban?

Hétszázmillió kínai sportja

Írta: dr. Abád József, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja

KÍNÁBAN ma mindenki sportol, vagy egészen pontosan, mindenki sportolhat. A kínai ember ezt a lehetőséget —, mint általában mindent a világon — komolyan vesz és él vele. Azt nem láttam, hogy a villamosok és a forgalom megállt volna a 10 órakor kezdődő gyakorlat kedvéért, de azt láttam, hogy Pekingben a parlament előtt az épületben dolgozók munkaközi testgyakorlatokat végeztek. Azt is láttam, hogy a pekingi TF területén éppen ebben a napközi időben egyedenként idősebb emberek egészen különös tempójú, lassú dinamikájú, de az egyes testhelyzetekben, hosszú sztatikájú gyakorlatokat végeztek. A gyakorlatok hatását kísérletezték önmagukon. Ez a két példa messze áll egymástól módban és végrehajtásban és a gyakorlatozók beosztásában és életkorában is. Volt azonban összekötő tulajdonság a két jelenség között: mindkét helyen szívesen, jókedvűen, kényszer nélkül végezték a gyakorlatokat.

Általában ez jellemző a kínai életre, a kínaiakra: mindent meggyőzően, pontosan, hasznosan hajtanak végre. Az eszköz lehet itt-ott korszerűtlen, de az akarat, a lelkiismeretesség mindig maximális. Az, hogy mindig maradéktalanul a legtöbbet kell adni, jellemző minden teljesítményre, így a sportteljesítményekre is.

700 millió ember sportéletét országosan egészséges centralizmussal irányítják, de végelemzésben tartományokra bontottan vezetik. A bajnokság tulajdonképpen a 24 tartományra és az 5 nagy város sportjára, bajnoki rendszerére épül; elődöntős országos bajnokság keretéből kerül ki az egyes sportágakban az országos bajnok. Láttam a labdarúgó bajnokság döntő küzdelmeit, — torna formájában bonyolították le azokat. Ennek helye évenként a nagyvárosok között oszlik meg. Érdekes, hogy a többi sportág majd mindegyikében tökélyre fejlesztett cselezőkészségük itt nem mutatkozott meg. Egyszerű, de elég pontatlan játékot láttam. A játék kemény volt, állóképességet igénylő, a talaj állóképességet emésztő!

A nagyvárosok labdarúgó létesítményei korszerűek, modern stadionok, talajuk különböző. A torna rendszerű bajnokság-lebonyolítás nincs mindig tekintettel a közönség idejére. Voltak olyan döntő mérkőzések, amelyeken a hivatalos személyeken és rajtunk kívül más néző nem nagyon volt jelen, pedig a kínaiak sportszerető emberek.

Sokkal érdekesebbek azonban azok az elgondolások, amelyeknek alapján megtöltik sportkereteiket, felépítik sportrendszerüket, sportéletüket.

Ha a mai kínai élet bármilyen megnyilatkozását szemléljük, két határozott szándékot látunk: kialakítani az új Kínát és megőrizni a régi jót. E két szándéknak azonban szerves kapcsolata van. A kapcsolat szervessége megmutatkozik az építészetben is, akkor, amikor a legmodernebb modorban díszítik fel és megőrzik a régi kínai harmóniát. Jelen van művészeti felfogásukban is. Amikor tudatosan kiválasztják legjellegzetesebb indítékú és tárgyú népművészeti ágaikat és megőrzik ezek ősi jellegét, — kutatóintézetet és múzeumot alapítanak, hogy ezeket a modern kínai számára is megformálják. Ennek a folyamatnak eredményei, termékei nemcsak megjelennek, hanem a felnövekvő nemzedék élményévé válnak, mert az ezekbe az intézményekbe tömörített művészek oktatják az úttörőházak művész-köreit.

A múzeum általában közhasználati cikk, munkaszüneti napokon autóbusz autóbusz után önti oda a nézőket, akik az egyes tudományágakban szemlélik a múltat, a jelen fejlődést, s a jövő makettjeit. A mai világot a mindig tömött Kiállítási Palota termeinek tárgyai tükrözik.

A művészeti ágakban a fiatalok másolják a kiállított mesterműveket. Belenézve egy-egy ilyen naplóba, mindig több tizet, néha százat is meghaladó másolatot találunk. Nem biztos, hogy „művészi alkotások", de biztos, hogy bennük van a művészet igénylése!

Ha ilyen a kínai élet szemléleti kerete, nem csodálatos, hogy a sportéletet is ilyen alapokról elindulva töltik meg tartalommal. A cél egészen világos és egyértelmű. Az ősi testkultúra alapjait, a hagyományos népi játékokat, a harci játékokat szervesen összekötni a modern testkultúra legjellegzetesebb formájával, a sporttal, illetve ott most még csak egyes sportágakkal. A testkultúra és a sportfogalmak határai nem pontosan fedik egymást. A most használható kereteket talán a mozdulat, a mozgáskultúra és érzelmi indítékai együttesen szabják meg. Így kell beszélni a táncról, a népi táncokról, a harci táncokról, a modern balettről, a pantomimről, a színházról is. A mozgáskultúra kérdései, annak fejlesztési igénye ide sorolja az óvodákat, az iskolákat, az úttörőházakat, a sportegyesületek pályáit, stadionjait is.

A kínai egyetemes testnevelés és sport még nem foglalkozik az összes sportággal.

Vannak kiemelt sportágai: atlétika, torna, labdasportok stb.: itt már kora ifjúsági korosztályokban kezdik és folytatják a felnőtt korhatárokon túli tömegméretekig. Sehol sem láttam például egy helyen annyi kosárlabda-pályát, mint egy-egy kínai gyár játékterületén.

A minden sportágban való képzés azonban az ősi *„vu-shu"* népi, harci játék, táncra épülő mozgáskultúra — talán éppen ősi sportra rétegeződik.

Mi is a „vu-shu"?

Nem avatott szemmel — ősi kínai népi harci játék, amelynek van szernélküli és szeres, szóló és társas formája, — mai szemmel — teletűzdelve egy sor akrobatikus elemmel, egy sor ütem- és ritmusfejlesztő gyakorlattal. Alapkövetelménye az ügyesség; a fizikai alapképességek csak a kisterjedelmű, gyors, ügyes mozgáskereten belül érvényesülhetnek. Eszközei: kard, lándzsa, fejsze, buzogány, cséphadaró két formában (a nyél egyik végén vagy mindkét végén forgó hadaróval).

A vu-shu kiegészítése az a mozgásforma, amit — viszonyainkhoz, formáinkhoz mérten — pantomimnek nevezhetnénk. Lényege: élőlények mozgásainak utánzása, tarkítva rengeteg akrobatikus elemmel. A gyermek mozgáskészsége kifejlesztésének hatásos eszköze. Megfigyelés, utánzás, majd — a fejlettségnek megfelelően — egy sor akrobatikus elem olyan ügyességi mozgássorozatot nyújt, ami 30 mp—90 mp-ig terjedő önálló gyakorlat bemutatására is feljogosít. 10—12 évesektől is tökéletesnek mondható teljesítményeket láttunk.

A vu-shu látásra nagyon alkalmasnak mutatkozik arra, hogy az ügyes mozgásra alapozva a gyermek, serdülő és ifjúsági kor mozgásfejlesztését megalapozza, s hogy benne fejlődjék és rá épüljenek a modern



Szernélküli vu-shu

sport ágainak fizikai és idegi képességfejlesztő törekvései.

A modern sportágakban tapasztalt kínai fejlődés alapja a felépítés szerves, szoros egysége. Ebbe az egységbe tartozik az is, hogy a nagyvárosok külföldi negyedeiben maradt, valamint az új negyedekben épített létesítmények, termek, pályák, sportcsarnokok korszerűek és kielégítik a követelményeket. Nem tartalmaznak különöset, de az ismertet hozzáférhető, használható, hasznos formában nyújtják. Pl. nem különös, hogy minden pálya atlétikai gyűrűjének belső vagy külső pereme mentén kb. 50 cm-es futógyűrű húzódik, amelynek talaja rugalmas, vagy erdei talaj, vagy fűrészpor. Továbbá, hogy a sportcsarnokok edzőtermeiben, vagy erőnléti termeiben az összes segédeszköz polcokon áll készenlétben.

Külön ki kell emelni a pekingi 15 000 páholyülésű „terem-stadiont", amelynek kör alakú játszóterülete két okból is nevezetes: 1. kör formájában körszínháznak is felhasználhatják; 2. játékterületének kör alakját gyorsan négyzet alakúra alakíthatják.

A mai Kína sportjának eredményeit mindenki ismeri. Ezek gyökereit az újnak és a réginek értelmes és sokoldalúan szerves összekapcsolása adja. Ez jellemzi a TF oktatórendszerét is. Én ezzel magyarázom sportolóik arányos testi felépítését, idegi harmóniáját, pontosan koordinált mozgáskészségüket, általánosan jellemző ügyességüket, cselező készségüket, kiemelkedő ruganyosságukat, szilárd akarat-erkölcsi vonásaikat.

A kínai embernek közös mozgásélménye van mindazzal, amit a művészet jelenit meg a színpadon, és ami a sportágakban történik. A kínai mozgáskultúrának így minden kínai számára közös népi mozgásélményhátttere van, s ez legsajátabb kincse...

A jisisuani általános iskolások gerendán tornáznak



Sportkönyvkiadásunk

Rendszeres sportkönyvkiadásunk az idén lépett 12. évébe. Az Országos Testnevelési és Sportbizottság 1951 elején hívta életre a Sport- Lap- és Könyvkiadót. Ettől az időponttól számíthatjuk a a szocialista szellemű, rendszeres sportkönyvkiadást, amelynek számszerű fejlődése is szembetűnő 1961. végéig összesen 608 különféle sportkönyvet jelentettünk meg, mintegy 4800 ív terjedelemben és 2 842 830 példányszámban. Ennek a részben úttörőjellegű évtizednek sportkönyv termése hozzájárult a magyar sportvezetés programjának megvalósításához, a testnevelés és sport népszerűsítéséhez, sportolóink korszerű szakoktatásához és szocialista szellemű neveléséhez. Az új magyar sportszakirodalom megalapozásához és megindításához a szovjet sportkönyvkiadás elévülhetetlen segítséget nyújtott. Erre az évtizedre az önálló magyar sportszakirodalom kialakítása tekintetében az útkeresés, kísérletezés, alapozás volt a jellemző. Sportszakirodalmunk tehát, ilyen körülmények között érte el mai színvonalát. Néhány sportág —, mint a labdarúgás, úszás, vívás stb. — szakkönyveinek komoly nemzetközi visszhangja is volt, ezeket a világ számos nyelvére lefordították és megjelentették.

Sportkönyvkiadásunk 1961. januárjától a Medicina Könyvkiadó keretében működik, s még jobban beilleszkedik a hazai könyvkiadói hálózat rendszerébe, tevékenysége magasabb szinten folytatódik, munkája szervezettebb, színvonalasabb és hathatósabban szolgálhatja testnevelési és sportmozgalmunkat. Az átszervezés óta eltelt egy esztendő ugyan teljes tervezési színvonal-változást és mennyiségi növekedést még nem hozhatott, de könyveink külseje, ízlésessége szemmel láthatóan javul.

Tematikai téren 1961 az 1962. évre való felkészülés esztendeje volt.

Az új körülmények között — egy évtized tapasztalatai birtokában, a XXII. kongresszus eszmei gazdagító hatására — arra törekedtünk és törekszünk, hogy a sportkönyvkiadás új arculatát megteremtsük, színvonalasabb és vonzóbb sportkönyveket adjunk ki. Fő kiadási elvként azt tűztük magunk elé, hogy mindazok a szakkönyvek megjelenjenek, amelyekre szükség van, amelyek az ötéves sportfejlesztési terv végrehajtását, a testnevelés és sport tömegesítését és versenysportunk fejlődését egyaránt segítik.

Az idén megjelentetésre szánt sportkönyvek tematikai terve a fenti elveknek és elgondolásoknak jegyében született. Ez a terv tükrözi a fejlődést, és ha jól dolgozunk, az év végére jórésze beérik annak a termésnek, amelynek magvait az 1961. előkészületi esztendőben vetettük el.

1962-ben 42 mű megjelentetését tervezzük,

mintegy 620 ívterjedelemben, 200 000 példányban. Tervünket kis füzetben is kinyomtattuk. Könyveink legbővebb elképzeléseinket jelentik, — jeles szerzők, gondos szerkesztők dolgoznak rajtuk. A könyvkiadás természetéből adódóan bizonyos, hogy a tervezettek közül néhány esetleg 1963-ban kerül a könyvpiacra. Sportunk egy-egy váratlan nagy eseménye viszont előzetes tervünkbe be nem vett mű megjelenését is kiválthatja.

1962. évi tematikai tervünk két főcsoportra oszlik.

Az első csoport

„A TESTNEVELÉS ÉS SPORT ÁLTALÁNOS KÉRDÉSEINEK IRODALMÁT"

öleli fel. Ide soroljuk az általános érvényű tudományos műveket, évkönyveket, zsebkönyveket, kézikönyveket, albumokat, s a testneveléssel és sporttal kapcsolatos egyéb műveket. (Ebben a kategóriában 12 mű szerepel.) Az első tematikai főcsoportban szerepel továbbá az idén megindítandó két sorozatunk is, amelyek a népszerű ismeretterjesztést, valamint a színes, szórakoztató, olvasmányos kiadványtípust képviselik.

Az egyik sorozat a terveink szerint

Színes Sportkönyvtár

néven jelenik meg. E sorozatban nagyobb lélegzetű, irodalmi igényű sportmemoárokat, életrajzokat, útiélményeket stb. tervezünk. Ezek előfutárainak tekinthetjük a tavaly megjelent dr. Mező Ferenc: Örök ifjúság. Körmöczi Zsuzsa: A tenisz varázsa és Hidegkuti Nándor: Óbudától—Firenzéig című műveket. Mindegyik olvasóközönségünk igen nagy tetszésével találkozott. Az ilyen témákra szükség van, igénylik a sportkedvelők. Helyes úton járunk, ha ezt a tematikát a Színes Sportkönyvtár keretében szélesítjük, tökéletesítjük. Az idén két mű megjelentetését tervezzük: Kárpáti Károly birkózó olimpiai bajnokunknak „Az aranyérem két oldala" című önéletrajzát és Lukács László:

új útja

Írta: Ócsai József, a Medicina Egészségügyi Könyvkiadó sportkönyvek szerkesztőségének vezetője.

„A sportvilág nagy történetei" című riportkönyvét.

A másik sorozatot a Népsport szerkesztőségével karöltve indítjuk

„Népsport Kiskönyvtár"

néven. A kb. tízíves kötetekből álló nagypéldányszámú és aránylag olcsó tömegsorozat tematikája meglehetősen széles skálájú. Az első kötet „A nagy világversenyek éve 1962" címmel az év legkiemelkedőbb nemzetközi sporteseményeiről ad előzetes tájékoztatást, színes feldolgozásban ismerteti az adott sportág fejlődését és eddigi eredményeit. De helyet kapnak e sorozatban olyan komoly szakmai írások, mint az előkészületben álló Eddzünk korszerűen! c. mű, amely a Népsport országos visszhangra talált vitaanyagát összefoglaló értékeléssel fogja egybe. A sport barátainak legszélesebb rétegeit érdeklő, sokszor izgalmasan érdekes beszámolókat is ad majd a sorozat a hazai és külföldi sport világhírnevet szerzett alakjainak bemutatásával, sikereik szakszerű, érdekfeszítő ismertetésével. Ilyen kiadvány lesz A sport csillagai c. kötet. A sorozat tematikájának változatosságát igazolják az ugyancsak előkészítés alatt álló: Hetedhétországon... c. mű, amely válogatott labdarúgóink egyiptomi, Körmöczi Zsuzsa és Rózsavölgyi István amerikai, birkózó válogatottunk japáni útját ismerteti színes írásokban és végül a fiatal sportolók tájékoztatását célzó: Melyik sportágat válasszam? című kötet.

A második tematikai főcsoport tervünkben

A SPORTÁGAK SZAKIRODALMA

Ide soroltuk a tankönyveket, a módszertani kiadványokat és a szabálykönyveket. 1962-ben 10 sportág köréből jelentetünk meg tankönyvet, vagy módszertani művet, illetve szabálykönyvet. A legtöbb szakkönyvvel — hat-hat művel — 1962-ben a természetjárás és a labdarúgás szerepel, utána a sakk következik 4 művel, majd az atlétika és torna 2—2 művel, végül egy-egy szakkönyvvel, a könnyűbúvársport, a röplabdázás, a tenisz, az úszás-műugrás-vízilabdázás és a vívás.

Az 1962. évi tervünkben, összesen mintegy 100 ívvel, a külföldi irodalom is képviseletet nyert. Mégpedig a sakkozás köréből: Panov szovjet sakkmester Aljechin 300 válogatott játszmája című műve, a lengyel Jerzy Giziczkinek: A sakkjáték világa című enciklopédisztikus feldolgozású, nagy reprezentatív albuma, továbbá a német Fritz Rudolphnak: A Himalája tigrisei című, lebilincselően érdekes útleírása a magashegyi turisztika világából.

Az első negyedévben megjelentetésre ütemezettek: Czirják József: Testneveléselmélet c. főiskolai tankönyve, mely könyvárusi forgalomban is kapható majd; — Sportvezetők zsebkönyve, műanyagkötésű, ízléses kiállítású zsebkönyvecske a Kilián Testnevelési Mozgalom aktivistáinak. Könyvárusi forgalomba nem kerül, kiadónknál rendelhető meg 10,— Ft-os áron. — Pásztor Lajos és Tabák Endre szerkesztésében: A labdarúgás zsebkönyve, 1961—62. A tavaszi bajnoki forduló kezdetére kerül forgalomba 25 000 példányban, kb. 7,— Ft-os áron.

A Testnevelési Tudományos Tanács kiadványsorozatában

öt tudományos munkának adunk nyilvánosságot. Ezek: Nádori László—dr. Megyesi Zoltán: Fiatalok edzése, versenyzése; dr. Büchler Róbert: Az emberi mozgás; dr. Abád József—Nádori László: Sportvezetők és edzők kézikönyve; Bély Miklós—Janisch Gyuláné: Testnevelési játékok; és Pálfai János: Korszerű módszerek a labdarúgó edzésben című művei.

Nagy várakozás előzi meg Csanádi Árpád: „Labdarúgás" című művének III. kötetét, amely a labdarúgás edzésével foglalkozik, dr. Földessy János—Hoffer József — Pánczél Lajos: A labdarúgó világbajnokságok című gazdagon illusztrált sporttörténeti művét és Szepesi György—Lukács László: Három hét Chillében című izgalmasnak ígérkező élményleírását. Az előbbi kiadvány a labdarúgó VB előtt, az utóbbi pedig röviddel a VB után jelenik meg.

A sportnyilvánossághoz szóltunk e hasábokon. Épp ezért itt írjuk meg: sokat segítene sportkönyvkiadásunknak, ha a jövőben nemcsak egyszerű beharangozó közleményeket olvashatnánk a lapok hasábjain, egy-egy megjelent könyvünkről. Mélyreható és elemző könyvkritikákat kérünk és várunk, elsősorban a szaksajtótól, de a sportrovatoktól is. A sportkönyveinkről írt kritikai cikkek ritkák. Pedig éppen ezekre lenne a sport, illetve a sportszakirodalom egészséges fejlődése érdekében igen nagy szükség.



A sportérmészet nagy mesterei:

2. BERÁN LAJOS

A magyar érem- és plakettművészet kiváló mestere, Berán Lajos nyolcvan esztendővel ezelőtt 1882. június 9-én, Budapesten született. A művészet és a sport iránt egyaránt hajlamot érző ifjú tehetségét Telcs Ede fedezte fel, — akinek keze alól a magyar éremművészek egész sora került ki. Szobrászati tanulmányait 1899-től 1902-ig a bécsi Képzőművészeti Akadémián végezte. Az osztrák fővárosból 1903-ban Telcs Ede műtermébe tért vissza.

Alig 21 éves korában az Országos Magyar Iparművészeti Múzeum érem-pályázatán első díjat nyert. E siker alapján tehetségét szinte teljesen az érem- és plakettművészetnek szentelte. Az alapos rajztudású képzőművész alkotásait a formák szépségei és arányai, az erő páratlan kifejezése jellemzik. Mintegy ezer érmet és plakettet alkotott, közöttük



igen sok sporttémájú. Az ő érdeme, hogy az addig tucatáruként készült, kezdetleges vésnöki munkát jelentő sportérmek színvonala hazánkban jelentősen emelkedett.

Berán Lajos maga is sportember, labdarúgó volt. Egyik legszebb alkotása az a sportérem, amelyet az 1926-ban Budapesten rendezett úszó Európa-bajnokságon adtak a győztes és helyezett versenyzőknek. Képeinken ezt, valamint két sportegyesület általános érmét mutatjuk be.

1932-ben az Állami Pénzverő művészeti vezetőjének hívta meg. Ott tervezte a különféle emlékpénzeket.

Berán pályáját a halál aránylag fiatalon törte ketté. 1943 január 5-én halt meg az érem- és plakettművészet avatott kezű művésze, a sportérmészet első magyarországi mestere.

Dr. Keresztényi József
(A fényképeket Karáth József készítette.)



VILÁGHIRADÓ

A rendszeres testgyakorlás jó hatása az idősebb emberek egészségi állapotára

P. M. Babarin, L. Sz. Romanova és D. A. Csibicsján, a moszkvai központi testnevelési tudományos kutatóintézet tagjai többéves kutatás eredményéről számoltak be a Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury 1961. évi 10. számában. 354 idősebb embert figyeltek és vizsgáltak éveken át arra vonatkozólag, hogy rendszeres testgyakorlás hatására hogyan csökken vérük cholesterin tartalma, s ezzel együtt hogyan javul az anyagcseréjük, illetőleg egészségi állapotuk.

A vizsgált személyek egyik csoportját 6, a másikat 12, a harmadikat 24 hónapon át kísérték figyelemmel és azt találták, hogy vérük cholesterinje 41—45 mg-százalékkal csökkent. Ime a megvizsgáltak adatai:

A cholesterin kezdeti értéke	6 havi rendszeres testgyakorlás után	12 havi rendszeres testgyakorlás után	24 havi rendszeres testgyakorlás után	P-érték
198 ± 6,2	157 ± 4,4	—	—	0,001
195 ± 6,7	—	153,6 ± 6,6	—	0,001
203 ± 9,0	—	—	158 ± 5,7	0,001

Az ezután következő vizsgálatban ugyanazokat a személyeket figyelték két teljes éven át, s ennek eredményei csak megerősítették az előző eredményeket. A rendszeres testgyakorlás hatására fokozatosan normalizálódott a cholesterin szintje. A rendszeres testgyakorlás megkezdése előtt a 100—150 mg-százalékosok aránya a megfigyelt személyek között 23,3% volt, egy fél év múlva — 48,4; a 151—200 mg-százalékosok aránya 37,3-ról 47%-ra nőtt!

Hasonló arányban javult az egy- és két éven át megfigyelt személyek cholesterin-szintje is. Például a két éven át gyakorlók között kezdetben 33,4 százaléknak volt 200 mg-százaléknál magasabb cholesterin-szintje; hat hónap után ez a százalék 25-re, egy év testgyakorlás után 16,7%-ra javult. Két év múlva egyetlen olyan személy sem volt, akinek 200 mg-százalék fölött lett volna a cholesterin-szintje!

Mindez azért „érdekes", mert rendszeres testgyakorlás —, de általában mozgékony-tevékeny életmód — hatására a vér cholesterin tartalmának csökkenésével egyidejűleg javul a szervezet működési állapota (a mozgáskoordináció, az idegrendszer, a szív és a véredények állapota, a légzőrendszer; a szívizom erősödik, helyreáll az artériás nyomás, növekszik a tüdő vitálkapacitása stb.). Mindez azt bizonyítja, hogy a rendszeres, az egyénhez alkalmazott testgyakorlás — egészséges életmóddal erősítve — hatásos fegyver az ember egészségének megőrzésében és helyreállításában, s igen hasznos eszköz az érelmeszesedés megelőzésében és gyógyításában.

Az izomműködés

edzés, tétlen pihenő és vibrómasszázs hatására

A moszkvai testnevelési tudományos kutatóintézet munkatársai vizsgálták ökölvívók tricepszét (háromfejű karizmát) edzés után, s azt találták, hogy kétórás edzés hatására 1. a megrövidült (összehúzódott) izom keménysége csökkent, 2. az ellazított izom viszont keményebb lett, mint az edzés előtt volt, 3. a maximális izomerő csökkent.

A kísérlet további folyamán azt vizsgálták, hogy az izom állapota hogyan változik edzés után — passzív pihenés, illetőleg vibrációs masszázs hatására. Az ökölvívók egyik csoportja edzés után másfél perces vibrómasszázst kapott, az ellenőrzőcsoport 1,5—2 percen át pihent. A vizsgálatok eredménye a következő volt:

a vibrációs masszázs hatására az izom (a tricepsz) elernyedőképessége helyreállt, azaz elérte az edzés előtt mért értéket (illetőleg egy kicsivel még túl is haladta azt); fokozódott összehúzódóképessége is (ez is túlhaladta az edzés előtti értéket), s teljes mértékben helyreállt a maximális ereje!

Ugyanakkor a másfél-két perces pihenő semmi észlelhető hatással nem volt az izomra!

A kutatók tehát azt javasolják, hogy minden sportágban dolgozzák ki a szakemberek a vibrációs masszázs legegyszerűbb, legmegfelelőbb formáját, mert ennek segítségével jelentősen meggyorsíthatják az izomrendszer terhelés utáni helyrehozását. (Tyeorija i praktyika, 1961. 9. szám.)

Az ökölvívó ütéssebességének mérése

A. K. Ljaszota a Tyeorija 1961. évi 10. számában leírt egy készüléket, amelynek segítségével pontosan mérhető az ökölvívó ütésének sebessége. Az elektromos készülék az ütőzsákra fényt vetít, s az ökölvívónak a megvilágított részre kell ütnie. Amint az ütés a megvilágított helyen éri a zsákot, a fény kialszik. A fény megjelenése és eltünése közti időt egy másik készülék jegyzi, s ebből megtudható, hogy milyen gyorsan reagált, illetőleg ütött az ökölvívó.

A készülék úgy is beállítható, hogy a megadott időközökben egymásután többször és különböző helyeken „jelezzen" az ütőzsákon, s edzője által meghatározott módon üthet az ökölvívó egyenest, horgot vagy felütést a megvilágított helyekre.

*

REPÜL A LABDA... Angol szakemberek méréseket végeztek a futball-labda gyorsaságáról. 4 és fél méteres távolságot mértek elektromos szerkezettel. A legerősebb lövés, illetve a leggyorsabb labda ezen a távon óraátlagra átszámítva 107 kilométeres gyorsaságúnak bizonyult. Aki elérte ezt a sebességet, Ted Phillipps, az Ipswich játékosa. Másodiknak B. Smith (Tottenham) bizonyult, 98 km-es gyorsaságú labdájával. Azt is kiszámították, illetve megmérték, hogy egy ilyen, kb. 100 kilométeres sebességgel elindított labda, mennyi idő alatt teszi meg az utat a 11-es ponttól a kapuvonalig. Eredmény: 0,4 mp.

*

CSÚCSEREDMÉNYEK — LÓVAL. A lovassportban jelenleg a következő eredményeket tartják nyilván csúcseredményként. (Amatőr lovasokkal.) Magasugratás: 2 m 47 cm. Elérte Alberto Larraguibel kapitány „Huaso" nevű lován Vina del Mar-ban, 1949 február 6-án. — Távolugratás: 8 m 30 cm. Elérte Lopez Hierro őrnagy „Amado Mio" nevű lován Madridban, 1951 július 1-én. — Magasugratás, női: 2 m 20 cm. Elérte Patrycia Smyth (angol) „Prince Hal" nevű lován Brüsszelben 1954 november 21-én.

Csúcseredmények síelésben

I.

Lesiklás

A sísportban nem tartanak nyilván hivatalos világcsúcsokat , de a versenyzők számon tartják, ki a világ leggyorsabb sílesiklója és ki ugrott legnagyobbat sísáncról.

A leggyorsabb sílesikló eredményeket a Svájc és Olaszország határán levő Matterhorn, olasz nevén Cervino hegyen létesült kísérleti gyorsasági pályán érték el. Elsőnek az olasz Zeno Colo ért el 159,292 órakilométeres átlagot, majd honfitársa, Luigi di Marco 163,265 órakilométeres eredménnyel szárnyalta ezt túl.

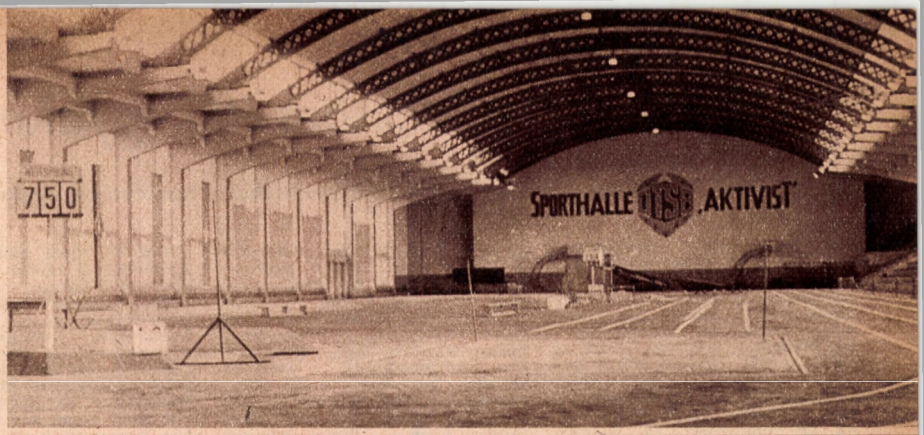
II.

Ugrás

Tizennégy éven keresztül a svájci Frotz Tschannen 120 méteres síugró eredménye volt a legjobb a világon, melyet a versenyző a jugoszláviai Planica sáncon ért el. Most azonban új, hatalmas csúcseredmény született Oberstdorfban, ahol a jugoszláv Joze Slibar 141 métert ugrott.

*

AZ ANGOL BAJNOK ÉS A KORSZERŰ EDZÉSMÓDSZEREK. Az angolok új, nagy atléta reménysége Metcalfe, a 400 méteres (negyed angol mérföldes) síkfutás bajnoka. (45,7). A fiatal egyetemista elég sűrűn és elég egyénien nyilatkozik a sportrovatoknak. Kijelentette például, hogy Tokióban 44 mp-es eredményt vár magától. Kijelentette továbbá, hogy semmiféle erőfejlesztő gyakorlatot nem végez, a súlyemelést különösképpen utálja is és alkalmatlannak találja egy, a könnyed mozgás biztosítását mindenek előtt szem előtt tartó rövidtávfutó szempontjából. (Véleményét nyilván erősen befolyásolta, hogy a 188 centi magas, közel 80 kilós ifjú fizikailag — igen erős.) Azt is kijelentette, hogy szerinte az ő futása a legmegfelelőbb a negyed angol mérföldes távra. Magasságához mérten hosszú, 275 centis lépéseivel 147—148 (maximum 150) lépéssel futja be a távot, s ezt is megfelelőnek tartja, nem is igyekszik — és soha sem igyekezett — ezen változtatni. Ha nincs még legjobb formájában, akkor több, mint 150 lépéssel teszi meg a 400 métert, illetve a negyed angol mérföldes (402 és negyed méteres) távot.



A SENFTENBERGI SPORTCSARNOK,

a Német Demokratikus Köztársaság egyik legnagyobb sportcsarnoka. Küzdőtere 126 m hosszú és 38 m széles. Ha az egész területet elfoglalják a sportolók, akkor az egyik oldalon emelt lelátókon 1600 néző helyezkedhetik el; ha csak egy szorító áll a küzdőtér közepén, akkor 6000 néző számára jut hely. (Ennyien voltak tavaly októberben az NDK—Lengyelország ökölvívó mérkőzésen.) Elsősorban téli atlétikai edzések és versenyek számára épült, de teniszre, kézilabdára, röplabdára és más sportágak versenyeire is alkalmas. (Itt rendezték meg februárban azt a nemzetközi kispályás labdarúgó- tornát, amelyen a Dorog is részt vett, majd utána itt rendezték meg az NDK fedettpályás teniszbajnokságát.) Teniszben egyszerre négy pályán játszhatnak a játékosok, a terem-labdarúgás játéktere 60 × 30 m. Kurt Michalskinak, a labdarúgó-szövetség jelenlegi főtitkárának kezdeményezése nyomán 1959-ben készült el ez a hatalmas sportlétesítmény a viszonylag kis bányavárosban — jelentős társadalmi hozzájárulással.

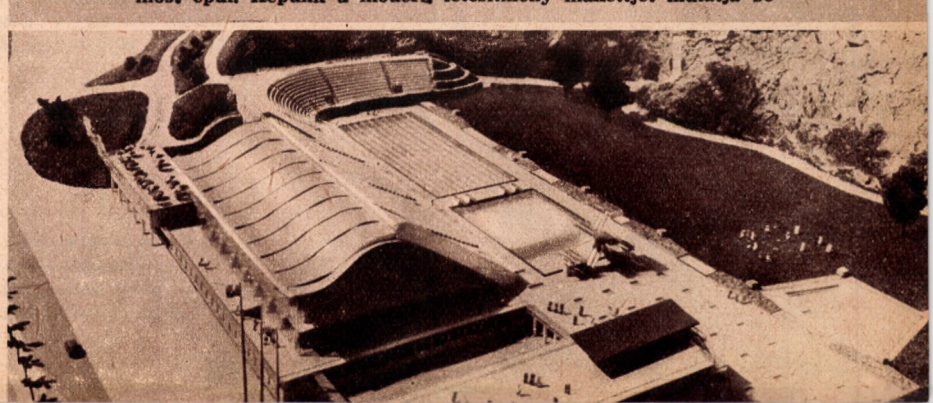


Orth fejel

Az év első hónapjában halt meg Orth György, akit a szakemberek eddigi legkiválóbb labdarúgónknak emlegetnek. A Vasasban tűnt fel, azután az MTK-hoz került és ott emelkedett világhírűvé. Még 25 éves sem volt, amikor Bécsben súlyos sérülést szenvedett, s ez kettétörte játékos-pályafutását. Edzőként is elismert volt. 61 éves korában halt meg. Felvételünk a Budapesten 1920 októberében játszott MTK—Floridsdorf mérkőzésen készült: szögletrúgás után Orth kapura fejel. (A felvételt készítő Radóczy Károly, az MTK egykori atlétája, néhány nappal Orth után hunyt el.)

PRÁGA ÚSZÓSTADIONJA

most épül. Képünk a modern létesítmény makettjét mutatja be



A munkahelyi testnevelés gyakorlati kérdéseiről

Írta: Kovács Géza, az MTSH munkahelyi testnevelési csoport-vezetője, a TTT tagja

A munkahelyi testnevelés közérdekű kérdései igen sokszor szerepelnek a televíziós adásokon, napilapokban, hetilapokban. A Sport és Tudomány évek óta rendszeresen foglalkozik a témával, a SZOT sportvezetői tanfolyamain pedig rendszeres órarendi anyag. Az MTST elnökségi ülésein tavaly többször került napirendre. Öt megyében és megyei jogú városban ma instruktorok segítik a gyárak munkahelyi testnevelését. Budapesten öt területi instruktor támogatja a TST-k ilyen vonatkozású munkáját.

A Szegedi Ruhagyárban, a munkássággal teljes egyetértésben, valamennyi üzemben folyik a munkahelyi testnevelés. A gyár igazgatója messzemenő támogatást ad az üzem üzemorvosának, dr. Csaja Klárának, aki a Békéscsabai Ruhagyárban szerzett tapasztalatai felhasználásával itt is kezdeményezte a munkahelyi testnevelést. — A Győri Kötöttkesztyűgyárban Reiner Ervin programozó, a helyi tornaszakosztály edzője állt a mozgalom élére. — A Békéscsabai Ruhagyár orosházi telephelyén is mindkét műszakban folyik a munkahelyi testnevelés. Szervezettségük, következetességük a legjobbak közé emelte őket. A Szerencsi Csokoládégyár, a Kaposvári Ruhagyár, a Ganz—MÁVAG, a Gyermekruhagyár, a Május 1. Ruhagyár, a Hazai Fésűsfonó és Szövőgyár stb. munkahelyi testnevelése szintén jó úton halad.

A SZOT Központi Iskolában szintén biztató eredményeket értek el. A munkahelyi testnevelés sok iparitanuló-intézetben ugyancsak jól folyik. Több általános iskola pedig bekapcsolódott ennek iskolai változatába, a 10 perces testnevelésbe.

Történések, események, a való élet bizonyítja a munkahelyi testnevelés meglétét, állandóan növekvő fontosságát. Mind tervszerűbben felhasználják az adódó alkalmakat arra, hogy a dolgozók regenerálják egészségüket, visszaállítsák töretlen munkaerejüket.

De vajon ez az örvendetes folyamat elérte-e már a teljességet?

Óriási erőfeszítések mellett sem tartunk még ott, hogy minden iskolának és sportszervnek tornacsarnoka legyen. Még kevésbé gondolhatunk arra, hogy sokezer gyárunk, ipari és mezőgazdasági szövetkezetünk, falvaink és városaink egész népét tornacsarnokokban részesítsük testnevelésben. Még Budapesten is küzdenek a termek minden percéért, pedig fővárosunkban van belőlük a legtöbb. — Sportpályákkal ugyan sokkal jobban állunk, különösen, ha a kis pályákat is figyelembe vesszük. de az egész lakosság ezekben sem fér el. Átépítésük, bővítésük jövő terveink között szerepel.

Mindez szükségszerűen kikényszeríti a munkahelyi testnevelést, a társadalmi fejlődés mind sürgetőbben követeli az egész dolgozó nép testnevelési és sportigényeinek kielégítését — a jelenlegi feltételek között is!

A sporttézisek a súlyának megfelelően taglalják ezt a kérdést. A SZOT Titkársága igen világosan kijelentette határozatában, hogy a munkahelyi testnevelés a dolgozók megelőző munkavédelmének és szociális támogatásának fontos eszköze. Ezzel a fogalmazással az MTST Elnöksége egyetértett.

Munkások, alkalmazottak, bármely foglalkozási ág dolgozói olyan többletet várnak tehát a munkahelyi testneveléstől, mely annyira megóvja őket a túlzott elfáradástól, hogy naponta újratermelhetik teljes munkaerejüket, ellenállóbbak a betegségekkel szemben, s kenyérkereső foglalkozásukon túl a családi és egyéb kötelezettségeikre is jut erő. Azt kívánjuk még, hogy jelentékeny idő feláldozása nélkül hatásos védelemhez jussanak a balesetekkel szemben. Azt szeretnénk, hogy a testnevelés könnyen elérhető helyre, az üzem, vagy más munkahely közvetlen közelébe kerüljön. Érdeküket, hogy költségeket ne támasszon és megfeleljen a szokásos munkaöltözet. Azt akarják, hogy a munkahelyi testnevelést elvégezhesse minden dolgozó, fiatal és idős, nő és férfi egyaránt.

A kívánságok természetesek és teljesíthetők. Saját tapasztalatainkon kívül ezt igazolják a szovjet, kínai, demokratikus német, román, csehszlovák, bolgár eredmények is.

*

Vegyük most szemügyre közelebbről a Győri Kötöttkesztyűgyár példáját.

Itt a dolgozók elfáradásának kialakulását és a munkahelyi testnevelés hatását számszerű adatokon le akarták mérni. Ezért 18. esetben jó és gyengébb eredményű dolgozók teljesítmény-alakulását vizsgálták meg (azaz azt, hogy hány pár kesztyűt készítenek óránként). Alább közöljük a részletes eredményt. A munkahelyi testnevelés a negyedik óra közepére esett. A számok felületes szemlélése mellett is feltűnik, hogy a munkahelyi testnevelés után közvetlenül, vagy később a teljesítmény emelkedett, azaz a korábbi fáradtság bizonyos mértékig oldódott.

A Győri Kötöttkesztyűgyárban óránként mért teljesítmény, mint az elfáradás mutatója

Sor-szám:	Név:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	Átlag:	Előző átlag:
		munkaóra teljesítménye százalékban:									
1.	B. L.	118	115	112	105	120	107	114	98	112	109
2.	B. M.	126	132	103	116	139	98	134	125	125	125
3.	D. T.	117	121	101	117	97	123	112	114	115	125
4.	D. G.	101	98	102	97	106	106	91	94	101	90
5.	F. J.	102	96	95	80	95	85	97	96	95	87
6.	F. L.	98	98	115	101	88	93	119	89	103	105
7.	F. L.	115	103	142	108	110	91	112	105	107	111
8.	F. I.	85	98	88	69	83	81	60	65	77	77
9.	F. I.	89	93	91	97	99	105	94	92	94	80
10.	G. J.	78	88	84	81	86	85	85	76	83	85
11.	K. L.	89	94	91	97	99	95	89	90	90	88
12.	M. C.	88	106	110	98	123	120	97	107	107	113
13.	P. Gy.	78	81	85	80	78	89	87	91	85	99
14.	S. G.	95	89	91	115	105	112	107	108	103	117
15.	T. I.	102	111	98	108	125	125	125	115	115	115
16.	T. I.	103	119	99	107	119	119	105	96	112	86
17.	T. A.	108	90	112	80	99	90	85	88	97	91
18.	T. Gy.	60	76	60	68	72	70	76	74	70	71

A munkahelyi testnevelést a negyedik munkaóra közepén tartják.

Az előző átlag a megelőző tíz munkanapra vonatkozik.

A gyárak tapasztalatai megegyeznek abban, hogy a munkahelyi testnevelésben részesülők a szakszerű testnevelés következtében valóban pihennek és felüdülnek. Ez a dolog lényege. A munkahelyi testnevelést a dolgozók érdekében támogatjuk, és amikor ez a termelésben hátrányt nem okoz, minden segítséget meg kell adnunk. Azt mindenki tudja és természetesnek tartja, hogy a munkahelyi testnevelés nem lehet ellentétben a termeléssel. Jó megszervezés és hozzáértés mellett nem is fordulhat elő ilyen ellentét. Csupán arról van szó, hogy a természetes elfáradás okozta veszteségidőnek egy részét szervezetten felhasználjuk — az emberek javára. Ezzel a további időveszteségek is csökkenthetők. Az ugyancsak természetes, hogy a jobb munkaerejű emberek teljesítménye is különb, mint a fáradtaké. Azt is mindenki látta már, hogy a munkabíró emberek hangulata emelkedettebb, kapcsolatuk kellemesebb, a közösségi szellem erősebb, a fegyelemsértésnek, rendetlenségnek kevesebb táptalaja van s kevesebb a hiba. A munkahelyi testnevelés társadalmi következményei tehát mindenképpen kedvezőek.



A Villamos Kismotorgyár szerelőüzemében a munkahelyi testnevelés nyolcadik gyakorlatelemét végzik a dolgozók légzésük önálló ütemében



A Ganz—MÁVAG szerkesztési osztályának dolgozói munkahelyi testnevelés közben (Fényképezte: Németh József)

Gyorsaság, izomerő, edzésmódszerek

Az atlétaedzők III. országos értekezlete

Írta: Sir József dr., a MASZ szakfelügyelője, a TTT tagja

Harmadik alkalommal rendezte meg 1961 novemberében a Magyar Atlétikai Szövetség és annak edzőbizottsága az atlétaedzők országos értekezletét. Az előzőekhez hasonlóan ezen az értekezleten is saját költségükre, saját szabadságuk terhére vettek részt az edzők. Az első értekezlet óta az értekezletek színvonala fokozatosan emelkedett.

A III. Országos Edzőértekezleten elsősorban a képességek fejlesztésével, különösen a gyorsaság és erőfejlesztés lehetőségeivel foglalkoztak az előadók elméleti és gyakorlati vonatkozásban egyaránt. Az elméleti anyagot ezúttal gyakorlati bemutatók követték, az egyes gyakorlatok bemutatását legjobb élversenyzőink végezték. Az értekezleten részt vett 100 atlétaedző, megítélésünk szerint, elégedetten távozott és ismét azon kívánságának adott kifejezést, hogy az értekezleteket hasonló formában folytatni kell.

A III. országos edzőértekezleten a következő előadások hangzottak el: *Bakonyi Ferenc dr.:* A gyorsaság fejlesztésének elvi kérdései. — *Koltai Jenő:* Az izomerő-fejlesztés elvi kérdései és a súlylökők és gerelyhajítók erőfejlesztő gyakorlatai. — *Bakonyi Ferenc dr.:* A gyorsaság és erő fejlesztése a futószámokban. — *Harmati Sándor:* A diszkoszvetők és kalapácsvetők erőfejlesztő gyakorlatai. — *Nagy Sándor:* Az ugróerő fejlesztése. — *Sir József dr.:* Külföldi tapasztalatok az edzésmódszerek terén.

Az egyes előadásokat, a vitát, a hozzászólásokat magnetofonszalagra vettük, s erről tette át írásba Farkas Pál elnökségi tagunk.

Megkísérlem, hogy az egyes előadások lényegét ismertessem, elsősorban azokat a részeket, amelyeket a tanácskozás során edzőink követendőnek és általánosan elismertnek jelentettek ki.

*

Igen nagy érdeklődést váltott ki Bakonyi „A gyorsaság fejlesztésének elvi kérdései" c. előadásában

az oxigénadósság kérdése.

Az előadó a nemzetközi szakirodalommal egyetértésben az oxigénadósság csökkentésére és jobb elviselésére a lassú, fokozatos gyorsaságfejlesztést ajánlotta. A szervezet ugyanis csak lassú és folyamatos terheléseken keresztül képes hozzászokni a gazdaságos oxigénfelhasználáshoz.

A vágtaképességnek, a gyorsaságnak fejlesztése az előadó és a hozzászólók szerint egyaránt elsősorban attól függ, hogy a különböző eljárások mennyire módszeresek és menynyire fokozatosak. A módszeresség, a fokozatosság igen nagy hatással van a megfelelő ideg-izom koordináció kialakulására, valamint egyéb idegrendszeri tényezők kedvező befolyásolására, a laza futásmód elsajátítására stb. Általános elvként leszögezte az előadó, hogy

1. a gyorsaságra való nevelést a vágtázóknál lassú futógyakorlatokkal kell kezdeni, mert csak így lehet kiépíteni az agykéreg egységes koordináló képességét;

2. a lehetőségekhez mérten hosszú ideig ne versenyeztessük a kezdő vágtázót, hanem fokozatosan építsük fel a nagy gyorsaságot elősegítő, illetve lehetővé tevő reflex-láncolatokat;

3. az edzések, az egész gyorsaságfejlesztés hangulatát tegyük derűssé, hogy a vágtázó örömmel végezze a megfelelő mozgásokat; a rossz hangulatban levő, erőlködő rövidtávfutó nem fejlődik megfelelően.

Dr. Bakonyi második előadásában először ez a kérdés szerepelt:

Milyen gyorsaság-fejlesztő gyakorlatokat alkalmazzunk az edzéseken, illetőleg milyen futásfajtákat? Az előzőleg kibocsátott kérdőívekre beérkezett válaszok, s a jelenlevők többsége egyetértett abban, hogy megfelelő megalapozottság, előkészítettség után, megfelelő időszakban a gyorsaságfejlesztő gyakorlatokként a legtöbben a fokozó futásokat, a gyors indításos 30—40—60 m-eket, térdelő rajtgyakorlatokat és bizonyos mértékig élénk ütemű szökdeléseket, szkippeléseket használnak.

Igen nagy probléma az, hogy a fiatal vágtázókat lehetőleg sokáig ne versenyeztessük, hosszan készítsük elő, hosszabb folyamaton keresztül alakítsuk ki vágtázóképességüket, gyorsaságukat. Az egyesületi edzők véleménye az volt, hogy erre sajnos nincs idő, mert a fiatal futót elsősorban a versenyzés élménye köti a rövidtávfutáshoz, továbbá ilyen korban nem rendelkezik még megfelelő mérlegelő képességgel, nem érti meg, hogy hosszabb, céltudatos munka után esetleg még nagyobb eredményt érhet el.

Végeredményben azt szögeztük le, hogy a vágtaképesség, a gyorsaság kifejlesztését különböző résztávokon keresztül — elsősorban futógyakorlatokkal kell végezni. A gyorsaság fejlesztésének 4 szakasza lehet: az első az általános szervezeti, izomzati erősödés, a második az ideg-izom koordináció kiépítésének, a harmadik a laza futásmód elsajátításának szakasza, a negyedik pedig a kifejezett gyorsasági munka. E szakaszok céljának megfelelően kell a különböző edzéstávokat és iramokat megállapítani.

Azután

az erő és a gyorsaság

kapcsolatát tárgyaltuk meg. A vélemények általában megegyeztek abban, hogy az erőnek igen nagy szerepe van a vágtázásban, és az egyes időszakok alatt megfelelő erőgyakorlatokat kell beiktatni a vágtázók felkészülésébe. Négy-öt éve a vágtázók felkészülésében még a versenyidényben is ott találhatók már a különleges erőgyakorlatok. Az erőgyakorlatok mértékét az értekezlet általában legfeljebb 60—65%-osnak minősítette.

Igen nagy érdeklődést váltott ki a vágtafutás és gyorsaság fejlesztésének egyik legnagyobb problémája:

a lazaság kérdése.

Kiderült, hogy a résztvevők legnagyobb része lazaság, laza mozgásmód alatt úgyszólván kizárólag izomzati puhaságot, illetve ízületi lazaságot értett. A futómozgás és a gyorsaság fejlődése szempontjából a lazaság azt jelenti, hogy milyen harmonikusan és gazdaságosan kapcsolódnak az egyes mozzanatok egymásba, hogyan alakult ki az ún. idegizom koordináció, mennyire képes a szervezet elviselni, illetve kiegyenlíteni az oxigénadósságot.

A lazaság elsajátítására is a valamivel hosszabb, lendületes, élénkebb iramú, de nem vágtaszerű futásokat, azonkívül az egyenletesen felfokozódó iramú futásokat ajánlották az edzők.

Következő kérdéscsoportként azt tárgyaltuk meg az értekezleten:

mi okozza azt, hogy a vágtázók legnagyobb része nem bírja a táv végét?

Az általános vélemény az volt, hogy ez elsősorban edzésrendszerbeli kérdés.

Megtárgyaltuk még azt is, hogy hetenként hányszor tartsanak edzést a vágtázók. Az utóbbi években a vágtázók növelték edzéseik számát, eredményeik azonban nem javultak, sőt bizonyos mértékig romlottak. A vélemény az volt, hogy a jó vágtázóknak a téli és a formábahozó időszak alatt lényegesen többet kell edzeniök, mint a versenyidőszakban. Ezekben az időszakokban edzésszámuk 4—5, sőt 6 is lehet hetenként. A versenyidőszakban elsősorban a



Kulcsár Gergely

vágtázó versenytevékenysége határozza meg az edzések számát. Kívánatos a sok verseny.

Az izomerő fejlesztésének problémáiról

szólva Koltai Jenő szintén élettani alapokból indult ki. Megállapította, hogy erőedzés hatására

a) növekszik az izom keresztmetszete és súlya,

b) megváltozik az izom kémiai összetétele.

c) megfigyelhetők a beidegzés változásai is, különösen a motorikus idegek elágazásánál,

d) legfontosabb szerepet azonban az izomzatban az összehúzódóképesség idegi mobilizációja játssza.

Elmondta az előadó, hogy az általános statisztika szerint az izomerő általában 25—30 évig növekszik legjelentősebb mértékben. Van azonban példa későbbi fokozott erőgyarapodásra is. (Egy szovjet súlyemelő például 40. életévében nyomásban megjavította 10 év előtti eredményét.)

A továbbiakban az előadó részletesen ismertette: milyen összefüggés van a terhelés mértéke, az erőfejlesztő gyakorlatok iramа között, s milyen a terhelés és a pihenés helyes aránya.

Végezetül megállapította Koltai, hogy az erő fejlesztésében akkor járunk el helyesen, ha a gyakorlatokat a fokozatosság elvének megfelelően rendszeresen és célszerűen, a sportág jellegének, egyéni adottságainak megfelelően, s a felkészültség fokának figyelembevételével alkalmazzuk.

A szervezetet mindenekelőtt általános és sokoldalú erőgyakorlatokkal kell előkészíteni a nagyobb hatású speciális erőfejlesztő munkára. A rendszeresség, folyamatosság azt jelenti, hogy az erőfejlesztő munkát nagyobb kihagyás nélkül, éveken keresztül kell végezni. Hettinger kimutatása szerint a rendszeres erőedzésben levő izom már egyheti edzéskihagyás után is némileg csökken.

Abban már nincs vita, hogy dinamikus erőgyakorlatokat kell alkalmazni, csak az vitatott még bizonyos mértékig, hogy mikor mennyi kifejezett erőfejlesztő gyakorlatot és ún. gyorsasági erőgyakorlatot kell alkalmazni.

A dobóatléták fejlődése azt bizonyítja, hogy a dobó edzők igen nagy mértékben vették igénybe az utóbbi években az erőfejlesztés módszerét.

Az előadó végezetül a fiatalkorúak erőfejlesztésével foglalkozott; hangsúlyozta, hogy csak olyan erőfejlesztő gyakorlatokat végeztessünk fiatal tanítványainkkal, melyek nem késztetik őket erőlködésre.



Tamara Press

A terhelések nagysága 10—14 éves korban a maximális teherbíró képesség 30—50%-a, 15—16 éves korban pedig 35—70%-a legyen. Az erőgyakorlatok elsősorban a robbanékony erő fejlesztésére irányuljanak (gyorsasági erő). Ebben a korban, hangoztatta az előadó, a specializált, a sportmozgás jellegének megfelelő erőgyakorlatoknál a mozdulatok pontos végrehajtása mellett azok gyorsasága is igen fontos.

Nagy Zsigmond és Kulcsár Gergely élversenyzőink mutatták be a nagyhatású, speciális erőfejlesztő gyakorlatokat.

Harmati Sándor

„Diszkoszvetők és kalapácsvetők speciális erőfejlesztése"

c. előadásában a rövid általános bevezetés főleg a speciális erőgyakorlatokról beszélt. Speciális erőgyakorlatoknak nevezte azokat, amelyek a kérdéses mozgásnál működő izmokat foglalkoztatják, vagyis az ún. tartó és fő munkát végző izmokat. A speciális erőgyakorlatok között vannak olyanok, amelyek a kérdéses mozgásokhoz külső formában is hasonlítanak és — ezek a legértékesebbek. A mozgást utánzó terheléses gyakorlatok többek között a következő feladatokat oldják meg: 1. létrehozzák a fő munkavégző és tartó izomzat hipertrófiáját, 2. javítják az ideg-izom koordinációt, 3. megváltoztatják a speciális izomcsoportok kémiai összetételét, aminek következtében ezek működése jelentős mértékben megjavul.

Gyakorlati tapasztalataira hivatkozva az előadó rámutatott arra, hogy egy-egy rosszul beidegzett mozgás feledtetésében, kiküszöbölésében is nagy szerepük van a speciális erőgyakorlatoknak. A kialakult dinamikus sztereotip sokáig elnyomja az újabb ingereket, sok hiábavaló munkától kíméljük meg tanítványainkat és magunkat is, ha hosszú kísérletezés helyett a jellegzetes dobómozgást utánzó speciális erőgyakorlatokat végeztetünk. Így könnyebb a régi rossz mozgás lebontása és az új kialakítása.

Nehézségi fok szempontjából a speciális erőgyakorlatok közül első helyen említette a forgatással, rotálással járó gyakorlatokat; ezek a diszkosz- és a kalapácsvetők részére elengedhetetlenek. A forgatással járó erőgyakorlatok azért rendkívül nehezek, mert ezekben több ízület mozog és így új mozgásféleség jön létre: a torzió. A terheléses torzió rendkívül nagy megterhelést ró az ízületekre, szalagokra, izomzatra egyaránt. Ezért az efajta erőgyakorlatoknál a legnagyobb fokozatosság és óvatosság ajánlatos.

A dinamikus gyakorlatokat azért helyezi az előadó a statikus gyakorlatok elé, mert ezekben a munkavégző izmok ellazulnak; ezek ritmusban is jobban megfelelnek a célnak, ezért tehát értékesebbek.



Nagy Zsigmond

Előadása végén Harmati ismertette kalapácsvetőinknek az olimpia évében folytatott felkészülését, különös tekintettel az erőgyakorlatokra és ezek között is a speciális erőgyakorlatokra. Végezetül gyakorlatilag is bemutatta kalapácsvetők és diszkoszvetők speciális erősítő gyakorlatanyagát.

A hozzászólások során az az álláspont alakult ki, hogy az erőgyakorlatok végzésének különböző módszerei alakultak ki. Túlzásnak számít



ma már a csak statikus erőgyakorlatok szorgalmazása; ugyanis túlhaladott álláspont az is, hogy a legnagyobb mértékű erőfejlesztés minden esetben maximális terheléssel érhető csak el; mindig el kell találni azt a mértéket, amely még hasznos az erőgyarapítás szempontjából.

Nagy Sándor az ugróerő fejlesztését ismertette. Az atlétikai ugrásoknál alkalmazható erőfejlesztő gyakorlatokat négy fő csoportba sorolta:

1. ugrógyakorlatok szerek nélkül;

2. ugrógyakorlatok szerekkel;

3. speciális gyakorlatok;

4. súlyemelő vagy súlyzós gyakorlatok.

A gyakorlatok részletes felsorolása után az előadó ismertette Djacskov szovjet edző, Brumel edzőjének véleményét az ugróerő fejlesztéséről, és értékes adatokat közölt Brumel edzésével kapcsolatban, főleg az ugróerő fejlesztése tekintetében.

Tanúságok öt országból

Az utolsó napon a prágai és párizsi edzőértekezlet tanulságairól számoltam be, egyben igyekeztem ismertetni öt ország atlétikai edzésrendszerét. Ebben a szovjet, az észak-amerikai, az angol, a lengyel és a német edzésrendszerekkel foglalkoztam. Az edzésrendszerek könnyebb szemléltetése érdekében ismertettem az illető ország atlétikai szemléletét, ahol szükséges volt, vázoltam az ország társadalmi berendezkedését, sport iránti hozzáállását, bemutattam az iskolai testnevelési rendszer és a minőségi atlétika kapcsolatát stb. Végezetül a következőket állapíthattam meg:

a 4—5 év előtti állapothoz viszonyítva újnak és általánosnak mondható az, hogy

1. az évi felkészülésben az öt edzésrendszer mindegyikében bizonyos időtartamú teljes pihenő szünetet tartanak egy-két héttől öt-hat hétig;

2. az edzésrendszerekre a ciklikusság jellemző olyan vonatkozásban is, hogy nem oldanak meg egy-egy felkészülési időszakban (hónapos felosztásban) minden feladatot, hanem általában súlyponti feladatokkal foglalkoznak (erő, állóképesség fejlesztése, technika elsajátítása, gyorsasági munka stb.); ugyanez jellemző a napi edzések fő részére is;

3. az utóbbi években nagy mértékben hódított teret a tervszerűség még azokban az országokban is (Anglia, Amerika), ahol azelőtt ennek nyoma sem volt;

4. nagy súlyt fektetnek a terhelés variálására, a monoton, egyoldalú terhelés kerülésére; nincs szó a terhelés csökkentéséről, hanem csak változatos alkalmazásáról; letértek például az erőfejlesztésben a kizárólagos súlyemelő munkáról, a közép- és hosszútávfutóknál pedig a tiszta résztávos edzésmódszerről némileg visszakanyarodtak a változatosabb iramjáték (fartlek) módszerre; a közép- és hosszútávfutók keveset dolgoznak pályán, a legtöbbet erdőben, terepen;

5. mind az öt ország edzésrendszerében tudatosan szerepel már a sokoldalú előképzés és a sokoldalú szakképzés elve (valamilyen formában);

6. a gátfutást úgyszólván minden atlétikai ágra a legelőnyösebb kiegészítő versenyszámnak tartják; a futók edzésrendszerében például a gátfutás távra való tekintet nélkül szerepel;

7. nagyarányú fejlődés tapasztalható 400 és 200 m-en, aminek oka elsősorban az, hogy ismerik a lassúbb és a négyszakaszos futóiskolázás elvét, tudatosan végzik a lazaság és az ideg-izom koordináció kialakítását, a sok lassúbb iramú futással javult a vágtaállóképesség, ami elsősorban 200 és 400 m-en jelentkezik;

8. az ugróknál, rövidtávfutóknál, gátfutóknál erőteljesebb az alapozó munka, ezek speciális erősítést is végeznek közepes súlyokkal;

9. az összes atlétikai versenyszámban törekszenek az előkészületek során megszerzett képességek fenntartására, amit jól mutat az, hogy a versenyidényben is végeznek erőgyakorlatokat;

10. a legnagyobb mértékben érvényesül mindenfelé az egyéni felkészülés elve, az egyénnek nemcsak fizikai, hanem pszichikai alaptulajdonságait is figyelembe veszik;

11. a modern edzésrendszerek mind az öt országban igen nagy súlyt helyeznek a szükséges kondíció kialakítására; a kondíció fogalma tartalmazza a fejlett fizikai és a kiegyensúlyozott, nagy teljesítményre alkalmas pszichikai állapotot egyaránt; a jobb fizikai, idegi kondíció kialakítására irányulnak az edzésrendszer terhelésének változatai;

12. észrevehetően fokozódik a versenyzők önállóságra nevelése; és igen nagy gondot fordítanak mind az öt országban a versenyzők helyes versenyszemléletének formálására, a „lelki" felkészítésre is. Ezek a nagy versenyeken ma már legalább olyan nagy szerepet játszanak, mint a „szakmai" felkészítés.

Az atlétaedzők III. Országos Értekezlete, megítélésem szerint, sikeres volt. Bár minden évben javítunk megrendezésének módszerén, meg kell állapítani, hogy edzőink igényét mégsem elégíti ki maradéktalanul. Szakmai továbbképzésüket csak egy-egy ilyen értekezlet nem oldja meg teljes mértékben.



Kézilabda védekezési lehetőségek

A számbeli fölény kihasználásának tárgyalásánál már megállapítottuk, hogy a támadók túlsúlya kétféle módon: 1. gyors indítás útján (ez a gyakoribb) és 2. kiállítás vagy egyéb ok esetén jöhet létre, amikor ún. csonka zónáról beszélünk.

A védők helyzete ilyen esetekben meglehetősen nehéz — hiszen mindig marad szabadon levő támadójátékos —, de korántsem reménytelen. Megfelelő technikai képzettségű, elsősorban kitűnő lábmunkájú és jól helyezkedő játékosok emberfölény esetén is sikeresen kísérelhetik meg a védekezést. Főleg akkor, ha erre rendszeres gyakorlással, megfelelő technikai és taktikai képzéssel fel is készítjük őket.

A számbeli túlsúlyban levő támadók elleni védekezést három szakaszra oszthatjuk:

a) A labda elvezetésének pillanatában az ellenfél zavarása. Ez legtöbbször már az ellenfél kapuja előtt történik. b) A támadókkal együtt futva a labda mezőnyben való megszerzésének megkísérlése, illetve a támadás lelassítása. Ez általában a játéktér középső harmadára esik. c) A saját kapuelőtérhez visszahátrálva, a támadás befejezésének késleltetése, illetve megakadályozása. Ez a saját kapu közelében történik.

A védekezés az ellenfél kapuja előtt kezdődik.

Játékosainkat nevelnünk kell arra, hogy saját vagy társaik esetleges hibáit igyekezzenek helyrehozni. Tudatosítanunk kell bennük, hogy *a védekezés mindig a labda elvesztésének pillanatában kezdődik.*

Mivel a gyors indítás a számbeli fölény kialakításának legfontosabb eszköze, azért a labdát elvesztett támadók elsőrendű feladata ennek megakadályozása, vagy zavarása. Ez elsősorban a labda birtokába jutott ellenfél azonnali szoros letámadását jelenti. Ezzel elérhetjük, hogy a megtámadott játékos vagy le sem tudja adni a labdát, vagy pedig cselezésre kényszerül. Ez időveszteséget jelent és védelmünknek a számbeli egyensúly helyreállítására lehetőséget adhat.

A labdát szerzett ellenfelet mindig az a játékosunk támadja meg, akinek erre legjobb lehetősége van, tehát az, aki legközelebb tartózkodik hozzá a labda elvesztésének pillanatában. A megtámadás gyors és határozott legyen, de a sportszerűség határain belül.

A „letámadás"

beidegeztetésére többféle gyakorlatot vehetünk. Jól szolgálja ezt a célt pl. ha egykapuzás közben a támadócsapat valamelyik tagja szándékosan „eladja" a labdát. A labdát szerzett támadót a legközelebb álló játékos támadja meg (esetleg kettő is), a többi játékos pedig az ellenfél kapuja felé fordulva hátrál a saját térfelére.

A lerohanás megakadályozásának igen fontos tényezője lehet az a körülmény is, ha ismerjük az ellenfél indulójátékosait. Legtöbb csapat ugyanis a lerohanás első hullámában csupán 1—2 átlagon felüli gyorsaságú játékosát — legtöbbször a szélsőit — indítja támadásra. Különösen jól induló játékosok ellen éppen ezért célszerű az azonos oldalon játszó valamelyik játékosunkat olyan feladattal pályára küldeni, hogy támadáskor is elsősorban az ellenfél induló játékosára összpontosítson. Ez a taktikai húzás különösen hatásos lehet olyan csapatok ellen, amelyek eredményessége döntően a gyors indítástól függ.

Csapataink nagy része a védekezés első szakaszát általában elhanyagolja. Pedig a tapasztalatok szerint a számbeli fölény kialakítását jórészt az ellenfél kapuja előtti letámadással, ill. az indítás késleltetésével lehet legeredményesebben megakadályozni.

Védekezés a mezőnyben és saját kapunk előtt

Ha nem sikerül az ellenfelet megtámadni kapuja közelében, akkor a mezőnyben is megkísérelhetjük a védekezést. Erre főleg akkor nyílik jó lehetőség, ha a labdát kapott támadó késlekedik a leadással. Ilyenkor gyors és határozott közbelépéssel vagy teljesen meg lehet akadályozni a labda továbbításában, vagy pedig megzavarhatjuk a játékost a nyugodt és körültekintő leadásban. Játékosaink úgy fussanak vissza, hogy a labda helyzetéről, illetve az ellenfél mozgásáról jó áttekintésük legyen.

A védekezés utolsó szakasza a saját kapuelőtér közelében történik. A védők hátrálásukkal egyrészt a számbeli fölény érvényesítésének késleltetésére törekszenek, másrészt a befejezésnek olyan módját próbálják kierőszakolni, amely nem jelent biztos gólszerzési lehetőséget. (Itt a távoli átlövésre való késztetésre és a támadásnak kisebb szögből, a széleken való befejezésére gondolunk elsősorban.)

A védekezés sikerét előmozdíthatjuk azzal is, hogy ha játékosainkat — edzéseken, esetleg könnyebb edzőmérkőzéseken — a zóna minden pontján szerepeltetjük. Ezzel elérhetjük, hogy viszonylag otthonosan mozogjanak a védelem minden helyén és akkor se legyen szokatlan számukra a kialakult helyzet, ha a visszafutás során nem saját területükre érkeznek vissza.

Fejtegetéseink elején megállapítottuk, hogy a számbeli kisebbségben levő védők helyzete nem könnyű, de nem is reménytelen. Megfelelő technikai és taktikai előkészítéssel sok esetben sikeresen oldhatja meg feladatát a védelem. Sok lábmunka-, szerelés- és helyezkedési gyakorlaton kívül számos ötletet is adhatunk játékosainknak, akik azoknak tudatos és fegyelmezett alkalmazásával s megfelelően időzített végrehajtással sikeresen háríthatnak.

A védők fontos fegyvere *a színlelt támadás és a cseles helyezkedés.* Előbbi alkalmas pl. arra, hogy a labdát vezető támadó befejezze a labdaütögetést és leadásra vagy távoli kapuralövésre kényszerüljön. A cseles helyezkedéssel pedig bizonyos mértékig megszabhatjuk a támadás befejezésének módját, hiszen valószínű, hogy a látszólag teljesen szabadon hagyott támadó kapja meg a labdát.

Védekezési lehetőségek

A továbbiakban néhány ötletet vetek fel a számbeli hátrányban levő védelem munkájának elősegítésére. Olyan lehetőségeket boncolgatunk, amikor a támadók száma eggyel több, mint a védőjátékosoké.

1. Egy védő — két támadó.

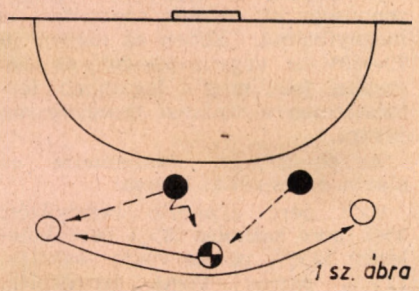
A védő ilyenkor a kapuja felé hátrálva várja ki az alkalmat a beavatkozásra. Színlelt támadással elérheti, hogy a labdát vezető támadó befejezze a labdavezetést, ami természetesen azt is jelenti, hogy kapura kell lőnie, vagy pedig társához kell továbbítania.

számbeli túlsúlyban levő támadók ellen

2. Két védő — három támadó.

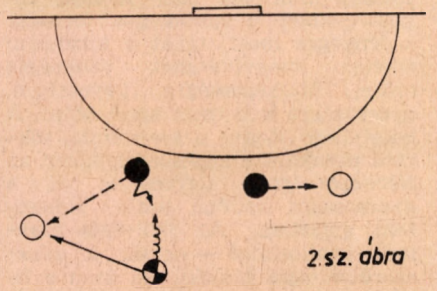
Itt is különbséget tehetünk a helytartással és a helycserével végrehajtott támadások között. A védekezésnek azonban közös vonása, hogy mindkét esetben kíséreljük meg először a színlelt letámadást, mellyel a labda birtokában levő támadót a labdavezetés befejezésére, illetve leadására kényszerítjük. Azután a szabadon maradt támadókra váltunk át, illetve a labdatovábbítást próbáljuk elhalászni.

Helytartásos támadásnál cseles helyezkedéssel elérhetjük, hogy valamelyik szélen futó játékos kapja meg a labdát. Ezt a támadót az egyik védő szoros letámadással, energikus karmunkával erősen zavarhatja a körültekintő, gyors leadásban és ami szintén fontos, időveszteséget okozó cselezésre is kényszerítheti. Ha a másik védő ilyenkor a középen futó támadót szorosan lefedezi, akkor a szélső — bizonyos mértékig kiszorított helyzetben levő játékos — legtöbbször ívelt, hosszú átadásra kényszerül, s ez elegendő időt adhat a védelem felzárkózására (1. ábra). Ha a kö-



1 sz. ábra

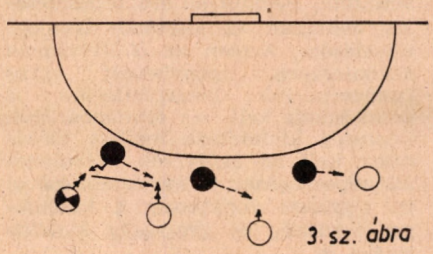
zépső támadó vezeti föl a labdát, akkor a színlelt letámadást követő szétugrással elérhetjük, hogy a labdaütögetést befejezett ellenfél-játékos technikai hibát vét (többet lép, kétszer indul) vagy elhirtelenkedve ellövi a labdát, esetleg leadása a védők zsákmánya lesz. (2. ábra.)



2 sz. ábra

3. Három védő — négy támadó.

Ilyenkor az ellenfél legtöbbször húzással kísérli meg előnyének érvényesítését. A támadók szempontjából döntő jelentőségű, hogy megkezdésekor a védőt teljesen magára tudja vonni a támadójátékos. Sokszor előfordul azonban, hogy érezhetően csak *megkezdi* a játékos a húzást, tehát nem a kapuralövésre koncentrál elsősorban. Az ilyen sablonos kezdésnél a labdaleadás pillanatában a következő támadóra mozdulva, a számbeli egyensúlyt helyreállíthatjuk (3. ábra). Nagyon



3. sz. ábra

fontos, hogy akinél a húzást kezdik, ne hirtelenkedje el a továbbcsúszást, mert ilyenkor az ellenfél „ziccert" lőhet. Helycserével végrehajtott támadásnál ilyenkor is a labda mögötti oldal elhanyagolásával próbálunk védekezni.

4. A csonka zóna.

A számbeli kisebbségben levő védelem helyzete itt a legelőnyösebb, mivel az öt védő aránylag hathatósan át tudja fogni a gólveszélyes területet. Csonka zóna általában kiállítás következtében áll elő.

a) *Ha nálunk maradt a labda,* igyekszünk birtokunkban tartani a kiállítás időtartamáig. Ha az ellenfél emberfogásra jönne ki, akkor kapusunkat is bevonhatjuk a labdatartás elősegítésébe.

(Feltéve természetesen, hogy erre megfelelően felkészítettük. A labdával csak az ellenfél kapuja irányában mozoghat!)

Ha az ellenfél zónában marad, akkor gólveszélyes játékosainkat azzal a feladattal bízzuk meg, hogy betöréseket hajtsanak végre. Ezek megfelelő végrehajtásakor rendszerint kierőszakolhatjuk a javunkra történő szabaddobásokat. Az ilyen ismétlődő betörések, illetve az azokat követő szabaddobások pedig nem minősíthetők passzív támadójátéknak. A szabaddobások kissé körülményes — de még a sportszerűség határain belül történő — végrehajtása szintén alkalmat adhat az időhúzásra.

Az elmondottak természetesen nem jelentik azt, hogy emberhátrányban levő támadók soha ne tegyenek kísérletet a góllövésre. Sőt, a tapasztalat azt mutatja, hogy ilyenkor gyakran meg lehet lepni a számbeli fölény tudatában kissé magabiztos védőket. Különösen a második szándékú kapuralövések lehetnek igen eredményesek.

b) *Ha az ellenfél kapta meg a labdát,* akkor védekezésünk tervszerű megszervezésével, ügyes helyezkedéssel próbáljuk a számbeli előny érvényesítését megakadályozni. A védelemnek elsősorban a gólveszélyes területet kell biztosítania. A szélek, főleg a labdától távolabbi oldal elhagyásával kielégítő módon át lehet fogni a védelem kényes területét. Általában csak a valóban veszélyesen lövő támadókra lépjenek ki a védők a szaggatott vonalig, a többi játékost legfeljebb színlelt támadással és cseles helyezkedéssel próbálják zavarni.

A védőfalban megkíséreljük az ún. cseles sáncolást is. Látszólag rést mutatunk a támadójátékosnak, majd a lövés pillanatában lezárjuk a labda útját.

A védekezés sikerét előmozdíthatja, ha a kiállítás időtartama alatt a legjobban védekező játékosok vannak a pályán. A szükséges csere, esetleg cserék végrehajtására ugyanis a kiállítással kapcsolatban legtöbbször elegendő idő van.

Csonka zónában tartózkodjunk a védelem zárt tömbjének megbontásától; mélységben és oldalt mindig megfelelő óvatossággal, a kockázatos megoldásokat kerülve, mozogjanak a védők.

Véleményünk szerint csupán két esetben kockáztathatunk a csonka zónában: 1. ha erősen vezetünk, vagy 2. ha a befejezés előtt 2—3 perccel állítják ki valamelyik játékosunkat és az ellenfél vezet.

A csonka zóna felállási formája túlnyomórészt 5-ös fal, amelyben lehetőség szerint a legjobban védekező játékosainkat játszatjuk.

A védelmi alakzat 1+4-es felállású is lehet, ha a támadócsapat kizárólagosan egy kiváló játékosának eredményességére építi akcióit.

Két kiállítás — tehát 4-es fal esetén — mélységbeli védőmunkáról nem beszélhetünk, a védők a vonal közvetlen közelében, a leggólveszélyesebb terület biztosítására szorítkozhatnak csupán.

Kránitz István
testnevelő tanár

JELMAGYARÁZAT.

- védőjátékos
- támadójátékos
- labdával levő támadó
- a labda útja
- a játékos útja
- lövőcsel
- cselezés
- labdavezetés

A kiegészítő és a szakmai mozgásanyag

Az utóbbi évtizedben bekövetkezett nagy edzésrendszerbeli fejlődés — sok egyéb mellett — rárányította a figyelmet a kiegészítő mozgások jelentőségére is. Ma már a legtöbb sportágban a legfontosabb edzői feladatok közé számít a szakmai és kiegészítő mozgásanyag évi elrendezése.

Az ökölvívás valamikor élenjáró sportág volt a kiegészítő mozgások alkalmazása területén.

A sokrétű szakmai gyakorlat mellett a mezei futás, a favágás és a medicinlabda-gyakorlatok jelentős szerepet játszottak a versenyzők felkészítésében.

A kiegészítő mozgásformák megjelenése óta sokat változott a világ, de úgy fest, mintha ezeknek a mozgásformáknak a tekintetében megállt volna a fejlődés. Pedig most még nagyobb szerepet kellene játszaniok a kiegészítő mozgásoknak, mint valaha. A megváltozott életkörülmények következtében ma már az ökölvívók között is kevés a nehéz fizikai munkát végző. A küzdősportok legkeményebbjének, az ökölvívásnak bizony káros, hogy versenyzői mentesek a kemény fizikai munka alól. A kényelmes életmód csökkenti a küzdőképességet, a szervezet ellenállóképességét, ami pedig az ökölvívásban igen fontos. A kiegészítő és a szakmai mozgásanyag megfelelő alkalmazása az ökölvívásban tehát a továbbfejlődés sarkalatos tétele.

A *négyidőszakos edzésrendszer* kialakulása lényegében hosszabb időre mutat az edzési munkában. Ezen belül *az időszakok sajátosságainak* figyelembevételével az edzések anyagát úgy kell elrendezni, hogy az a fizikai és a szakmai fejlődést teljes mértékben biztosítsa. Az időszakok feladatainak szem előtt tartása mellett elsősorban *a versenyzők szakmai idénye* az, amely a mozgásanyag megtervezésében lényeges szempont.



AZ ALAPOZÓ IDŐSZAKBAN

a fő feladatot az alapképességek (erő, állóképesség, ügyesség, gyorsaság) fejlesztése és a szakmai mozgásformák megtanulása, beidegzése, alkalmazása jelenti. Az alapképességek fejlesztésénél nemcsak azok általános, hanem különleges formáinak kialakítását is tervbe kell vennünk. Például az erő fejlesztésekor nemcsak az általános izomerő növelésére, hanem az ökölvívásban különlegesen igénybevett egyes izomcsoportok megerősítésére is gondolnunk kell. Az általános állóképesség kialakítása mellett törődnünk kell az ökölvívók különleges állóképességének megteremtésével is. Ugyanez vonatkozik a különleges ügyesség és gyorsaság kialakítására is.

Az alapozó időszakban a kiegészítő és a szakmai mozgásanyag közel azonos mennyiségben jelentkezik. A hathetes időszak elején kb. két hétig az edzési munkában a kiegészítő mozgásanyag megközelítően 70%-os részt kap, a szakmai 30%-ossal szemben. Az időszak középső két hetében kb. 50—50%-os a kétféle mozgásanyag megoszlása, míg az időszak utolsó harmadában 70—30%-os az arány a szakmai mozgásanyag javára.

A százalékos összehasonlításra az alábbi példákat közlöm:

A 70—30%-osra: ütés-védés gyakorlatok (15 perc); ütések csiszolása szereknél (15 perc); 3×2 perces futás feladatokkal; súlyemelés (40—60 kg súly kilökése különböző formákban 12—15-ször); bordásfal gyakorlatok (10 perc); talajgyakorlatok (10 perc); váltóversenyek (10 perc).

Az 50—50%-ra 3×3 perc ütés-védés gyakorlatok; 3×3 perc feltételhez kötött kesztyűzés; 3×3 perc szermunka; 3×3 perc futás vágtákkal; gyakorlatok kétfülű zsákkal (10 perc); nagylabda gyakorlatok (10 perc); páros gyakorlatok (5 perc).

A 30—70%-ra: 3×3 perc feltételhez kötött kesztyűzés; 3×3 perc gyakorló kesztyűzés; 3×3 perc zsákolás; 3×3 perc kötelezés; bordásfal gyakorlatok (10 perc); talajgyakorlatok (10 perc).

Jóllehet az időszakok jelentős részében mozgásmennyiségként vezetőszerepet játszik a kiegészítő mozgásanyag, azt mégis az ökölvívás szakmai idényeihez kell alkalmaznunk. Ez kettős vonalon mutatkozik meg:

1. *Az edzésen a szakmai mozgásanyag mindig előnyt élvez a kiegészítővel szemben.* Ezek szerint a bemelegítés után a főrész munkáját mindig szakmai jellegű munkával kezdjük és csak annak befejeztével végeztetjük a kiegészítő mozgásokat.

2. *A kiegészítő mozgások megterhelését mindig alárendeljük a szakmai követelményeknek és azt a szorítóharc feladatai szerint adagoljuk.* Például a futást a felnőtteknél 3 perces, az ifjúságiaknál 2 perces szakaszokra bontjuk, azt változó iramúvá tesszük, a nagylabda gyakorlatokat is lehetőleg 3 perces időközökre szorítjuk, vagy ugyanilyen szakaszokra bontjuk a küzdőjátékokat, az erőgyakorlatoknál a dinamikus erőgyakorlatokat helyezzük előtérbe stb., stb.

A FORMÁBAHOZÓ IDŐSZAK AZ „ÉRLELÉS" IDEJE

Az érlelés alatt azt értjük, hogy a versenyzőben *jó erőnléti állapot* alakul ki és a tanult technikai-taktikai elemeket a felkészültségéhez mérten *jól alkalmazza* küzdelem közben. A versenyző érlelése elsősorban szakmai gyakorlatokkal történhet; jó formát kialakítani csak ökölvívó mozgásokkal lehet. Éppen ezért megállapíthatjuk, hogy ebben az időszakban a *szakmai mozgásanyag az elsőrendűen fontos* és a kiegészítő mozgásanyag szerepe másodlagossá válik.

A szakmai mozgásanyag elsőbbrendűsége az edzések anyagában is megnyilvánul. Ebben az időben a 70—30%-os, vagy a 80—20%-os összetétel felel meg a legjobban, természetesen a szakmai mozgásanyag javára.

A 80—20%-os összetételre az alábbi edzéspéldát hozom:

6×3 perc gyakorló kesztyűzés; 3×3 perc zsákolás 3×3 perc kötelezés; 12×½ perces vágta zsákolás; 12×½ perces vágta árnyékolás; nagylabda gyakorlatok (15 perc); talajgyakorlatok (5 perc).

A szakmai gyakorlatok közül a kesztyűzés (különböző formában) a legértékesebb, mert ez segíti legjobban az érést.

A kiegészítő mozgásanyag jelentőségét ebben az időszakban is a képességfejlesztés területén való fontossága határozza meg. A testi képességeknek a különleges formája a lényeges most; tehát a küzdelem sikeres megvívásához szükséges erőre, állóképességre, ügyességre, gyorsaságra kell most szert tenni. A kesztyűzés, illetve a szermunka sokrétű munkája e képességek közül az állóképességet, ügyességet és a gyorsaságot kellően tudja fejleszteni, alakítani. Az ökölvívás szakmai gyakorlatai — éppen a szakszerű mozgás kialakulása után a fizikai erőt azonban nem fejlesztik eléggé. Ez a körülmény mindjárt választ is ad a kiegészítő mozgások szerepére. Ebben az időszakban te-

kapcsolata az ökölvívók edzésében

hát a kiegészítő mozgások elsőrendű feladata a szerzett testi erő fenntartása, illetve továbbfejlesztése. Az erőgyakorlatok közül azok a leghasznosabbak, amelyeket a versenyző lendületesen, robbanékonyan és sokszor tud elvégezni. Ezért ebben az időszakban a könnyebb súlyzóval (30—50 kg), valamint a kétfülű zsákkal, nagylabdával végzett dinamikus mozgások és talaj-, páros-gyakorlatok a leghatásosabb erőt fejlesztő mozgások.

A FORMÁBANTARTÁS

a versenyzők szükségszerűmegterhelése—pihentetése, a szakmai és a kiegészítő mozgásanyag ésszerű alkalmazása által történik. A formábantartás fő mozgásanyagát a szakmai gyakorlatok adják, a kiegészítő mozgások a képességfejlesztést és a pihentetést szolgálják. Ennek megfelelően a szakmai mozgások ebben az időszakban is helyzeti előnyt élveznek a kiegészítő gyakorlatokkal szemben.

A szakmai és a kiegészítő mozgásanyag aránya

1. *a versenyektől,* 2. *az időszakban való előrehaladottságtól* és 3. *a versenyzők állapotától* függ.

A soronkövetkező, illetve az elmúlt versenyek nagyban meghatározzák az edzések anyagát és abban a két mozgáscsoport arányát. Szemléltetésül olyan hetet közlök, amelynek a végén a versenyzők szorítóba lépnek. Heti 3 edzés esetén:

Hétfőn: 70—30%-os: 3×3 perc gyakorló kesztyűzés; 3×3 perc zsákolás; 3×3 perc árnyékolás; 3×3 perc futás vágtákkal; nagylabda gyakorlatok (10 perc).

Szerdán: 90—10%-os: 3×3 perc edzőküzdelem; 3×3 perc zsákolás; 6×1 perc vágtakötelezés; 12×½ perc vágtazsákolás; talajgyakorlatok (10 perc).

Pénteken: 100%-os: 12×1 perces kesztyűzés; 3×3 perc zsákolás; 6×1 perces vágta kötelezés.

A következő hét végén nincs mérkőzés, így az edzések alakulása az alábbiak szerint történhet:

Hétfőn: 30—70%-os: ütéscsiszolás (20 perc); 12×½ perc vágta zsákolás; 3×3 perc futás feladatokkal; gyakorlatok kétfülű zsákkal (10 perc); nagylabda gyakorlatok (10 perc).

Szerdán: 100%-os: 3×3 perc edzőküzdelem; 3×3 perc feltételhez kötött kesztyűzés; 3×3 perc zsákolás; 3×3 perc kötelezés.

Pénteken: 70—30%-os: 6×3 perc gyakorló kesztyűzés; 3×3 perc zsákolás; 6×1 perces vágta kötelezés; gyakorlatok nagylabdával (15 perc); talajgyakorlatok (5 perc).

Az időszakban való előrehaladás elsősorban a megterhelésben jelenthet változást. A sok mérkőzéstől fáradt versenyzők edzését színessé, változatossá kell tenni. Ez a kiegészítő mozgásanyag fokozott előtérbe helyezését jelenti. Az időszak végefelé elképzelhető az ilyen hét is:

Hétfőn: 10—90%-os: 6×½ perces vágta zsákolás; 6×½ perces vágta árnyékolás; nagylabda-gyakorlatok (15 perc); váltóversenyek nagylabdával (20 perc); páros gyakorlatok (10 perc).

Szerdán: 100%-os: 3×3 perc gyakorló kesztyűzés; 3×3 perc zsákolás; 6×½ perces vágta zsákolás; 6×½ perces vágta kötelezés.

Pénteken: 50—50%-os: 9×1 perces vágta kesztyűzés; 9×½ perces vágta zsákolás; 9×½ perces vágta kötelezés; nagylabda gyakorlatok (10 perc); tréfás versengések páros gyakorlat formájában (10 perc).

Az ökölvívók állapota döntően befolyásolhatja az edzések anyagát és annak arányát. Versenyzők különbözőképpen viselik a küzdelem sorozatokat. Az edzőnek éberen figyelnie kell versenyzőit és a szükséges módosításokat azok fizikai-idegi állapota alapján kell véghezvinnie.

A TEVÉKENY PIHENÉS

időszakában a versenyzők fizikai-idegi megpihentetése történik. A versenyzők nem foglalkozhatnak szakmai gyakorlatokkal, az edzések műsorában csak kiegészítő mozgások szerepelhetnek. A versenyzők megterhelése alacsonyabb szintű, ezért a kiegészítő mozgások közül legalkalmasabbak a szórakozást nyújtó játékok, tréfás versengések. Nagyobb megterhelést jelentő kiegészítő mozgásokat csak egyes versenyzőknél tűzhetünk napirendre.

A forma-átmentés ideje alatt a karácsonyi—újévi kihagyásokat pótoljuk ökölvívóinkkal, hogy azután január vége felé ismét jó formában versenyezhessenek. Az időszak első részében kb. 50—50%-os a megoszlás a szakmai és a kiegészítő mozgások között, majd fokozatosan emelkedik a szakmai mozgásanyag a formábahozó időszakhoz hasonlóan kb. 70—30%-ra.

A versenyzők szakmai igénye az edzésrendszerek fejlődésével a szükségszerű edzésszám-növekedéssel mind nagyobb és nagyobb kielégítést kap.

A mai megnövekedett követelményeknek az edző csak akkor tud eleget tenni, ha munkáját a legapróbbakig megtervezi. Ebben



Papp László és edzője, Adler Zsiga

A TERVEZŐMUNKÁBAN

a szakosztályra vonatkozó általános elképzelései mellett foglalkoznia kell az egyes versenyzőkkel is, legalábbis azokkal, akikben „fantáziát" lát. A tervezésnek hosszabb időre kell szólnia, s abban meg kell jelölni a legfontosabb feladatokat. A feladatok végrehajtása az edzőteremben, a szakmai és kiegészítő mozgások rendszeres és céltudatos alkalmazásával történik. Az edzőnek —, aki időszaki alapon gondolkodik — mindig figyelembe kell vennie a versenyző sajátos igényeit. Ez a szakmai és a kiegészítő mozgásokra egyaránt vonatkozik. Lehet, hogy egyes versenyzőknél fontosabbak a szakmai feladatok, mert a fizikai adottságok kiemelkedők. Az is előfordulhat, hogy más versenyzőket éveken át jobban kell erősíteni, mint az átlagot, mert ezt követeli az illetők fejlődése. Az alapos munkát végző edző sohasem a mára gondol, hanem előrenéz, versenyzőit több éves távlatban látja és úgy cselekszik.

A sokrétű edzői feladat között az évi edzési munka megtervezése — figyelembevéve az időszaki sajátosságokat és a versenyzők szakmai igényeit — nem könnyű feladat. Sok-sok órát kell töprengenie ma annak az edzőnek, aki versenyzőivel az adott körülmények között a legtöbbet akarja elérni. Viszont minden fáradtságot feledtet, ha az edző munkájának eredményében gyönyörködhet.

Énekes Árpád

EDZŐK

A szakaszos módszer egyre jobban



Winterbottom — a kép közepén, világos melegítőben — az előadása után bemutatott filmekhez magyarázatot fűz (Sportverlag-Rowell felvétele)

A Német Demokratikus Köztársaság labdarúgó-szövetségének edzőtovábbképző tanfolyama az idén is nemzetközi jellegű volt. Tavaly Sz. A. Szavin és Csanádi Árpád, az idén az angol Walter Winterbottom, a francia Georges Boulogne és Pálfai János tartott előadást és bemutatót a legjobb német labdarúgó-edzőknek.

Boulogne az ifjúsággal való foglalkozásról, Winterbottom a fitnessedzésről, a teljesítőkészség növelésének módszeres eljárásairól, Pálfai pedig a labdarúgók lelki előkészítéséről, valamint azokról a kísérletekről beszélt, amelyeket nálunk az utóbbi két évben a modern edzésmódszerek labdarúgásban való alkalmazása tekintetében végeztek. Ebben a közleményben Winterbottom előadását ismertetjük.

Az előadás érdekesen világít rá az angol testnevelés-tudományos kutatás egyes irányaira, eredményeire s a tudományos eredmények gyakorlati felhasználására, illetőleg azokra az edzésmódszertani próbálkozásokra, amelyeket mindezek nyomán a közelmúltban végeztek és jelenleg is végeznek az angol labdarúgásban. A világszerte ismert és elismert angol szakember előadásából az világít ki, hogy a szakaszosság elvét nemcsak a gyorsasági állóképesség, hanem az erő és az ügyesség fejlesztésében is igyekeznek alkalmazni. Ebből a szempontból ez az előadás kapcsolódik ahhoz a vitához, amelyet a febuári számunkban megjelent „A szakaszos edzésmódszer alkalmazásának lehetősége a labdajátékokban" című — Csanádi Árpád és Páder János — cikkel indítottunk. Nagyon helyes és hasznos lenne, ha a vitához minél többen hozzászólnának, mert így a módszer elveinek gyakorlati alkalmazása tekintetében kialakíthatók lennének a legmegfelelőbb eljárások.

Mi a fitness?

Hemingway professzor szerint — kezdte Winterbottom —, *a fitness a teljesítőkészséget jelenti, a szervezet készültségi állapotát.* A fitness egy-egy készségre, képességre is, de egyszerre többre is vonatkozhat. Ha valaki például a futás gyorsasági állóképességében „fit", ez a készültségi állapot lehetővé teszi számára, hogy a gyorsfutást viszonylag hosszú időn át bírja. Ugyanez a helyzet izomerőben is, labdakezelésben is. Ahhoz, hogy valaki hosszú időn keresztül képes legyen erősen és pontosan rúgni az egyes mérkőzéseken, szervezetének, de főleg a rúgásban szerepet játszó szerveinek különleges felkészítésére van szükség; amikor ez fokozatosan felépített, rendszeres edzés hatására megvan, azt mondjuk, hogy a játékos rúgásban is „fit", megvan a rúgásban szükséges teljesítőkészsége.

A labdarúgók edzésében — mint más sportolók edzésében is — arra törekszenek a szakvezetők, hogy *a játékosok egyszerre minden szükséges képesség és készség tekintetében rendelkezzenek a megfelelő teljesítőkészséggel.*

Példának Bobby Robson válogatott fedezetjátékosnak a tavalyi Anglia-Wales mérkőzésen mért állóképességi és gyorsasági állóképességi teljesítményét ismertette Winterbottom. A kiváló játékos ezen a mérkőzésen közel 4800 m-t futott, ebből csaknem 1300 métert gyorsan. Robson teljesen kimerülten érkezett az öltözőbe mérkőzés után. De ez nemcsak a sok futástól volt, hangsúlyozta az előadó, mert nem egészen 5 kilométert lefutni 90 perc alatt nem különleges teljesítmény egy jóledzett labdarúgó számára, mégha ez a futás szakaszosan váltakozó iramú is.

Mitől fáradt tehát ennyire el?

Attól, hogy a labdarúgóknak nemcsak futniok kell a mérkőzéseken, hanem még sok más fizikai és pszichikai ténykedésük is van. Sok energiát vesz el például a számtalan rajtolás és irányváltoztatás, az előreugrás és felugrás, a test-testelleni küzdelem, a rúgás, a cselezés, a labdaátvétel, valamint a többi technikai elem és végül —, de nem utolsó sorban — az állandóan feszült figyelem, a helyzetek alakulásának, az ellenfél és a játékostársak mozgásának, a labda útjának figyelése, a játékhelyzetek mérlegelése, s más pszichikai ténykedés.

A fedezetek terhelése a legnagyobb

Wyllie egy bajnoki idényen keresztül figyelte a Sheffield United csapatát, s mérte a mérkőzésterheléseket. Erős terhelésnek csak a gyors és lendületes futásokat vette. Arra a megállapításra jutott, hogy

a fedezetek terhelése a legnagyobb, utánuk az építőcsatárok, majd a szélsők és a szélsőhátvédek, végül az előretolt belsőcsatárok és a középhátvédek következnek

A fedezeteknek a 90 percből 22-n át kell gyorsan mozogniok, az építőcsatároknak 20, a szélsőknek és a szélsőhátvédeknek 16, az előretolt csatároknak és a középfedezeteknek 15 percen át.

(A terhelési arányok megfelelnek a helyzetnek, de 15—20 percen át tartó gyors mozgást túlzásnak tartjuk. A mi vizsgálataink szerint a fenti számok NB I-es játékosainknál a következők voltak tavaly: 5—4,5—3,5—3,3 perc. Azaz egy-egy mérkőzésen átlagosan ennyi ideig futottak teljes erővel vagy lendülettel a játékosok. Megmértük az utóbbi két évben Budapesten játszó külföldi csapatok hírességeinek mozgáseredményét is. Közülük legtöbbet a madridi Del Sol mozgott: 169 alkalommal futott gyorsan, vagy lendületesen. Ennek összegezése valamivel több mint 6 perces gyors futást jelent. Az eltérést Wyllie és a mi méréseink között nyilván az adta, hogy az angol kutató a lassúbb futást is számításba vette.)

Az angol labdarúgó-szakemberek felfogása is az, hogy az edzésterhelést a mérkőzésterhelésnek megfelelően kell adagolni. Az egyes edzéseken úgy és annyit kell rajtolni, különböző erősséggel futni, irányt változtatni, olyan technikai-taktikai megoldásokat kell alkalmazni és úgy, ahogy az a mérkőzéseken előfordul. Azaz: az edzésnek életszerűnek kell lennie.

A labdarúgás szakaszos módszere

A fejlődéshez azonban mindig nagyobb és nagyobb terhelést kell alkalmazni. Mégpedig szakaszos terhelést, mert a mérkőzésterhelés is ilyen. Az angol élvonalbeli klubokban vannak atlétikai edzők is, de általában nem a közép- és hosszútávfutásra kidolgozott szakaszos módszert alkalmazzák, hanem sajátságos labdarúgó-szakaszost. Ez a módszer manapság Angliában egyre jobban terjed.

terjed az angol labdarúgásban

Walter Winterbottom előadása az NDK edzőtovábbképző tanfolyamán

Leggyakrabban azonban még mindig a *labda nélküli* formáját alkalmazzák, mert ennek lebonyolítása a legegyszerűbb. A terhelés és a viszonylagos pihenés váltakozása többnyire ilyen:

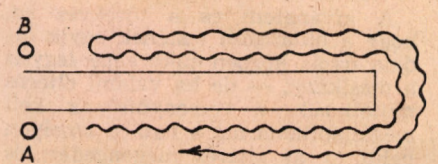
15—20 yard járás, 30 yard lassú futás, 15—20 yard vágta.

Bemelegítés után ilyen szakaszos futásokat alkalmaznak, sokféle változatban. Alkalmazzák irányváltoztatásokkal is.

A „45 másodperces módszer"

Kutatásai és megfigyelései alapján a már említett Wyllie 45 mp-es terhelési és pihenési szakaszokat alkalmaz. A terhelési szakasz erősebb és gyengébb terhelések váltakozásából áll, a pihenő pedig teljes pihenést jelent. A futásokat lehetőleg mindig labdával összekötött gyakorlatokban végzik a játékosok. Íme egy példa:

Két játékos közül először az egyik vezeti a labdát egy 18—20 m hosszú és 3—4 m széles téglalap körül úgy, hogy az egyenesekbe beleerősít, visszafelé a másik lábbal vezeti, s mindezt addig, amíg a 45 mp lejár; ekkor odapasszolja a labdát társának, maga pedig pihen. (1. ábra.)



1. ábra

A 45 mp-es labdavezetésben általában 6—7 beleerősítés és 9—10 irányváltoztatás van. Ezek „labdarúgós" igénybevételt adnak.

Eleinte csak néhány ilyen terhelést kapnak a labdarúgók, majd fokozatosan felmennek egészen 12 perc terhelés, 12 perc pihenőig, ami 16×45 mp-es terhelési és ugyanennyi pihenési szakaszt jelent.

Wyllie azt javasolja, hogy eleinte rövidebb legyen a pihenőszakasz; amíg csak kétszer vezetik a labdát a játékosok, a két 45 mp-es terhelés között csak 15 mp pihenő legyen; ha már négynél tartanak, a pihenési szakasz 30 mp-re emelkedik. A 45 : 45-ös arányt csak a nyolcadik terhelési szakasz elérésekor helyes alkalmazni.

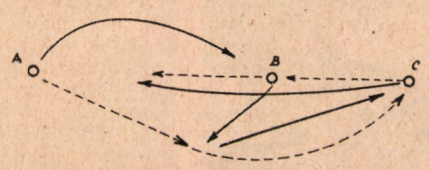
(Kétéves hazai kísérletezésünk eredményeképpen részben hasonló módszert alakítottunk ki mi is. A mérkőzésmegfigyelések alapján mi azt javasoljuk, hogy a „labdarúgó-szakaszosban" egy-egy sorozat ötszöri gyakorlatvégzést jelentsen. Ha egy gyakorlatban 10 m-es gyors futások vannak, köztük a legmegfelelőbb szünetek — amikor a játékosok már jó edzettségi állapotban vannak — 8—10 mp-esek. 5×10 m tehát 5×2 mp-es terhelést és 4×8—10 mp-nyi pihenőt jelent; ez összesen 42—50 mp. E sorozat után, megfigyeléseink alapján, 40—50 mp-es nagyobb szünet szükséges. Wyllie terhelési és pihenési időszaka pedig egyaránt 45 mp, a terhelés az előbb ismertetett gyakorlatban 6—7 nyolc-tíz méteres beleerősítés, köztük viszonylagos pihenőkkel. Nagy eltérés tehát nincs a két módszer között.)

A módszer, mondotta Winterbottom, jelenleg a legfejlettebbnek számít Angliában. Magától értetődően nemcsak labdavezetéssel, hanem más technikai-taktikai elemmel is összeköthetők a futások.

A továbbfejlesztett körökörös módszer

A circuit (kör- vagy körkörös) módszer tavaly nagy fejlődésen ment keresztül az angol labdarógóknál: az eredetileg egészen egyszerű erőfejlesztő (általános és gyorsasági állóképességet fejlesztő) gyakorlatok közé labdarugó-gyakorlatokat illesztettek. Az erőfejlesztő rész minden játékos számára azonos gyakorlatokat tartalmaz, a labdarúgó-részek azonban a csapatban betöltött helynek megfelelően változók. A fedezetek számára például ilyen és ehhez hasonló gyakorlatok illeszthetők be a köredzésbe:

1. Partdobás-futás-passzolás. A-játékos partdobásszerűen dobja a labdát a tőle 15—20 m-re levő B-nek; ez toppol és az előre-oldalt futó A elé teszi a labdát, majd átfut ennek a helyére. A-játékos kapásból C-hez adja a labdát és átfut C helyére. Ez kapásból az A helyére került B-hez passzol, s rögtön befut középre. Ezzel az első menet befejeződött. A következőben B dobja a labdát C-nek, ez az oldalt-előre futó B elé teszi a labdát... És így tovább. (2. ábra.)

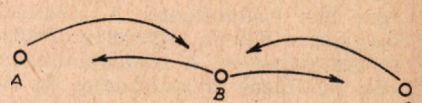


2. ábra

2. Cicajáték 10×10 m-es négyszögben: ketten egy ellen — kapáspasszokkal.

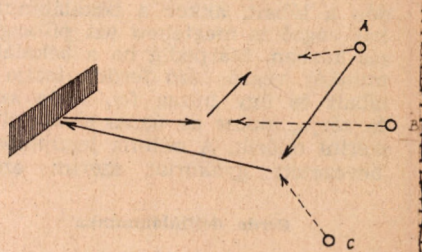
3. Ketten összjátékkal támadnak, a harmadik hátrálással lassítani igyekszik a támadást. Adott pillanatban valamelyik támadó megpróbál kiugrani a hátráló védő mellett és kapura lőni (vagy az alapvonalon átvezetni a labdát).

4. „Nyomásos" fejelés hármasban. Három játékos áll fel egy vonalban, egymástól 5—6 m-re, a két szélsőnél egy-egy labda. Először A-játékos dob fejelésre B-nek; ez felugrással visszafejeli a labdát, majd rögtön megfordul, mert közben már száll feléje B labdája... Így megy ez fél percen át, utána más játékos kerül középre stb. A középső játékos mindig nagy „nyomás" alatt van fél percig, utána azonban egy perc pihenőhöz jut... (3. ábra.)



3. ábra

5. Lövőgyakorlat rugófalra, hármasban. A-játékos C elé teszi a labdát, s ez lő; a visszapattanó labdára B fut rá és A elé adja. Most A lő, C fut a visszapattanó labdára és B elé adja lövésre. Így megy ez meghatározott ideig, utána pihenő következik. Változata: „nyomással", amikoris egy percig mindig ugyanaz a játékos kapja a befutóktól a labdát lövésre. (4. ábra.)



4. ábra

A köredzésnek többnyire *a „céledzés"* formáját alkalmazzák labdarúgásban, azaz két-három körre megszabnak egy időtartamot, s a játékosok igyekeznek ezt az időt elérni, sőt ezen belül befejezni a három kört. Az időre törekvés serkentőleg hat. Serkentő hatású az is, ha az ilyen edzések közönség előtt folynak... A csoportos gyakorlatokat egy-egy tapasztalt, nagytudású játékos segíti, ellenőrzi, de — természetesen — maga is részt vesz a gyakorlásban. Ezt a segítőt úgy hívják, hogy buddy.

P. J.

A terheléses cipő a mellúszók erőfejlesztésében

Az NDK hivatalos úszószaklapja, a „Schwimmsport" VII. évfolyamának 51. számában a terheléses cipő használatát ismerteti.

Az NDK úszóedzői két esztendeje rendszeresen alkalmazzák a mellúszók lábizmainak fejlesztése során a terheléses cipőket a szárazföldi gyakorlatok végzésénél.

A közönséges magasszárú cipőt úgy alakítják át, hogy a 2,2 kg-os cipőre a talp közepén és a sarkon elhelyezett vas tartókra három, egyenként 1,6 kg súlyú vaslemezt lehet felerősíteni. Így tehát a teljes terhelésű cipő súlya 7 kg, ami természetesen egy-egy lábra esik.

A terheléses cipővel végzett szárazföldi gyakorlatoknál az úszó úgy helyezkedik el, hogy felsőteste szilárdan és mozdulatlanul maradjon, míg a lábak egészen csípőtől kezdődően szabadon mozoghassanak.

A gyakorlatanyagban elsősorban a mellúszó lábmunka szerepel, de annak részelemei és a részmozdulatoknak megfelelő más mozgások is beiktathatók a gyakorlatok sorába. Kívánatos a gyakorlást pihentető, vagy a változatosságot biztosító más jellegű gyakorlatokkal vegyíteni.

A terheléses cipővel végzett gyakorlatanyagnak legfontosabb része az a gyakorlatsorozat, melyet hason fekve úgy végez az úszó, hogy a mellúszás lábmunkáját annyiszor ismétli, ahányszor az úszás közben ismétlődik.

Ennél a gyakorlatnál ügyelni kell a fokozatosságra. Először csak magával a 2,2 kg-os cipővel végzi az úszó a gyakorlatsorozatot, majd bizonyos idő elmúltával minden edzésen egy 1,6 kg-os vaslappal nehezítve, később két, végül három lapot csatol a cipőre.

A terheléses cipővel Barbara Göbel világcsúcstartó sem tudott eddig még teljes eredményt elérni, mert három súly felcsatolásával egy gyakorlás alkalmával mindössze 75 lábmozdulatot tudott elvégezni, holott egy 200 méteres versenye alkalmával a négy uszodahosszon át

A pillangózó szabályos lábmozgása

A pillangózás folyamán az úszó lábaival kétféle munkát végezhet. A delfinezés az eredményesebb, de nehezebben elsajátítható. A lábaknak függőleges síkban egyszerre történő mozgatásából áll. A békalábmunka a régi mellúszás lábmozdulata. Ez abból áll, hogy az úszó lábait egyszerre húzza fel, tárja szét és zárja.

A versenyzők túlnyomó többsége csak delfinezve pillangózik, de különösen váltókban, békalábmunkával úszó pillangózót is látunk.

Legutóbb nálunk nagy vita kerekedett abból, hogy a pillangózás nemzetközi szabálya nem írja elő a lábak részarányos — szimmetrikus — mozgatását. Ebből arra következtettek, hogy a delfinező lábaknak nem szükséges mindig egymagasságban lenniök, csak az a fontos, hogy mindkét láb felfelé, vagy mindkét láb lefelé irányuló mozgást végezzen ugyanazon időben.

Nos, ha a delfinező tarthatja ferdén a lábait, akkor a békalábmunkát végző is megteheti azt pillangózás közben. Márpedig ha a békalábmunkát végző úszó ferdén tartja a lábait és úgy húzza fel, tárja szét és zárja, akkor az úszás szaknyelve szerint ollózik. A nálunk legújabban bevezetett gyakorlat szerint ezek alapján a pillangózónak békalábmunka esetén nem kell részarányosan mozgatni lábait, hanem ollózhat is.

Viszont aligha hihető, hogy a pillangózó ollózását engedélyeznék a versenyeken!

A vita eldöntése érdekében olvassuk el a pillangózás nemzetközi szabályát, mely sajnos nálunk nyomtatásban még seholsem jelent meg:

PILLANGÓZÁS

a) A két kart egyidejűleg kell a víz felett előrevinni és egyidejűleg és részarányosan kell hátravinni.

b) A testnek teljesen a mellen kell feküdnie és mindkét vállnak vízszintesnek kell lennie.

c) A lábfejek minden mozdulatát egyidejűleg kell végrehajtani. A lábszáraknak és a lábfejeknek egyidejűleg egy függőleges síkban való lefelé és felfelé irányuló mozgatása megengedett.

d) A forduló vagy cél érintésekor mindkét kézzel egyidejűleg és egymagasságban, vízszintes helyzetben tartott vállakkal kell a falat érinteni.

e) Az úszó rajt és forduló után a víz alatt egy vagy több lábmozdulatot és a karokkal egy húzást végezhet, amivel a víz felszínére kell emelkednie.

A vita eldöntéséhez tudni kell azt, hogy az úszás nemzetközi szabályainak hézagossága régóta közismert, ezt azonban nem lehet hibának tekinteni. Elvégre a szabályalkotók nem térhetnek ki minden részletre és nem köthetik gúzsba az úszástechnika fejlődését. Ha annak idején hosszan és részletesen szabályozták volna a hátúszást, ma nem lenne váltottkarú hátúszás és ha pontosan körülírták volna a mellúszást, nem fejlődhetett volna ki a pillangózás.

Minthogy azonban nincs olyan ember, aki arcának két oldala tükörképe legyen egymásnak, nincs olyan ember sem, aki tökéletesen részarányosan végezhetné karjainak és lábainak mozdulatait.

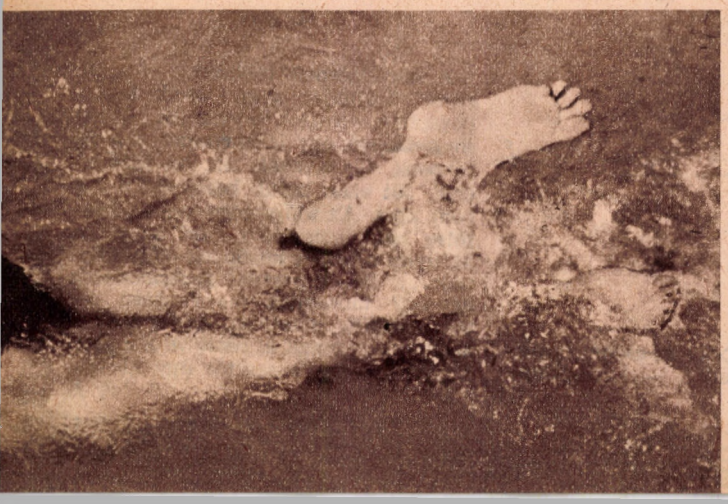
A kívánalom és a törekvés az, hogy a pillangózó testének egyik oldala úszás közben tükörképe legyen a másiknak, — de ha valami eltérés mutatkozik, a versenybírónak kell megállapítania azt a határt, amelyen belül ez az eltérés megengedett és amelyen túl tilos.

Ollózni tehát pillangózás közben nem szabad, de úgy delfinezni sem, hogy az egyik láb magasabbra emelkedjék és mélyebbre süllyedjen, mint a másik.

Bárány István dr.

Ferde delfinlábmunka

(Kozák Lajos és Szeles Pál felvételei)



Ollózó lábmunka.









végzett ütemszámlálás eredménye a következő volt:

Táv	*Időeredmény*	*Lábmozdulat*
50 m	*41,0 mp*	*21*
100 m	*47,2 mp*	*26*
150 m	*44,4 mp*	*25*
200 m	*45,2 mp*	*29*
összesen:	*2:57,8 mp*	*101*

Kívánatos volna, ha a mi mellúszóink, elsősorban pedig a női versenyzők is megkezdenék a gyakorlatozást a terheléses cipővel, mert egészen bizonyos, hogy annak használata alaposan javítana eredményeiken.

A magyar mellúszók közül hosszú évek óta egyedül Killermann Klára számít európai viszonylatban, pedig régen egész sora volt a világviszonylatban számottevő magyar férfi és női mellúszóknak. Edzőinknek minden lehetőséget meg kell ragadni ahhoz, hogy fiatal mellúszóink legalább európai viszonylatban megközelítsék az élvonalban levők eredményeit.

Ferenczy Emilné Farkas Elvíra

Használjuk ki a szabályok adta lehetőségeket vízilabdában

Évek hosszú sora óta hallunk és olvasunk arról, hogy a szakemberek nincsenek megelégedve a vízilabdajátékkal, mely elvesztette szépségét és ezzel bizonyos mértékben a népszerűségét is. Az orvoslást sokan, sőt mondhatni túlnyomó többségben szabálymódosításokban látják és ez a magyarázata annak, hogy az utóbbi időkben meglehetősen

gyakran változik a szabály a szebb és mozgalmasabb vízilabda érdekében, de — kevés eredménnyel.

Ez volt a cél akkor, amikor tizenöt esztendővel ezelőtt megengedték, hogy a játékosok szabadon változtathassák helyüket a játékvezető sípjele után is. Azt várták ettől a szabálymódosítástól, hogy véget vet az állójátéknak, mint ahogyan az első években úgy is történt.

A vízilabdajáték szellemének helytelen értelmezése azonban az állandó helyezkedés lehetőségének kihasználása helyett a szorosabb emberfogást alakította ki és ahelyett, hogy mozgalmas, változatos és eredményes lenne a játék, kialakult az erővízilabda, melyben az állandó emberfogást az erősebb és kevésbé mozgékonyabb játékosok kierőszakolják a gyengébb, de mozgékonyabb játékosokkal szemben.

Az újabb, legutóbbi szabályváltoztatás, mely a vízilabda játékidejét négy részre osztotta és a negyedekben a játékoscserét is megengedi, ugyancsak a játék mozgalmasabbá, szebbé tétele érdekében született meg.

A játékoscserét ma még nem használják ki eléggé az edzők.

Feltételezem, hogy nem azért, mintha feleslegesnek tartanák, hanem éppen mert nem rendelkeznek elegendő cserejátékossal.

A szabályok szerint minden mérkőzésen tizenegy játékos szerepeltethető, tehát a negyedek szüneteiben négy játékos cseréjére van mód. Ezzel a lehetőséggel csapataink nem éltek, mert nem volt elegendő olyan játékosuk, akire váltás esetén valamely feladatot bízhattak volna.

A cserékre ugyanis nem szükségszerűen, hanem

főleg taktikai szempontból

kell gondolnunk. A szükségszerű cserék akkor következnek be, ha egy-egy játékos megsérül, ideges, elfárad stb.

A taktikai cseréket, melyeknek lehetőségével csapataink nem éltek, mert a cserejátékosok hiányos felkészülése miatt azok nem voltak alkalmasok egy-egy taktikai elképzelés végrehajtására, három csoportba oszthatjuk:

1. Csere az ellenfél előre várható, a felállítás ismeretében megbeszélt taktikájának meghiúsítására.

2. Az egész csatársor cseréje olyan előre megadott utasítással, hogy az ellenfél védőit kizökkentsék megszokott játékukból és a védelmet megzavarják.

3. Védelem és középfedezet cseréje, hogy az ellenfél támadásait hathatósabban háríthassuk el és ugyanakkor hirtelen, hátulról indított ellentámadásokat hajtsunk végre, előre megbeszélt elgondolás keresztülvitelével.

Ezeken a csoportokon belül, de rajtuk kívül is rengeteg változata lehet a taktikai cseréknek.

Nézetem szerint az új vízilabdaszabály megfelelő kihasználása érdekében

legsürgősebb teendőnk kellő számú cserejátékos kiképzése, illetve beillesztése a csapatba,

hogy a rendelkezésre álló játékosok között minél kisebb legyen a felkészültségbeli különbség.

A jó játékosnak azonban sokoldalúnak kell lennie. Az állandó helyváltoztatás állandó helycserékkel jár és a védőjátékosnak a támadósorba, a támadónak pedig pillanatok alatt a védelembe kell kerülnie. A szerepek folyton és gyorsan cserélődnek, ezért nélkülözhetetlen a játék lendületessége, ritmusa és eredményessége érdekében olyan sokoldalú játékosok képzése, akik a játéktér bármely részén a helyzetnek megfelelően oldják meg a feladatokat. A sokoldalúság, a minden helyen játszani tudás mellé, természetesen, a fáradhatatlan és gyors úszásnak, valamint a legmagasabb szintű labdakezelésnek kell járulnia. Minél magasabb ez a színvonal, annál eredményesebb a csapat.

A magyar vízilabda-játékot mindig a magas technikai és taktikai felkészültség és ennek folytán a szellemes, látványos, gólokban gazdag játék jellemezte.

Mindig ki tudtunk emelkedni a mezőnyből azzal, hogy a nagy technikai felkészültség mellett valami újat is hoztunk.

Most sem szabad eltérnünk hagyományainktól: technikánkat a mai követelményeknek megfelelően kell fejlesztenünk és keresnünk kell az újat, a célravezetőt. Ennek egyik útját én a cserejátékosok lehetőségének jobb kihasználásában látom.

Sárosi László

BIBLIOGRÁFIA

ÚSZÁS, MŰUGRÁS (folytatás)

Marshall, J.: A pillangó és a mellúszás fordulói. Athletic Journal 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 124. old.)

Mazurov, G. G.: A bíráskodás megszervezésének és módszertanának néhány kérdése a műugrásnál. Teorija i praktika fizicseszkoj kultury 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 112. old.)

Mihajlova, N.: Ilsa és John Konrads Rómára készül. Fizkultura i Szport 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 115. old.)

Mittenzwei H, — Lehman, H. L.: Alapvető megjegyzések az úszók súlyemeléséről. Schwimmsport melléklete I. rész 1961. 22. sz. II. rész 23. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 117. old.)

Mittenzwei, H.: Adalékok az atlétikai (sokoldalú) képzéshez. Schwimmsport, 1960. 48. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 124. old.)

Mittenzwei, H.: Edzéseszközök és edzésmódszerek az atlétikai képzésre. Schwimmsport 1960. 48. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 124. old.)

Müller, H. J.: Mentsétek meg a mellúszást! Der deutsche Schwimmsport 1961. 24. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 118. old.)

Müller, H.: A versenyek fejlődése a műúszásban. Schwimmsport, 1960. 43. sz. 15. sz. melléklet. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 125. old.)

Nabatnyikova, M.: Paolo Pucci edzése. Fizkultura i Szport, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 116. old.)

Nabatnyikova, M. — Fominüh, A. G.: Anglia legerősebb úszóinak edzése. Teorija i praktika fizicseszkoj kultury, 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 111. old.)

Nöding, R.: A nekifutás a műugrásnál. Schwimmsport, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 102. old.)

Poussard, E.: A műugrás alkonya. Natation, 1960. okt. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 125. old.)

Ray, D.: A kritikus hosszútáv, Amateur Athlete, 1960. 7. sz. (K. Sz. T 1960. 4. sz: 116. old.)

Robert, N. B.: A delfin-pillangózás légzéstechnikája. Scholastic Coach 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 159. old.)

Ryan, J.: Edzési gyakorlatok a start és fordulás idejének csökkentésére az úszásban. Coach and Athlete, 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 115. old.)

Sátori, J.: A ritmus jelentősége az úszásban. Der deutsche Schwimmsport, 1959. 36. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 124. old.)

Saunders, W. L.: Az úszás alapelemeire megtanító tanfolyam rendkívüli eredményei. Physical Recreation, 1959. április. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 102. old.)

Schlegel, C. H.: Jobb fordulókért. Scholastic Coach, 1961. 9. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 116. old.)

Schneider, G.: Élúszóknak az átmeneti időszakban szárazon való alétikai képzése, ennek tartalma és felépítése. Schwimmsport, 1961. 10. sz. melléklete (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 124. old.)

Schoebel, E.: Az életmentés technikája. Education Pyhsique et Sport, 1960. 51. sz. (K. Sz. T. 1950. 4. sz. 116. old.)

Schöne, S.: Gyakorlatvezetőképzés a műúszásban. Schwimmsport mellékletei, 1961. 23., 24., 25. számok. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 119. old.)

Schöne, S. — Müller, H.: Néhány alapvető megjegyzés a szinkronizált úszáshoz. Schwimmsport, 1961. 17. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 119. old.)

Schöne, S.: Tájékozódás a vízben — útmutatás az elsajátításhoz. Schwimmsport, 1960. 43. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 124. old.)

Schöne, S.: A műúszás technikája. Schwimmsport, 1960. 28. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 116. old.)

Schopp, J.: Amit úszósportolóinknak és úszósport funkcionáriusainknak tudniok kell. Sport der Versehrten. 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 130. old.)

Schramm, E.: Vizsgálati módszerek úszók ellenállásának, erejének és állóképességének meghatározására Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK. 1958/59. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 159. old.)

Soochowa O.: Rajtolás oktatása a mell- és hátúszásban. Wychownie Fizyczne w szkole, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 131. old.)

Swegan-Donald, B. és Thompson H.: Kísérleti kutatás az úszásban. Scholastic Coach 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 108. old.)

Szeropegin, I. M.: Az úszó légzésének jellege. Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kultury, 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 124. old.)

Szlavcseva, Sz.: Melyik úszásnem legyen az első az úszásoktatásnál. Vaproszi na fizicseszkaja kultura, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 115. old.)

Szlávin, M.: A világ úszómedencéiben (A nemzetközi úszóidény eredményeihez); Teorija i praktika fizicseszkoj kultury, 1961. 4. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 115. old.)

Új képek a nyolcas és a tizenkettes műúszás minta képgyűjteményeihez. Schwimmsport, 1960. 44. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 126. old.)

Új képek a nyolcas és a tizenkettes műúszáshoz. Schwimmsport, 1961. 17. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 113. old.)

Vanholme, M.: Úszástanítás természetesmódszerrel. Sport (Belgium) 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 108. old.)

W. F. Testnevelés úszók számára. Die Körpererziehung — L'Education Physique, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 132. old.)

Wiessner, K.: Legyen-e száraz úszásoktatás, vagy nem? Die Leibeserziehung, 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 125. old.)

HOZZÁSZÓLÁS az öttusa

Írta: Kisgyörgy Lajos, az öttusa

A Sport és Tudomány múlt évi decemberi számában foglalkozott Benedek Ferenc a moszkvai világbajnokság pisztolylövő számával. Az általa három részben, mintegy öt oldalon közölt értékelésben a pisztolylövésre alig egy hasáb jutott. Véleményem szerint a Sport és Tudomány hasábjai hivatottak arra, hogy a kérdéssel részletesebben foglalkozzunk, s kívánatosnak tartanám, ha olyan kérdésekkel, mint a magyar csapat indulási sorrendjének megállapítása, a versenyzők részteljesítménye az egyes sorozatokban, Török pisztolylövő eredménye, a magyarok ellenfelei a különböző váltásokban, a szakmai segítségadás verseny alatt, a versenyt megelőző figyelemelvonás, a váltás időtartama, a jelzési szünet hossza, a lőtér világítása, a céltáblaforgatóberendezés működése, a bemelegítés helye, a céltáblák mögötti ellenőrző tábla elhelyezése — e hasábokon lehetne foglalkozni.

Egyebekben az értékeléshez három vonatkozásban kívánok hozzászólni:

A római és a moszkvai teljesítmény

Az ötnapos öttusa küzdelem tengelyében, a harmadik napon van a pisztolylövés. Vele fejeződik be a három technikai sportág igen érzékeny versenysorozata, mely legtöbbször a csapatverseny és az egyéni győzelem sorsát eldönti, vagy lehetőségét szűk körre korlátozza és utána már csak a két állóképességi sportág következik.

Így a pisztolylövés a teljes felkészülés érzékeny értékmérője. Itt már az edzéseredményekben jól tükröződnek a felkészítés hiányosságai, különösen az erőnlét vonatkozásában. A válogatott szakedzők között fennálló jó kapcsolat következtében nem egyszer a lövészetben tapasztalt idegesség, vagy nagyfokú formahanyatlás mutatott először rá arra, hogy a többi számokban a jó erőnlét érdekében az edzés mennyiségét és erejét csökkenteni kell, esetleg pihenőre szorulnak a versenyzők.

Rómában a csapatbajnokság sorsa a számunkra igen jól sikerült párbajtőrvívással eldőlt a magyar és szovjet csapat között a mieink javára. Így a mi versenyzőink Rómában a pisztolylövésben avval a tudattal indultak, hogy ott dőlnek el az egyéni helyezések. Ezért gátlásos lelkiállapotban lőttek. Balczó igen jó első sorozata után arra gondolt, hogy már olimpiai bajnok, ezért figyelme megoszlott, s a továbbiakban gyengébben szerepelt. Németh és Nagy jobban uralkodtak magukon, s így a magyarok között az egyéni sorrendet a pisztolylövés eredménye alakította ki. A szovjet csapat számára Rómában az első két szám nem volt sikeres, tehát a pisztolylövésben akartak javítani, azonban idegállapotuk miatt ez nem sikerült.

Moszkvában a világbajnokságon éppen fordított volt a helyzet. A két első szám után a szovjet versenyzők biztosak voltak a csapatgyőzelemben, emiatt nyugodtan lőttek és kiváló eredményeket értek el. A mieink a pisztolylövés előtt tudták, hogy a csapatversenyt meg nem nyerhetik, de a helyezések sorsán még ebben a számban javíthatnak. És mert fizikai, valamint idegi erőnlétük igen jó volt, a jelentős tét ellenére a várakozáson felül jól szerepeltek.

Megítélésem szerint Rómában mindkét csapat már rendelkezett olyan tudással, mint Moszkvában, de az említett okok miatt nem tudták a mieink tudásuk javát adni, s így nem találom azt, hogy Moszkvában nagyarányú fejlődésről tettek volna azok tanúbizonyságot.

Sportlövő szemmel nézve, az öttusa pisztolylövés nem tartozik a nehéz versenyszámok közé. Viszont, ha figyelembe vesszük, hogy az öttusában egy összetett verseny része, mely tehát ötszörös idegi terhelést jelent; nem sportlövők, hanem olyanok vesznek benne részt, akik az előtte levő két napon más sportágban elért eredmények serkentő, vagy gátló hatása alatt állnak ki; idegállapotukra döntően hat az a tudat, hogy mint az utolsó

világbajnokság tapasztalataihoz

válogatott keret pisztolylövő edzője

technikai versenyszámban, addigi helyezésükön lényegesen javíthatnak, vagy ronthatnak —, nehéz versenynek kell tekintenünk.

A pisztolylövésben ugyanis egy kör értéke húsz pont, ami az úszásban 4 mp-es, futásban 6 mp-es időeredménynek felel meg. Ezért minden válogatott öttusázónak törekednie kell arra, hogy pisztolylövésben minél magasabb szintet érjen el.

Öttusázóink egyre inkább átérzik ennek a fontosságát és az utolsó tíz évben válogatottjaink világversenyeken mindig jó eredményeket értek el és ha voltak balsikereik, azoknak soha sem a pisztolylövő eredmény volt az eredete. A moszkvai világbajnokságon igen jól szerepeltek versenyzőink, hiszen 191-es csapatátlaguk csúcseredményt jelent.

Az utánpótlás kérdése

Nézetem szerint ez nem a világbajnokság értékeléséhez, hanem öttusasportunk helyzetének vizsgálatához tartozik. De ha már itt foglalkozunk vele, akkor megállapíthatom, hogy utánpótlásunkat nem hanyagoltuk el. Ifjúságunk szakmai foglalkoztatása ugyanolyan elvek és módszerek alapján történik, mint a válogatotté, tehát ha ezek ott megfelelnek, akkor ifjúsági vonatkozásban is jók.

A fiatalokkal szemben nem szabad türelmetlennek lennünk. Legjobbjaink az edzéseken 185—190 körös teljesítményt mutatnak, de például Nádi, akinek jó lövőkészsége van, 195 körös teljesítményt is elért. Versenyeken természetesen a rutin hiánya miatt gyengébben lőnek, bár a 18 éves Móczár varsói 185 körös eredményével meg lehetünk elégedve. Emellett az idősebb versenyzőknek is meg kell érniök ahhoz, hogy versenyen is edzéseredményeiket érjék el. A most élen járó öttusázók nyolc-tíz éves pisztolylövők. Miért kívánnánk tehát egy-két év alatt többet az ifjúsági versenyzőktől?

Az edzésmunka összehangolása

A válogatott keret és a sportkör lőedzése arányának az előbbi javára történt eltolódása a szövetségi fegyverállomány gazdaságos kihasználása és a sportköri költségek csökkentése érdekében jött létre. Nincs annak semmi akadálya, hogy ha valamelyik sportkör megteremti a gazdasági feltételeket, önálló lőedzéseket szervezzen.

Az általános öttusa edzők és a szakedzők vonatkozásában a szükségletet egyrészt a versenyzők kiválasztásának módszere, másrészt a magyar öttusa sportnak a nemzetközi színvonalhoz viszonyított helyzete szabja meg.

A két állóképességi sportágban, az úszásban és futásban történő kiválasztás után a tehetséges öttusázók a három technikai sportágban kapnak kiképzést. A kiválasztást és az alapsportokban való további foglalkoztatást az öttusa-edzők, a technikai sportokban a kiképzést és az edzést a szakedzők végzik.

Szakedzőink az öttusát alaposan ismerő, ebben a sportágban tíztől harminc éve működő, szaksportágukban mesteredzői képesítéssel rendelkező edzők, akiknek nemzetközi tekintélyük is van. Eredményes munkájuknak legékesebben szóló bizonyítéka az, hogy az öttusa válogatottak lovaglásban, párbajtőrvívásban és pisztolylövésben valamennyien elérik, vagy megközelítik a szakág elsőosztályú szintjét.

Az öttusa edző válogatottak vonatkozásában nemzetközi viszonylatban egymaga minden sportágban eredményes felkészítést végezni nem tud. Hogy ez mennyire így van, azt kevésbé szétterjedő más sportágak példája bizonyítja. Hogy csak mást ne mondjak, atlétikában is külön van futó, ugró és dobó edző, aki az atlétát felkészíti. A tudományos alapokon folytatott sportolás megköveteli a szakosítást az edzők vonatkozásában is kevésbé összetett sportágnál is. Nemhogy csökkentenünk kellene a szakedzők közreműködését, de még eggyel kell számukat növelni. Ez az úgynevezett alapozó és kondícionáló edző, aki a válogatott keret munkáját összehangolja, a két állóképességi szám edzését vezeti és ellátja a vezető edző teendőit.

Az öttusában mind az öttusa edzők, mind a szakedzők kaptak megfelelő működési területet, munkájuk egybehangolt, s ennek eredménye az, hogy az öttusa sokrétű és szerteágazó felkészítését szakmai vonalon helyes irányban tudjuk vezetni.

A melbourni olimpia után sportágunk a mélypontról emelkedett az élvonalba. Ebben a jelenlegi edzőknek tagadhatatlanul nagy érdemeik vannak. A válogatott kerettel foglalkozó szakedzőink munkája tervszerű, összehangolt, haladó szellemű, öttusa jellegű, lelkiismeretes és áldozatkész. Nem lenne helyes munkájuk értékét akár nyiltan, akár burkoltan csökkenteni.



Török Ferenc dr. a moszkvai öttusa világbajnokságok pisztolylövő versenye után üdvözli a győztes csehszlovák Vladimir Csernyt

KÉPCSERE. Lapunk februári számának 48. oldalán Rajki Béla cikkében a felső, Osaki mellúszását bemutató képsorozat nyolcadik és kilencedik ábrája nyomdahiba folytán fel van cserélve.

William, P.: Úszás. The Athletic Journál. 1960. 8. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 131. old.)
Zins, L.: Sportszerű úszás. Education Physique et Sport, 1960. 50. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 131. old.)

TORNA

Borrmann, G.: Javaslatok a „torna alapiskolájá"-nak összeállításához. Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK 1958/59. 1. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 155. old.)
Dachsel, G.: A teljesítménygimnasztikában való edzéstervezés. Gymnastik und Turnen, 1959. 12. sz. 8/9. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 156. old.)
Dachsel, G.: Aktuális problémák a csoportos gimnasztika I. teljesítményosztályának edzésmunkájában. Gymnastik und Turnen, 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 101. old.)
Dimitrov, D.: A stílus, technika és egyéniség fogalma a tornában. Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 100. old.)
Dungaciu, P.: A leugrás technikai és módszertani problémái a tornában. Cultura fisica si sport, 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 110. old.)
Filippovics, V. I. — Martovszkij, A. N.: A rávezető gyakorlatok helye és szerepe a kezdő tornászok oktatásában. Fizicseszkaja Kultúra v Skolje, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 105. old.)
Göhler, J.: A teljesítmény értékelése a szertornában. Deutsches Turnen 1960. 14. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 56. old.)
Göhler, J.: Miért van szükség abszolút kiértékelésre? Deutsches Turnen, 1959. 14. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 81. old.)
Hadzsiev, N.: A legfelsőbb minősítésű tornászok edzéséről. Vaproszi na fizicseszkaja kultúra, 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 108. old.)
Hauck, G.: A tornaórákon való munka megjavításához. Gymnastik und Turnen, 1960. 1. sz., 1. sz. melléklet. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 121. old.)
Heuser, I.: A tornában való mozgás minőségének problémájához. Deutsches Turnen, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 104. old.)
Jendrike, E. és munkatársai: Vizsgálatok a korláton történő támaszban lengés mozgástechnikájáról. Theorie und Praxis der Körperkultur. 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 92. old.)
Kirschläger, H.: Néhány megjegyzés a tornászok mozgékonyságához. Gymnatik und Turnen, 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 101. old.)



Laczkó János rozsályi igazgató-tanító korán kezdi az alapozást

FALUSI SPORTTANÁCSADÓ

A FORMÁBAHOZÓ IDŐSZAK

Időtartama 1—2 hónap, a sportág versenyidényétől függően. Ha az idény kettéválasztott, mint a labdajátékok esetében, akkor egy hónapnál nem jut több idő a formába hozásra, de az osztatlan versenyidény (pl. atlétikában) általában két hónapot enged erre a felkészülésre.

A formábahozó időszak a ráeső feladatok különbözősége miatt két részre osztható.

1. Az első felében befejeződik a speciális erőnlét kialakítása, folytatódik a sportág technikájának gyakorlása és a csapatsportokban megindul a taktikai elemek elsajátítása. Ezek a feladatok egyúttal meghatározzák az első rész mozgásanyagát is.

a) Az erőt általánosan fejlesztő gyakorlatokat felváltják az olyan megoldások, amelyek a technikai elemek tökéletes végrehajtásához szükséges erőt, gyorsaságot, rugalmasságot stb. fejlesztik. A súlylökő például gyógylabda-dobásokkal, súlyzóval végrehajtott törzsforgatással és lábgyakorlatokkal növeli a dobóerőt. Helyből ugrásokkal, szökdelőgyakorlatokkal fokozza a lábmunka robbanékonyságát.

b) Részletekbe menő alapossággal sorra kell venni a sportág technikai elemeinek csiszolását. Röplabdázóknál például az alapállást, az alapkosárérintést, a nyitásfajtákat, a labda megjátszásának minden fajtáját: feladást, leütést, sáncolást, kényszerérintéseket stb.

Képzettebb sportolóknál bizony unalmas lehet „visszamenni az általános iskolába", de nem szabad engedményt tenni, mert a legnagyobb tudású sportembernek is szüksége van arra, hogy feleleventse és tökéletesítse a versenyeken vagy mérkőzéseken előforduló mozgások mindegyikét.

Hogy mégse legyen unalmas az edzés, ahol lehet, iktassunk be egy-egy játékos elemet.

c) Sportjátékok az edzés befejező részében. A játék lehetőleg az adott sportág mozgását ölelje fel, de ne a gyakorlás legyen az elsődleges cél, hanem az edzés hangulatos befejezése.

d) Gimnasztikai gyakorlatokat csak bemelegítő, lazító, nyújtó vagy rávezető céllal iktatunk az edzésekbe. A bemelegítés azonban legyen mindig nagyon alapos.

2. Az időszak második felében folytatódik a speciális erőnléti munka, de a terhelést lassan csökkenteni kell. Kivételt jelent a hét utolsó napjaira eső edzés. A formábahozó időszak második felében a harmadik edzésnap minden héten szombatra vagy vasárnapra essen, erősebb terheléssel. Azért szükséges a hétvégi terhelés, mert a versenyek is a hét végén kerülnek sorra.

Természetesen az egyéni sportágakban is van szerepe a taktikának, de nem minden versenyszámban és főként nem egyforma jelentőséggel. A távolugró például nem tud úgy „taktikázni", mint a közép- és hosszútávfutó. Az asztaliteniszező akár egyénileg, akár csapatban versenyez, mindig a sorra kerülő ellenfél tudása és harcmodora szerint választja meg a maga taktikáját, tehát csak az ellenfélhez kell alkalmazkodnia, a játékostársaihoz nem. Az ilyen sportágakban tehát egyénenként lehet csak meghatározni a taktikai felkészítés mértékét, s ez olyan nagy eltéréseket mutat, hogy a táblázatban nem lehet átlagot kimutatni.

Tovább kell folytatni — sőt fokozni — a technika csiszolását. A versenyzők jussanak el a technikai elemek kifogástalan és biztonságos végrehajtásáig.

A formábahozó időszak utolsó 3—4 hete már átmenet a versenyidénybe. Legalább 2—3 próbaversenyre vagy mérkőzésre van szükség ahhoz, hogy a sportolók az idény kezdetén is megállják a helyüket. Különösen azokban a sportágakban nagyjelentőségű a „versenyekhez szoktatás", amelyeknél az első mérkőzésektől függ a továbbjutás.

Egyéni sportokban — például atlétikában — nem árt, ha a sportolók több számban is indulnak. A súlylökő vegyen részt a diszkoszvetésben, a távolugró a magas- vagy hármasugrásban és fordítva. A középtávfutók egyik alkalommal 1500 méteren, a következő versenyen 1000 vagy 800 méteres távon induljanak. A próbaversenyek változatossága jó alkalmat nyújt a versenyzők képességeinek lemérésére, de egyébként is csak hasznára válik az egyesületnek, ha sportolói több versenyszámban is „otthon" vannak.

Csapatsportokban ne keressen az edző nehéz ellenfelet a próbamérkőzésekre. Az ellenfél kiválasztásakor inkább az vezérelje, hogy a csapat taktikai felkészítését kell befejezni.

A formábahozó időszak egyik legjelentősebb feladata: a sportolók erkölcsi, akarati felkészítése. Ismeretes, hogy az ellenféltől való félelem épp olyan káros, mint a túlzott önbizalom. A helyes és egyedül hasznos középútra kell rávezetni a sportolókat. Ez pedig a győzni akarás, az ellenfél megbecsülése és felelősségérzet a csapat, a szakosztály és a sportkör iránt.

A formábahozó időszak mozgásanyaga és megterhelése százalékokban:

Mozgásanyag	I. rész %	II. rész %
Általános jellegű erőgyakorlatok	10—15	—
Speciális erőgyakorlatok, a sportág jellegének megfelelően	30—35	25—30
A sportág technikai elemeinek gyakorlása	35—40	40—45
Taktikai megoldások gyakorlása (labdajátékoknál)	20—25	30—35
Az összes megterhelés százalékban:	75—80	70—75

FALU SPORTJA

A formábahozó időszakra tervezett foglalkozások és feladatok.

1. Az önellenőrző kifejlesztése, illetve folytatása.

2. Szakmai megbeszélések — általánosan megmutatkozó technikai és taktikai hibák felszámolása céljából. Minél több szakfilm megtekintése és értékelése.

3. Verseny-, illetve játékszabályok alapos megismerése.

4. A jó kollektíva kialakulását segítő közös kirándulások, mozilátogatás, társadalmi munka stb.

A FORMÁBANTARTÓ IDŐSZAK

A formábantartó időszak időtartama a sportág jellegétől, illetve versenyrendszerétől függ. Célja az elért forma tartása, sőt fokozása. Hogy ez mennyire sikerül, az nagymértékben a formábahozó időszakban végzett jó vagy rossz munkától függ.

A forma megtartásának titka a következő: sportszerű életmód, további rendszeres edzés és minél több versenyzés!

A formábantartó időszak mozgásanyaga azonos az előző időszak anyagával, de lényegesen változik a terhelés időzítése. A hétvégi edzés helyett a hét közepén kell nagyobb terhelést adagolni. A verseny utáni és előtti edzések könnyebbek, pihentető, illetve felfrissítő jellegűek legyenek. Ha azonban a hét végén nincs verseny, akkor alaposan meg kell dolgoztatni a sportolókat, tehát ilyenkor két erős edzés esik egy hétre.

A formábantartó időszak edzésanyagát és terhelését nem mindig sikerül úgy megtervezni, hogy változtatások nélkül is beváljon. Az egyes edzések mozgásanyaga nagymértékben függ majd attól, hogy az edzést megelőző verseny, illetve mérkőzés milyen megterhelést rótt a sportolókra, s hogy ugyanakkor milyen technikai vagy taktikai hibák fordultak elő.

Az időszakra tervezett egyéb foglalkozások. Kifejezetten oktató jellegű foglalkozásokra csak akkor van szükség, ha kezdő sportolókkal foglalkozunk. Ne feledjük azonban, hogy a versenyzés, többek között, idegfáradtsággal is jár, ezért fontos főként a pihentető, szórakoztató alkalmak megteremtése. Ugyanakkor nem szabad elhanyagolni a szakmai megbeszéléseket. A verseny utáni első edzés rendszerint könnyű, időben is rövid, ezért legalkalmasabb ilyenkor megtartani a szakosztály- vagy csapatmegbeszélést. Az edző egyénenként és együttesen értékelje a versenyzők teljesítményét, magatartását, s utána közösen beszéljék meg a legközelebbi erőpróbára való felkészülés módját, a soronkövetkező ellenfél legyőzésére legjobbnak mutatkozó taktikát stb. Az edző nevelje rá a sportolóit arra, hogy maguk is mondják el a véleményüket önmagukról és az ellenfélről egyaránt. Helyes irányítás mellett tárgyilagosságra, sportszerű gondolkodásra, a felelősség érzetére és vállalására neveli ilyen módszerrel a tanítványait.

Dobozy László

A püspökmolnári KISZ Kilián-serlege

Azon a hétköznapon a püspökmolnári iskolások a tanítás után nem siettek hazafelé, hanem a KISZ-klub felé irányították lépteiket. A helyiség zsúfolásig megtelt. Szabó Imre, a vasvári járási TST elnöke — méltóan a szívesen jöttek érdeklődéséhez — a Kilián Testnevelési Mozgalom jelentőségét ismertette. Rámutatott a régi falu és a mai falu életének különbségére, s hogy a magának dolgozó parasztságnak miért érdemes jobban megőriznie testi egészségét is, mint régen. Itt van egyébként a járás legelevenebb sportköre, amely eddig a legtöbb Kilián-jelvényt szerezte meg a járásban — a legtöbbet, s legelsőként!

Aztán Szabó Éva, Kiss Lajos, Bogát István és társaik vették át az őket megillető jelvényeket. Összesen 23 alapfokú, 8 felsőfokú és 15 vasjelvény talált boldog tulajdonosra. Azóta is sportolnak újabb jelvényekért...

Azon a napon a Kilián-serleget is megkapták, s a KISZ-fiatalok a klubhelyiségben KILIÁN-sarkot állítottak fel. Nem csoda, hiszen tanulásban, szellemi és testi edzésben, szorgalomban Kilián az eszményük...

K. A.

Téglástól Hajduhadházig — és tovább a falu testkultúrájáért!

Az általános iskolai sport forradalmi átalakulásának korában minden írás hirdeti, kéri, követeli: aktivizáljuk a tanulókat.

A jelenlegi megalapozó testnevelési munkálatok nem is mellőzik a versenyeket! Sőt éppen erősen hangsúlyozzák: a sporttevékenység előkészítése során teremtsünk minél több versengésre módot. Szervezzünk — szólnak ezek az eligazító, lelkesítő írások — versenyt őrsök között, rajok között, osztályok között, de szervezhetünk közeli, távoli községek hasonló erejű őrsével, csapatával stb. is. Erre buzdít, erre ad tanácsokat a testnevelési vezérkönyvünk. Miért nem mérkőzik tehát a téglási gyermekotthon a község iskolájának ezer lelkes tanulóival?

Vagy ott van Téglás mellett 3 kilométerre Hajdúhadház.

A hadházi iskola még nagyobb, s az ottani 25—30 őrs ugyancsak azt várja, kivel mérkőzhetne? Ide a téglásiak egy kényelmes sétával is eljuthatnak. De Téglához Debrecen is csak húsz kilométerre esik, s ott meg sokezer őrs, sokszáz iskola várja a versenytársat.

Az AIST műsora kategorikusan kimondja, hogy teremtsünk alkalmat közvetlen környezetünkben — a lehetőségeket számbavéve — arra, hogy a sportmunka el ne laposodjék, forrjon, izzék, teljes személyes odaadást csiholjon ki belőlünk és fiataljainkból! De nem úgy, hogy a „fórumoktól" várjunk mindent készen: — a határ sehol sem szűk, csak magunknak kell kitágítanunk azt.

Nem akarom e pár sorral Bradács Miklós kedvét szegni —, mint öregebb nevelő kérem: nyissák ki a fiatalokkal együtt a téglási határt.

Somorjai László
(Hajdúnánás)

A bükkszentkereszti általános iskola tanulói Nagy Lajos igazgató-tanító vezetésével előbb gyalogtúrára mentek a Fehérkőlápára, majd száraz síedzéseken és versenyeken vettek részt, hogy felkészüljenek a februári havas versenyekre



Javaslat a középiskolák testnevelési tantervére

Írta: Burka Endre, a Pedagógiai Tudományos Intézet munkatársa, a TTT tagja

A Testnevelési Tantárgyi Bizottság két legutóbbi ülésén a középiskolai testnevelési tantervvel foglalkozott. Az üléseken a középiskolai tanórai testneveléssel szemben támasztható minimális követelményeket, a tanterv alapkoncepcióját és a tanterv vázlatát vitatták.

A bizottság egyetértett abban, hogy a középiskolai tanórai testneveléssel szemben — általános megfogalmazásban — a következő követelményeket lehet támasztani: „Biztosítani kell, hogy a középiskolát végzett tanulók egészségesek, testileg jól fejlettek legyenek, munka és védelmi képességeik érdekében legyenek edzettek a különféle mozgásos terheléssel és az időjárással szemben. Legyenek képesek önállóan eligazodni a megismert testgyakorlati ágak lényeges problémáiban, a sportot ismerő, kedvelő, és művelésükhöz nélkülözhetetlen képzettséggel rendelkező, az iránt kedvet érző ifjak legyenek, akik képesek a testnevelésben szerzett tudásukat életadta feladatok megoldásában is eredményesen felhasználni".

Ezek az általános követelmények természetesen több részkövetelmény megvalósítását kívánják meg a nevelő munkában, melyeket a bizottság ugyancsak megvitatott.

A tantárgyi alapkoncepciót lényegében ezek a követelmények határozzák meg. Ezek a követelmények szabják meg, hogy a kiszemelt tanítási anyag milyen összefüggésben, milyen szinten kerüljön a tantervbe. Jelenlegi lehetőségeinket: heti 2 órát, létesítménybeli ellátottságot, az osztályok viszonylag magas létszámát figyelembevéve, ezeket az egyébként jogosan támasztható igényeket egyes vonatkozásokban le kell szállítanunk. Így pl. — a fentiekkel összefüggésben — jogosan támasztható igény az, hogy a tanulók 3—4 testgyakorlati ágban olyan szintű képzésben részesüljenek, mely kielégítő alapot adna nekik ezen testgyakorlati ágak élvezetes műveléséhez, azaz az egyes testgyakorlati ágak támasztotta feladatok megoldása nem jelentene többet jóleső erőfeszítésnél, a tanulók képesek lennének tudásukat eredményesen kamatoztatni, tehát a tevékenység örömet, élvezetet nyújtana számukra. Ezt a szintet azonban minden — tantervben szereplő — testgyakorlati ágban biztosítani nem tudjuk. Ezért az látszik kedvező megoldásnak, hogy ilyen szintű képzést legalább egy testgyakorlati ágban nyújtsunk, míg a többiben az igényeket — főként mennyiségi vonatkozásban — valamelyest csökkentsük, és támaszkodjunk jobban a tanórán kívüli sportmunkára. Ezzel összefüggésben is hangsúlyozta a bizottság az *egész* iskolai testnevelés és sport *egységes* koncepciója kialakításának a szükségességét.

A fentebb jelzett tantervi megoldás két szempontból látszik szükségesnek:

a) Nem mondhatunk le ugyanis a — sok tekintetben hagyományosnak mondható — három testgyakorlati ág: torna, atlétika, sportjáték nevelési lehetőségeiről. Mindhárom testgyakorlati ág anyaga olyan életadta feladatok megoldásához nyújt ismereteket és készségeket, amelyek egy gyakorlatias irányú képzésben nem nélkülözhetők. A jelenleg érvényes tantervekhez képes egy erőteljesebb szelekcióval ennek az anyagnak a nevelő értéke még megtartható, ha a képzés minőségét emeljük. Ez a kiválasztott és a jelenlegi tantervhez képest csökkentett anyag képezi a tanítás *törzsanyagát*.

Ez a törzsanyag egyrészt egy feltétlenül indokolt koncentricitással magasabb szintre emeli az általános iskola tantervi törzsanyagát, azaz alap tantervi anyagát, másrészt több vonatkozásban lineárisan is továbbépíti főként a torna és a sportjátékok vonatkozásában.

b) A csökkentett terjedelmű törzsanyag lehetővé tenné, hogy a három testgyakorlati ág közül legalább egyben — egy kiegészítő tantervi anyag révén — az előzőkben jellemzett szintnek megfelelő — alaposabb képzést valósítsunk meg.

Figyelembe véve tehát *jelenlegi lehetőségeinket* — azt kell mondanunk, hogy a korszerű középfokú műveltséget a testnevelésben csak úgy tudjuk megoldani, hogy *a tanulók elsajátítanak egy feltétlenül szükséges, a sokoldalú képzés szempontjából nélkülözhetetlen törzsanyagot és legalább egy testgyakorlati ágban egy jogosan elvárható szinten igényesebb képzést kapnak.* Az alaptanterv anyaga (törzsanyag) az évi 35 héten 70 órából mintegy 60 órát, a kiegészítő tantervi anyag pedig testgyakorlati ágként mintegy 10 órát venne igénybe. Hogy melyik legyen az a testgyakorlati ág, amelyet a kiegészítő tantervi anyaggal bővítve magasabb szinten dolgozzanak fel az iskolák, azt mindenek előtt a helyi körülmények, a tanulók továbbsportolási lehetőségei, az iskola létesítménybeli ellátottsága határozzák meg. A választhatóság tekintetében kisebb korlátozások szükségesek, mint az általános iskolában, mert a középiskolák túlnyomó többsége városban van és itt a tanulók továbbsportolási lehetőségei is többirányúak.

Az alábbiakban ismertetjük azt a tantervi vázlatot, melyet a Tantárgyi Bizottság kiinduló pontként elfogadott.

ALAPTANTERV
(60 óra)

ATLÉTIKA:

Futás: rövid- és középtáv; váltófutás (I—II. osztályban).

Ugrás: Magasugrás: I. osztályban fiúknak gurulótechnika, lányoknak lépőtechnika. A fiúknál III-ban hasmánt technika, IV-ben mind a fiúknál, mind a leányoknál az egyéni technika kialakítása. Távolugrás: I. osztályban guggolótechnika, II-ban fiúknál homorítótechnika. A III. és IV. osztályban az egyéni technika fejlesztése.

Dobás: Kislabdahajítás a leány I. osztályban. Súlylökés: a fiú I. és a leány II. osztálytól. A kezdő osztályokban helyből dobással történik és a háttal induló becsúszás jelenti a legmagasabb technikai szintet.

TORNA:

Fiúk: Talajtorna — Gyűrűhinta — Korlát — Nyújtó — Szekrényugrás.

Leányoknak: Talajtorna — Gyűrűhinta — Felemáskorlát — Gerenda — Szekrényugrás.

(Megjegyzés: Az atlétika és a torna részaránya az I. és a II. osztályban viszonylag nagyobb. Itt kb. $^1/_2$—$^1/_3$ arányú. Ez az arány a III. és a IV. osztályokban csökken valamelyest és helyet ad a második labdajátéknak.

A leányoknál az előkészítő gyakorlatanyag művészi tornát is tartalmaz.)

JÁTÉK:

Kézilabda — Kosárlabda — Röplabda — Labdarúgás (csak fiúknak) — Egy választott labdajáték I—IV. osztályokon keresztül és egy második labdajáték a III. és IV. osztályokban.

(Megjegyzés: Iskolai játékokat a tanterv nem sorol fel. Új játékok tanítása itt már nem indokolt. Tájékoztatásul sorolja fel azonban a tantervhez kiadandó utasítás az általános iskolában tanult fontosabb játékokat és ezeket használják fel adott didaktikai feladatok megoldásához.

A második labdajáték lényegesen csökkent igényekkel szerepel a tantervben. A két sportjáték közötti arány a III. és IV. osztályban nem egyenlő. *Valóban* második labdajátékról van szó!)

TÉLI SPORTOK:

Sízés — Gyors- és műkorcsolyázás — Jégkorong — Szánkázás. Az időjárástól és a helyi lehetőségektől függően.

KIEGÉSZÍTŐ TANTERV
(10 óra)
ATLÉTIKA:

Váltófutás (I—II. osztály) sportszerű forma, körpályán. — Gátfutás (II—III. osztály) — Diszkoszvetés vagy gerelyhajítás (III—IV. osztály).

TORNA:

Fiúk: Az alaptantervben szereplő szereken 2—3 új elem. Lólengés.

Leányok: Az alaptantervben szereplő szereken 2—3 új elem. Művészi torna.

SPORTJÁTÉKOK:

Az I—IV. osztályon keresztülfutó sportjátékhoz többletanyag.

ÚSZÁS:

A helyi lehetőségektől függően.
(Megjegyzés: A kiegészítő tantervben felsorolt testgyakorlati ágakból vagylagosan lehet választani.)

* * *

A részletes tanterv kidolgozása folyik. Ha elkészül, a Művelődésügyi Minisztérium — az általános iskola tantervének tervezetéhez hasonlóan — országos vitára bocsátja, s ezzel biztosítja a nevelők tapasztalatainak széleskörű hasznosítását az új tanterv kidolgozásában.

Kézikönyv

AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁKBAN TESTNEVELÉST TANÍTÓ NEVELŐK SZÁMÁRA

A Művelődésügyi Minisztérium most megjelent módszertani kézikönyve keresett cikk a könyvesboltokban. Az a határtalan érdeklődés rejtőzik emögött, mellyel a testnevelés-tanító nevelők már évek óta várták az útmutatást.

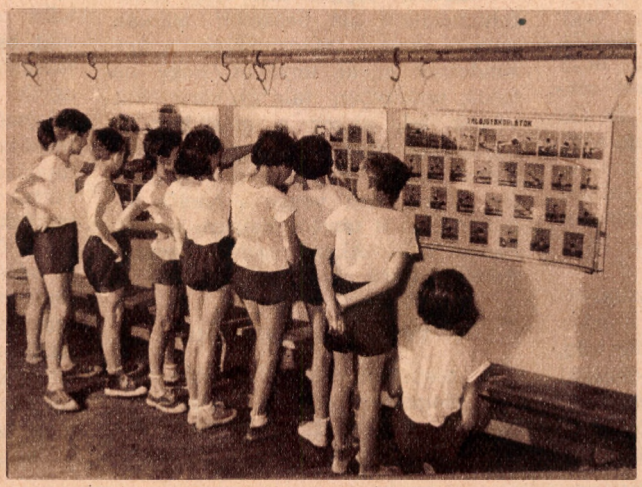
A kézikönyv útmutatás, tanács csupán, hogy a tanterv részletes feldolgozásával, valamint a tanmenet és az óravázlatok közlésével elsősorban a nem szakos nevelőket segítse. De a szakos nevelők is haszonnal forgathatják, különösen a testnevelés legkorszerűbb elméleti kérdéseire vonatkozó lapjait.

A nem szakos nevelők a kézikönyv testnevelés-elméleti és módszertani fejezeteit tanulmányozzák különös gonddal. Ez a fejezet foglalkozik a testnevelés tantervi feladataival, a tantervi anyag feldolgozásának szempontjaival, az anyagelrendezéssel, a tárgyi feltételekkel, a követelmények egymásraépítettségével, a fiú- és leányosztályok különböző tantervéből adódó feladatokkal, a tanmenetkészítéssel, az óratervezéssel, a nevelők oktató eljárásával, az ismeretközléssel, a gyakorlással, a hibajavítással és az ellenőrzéssel. Befejezésül tanácsot ad az óravázlat mintáinak felhasználására s két különböző mintájú tanmenetet is közöl.

A kézikönyvet igen hasznosan egészíti ki a több, mint 150 fénykép és az előkészítő rész mozgásanyagának szemléltetése pálcikarajzokkal.

A munkáról Czirják József, a Testnevelési Főiskola testneveléselméleti tanszékének vezetője így ír: „A kézikönyv tartalmában igen jelentős úttörő munka, amelyhez hasonló nálunk — az általános iskola V—VIII. osztálya számára — még nem jelent meg. Annak ellenére, hogy az új reform-tanterv bevezetéséig már nem sok idő van, megjelentetése igen hasznosnak látszik, mert az óravázlatmintákkal helyes szempontokat ad az órák tervezéséhez; változatos, gazdag gyakorlatanyagával színessé teszi a testnevelési órák tartalmát. Az anyag feldolgozására vonatkozó útmutatásaival elősegíti az oktatás és képzés eredményesebb módszereinek kialakítását."

Hasonlóan vélekedik Kalász János vezető szakfelügyelő is: „A testnevelést tanító nevelőknek minden órára irányt mutat, gondolatot ébreszt a nevelőkben a jobb tervező, szervező és módszertani munkára. Nem kell félni a kézikönyv mechanikus alkalmazásától, mert nevelőink megértik, hogy a kísérleti célokra kiadott kézikönyv valóban útmutatás, tanács csupán és gyakorlati haszna csak akkor lesz a munkának, ha mindenki figyelembe veszi a helyi körülményeket és osztálya konkrét helyzetét. Egyszóval a kézikönyv nem mentesíti a nevelőket az óráról órára való felkészülés alól. Igen helyes, hogy a kézikönyv gondolt a nem tornatermes iskolákra is és ezek számára is nyújt óravázlatokat."



A budapesti XV. kerületi Czabán Samu téri általános iskolában a tanulók a testnevelési óra előtt nagy érdeklődéssel nézik a falitáblákat, melyek sorra kerülő órájuk anyagát mutatják be

A kézikönyvben találunk olyan gyakorlatokat is, amelyeket időközben a miniszteri utasítás törölt a tantervből. Ezek feldolgozásától nevelőink tekintsenek el. A kézikönyv felhasználásával igen eredményes lesz az oktató-nevelő munka, ha a szemléltetéshez a könyv illusztrációi mellett felhasználják a minden iskolának megküldött és oda meg is érkezett szemléltető képeket.

A munka két kötetben jelent meg. Szerzői Lévay Pálné szakfelügyelő és Szijj Zoltán testnevelő tanár, akiknek jó munkáját majd az örömteli, színes testnevelési órák sokasága dicséri. A kézikönyv könyvárusi forgalomba is került. Beszerezhető a pedagógus könyvesboltban Budapesten, V., Múzeum körút 3. sz. alatt.

Tiboldi Tibor

A 45 perces testnevelési óra szervezése

Írta: Lévay Pálné testnevelési szakfelügyelő, Budapest

Az 1960—61. iskolaévre a Művelődésügyi Minisztérium az egész országban egységesen 45 perces tanórákat rendelt el. Így a testnevelési óra is 45 perces lett. Tanítóink és tanáraink azóta számos gyakorlati megoldással tették eredményesebbé a rövidített órákat is és emelték azok hatásfokát. Ezek közül ismertetek néhányat.

1. A tízperces szünet kihasználása

A 45 perces testnevelési óra szükségessé teszi, hogy egységesen minden iskolában már az órát megelőző tízpercben engedjék meg a tanulók átöltözését a testnevelési órára. Ebben az esetben ugyanis a tanulók igyekeznek az öltözködéssel, hogy még a tízpercben kint lehessenek a szabadtéri gyakorlóhelyen, tornateremben, vagy az osztályteremben rendezzék el ruháikat, táskáikat, a bútorokat úgy, hogy minél több hely jusson a mozgás biztosítására. Ezért a tanácsok művelődésügyi (oktatási) osztályai adjanak ki intézkedést, hogy a testnevelési órát megelőző tízpercben a nevelő tanulóival tartózkodjék, s folyosófelügyeletre ilyenkor ne lehessen beosztani.

2. Helyes beosztás

A tanulóknak nem szükséges mindenkor kötött formában, párokban felállva az udvarra, vagy tornaterembe menniök. Jól bevált, még az első osztályban is, hogy csoportokra osztva, választott társukkal, akikben megbíznak, és aki felelős lehet társaiért — egyedül, tanítójuk nélkül menjenek a kijelölt testnevelési helyre. Ajánlatos azért az udvar egy részét testnevelés céljaira gyepszegéllyel, vagy másmódon elválasztani.

Az iskolától távollevő szükségterembe sokhelyen ilyen módon mennek át a tanulók. A kötöttség, az örökös párokba felállás idegesíti a tanulókat és az életben sem kell örökké kötött formában közlekedniök sem a lakásban, sem az utcán.

A testnevelési óra előtti öltözködés és az óra utolsó öt percében felöltözés és tisztálkodás lehetővé tette a testnevelési óra pontosabb kezdését is. A tanár először az öltözködés helyén tartózkodjék, majd az első csoport levonulása után a szabad foglalkozás helyén legyen, az öltözködés további rendjét pedig bízza az öltözőfelelősre.

3. A tanulók bevonása a vezetésbe

A szabad foglalkozás alatt rendszabályokat kell bevezetni és így szükséges, hogy ugyanazt vegyük figyelembe, amit az általános iskolai sporttevékenységet szabályozó rendelet előír a Művelődésügyi Közlöny 1961. augusztus 15-i számában. Eszerint a tanulók az udvaron csak játszhatnak, labdával gyakorolhatnak. Miután a testnevelési órát megelőző tízpercben kell a szabadtéri gyakorlóhelyet portalanítani, a homokgödröt felásni, a játéktér vonalait meghúzni, a tornatermet feltörölni, az osztálytermekben a padfiókokból mindent összecsomagolni, a ruhákat felakasztani, a szereket behozni, a tanár csakis felelősökkel oldhatja meg ezeket a teendőket, — és így az ellenőrzés miatt is tartózkodjék tanítványai között.

Másfél év tapasztalata, hogy szakfelügyeletem alá beosztott iskolák nevelői már a tantermekben is úgy rendezték el az anyagot, hogy ha egyik osztályban talajgyakorlatokat vettek fel, akkor a másikban is ugyancsak azonos anyagrészt dolgoztak fel. A szereket osztálytermi óra esetén óra végén a felelős tanulók nem a tárolás helyére vitték, hanem a következő osztály testnevelési órájára.

4. Padlóra festett vonalak

A testnevelési óra szervezését igen megkönnyítették a tornatermes iskolákban a padlóra olajfestékkel kirajzolt 5 cm széles játékvonalak. A kartársak saját elgondolásuk szerint kisebbített kézilabda kapuelőteret, a váltó- és sorversenyek kiinduló vonalát, sorakozás helyét festették fel. Néhol színes vonalakkal találkoztam. A vonalak pergőbbé tették a testnevelési órákat. Képzeljük csak el, mit jelentett az első osztályos tanulóknál, akiknél könnyebben ment a tájékozódás a sorakozásnál, mert az első sor mindég azonos helyen, a fehér vonalnál sorakozhatott, a második sor pedig a piros vonalnál. Azóta egy gyermek sem vitatkozik, hogy az első sorba tartozik, mert épp oly vonzóvá vált a második sor helye is a piros vonal mellett!

5. Csoportos foglalkoztatás

A 45 perces testnevelési óra fiziológiai megterhelése csak akkor lesz az életkori sajátosságoknak megfelelő, — ha szakítunk a régi felfogással, mely szerint csak akkor tudjuk a tanulókat jól megfigyelni, a fegyelmet megtartani, ha egyenként foglalkoztatjuk őket. Kartársaim ma már tapasztalatból vallják, hogy száműzni kell az egyenkénti foglalkoztatási formát testnevelésünk 45 perces óráiról és vagy a csoportos csapat-, vagy kellő szer esetén a csoportos osztályfoglalkozást kell alkalmazni.

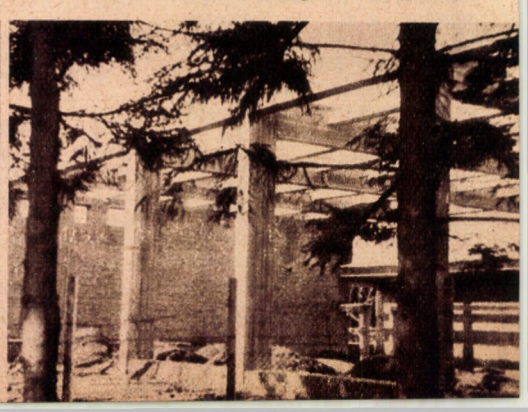
Az osztályteremben ugyanis inkább a csoportos csapatfoglalkozás vált be, ha két csapatban úgy foglalkoztatjuk az osztályt, hogy az egyik fele talajelemeket gyakorol talajszőnyegen kettesével, vagy hármasával, másik fele pedig párokban, labdaadogatásokat gyakorol. Jól beváltak a műanyag szelepes labdák, melyek darabja 30 forint, s amelyek könnyűek, színesek és a Kilián Testnevelési Mozgalom 3,— forintjaiból tömegesen vásárolhatók. 15 labdával megoldottuk az évek óta vajudó labdahiányt, s ebben segített a Kilián is! Műanyag labdák helyett egyes iskolák tanárai léggömbökkel is megkísérelték az osztálytermekben a tanulók labdaéhségét kielégíteni.



Tetszik

... hogy a kaposvári leánygimnáziumban 28×16 m alapterületű korszerű tornatermet építenek ...

... hogy hasonló méretű tornateremmel épült az új tiszaszederkényi általános iskola is.



A gyógytestnevelés helyzete Romániában

Írta: Grubich Vilmos dr.

Romániában a gyakorlati gyógytestnevelési munkát testnevelési főiskolát végzett, speciális képesítésű gyógytestnevelő tanárok végzik. Egyes speciális területen mint a Heine Medin utókezelés, gyógytestnevelő tanárok felügyelete mellett gyógytornász nővérek is dolgoznak. Ez utóbbiak érettségi után kétéves kiképzésben részesültek. A gyógytornász nővérekre azért van szükség, mert olyan nagy a kereslet, hogy azt tanárokkal betölteni belátható időn belül nem lehet.

A gyógytestnevelő tanárok alapos képzést kapnak. A Testnevelési Főiskola speciális szakképzésének elvégzése után végzett tanárokként még 3 évi fizetéses gyakorlatot folytatnak a kórházban, csak ezután kapják meg a gyógytestnevelő tanári szakoklevelet. Az oklevél elnyeréséhez ma még nem kell vizsga, de — mint mondják — hamarosan külön vizsgához kötik.

A gyógytestnevelő tanár a kórházakban és rendelőintézetekben ellátja a betegeket. Miután Romániában a mienkhez hasonló iskolai gyógytestnevelés nincs, az iskolás gyerekek gyógytestnevelését a kórházakban végzik. Ez igen komoly és szakszerű munka, legtöbbször egyéni kezelés formájában.

A gyógytestnevelő tanár fizetése rendes diplomás fizetés és munkaideje napi 5 óra gyakorlat, 3 óra előkészület, gyakorlattervezés, adminisztráció.

A szakemberek képzése a testnevelési főiskolán történik, s annak anyagából az elméleti tanszék sportélettan tematikájának és az orvostudományi tanszék gyógytestnevelési anyagának ismertetése tanúlságos.

A sportélettan tematikája a következő: A testneveléstudomány alapjai; a mozgás élettana; a mozgás hatása a testi funkciókra; a testgyakorlatok specifikus hatása (gyorsaság, erő, ügyesség, állóképesség stb.); az edzés élettani alapjai (bemelegítés, a rajttünetek, az edzés alapelvei: individualizálás, folyamatosság, sokoldalúság); egyéb; a testgyakorlatok speciális jellegeztességei (életkor, fiatalok, öregek, nők); sportélelmezés és anyagcsere; A különböző sportágak speciális élettana (torna, atlétika, sportjátékok általában, egyes sportjátékok, nehézatlétika: birkózás, ökölvívás, a knock out kórélettanával, súlyemelés, a fogyasztás, sí, alpinizmus, úszás, evezés stb.). A gyakorlatok ezekhez kapcsolódnak.

A gyógytestnevelés a következő területekre vonatkozik: orthopédia, traumatológia, sebészeti utókezelés, belgyógyászat, reuma, ideggyógyászat, pszichiatria, endokrinológia, gyermekgyógyászat, nőgyógyászat, orr-, fül-, gége-gyógyászat, fiziológia, geriatria, reedukácio és egyéb.

A továbbképzés és a gyógytestnevelő tanári munka

A gyógytestnevelő tanárok a munka melletti rendszeres képzés mellett résztvesznek továbbképző előadásokon. Bukarestben a sportorvosokkal együtt kötelezően résztvesznek minden szerdán 13—15-ig tudományos referáló ülésen. Ez egyúttal szakmai továbbképzésüket is szolgálja.

A gyógytestnevelés Romániában az egész gyógyító-megelőző vonal szerves része. Így nemcsak a kórházak, rendelőintézetek, hanem többek között a fürdő- és üdülőhelyek gyógytestnevelési osztályain mindenhol megtalálható a sportorvos mellett a szükséghez mért számban a gyógytestnevelő tanár. Ahol még nincs, ott a káderképzés adta lehetőségektől függően fogják betölteni.

A gyógytestnevelési osztályokon a sportorvos vizsgálja meg a gyógytestnevelésre szorulót. Megfelelő dokumentációval lerögzíti a vizsgálatok eredményeit, közli a diagnózist, majd felállítja a gyógytestnevelés javallatát.

A sportorvos javaslata alapján a gyógytestnevelő tanár megtervezi a maga gyógytestnevelési munkáját. Itt először lerögzíti az elsőrendű tennivalót, majd testrészenként és funkciónként felbontja a gyógytestnevelés feladatait. Felvázolja a felhasználandó eszközöket. Rajzos formában megtervezi a gyakorlatokat, megszabja a továbbhaladás előrelátható ütemét. A kezelések során beírja az elért gyógyeredményeket. A jóváhagyott terv alapján dolgozik azután tovább. Nagyon helyes, hogy a gyógytestnevelés speciális képesítésű gyógytestnevelő tanárok kezében van. Így a szakmát jól viszik előre.

A gyógytestnevelési munka Romániában jó úton halad. Úgy látszik, minden esetben ragaszkodnak a gondosabb és jobb körülmények között végrehajtott kórházi, nagyobbrészt egyéni kezelésekhez. Ez sok esetben indokolt is, sok esetben azonban túlzott.

ISKOLAI HIREK—KÖZLEMÉNYEK

Az általános iskolai tanulók úttörőtáborozásban, szervezett üdültetésben, valamint országjárásban való részvétele az elmúlt évben nagymértékben növekedett. Úttörőtáborozásban több mint 73 ezren, szervezett üdültetésben közel 63 ezren, országjárásban 32 ezernél többen vettek részt. Egy év alatt az úttörőtáborozásban 23,4%-os, a szervezett üdültetésben 15,9%-os, a nyári országjárásban pedig 39,5%-os a részvevők számának az emelkedése.

A középiskolák számára készülő szemléltető testnevelési falitáblák munkálatai tervszerűen folynak. A többszáz felvételt tartalmazó falitáblák előreláthatóan még ebben az évben elkészülnek.

* * *

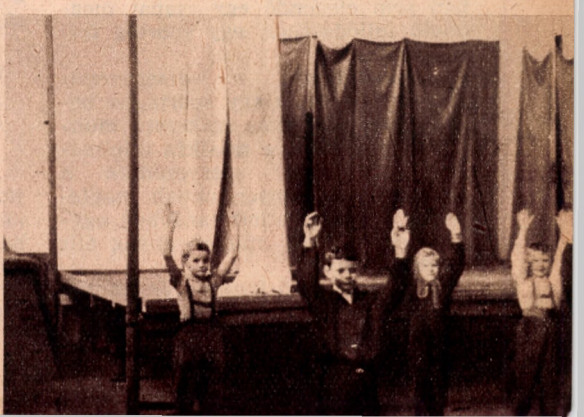
Az MTST Iskolai Testnevelési Bizottsága januári ülésén dr. Bencédy József főosztályvezető vezetésével tárgyalta az 1961. évi iskolai testnevelés helyzetéről szóló titkári jelentést, majd elfogadta az 1962. I. félévi munkaprogramot. A bizottság a jövőben többek között tárgyalja az iskolákban folyó testnevelési kutatómunkát, az iskolai tanulók új egészségügyi csoportbeosztására és testnevelési foglalkoztatására vonatkozó javaslattervezetet, a testnevelés osztályzatának elvét és gyakorlatát, az iskolai testnevelési balesetek elhárításának kérdését, valamint a testnevelési tagozatú osztályokról szerzett tapasztalatokat és az ezzel kapcsolatos további feladatokat.



Nem tetszik

... hogy a most épült békéscsabai 12 osztályos szlovák iskola és diákotthon tornaterem nélkül készült ...

... hogy az új nyíregyházi általános iskolában bábelőadás színpada akadályozza a tanulók mozgását.



A budapesti középiskolák és iparitanuló-

A Magyar Kommunista Ifjúsági Szövetség budapesti végrehajtó bizottsága 1961 júliusában a budapesti középiskolák és iparitanuló intézetek sportmunkájáról nagyjelentőségű határozatot hozott. A határozat kimondja: „az MSZMP testnevelési és sporttézisei, az oktatási reform, valamint az új egységes versenyrendszer megvalósítására törekvés időszerűvé teszi, hogy az 1961—62-es tanévtől kezdődően a két, csaknem azonos korú fiatalokat foglalkoztató iskolatípus: a közép- és iparitanuló iskola közös versenyrendszert alakítson ki, közös sportprogramot hajtson végre."

Az 1961—62-es tanévtől kezdve tehát a KISZ-szervezetek irányítása alatt álló középiskolai és iparitanuló intézeti sportkörök asztalitenisz, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda, sakk sportágakban új rendszerrel, a kerületi ifjúsági sportbizottságok, a testnevelési és sporttanácsok szervezésében, a szövetségi bajnokságok keretein belül a kerületekben —, illetve több kerület összevonásával területeken — két, őszi-tavaszi fordulóban rendezik meg bajnokságaikat.

A tézisek az iskolai sportról kimondották: „Fokozottabban gondot kell fordítani az iskolai sport és testnevelés fejlesztésére. A testnevelési és sportmozgalomban a legfőbb tényező továbbra is a tömegek testnevelésének és sportjának fejlesztése kell, hogy legyen."

Ezeket a feladatokat maradéktalanul megvalósítani a régi módon nem lehetett.

Az iskolai versenyrendszer főbb hiányosságai a következők voltak:

1. A versenyrendszer, a centralizáltságból fakadó hibák.

a) Az iskolai versenyrendszer — centralizáltsága miatt — nem tette lehetővé a tanulóifjúság széles tömegeinek rendszeres versenyeztetését, különösen a középiskolákban. Budapesten 112 középiskola, illetve technikum működik. Ennek a 112 középiskolának a versenyeztetését 1—1 sportágban, de különösen a népszerű sportágakban központilag másképpen megoldani, mint kieséses rendszerben a rendelkezésre álló kevés idő — egy tanulmányi év — miatt nem lehetett. Egy iskola valamilyen sportágban szereplő csapata tehát egy egész tanulmányi év alatt abban a sportágban legfeljebb 2—3 mérkőzést játszott. Két-három mérkőzés pedig még iskolai viszonylatban sem elegendő egy csapat megfelelő fejlődéséhez, egy sportág fejlesztéséhez.

b) Akadályozta a versenyrendszer az iskolában egy sportágon belül a perspektivikus szakszerű munkát. Egyik évről a másikra ötletszerűen alakultak, szerveződtek a szakosztályok, éppen annak megfelelően, hogy az adott tanévben egy-egy sportágban milyen anyag állt rendelkezésre.

c) A testnevelő tanárok és iskolák beskatulyázásával járt együtt. Abban a helytelen gyakorlatukban támogatta a testnevelőket, hogy egy iskolán belül egy, maximum két sportágban hozzanak létre szakosztályt, s a többit elhanyagolják.

d) Az eddigi versenyrendszerben való részvétel túl sok felesleges utazgatással járt, ez szükségtelenül növelte az improduktív időt. A versenyek túlnyomó többségükben szorgalmi munkaidőben, hétközben kerültek lebonyolításra, s ez sokszor akadályozta a tanulókat a tanulásban.

e) Nem tette lehetővé a helyi erők és létesítmények teljes értékű kihasználását a mutatkozó egészséges igényekkel szemben.

2. Bár versenyrendszerünk a lépcsőzetesség elvén épült fel, de ennek a lépcsősornak egy lényeges foka hiányzott. A házibajnokságokat és versenyeket rögtön a budapesti bajnokságok, versenyek követték. Hiányzott a kerületi, területi bajnokság, pedig erre az iskolák száma Budapesten lehetőséget biztosított, sőt ezt megkövetelte. Nem volt tehát megfelelő verseny a minőségi fejlődésre, a minőség alaposabb kiválogatására.

3. A két iskolatípus versenyrendszere szükségtelenül szét volt választva, pedig a kétféle iskolába járó fiatalok életkora csaknem azonos. Az ipari tanulók versenyrendszere a budapesti iparitanuló intézetek alacsony száma miatt lehetővé tette ugyan a rendszeresebb versenyeztetést, de csupán egy-két népszerű sportágban. A röplabda bajnokság megszervezése éppen a csapatok, illetve intézetek alacsony száma miatt már komoly nehézséget okozott. Nem is beszélve a női csapatbajnokságokról. Budapesten az asztalitenisz női iparitanuló csapatbajnokságért két iparitanuló intézeti csapat küzdött. Az összevonás, a közös versenyeztetés lehetőséget adott arra, hogy a kevésbé népszerű sportágakban is megfelelő versenyzési lehetőség nyíljék.

4. Hiányossága volt ennek a versenyrendszernek a szövetségi versenyrendszertől való különállása is. Nem használta ki a szövetségek adta lehetőségeket, a szakemberek igénybevételét, tapasztalatok felhasználását.

Ezen a helyzeten kívánt javítani a KISZ budapesti végrehajtó bizottságának júliusi határozata.

Az új versenyrendszer bevezetését azonban nem tekinthetjük egyszerűen sportszervezési feladatnak. Ezt értékes nevelési feladatnak tartjuk.

A közös versenyeztetés hozzájárul a két iskolatípus fiataljai, a középiskolás és iparitanuló fiatalok barátságának kialakításához és elmélyítéséhez, egymás életének megismeréséhez. Azáltal pedig, hogy a régi módtól eltérően most az iskolák és intézetek többsége nem 1—2, hanem 6 sportágban, nem 1—2 csapattal, hanem sokszor sportáganként 10 csapattal is részt vesz a bajnokságban — a sporton keresztül a nem sportoló, a KISZ-en kívüli fiatalok figyelme, az iskola közösségi élete, a KISZ közösségi élete felé irányul. Elősegíti, hogy a sporton keresztül egyre több fiatal vegyen részt az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalomban.

Ritkán hoztak sportszervek és azok vezetői ilyen egyértelmű helyesléssel határozatot, mint a KISZ budapesti végrehajtó bizottságának határozatát. Megjelenése után a BTST illetékes szövetségeivel együtt közösen elkészítettük a hat sportág versenykiírását. A versenykiírást idejében eljuttattuk a kerületi ifjúsági sportbizottságokhoz, melyek azt az iskolákhoz továbbították. A kerületi ISB-k és TST-k hozzáláttak a szervező munkához. Valamennyi kerületi ISB megerősítette iskolai munkacsoportját. A bajnokságok megrendezésére, lebonyolítására az ISB-k és TSB-k közös munkájáért szövetségek, illetve szövetségeken belül iskolai ifjúsági bizottságok alakultak.

A meghosszabított nevezési zárlatig hat sportágban a következő számú nevezés érkezett:

Asztaliteniszben 143 (92 fiú, 51 leány) csapat, kézilabdában 121 (76

A testnevelési

Az iskolai testnevelési balesetek megelőzése fontos feladata minden nevelőnek. Ezért állandóan vissza kell térnünk a kérdésre, hogy az egyébként nem gyakori baleseteknek elejét vegyük.

Legutóbb a pedagógus szakszervezet központi vezetősége foglalkozott az iskolai munkavédelem keretében a testnevelési órákon előforduló balesetekkel.

Katona László, bácsmegyei munkavédelmi felügyelő, kecskeméti általános iskolai igazgató szerint a megyében előforduló iskolai balesetek 24%-a testnevelési órán történt. Szerinte legtöbbször a túlzott eredményhajhászás okozza a baleseteket.

Szurgyi István Szolnok megyei titkár, testnevelő tanár a fokozottabb segítségadással véli megelőzni a baleseteket. Szerinte az is igen sok balesetet okoz, hogy arra alkalmas szabadtéri gyakorlóhely hiányában a zsúfolt iskolaudvaron vannak az órák. Kérte, ne engedjenek új iskolát építeni megfelelő tornaterem és testnevelési órákra tökéletesen alkalmas udvar nélkül.

Itt kívánkozik megemlítésre az elhanyagolt tornatermek veszélyes-

intézetek új versenyrendszeréről

fiú, 45 leány) csapat, kosárlabdában 127 (77 fiú, 50 leány) csapat, labdarúgásban 81 (fiú) csapat, röplabdában 67 (41 fiú, 26 leány) csapat és sakkban 68 (fiú) csapat.

Összesen nevezett a hat sportágban 607 csapat, ebből 435 férfi és 172 női csapat. A nevezések száma megfelelt a várakozásnak. Lényegesen növekedett a rendszeres versenyeztetésbe bekapcsolódott iskolák és intézetek száma; a szakosztályok, illetve csapatok száma. A középiskolák és iparitanuló-intézetek közül is jóval több iskola és csapat vesz részt az újrendszerű bajnokságban. Ha az iparitanulóknál nézzük meg az 1961—62-es tanévben versenyző iskolák és csapatok számát a hat sportágban, azt látjuk, hogy asztaliteniszben 8 új iskola, 12 új csapat, kézilabdában 12 új iskola, 12 új csapat, kosárlabdában és labdarúgásban 1 új iskola, 5 új csapat, röplabdában 6 új iskola, 9 új csapat, sakkban 8 új iskola, 14 új csapat nevezett. A középiskolákban még nagyobbmérvű az emelkedés. Itt azonban a résztvevők számának emelkedése mellett minőségi különbség van a kupa-, illetve kétfordulós rendszerben való részvétel között.

Budapest valamennyi kerülete —, kivéve a XVI., XVII., XVIII., XIX. kerületeket — rendez a hat sportág valamelyikéből iskolai bajnokságokat. Asztaliteniszben 10 férfi, 7 női, kézilabdában 8 férfi, 6 női, kosárlabdában 5 férfi, 5 női, labdarúgásban 9 férfi, röplabdában 5 férfi, 3 női, sakkban 7 férfi csoportban folyik a bajnokság, ami 4000 középiskolás és iparitanuló hétről hétre való rendszeres versenyzését, versenyszerű sportolását jelenti.

Az eredmények:

1. Az új versenyrendszer megvalósításával biztosítani tudjuk a tanulóifjúság széles tömegeinek rendszeres versenyeztetését.
2. Nagyobb lehetőség nyílik a minőségi fejlődésre, a minőség alaposabb kiválogatására.
3. Azáltal, hogy a versenyeket a tanulók iskolájához, illetve lakóhelyéhez közelebb vittük, időt takarítottunk meg számukra, amit a tanulásra fordíthatnak, növeltük a sportolásra ténylegesen fordítható időt.
4. Elősegítjük a sportolásra fordítandó összeg gazdaságosabb felhasználását, a helyi létesítmények jobb kihasználását.
5. A társadalmi aktívák újabb százait tudjuk bevonni a sportmozgalomba, s növekszik a széleskörű társadalmi tevékenység.
6. Hozzájárulunk az egész sportmozgalom egységes bajnoki rendszerének a kialakításához.
7. Lehetővé válik, hogy a felsőbb szervek valóban elvi irányítói legyenek a sportmozgalomnak.

A hiányosságok:

A határozat végrehajtásában elkövetett hibák.

1. Nem minden kerületi ISB küldte ki a megszabott szeptember 1-re az iskolák, intézetek felé a versenykiírásokat. Nem ellenőrizték, hogy megkapták-e azokat, készülnek-e a versenyekre. Így fordulhatott elő, hogy több iskola nem nevezett, nem kapott helyet a bajnokságban.
2. A kerületi ISB-k, TST-k, szövetségek nem mindenütt fogtak hozzá idejében az iskolai „ifjúsági bizottságok", az egyes bajnokságok tulajdonképpeni rendező gárdájának a megszervezéséhez.
3. Sok helyen egy ember végzi csupán egy-egy bajnokság rendezését. Egy ember pedig képtelen az összes feladat rendes elvégzéséhez. Nem vonták be az ISB-k az iskolai ifjúsági bizottságok munkájába megfelelő mértékben a testnevelő tanárokat.
4. Szervezetlenek még a szövetségi napok. Az iskolák nem tudják a szövetségi napok helyét, pontos idejét. Sok esetben pedig nem látogatják rendszeresen a szövetségi napokat és az ISB-k nem vonják felelősségre az iskolákat.
5. Megoldatlan a pályakérdés is. Nem sikerült mindig bitosítani a szükséges pályákat. A sportkörök nem tartják be az MTST utasítását, nem adják oda ingyen használatra pályáikat a pályatulajdonos sportkörök.
6. Gondot okoznak a játékvezetők is.
7. A hibás vezetés, szervezés miatt vannak lemorzsolódások.

A feladatok:

1. A vezető, irányító, szervező munka megjavítása. Valamennyi kerületi ISB még 1962 elején iskolai munkacsoportját szervezze át „Kerületi Iskolai Sport Tanáccsá". Erősítsék meg a szövetségben működő iskolai ifjúsági bizottságokat, a versenyek rendezőit. Ezeknek a szakbizottságoknak a munkájába vonják be a testnevelő tanárokat, a rátermettebb tanulókat pedig mérkőzés-kötőnek, tabella-vezetőnek, játékvezető küldőnek stb. alkalmazzák.
2. A szövetségi napokat tegyék szervezettebbé, rendszeresebbé. Az iskolák sportvezetői látogassák a szövetségi napokat! Meg kell akadályozni az esetleges lemorzsolódásokat.
3. A pályakérdés megoldására hívják egybe a kerületi ISB-k és TST-k a kerületi iskolák testnevelőit, sportvezetőit és a kerület pályatulajdonos sportköreinek vezetőit. Segítsék elő az iskolák és üzemek szocialista sportszerződéseinek megkötését. Az üzem pályájáért az iskola adjon cserébe tornatermet, ajánljon fel társadalmi munkát, vállalja, hogy végzős, vagy kiemelkedő tudású sportolóit az üzemi sportkörbe irányítja.
4. Váljanak a testnevelő tanárok, sportvezetők valóban az iskolák, intézetek KISZ sportmunkájának szervezőivé. A csapatok felnőtt vezetővel, esetleg edzővel való ellátására kérjenek a testnevelő tanárok segítséget a szülőktől, támaszkodjanak a Szülői Munkaközösségekre.
5. Játékvezető- és bírói testületeink hozzanak megfelelő intézkedéseket a rendelkezéseket meg nem tartó játékvezetők ellen.

A Kommunista Ifjúsági Szövetség a mozgalom egyik fontos feladatának tekinti az ifjúsági sport, a középiskolás és iparitanuló sport szervezését. Ezt mutatja a határozat is. A határozat megjelenésekor várható volt, hogy a végrehajtás nem megy mindenütt zökkenő nélkül. Világos volt, hogy az út elején döcög a szekér, hisz nem kitaposott úton halad. De az biztos, hogy jó úton indultunk, s célhoz érünk, ahhoz a célhoz, amelyet a sporttézisek jelöltek meg.

Herczeg László,
a Budapesti Ifjúsági Sportbizottság
Iskolai Sporttanácsa vezetője

balesetekről

sége. Egyik iskolában a testnevelő tanár éppen a balesetek megelőzése érdekében felhívta az iskola igazgatójának és gondnokának figyelmét a tornaterem kitöredezett linóleumburkolatára. A balesetet a két vezető egy kézlegyintéssel igyekezett elhárítani. Mikor azután pár nap múlva kosárlabdázás közben az egyik tanuló elesett és a kitöredezett linóleum éles széle mély sebet ejtett a combján, a gondnok azonnal rendelkezett és megtiltotta, hogy futva kosárlabdázzanak a tornateremben.

A Pedagógus Szakszervezet egyébként kívánatosnak tartaná, ha a Művelődésügyi Minisztérium utasítást adna ki a balesetelhárításra vonatkozóan. Addig is a szakszervezet állandóan felszínen tartja a kérdést. Tanári értekezletek, megbeszélések és továbbképző előadások közben mindig kíván néhány percet szentelni a témának. Oktató falitáblákat és filmeket tervez és jelentőlapokat küld az iskoláknak.

Nevelőinket ezúton is kérjük, hogy a testnevelési baleseteket gondos körültekintéssel előzzék meg. Elhárításukra fordítsanak az eddigieknél nagyobb gondot.

Sós István



SÍTÁBOR – MŰHÓ – SPORTISKOLA SÍSZAKOSZTÁLLYAL A DIÁKOKNAK

A Diák Sportközpont szép hagyományává vált immár a téli szünidők országos jellegű sítáborozása. Az idei iskolaév téli szünetében Bánkúton, az ország legmagasabban fekvő túristaházában szállt meg a különféle tájakról összesereglett kilencven részvevő. Kitűnő hóviszonyok, nagyszerű síidő, és határtalan lelkesedés jellemezte a táborozást. A részvevők napi négyórás gyakorlati foglalkozásokon tanulták az új sítechnikát. A gyakorlati foglalkozásokon kívül elméleti előadások keretében értékes szakmai ismereteket kaptak. Világnézeti kérdések tárgyalása, tábori KISZ szervezet megalakítása, valamint mozgalmi előadások színesítették a tábor oktató-nevelő munkáját. A sportközpont tábor-szervezésével sísportunk kissé elhanyagolt tömegalapját kívánja szélesíteni.

*

Különösen a hószegény országokban nagyjelentőségű a széles tömegalap megteremtése. A német úttörők „Die Trommel" című újságja legutóbb érdekes hírt közölt kis olvasóival. 1961. december végén Oberwiesenthalban 200 úttörő indult az úttörőalap nagydíjáért. Számunkra különösen érdekes, hogy hó nélkül, igelittel borított sáncon bonyolították le a versenyt. Helmut Recknagel NDK-versenyző siugrásban aratott olimpiai győzelmét érthetőbbé teszi ez a kis újsághír. Nagy hagyományú és igazán havas országok fiait szorította maga mögé a német versenyző. Levonhatjuk a tanúlságot: megteremtették a természet megtagadta lehetőséget, s pótlását kitűnő szervezéssel, s legnagyobb hatásfokkal használták ki. Az eredménynek tanúi vagyunk.

A magyar síszövetség is beszerezte a „természetpótló" műanyagot, az igelitet. A tanúlság második részét még nem nagyon használtuk ki. A hazai úttörő versenyeinken indulók létszáma még gyér; gyakori, hogy a serdülő és az úttörő korcsoportot össze kell vonni.

Diák sportközpontunk felismerte e kérdés jelentőségét és a reá háruló feladatot. Évente rendszeresen szervez sítáborokat középiskolás fiataloknak. A lehetőségek teljes kihasználása érdekében alakítja meg jövőre a főváros XII. kerületében a kerület sportiskoláját — síszakosztállyal. Ez szabadsághegyi úttörők, általános iskolások szervezett és irányított oktatását, edzését jelenti. A kerület 5000 tanulója a kiválasztás alapja. A budapesti egyesületek szakosztályaik zömét eddig is e kerület ifjúságából toborozták. A kiválasztás azonban távolról sem volt tervszerű, s megfelelő. Az úgynek a XII. kerületi úttörő elnökség nagy segítője és támogatója. Az úttörő mozgalom szervezeti formája biztosítja a kiválasztás tervszerűségét. Tennivalónk sok és bonyolult, de a kitűzött cél elérhető. Lábjátékot tanuló 90 diákkal megtettük az első lépéseket. Meggyőződésünk, hogy a XII. kerületi sportiskola megalakulásával szélesebb tömegalapot adhatunk sísportunknak.

Ifj. Szabó Zoltán

KILIÁN HÍRADÓ

Ha az újság olyat ír, amellyel belenyúl olvasói életébe, gyorsan hasznát látni! Így történt ez a SPORT és TUDOMÁNY falusi sporttanácsadó rovatával és a vésztői fiatalokkal. A vésztőiek is rákaptak a tanácsadóra és körülnéztek saját portájukon: mi telik ki abból az alig 200 négyszögölnyi iskolaudvarból, ha azon saját erejükkel diákjaiknak szélesebb sportolási alkalmatosságokat alakítanak?

Kiss József, a vésztői általános iskola fiatal tanára volt az, aki a rovat tanácsára kézbe vette az ásót, nyomába szegődtek a fiatalok, földbe vágták azt, kerültek-fordultak, s máris alakult a sportpálya. A földbeásott lyukakba betoncsöveket helyeztek, s ezekbe csúsztatják a labdajátékokhoz szükséges háló- és kosár-tartó rudakat, meg a kézilabda kapufákat. A szabadon maradt csöveket pedig a föld színével egy síkban fedőkkel látják el. Az ezermester hajlamú fiatalok úgy készítették el a pálya talaját, hogy az télen korcsolyázásra is jó legyen. Nyáron távolugró, magasugró és futópályát is létesítenek. Nemcsak tervezés kell persze mindehhez, hanem jó erős karok is szükségeseg; meg kell fogni a dolog nehezebbik végét, illetve ásót és kapát kell ragadni, nemcsak tervező ceruzát; akad erre is ember. A falu apraja-nagyja áldozatosan, önkéntesen munkálkodik, s csak a diákok eddig már több mint tízezer forint értékű munkaórát fordítottak a pálya formálására. Melléjük állt a helyi tanács is: télen már villanyfénnyel világítják meg esti szórakozásuk kedvelt színhelyét.

Az ifjak lelkesedését aztán újabb fénybe vonta a Kilián, annyira, hogy 30 pedagógusuk közül is 28 nevezett be a mozgalomba.

Megkérdeztük a diákokat is, hányan neveztek. Valamennyi fiú és lány feltartotta a kezét. De nemcsak ilyen lelkes kézfeltartás mutat rá az egyre szélesedő népi testkultúra biztató jelenségeire, hanem pontos jegyzőkönyvek és kimutatások is. Egy-egy diáknak a kimutatás legalább 70—80 pontot jegyzett fel. Baktai Tamás, Gere András, Hajdú Katalin, Bordács Erzsi és Kutasi Anna már a vasjelvényt is megmutatta —, s bár az esti fénynél szebben fénylettek, biztos, hogy a valóságban is hamarosan többet mutatnak fel.

Így fest a vésztői fiatalok életlendülete, sportkedvelése a villanyvilágítás és e négy bekezdésnyi kis írás fényében.

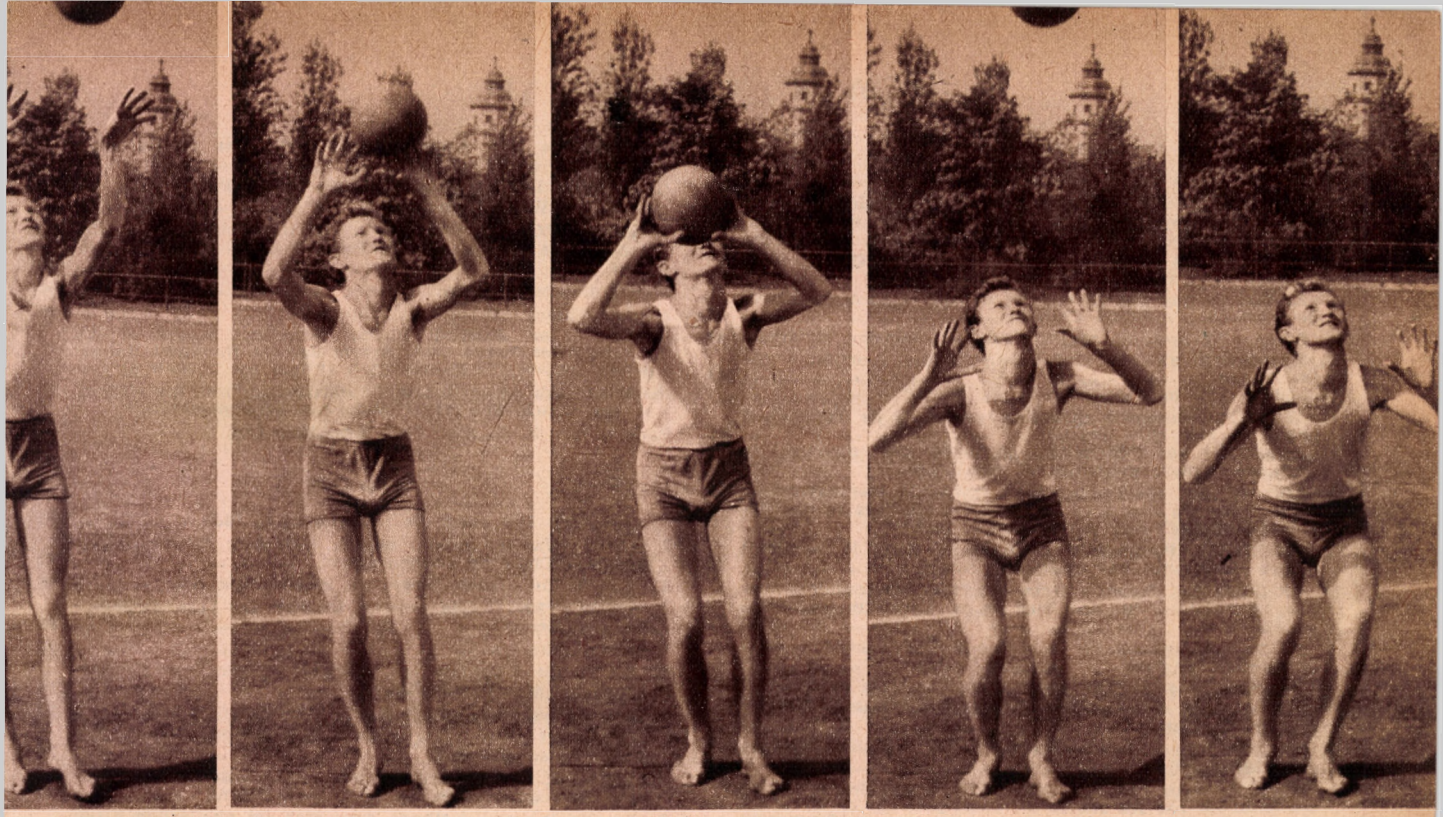
S. F.

* * *

Az MTST 3/1962. utasításában módosította az iskolákban fizetendő Kilián részvételi díjak fizetését. Az utasítás értelmében az iskolákban ezentúl nem naptári, hanem tanévre fizetik be a részvételi díjat. Akik tehát 1961-ben befizették a részvételi díjat, azoknak legközelebb 1962 szeptemberében válik esedékessé a fizetés. Új jeletkezéskor a részvételi díjat azonnal be kell fizetni, így annak, aki 1962 elején jelentkezik.

* * *

Megjelent a Sportvezetők zsebkönyve, amely részletesen tárgyalja a Kilián Testnevelési Mozgalommal kapcsolatos tudnivalókat. Az ízléses kivitelű zsebkönyvet haszonnal forgathatják majd testnevelők is. Ezt a zsebkönyvet a továbbképzési tanfolyamon a résztvevők ingyen kézhez kapják. Könyvárusi forgalomban 10,— forintért szerezhető be.



KÉPES MÓDSZERTAN

Röplabda alapérintés

(Patay Zsigmond—Kozák Lajos)

1. kép: Lesmozgás: figyelő, feszült rajtmozgás, amelyből a játékos minden pillanatban, minden irányban a lehető leggyorsabban képes az érintéshez hozzáállni. Ennek alapmozgása a ringás, mely alaptesthelyzetben a testsúly igen kis, pillanatnyi áthelyezése az elülső, majd vissza a hátsó lábra.

Hiba: a lábak nincsenek elég távol egymástól.

*

2. kép: Hozzáállás: a játékos labdanélküli mozgása, amellyel az érkező labda eredményes megjátszásához, érintéséhez helyezkedik. A játékos lesmozgásból rajtol. A mozgás irányát mind a vízszintes, mind a függőleges síkban az érkező labda mozgása és helyzete határozza meg.

Hibák: a könyökök magasan vannak, a kezek nincsenek kosárformában.

3. kép: Kosárérintés: a kosár kialakítása. A kosár a kézfejeknek terpesztett ujjú, az ujjaknak enyhén hajlított ívű és a csuklóból annyira hátra döntött helyzete, hogy a hüvelykujjak az állra, a mutatóujjak a homlokra mutassanak és a hüvelyk-, valamint a mutatóujjak majdnem összeérjenek.

Kosárérintés: A kosártartás az érintés pillanatában kemény, de nem merev, mint a fal, melyről elpattan a labda. Az érintés tíz ujjal, az ujjak végső két ujjpárnájával arctérben történik. A fő megterhelést a hüvelyk-, mutató- és középső ujj viselik, míg a gyűrűs- és a kisujj a támasztás szerepét töltik be. A kar mozgása gyorsuló ritmusú karlökés.

Hibák: magasra és szélesre emelt könyök, rossz egyensúlyi helyzet, ami a keskeny állásból adódik.

4. kép: A kosárérintés testmunkája: a test harmonikus mozgása, bokából, térdből, csípőből, vállból, könyökből teljes kinyúlása fokozódóan gyors ritmusban, amely a test súlyát a labdatovábbítás irányában mozdítja.

Hiba: rossz egyensúlyi helyzet, a súlypont jobbra tolódott, nincsen mind a két lábon. Következménye: a test súlya jobbra hátra tolódott, így ellentétes, nem a továbbítás irányába ható mozgás kíséri az érintkezést, bizonytalan lesz a labda útja.

*

5. kép: Véghelyzet: lábujj-állás, a test teljes kinyújtásban a mozgás irányában, a karok is nyújtottak és együtt maradnak, a kéz csuklóból nem csapódik a labda után.

Hiba: a csukló a labda után és kifelé csapódik.

Február 10. és március 20. közötti időben egynapos továbbképző tanfolyamot tartanak a TST-k a hitelesítők részére, így a testnevelők részére is. Kívánatos, hogy e tanfolyamokon a testnevelők teljes számban vegyenek részt.

* * *

Több dunaújvárosi általános iskolában ötletesen óvják meg a rongálódástól a Kilián igazolványukat a tanulók. Az úttörőigazolvány műanyag borítólapját külön vásárolják meg és ebbe teszik bele a Kilián igazolványukat.

* * *

A budapesti XVI. kerületben 1214 általános iskolai tanuló vesz részt a Kilián Testnevelési Mozgalomban. A feladatokat a TST elnökségi ülésen is tárgyalták. Egyébként folyóiratunk januári számában közöltektől eltérően nem a XVI., hanem a XV. kerületi sportmunkát vitatta meg az Országos AIST.

Olvasóink keresik a SPORT ÉS TUDOMÁNY 1957. évi 1., 1958. évi 2., 3., 4., 5., 6., 1959. évi 11. és 1961. évi 2. számait, a LABDARUGAS 1957. évi 1., 3. és 7. számait, valamint a TESTNEVELÉS 1943. évi 1. számát. Kérjük azt, akinek átadó példánya van, költség- vagy csereigényének megjelölésével közölje ezt a Sportpropagandával, Budapest, VIII., Rákóczi út 57/c. szám.

A sport és tudomány régebbi lappéldányai az 1958. évi 7. számtól korlátozott mennyiségben kaphatók az 1959. évi 11., valamint az 1961. évi 2. és 10. számok kivételével. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ez évi számai Budapesten, a VII., Rákóczi út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.

TARTALOM

CONTENU

I. TERÉNYI: La force de l'idée socialiste 65
(Le nouveau vice-président du Conseil Hongrois de l'Éducation Physique et des Sports expose quelques directives pratiques concernant la réalisation des thèses sur l'éducation physique et les sports du Parti Socialiste Ouvrier Hongrois.)

J. ABÁD: Ce que j'ai vu dans le monde — La vie sportive de sept cent millions Chinois 67

J. ÓCSAI: La nouvelle voie de l'édition sportive hongroise 68

J. KERESZTÉNYI: Les maîtres-médailleurs sportifs: 2. Lajos Berán 69

Actualités du monde 70

G. KOVÁCS: Quelques questions pratiques de l'éducation physique aux chantiers 72
(Instantanés sur l'éducation physique des ouvriers de quelques usines; méthodes et possibilités.)

J. SIR: Vitesse, force musculaire, méthode d'entraînement 73
(Compte rendu sur les sujets des conférences et des débats des entraîneurs athlétiques à Tata.)

I. KRÁNITZ: Possibilités de défense dans le handball contre attaquants en supériorité numerique 76

A. ÉNEKES: Les rapports entre exercices d'assouplissement complémentaires et spéciaux dans l'entraînement des boxeurs 78

J. P.: La propagation de la méthode des intervalles dans le football anglais 80

E. FERENCZY—FARKAS: Le rôle des souliers chargés de poids dans le développement de la force musculaire des nageurs de brasse 82

I. BÁRÁNY: Les mouvements de jambe réguliers des nageurs de papillon 82

L. SÁROSI: Pour une meilleure exploitation des possibilités assurées par les règles de water-polo 83
(L'auteur estime que l'on ne profite pas suffisamment des avantages offerts par la possibilité d'échanges dans le water-polo.)

Bibliographie 84

L. KISGYÖRGY: Contribution aux expériences des championnats du monde de pentathlon moderne 84
(L'entraîneur de tir des pentathlonistes hongrois souligne l'importance de l'état des nerfs dans cette épreuve.)

Les sports dans les villages socialistes 86
(L. Dobozy: Conseils aux sportifs ruraux: Plans d'entraînement — L. Somorjai: De Téglás à Hajdúhadház — et plus loin pour le développement de la culture physique rurale.)

Éducation physique dans les écoles 88
(L. Burka: Proposition concernant le programme d'enseignement de l'éducation physique aux écoles secondaires. — T. Tiboldi: Manuel pour les enseignants de l'éducation physique aux écoles primaires. — P. Lévay: L'organisation de la leçon d'éducation physique à 45 minutes. — V. Grubich: La situation de la gymnastique corrective en Roumanie. — L. Herczeg: Le nouveau système des compétitions aux écoles secondaires et aux écoles d'apprentissage de Budapest. — I. Sós: Accidents au cours de l'éducation physique. — Actualités de mouvement «Kilián«. — Z. Szabó: Camp de ski — neige artificielle — école de sport avec section de ski pour les éleves. — Zs. PatayZL. Kozák: Méthodologie illustrée: attouchement initiale dans le volley-ball. — Nouvelles et informations scolaires.)

Sur la couverture: Erzsébet Bognár, joueuse de hand-ball de Ferencvárosi Torna Club marque un but contre Budapesti Rákospalotai Egyetértés Sport Club (Photo: T. Pobuda.)

Page 3 de la couverture: I. László: Quelques données de l'histoire des championnats athlétiques d'Europe.

Page 4 de la couverture: Z. Ozoray: Arrêt avec deux temps d'avance.

CONTENTS

I. TERÉNYI: The Power of the Socialist Idea 65

J. ABÁD: What I Saw in the World — Sports in Seven-hundred-million China 67

J. ÓCSAI: New Trends in the Publishing Sport Books in Hungary 68

J. KERESZTÉNYI: Great Master-medallists: 2. Lajos Berán 69

World News 70

G. KOVÁCS: Some Practical Problems of Physical Training at the Place of Work 72

J. SIR: Speed, Muscular Strength, Training Methods 73

I. KRÁNITZ: Defensive Possibilities in Handball against Attackers Superior in Number 76

Á. ÉNEKES: The Connection between the Complementary and Special Material of Movements in the Training of Boxers 78

J. P.: Increasing Popularity of the Interval Training Method in English Football 80

E. FERENCZY—FARKAS: The Role of Loaded Shoes in Strengthening the Muscles of Breast-stroke Swimmers 82

I. BÁRÁNY: The Regular Leg Movement of Butterfly Swimmers 82

L. SÁROSI: Let Us Make the Best of the Possibilities Afforded by Water Polo Rules 83

L. KISGYÖRGY: A Contribution to the Debate about the Experiences of the Modern Pentathlon World Championship 84

Sports in the Socialist Village 86

Physical Education in the Schools 88

On the cover: Erzsébet Bognár, Handball Player of the Ferencvárosi Torna Club Scores against Budapest Rákospalotai Egyetértés Sports Club (Photo by T. Pobuda.)

Inside of back cover: I. László: Particulars from the History of the Track and Field European Championships.

Back cover: Z. Ozoray: Two-time Stop Cut.

INHALT

I. TERÉNYI: Die Kraft der sozialistischen Idee 65

J. ABÁD: Was ich in der weiten Welt sah: Siebenhundert Millionen Chinesen treiben Sport 67

J. ÓCSAI: Die neuen Wege des ungarischen Sportverlages 68

J. KERESZTÉNYI: Die grossen Meister der Münzstecherei: 2. Lajos Berán 69

Weltrundschau 70

G. KOVÁCS: Über die praktischen Fragen der Körpererziehung am Arbeitsplatz 72

J. SIR: Schneligkeit, Muskelkraft, Trainingsmethodik 73

I. KRÁNITZ: Abwehrmöglichkeiten im Handball gegen Angriff in der Überzahl 76

Á. ÉNEKES: Die Verbindung des ergänzenden und fachlichen Bewegungsmaterials beim Boxtraining 78

J. P.: Die Intervall-Methode setzt sich im englischen Fussball immer mehr durch 80

E. FERENCZY—FARKAS: Der belastete Schuh in der Kraftentwicklung der Brustschwimmer 82

I. BÁRÁNY: Die vorschriftsmässige Beinbewegung der Schmetterlingsschwimmer 82

L. SÁROSI: Die in den Regeln gesicherten Möglichkeiten im Wasserball sollen ausgenützt werden 83

I. KISGYÖRGY: Bemerkung zu den Erfahrungen in der modernen Fünfkampf-Weltmeisterschaft 84

Sport im sozialistischen Dorf 86

Körpererziehung in der Schule 88

Titelbild: Erzsébet Bognár, Handballspielerin des Ferencvarosi Torna Club, wirft ein Tor gegen den Budapester Rákospalotai Egyetértés Sport Club (Foto: T. Pobuda.)

Innere Rückseite: I. László: Angaben über die Geschichte der Europameisterschaften in Leichtathletik

Äussere Rückseite: Z. Ozoray: Vorhieb mit Zwei Tempo.

СОДЕРЖАНИЕ

И. ТЕРЕНИ: Сила социалистической идеи ... 65

Й. АБАД: Какие опыты я приобрел в великом мире? — Спорт семьсотмиллионного Китая ... 67

Й. ОЧАИ: Новый путь нашего издательства по спортивной литературе 68

Й. КЕРЕСТЕНИ: Великие мастера нумизматики по спорту 2. Лайош Беран ... 69

Вокруг света ... 70

Г. КОВАЧ: Практические вопросы по физкультуре на месте работы 72

Й. ШИР: Скорость сила мышц, методика по тренировке ... 73

И. КРАНИЦ: Возможности защиты в ручном мяче против нападающихся, находящихся в подавляющем количестве ... 76

А. ЭНЕКЕШ: Связь между дополнительными и специальными материалами движений в тренировке по фехтованию ... 78

Й. П. В английском футболе все больше и больше распространяется интервальный метод ... 80

Е. ФЕРЕНЦИ—ФАРКАШ: Башмаки с грузом в развитии силы пловцов брассом ... 82

И. БАРАНЬ: Правильное движение ног в плавании способом баттерфляй ... 82

Л. ШАРОШИ: Надо использовать возможности данных правил в водном поло ... 83

Л. КИШДЕРДЬ: Выступление к опытам, приобретенным на мировом чемпионате по пятиборию ... 84

Спорт социалистической деревни ... 86

Школьное физическое воспитание ... 88

Снимок на верхней обложке: Игрунья в ручной мяч клуба «Ференцвароши Торна Клуб» Эржебет Богнар забивает мяч в ворота клуба «Будапешти Ракошпалотаи Эдьетертеш шпорт клуб» (Фото: Т. Побуда).

На задней обложке внутри: И. Ласло: Данные из истории Европейских чемпионатов по легкой атлетике.

На задней обложке снаружи: З. Озораи: Предварительный удар в два темпа.

Adatok az atlétikai Európabajnokságok történetéből

Összeállította: László István

Ez év szeptemberében hetedik alkalommal gyűlnek össze Európa legjobb atlétái Belgrádban a büszke Európa-bajnok cím eldöntéséért. Az eddigi hat bajnokság számos érdekes és emlékezetes eseményt, versengést hozott. Ezekből közlünk néhány kiemelkedő, maradandó adatot. Először nézzük meg a nemzetközi erőviszonyok alakulását. Mely országok végeztek az élen, s hány helyezést értek el?

1934. Torino

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Németország	7	2	2	2	3	3
2. Finnország	5	4	4	1	2	2
3. Hollandia	3	—	2	1	1	—
4. Magyarország	2	3	2	4	2	3
5. Svédország	1	4	3	3	2	—
6. Franciaország	1	3	1	1	3	—

1938. Párizs (férfi), Bécs (női)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Németország	12	11	9	6	5	3
2. Finnország	5	3	3	5	2	2
3. Nagybritannia	4	2	2	5	4	6
4. Svédország	3	4	6	2	3	4
5. Lengyelország	2	3	1	1	2	3
6. Hollandia	2	2	4	2	1	—
8. Magyarország	1	1	1	4	1	3

1946. Oslo

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Svédország	11	5	6	8	10	2
2. Szovjetunió	6	7	4	—	1	1
3. Finnország	4	3	5	1	1	2
4. Franciaország	3	4	4	4	4	4
5. Hollandia	3	2	1	3	1	2
6. Nagybritannia	2	5	3	1	5	4
14. Magyarország	—	—	1	1	2	—

1950. Oslo

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Nagybritannia	8	3	6	2	6	3
2. Szovjetunió	6	5	5	4	3	4
3. Franciaország	4	8	3	5	5	9
4. Hollandia	4	3	2	—	1	—
5. Olaszország	3	4	1	3	3	2
6. Csehszlovákia	3	—	3	1	1	3

Magyarország nem vett részt.

1954. Bern

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1 .Szovjetunió	16	11	8	3	5	3
2. Csehszlovákia	4	2	5	3	3	3
3. Magyarország	4	1	4	2	5	4
4. Nagybritannia	3	4	7	3	4	6
5. Németország	2	4	3	7	2	1
6. Svédország	2	2	—	7	5	2

1958. Stockholm

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Szovjetunió	11	15	9	7	8	7
2. Lengyelország	8	2	2	3	5	5
3. Nagybritannia	7	5	5	9	3	3
4. Németország	6	5	10	5	4	5
5. Svédország	1	2	3	2	1	3
6. Csehszlovákia	1	2	1	2	1	—
13. Magyarország	—	—	2	1	2	3

A hat Európabajnokság összesített eredménye ez:

	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Szovjetunió	39	38	26	13	15	17
2. Németország	27	22	24	20	14	12
3. Nagybritannia	24	19	23	20	22	22
4. Svédország	19	21	25	26	25	12
5. Finnország	17	16	21	12	10	11
6. Hollandia	12	8	9	8	4	5
7. Lengyelország	11	7	6	10	12	13
8. Franciaország	10	17	11	16	17	15
9. Csehszlovákia	8	4	14	11	10	15
10. Olaszország	7	13	9	13	16	16
11. Magyarország	7	5	10	7	12	13
12. Izland	3	1	1	1	2	2
13. Norvégia	2	7	4	13	7	2
14. Észtország	2	—	1	1	3	—
15. Svájc	1	3	2	5	10	10
16. Dánia	1	2	3	4	3	2
17. Lettország	1	—	2	2	1	1
18. Románia	1	—	—	—	—	1
19. Belgium	—	3	1	1	2	5
20. Jugoszlávia	—	2	—	3	5	6
21. Ausztria	—	1	—	—	1	—
22. Bulgária	—	1	—	—	—	1
23. Görögország	—	—	1	2	—	1
24. Írország	—	—	1	—	—	1
25. Törökország	—	—	1	—	—	—
26. Portugália	—	—	—	1	—	—
27. Luxemburg	—	—	—	—	—	3

*

Az Európabajnokságok egyéni teljesítményei közül kitűnik a holland Blankers-Koen eredménye: három EB-n négy egyéni bajnokságot, egy váltó második helyet és két egyéni harmadik helyezést ért el. Mögötte Zatopek három egyéni bajnoksága és egy harmadik helyezése következik. Harmadik Consolini három egyéni bajnoksággal.

Az egyéni teljesítményeknél ez a helyzet:

(Zárójelben a váltóban elért helyezést jelöljük.)

Blankers-Koen	Hollandia	4	—	(1)	2	
Zatopek	Csehszlovákia	3	—		1	
Consolini	Olaszország	3	—		—	
Itkina	Szovjetunió	2	(1)	—	1	
Szecsenova	Szovjetunió	2		2	—	(1)
Walasiewicz	Lengyelország	2		1	—	
Kuznyecov V.	Szovjetunió	2		1	—	
Osendarp	Hollandia	2	—		1	(1)
Salminen	Finnország	2	—		1	
Berger	Hollandia	2	—		—	(1)
Bisztrova	Szovjetunió	2	—		—	
Dumbadze	Szovjetunió	2	—		—	
Huseby	Izland	2	—		—	
Järvinen M.	Finnország	2	—		—	
Krzyskowiak	Lengyelország	2	—		—	
Leichum	Németország	2	—		—	
Schröder	Németország	2	—		—	
Scserbakov	Szovjetunió	2	—		—	
Zatopkova	Csehszlovákia	2	—		—	
Germar	Németország	1	(1)	1	—	
Pugh	Nagybritannia	1	(1)	—	(1)	1
Scheele	Németország	1	(1)	—		—
Krepkina	Szovjetunió	—	(2)	1		—
Hornberger	Németország	—	(2)	—		—

A magyar atléták eredményei:

Kovács J. I.	1		1	(1)	—
Szabó M. I.	1		1		—
Csák	1		—		—
Földessy	1		—		—
Rozsnyói	1		—		—
Szentgáli	1		—		—
Csányi Gy.	—	(1)	—		—
Goldoványi	—	(1)	—		—
Varasdi	—	(1)	—		—
Zarándi	—	(1)	—		—
Sír	—		—	(1)	1
Kovács J. II.	—		1		—
Forgács	—		—	(1)	—
Gyenes	—		—	(1)	—

Néhány érdekesebb szereplés:

A norvég Boysen három EB-on (1950—58) ért el 800 m-es síkfutásban helyezést; sorrendben 5., 3., 2. helyet ért el. — Consolini 1938—58-ig 5 EB-on indult. Háromszor győzött (46., 50., 54.) 38-ban 5., 58-ban 6. lett. — A szovjet Csudina 1946—54-ig vett részt. Magas és távolugrásban, gerelyben és pentathlonban ért el helyezést. Egy I., három II. és egy V. helyezése van. — A finn Karvonen marathonfutásban jeleskedett. 1950—58-ig egy I., egy II. és egy VI. helyet szerzett. — A francia Ostermayer nem győzött ugyan, de két EB-on (1946, 1950) bizonyította sokoldalúságát. Két II., egy III., egy IV. és egy V. helyezést ért el. — Gyaloglásban a svájci Schwab 1934—1950-ig volt résztvevője az EB-nak. Egy bajnokságot és két II. helyezést ért el. — Az olasz Tosi háromszor lett Consolini mögött második a diszkoszvetésben. (1946—54.) — A szovjet Zibina két EB-on dobószámokban egy bajnokságot, két III. helyet, egy IV. helyet szerzett.

Két ütemmel megelőző elővágás

Az idei első kard válogató-, illetőleg pontozóversenyt úgy akarták megrendezni, hogy azon csak azokat az elővágásokat ismerik el találatnak, amelyek legalább két ütemmel megelőzik a támadás találatát.

(A kísérleti jellegű szabálymódosítással gátat akarnak vetni az erősen elharapódzott közbetámadásoknak, illetőleg elő akarják mozdítani az elhanyagolt védések újbóli szélesebb körű alkalmazását.)

Kár, hogy a verseny rendezősége az utolsó pillanatban elállt a kísérlettől, mert a szakemberek és a vívás iránt érdeklődők érdekes tapasztalatokat szerezhettek volna abban a tekintetben: mit jelentene egy ilyen szabálymódosítás a vívás alakulására. Az alábbiakban megpróbálok elméleti okfejtéssel rámutatni mindarra a változásra, amit szerintem ez a szabálymódosítás a kardvívás fejlődésében okozhat.

A fennálló nemzetközi és hazai versenyszabály értelmében kettős találat esetén az elővágás csak akkor érvényes, ha legalább egy ütemmel (vívóidővel) megelőzi a támadás találatát. Ez azt jelenti, hogy a támadásnak legalább kétüteműnek kell lennie, s az elővágás csak akkor érvényes, ha az első ütembe talál bele. Az ember azt várná, hogy a szabálynak megfelelően a vívók csak kétütemű támadások esetén alkalmaznak elővágást, de — nem így van. Az utóbbi időben különösen gyakran fordult elő, hogy a vívók a szabállyal mit sem törődve, minduntalan elővágásokkal kísérleteztek együtemű támadások esetén is. Az ilyesmi több szempontból is ártalmas:

1. hátrányos a közbevágóra, mert kettős találat esetén a támadó találatát ismerik el;

2. a vívás színvonalát rontja, a küzdelem folyamatosságát zavarja az örök kettős találat-jelzés;

3. a megszokás a védés elhanyagolására, a védőkészség hanyatlására vezet.

Érthető és elismerésre méltó, hogy vívósportunk színvonalát féltő szakvezetőink mindettől meg akarják óvni a magyar kardvívást. Kérdés: vajon a „kétütemű megelőzés" szabályként való bevezetése alkalmas-e erre a célra?

Ahhoz, hogy az elővágással két ütemmel megelőzhessük a támadás találatát, a támadásnak legalább háromüteműnek kell lennie és az elővágásnak az első ütembe kell betalálnia, hogy érvényes lehessen. Manapság azonban — éppen a közbetámadás nagy veszélye miatt — a legritkább esetben találkozunk három vagy többütemű támadással. Mivel pedig az egy vagy kétütemű támadást lehetetlenség két ütemmel megelőzni, a szabálymódosítás egyrészt az elővágás eltűnésére, másrészt a védés egyeduralmára vezetne. Ez pedig több kárt okozna a vívósportnak, mint hasznot, tehát alkalmazása nem lenne helyes.

A közbetámadás az az akció, amelyre magasabbrendű akciók — a második szándékú támadás, a csel az ütembe, a kontratempó — épülnek, ezek nélkül pedig a vívás a művészi szintről lesüllyedne a gépies művelet szintjére. Ezt pedig nem szabad megengednünk.

A közbetámadások túltengését és a védés elhanyagolását úgy kell tehát megakadályoznunk, hogy mind a közbetámadásnak, mind a védésnek megmaradjon a maga szerepe. Az indokolatlan közbetámadás megzabolázására szigorúan érvényesíteni kellene azt a meglevő szabályt, melynek értelmében kettős találat esetén mindig a közbetámadás hátrányára kell a találatot megállapítani, ha az elővágás egy ütemmel meg nem előzi a támadás találatát. Ez a versenybírákon múlik. Sajnos, elég gyakoriak a téves ítéletek, amelyek a támadót sújtják, s a közbetámadó malmára hajtják a vizet. Ha az ilyen tévedéseket megszüntetnénk — nagy lépést tehetnénk az elérendő cél felé.

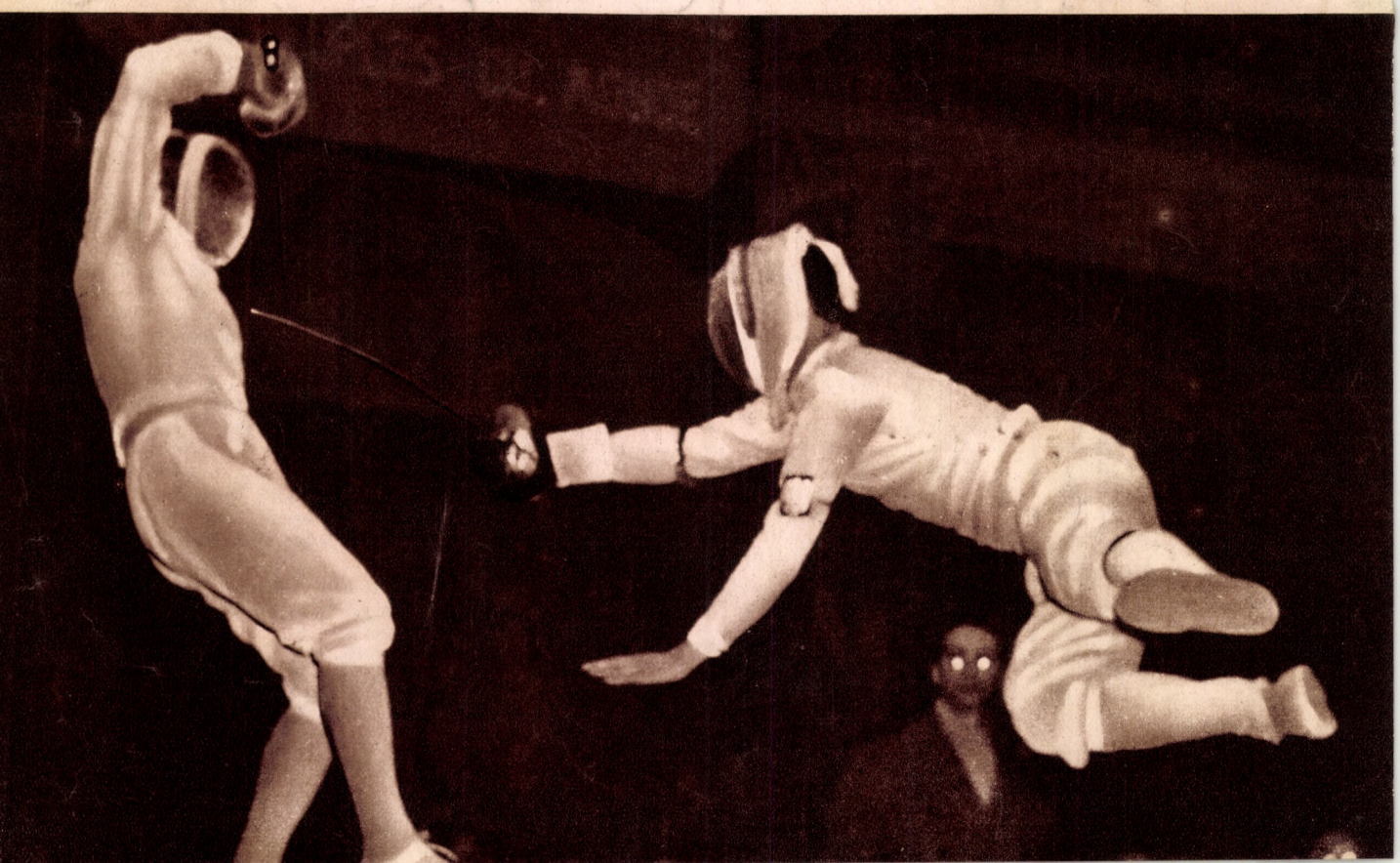
További lépés, ha tudatosítanánk vívóinkkal, hogy mikor célirányos a támadást közbetámadással és mikor védéssel meghiúsítaniok. Tehát: együtemű támadással szemben csupán védést alkalmazzanak, két vagy többütemű támadás esetén pedig a közbetámadás is, a védés is számításba jöhet. A közbetámadást részesítjük előnyben, ha olyan helyzetben vagyunk, hogy ellenakciónkat a támadás befejezése előtti ütembe, tehát leginkább a támadás megindításának pillanatában tudjuk elhelyezni, s ehhez sikerrel kecsegtető rés adódik. Semmi esetre sem szabad azonban a támadás befejező ütemébe belevágnunk.

Tartsuk követendő szabálynak, hogy elővágásunk nyomán — akár találtunk, akár nem — a támadás befejezésének meghiusítására védéssel reagáljunk és riposztozzunk. Így jelentősen fejleszthetjük védőképességünket, s eredményt érhetünk el akkor is, ha elővágásunk esetleg nem talált.

Végül, de jelentőségében egyáltalán nem utolsóként: ne szorítkozzunk a támadásainkba folyton „belehajigáló" ellenféllel szemben csupán elsőszándékú, többnyire kettős találatot kiváltó támadásra, mert ezt a bírák esetleg a terhünkre ítélik. Folyamodjunk inkább a második szándékú támadáshoz, amely — minthogy tulajdonképpen védésből és riposztból áll — nagyon alkalmas eszköze a színlelt támadásra jövő közbetámadás meghiúsításának, s egyben a védőkészség fejlesztésének is. De ezen túlmenően: a második szándékú támadás fontos lépés azon az úton, amely a magasabbrendű akciókhoz vezet, azokhoz az akciókhoz, amelyek a magyar kardvívásnak annyi dicsőséget hoztak és a jövőben is hozhatnak.

Ozoray Zoltán

Kárpáti a lengyel Zablocki lerohanásos támadását védi a néhány év előtt Varsóban rendezett nemzetközi kardversenyen





sport és tudomány

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VI. ÉVFOLYAM
4 SZÁM

ÁRA
4 FORINT

BUDAPEST, 1962 ÁPRILIS HÓ

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

VI. ÉVFOLYAM ★ 1962 ÁPRILIS ★ 4. SZÁM

Felelős szerkesztő: Tóth Dezső *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János, Rostás György, Sós István

TARTALOM

ROSTÁS GYÖRGY: Túl a másfélmillión 97
VÁRSZEGI JÓZSEF: A korai szakosítás mellett 99
BALOGH LAJOS: A mozgásgyorsaság és fokozása 100
VERMES RÓBERT DR.: Labdarúgásunk általános helyzete és a csúcsai felkészülés 101
C. OPLAVIN: Játékosok erőnléti és technikai készültségének vizsgálata 102
TERSÁNSZKY J. JENŐ: A kishalái-ugrás 103
Világhíradó 104
DELY KÁROLY: Világnézeti kérdések a testneveléselméletben 106
HOLLÓHÁZY LAJOS DR.: Új atlétikai pontérték-táblázat terve 108
MERÉNYI JÓZSEF—NAGY BÉLA: A gyorskorcsolyázás mechanikájáról 110
ANTAL ZOLTÁN—PÁLFAI JÁNOS: Mit mutat a statisztika élvonalbeli labdarúgásunkról? 111
SZABÓ JÁNOS: A szakaszos edzésmódszer fejlődést hozhat a sportjátékokban is! 112
MEGYERI FERENC DR.: Fejlődik a szocialista sportszemlélet 114
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Az úszósport az uszodákban 116
A. LENC—A. KOLMANOVSZKIJ: Fordított emelésből indított karberántás túlsó karfogással — Karfelszedés fordított emelésből indítva és átfordítással befejezve 117
Bibliográfia 118
TARI ISTVÁN: Hozzászólás az öttusa világbajnokság tapasztalataihoz 118
A szocialista falu sportja 120
DOBOZY LÁSZLÓ: Falusi sporttanácsadó — edzéstervezés — az átmeneti időszak 120
Iskolai testnevelés 122
SIPOS GYÖRGY: A felsőfokú tanítóképzők és az alsótagozati testnevelés 122
SÓS ISTVÁN: A tízperces szünetek testnevelési lehetőségei 123
Vezető szakfelügyelők tanfolyama 123
BÁCSALMÁSI PÉTER DR.: Az ugrások oktatása 124
CSIDER TIBOR: A gyógytestnevelés módszertana 125
FEKETE LÁSZLÓ: Sikeres kísérlet a tudatos sportolásra 126
Idegennyelvű tartalomjegyzék 128

Címképünk: Solymosi harmadik gólja az Újpesti Dózsa—Budapesti Honvéd labdarúgómérkőzésen. (Komlós Tibor felvétele.)

Hátsó borítólapunk belső oldalán: a nemzetközi úttörő négytusa pontértéktáblázata.

Hátsó borítólapunk külső oldalán: Kozák Lajos — Takács László: Képes módszertan — felugrásos kapuralövés.

Lapzárta minden hónap huszonötödikén

Bognár Rezső dr. kitüntetése

A Magyar Népköztársaság forradalmi munkás—paraszt kormánya Bognár Rezső dr. akadémikust, a debreceni tudományegyetem tanszékvezető tanárát, a TTT debreceni csoportjának elnökét a Kossuth-díj első fokozatával tüntette ki. Kutatásainak területe a kémia, közelebbről a nitrogénglükozidok és a flavonoidok szakága. Mostani magas kitüntetése a hazai alkaloidok és antibiotikumok gyártásának továbbfejlesztése érdekében kifejtett eredményes munkásságának elismerése. A testnevelési tudományos kutató munka fontosságát felismerve vállalta a TTT debreceni csoportjának elnöki tisztát, mellyel a Debrecenben most kibontakozóban levő tudományos munkásság irányításában és felvirágoztatásában kiemelkedő részt vállalt. Sokoldalú tudományos munkássága és széleskörű társadalmi tevékenysége szakterületünkön is nagyarányú segítséget jelent, különösen a biokémia vonatkozásában. Kitüntetése alkalmából a TTT összessége és minden munkatársa nevében kívánjuk Bognár Rezső dr. professzornak, hogy a magyar tudományos kutatás érdekében még hosszú ideig jó egészségben munkálkodhassék.

A TTT pécsi szervezete márciusban tartotta idei első rendes ülését. Kálmánchey Zoltán dr., a szervezet elnöke számolt be a múlt évi tevékenységről, majd több kutatócsoport vezetője ismertette, milyen előrehaladást tett kutatásában csoportja. Jillek Emil csoportja, mely a tömegtestnevelés és tömegsport szervezési és ezzel összefüggő kérdéseivel foglalkozik, 7 üzemben és 32 községben gyűjtött a jövőt illetően útmutatásul szolgáló adatokat. Parcsalmi Lajosné csoportja négy évre tervezett kutatásának eredményeként arra a kérdésre kíván választ adni, hogy mely gyakorlatfajták a legalkalmasabbak a skoliózisos gyermekek gyógytestnevelésére. A kutatás során szimmetrikus, illetve szimmetrikus és aszimmetrikus gyakorlatok alkalmazásának hatását vizsgálta.

A TTT életéből

A TTT új előadássorozatában március 5-én Szolnokon Büchler Róbert dr. az edzői magatartás normáiról, Miskolc—Diósgyőrben Stuller Gyula a helyes bemelegítésről, 7-én Dorogon Megyeri Ferenc dr. a testnevelés szemléletformáló és munkára nevelő lehetőségeiről, 12-én Budapesten a Vörös Meteornál Koltai Jenő a helyes bemelegítésről, Miskolcon Szücs Endre dr. a testnevelés és életkor kölcsönhatásairól, 19-én Budapesten a Honvéd Sportegyesületben Pálfai János korszerű edzésmódszerekről, az MTK-nál Abád József dr. a formaidőzítésről, Miskolcon Kereszty Alfonz az erőnlét megállapításának egyszerű módszereiről tartott előadást. — Április 2-án Dorogon Szalai István dr., a formaingadozás élettani megnyilvánulásairól és kiküszöbölésének lehetőségeiről, 5.-én Szolnokon Nádori László a formaidőzítésről, 19-én Budapesten az MTK-nál Koltai Jenő a sportmozgások oktatásának korszerű módszereiről beszél. Sor kerül ezenfelül a Magyar Ijász Szövetség edzői és válogatott keretének tagjai részére három előadásra.

SPORTSZÖVETSÉGEK LAPJAIBÓL

Birkózó Híradó (8—9. sz.) — Rendeletek, határozatok, szabályok — Szövetségi élet — Új megoldásokkal, de a régi alapelveken) Matura Mihály) — Megfelel-e a birkózó válogatott keret edzése a korszerű követelményeknek? — Változások a birkózó válogatott keret edzésében (Matura Mihály) — Készítsünk egységes edzéstervet (Dr. Papp László) — Matura Mihály: A magyar birkózó sport története (Brassay Károly).

Magyar Úszószövetség híradója (1962. 1. sz.) — Új év — új feladatok (Taródi Zoltán) — A vízilabdaválogatott 1961-ben (Laki Károly) — Egy kis statisztika az 1961. évi vízilabda OB I.-ből (Lakó István) — Műugrás 1 méteres bajnokság után (Balla Béla) — Hírek a Nemzetközi Szövetségből — Világcsúcsok, Európacsúcsok — 1961. évi úszó világranglista — Hírek, közlemények.

Magyar Torna Híradó (1961. 11. sz.) — A sportedzés időszerű kérdései (Nádori László) — Az 1961. évi lipcsei Női Európa Kupa eredményei — Gondolatok a torna fejlesztésének lehetőségéről (dr. Takáts Tiborné) — Az 1962. évi ifjúsági III. osztályú kötelező gyakorlatok műszabadgyakorlatok zenéje — Eredmények.

Kosárlabda (1961. 8. sz.) — Öt győzelem — egy vereség (Bokody Károly) — Gombamódra szaporodnak országszerte a bitumenes kosárlabdapályák — Ifjúsági válogatottak tornáján Székesfehérvárott — Hírek, eredmények — Innen-onnan.

Felelős kiadó: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás u. 44. Távbeszélő 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

62.262 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1962 ★ 4

TÚL A MÁSFÉLMILLIÓN

Írta: Rostás György, a TTT tagja

A szocializmus építésének időszakában a testnevelés és a sport társadalom fejlődésében, a társadalmat alkotó egyének és közösségek életében egyre nagyobb szerepet betöltő tényezővé válik.

A társadalom fejlődésével összhangban hazánkban megfelelően követi-e a testnevelés és sportmozgalom a szocializmus általános fejlődéseinek ütemét? Meg kell vizsgálni, hogy milyen tartalmi és szervezeti változások történtek az elmúlt években a szocializmus alapjainak megteremtésével, és mennyiben érvényesült, hogy a testnevelési és sportmozgalom segítette, erősítette — mint a felépítmény egy része — a szocialista társadalmi rendszert.

Az MSZMP VIII. Kongresszusára való felkészülés, az egyre inkább érlelődő testnevelési és sport tömegszervezet kérdései azt igénylik, hogy vizsgáljuk, elemezzük a szocializmus kibontakozása, a kommunizmus építése időszakában a testnevelési és sportmozgalom tartalmi és szervezeti kérdéseit.

Több alkotó vitára is szükség van ahhoz, hogy az emberek tudatának formálásában, a társadalom ifjú és felnőtt állampolgárainak testi nevelésében megoldjuk a ránk váró szép, de nehéz feladatokat.

A testnevelés és sport vezetői, edzők, testnevelők helyes felfogása és munkamódszereik megváltoztatása is szükséges ahhoz, hogy az új típusú tömegszervezetet vezessék, irányítsák. Velük közösen kell kialakítani, formálni az új szervezeteket, az új vezetési stílust a társadalmi tevékenység szocialista tartalmának megfelelő munkát.

Mi jellemzi a jelen időszakot a testnevelési és sport tömegmozgalomban? Az MSZMP testnevelési tézisei megadják erre a választ az elvi kérdések tisztázásával, amelyek egyben irányt szabnak minden sportvezető számára.

Arra azonban, hogy milyen legyen az elveknek megfelelő helyes gyakorlat, már magunknak kell keresni a megoldást. Ha kell, vessük el „régi megszokott" dolgainkat és keressük meg az „újat" a társadalom igényeinek megfelelőt, akár a szervezeti formák, akár a munka-módszerek kérdéseiben.

A testnevelési és sportmozgalom területe igen széles, sok kérdést kell megoldani. E cikk keretében a teljesség igénye nélkül néhány olyan gondolatot kívánunk felvetni, amelyek egyik-másik vonatkozásban érintik a fentiekben felvetett problémákat és az ötéves sportfejlesztési tervet.

Magyarországon — hasonlóan a többi szocializmust építő országhoz — a politikai-gazdasági fejlődés eredményeképpen egyre inkább a kulturális nevelőszervezőmunka kerül előtérbe. Évről évre erőteljesebben vetődik fel az ember, a társadalmat alkotó, formáló közösségek jobb, szebb, vidámabb, egészségesebb élete. Előtérbe kerültek mindazok a tennivalók, amelyek lehetővé teszik, hogy a szocializmus és majd a kommunizmus időszakában a dolgozók életszínvonala emelkedjék s ifjúságuktól a késői öregkorig tartalmasabban, kiegyensúlyozottabban és boldogabban éljenek, mint elődeik.

A szocializmusban az egész társadalom érdeke, hogy mindenki számára rövidebb legyen a munkaidő, kevesebb legyen a nehéz fizikai munka, egészségesebbek legyenek az emberek, vidámabban, jobban éljenek és termelékenyebben tudjanak dolgozni.

Mindehhez sok egyéb mellett szükséges, hogy a testnevelés, a sport mint társadalmi jelenség tartalmilag és formailag is betöltse feladatát. A testnevelés az előző társadalmi rendszerekben is megvolt és mindig magán viselte az uralkodó osztály érdekeinek jegyeit. A megkülönböztetés, a szűk rétegek érdekeinek megfelelő formák, szervezeti keretek jellemezték a kapitalizmus iskolai testnevelését és sportját a közép és felső rétegek gimnáziumaiban és a polgári sportegyesületekben.

Az új szocialista társadalom emberét olyan sokoldalú nevelésben kell részesíteni, amelyben — az értelmi, erkölcsi, esztétikai, politechnikai nevelés mellett — jelentős szerepe van a testi nevelésnek.

Ez a feladat a felnövekvő generációnál, az ifjúságnál bizonyos mértékben könnyebb, hiszen iskoláink programjai, tantervei egyrészt már biztosítják a sokoldalúbb nevelés lehetőségét. A jelenlegi felnőtt 18—45 év közötti évjáratok utólagos sokoldalú nevelése azonban igen nehéz feladat. A kapitalista rendszer megkülönböztető politikájából adódó hátrányok felszámolása, a kevés létesítmény pótlása, az emberek tudatában, a testneveléshez, sporthoz való viszonyában meglevő hiányosságok felszámolása bonyolult és sokrétű munka.

Ahhoz, hogy a testnevelés és sport megfelelő szerepet kapjon az egyének, családok, közösségek életében, igen sok feladat hárul az állami és társadalmi szervezetekre és ezek vezetőire. **El kell érni, hogy az emberek gondolkodásában a testnevelés és sport igénye természetessé, szokássá fejlődjék.** Biztosítani kell a felkeltett igény kielégítésének lehetőségét — létesítményekkel, felszerelésekkel megfelelő szakemberrel és megfelelő szervezeti keretekkel.

A testnevelés és sport szerepe a társadalom fejlődésével együtt törvényszerűen növekszik. Különösen a szocializmus, kommunizmus időszakában válik teljesebbé, szebbé az emberek élete a testnevelésben és sportban való részvétellel is. Az egészséges, felüdítő mozgás, testedzés az egyénnek és a társadalomnak közös érdeke, amely az egyének életében állandó tényezővé válik, ugyanúgy, mint más érdeklődési, szórakozási tevékenység. **A testnevelést és sportot segíteni kell a pártnak, az ifjúsági szervezeteknek s minden tömegszervezetnek, igen nagymértékben a gazdasági vezetőknek is.**

Eddig is igen sok volt az útkeresés, hogyan, miképpen kell megoldani a tömegek testi nevelését, mi a teendője az állami és társadalmi szervezeteknek, elégséges-e pl. növelni hazánkban a jelenlegi 418 ezer szakosztályi sportoló számát 639 ezerre? Milyen legyen a helyes kapcsolat az „élsport" és a tömegek testnevelése között, milyen új szervezetek, illetve szervezeti formák szükségesek a jelentkező tömegek befogadására? Alkalmasak-e a meglevő keretek a sportegyesületek, sportkörök és szakosztályok a társadalom általunk felkeltett tömeges testnevelési és sport igényének kielégítésére?

Az emberek tudatának változtatása, a sportban való részvétel igényének kialakítása azt jelenti, hogy a jelenlegi szervezetek befogadóképességénél sokszorosan nagyobb létszámú igénylőt, részvevőt nevelünk. Mi lesz a sorsa a sok új sportot igénylőnek, amikor pillanatnyilag a foglalkoztatottságuk még nincs biztosítva? Ez a kérdés nagyon szorosan összefügg azzal, hogy **tartalmában** (irányaiban) **célkitűzéseiben már szocialista jellegű a magyar testnevelés és sport. De formájában** (részvevői számát, tömegjellegét illetően) **ma még csak részben az.** Hogyan lehet feloldani ezt az ellentmondást? Vita folyt azon, hogy előbb a létesítményeket, a tárgyi feltételeket biztosítsuk és csak azután folytassunk nevelőmunkát az „igény" kifejlesztésére, ha megvan már a lehetőség a sportolásra, vagy testedzésre.

1960. évi hivatalos statisztika szerint 15 800 sport-szakosztály működik Magyarországon és a különböző képzettségű edzők száma kb. 6500, tehát még a szakosztályok felénél nem működik szakember. Milyen irányítás van a többi szakosztályban és kik fogják vezetni az újabb szakosztályokat, illetve az új keretekbe kerülő több százezres tömeg testi nevelését? Hogyan történik a testnevelés vezető kádereinek tömeges kiképzése? Az üzemi testnevelők, társadalmi edzők ezreinek felkészítése?

Lehetne tovább sorolni, mennyi és milyen sokrétű kérdés megoldása szükséges még ahhoz, hogy a testnevelés és sport, mint a fejlődő szocialista társadalom egyik igen fontos jelensége, betöltse feladatát. Ez ma az összes szocializmust építő országban előtérben álló fontos és a társadalom egészét érintő kérdés. Mindenhol kísérletek, próbálkozások foly-

nak. A testnevelés tömegmozgalommá fejlesztése, a nagyszámú sportvezető, edző, testnevelő kiképzése és munkájának helyes irányba terelése, a párt-, ifjúsági és tömegszervezetek munkájának összehangolása: ez ma az egyik fő kérdés mindazoknak, akik hivatásuknak tekintik a testnevelést és sportot, hazánk ifjúságának, dolgozóinak testi nevelését.

Az előző időszak elméleti jellegű vitáiból — amelyekből, sajnos, az érdekeltek kevés gyakorlati következtetést vontak le — többnyire figyelmen kívül maradt egy igen lényeges és alapvető probléma: **a társadalom mozgásának, változásának törvényszerűsége.**

Mint minden társadalmi rendszernek, így a szocializmusnak is megvan a maga alapja és az ennek megfelelő felépítménye. **Amilyen a társadalom alapja, olyan a felépítménye is.**

A felépítmény — amelynek a testkultúra is része — a gazdasági alapot, az alap változásait tükrözi. De a felépítmény nem követi azonnal a gazdaságipolitikai rendben bekövetkezett változásokat, hanem harcok következtében változik meg.

Az alap és felépítmény egymással összefüggésben és kölcsönhatásban is vannak, ezért jelentős a testnevelés és sportmozgalom eredménye, hatása a szocialista építésre, a szocialista emberre.

Azok az alapvető politikai és gazdasági változások, amelyek **a társadalmi alapban** hazánkban az elmúlt másfél évtizedben **végbementek** — a termelési eszközök tulajdonviszonyaiban, a tőkés kizsákmányolás megszüntetésével, a termelési, elosztási és csereviszonyok megváltoztatásával — **azt eredményezték, hogy a társadalom felépítményében** (államigazgatás, jog, törvényhozás, igazságszolgáltatás, erkölcs, politika, kultúra, testnevelés-sport stb. s ezek eszméi és szervezetei, intézményei) **is jelentős változások történtek.** Ilyen vonatkozásban elsősorban a testnevelés állami irányítása, egységes elvei, az anyagi erőknek bizonyos központosítása jellemezte a testnevelés és sport vezetésében és szervezeteiben történt változásokat.

A „régi" és az „új" harca, a régi felépítmény bizonyos maradványai, az élet minden területén, így a testnevelés és sport területén is megtalálhatók. Döntő fontosságú, hogy az új gazdasági és politikai viszonyoknak megfelelően az **új felépítményben a testnevelés és sport irányító eszméi és „intézményei"** megfeleljenek az új szocialista alapnak, segítsék, védjék, erősítsék az alapot és vegyék figyelembe az alap változásait, igazodjanak egyre jobban az új, szocialista viszonyokhoz.

A kérdést nagyon leegyszerűsítve megállapíthatjuk:

A kapitalizmusban az uralkodó osztály érdekeinek megfelelő alap határozta meg a testnevelésnek, sportnak, mint felépítménynek az eszméit, intézményeit.

Ettől a „régi alaptól" örököltük a kevés iskolai tornatermet, a kiváló, de igen kevés szakembert, a kevés létesítményt, és sok hibás és a burzsoá osztálytartalmat kifejező maradi nézetet, hogy a „sportban mi nagyhatalom vagyunk", hogy a „sportban nézése is elég, mint szórakozás". „A magyar fajta különleges teljesítményekre képes" stb.

Az elmúlt években az új, szocialista tartalmú sport megteremtésére számos intézkedés történt a párt és kormány következetes politikája eredményeként és az új alapnak megfelelő helyes eszmék és intézmények kerültek előtérbe — elsősorban a felső vezetésben.

Az állami egységes testnevelési és sportvezetés döntő jelentőségét éppen az 1947-es MKP sport-program emelte ki, mint ahogyan a szocialista jellegű sportmozgalom alapját is ez a program határozta meg. **Tartalmában, célkitűzéseiben 1948. óta lényegében helyes szocialista jellegű a magyar testnevelés és sport. Tömegeiben azonban** — az elért eredmények ellenére is — **még nem értük el a kívánt színvonalat, és ez a jelen időszak legfőbb ellentmondása, amelyet a meglevő erők, lehetőségek alapján a következő években feloldhatunk.**

Az új, szocialista társadalmi alapnak megfelelő eszmék, az MSZMP testnevelési tézisei helyesen jelölik ki a fejlesztés elvi irányát, s meghatározzák a szocialista testkultúra tartalmát. A gyakorlati megvalósítását azonban gátolják, illetve fékezik azok a szervezeti keretek, formák, amelyek között még nincs kellően biztosítva az új feladatok, az új tartalom megoldása.

A felső vezetésben az állami és társadalmi szervezetekben történő változásokkal a szocializmusnak megfelelő formák kisebb, nagyobb eltéréssel biztosítva voltak, azonban lent az alapszervezeteknél nem történt gyökeres fordulat.

Vitatható, hogy a fejlődés fő iránya a kapitalizmusból megmaradt régi szakosztályi szervezeti forma. Az 1960—65. évi sportfejlesztési terv egyik fő feladataként jelöli meg: „gondoskodni kell arról, hogy az ötéves terv időszakában a sportolásba bekapcsolódó 221 ezer új sportegyesületi, MHS, és természetbarát szakosztályi tag részére megteremtsük a rendszeres sportolás lehetőségét". A sportfejlesztési terv csak utalásként jelzi, hogy „a sportegyesületeket alkalmassá kell tenni arra, hogy a sportolók nagy tömegeit képesek legyenek befogadni, illetve foglalkoztatni". Ez az irányzat leszűkíti és csakis a szakosztályi keretekben történő sportolásra irányítja a figyelmet. Egyedül a meglevő szűk szakosztályi keretek bővítése nem elégséges.

A sportfejlesztési terv is csak eszköz a fő cél, a testnevelés és sport tömegmozgalommá fejlesztésében. Nem tarthatunk lépést a társadalom gyors tempójú politikai-gazdasági fejlődésével, ha megelégszünk, hogy a lakosság 3,5—4%-a helyett öt év múlva csak kb. a lakosság 5%-a sportol majd szakosztályi keretekben. A testnevelés és sport legyen az egész társadalom ügye.

A szocialista társadalom számára nem lehet elég, hogy a rendszeres sportolást folytatóknak tekinthető 418 ezer szakosztályi sportoló helyett öt év múlva 639 ezer szakosztályi tagot szervezzenek. Erre is szükség van, azonban ez csak az egyik út lehet, mert egy „szakosztály", mint szervezeti keret legfeljebb 25—30 fő részére adhat — igen magas költséggel — sportolási lehetőséget. Hazánk lakossága többségének belátható időn belül nem is lehet biztosítani, hogy szakosztályi keretekben kezdje meg a sportolást. Más utat kell keresni, nem lehet megmaradni csak a régi keretek és formák mellett.

Jelen esetben a társadalom által felvetett igény: a testnevelésben és sportban való rendszeres részvétel kialakítása és a felkeltett igény kielégítése. Ez az a fő tartalom, amely feszíti a meglevő formákat. És ha a társadalom mozgástörvényei alapján ezek a régi formák, keretek elégtelennek bizonyulnak (mint pl. a szakosztályok) **meg kell keresni az új formákat, amelyek az új tartalom kielégítésére alkalmasak.**

Vannak-e új formák? **Vannak-e új szervezeti keretek?**

Már a jelen időszakban is vannak, és következő években még újabb és újabb formák kerülnek előtérbe. Így elsősorban az új testnevelési és sport tömegszervezet.

A jelen időszakot vizsgálva megtalálhatjuk azokat az új formákat, amelyek szemünk előtt nőttek ki a szocialista fejlődés törvényszerűsége alapján. Ezeket figyelembe véve ezekre kell építeni, ezeket kell bővíteni, és főleg ezekben kell megvalósítani a tartalmában és formájában is szocialista testnevelést és sportot.

Az új formák azok a közösségek, amelyeket a szocializmus teremtett meg és amelyek még változnak, fejlődnek, de lényegüket tekintve már fejlődésük iránya látható.

A kérdés kétségtelenül bővebb és a társadalom-tudomány szempontjából alaposabb, teljesebb kifejtést igényel. Jelen esetben azonban a tömegek nagyobb arányú részvételi lehetősége a vizsgált fő kérdés. Hogyan tudjuk a testnevelést és sportot, mint társadalmi jelenséget a társadalom egészének, az ifjúságnak és a dolgozóknak életébe jobban beilleszteni.

Ebből a szempontból két „új forma" vizsgálata, elemzése adhat alapot a kibontakozó vitákhoz további elemzésekhez. Vizsgáljuk meg a testnevelés és sport tömegesítésében milyen szerepe van:

a) **a munkabrigádoknak, mint a szocialista közösségek új elemeinek,**

b) **„Az ifjúság a szocializmusért" próbáknak, mint a sokoldalú szocialista nevelés egyik formájának.**

Természetesen vizsgálnunk kell majd a szocialista tartalomnak megfelelően új formákként: a munkahelyi testnevelést, a Kilián Testnevelési Mozgalmat, az üzemi bajnokságok rendszerét, stb.

A munkabrigádok hazánkban és a szocializmust építő országokban az ipar és a mezőgazdaság alapvető munkaközösségei. **Ez a forma a fejlődés iránya.** A Szovjetunióban, de már nálunk is egyre több munkabrigád törekszik a **szocialista brigád** cím elnyerésére. **Ezeknek a brigádoknak** az élete túlnő a munkaórák keretein — az új élet ismereteinek megszerzésében, a szocialista alkotómunka magasabbrendűségének kialakításában, a szórakozásban, pihenésben közösen jutnak előre.

A szocializmus tartalmának megfelelően a sportban, a testnevelésben való részvétel akkor válik társadalmi megnyilatkozássá, ha ezek a munkabrigádok tíz és tízezer számban a „Szocialista Brigád" címért való versengésben egy-egy vállalási pontként beiktatják a testnevelésben, sportban való rendszeres részvételt, amely kiterjed a brigád minden tagjára, és minden időszakra. (... Kilián jelvényt szereznek, ... megszervezik a munkahelyi testnevelést, ... rendszeresen járnak túrázni, úszni tanulás stb.) **A következő évtizedben közel másfél millió fiatal és idősebb dolgozó részéről merülhet fel önkéntes vállalás formájában a rendszeres sportolás igénye. Ők majd megkeresik, sőt megteremtik felmerült igényeik kielégítési módját.** Az egyre szélesedő igény serkenti majd a vállalatok vezetőségét, a KISZ-szervezetet, a szakszervezetet, sportkört szakemberek képzésével, létesítmények építésével stb.

Mindezek egyben értékes akarati és erkölcsi tulajdonságokat is fejlesztenek, amelyek a különböző sportversenyekkel testnevelési lehetőségekkel megtetézve már a munkaversenyt, a termelékenységet is segítik. Az edzettebb, egészségesebb szervezetű munkások a testnevelés és sport révén szerzett jobb mozgáskészséggel vidámabban és könnyebben végzik termelőmunkájukat és jobban hasznosítják felszabaduló idejüket.

A testnevelés és sport közvetlenül és közvetve így is hozzájárulhat a szocialista brigád címért folyó versengéshez.

Egy-egy üzemek közötti kézilabda mérkőzés, vagy atlétikai verseny a kollektívát erősítő helytállást kívánó alkalom. A sok vidámságot, szórakozást jelentő túrák, kirándulások összekovácsolói lehetnek a brigádok kollektíváinak, ahol az emberi kapcsolatok egy újabb területével gazdagabban formálják saját magukat az új társadalom hasznosabb tagjaivá.

Természetesen ez a folyamat magával hozza, hogy igen sok dolgozó, különösen ahol ezt jól szervezik, a sokirányú szórakozást, vidámságot, egészséget segítő sportolásban megkedvel egy-egy sportágat. Ezek részére kellenek a szakosztályi keretek, és ezek között lesznek tízezrével azok, akik az egyes sportágak tömeges utánpótlását jelentik majd. Ez lesz a helyes kapcsolat a tömegek testnevelése és az élsport között, ahogyan azt az MSZMP testnevelési tézisei elvileg meghatározták.

Ezért kell a sportfejlesztési tervet, mint a testnevelés és sport tömegesítésének egyik eszközét ilyen értelemben helyes irányban alkalmazni. Ezeknek a feladatoknak, irányzatoknak kell nagyobb anyagi és erkölcsi támogatást adni.

Így válhat a testnevelés és sport tömegmozgalommá, a „szocialista alapot" segítő „felépítménnyé". Ez az egyik legfontosabb az új, szocialista társadalmat jellemző „keret", ahol nem gátolja a tömegek bekapcsolódását semmi olyan, amit maguktól ne tudnának leküzdeni. Ezeket a kereteket kell majd újabb és újabb erőfeszítéssel bővíteni majd az új testnevelési és sport tömegszervezeteknek. És ezt kell segíteni a pártnak, az ifjúsági szervezetnek és a szakszervezetnek, mindenütt ahol lehetőség van a brigádmunkára falubaŋ és városban.

„Az ifjúság a szocializmusért" próbák

Az ifjúsági mozgalom hosszas útkeresés után megtalálta azt a szervezeti formát, amely lehetővé teszi, hogy a fiatalok e keretekben az új társadalom sokoldalúan felkészült építőivé váljanak. E próbákon **az ifjúság önként vállalja a munka, a tanulás, a kulturális műveltség mellett a negyedik követelményt: a sportot, a testnevelésben való részvételt.** Így kerülnek a rendszeres sportolással kapcsolatba az ifjúság több százezres tömegei ebben az új szocialista „formában" az ifjú, sokoldalúan képzett szocialista embert alakító mozgalomban. „Az ifjúság a szocializmusért" próbák, hasonlóan a munkabrigádokhoz, az önként vállalt részvétellel alapvetően eltérnek az összes eddigi testnevelési és sport-szervezeti keretektől. „Az ifjúság a szocializmusért" próbák lényegében laza keretek, amelyeken belül sokféle módon teljesíthető követelményeikkel a helyi lehetőségek alapján a legjobban szervezhető testnevelési és sportfoglalkozások is beiktathatók. A túrákon, kirándulásokon kívül az üzemi, iskolai sportversenyek, a Kilián Testnevelési Mozgalomba való bekapcsolódás mind-mind formája lehet „Az ifjúság a szocializmusért" próba sportvállalás teljesítésének.

Mindkét szervezeti keretre jellemző (Munkabrigádok, Az ifjúság a szocializmusért próba), **hogy nem külön létrehozott speciális szervezeti keret, hanem a munkahely, vagy az iskolai munkaközösség meglevő, illetve kialakuló keretei,**



ahol a fiatalok, a dolgozók idejüknek igen nagy részét töltik együtt.

Ezenkívül egyik legalapvetőbb vonása ezeknek a szervezeti kereteknek, hogy megvalósul bennük a kommunista nevelés sokoldalúsága, s az értelmi, erkölcsi, esztétikai és politechnikai nevelés mellett a testi nevelés is megfelelő szerepet kap.

Természetes, hogy ezt a mozgalmat is segíteni kell a pártszervezeteknek, gazdasági vezetőnek, a KISZ-nek és minden tömegszervezetnek. Ahogy a munkaidő még rövidebbé válik, az emberek életének korhatára kitolódik, az egészségesebb életmód újabb és újabb igényeket vet fel, újabb és újabb szervezeti formák szükségessége vetődik fel.

Ez a folyamat, a formájában és minden vonatkozásában szocialista jellegű testnevelés és sport megvalósítása — több éves céltudatos munkát igényel minden állami és társadalmi szervezettől.

El kell érni, hogy a következő 8—10 évben 1,5—1,6 millió résztvevője legyen a testnevelési és sport tömegmozgalomnak. Ez a mennyiségi eredmény jelzi majd, hogy a testnevelés és sport hazánkban, a szocialista Magyarországon a társadalom továbbfejlesztésében betölti feladatát és segíti a kommunista társadalom felépítését.

Szükséges azonban, hogy az eddigi irányzatokon változtatva, az ötéves sportfejlesztési terv, **az iskolák, üzemek, testnevelési és sportmunkájával oldjuk meg az ifjúság, a dolgozók többségének bevonását a rendszeres testi nevelésbe.**

Ebben a munkában komoly feladatai vannak a különböző sportszervezeteknek, sportszövetségeknek, sportköröknek, szakosztályoknak, edzőknek és testnevelő tanároknak. De a sportszervezeteken és testnevelési szakembereken túlmenően döntő szerepük van a párt, az ifjúsági és a szakszervezeteknek, gazdasági vezetőknek. Munkájuk tartalma akkor lesz teljes, ha megoldják az ifjúság, az egész dolgozó nép sokoldalú, szocialista nevelését, amelyben a testi nevelés is megfelelő helyet kap.

A korai szakosítás mellett

foglal állást hosszabb tanulmányában *Várszegi* József testnevelő tanár, az egykori sokszoros magyar gerelyhajító-bajnok és csúcstartó. Azoknak az országoknak testnevelését tanulmányozva, amelyek fiai között 17 éves olimpiai bajnokok és 13—14 éves világcsúcstartók is vannak, megállapítja, hogy ott erős, ügyes, harcos szellemű fiatalokat igyekeznek nevelni és ennek érdekében bátran nyúlnak a testnevelés és sport kérdéseihez. Rámutat az eszmefuttatás arra a francia kísérletre is, melynek eredménye az volt, hogy a heti 12 órás testnevelés nemhogy rontotta volna, inkább javította a szellemi tárgyak tanulmányi szintjét. Hivatkozik a szovjet, a csehszlovák és a lengyel iskolai testnevelésre is, amely ugyancsak előbbre van a miénknél.

Az iskolai testnevelés eredményeként *sokoldalúan fejlett tizennégy éves fiataloknak kellene elhagyniok az általános iskolát.* Ez ma még nem mindenütt van így. A sportegyesületek szakosztályai például többnyire olyan 14—15 éveseket kapnak, akiknek egyetlen jótulajdonságuk az az elhatározásuk, hogy versenysportolók legyenek. Ha az általános iskolákban gyökeresen megváltoztatnák a testnevelésről vallott véleményt, 2—3 évvel hamarabb kifejlődhetnének a versenysportban résztvevő fiatalok is.

A továbbiakban azzal foglalkozik a szerző, hogy a nálunk uralkodó vélemény szerint serdülő korban nem szabad megkezdeni a szakosított edzéseket, mert ez egyoldalúságra vezet, az „erőszakos" izomfejlesztés, a nehéz súlyokkal való megterhelés a gyenge izomzatú és csontozatú, fejletlen ízületű gyermek számára káros. Ez az álláspont helyes, de csak a jelenlegi körülmények között.

Saját tapasztalatai szerint *megdöbbentő a különbség az erő, a sokrétű ügyesség és az ebből fakadó magabiztosság tekintetében az ugyanabból a környezetből kikerülő azonos korú fiatalok között, ha egyik csoportjuk kilenc hónapos felkészítést végez, a másik meg nem.* A megfelelő előkészítésben részesülő tanulók fejlődésben messze meghaladják abban nem részesülő kortársaikat. Háromnegyedéves előkészítés után tanulói 50 kg-ot szakítanak és 65 kg-ot löknek ki anélkül, hogy alapos orvosi vizsgálat bármely káros változást kimutathatna.

E tapasztalatokat alátámasztják más edzők tapasztalatai is. Mindezek alapján tanulmányában leszögezi a szerző, hogy *megfelelő módszerekkel és állandó orvosi ellenőrzés mellett már serdülő, sőt úttörő korú gyermekekkel is minden veszély nélkül meg lehet kezdeni a fokozott erősítést.* Különösen meg lehet ezt tenni akkor, ha az iskolai testnevelés már hat éves korban megkezdi és folyamatosan végzi feladatát, ami végeredményben nemcsak sportszempontból, hanem a szocialista építés szempontjából is kötelessége.

SPORTOKTATÓ FILMEK

kölcsönözhetők a Sportpropagandától, Budapest VIII., Rákóczi út 57/a szám

BIRKÓZÁS
DISZKOSZVETÉS
JÉGKORONG
KALAPÁCSVETÉS
LABDARÚGÁS
ÖKÖLVÍVÁS
TORNA
ÚSZÁS stb.

A mozgásgyorsaság

Írta: Balogh Lajos, a TTK



A kép jól szemlélteti azt az előnyt, amit — a kivételesen kiváló reakcióidejű — Armin Hary, a százméteres síkfutás olimpiai bajnoka már az indulás pillanatában szerez ellenfeleivel szemben az 1960. évi olimpiai döntőben

Valamely mozgás sebessége — köznapi nyelven: gyorsasága — alatt a megtett út és az ehhez szükséges idő viszonyát értjük. Minden mozgás annál gyorsabb, minél rövidebb idő alatt megy végbe.

A sportbeli gyorsaság értelme más: *az ideg- és az izomrendszernek az a képessége, ami lehetővé teszi a mozgások gyors végrehajtását.* A gyorsaság egyénenként változó adottság, az idegrendszer sajátos tulajdonsága. Tulajdonképpen a gyors izomösszehúzódást kiváltó idegenergia kérdése, ami egyrészt az agykéreg megfelelő tevékenységétől, másrészt az ún. motorikus idegdúcok kedvező mennyiségi, minőségi és töltési viszonyaitól függ.

A gyorsaság kifejtésében az idegenergia döntő tényező, de ha a gyors mozgás nagyobb erőbeadással jár, akkor már jelentős szerepe van a dinamikus izomerőnek is.

A gyorsaság két jellegzetes változata

A gyorsaság két jellegzetes változatban érvényesülhet, aszerint, hogy a mozgás egyszeri, vagy ismétlődő összehúzódások révén jön-e létre. Az elsőt nevezhetjük *egyszerű* vagy *alapgyorsaságnak*, a másodikat *ismétléses* gyorsaságnak.

Az egyszerű gyorsaság esetében a mozgást egyetlen izomcsoport, vagy egymásután működő izomcsoportok egyszeri összehúzódása váltja ki. Ilyen például az alkar gyors behajlítása, a különböző gyors indulások, elrugaszkodások, vagy pedig a dobások villámgyors befejezése, az ökölvívó balegyenese, a vívó kitörése...

Az ismétléses gyorsaság esetében a mozgás az ellentétes izomcsoportok ismétlésesen váltakozó összehúzódása és ellazulása révén következik be. Ilyen a vágtázók ismétléses gyors izomműködése, az ökölvívók ütéssorozásai stb.

Az alapgyorsaság fejlesztése

A sportoló gyorsaságára elsősorban az alapgyorsaság jellemző. Lényege — amint már említettük — a rövid, gyors izomösszehúzódást kiváltó idegenergia. Ez egy-egy gyors mozdulat végrehajtásában gyakorlás nélkül is megmutatkozik, különösen akkor, ha a mozgás terhelés nélkül (mint például az ökölvívó balegyenese), vagy jelentéktelen terheléssel megy végbe (mint például a vívó elővágása).

Az alapgyorsaság a gyors mozgások sokszori gyakorlásával, a mozdulatok technikai színvonalának javításával, a kedvezőbb dinamikus sztereotip kialakításával fejleszthető ugyan, de — a tapasztalat szerint — csak kis mértékben.

A terhelés nélkül végzett mozdulatok gyorsaságát kizárólagosan az egyéni képességre jellemző alapgyorsaság (ideg-izom reflex) határozza meg. E tekintetben nem jelent sokat az izom tömegének — keresztmetszetének —, az izomerőnek a növelése. Az ökölvívó balegyenese, az asztaliteniszező leütése, a vívó elővágása nem lesz gyorsabb, ha karizmai erejét jelentősen fejleszti.

De ha a gyors mozdulat kifejtését nagyobb ellenállás — például az ugrást a testsúly, a dobást a szer tömege — akadályozza, az alapgyorsaság kellő érvényesítéséhez szükséges a megfelelő izmok erejének növelése is. Ezt bizonyítja az ugrók és dobók eredményeinek ugrásszerű javulása, amit főleg az izomerő fejlesztése révén értek el.

Az ismétléses gyorsaság fejlesztése

A sportolók ismétléses gyorsasága szoros kapcsolatban van az alapgyorsasággal, úgy is mondhatnánk, hogy ez a képesség — *az alapgyorsaság függvénye.* Az izomösszehúzódás és -elernyedés gyors váltakozásának beidegzése — tehát az ismétlések szaporaságának növelése — igen kedvező hatásfokkal gyakorolható. Gondoljunk csak arra, hogy egy gyakorlott zongorista vagy cimbalmos mozdulatai mennyivel gyorsabbak, szaporábbak mint a gyakorlatlané, ami egyúttal azt is jelenti, hogy a váltakozó izommunka szaporaságának fokozása nagy mértékben gyakorlás, beidegzés kérdése. Azaz: *az ismétléses gyorsaság gyakorlással jobban fejleszthető, mint az alapgyorsaság.* A különböző sportágakban számtalan példával bizonyítható, hogy a közepes alapgyorsaságú, de rendszeresen gyakorló minden esetben maga mögött hagyja a nagyobb alapgyorsaságú, de gyakorlatlan társát.

A gyors ciklikus mozgásokra jellemző, hogy a hajlító és feszítő izommunka gyors ritmusában a legkisebb zavar is megbontja a működési egyensúlyt és rontja — sőt esetleg lehetetlenné teszi — az alapgyorsaság érvényesülését. Így következik be az ún. *káros erőfeszítés, vagy elgörcsösödés.* Az oka gyakorlatlanság (az ismétléses beidegzés hiánya), technikai hiba lehet, de felléphet a bemelegítés hiánya, vagy pedig az egyéni határsebességet túlszárnyalni igyekvő túlzott akarás következtében is.

A gyakorlás célja tehát kettős:

1. *az izommunka váltakozásában a zavarok kiküszöbölése, a laza mozgásra való törekvés,* mert csak így

Labdarúgásunk általános helyzete

Vermes Róbert dr. Borsodbótáról hozzánk juttatott, szaktanulmánynak is beillő levelében a magyar labdarúgás általános helyzetét boncolgatja, szakmai észrevételeket tesz és megírja elképzelését: milyen taktikával játsszék válogatott csapatunk a világbajnoki döntőben, s azt is, hogy szerinte kik lennének alkalmasok ennek a játékmódnak a megvalósítására. Írását az alábbiakban ismertetjük:

A levélíró elsőnek kifogásolja azokat a „tévtanokat", amelyek akadályozzák labdarúgásunk megfelelő kibontakozását. Téves például, írja Vermes dr., az a törekvés, hogy

le akarják szoktatni a játékosokat — főleg a csatárokat — a cselezésről.

A leszoktatás „eszközei" a szidalmak, amiket a cselező játékos kap, ha netán elveszti a labdát. A magyar labdarúgás jelmondata mindig a „többet ésszel, mint erővel" volt, és ennek kell maradnia a jövőben is. A cselezés megfelel ennek a jelmondatnak, mert egy-egy jó csel a kapu előtt a védő átjátszását és gólhelyzetet jelenthet — különösebb erőfeszítés nélkül. Hagyják tehát a játékosokat cselezni, ne szidják őket, ha egyszer-kétszer nem sikerül a cselezésük, ne vegyék el az önbizalmukat!

Káros az a felfogás is, hogy már távolról is kapura kell lőni.

Kétségtelen, hogy néha sikerül 30—40 m-ről is gólt elérni, de ez ritkaság. A statisztika szerint a 16-oson belüli lövésekből mintegy 10-re esik egy gól, a húsz méteren túlról leadottakból pedig harmincra-negyvenre! A túlságosan messziről leadott lövések az esetek nagy többségében inkább „labdaeladást" jelentenek,

és fokozása

sztályvezetője, a TTT tagja

érvényesülhet kellően az alapgyorsaság;

2. *az ismétlések szaporításának beidegzése*, a haladás sebességének növelése (amit csak az alapgyorsaság tehet lehetővé).

Itt meg kell jegyezni, hogy — mivel az ismétlések szaporítása önmagában nem biztosíthatja teljesen a haladás sebességének a növekedését — gondot kell fordítani a dinamikus izomerő célszerű fejlesztésére is. A különböző sportágakban a gyors ciklikus mozgások, (különösen a vágtázás futásban, úszásban, kerékpározásban, gyorskorcsolyázásban stb.) jelentékeny ellenállások leküzdését, tehát nagy erőkifejtést kívánnak meg.

Megjegyzendő az is, hogy a fejlett ritmusérzék, a megfelelő gyakorlással kialakított laza, gazdaságos mozgás bizonyos mértékben pótolhatja az alapgyorsaságban mutatkozó hiányt. Az azonban kétségtelen, hogy *akinek nagyobb az alapgyorsasága — és ritmusérzéke is kielégítő —, annak megfelelő gyakorlás után nagyobb lesz az ismétléses gyorsasága is.*

Az utóbbi időben a gyorsaság kérdésével, különösen pedig fiatal korban való fejleszthetőségével igen sokat foglalkoztak világszerte. A vizsgálatok és megfigyelések arra mutatnak, hogy a fiatalokat — főleg a serdülő korúakat és a fiatalabbakat — nem előnyös vágtagyakorlatokkal terhelni, még kevésbé az egyéni határsebesség túlszárnyalására buzdítani őket. Ez a módszer káros, mert a gyorsan váltakozó izommunkában *a túlzott akarás helytelen beidegzésekre vezet*, s ezek — a tapasztalatok szerint — a későbbiek folyamán nem, vagy rendkívül nehezen javíthatók.

A reakciósebesség

A mozgásgyorsasággal szorosan összefügg az ún. reakciósebesség. *Ez a mozgást megelőző folyamatnak, a tudatos idegreflexnek az a sebessége, amely valamely külső inger hatására a mozgást megindítja.* Ez azt a képességet jelenti, hogy a sportoló milyen gyorsan tud mozgással válaszolni egy adott jelre.

Akinek a reakciósebessége nagy, egy-egy adott jelet (hang-, vagy fényjelet) gyorsan fog fel, gyorsan határoz és gyorsan — rövid reakcióidővel — képes cselekedni. A reakcióidő azt az időt jelenti, ami az inger keletkezésétől (például a pisztolylövés hangjától, a labda meglátásától stb.) a mozgás megindításáig, az elmozdulás pillanatáig eltelik. (Ezt a fogalmat ne tévesszük össze a reflexidővel; az utóbbinak az időtartama jóval rövidebb, hiszen az ingert — mint ismeretes — öntudatlanul követi az izom reflexmozgása.)

A jobb reakcióképességű sportoló tehát hamarabb „kapcsol", hamarabb mozdul.

Különösen nagy a jó reakcióképesség jelentősége a páros küzdősportokban (vívás, birkózás, ökölvívás, tenisz stb.), a vágtafutásokban, de a közép- és hosszútávú küzdelmekben is) az ellenfél támadásainak elhárításában), valamint a különféle sportjátékokban is.

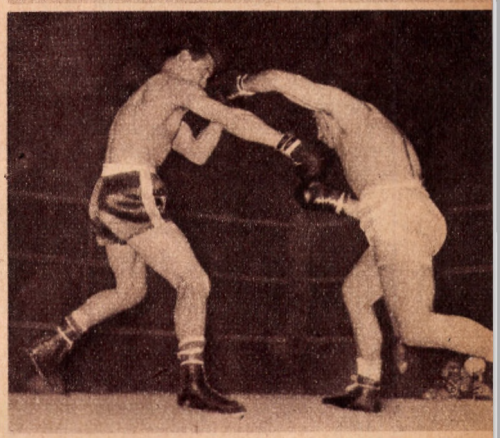
A jó reakcióképesség rendszerint nagy mozgásgyorsasággal párosul, azaz mindazok a sportolók, akik gyorsan reagálnak, általában gyors mozgásúak is.

A reakcióképesség fejlesztése

A jó reakcióképesség az idegrendszer kedvező tulapdonságaitól (jó és



Képünk Kárpáti Rudolf — jobbról — és az olasz Nostini — balról — találkozójának azt a mozzanatát ábrázolja, amikor a kiváló magyar vívó villámgyors egyenes vágásával — tehát alapgyorsaságával — szemben ellenfele szinte tehetetlen mozdulatlanságba merevedik



Papp László háromszoros olimpiai bajnokunk gyors — és rettegett — balhorgát látjuk a felvételen, amint éppen keresztbe üti a francia André Drille jobbegyenesét

gyors ingervezetés, idegreflex stb.) függő — *egyéni adottság.* Az ember átlagos reakcióideje — kísérleti mérések szerint — 0,3 mp körül van, kiváló vívóknál, ökölvívóknál, vágtázóknál azonban ennél jóval rövidebbet — 0,1, sőt 0,07 mp-et — is mértek már. Az utóbbi két érték gyorsfutásban például 0,2—0,23 mp időnyereséget, illetőleg 2—2,3 m távolságnyereséget jelent már a rajtnál az átlagos 0,3 reakcóidejű emberrel szemben!

Az idegpályák bejáratásával, a figyelem összpontosításának javításával stb. — tehát gyakorlással — *ez a képesség is javítható bizonyos mértékig.* Ezért is gyakorolják olyan sokat a jelre indulásokat a különböző sportágak vágtázói, a sportjátékok úzői, az egyes mozgásokra „válaszolásokat" a vívók, ökölvívók stb.

Végül megjegyezzük, hogy a reakcióképességre a jó erőnlét és a megfelelő bemelegítés kedvezően, a fáradtság és a hideg kedvezőtlenül hat. A vizsgálatok azt is kimutatták, hogy *hangra gyorsabban reagál az ember, azaz rövidebb a reakcióideje, mint fényingerre.*

A gyorsasággal és a reakcióképességgel kapcsolatban ismertetett megállapítások, vizsgálati eredmények, valamint a fejlesztés lehetőségei mindkét nemre egyformán érvényesek. A sport különböző területén a mozgásgyorsaságban tapasztalható nagy eltérések a férfiak javára — elsősorban az utóbbiak nagyobb izomerejének tulajdoníthatók.

és a chilei felkészülés

mintsem gólveszélyt. Magától értetődik, hogy tömörülő, jól záró védelemmel szemben alkalmazni kell a távolabbi lövéseket is, de az ilyen lövések aránya 10:1 legyen, ne pedig fordítva!

Téves az a következtetés is, hogy „Ne cipeld a labdát!"

Gyakran a labdacipelés a helyes, mert a fedezet nem lát szabadon álló csatárt, vagy túlságosan hegyes lenne a leadás szöge. Ilyenkor jobb, ha vár a leadással, vagy ha átteszi a labdát fedezettársának, aki tompább szögből, könnyebben átvehető labdát tud adni.

Helytelen „A széleken vezessük a támadásokat!"

mondás merev alkalmazása is a levéliró szerint. Igaz, hogy a széleken van a legtöbb hely, de az itteni támadásvezetés csak akkor lehet igazán eredményes, ha gyors és technikailag jólképzett játékos a szélső. Ha nem így van, sem előretörése, sem beadása nem jelent igazán veszélyt az ellenfél kapujára. Ez az oka annak, hogy a belső csatárok gyakran az ún. „belső játékot" erőltetik. Persze, ha jó szélsők esetén is ez történik, az — hiba.

A chilei taktika

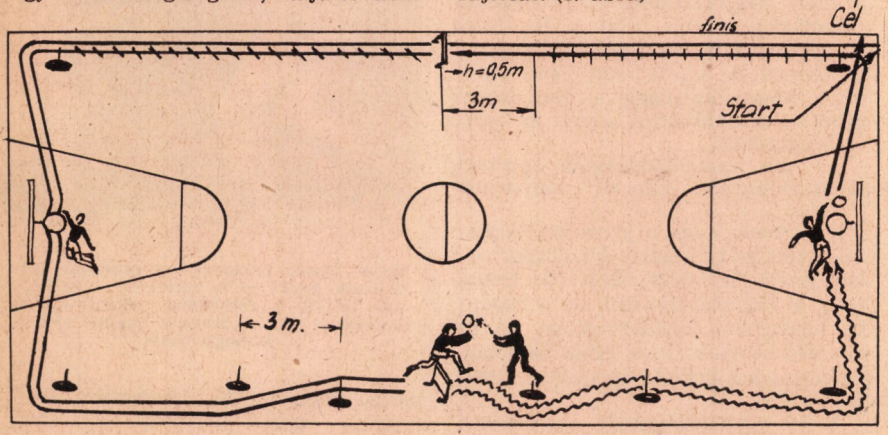
tekintetében a levéliró helyesnek tartja a két középhátvédes kapu előtti „biztosítást". Erre a nyugalmat biztosító alapra lehet építeni a támadójátékot, sőt még a két gyors szélsőhátvéd is felnyomulhat időnként. A fedezetpárt a jobbfedezet és a balszélső alkotná, a támadásépítésre és a védekezésben való segítésre két csatárt számít, kettőt „élcsatárként" állandóan elöl tartana a levéliró.

Játékosok erőnléti és technikai készültségének vizsgálata

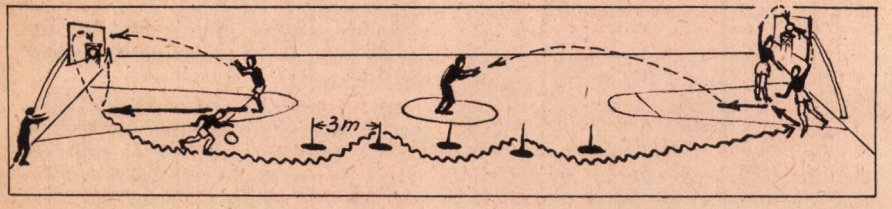
A Szportyivnije Igri tavalyi 7. számában C. Oplavin versenyszerű összetett gyakorlatokat ismertet, amelyek segítségével megállapítható a különféle sportjátékok úszóinek technikai szintje, és erőállapota. Ötéves vizsgálat és kísérletezés alapján állította össze a szerző D. Likucsev, V. Panugajev, Ju. Melnyikov és Z. Csejsvili közreműködésével a próbákat. Kosárlabdázók és kézilabdázók részére például az alábbiak a próbák:

Kosárlabdázók

erőállapotának felmérést szolgálja az első gyakorlat. (1. ábra) A játékos a terem egyik sarkából indul és teljes sebességgel fut; a félpályánál átugrik egy 50 cm magas gátat, majd továbbfut; a tulsó alapvonalnál bekanyarodik, a kosár alatt felugrik, megérinti kézzel a kosár szélét (vagy a háló meghatározott részét), majd továbbfutva megkerül egy állványt a pálya sarkán, átfut két másik állvány között átugrik egy másik gátat, átveszi egy társa dobott labdáját, s utána ezt vezeti a kijelölt útvonalon, majd felugorva kosárra dobja; a labdát otthagyja, s anélkül fut tovább, a pálya sarkánál megkerül egy állványt, aztán hátrálva fut a pálya közepéig, megfordulva átugrik a gát fölött, innen pedig oldalozva fut, a pálya túlsó sarkától pedig teljesen ugyanúgy megy, mint az első „körben". A cél ugyanott van, ahol a rajtolás. (1. ábra)



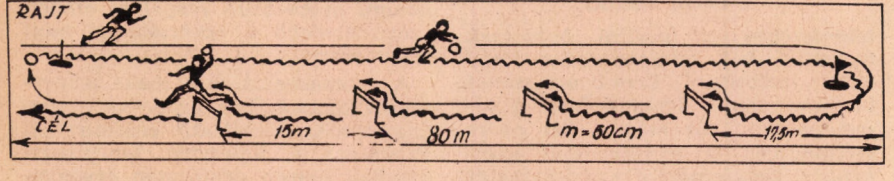
A technikai „versenypróba": a játékos a büntetőnél várja a labdát (ezt társa dobja neki az alapvonaltól), s amint megkapta, kosárra dob; utána befut, s a megszerzett labdával jobbról is, balról is kosárra dob, azután labdát vezet: kikerüli az állványokat, befut a másik kosárhoz és rádob jobbról is, balról is, majd középre dobja társának. Az időt a labda megérintésének pillanatától eldobásának pillanatáig mérik. (2. ábra)



Nagypályás kézilabdázók

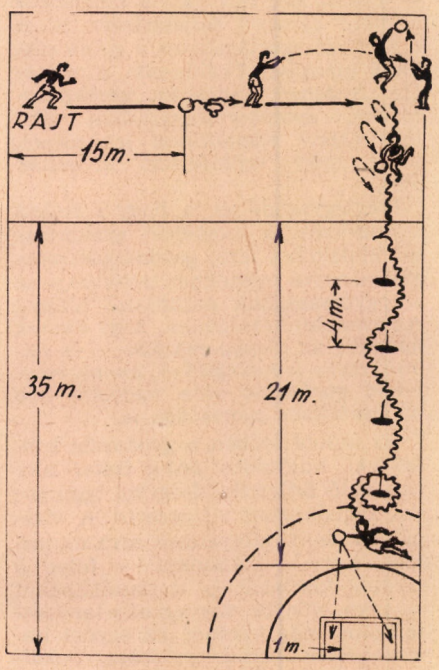
erőállapotának vizsgálatára szolgál az alábbi versenypróba:

A játékos az alapvonaltól indul, s fut a 80 m-re levő állványig; azt megkerüli, majd visszafelé fut, s közben átugrik négy 50 cm magas és egymástól 15 m-re levő gátat; aztán jobbra kanyarodik, felkapja az állvány mögött levő labdát s ugyanazon az útvonalon vezeti, amelyen az előbb futott, átugorja a gátakat, s közben mindig dobáshoz emeli a labdát, végül labdát vezetve átfut a „célvonalon". (3. ábra).



A technikai szint ellenőrzésére szolgáló összetett gyakorlat, teremben:

A játékos a terem oldalvonalától indul, 15 m-t fut, felkapja az ott levő labdát, három lépés után teljes fordulatot tesz a tengelye körül, majd átadja a labdát társának és feléje fut; a visszadobott labdát felugrással veszi át, azután rádobásokat mimel, majd három oszlopot kikerülve — mindegyik előtt cselezve — vezeti a kapu felé; a negyedik oszlopot teljesen megkerüli és kapura lő. A labdának a levegőben kell bejutnia a kapuba, a kapufáktól legfeljebb egy méterre. Az órát akkor állítják le, amikor a labda áthalad a kapuvonal síkján. (4. ábra)



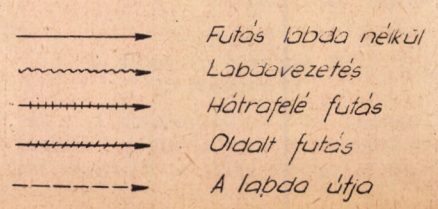
A próbagyakorlatok szintidejе a következő:

Kosárlabdázóknál az erőállapot meghatározásában I. osztályú teljesítménynek számít 40 mp, II. osztályúnak 45, III. osztályúnak 48 mp; a technikai szint meghatározásában I. osztályú 14, II. osztályú 15,7 III. osztályú 17,5 mp.

A kézilabdázók erőállapotának meghatározásában I. osztályú szint 60 mp, II. o. 67 mp, III. o. 71 mp; a technikai szint meghatározásában I. o. teljesítmény 18 mp, II. o. 20,2, III. o. 21,3 mp.

A próbákat megfelelő bemelegítés után kell megrendezni; először az erőnlétit, majd utána egy perccel a technikait. Ha technikai hibát vét a játékos, egy másodpercet kell adni az idejéhez. Ha nem mindkét próbában éri el a megfelelő szintet, a rosszabb számít mindkettőben.

JELMAGYARÁZAT



A KISHALÁL-UGRÁS

Írta: Tersánszky J. Jenő Kossuth-díjas író

Amikor még a magyar sport gyerektopánban járt, a polgári tömegek elég nagy ellenérzülettel viseltettek iránta. A Vallás- és Közoktatásügyi Minisztérium, bizonyára a Hadügy Minisztérium hathatós támogatásával, kiadta rendeletét, hogy az iskolákba is be kell vezetni az egyéni és csapat tornászat szakszerű oktatását.

Hát erre bizonyos körökben szabályszerű fölzúdulás kerekedett. Abban a néhány mondatban lehetne ezt megszövegezni, hogy azt mondja hogy:

— Nem eleget csatangolnak, tekeregnek, hancúroznak a lurkóink a tanulás rovására? Ezt még intézményesen is támogatni? Ez már sok!

Ennek a fölfogásnak tökéletesebb megszemélyesítőjét ki sem lehetett találni jobb példányban, mint a Harkó fivérek nagybácsija és felesége.

Hatalmas szál ember volt, nemkülönben a felesége, valóságos szépség. A kincstári bányaüzemeknél dolgozott mint magasrendű hivatalnok és minta-hivatalnok. Gyermektelenek lévén, magukhoz vették az asszony elhalt nővérének két árváját. És hát a két Harkó gyerekből is mintaembert akartak nevelni.

Soha a két Harkó nem jött ki az utcára közénk, csintalan gyerekek közé: az iskolába szolgálólány kísérte őket. Sétákra csakis nagybácsijuk és neje előtt vonultak ki, szépen, kezüket összefogva.

Harkó Lajos, a nagyobbik fiú velem járt egy osztályba. Tiszta kitűnőt vitt haza bizonyítványában mindig. Még a tornából is azt kapott. Csak itt már bizonyos fönntartással. A tornatanárunk az osztály előtt mondta neki:

— Fiam! Nem akartam a bizonyítványodat elcsúfítani azzal, hogy elégségest kapj tőlem tornából. De elvárom tőled, hogy iparkodsz majd ki is érdemelni!

Harkó Lajos aztán valóban kézzel-lábbal igyekezett a tornaórákon.

Amikor a miniszteri rendelet értelmében megkezdődött a szakszerű testgyakorlat, hát az osztályok mindenikét négy csapatra osztották. Ezeknek élére előtornászok, vagy hát csapatvezetők kerültek. Többek között engem is kiszemelt tanárom erre a tisztségre.

Mi aztán külön kiképzésben részesültünk. És ami természetes, sokkal bizalmasabb érintkezésben voltunk tanárainkkal.

Egy ilyen összejövetelen tudtuk meg bizalmasan tanárunktól a következőt:

A két Harkó fiú nagybácsija kérvényt adott be a gimnázium tanári karához, hogy: a Harkókat mentsék föl a torna alul, gyönge testalkatukra és szívgyöngeségükre való tekintettel!

Hát amikor az iskola-orvos megejtette a vizsgálatot, föltűnően sok ilyen kérvény kapcsán, a két Harkó gyerek bizalmas kihallgatást kért az orvostól. Ezen a kihallgatáson az öregebbik Harkó arra kérte az orvost, hogy: ne mentse fel őket a torna alól. Nekik kutya-bajuk és éppenséggel szükségét érzik a testgyakorlatnak!

Tanárunk azzal fejezte be:

— Látjátok? Derék gyerek ez és okos! Miért akarjon nyomorék, puhány lenni? Mert a bácsija egy hülye, vén szoba-kukac?... De erről fiúk, szavatokra, senkinek egy mukkot sem!

*

Noshát megalakulás és huzamosabb gyakorlatok után, egy iskolai házi ünnepély keretében kellett bemutatkoznia a mi osztályunk csapatainak is.

Nyilvánvaló, hogy nagy vetélykedésbe kezdettünk. Én mint a legjobb nyújtó-tornász egy könnyű, de mutatós gyakorlattal akartam lepipálni a másik három csapatot. Erre választottam ki a kishalálugrást.

A tornász fölszökken a nyújtóra, egy lendülettel beleakasztja két lábát térdhajlásban a nyújtó rúdjába, kezét elereszti, ugyanakkor lendületet vesz és ha ez elég erős már, kiakasztja lábát a rúdból, azzal szépen talpára esik.

Természetesen ez semmiség volt nekem. Hiszen a nyújtó rúdjára ülve, egyetlen lendülettel csinálva ugyanezt: a nagyhalálugrás ijesztő nevét kapta ez a gyakorlat. És én, meg egy Berghammer nevű másik csapatvezető a halál-forgást is megcsináltuk, vagyis a leugrás helyett visszaülve a rúdra, újra kezdtük a gyakorlatot.

Egyáltalán nem nehéz ez sem. Erőt sem kell belefektetni, csak némi bátorságot és egy kis ügyességet igényel az egész.

Tanárunk, valahova magasba telepedve föl, úgy szemlélte a csapatait a tornateremben, gyakorlás közben.

A tornatermünk tágas téglaalakú terem volt. Kétharmada fapadló. Ezen csak vastag két négyszög-méteres birkózó szőnyegek álltak. A terem harmadik harmadát cser-forgács takarta, vastagon, puhán.

A nyújtók itt állottak.

Mögé sorakozott a csapat. Aztán egyenként fölugrottak a nyújtó rúdjára, beakasztották lábukat és eleresztették a rudat. Így csüngtek. Akkor közbeléptem:

— Acide egyik kezed! — szóltam. És elkezdtem lengetni az ipsét fejjel lefelé. Majd kellő időben rászóltam: — Most kapcsold ki a lábad.

Irtón tetszett a könnyű gyakorlat. A második, harmadik ismétlésnél az ügyesebb fickók egyszerűen ellökték a kezemet és magukat lengetve talpra estek, a puha cser-forgácsra. Végül aztán mind több fiú maga megcsinálta a mutatványt.

A sorból most Harkó Lajos következett. Hamar izgulós, könnyen lelkesedő fiú volt és nem gyáva. Az osztály szerette őt, mert súgott, puskát adott bárkinek, nem vigyázott a magaviseletére, mint a többi jeles.

Elém ugrott és ezzel kezdte:

— Hagyjál engem, nem kell fognod a kezem!

— Ugorj föl és add ide a kezed. Nem vagy elég gyakorlott tornász, olyan mint ezek! — utasítottam;

— Ne bánd! Én is megcsinálom, úgy mint ők! Felelek magamért — erősködött.

— Hallottátok ezt fiúk! Ha baj lesz, ő felel érte!

Az osztályból több hang szólt Harkóra, hogy: ne ellenkedjék az előtornásszal, velem! Hasztalan!

A többi szinte pillanatok lélegzetállító műve lett.

Harkó beakasztotta lábát és lengetni kezdte magát, aránylag elég megfelelően. Ám amikor már teljes lendületben emelkedett a levegőbe, éppen ellenkező oldalon kapcsolta ki lábát a nyújtó rúdjából. Zsupsz! Máris zuhant fejjel lefelé.

Elszörnyedés hangjai zúgtak feléje a csapatból, amint ott feküdt a cseren kinyúlva.

Rémület és düh rázott. Amint föléje hajlok, észlelem, hogy ha tíz centivel odább esik le, akkor biztos halál fia. Mert a kemény, vasazott padlószélbe csapja a tarkóját.

Így, mert nyaka szélésre esett, a puha cser-forgácsra, megúszta egy merevséggel és az ijedtséggel. Már vihogott, amikor a csapat fölrángatta. Ezért, mérgemben, megbillentettem. De már leckét nem adhattam neki szóban is. Mert mögöttünk tornatanárunk szólt rám:

— Tersánszky! Mi történt itt?

Gyorsan elihegtem tanáromnak az eset lefolyását. Az osztály közbe helyeselt. Sőt maga Harkó is mellettem tanúskodott arról, hogy ő erőszakolta ki balesetét, kezeskedve magáról.

Dehát tanárunk szigorúan így ítélkezett fölöttem:

— Fiam! Én nem tudom azt a jogi kifejezést szószerint, ami minden törvénykönyvben bennefoglaltatik. Te mint kiképző, hivatalosan felelsz arról, ha valami baleset történik. És ha most itten két ballábú jelesünk kitöri a nyakát, akkor téged kicsapnak az ország minden középiskolájából, mint egy gyilkosságnak részesét. Sőt én sem úszom meg simán ezt a dolgot.

Harkó, ha jól emlékszem, sírva fakadt és könyörgött tanárunknak, hogy: bocsásson meg nekem és neki is... Soha többé... satöbbi!

Nem tudom, él-e még Harkó Lajos! Ha igen, és olvassa ezeket a sorokat, bizonyára az ő emlékében is megmaradt az eset.

VILÁGHÍRADÓ

A nagy hőségben, erős izzadással járó sportteljesítmény előtt közvetlen megivott sótartalmú víz igen jó hatású — állapította meg vizsgálatai során C. S. Blith és J. J. Burt. Az izzadtság részbeni pótlása révén a sportolók jóval később fáradnak el, mintha a folyadékveszteséget nem pótolják. Mivel a folyadékot csak 2—3 óra múlva távolítja el a szervezet, a közvetlenül a munkavégzés előtt elfogyasztott sótartalmú víz tartalékként áll rendelkezésre. (Research Quarterly, 1961. 3.)

*

Létesítsenek edzőképző-iskolákat az Egyesült Államokban — kéri a Track Technique 1961. évi 5. számában M. Wilt. Az amerikai edzők versenyzői pályafutások során nyert tapasztalataikat, valamint önképzéssel szerzett tudásukat használják fel munkájukban. Ez nem elég. Első lépésként a szerző beérné azzal, ha kéthetes időtartamú edzőképző iskolákat állítanának fel, s ezekben képeznék ki az egyetemet végzett edzőket és tanárokat egyes sportágak edzéseinek vezetésére.

*

Olajozott salakpályák. Paave Karikko, ismert finn atlétikai edző az utóbbi években azzal kísérletezett, hogy a futópálya salakjára 2—3 cm vastagságban fáradt olajat teríttetett; ez az olaj a pálya talaját rugalmasabbá, portalanná tette. Az ilyen pályát alig kell kezelni, s minden időjárásban használható. (Track Technique, 1961. 5.)

Fiatal középtávfutók terhelésének meghatározása. J. G. Travin öt éven át folyó kísérletről számol be a Fizicseszkaja kultura v skole tavalyi 9. számában. A kísérlet tanúsága szerint az edzésidőszaktól függően az általános és a különleges képzésnek a következő aránya mutatkozik helyesnek: 15—16 évesek: 80—50% általános testi képzés, 10—30% technika-csiszolás, 10—20% különleges testi képzés; 17—18 évesek: 70—50% általános testi képzés, 10—20% technika-csiszolás, 30—40% különleges futóképzés.

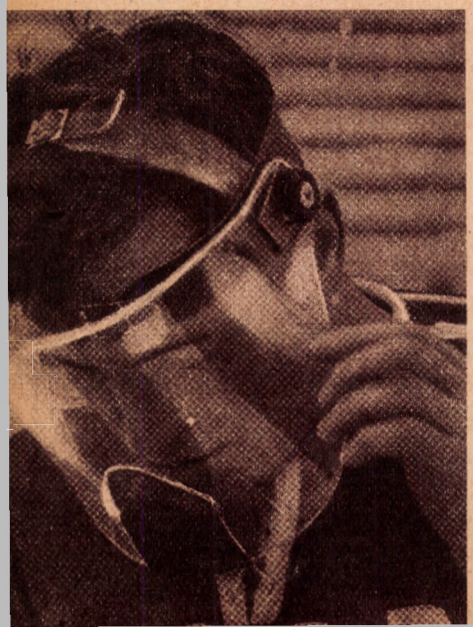
*

Az alvás „idegtáplálék" — állapítja meg R. J. Hoke professzor a svájci Leichtathletik c. folyóiratban. A jó ideg- és kedélyállapot elengedhetetlen előfeltétele a kellő időtartamú, nyugodt, mély, álomtalan alvás. A túl hosszú alvás csökkenti az anyagcserét, a túl rövid nem ad kellő helyrehozást.

*

Sportteljesítmény és alkohol címmel írt cikket L. Faurobert a L'Éducation Physique 1961. évi 27. számában. Kísérletek eredményeképpen közli, hogy a szervezetbe jutott etilalkohol megtámadja a sejteket: elsősorban megbontja az idegrendszer egyensúlyát, a reakcióidőt megnyújtja (már kis mennyiségű alkohol elfogyasztása után is az illető sokkal később „reagál" a különféle ingerekre), romlik a távolságbecslés, a gyorsaságérzékelése; a sportoló alkohol hatására sokkal gyorsabban fárad; káros az is, hogy az alkohol sok B_1-vitamint von ki a szervezetből.

A stockholmi svéd—szovjet jégkorong találkozón feltűnt az ottani szakembereknek, hogy Pucskov kapus új szerkesztésű arcvédőt visel. Ezt a műanyag-arcvédőt mutatja be képünk



Az edzés szervezése

rendkívül fontos, hangsúlyozta Georges Boulogne, az NDK nemzetközi labdarúgó-edzőtovábbképző tanfolyamán. Különösen mostanában, amikor úgy igyekeznek a szakemberek eleget tenni a fokozott fejlődés követelményeinek, hogy nem az edzés terjedelmét növelik, hanem intenzitását. Az edzés alatt nem szabad „üres járatoknak" lenniök, a terhelésnek és a pihenésnek az élettani követelménynek megfelelően kell váltakoznia, az edzőnek tehát az edzés kezdetétől a végéig „talpon kell lennie".

Mindenfelé sok nehézséget okoz az, hogy nincs elegendő labda, főleg természetesen a kisebb csapatoknál, köztük az ifjúságiaknál és a még fiatalabbaknál is. Könnyebb az edző helyzete, ha minden játékosra jut egy-egy labda, vagy ha minden két játékosra jut egy-egy. De *mit tehet az edző, ha 4—5 labdája van?* Erre is mondott néhány példát a kitűnő francia szakember. Ilyenkor csoportokban gyakorolnak a játékosok, s ott van több labda, ahol fontos a minél többszöri „találkozás" vele.

Ha például 5 labdánk van és 20 játékosunk, így oldhatjuk meg három csoportban a „labdás" gyakorlást:

10 játékos játék formájában gyakorol valamit (helyezkedést, kapásból adagolást, lefogást, szerelést stb.) egy labdával,

10 játékos pedig két csoportra oszolva tanul, vagy javítgat bizonyos technikai megoldást: a 3 játékosból álló tanuló csoportnak és a 7 tagból álló másodiknak egyaránt 2—2 labdát adunk.

A két tizes csoport időről-időre — tízpercenként, negyedóránként — helyet és szerepet cserél.

EZ meg AZ

Amerikában az utóbbi években új sportág kelt életre: ki lő előbb? A versenyzők adott jelre előrántják revolverüket és egymásra, vagy ballonokra lőnek. (Egymásra csak vaktölténnyel, vagy viaszgolyókkal.) A férfi csúcseredmény a múlt év végén 0,27 mp volt, a női 0,30 mp. Mintegy 1000 klubban közel egy millió tag űzi ezt a „sportágat".

A sport iránti nagy érdeklődést jelzi, írja a Der Fussball-Tranjer, hogy 1954 és 1962 között az európai televízió unió közvetítéseinek 54,8 százaléka sporttárgyú volt.

Bueno Esternek, a kétszeres wimbledoni győztesnek klubja a Sao Paulo-i Tiete a teniszpályák előtt bronzszobrot állíttatott, s a két győzelem emlékére klubzászlajára két arany csillagot varratott fel.

A mexikói Marina-Tepulco vízilabda-mérkőzésen a nézők elégedetlenek voltak a játékvezetővel, s ennek úgy adtak kifejezést, hogy — leengedték a vizet. Amikor már csak csípőig ért a víz, a játékvezető kénytelen-kelletlen lefújta a mérkőzést.

Corbatta, az argentín labdarúgóválogatott jobbszélsője a holtidényben utcai mérkőzésen vett részt és megsérült. A tiltott mérkőzésen való részvétel és a sérülés miatt klubja közel húszezer forintnyi bírsággal sújtotta a sokszoros válogatott játékost.

— Hogyan érte el a 9,2-t száz yardon? — kérdezték Frank Budd-tól, a 177 cm magas néger egyetemi hallgatótól. — Nagyon egyszerűen — válaszolta Frank —, igen gyorsan rajtoltam, nagyon gyorsan futottam, és jól hajráztam!

Az ügyesség és az erő növeléséről

is beszélt az NDK labdarúgó-edzőinek a kienbaumi nemzetközi továbbképző tanfolyamon Walter Winterbottom, az angol szövetség technikai igazgatója, a válogatott csapat szakvezetője.

A technikai ügyesség fejlesztése csak úgy lehet megfelelő, hangsúlyozta Winterbottom, ha a játékosok eleget és helyes módszerrel gyakorolnak. Egy-egy mozgás, vagy mozgássorozat állandó végzése, ismétlése javítja az izmok együttműködését, gyorsítja az izomösszehúzódást és elernyedést, kialakítja a technikai végrehajtás legmegfelelőbb gyorsaságát, s esetleg egyéni színét.

Érdekes és hasznos egyéni sajátságok is kialakítható, továbbfejleszthetők így, Jair, a brazilok híres szabadrúgás-végrehajtója például hetenként legalább kétszer egy-egy órán át gyakorolja a különféle szabadrúgás-megoldásokat. Hasonló módon fejlesztette ki és tartja magas szinten az angol Greaves sajátságos eldőléses kapuralövését, Pelé pedig gyakran megcsodált labdaátemelését az ellenfélen stb.

Fiatal játékosokkal időről-időre „nyomásos" módszerrel, szakaszos terheléssel gyakoroltatják például a kapuralövést, s így gyakoroltatják azt is, hogy az alacsonyabb termetű csatárok a magasabb védők „hóna alól" fejeljenek kapura. (Ez azért előnyös, mert ebben a magasságban a védők sem fejjel, sem lábbal nem érik el megfelelően a labdát.)

Az erőgyakorlatokat újabban így kombinálják gyorsasági és lazító gyakorlatokkal, valamint labdarúgó részekkel:

1. gyors futások (részben labdával), kint a pályán; 2. negyedórás erőfejlesztés a tornateremben (kézisúlyzókkal); 3. „nyomásos" ügyességi gyakorlatok teremben, vagy szabadban; 4. labdarúgó játékok (Három három ellen, Hat hat ellen stb.).

Az idényben minden edzésnapon egyszer „dolgoznak" így például a Tottenham játékosai (minden edzésen 6—6 játékos kerül sorra). A sorozat időtartama 30—40 perc.

Hangsúlyozta Winterbottom, hogy a felsőtest izomzatát csak olyan mértékig szabad erősíteni, hogy hajlékonysága, mozgékonysága megmaradjon!

A japán nők a röplabda-világbajnokság legesélyesebbjei, írja A. Koralnik a Kosiková odbijená idei 1. számában. A japán női válogatott a Szovjetunióban feltűnt rendkívül fejlett fizikai képességével, pontos labdakezelésével és összjátékával. Nyolc mérkőzést vívott az együttes a Szovjetunióban és — mind megnyerte.

Mi az összefüggés a hármasugrók vágtázó és távolugró képessége között

Ezt a kérdést vizsgálva, svájci szakemberek összehasonlították az eddigi legjelentősebb hármasugró csúcseredményeket:

az ugró	legjobb hármasugró	100-as futó	távolugró eredménye
Szmid (lengyel)	17,03	10,5	7,48
Rjahovszkij (szovjet)	16,59	10,6	7,38
Da Silva (brazil)	16,56	11,2	7,34
Scserbakov (szovjet)	16,46	11,2	1,35
Tajima (japán)	16,—	10,8	7,74
Nambu (japán)	15,76	10,5	7,98

Mindezekből döntő megállapításokat nem tudtak tenni. Hiszen az adatok alapján Nambunak, a 10,5-ös sprinternek és hajszál híján 8 méteres távolugrónak erősen 17 méter fölött kellett volna ugrania. Más megállapítás tehát nem volt tehető, legfeljebb az, hogy a hármasugró eredmény eléréséhez nagy mértékben kellenek — egyéb képességek is. Például döntő a technika, a testalkat, az erő, illetve az erő-állóképesség szerepe.

Helyezéseink az atlétikai Európa-bajnokságokon

Márciusi számunkban adatokat tettünk közzé az atlétikai Európabajnokságok történetéből, melyek ma, amikor legjobb atlétáink a szeptemberi belgrádi VII. Európabajnokságra készülnek, fokozottabb érdeklődésre tartanak számot.

A magyar atléták a közzétett hat egyéni és egy váltó bajnokságon kívül a két Kovács József, Sir József dr. és Szabó Miklós révén négy egyéni és a váltóban egy második helyezést szereztek. Harmadik helyre tíz egyéni versenyzőnk került, éspedig Adamik Zoltán, Csaplár András, Csermák József, Donogán István, Kulcsár Gergely, Róka Antal, Sir József dr., Szécsényi József, Várszegi József és Zsivótzky Gyula. Negyedik helyezést 12, ötödiket ugyancsak 12, hatodikat 13 alkalommal szereztek versenyzőink s így összesen 59 győzelemmel és helyezéssel zárhatjuk le atlétáink európabajnoki szereplésének múltját.

A közleményben egyébként Oslo tévesen szerepel az 1950. évi európabajnoki verseny színhelyeként, ugyanis ez a verseny Brüsszelben került megrendezésre. Ezenfelül a Szovjetunió eddigi szereplésére vonatkozó összesítésben is hiba van; helyesen a Szovjetunió 15 negyedik, 17 ötödik és 15 hatodik helyezést ért el, így összesen 149 a győzelmeinek és helyezéseinek száma.

Inga Voronyina, az idei női gyorskorcsolyázó világbajnokság 1000, 1500 és 3000 m-es számának valamint összetett versenyének győztese





Elengedhetetlenül szükséges a testneveléselmélet továbbfejlesztése, s a még mutatkozó téves és káros hatásoknak a dialektikus materialista világnézet következetes alkalmazásával való kiküszöbölése — állapította meg távlati tervében már négy évvel ezelőtt a Testnevelési Tudományos Tanács.

A testneveléselmélet meglehetősen fiatal hajtása a testneveléstudománynak. Ez az oka annak, hogy még nem eléggé szilárdan érvényesül benne a dialektikus materialista gondolkodásmód. Ez a hiány lassítja a nézetek megtisztulását, akadályozza a testneveléselmélet továbbfejlődését, s ezzel együtt a testnevelés és sport gyakorlati munkáját is.

A TTT távlati tervében szereplő cél megvalósítása érdekében az azóta eltelt időben nem sok történt. Folyt ugyan néhány vita — nemcsak nálunk, a többi szocialista országban is —, de ezek a feladatot nem oldották meg teljesen.

A közelmúltban megjelnt Czirják József könyve, a „Testneveléselmélet", s ez meggyorsíthatja a kérdés megoldását. Szükség volt rá: segítséget jelent a feladatok megoldásában. Még akkor is, ha meghatározásaiban esetleg akadnak vitatható pontok.

A könyv nagy érdeklődést keltett a szakemberek körében. Alig jelent meg, máris jelentkezett az első kritikai hozzászóló, Dely Károly személyében. Írásának abban a reményben adunk helyet, hogy vitára készteti a kérdés iránt érdeklődők nagy táborát, s ez a vita termékeny lesz.

*

Czirják Józsefnek „Testneveléselmélet" című főiskolai tankönyve jelentős összefoglaló alkotás. E sorok nem a szerző ellen íródtak, hiszen az ő szorgalmas és értékes munkája igen komoly mértékben segítette és segíti hazánkban a testneveléselmélet ügyét. A következő bíráló megjegyzésekre két okból került sor: 1. a szerző a szaklektori és lektori vélemények ellenére pár kérdésben fenntartotta eredeti álláspontját; 2. olyan kérdéseket tárgyal, amelyeket eddig nemcsak nálunk, de másutt sem válaszoltak meg végérvényesen, s a további kutatómunkához is több szakember közreműködésére lesz szükség. Nem a könyv különbeni érdemeit akarjuk e sorok kisebbíteni. E cikk írója — a Medicina könyvkiadó szerkesztője — lektoráláskor javasolta a mű kiadását — éppen érdemei miatt. Mostani fejtegetésünk tehát néhány téves nézet cáfolatának szándékával íródott, a termékeny vita biztos kilátásában, azzal, hogy így is hozzájáruljunk a TTT programjának végrehajtásához, dolgozó népünk testkultúrájának fejlesztéséhez.

A testgyakorlatok lényege

A „Testneveléselmélet" című tankönyv nagy része igen kiváló. Kár, hogy néhány gondolattal, megállapítással kapcsolatban fellelhető az idealista, gyakran metafizikus szemlélet, gondolkodásmód hatása. A hibák gyökere a testgyakorlatok hibás felfogásával van összefüggésben. Ezért taglaljuk először ezt a kérdést.

A futás lényegének értelmezése

„A formájukra azonos, vagy a jellegükben megegyező cselekvések lényege... igen sokféle lehet. **A futás lényegét például a célja határozza meg.***

Ha azért futunk, hogy a villamost — mielőtt az elindulna, elérjük, a futás: a helyváltoztatásnak a járásnál gyorsabb módja.

Ha azért futunk, mert a futás szórakozás, öröm, felüdülés forrása, a futás: a játék tárgya.

Ha erőnket, gyorsaságunkat, ügyességünket futásban mérjük össze azért, hogy mások eredményeit túlszárnyaljuk, a futás: a verseny alapja.

Ha azért futunk, hogy szervezett keretek között, meghatározott szabályok betartásával a futásban nyilvántartott eredményeket túlszárnyaljuk, a futás: a sportolás tárgya.

* A kiemelés a cikkírótól származik.

Ha azért futunk, hogy erőnket, gyorsaságunkat, állóképességünket vagy egészségünket fejlesszük, a futás: a testnevelés eszköze, a futás »testgyakorlat«."

(Czirják József: „Testneveléselmélet" 45. old. Medicina, 1962.)

A szerző szerint tehát a futás lényege a különböző célkitűzések szerint változó. Ez a leírás azonban csak a felületes szemlélő előtt látszik elfogadhatónak. Valójában a futás lényegét nem a célja határozza meg.

A dialektikus materializmus szerint: **„a lényeg az objektív valóság belső, viszonyleg szilárd oldala, amely meghatározza az adott jelenség természetét".** (A marxista filozófia alapjai 357. old. Kossuth Kiadó, 1959.)

Hogyan tekinthető azonban a célkitűzés a futás „belső viszonylag szilárd oldalának", amikor a futás ideje alatt az egyén megváltoztathatja célkitűzéseit. Pl. az, aki kezdetben villamos után fut, később — amikor azt nem éri el — tovább futhat bizonyos egészségügyi, képességfejlesztési célból, sőt előfordulhat, hogy például egy lepke megpillantásakor a futás célja annak elfogásává, tehát játékká válik. Nyilvánvaló azonban, hogy a célkitűzések változtatásával még nem változik meg a futás lényege, sőt a technikája, stílusa (irama, tempója stb.) is azonos maradhat.

Milyen alapon állítható, hogy a cél határozza meg a lényeget és ennek következtében a futás természetét, sajátosságát, amikor minden emberi tevékenységnek, testgyakorlatnak — az előbbi példa esetében a futásnak — általában egyidejűleg több közvetlen, vagy közvetett célkitűzése szokott lenni. Legkiválóbb atlétáink például reggelenként futva mennek a munkahelyükre. Ilyenkor nemcsak munkavégzés, hanem testnevelés, edzés, képességfejlesztés céljából is futnak, egy távolabbi versenyzési cél, a saját és mások által elért futóeredmények túlszárnyalása érdekében. Vagyis, ha a cél határozza meg a lényeget — és most teljesen a szerző gondolatmenete alapján jutunk el ide — ugyanaz a futás egyidejűleg helyváltoztatásnak, testgyakorlatnak, sportnak is tekinthető!

Igaz, mivel a futás az atlétika egyik ága, gyakran mondjuk, hogy sport, kétségtelen, hogy testgyakorlatnak, helyváltoztatásnak, stb-nek is nevezhető. Ebből azonban még nem szabad arra következtetni, hogy a futásnak megváltozik a lényege, ha sportként, testgyakorlatként stb. szerepel. Ezekben az esetekben ugyanúgy változatlan marad a lényege, mint például annak az embernek, akit egyszer sportolónak, máskor családtagnak, esetleg munkásnak, katonának stb.-nek neveznek.

Lényeg és tulajdonság

A futásnak — mint minden emberi tevékenységnek — végtelen sok tulajdonsága van. Ezek azonban nem jelennek meg egyidejűleg. A számtalan sok tulajdonság közül egyik összefüggésben egyes, másik összefüggésben más tulajdonságok kerülnek előtérbe. A tulajdonságok megnyilvánulása tehát más élőlényekkel, tárgyakkal, jelenségekkel létrejött kapcsolatoktól, összefüggésektől függ.

Az egyik ember és a futás közti viszonylatban a futás, esetleg üldözés, másik egyén esetében menekülés stb. lesz a futás legfeltűnőbb tulajdonsága s ennek megfelelően alakul a neve is.

A futó személy és a társadalom szempontjából különösen nagy jelentőségű, hogy a futás erősíti az alsó végtag izmait, csontjait, ízületeit, serkenti az anyagcserét, gyorsítja a vérkeringést, a légzést stb. A futás és a futó közti összefüggésben főleg ezek a tulajdonságok nyilvánulnak meg, kerülnek előtérbe.

A futás és futó más kapcsolatában, viszonylatában általában a versenyzés lesz a futás legjellemzőbb tulajdonsága.

Eszerint lesz tehát a futás egyszer menekülés, üldözés, testgyakorlat, másszor sport.

Az eddigiekből azonban nem szabad arra következtetni, hogy a tulajdonságok megnyilvánulásával, előtérbe kerülésével megváltozik a futás lényege is. Igaz, hogy ilyen esetekben a futás némileg módosul, alakul, de ez nem alapvető, nem érinti a futás meghatározottságát, sajátszerűségét — a futás megmarad továbbra is futásnak — nem válik például járássá vagy ugrássá.

„Ezt szem előtt kell tartanunk... nehogy a tárgy egyes oldalainak, tulajdonságainak változását, a dolog lényegének, minőségi meghatározottságának gyökeres változásaként értelmezzük" (A marxista filozófia alapjai. 269. old. Kossuth Kiadó, 1959.).

Ez természetesen nemcsak a tárgyakra, dolgokra, hanem minden emberi cselekvésre, tevékenységre, testgyakorlatra is vonatkozik. A futás tehát a különböző tulajdonságok változásával, előtérbe kerülésével egyszer sport, máskor testgyakorlat, vagy a villamos elérésének módja stb. lesz, de ilyenkor — és ez nagyon fontos — **a lényege nem változik,** továbbra is megmarad futásnak.

A lényeget és a tulajdonságot azonban nem elég csak megkülönböztetni egymástól. Köztük dialektikus kapcsolat van. Ezek nemcsak ellentétesek, hanem egységesek is. **A lényeget az egyes tulajdonságokon, jelenségeken keresztül lehet megismerni.** „Ellentétességük a valóságos tárgyak belső ellentmondásainak kifejeződése: e tárgyak különböző viszonyokra lépnek egymással, miközben feltárják lényegüket." (A marxista filozófia alapjai. 359. old. Kossuth Kiadó, 1959.)

A TESTNEVELÉSELMÉLETBEN

Egészségügyi Kiadóvállalat lektora



Ezenkívül a futás legfontosabb tulajdonságainak összességét és a köztük levő kapcsolatot, összefüggést lényegnek kell tartanunk.

Mi hát a futás lényege?

A futás lényegének megismerése céljából ki kell válogatni a futás legfontosabb, viszonylag szilárd, tartós meghatározó tulajdonságait s ezeket sokoldalú, lényegi összefüggésükben kell visszatükrözni. Kerezsi Endre, dr. Sir József és még sok más szakember véleménye szerint a legkorszerűbb ismeretek alapján **a futás lényegének azt tartjuk, hogy az dinamikus, ciklikus mozgás, amelynél az egyik lábról a másikra való testsúlyáthelyezés ugrás, repülés formájában történik és amelynél egy időben csak az egyik láb támaszkodik a talajra.**

A futásnak e tulajdonságai viszonylag állandóak, tartósak és meghatározzák az összes többi tulajdonságokat is. Például azt, hogy a futás fejleszti az alsó végtag izomzatát stb. E döntő tulajdonságok és a köztük levő kapcsolat nélkül a futás már nem futás többé. Például ha a testsúlyáthelyezés nem ugrással, repüléssel történik, akkor a futás járássá alakul, ha viszont megszűnik a futás ciklikus tulajdonsága, jellege, akkor esetleg ugrássá válik. Ezért tehát a futás előbb felsorolt, leglényegesebb tulajdonságait és a köztük levő lényeges kapcsolatokat joggal tarthatjuk a futás belső, viszonylag szilárd, legfontosabb meghatározó oldalának, vagyis a futás lényegének.

A cselekvések, testgyakorlatok lényegének értelmezése

A szerző szerint természetesen nemcsak a futás lényegét határozza meg a célja, hanem valamennyi tudatos cselekvését, testgyakorlatét is. A továbbiakban a következőket írja: **„A futáshoz hasonlóan minden tudatos cselekvésünk lényegét a célja határozza meg.*** Vonatkozik ez a tornára, a játékra és minden más cselekvésre is. A szaltó például, ha testnevelési feladatokat szolgál, testgyakorlat, ha cirkuszi mutatvány, látványosság: munka." (Czirják József: Testneveléselmélet 45. old. Medicina, 1962.) Eszerint tehát a futás és a szaltó azonos célok, például testnevelési célkitűzés esetén semmiben sem különbözik egymástól? Ez azonban valójában nem így van, mert más a futásnak és más a szaltónak is a lényege.

Mint az előzőkből láttuk, a dialektikus materializmus szerint a lényeg határozza meg a cselekvés természetét, minden tulajdonságát, sajátosságát, ez különbözteti meg a cselekvéseket, testgyakorlatokat egymástól és minden mástól. Ha azonban elfogadnánk, hogy a cselekvés lényegét a célja határozza meg, sok esetben nem különböztethetnénk meg egymástól a különféle tevékenységeket.

* A kiemelés a cikkírótól származik.

Nyilvánvaló ugyanis, hogy az egymástól eltérő, lényegesen különböző cselekvéseknek, testgyakorlatoknak azonos célkitűzésük is lehet. Például a sétát, a favágást, az úszást stb. az ember azonos céllal, az egészség megőrzése érdekében is végezheti. Senki sem állíthatja azonban, hogy ezeknek a tevékenységeknek ebben az esetben a lényegük is megegyező.

A futáshoz hasonlóan jelenlegi ismereteink alapján minden más testgyakorlatnak is meghatározható a lényege. Ez azonban már az egyes sportágak szakembereinek a feladata. A testneveléselméletben csak az a fontos, hogy a testgyakorlatok lényegét tőlünk, a mi célkitűzésünktől függetlenül objektíve létezőnek, a testgyakorlatok alapjának, belső, viszonylag szilárd, legfontosabb meghatározó oldalának ismerjük el.

A teleológiai szemlélet hatása

„A cselekvések lényegét — írja a szerző — nem a kísérő jelenségei, hanem a céljai határozzák meg." (Czirják József: Testneveléselmélet 45. old. Medicina, 1962.)

Nem valószínű és ez az előző idézetekből még világosabban kitűnik, hogy a szerző az immanens teológia alapján ezzel azt állítaná, hogy a testgyakorlatok, cselekvések valamilyen rejtett belső cél uralma alatt állnak. Ezért ennek az álláspontnak a cáfolatával nem is foglalkozom.

Bizonyos azonban, hogy a **cselekvések lényegét az emberi tudat termékének tekinti, mert szerinte a lényeget célkitűzés formájában a szubjektum, az értelem, az ész, a nézet határozza meg.**

Ez a felfogás közeli rokonságban van a teleológiai szemlélettel, amely a teológia igazolásaként a világ jelenségeit egy végső céllal (általában istennel) magyarázza. A teleológusok szerint „A cél határozza meg mind az emberek tevékenységét, mind a társadalom életét, mind pedig a természetben végbemenő mozgásokat". (A marxista filozófia alapjai. 245 old. Kossuth Kiadó, 1959.)

Czirják József felfogása **nem kimondottan teleológiai álláspont.** A végső testnevelési cél nála nagyon helyesen „a sokoldalúan fejlett kommunista személyiség." (Czirják József: „Testneveléselmélet" 7. old. Medicina 1962.) és „Valamennyi testgyakorlat a testnevelés célját támogató feladatok megoldására irányul" (lásd uo. 44. old.). Helytelen azonban az a minden különösebb indokolás nélküli megállapítása, hogy: „A testgyakorlatok lényegét a társadalmi nevelési célra irányítottság határozza meg". (Lásd uo. 45. old.) Ez a bizonyos „társadalmi nevelési célra-irányítottság" csak bonyolít, de nem magyaráz meg semmit.

A lényeg objektív jellege

Valójában ez az idézet is, akár csak az összes előző, a lényeg objektív jellegének tagadását jelenti. A szerző szerint ugyanis az ember a saját társadalmi nevelési célkitűzései — és amint az előzőekből láthattuk, egyéni céljai, érdekei alapján — valamit lényegtelenné, illetőleg lényegessé tehet. Ez a felfogás a legnagyobb képtelenségekhez vezethet. Például ebből arra lehetne következtetni, hogy a társadalmi nevelési célkitűzés, célra-irányítottság különbözősége miatt más a futás lényege egy szocialista és egy kapitalista ország testnevelési óráján stb. Ez a szemlélet a testneveléselméletben megnyilvánuló metafizikus, szubjektív idealista gondolkodásmód maradványának, hatásának tekinthető.

A dialektikus materializmus szerint azonban a lényeg jellege objektív. Az emberi cselekvés, testgyakorlat, futás végtelen sok tulajdonságaihoz különböző társadalmi, egyéni érdekek, célok fűződhetnek. Valójában azonban a tevékenységek lényegét nem a társadalmi vagy egyéni gyakorlati érdek, cél, célrairányítottság, nem az emberek tudata teremti, határozza meg, hanem az attól függetlenül létezik. A lényeg objektív jellegének elismerése a marxista filozófia legfontosabb ismertetőjegye.

A gondolkodásban, a fogalmakban feltáruló lényeg a természet, a társadalom, jelen esetben az emberi tevékenység, cselekvés, testgyakorlat stb. objektív lényegének visszatükröződése.

„A fogalom — írta Mao Cetung — ...a jelenségek lényegét, a jelenség egészét, a jelenségek belső összefüggését ragadja meg." (Mao Ce-tung válogatott művei, I. kötet, 552 old. Szikra 1952.)

Ha a futás, a testgyakorlat a cselekvés lényegét a cél, a „célrairányítottság" határozná meg, feleslegessé válna az emberi cselekvés lényegét, törvényszerűségét kutató testneveléselmélet, sportpszichológia, anatómia, fiziológia stb. és értelmét vesztené ezzel kapcsolatban az emberi gondolkodás is.

A cselekvések lényege nem látható, nem hallható, nem érzékelhető, azt az emberi gondolkodásnak kell felkutatni, megragadni. A lényeg megismerése céljából például megfigyelést, kísérletezést, következtetést, absztrakciót, analízist, szintézist, indukciót, dedukciót, hipotézisek alkotását, ellenőrzést stb.-t kell végezni. A dialektikus materializmus szerint: „A tárgy lényege összefüggéseinek és közvetítéseinek mindenoldalú meghatározása révén az egyik vagy másik rendszerben elfoglalt helyének és szerepének tisztázása révén tárul fel." („A marxista filozófia alapjai. 376 old. Kossuth Kiadó, 1959.)

A lényeg és a cél kapcsolata

A gondolkodásban, a fogalmakban visszatükröződő lényeg tehát nem az észből, a célból, a „társadalmi nevelési célrairányítottságból" származik, hanem az emberi tevékenységben objektíve létezik. A reális célokat éppen a cselekvések, testgyakorlatok lényegének ismerete alapján lehet kitűzni. Nem a cél, „a társadalmi nevelési célrairányítottság" határozza meg a lényeget, hanem általában mindig fordítva, a lényeg ismerete határozza meg a társadalmi nevelési célkitűzést, a célrairányítottságot, a cselekvések, testgyakorlatok céljait. Természetesen a célkitűzés nem mindig alapul a lényeg ismeretén.

Helyesen ismerteti ezeket a kérdéseket a Libenski-Sprynar és Kosztovka által szerkesztett testneveléselméleti jegyzet is, amelyre paradox-módon a szerző is hivatkozik egy egészen más kérdéssel kapcsolatban.

„...a futást végezhetjük:

gimnasztika formájában (azzal a céllal, hogy az alsó végtagokat tökéletesen átdolgozzuk, hogy az anyagcserét serkentsük, hogy kialakítsuk a tanítvány egyetemes testalkatát),

sportformában, hogy bizonyos távolságot a legrövidebb idő alatt fussunk le,

játékformában, hogy gyorsan megszökhessünk az üldöző elől (fogócskáknál), hogy a labdát gyorsan bevihessük az ellenfél kapujába (sportszerű játékoknál),

turisztika formájában, hogy felfrissüljünk és megismerjük a természet szépségeit stb.

A futáshoz hasonlóan más testgyakorlatokat is érvényesíthetünk az ismertetett négy formában. **Az ilyen érvényesítés közben, a mozgás lényege megmarad (a futás megmarad futásnak, az ugrás ugrásnak),** ...."* (Czirják József Testneveléselmélet. 63. old. Medicina 1962.)

A testgyakorlatok lényegének helytelen értelmezése még más hibák forrásává is válik. Azokkal a következő számban foglalkozunk.

* A kiemelés a cikkírótól származik.

ÚJ ATLÉTIKAI PONTÉRTÉK-TÁBLÁZAT TERVE

Írta: Hollóházy Lajos dr. kisvárdai sportorvos

Az első atlétikai pontérték-táblázat pontértékeit tapasztalati úton állapították meg. A később elfogadott táblázatok szerkesztésében már módszeresebben jártak el, de az alapvető hibákat nem tudták kiküszöbölni. A jelenleg érvényben levő táblázat — a továbbiakban: „jélt" — már csaknem teljesen használhatatlanná vált.

A megfelelő összehasonlító táblázat alapvető tulajdonságai a következők: 1. következetesen progresszív értékelés, 2. a teljesítmények igazságos összevetése, 3. a várható fejlődés figyelembe vétele, tehát hosszú időn át való használhatóság, 4. egységes, áttekinthető, tudományosan megalapozott és gyakorlatilag indokolt szerkesztési eljárás.

Az 1. pont minden további nélkül megvalósítható, a „jélt" mégsem valósítja meg. Például: ha valaki súlylökésben 902-ről 903-ra javít, ugyanúgy 1 pontot kap, mint aki 17,26-ról 17,27-re. Ez a jelentéktelennek látszó következetlenség súlyos hibák forrása.

A 2. pontban a szakemberek véleménye eltérő lehet. De vajon igazságos-e egyforma pontszámmal értékelni a 110-es gáton elért 17,3-at, a 400' gáton 64-et, súlyban 9,48-at és magasban 140-et? Különösen mostohán bánik a mostani táblázat a rúdugrással!

A különböző atlétikai ágakban a fejlődés üteme nem egyforma. A mostani pontérték-táblázatot először a kalapácsvetők hajították a lomtárba. Azután felnőttek a dobókhoz a közép- és hosszútávfutók, lassan javultak a rövidtávfutók és megindultak a fejlődésben a távol- és rúdugrók is. A táblázat hibái tehát kiegyenlítődhettek volna, ha —— az elért eredmények egyáltalán leolvashatók lettek volna!

Súlylökésben a progresszívítás érvényesítéséhez a következő haladvány szerint kellene megállapítani a pontértéket:

150 — 300 — 450 — 600 — 750 — 900 stb. Egy-egy cm-es javulás értéke 0,5 1 1,5 2 2,5 3 pontot tesz így ki. Ha 5 m-től indulunk, egy 8 m-es dobás értéke 150 pont (500 cm = 0 pont, 300 cm = 150 pont) 11 m-esé 450 pont (plusz 300 cm = 300 pont), 14 m-esé 900 pont (plusz 300 cm = 450 pont), 17 m-esé 1500 pont (plusz 300 cm = 600 pont), 20 m-es 2250 pont (plusz 300 cm itt már = 750 pont), 23 m-es 3150 pont (mert az előző után minden cm 3 pontot ér) stb.

A 4. pontnak megfelelően ez a szerkesztési eljárás egységes és áttekinthető; gyakorlatilag és tudományosan egyaránt indokolt, mert a határteljesítmények megfelelnek a kezdő, a III., a II., az I. és az érdemes sportolói szintnek.

A 300 cm-es felosztás nem véletlen. A dobószámok között a következő arány állapítható meg:

súly 20 m: diszkosz 60 m: kalapács 70 m: gerely 85 m. (Kerekítéssel, az 1961-ben érvényes világcsúcsok alapján.)

Ha súlylökésben a 300 cm-es beosztást elfogadjuk, a fenti sort egyszerűsítve és kerekítve, ezt a sort kapjuk:

3: 10: 12,5: 15 m

(Nagyjából hattal egyszerűsítettünk, mert a kezdetleges eredménytől a távoli világcsúcsig hat osztályt kell kidolgozni.)

Az ugrószámokban is kialakítható ilyen arány:

magas 220: rúd 480: távol 820; hármas 1700 cm.

Ha 8-cal egyszerűsítünk (kerekítve), osztályonként 25:60:100:200 cm jön ki.

A futószámokban a csökkenő sebességet figyelembe véve 100 m-től 10 000-ig osztályonként 1,2,5,10,25,50, 75 és 150 m-et oszthatunk fel, s így az 1/10 mp-ekért 100 m-en 75, 200-on 37,5, 400-on 15, 800-on 7,5, 1500-on 3, 3000 m-en 1,5, 5000 m-en 1 és 10 000 m-en 0,5 pont járna.

A fenti számokra rátekintve, azonnal szembetűnik, hogy a 150-300-450 -600-750-900 stb. progresszív pontjutalom-sorra azért van szükség, mert csakis ennek a sornak minden tagja osztható maradék nélkül a fent szereplő számokkal.

Ezzel a szerkesztési eljárással a jelenleg érvényes pontérték-táblázatot egyszerűen három kártyalappal helyettesíthetjük, amelyik mindegyikén 5-5 versenyág nomogrammja szerepel. Ismertetésül két táblázaton 10 versenyág pontértékét közöljük.

A használati utasítás a következő:

A táblán kikeressük az elért eredményhez legközelebb levő *gyengébb* eredményt és a baloldali számoszlopon az ennek megfelelő pontértéket. Az ugró- és dobószámok esetében a gyengébb eredményt kivonjuk a keresett jobb eredményből és a maradéknak a pontértékét — amelyet a jobboldali segédtábláról olvasunk le — hozzáadjuk a már előzőleg megkapott eredményhez. (Futószámok esetében a jobb eredményt vonjuk ki a gyengébb — vagyis hosszabb időt mutató — eredményből.)

Pont	100 m		110 m gát		400 m		1500 m		Távol:		Pont
3150	9,1		11,6		38,25		3		9		3150
2430	9,7	0,1=120	12,8	01=60	43,25	01=24	3,20	1=36	8,40	1 cm= =12	2430
2250	9,85	005=60	13,1		44	005=12	3,25	01=3,6	8,25		2250
2100	10		13,4		44,75		3,30		8,10		2100
1950	10,15		13,7		45,5		3,35		7,95		1950
1800	10,3	01=100	14	01=50	46,25	01=20	3,40	1=30	7,80	1=10	1800
1650	10,45	005=50	14,3		47	005=10	3,45	01=3	7,65		1650
1500	10,6		14,6		47,75		3,50		7,50		1500
1380	10,75		14,9		48,5		3,55		7,35		1380
1260	10,9		15,2		49,25		4		7,20		1260
1140	11,05	01=80	15,5	01=40	50	01=16	4,05	1=24	7,05	1=8	1140
1020	11,2	005=40	15,8		50,75	005=8	4,10	01=2,4	6,90		1020
900	11,35		16,1		51,5		4,15		6,75		900
810	11,5		16,4		52,25		4,20		6,60		810
720	11,65		16,7		53		4,25		6,45		720
630	11,8	01=60	17	01=30	53,75	01=12	4,30	1=18	6,30	1=6	630
540	11,95	005=30	17,3		54,5	005=6	4,35	01=1,8			540
450	12,1		17,6		55,25		4,40		6		450
390	12,25		17,9		56		4,45		5,85		390
330	12,4		18,1		56,75		4,50		5,70		330
270	12,55	01=40	18,4	01=20	57,5	01=8	4,55	1=12	5,55	1=4	270
210	12,7	005=20	18,7		58,25	005=4	5	01=1,2	5,40		210
150	12,85		19,1		59		5,05		5,25		150
120	13		19,4		59,75		5,10		5,10		120
30	13,45	01=20	20,3	01=10	62	01=4	5,25	1=6	4,65	1=2	30
0	13,6	005=10	20,6		62,75	005=2	5,30	01=0,6	4,50		0

Nézzünk *például* egy ilyen súlylökő-eredményt: 14,83 cm. A táblán 14,70-nek 1020 pont felel meg, a maradék 13 cm pontértéke 26 (mert minden cm = 2 pont), s így az összpontszám 1046 pont.

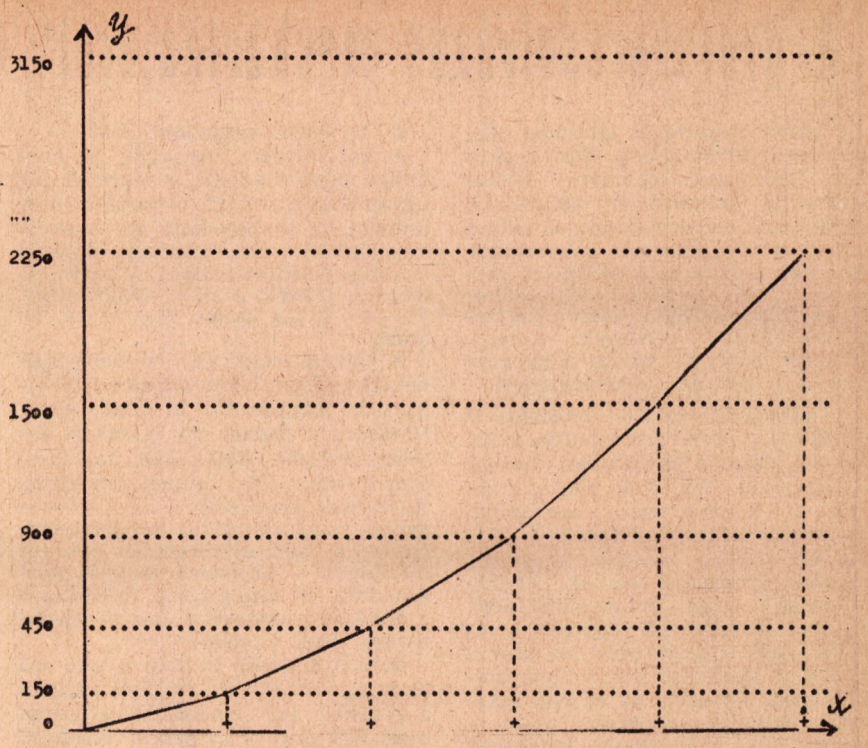
49,7-es 400 m-es síkfutás esetében a következő a helyzet: a táblán 50 mp-nek (ez a legközelebbi *gyengébb* eredmény) 1140 pont felel meg, s háromtized mp-nek 48 pont, az összpontszám tehát 1188 lesz.

A nomogramm-rendszerű táblázat a következőkben tér el a jelenleg érvényes pontérték táblázattól:

1. sokkal progresszívebben értékeli a jobb eredményeket; 2. versenyáganként 300-500 ponttal magasabban értékel; 3. nemcsak kerek egész, hanem tized, sőt kivételesen század ponttal is számol.

A fent ismertetett és hátrányosnak látszó, eltérésekkel szemben az új értékelés előnyei:

1. Három kártyalapra sűrítve kiadható, műanyagra is nyomható, zsebnaptárban is megjelentethető, újságban is közölhető, tehát rendkívül olcsó. Mindez pedig hozzájárul az összetett versenyek népszerűsítéséhez. — 2. Tizedmásodpercekre és centiméterekre pontos. — 3. Nemcsak egészében, hanem részleteiben is megvitatható, megváltoztatható. Jól áttekinthető, ezért végleges elfogadása előtt esetleges hibái, a szakemberek véleménye alapján, könnyen kijavíthatók. — 4. Gyakorlatilag sohasem évülhet el. — 5. Rendszere más sportágakra is alkalmazható.



d =	Xó =	P_0		P_1		P_2		P_3		P_4	
100 m 0,75 mp	13,6	20	12,85	40	12,1	60	11,35	80	10,6	100	9,85
110 m 1,5 mp	20,6	10	19,1	20	17,6	30	16,1	40	14,6	50	13,1
400 m 3,75 mp	62,75	4	59	8	55,25	12	51,5	16	47,75	20	44
1500 m 25 mp	5,30	0,6	5,05	1,8	4,15	1,2	4,40	2,4	3,50	3	3,25
Távol: 75 cm	450	2	525	4	600	6	675	8	750	10	825
Magas: 25 cm	100	6	125	12	150	18	175	24	200	30	225
Rúd: 60 cm	185	2,5	245	5	305	7,5	365	10	425	12,5	485
Súly: 300 cm	510	0,5	810	1	11,10	1,5	14,10	2	17,10	2,5	20,10
Diszkosz: 1000 cm	12 m	1,5	22 m	3	32 m	4,5	42 m	6	52 m	7,5	62 m
Gerely: 1500 cm	12 m	0,1	27 m	0,2	42 m	0,3	57 m	0,4	72 m	0,5	87 m
Pontszám:	0		150		450		900		1500		2250

Pont	Magas:		Rúd:		Súly:		Diszkosz:		Gerely:		Pont
3150	250		545		23,10		72		102		3150
2430	230	1 cm=36	497	1=15	20,70	1=3	64	10 cm=9	90	10 cm=6	2430
2250	225		485		20,10		62	1 cm=0,9	87	1 cm=0,6	2250
2100	220		473		19,50		60		84		2100
1950	215		461		18,90		58		81		1950
1800	210	1=30	449	1=12	18,30	1=2,5	56	10=7,5	78	10=5	1800
1650	205		437		17,70		54	1=0,75	75	1=0,5	1650
1500	200		425		17,10		52		72		1500
1380	195		413		16,50		50		69		1380
1260	190		401		15,90		48		66		1260
1140	185	1=24	389	1=10	15,30	1=2	46	10=6	63	10=4	1140
1020	180		377		14,70		44	1=0,6	60	1=0,4	1020
900	175		365		14,10		42		57		900
810	170		353		13,50		40		54		810
720	165		341		12,90		38		51		720
630	160	1=18	329	1=7,5	12,30	1=1,5	36	10=4,5	48	10=3	630
540	155		317		11,70		34	1=0,45	45	1=0,3	540
450	150		305		11,10		32		42		450
390	145		293		10,50		30		39		390
330	140		281		9,90		28		36		330
270	135	1=12	269	1=5	9,30	1=1	26	10=3	33	10=2	270
210	130		257		8,70		24	1=0,3	30	1=0,2	210
150	125		245		8,10		22		27		150
120	120		233		7,50		20		24		120
30	105	1=6	197	1=2,5	5,70	1=0,5	14	10=1,5	15	10=1	30
0	100		185		5,10		12		12		0

Az eljárás másodfokú függvényben a fenti rajz szerint fejezhető ki:

(Pe, P_1 P_2 stb. az egytized mp-ért, illetőleg az 1 cm-ért járó pontot jelenti.)

Az alkalmazott másodfokú függvény képlete paraméteres (segédváltozós) alakban a következő:

A szintvonalakhoz:

$$y = \frac{z^2 + z}{2}\,150, \text{ ahol a } z = \frac{x_0 - x}{d}$$

a futószámoknál, $z = \frac{x - x_0}{d}$ az ugró- és dobószámoknál.

(x = keresett eredmény, x_0 = a 0 ponthoz tartozó eredmény, d = a szintvonal-különbség eredményekben, tized mp-ekben, ill. cm-ekben.)

Bármely keresett eredményre a képlet ez:

$$y = \left\{ \frac{(z)^2 + (z)}{2} + \left[(z) + 1 \right] \cdot \left[z - (z) \right] \right\} 150,$$

ahol a (z) jelenti a „z" egész részét.

A gyorskorcsolyázás mechanikájáról

A gyorskorcsolyázás látszólag egyszerű sporttevékenység. Ennek ellenére igen nagy technikai, főként egyensúlyi felkészülést igényel. A korcsolyázás egyes fázisainak helyes technikai végrehajtása sok esetben nehezebb feladat elé állítja a versenyzőt, mint a fizikai felkészülés. Ennek tulajdonítható, hogy a helytelen technikával versenyző korcsolyázó sok energiát elpazarol, gyorsan elfárad és gyengék időeredményei.

A gyorskorcsolyázás mechanikai vizsgálata a fenti szempontok miatt vált szükségessé. Elsősorban azokat a tényezőket foglaltuk össze, amelyek a korcsolyázás mechanikai elemzésének alapját képezik.

A korcsolyázó mozgás létrejötte, valamint a haladási sebesség állandó változása a belső és a külső erők együttes fellépésének eredménye. Az emberi test a belső erők hordozója. Általában két belső erőt különböztetünk meg. Az egyik az emberi szervezet támasztó rendszere, amely a passzív belső erőt alkotja. A korcsolyázó izomereje pedig a másik erőt az aktív belső erőt hozza létre, melynek eredménye a korcsolyázó mozgás.

A következőkben a külső erőket egyenként tárgyaljuk.

1. Nehézségi erő.

A föld vonzása következtében a korcsolyázó minden testrészére hat a nehézségi erő (G). Az egyes testrészek súlya a geometriai súlypontban (Sp) helyettesíthető egy eredő erővel, ami a test súlyával egyenlő.

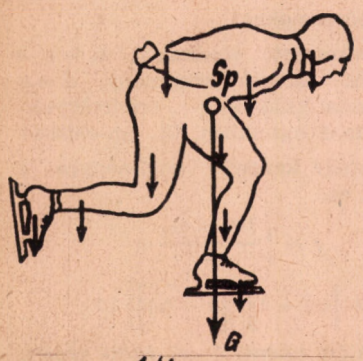
A nehézségi erő: $G = m.g$, ahol a

G = a test súlya (kg)

m = a test tömege (kg/sec²)

g = a nehézségi gyorsulás (9,81 m/sec.)

A test súlypontja a testrészek súlypontjainak eredő súlypontja. Az 1. ábrán látható korcsolyázó különleges ülő helyzetében a Sp. magasság a jégfelszíntől: 0,85—0,9 méter. Ez az érték 170—180 cm testmagasságú korcsolyázóra vonatkozik. A súlypont helyzete a korcsolyázó mozgása közben a testhez viszonyítva nem állandó, a mozgás egyes fázisaiban függőlegesen és oldal irányban kitér.



1. ábra.

2. Támasztó vagy lökő erő.

A korcsolyázó testsúlya a korcsolya élein átadódik a jégre. A jég ugyanekkora erővel nyomja a korcsolyát. Ez a visszaható erő a statikus támasztó erő, nagysága egyenlő a korcsolyázó testsúlyával, azzal ellentétes irányú, a sikló lábon ébred. Pl. G = 70 kg esetén P = 70 kg. (2. ábra)

A gyorskorcsolyázó izomerejének következtében fokozatosan oldalirányba kiegyenesíti a lábát, ellök. Hatására a jégben egy ellenerőt ébreszt, amelyet dinamikus támasztó erőnek vagy lökő erőnek nevezünk. Az ellökés ideje alatt a lökő erő nagyobb, mint a statikus támasztó erő, mivel a test súlyerejéhez — mint többleterő — az izmok ereje is hozzáadódik. A korcsolyázó gyorsítását a lökő erő vízszintes irányú összetevője végzi. (3. ábra.)

Mint a 3. ábrán látható a lökő erő nagysága az ellökés szögétől függ és a gyorsító erő nagyságát határozza meg. Egy G = 80 kg súlyú versenyző 50°-os ellökési szög mellett P = 65 kg gyorsító erővel rendelkezik. Ugyanez a korcsolyázó, azonos izomtevékenység esetén, ha 40° alatt lök el, a gyorsító ereje P = 93 kg. Tehát a fenti összehasonlításból az következik, hogy *az ellökési szöget a versenyző adottságainak megfelelően csökkenteni kell.* Ez úgy lehetséges, hogy a gyorskorcsolyázó a lehető legmélyebbre ereszkedve ül a korcsolyán. Az ülés mélységének határt szab az izmok rugalmassága és a korcsolyázó technikai felkészültsége.

Az ülési szög a 3. ábrán látható (117°-os és 96°-os szögek). Ez a világbajnok Koszicskin-nál eléri a 86°-ot.

3. Súrlódás.

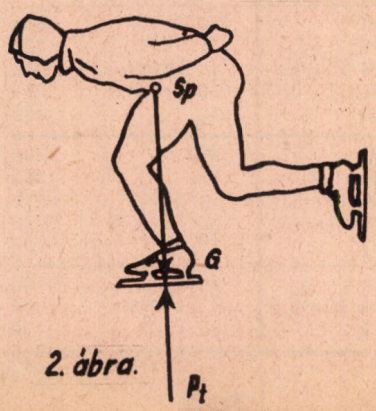
A korcsolyázó minden egyes ellökés ideje alatt gyorsul. Ezt a gyorsulást fékezi a surlódás (S), ami a jég és a korcsolya között keletkezik. A surló erő iránya a haladási sebességgel ellentétes. (4. ábra.)

A súrlódó erő a következőképpen határozható meg: $S = \mu G$

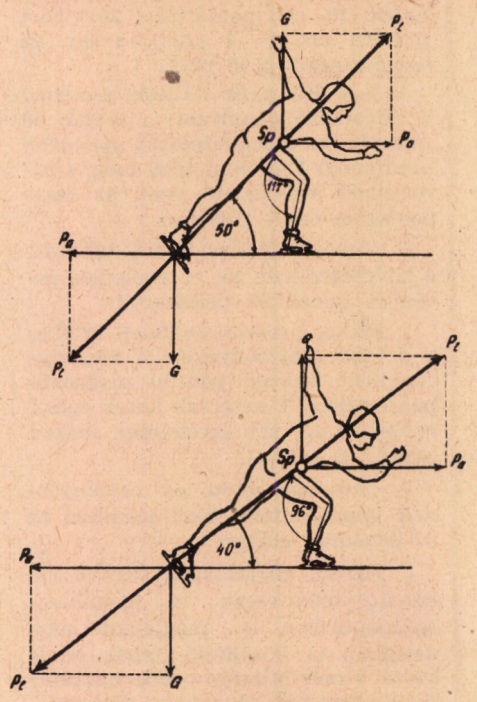
ahol: S = A súrlódás leküzdéséhez szükséges erő (kg)

μ = a jég és a korcsolya közötti súrlódási tényező

G = a test súlya (kg)



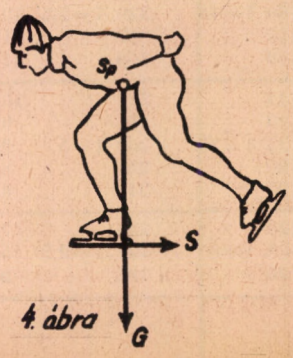
2. ábra.



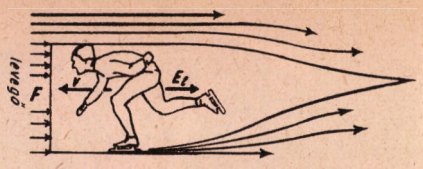
3. ábra.

A súrlódási tényező kísérletileg állapítható meg. Értéke $\mu = 0{,}01$—0,02 körül van. Egy G = 70 kg súlyú korcsolyázónál a súrlódó erő kb. S = 1,1 kg. A leküzdéséhez szükséges munkát a versenyző izomzata szolgáltatja. A test súlya a korcsolya élével nyomja a jeget. *A nyomás következtében a víz fagyáspontja csökken, a korcsolya alatt megolvad a jég és kenő vízréteg jön létre, amely a súrlódást csökkenti és kedvezően hat az előrehaladásra.*

A korcsolyázásra kellő szilárdságú és jól csúszó jég alkalmas. Ez a minőség természetes adottságok esetén, lágy vízből, —2, —6 C levegőhőmérséklet között keletkezik. Műjégen +2 —2 C° levegőhőmérsékleten állítható elő a fenti minőség. A hőmérsékleten kívül még több tényező is befolyásolja a jégpálya csúszási tulajdonságait. A nap sugarai meglazítják a jégfelszínt, a rajta sikló korcsolya belenyomódik a jégbe. A nagyfokú deformáció megnöveli a surlódást, a versenypálya lassú lesz. Ugyancsak tapad a jég a lecsapódó dér, a lerakódott korom és por miatt is.



4. ábra



5. ábra

4. Légellenállás.

A jégen sikló korcsolyázó sebességét a súrlódáson kívül a levegő ellenállása is csökkenti.

A légellenállás értéke; $E_e = cF \frac{\gamma}{2g} v^2$

Ahol: E = a légellenállás (kg)
c = áramvonalasság (alakténye ző)
F = A levegőbe ütköző homokfelület (m^2)
γ = a levegő fajsúlya $\frac{kg}{m^3}$
v = haladási sebesség

A gyorskorcsolyázónál a légellenállás a sebességtől függően 2—3 kg, ami lényegesen nagyobb, mint a surlódás. A leküzdése is több izommunkát igényel. Mivel a légellenállás a sebesség négyzetével változik, *részben ennek tulajdonítható, hogy a rövidtávú versenyszámok időeredményei csak néhány tized másodperccel javulnak.*

A barometrikus nyomás, a páratartalom és a levegő sűrűsége szintén hatással van a légellenállásra. Pl. a légnyomás Budapesten 750 Hgmm, ugyanakkor Davosban (1560 m tengerszint felett) 630 Hgm. A nyomáskülönbségek következményeképpen meg állapítható, hogy 100 méterenként a tengerszinttől felfelé a gyorskorcsolyázó időeredménye 500 m-es távon 0,1 mp-cel jobb. A legjobb időket tehát magasfekvésű pályákon (Davos, Misurina, Squaw Valley) lehet futni.

A korcsolyázónál is jelentős az áramvonalasság mint légellenállást csökkentő tényező. Ennek előnye főleg hosszú távon mutatkozik, amikoris az erővel takarékoskodni kell. Az áramvonalasságot fokozhatjuk testhezálló ruházattal, helyes test- és kéztartással, mély üléssel és az ún. macska háttal. (5. ábra)

A gyorskorcsolyázó időeredményét a szél is befolyásolja. Verseny közben a korcsolyázó átlagsebessége a hosszútávokban 10 m/mp körül van. *Hátszél esetén a légellenállás csökken,* mivel a szél és a korcsolyázó sebességének különbségével számolunk. *Ellenszélben ez a két sebesség összeadódik és a légellenállás nagyon megnövekedik.* Ha a gyorskorcsolyázó azt akarja, hogy sebessége ellenszélben ne csökkenjen, fokozni kell izmainak terhelését, amely végső soron gyorsabb elfáradást eredményez.

A külső erők tárgyalása lehetővé teszi, hogy a gyakorlat igazolta tényeket elméletileg megalapozva rögzítse .Az eddig elért eredmények lehetőséget nyújtanak a gyorskorcsolyázás alapos megismeréséhez.

Merényi József—Nagy Béla

MIT MUTAT A STATISZTIKA
élvonalbeli labdarúgásunkról

Antal Zoltán, a TTT tagja és Pálfai János, a TTKI munkatársa az 1961—62-es bajnoki idény eddigi válogatott, nemzetközi és bajnoki mérkőzésein megfigyeléseket végzett legjobb játékosaink — a válogatott keret tagjai — technikai és mozdásteljesítményéről. A kapott eredményeket az után összehasonlították az 1954—55-ben felvett adatokkal, s megállapították, hogy mozgásteljesítményben fejlődtek élvonalbeli játékosaink, de labdakezelésben elmaradtak elődjeiktől.

A labdarúgás „mozgásosabb", gyorsabb lett az utóbbi években. Ezt bármelyik néző meg tudja állapítani. Azt pedig, hogy mennyivel lett gyorsabb és „mozgásosabb" — világosan mutatják az egyes játékosok mozgását jelző számok.

Mennyi a gyors és élénk iramú futás

az egyes mérkőzéseken — erre vonatkozólag is sok megfigyelést végeztek a szerzők.

Legjobb labdarúgóink lendületes és gyors futásának átlaga pillanatnyilag 100 körül mozog, azaz ennyiszer futnak mezőnyjátékosaink egy-egy mérkőzésen gyorsan, élénken. Ez nagy előrehaladás a múlthoz képest, de még fejleszthető, mert a múlt évben nálunk járt kiemelkedő tudású külföldiek átlaga 132, s a „csúcs" 169.

A statisztika erről az alábbi (16 „régi" és 22 mostani válogatott kerettag átlagos adatai):

	1954/55	1961/62
Hátvédek	56—568	91—1028
Fedezetek	67—631	112—1008
Csatárok	69—760	90—1118

Ugyanakkor a külföldiek adatai:

Hátvédek	89—1085	119—1211
Fedezetek	93—1146	145—1434
Csatárok	113—1293	132—1345

(Az első szám az élénkiramú futások számát jelzi méterekben, a második az így megtett távot összesítve.)

Ha az átlagokat is kiszámítjuk, a következő számokat kapjuk:

Magyarok	64— 653	98—1018
Külföldiek	98—1174	132—1330

Mindebből kiolvasható, hogy az élénkiramú mozgás 1954—55 óta jelentősen emelkedett, a magyar élvonalbelieknél közel 60 százalékkal. De kitűnik a számokból az is, hogy a nálunk járt és megmért kiemelkedő tudású külföldiek — Sivori, Di Stefano, Didi, Garrincha, Zagalo, magasabb, mint a mieink.

Arra is rámutat a statisztika, hogy az élénkiramú futások átlagos távja 10 és 11 m között mozog. (Benne 2—3 m-es robbanékony megindulásokkal és 30—40 m-es gyors-lendületes futásokkal egyaránt.)

A végkövetkeztetés az lehetne, hogy még a *mozgásteljesítmény tekintetében is lehetne és kellene javulniok labdarúgóinknak.*

A technikai szint

legalább olyan fontos a játék eredményessége szempontjából, mint a mozgásteljesítményé. Hiába szaladgálnak játékosaink gyorsan és élénken végig egy-egy mérkőzést, ha labdakezelésük nem megfelelő, nem lehetnek kellően eredményesek. (Majdnem ugyanilyen mértékben igaz az is, hogy hiába a magasfokú technika, ha nincs mögötte „erő".)

A statisztika azt mutatja, hogy jelenlegi legjobbjaink technikájában elődjeik mögött maradnak. Az 1954—55-ben szerepelt élvonalbeliek s a mostaniak technikai hibaszázalékát szemléltetik az alábbi számok (25, illetőleg 52 mérkőzésen felvett adatok átlagai):

	1954/55	1961/62
Nagyrúgások pontossága	22	45
Kapuralövés	40	51
Labdaátvétel	8	13
Fejelés	15	37
Cselezés	18	32

Manapság tehát *legjobbjaink labdakezelési hibaszázaléka jóval nagyobb, mint a hét év előttieké volt.* Az elmaradás még akkor is tekintélyes, ha számításba vesszük, hogy a játék gyorsabb, iramosabb lett azóta.

Ma a gyorsabb mozgáshoz, a nagyobb iramhoz kell illeszteni a labdakezelést. Gyakran nincs idő, és taktikailag sem helyes a labda megállapítása, kapásból kell adni, s esetleg nem megvárni, amíg a lábhoz ér, hanem fejjel kell továbbítani.

A végkövetkeztetés: *a mozgásteljesítmény emelésével együtt a technikai szintet is emelni kell ahhoz, hogy a legjobbjainkból alakított együttessel a világ élvonalában tudjunk maradni!*



Egyik legeredményesebb csatárunk, Tichy Lajos, a Bp. Honvéd játékosa, sokszoros válogatott, a győriek ellen mérkőzésen három gólt szerzett

A szakaszos edzésmódszer fejlődést hozhat

a sportjátékokban is!

Írta Szabó János, a TTT tagja

A szakaszos edzésmódszert az utóbbi években egyre több sportágban alkalmazzák, illetőleg kísérleteznek alkalmazásával. Ezekről lapunkban gyakran beszámoltunk. Többször esett már szó a módszer sportjátékokban akalmazható formájáról is. Csanádi Árpád és Páder János véleménye után legutóbbi számunkban az angol labdarúgó-szakemberek felfogását ismertettük W. Winterbottom előadásán keresztül. Most Szabó János kosárlabda-szakembernek a véleményét tárjuk olvasóink elé.

A nagy kérdés: Alkalmazhatók-e a szakaszos edzésmódszer elvei a labdajátékos felkészítésében anélkül, hogy bármit fel kellene adni a játékok lényegéből az edzésmódszer kedvéért?

Minden edzésmódszer végső célja az, hogy segítségével fokozzuk a versenyzők teljesítőképességét. Az intervall edzésmódszer, mint az állóképesség fokozásának legfejlettebb módszere, minden várakozást felülmúló mértékben fokozta a versenyzők eredményeit azokban a sportágakban, amelyekben ez a képesség a teljesítmények alapvető része. A szakaszos edzésmódszer a speciális erőnlét fejlesztésének legfejlettebb formája, de természetesen nem használható egyetlen sportág mozgásanyagának — technikájának — tanítására sem. Ez a megfontolás hangot kap nem egy neves atlétaedző figyelmeztetésében, abban, hogy a résztávok futása csak addig indokolt, amíg a versenyző a helyes technikát tartani tudja.

Az intervallumos edzésmódszer alkalmazása a labdajátékokban igen könnyű lenne, ha a játékos speciális állóképessége az egyszerű futómozgásra korlátozódna. Azonban a játékos mozgástevékenysége bonyolultan összetett, és ha a mérkőzésigénybevétel összességét lebontjuk, akkor is komplex részeket kapunk. A részmegterhelések tehát csak akkor közelítik meg a valóságot, ha a gyakorlatok komplex igénybevételt jelentenek.

A játékos tevékenységének összetevői nagy általánosságban a következők:

1. *Mozgás labda nélkül:* védő- és támadó-helyezkedés. A játékos mozgása váltakozó iramú és jellegű; a várható erőkifejtések mértéke nem egyenletes, de nem is ritmikusan változó.

2. A mozgás célja a labdával végzendő feladatok végrehajtása védekezésben és támadásban. *A mozgás a labdakezelés szempontjából célszerűsödik,* technikájának helyessége tehát csakis az eredményes labdakezelés szemszögéből vizsgálható.

3. Mozdulatok a labdával, azaz a *„labda kezelése".* Ez legtöbbször nagy sebességben történik, gyakran ember-ember elleni küzdelemben. A labda mozgatásának minden elképzelhető módját gyakorlatok formájában rögzíteni lehetetlen. Ez azt jelenti, hogy a labdatechnikának csak egy része tanítható; a nem tanítható elemeket a hosszas gyakorlás alatt kialakult labdaérzék és ügyesség birtokában tudja végrehajtani a játékos.

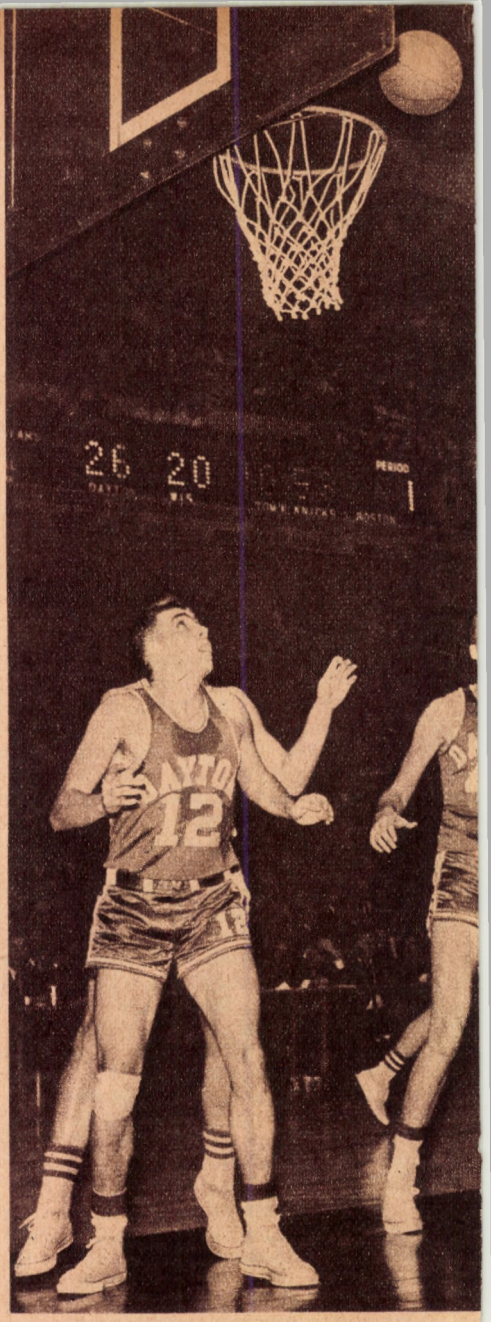
4. A mérkőzés a fizikai igénybevételen keresztül nemcsak akaraterkölcsi próbát jelent, de intenzív szellemi munkát is. Az intervallumos edzésmódszert, mint a speciális erőnlét fejlesztésének legfejlettebb formáját csak abban az esetben fogadhatjuk el a labdajátékokban, ha a mérkőzésmegterhelés mérhető, s olyan részekre bontható, amelyek megtartják a mérkőzésmegterhelés jellegét és olyan mérvű igénybevételt jelentenek, amelyek megfelelnek az intervallumos edzésmódszer tudományosan megállapított feltételeinek.

Bármilyen edzésmódszert is alkalmazunk a labdajátékosok felkészítésében,

az edzésmunka fontos célja a speciális erőnlét fejlesztése

A gyakorlatok összeállításánál egyaránt figyelembe kell venni azokat a szempontokat, amelyeket az előzőekben felsoroltunk. Minthogy bebizonyított tény, hogy a speciális erőnlét fejlesztésének legkorszerűbb módja az intervallumos edzésmódszer, érthető törekvés, hogy a felkészítés eddig ismert eszközeit az új módszer szerint alkalmazzuk. A sportjátékokban általában az ismétlődő módszert alkalmazzák, amely öncélúan gyakoroltat technikai és taktikai feladatokat, nem gondolva arra, hogy milyen ezek erőnléti kihatása. Ilyen szempontból az ismétlődő módszerre nyugodtan mondhatjuk, hogy hatása nem komplex, mert erőnléti kihatása nem üti meg a kívánt mértéket. Ez az oka annak, hogy az edzésekben sok a megterhelés nélküli mozgás, szinte azt mondhatnánk, a hatás nélküli mozgás, a játszadozás. Ez az edzésmódszer inkább van közel a mérkőzésterhelés minimumaihoz, mint maximumaihoz.

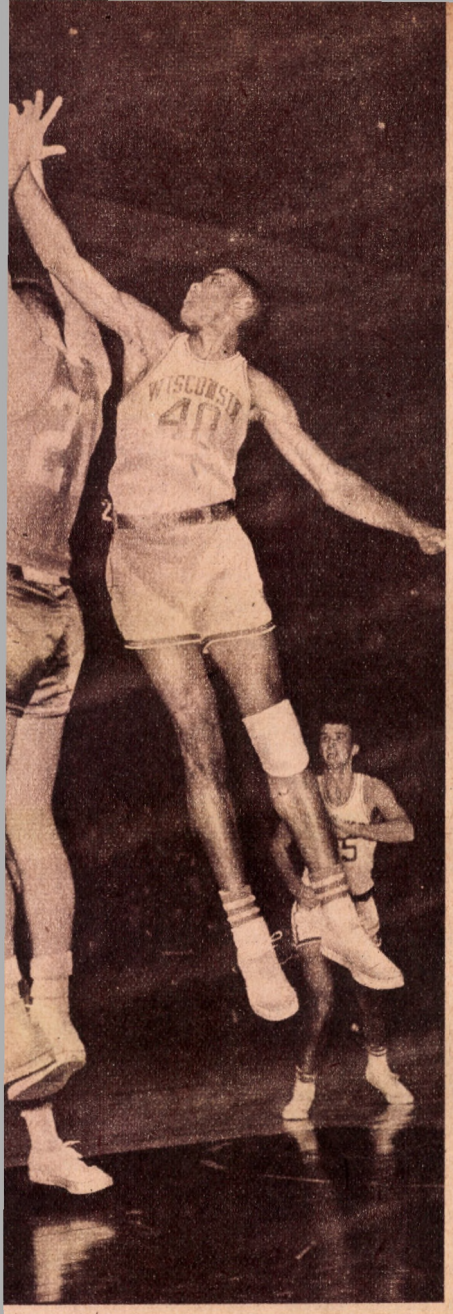
Ha a szakaszos edzésmódszer elveinek megfelelően vizsgáljuk a játékos megterhelését egy mérkőzés alatt, azt tapasztaljuk, hogy a megterhelés csúcsai és súlypontjai rendszertelenül követik egymást. Nem tudjuk azonban azt, hogy a passzív (pihenési) időszakok valóban a mérkőzés alakulásából adódnak-e, vagy pedig a játékos erőnlétének követ-



A néger Tom Gwyn ellenfelének karjai k
labda mérkőzésen, melyet New Yorkban a Mad
105 : 93 arányban a

Tom Gwyn őshazájában, Afrikában a guin
razás technikáját s talán néhány esztendő m
felsőhöz





ilva dob kosarat a Wisconsin—Dayton kosár-
e Gardenben rendeztek meg. A mérkőzést
csapat nyerte meg

abdázók Komáromi Edétől tanulják a kosa-
az ő fölényes tudásukról számol be egy a
énykép



kezményeként. Megfigyeléskor gyakran tapasztaljuk, hogy egymás után következnek maximális terhelések, amelyeknek a játékos nem tud megfelelni. A kérdés: vajon ezek a kihagyások nem rövidíthetők-e le magasabb szintű speciális állóképesség birtokában? Az intervall elveknek megfelelő megterhelés beállításával a gyakorlatsorozat összeállításában nem követhetjük azt a könnyebb megoldást, hogy a gyakorlatokat a megfelelő megterhelés szempontjából válogatjuk össze.

Az elsőrendű szempont a játékszerűségre való törekvés.

Ha elfogadjuk a technika fontosságának az elvét, akkor az intervallumos edzést csak abból a szempontból vizsgálhatjuk, hogy ez menynyiben alkalmas a technika fejlesztésére. A fejlesztésen nem tanulást értünk, hanem olyan gyakorlást, amely éppen a versenymegterhelés szigorú megtartásával biztosítja a fejlődést.

Az ellenfél valóban befolyásolja a cselekvést és a védő elleni gyakorlás minden edzésmódszer nagy, s nem mondhatjuk, hogy teljesen megoldott problémája. Védőjátékos beállítása a gyakorlatokba nem okvetlenül jelenti a megterhelés csökkenését. Sőt! Labdarúgásban például úgy vezetni a labdát, hogy a kísérő védő se elpöccinteni ne tudja a labdát, se becsúszni ne tudjon, vagy kapuralövés védő mellett, kosárlabdázásban pedig az 1—1 elleni játék, a tempódobás védőjátékos keze felett, a más ilyen gyakorlatok inkább felette vannak az átlagmegterhelésnek mint alatta.

Az egyéni foglalkozás, a megterhelés egyénekre szabott adagolása, úgy gondolom, a játékokban korántsem bír olyan jelentőséggel, mint az egyéni sportokban. Az egyéni foglalkozást inkább a technikai fogyatékosságok csiszolása és a posztok szerinti speciális technika fejlesztése teszi szükségessé.

A játék számtalan olyan alkalmat teremt, amely egészen különleges megoldást kíván, amely — mint rögzíthetetlen elem — gyakoroltatásra nem alkalmas. Az ilyen megoldások „alkotására" módot kell adni. Ez intervallumos edzésmunkában elképzelhetetlen.

A játék összetett jellege indokolttá teszi a vegyes edzéseket. Megfelelő heti edzésszám mellett, magasabb szinten, híve vagyok a nem vegyes edzésnek is. Kosárlabdázásban a nemzetközi szint eléréséhez és megtartásához egyesületi viszonylatban szinte edzésminimumnak tartom a heti 4 edzést. Ebből heti 1 nem vegyes (dobóedzés), 2 vegyes és 1 edzőmérkőzés. Ez a megoszlás a csapat előtt álló feladatnak megfelelően módosulhat úgy, hogy — heti 2 dobóedzést tartunk.

A megterhelések nem ritmikusan változó hullámzását úgy lehet megközelíteni, hogy *nagyobb megterhelést jelentő gyakorlatsorozatot kevesebb megterheléssel járó gyakorlatsorozat követ.* Az előbbiekben hosszabb a pihenési idő, az utóbbiban rövidebb.

Nem gondolom, hogy másfél-kétórás edzésidő végig kitölthető szakaszos edzésmunkával. A feladatoknak és a szakaszos munka hatásának megfelelően az edzésidőben váltogatni kell az intervallumos és az ismétlő jellegű munkát. Ez talán a mérkőzésmegterhelés hullámzásának is megfelel.

Kosárlabdázásban a megterhelés jellegét a gyors megindulások, a rövid, gyors futások, az ebben végzett irányváltoztatások, a felugrások adják meg. Ezek a mozdulatok labdával a kosárlabdázás speciális erőnléti összetevőit alkotják, ezekből áll a legtöbb edzés anyaga.

Az általános jellegű technikai gyakorlásból a kosárlabdázásban kiemeljük azokat a technikai elemeket, amelyek jelentőségüknél fogva a többiek fölé emelkednek, és amelyek éppen karakterisztikus formájuknál fogva kiemelendők. Ezekre a mozdulatokra általában döntő pillanatokban van szükség, s azt szeretnénk elérni, hogy ezekben lehetőleg ne hibázzon a játékos.

A felkészülés különböző fázisait figyelembe véve, *a felkészülés első időszakában inkább általános jellegű technikai gyakorlatokat alkalmazunk intervallumos sorozatainkban,* még akkor is ügyelve, hogy ezeknek a gyakorlatoknak egyúttal erős fizikai képességeket fejlesztő hatásuk legyen. A formábahozás edzésein az alapvetően fontos elemek — dobóhelyzetek kierőszakolása, dobások mérkőzés jellegű helyzetekben stb. — gyakorlatait még azok az edzők is intervallumos tempóban alkalmazzák, kik nem foglalkoznak ezzel az edzésmódszerrel. Hasonlóan alkalmazzák az edzők a berohanásos taktikai gyakorlatokat és a gyors labdakezelés fejlesztését szolgáló gyakorlatokat is.

Az intervallumos edzésmódszer a labdajátékokban igen bonyolult és körültekintő munkát igényel. Számtalan technikai és taktikai feladat vár az edzőkre, melyeknek a szakaszosság elvei szerinti felmérése, edzésekbe beállítása, sok és körültekintő munkába kerül. Folyamatosan kell figyelni, mérni játékosainkat a mérkőzéseken is, hogy fejlődésüket nyomon tudjuk követni.

A komplex hatásokra való törekvés a játék egységének megtartását célozza, erről egyetlen edzésmódszer sem mondhat le. Le kell mondani az intervallumos edzésmódszer alkalmezéséről olyan feladatokban, amelyekben veszélyben forog a játékszerűség.

Úgy vélem, hogy a szakaszos edzésmódszer nem tekinthető egyetlen felkészítési módszernek, de sok feladat megoldható vele s következetes alkalmazása fejlődést hozhat a sportjátékokban is.

Fejlődik A SZOCIALISTA SPORT

1960—61-ben a TTKI a tömegsport szervezeti formáinak és módszereinek vizsgálatára kibocsátott **80 000 statisztikai kérdőívet.** A szétosztás és a begyűjtés munkájában támaszkodhattunk néhány öntevékeny TST elnök, a társadalmi aktívák és a KISZ segítségére, de a feladat megoldását csak a szakszervezetek országos és helyi szerveinek nagyarányú közreműködése tette lehetővé. **Kitöltve visszaérkezett 16 217 db kérdőív,** tehát a kibocsátott kérdőívek 20%-a. Ez megegyezik a nemzetközi átlaggal. Az adatokat 20 budapesti és 40 vidéki ipari üzem, 40 állami gazdaság és termelőszövetkezet, s 7 egyéb szervezet szolgáltatta. Munkánk fő célja, hogy **a testnevelés és sport ötéves fejlesztési terv objektív alapjainak kiszélesítését** és minél sikeresebb végrehajtását szolgálja. (A korrekció után gépi feldolgozásra került 15 954 db.)

Beszámolónkat az adatszolgáltatók megjegyzéseinek elemzésével a SPORT és TUDOMÁNY 1961. X—XI. számában kezdtük. Most a számoknak adjuk át a döntő szót, első helyen a férfiak és nők adatairól Budapest — vidék és — országos viszonylatban.

Az adatszolgáltatók 61,94%-a (9881) férfi, 38,06%-a (6073) nő. Ebből budapesti 30,88% (4926, 3049 férfi, 1877 nő), vidéki 69,12% (11 028, 6832 férfi, 4196 nő). Az összes adatszolgáltatók 91,05%-a 14—45 éves, tehát **sportban még a nagy teljesítőképesség, a versenysport szélső határai között van.** 16—35 éves, tehát sportban a **csúcsteljesitőképesség korában** van a férfiak 66,58, a nők 79,70%-a. A legnépesebb korcsoport a férfiaknál a **26—35** (24,83%), a nőknél a **19—25 év** (34,67%). E szerint a dolgozók körében **ez a két korcsoport tanúsít legátfogóbb érdeklődést** a testnevelés és sport iránt.

Szemléleti vizsgálatunkat a következő kérdéssel nyitottuk meg: **Kinek tartja fontosnak a sportot:** az egyénnek, az államnak, vagy a társadalomnak?

A feleletek a következőképpen oszlanak meg:

1. az egész társadalomra tartja fontosnak a sportot 68.44%,
2. az egyénre 21,2%,
3. az államra mindössze 6,65%,
4. nem válaszolt 3,79%.

A válaszok azt mutatják, hogy az **egyoldalú szemlélet már kiszorulóban van.** Feloldódóban van az egyén és az állam kettős, sőt ellentétes szemlélete is. Nő az állam iránti bizalom és döntően tért nyert a testnevelésben és sportban is az átfogó, a közösségi szemlélet. A nem válaszolók csekély aránya a kérdés iránti számottevő érdeklődésre vall.

Megkíséreljük nyomonkövetni azt is, hogyan értékelik a dolgozók a testnevelés és sport nyújtotta előnyöket az egyénre és a társadalomra, vagyis az érem két oldaláról megközelítve a jelenségeket.

A megkérdezett dolgozókat a következő feladat elé állítottuk: Állítsa a sport alábbi előnyeit a helyesnek tartott sorrendbe: szórakozás, ismeretszerzés, nevelési-szellemi erkölcsi jelentőség, testi-szellemi harmónia, valamint munkaképesség fejlesztése.

Az összesített eredmények az első helyezések alapján:

1. szórakozás 34.02%,
2. a testi-szellemi harmónia 14,25%,
3. nevelési-szellemi-erkölcsi jelentőség 11,97%,
4. az ismeretszerzés 11,88%,
5. a munkaképesség 10,61%,

Nem válaszolt 17,27%.

Döntően kidomborodik a szórakozás igénye. Ezt helyeselnünk kell. Az életöröm közvetlen biztosítása mellett a többi célt is így lehet a legbiztosabban megközelíteni. A 2. és 3. pont jelentősége összevontan jobban kidomborodik: nevelés 26,22%. Az ismeretszerzés lehetőségei még elég kimunkálatlanoknak látszanak. Legalább ennyi feltétlenül reális. A munkaképesség ötödik helyén sem ütközhetünk meg, ha számításba vesszük, hogy a munkaképesség fejlesztése fontos, de csak közvetett feladata a testnevelésnek — kivéve a speciális munkahelyi testnevelést.

További összevonással (nevelés és ismeretszerzés) az oktatás és nevelés együtt 38,10%. Ez az arány már biztosítja **a szórakozás és a munka szükséges egyensúlyát,** az egész személyiség fejlesztésének egyik legfontosabb előfeltételét. Ezt a munkaképességre szánt hányad még megerősíti.

Rangsoroltuk a sport előnyeit **társadalmi távlatban is.**

Állítsa a sport alább felsorolt társadalmi előnyeit a helyesnek tartott sorrendbe: népgazdasági, egészségügyi, kulturális és nevelési, politikai jelentőség. A kölcsönös összefüggések törvényét tiszteletben tartjuk, a felbontást legfőképpen azért végeztük el, hogy minél mélyebben hatolhassunk a részletjelenségekbe és minél magasabb fokon szintetizálhassunk.

A következő eredményt kaptuk:

1. a kulturális és nevelési jelentőség 26,73%,
2. az egészségügyi jelentőség 17,02%,
3. a népgazdasági jelentőség 15,86%,
4. a politikai jelentőség 14,18%.

Nem válaszolt 26,21%.

Érdekes, hogy a nők mind Budapesten, mind vidéken a politikai jelentőséget helyezték a 3. és a népgazdaságit a 4. helyre.

A legtöbb rangsor csak bizonyos szempontból lehet abszolút, — általában relatív. A fenti is. Ha a testnevelés és sport végső célját nézzük — maximális mértékű hozzájárulás a legmagasabb fokú alkotóerő és az egész személyiség kifejlesztéséhez — a kultúra és nevelés első helye indokolt. Ha azonban azt vesszük tekintetbe, hogy a legeredményesebb testnevelésnek — ma már mondhatjuk: a nevelésnek általában — az egészség, a testkultúra a legfontosabb előfeltétele, akkor az egészségnek kell az első helyet adnunk. A sorrend tehát más a cél és más az út szempontjából. Itt találjuk meg orvosok és testnevelő pedagógusok eltérő nézeteinek gyökerét. Az adatszolgáltatók legnagyobb csoportja a pedagógus szemével nézi a kérdést. Nem csodálkozhatunk rajta. Nagy részük valószínűleg szülő és mindannyian voltak diákok. Ha azonban a két nézőpont egyeztetését nem lehet elkerülni, mint ahogy végső fokon nem lehet, akkor azt mondhatjuk, hogy a testnevelés és sport céljának — **a leghatékonyabb közreműködés a legmagasabbrendű személyiség kialakításában** — legelső alapfeltétele az egészség! Előfeltétele, mert maga csak részletcél lehet, amely a végső cél megvalósításáért ugyan mind többet tehet, de önmagában nem biztosítja.

A népgazdasági és a politikai jelentőség sorrendjének megállapításánál a népgazdasagnak, mint az alap lényeges részének adunk előnyt a politikával, mint a felépítmény részével szemben, de itt is mindenkor meg kell vizsgálni, hogy az alap és a felépítmény kölcsönhatásának adott szakaszában mit diktál a fejlődés történelmi szakasza. El kell hárítani a visszahúzó erőket és meg kell teremteni a testnevelés és sport valamennyi előnyének kibontakozásához a legjobb előfeltételeket, hogy rátérhessünk az igények szélesebb körű, magasabb fokú, és sokoldalúbb kielégítésére.

Az igények megvannak. Lássuk, milyen mértékben.

Melyik felfogással ért egyet a kérdőívet kitöltő a következőkből?

1. Szükségét érzi és igényli a sportot 53,65%,
2. Helyesnek tartja, de nem igényli a sportot 34,46%.
3. Közömbös a sport iránt 6,33%.
4. Nem tartja helyesnek a sportot 1,06%.
5. Károsnak tartja a sportot 0,86%.

Nem válaszolt 3,64%.

Az adatszolgáltató **dolgozók felének tehát a sport már szükséglet,** még akkor is, ha az pillanatnyilag csak egyszerű óhaj. Ez már voltaképpen ebben a körben eldöntötte az ütközetet. Ha azokat is megnyerjük, akik jelenleg nem igénylik, de helyesnek látják a sportolást — és ez nem tartozik a legnehezebb feladatok közé — már a csatát is megnyertük, hiszen ez már 88,11%-ot jelent. Számszerint sem lebecsülendő tömeg: 14 057 fő. Az erőviszonyok jobb érzékeltetésére közlöm: közömbös 1010, helytelennek tartja a sportot 170, károsnak tartja 137.

A férfiak és a nők álláspontja csak a lényegben tér el: a férfiak 60,43%-ának szükséglete a sport, a nőknél csak 42,63%. A helyeslésben a nők kiegyenlítenek: a férfiak 28,31, a nők 44,46%-a helyesli a sportot. A nők passzivitása élesen kitűnik.

Budapest és vidék között a következő különbségek vannak: Budapesten 11,55%-kal több férfi érzi szükségletnek a sportot, mint vidéken (68,41—56,86%); a nőknél ez a különbség 10,62% (49,28:39:66%) ugyancsak a budapestiek javára; a passzív tömegek (nem helyes, közömbös, káros) aránya: Budapest — vidék férfiak — 5,42:9,19%, Budapest — vidék nők — 5,12:10,10%.

Ezek az arányok a vidékre nézve a valóságban még kedvezőtlenebbek. Statisztikánkban ugyanis a kedvezőbb helyzetben levő vidéki városok lakossága ténylegesnél nagyobb arányban van képviselve a falvak lakosságával szemben.

Érdeklődtünk a sportolási szükséglet kielégítésének legfőbb akadályai iránt is.

Mi hiányzik Önnek elsősorban a sportoláshoz? — tettük fel a kérdést.

Az alapvető objektív és szubjektív akadályok a következő arányban érvényesülnek:

1. szabadidő 55,78%,
2. akarat, elhatározás, lelkierő 16,62%,
3. tárgyi, anyagi előfeltételek 9,17%.

Nem válaszolt 18,43%.

Megnyugtató, hogy a tárgyi, anyagi előfeltételek hiánya korántsem érvényesül akkora súllyal, mint ahogyan az a mindennapi szóbeszédben tükröződik.

Az akarati, erkölcsi tényezők hiányának magas arányszáma indokolja, hogy elsősorban a népszerűen tudományos ismeretterjesztés módszereinek alkalmazásával, szervezetten és intézményesen felvegyük ellene a harcot. Fontos, folyamatos oktató-nevelő, komplex feladat ez, amely nemcsak a sportban lenne gyümölcsöző.

Az adatszolgáltatóknak több mint a fele szabadidő-hiánnyal küzd. A szabadidővel kapcsolatos speciális kérdéseinkre adott válaszok bizonyítják a fenti adat realitását. A kérdést, éppen különös fontossága miatt, később részletesen elemezzük. Most csak annyit: a közeljövőben a szabadidő lényeges emelkedése nem várható, mert a munkaidő csökkenése következtében fel-

Üzemi női röplabdacsapatok mérkőzése Budapesten



SZEMLÉLET

szabaduló időre nagyon sok egyéni és társadalmi szükséglet áll „lesben" (tanulás, szakképzés, társadalmi tevékenység stb.) De már ma is járható út a szabadidő felhasználásának ésszerűsítése, a reggeli és munkahelyi torna népszerűsítése, sportolási lehetőségek teremtése a lakótömbökhöz és a munkahelyhez közel stb.

A sportolási szükséglet és a szükséglet kielégítésének akadályai után nézzük meg, hogy milyen áldozatra hajlandók a dolgozók a sportért?

Erre a kérdésre a válaszok nem egyértelműen kedvezők:

1. A közvetlen személyi szükségletet szolgáló felszerelés (nadrág, mez, cipő, kisebb eszközök stb.) vásárlására csak az adatszolgáltatók 17,60%-a vállalkozik. 2. Társadalmi munkára 32,12% hajlandó. 3. Mindkettőt vállalja 28,68%.

Nem nyilatkozik, azaz feltehetően semmit sem vállal 21,60%.

Legnépszerűbb tehát a társadalmi munka, valószínűleg azért, mert alkalmi és nem kíván anyagi áldozatot. Ha arra gondolunk, hogy az adatszolgáltatók 88,11%-a igényli, legalábbis helyesli a sportot, akkor ez a szám kicsi, de ha meggondoljuk, hogy ez a szám az adatszolgáltatók egyharmadát jelenti, akkor a fejlődés biztató jele. Még biztatóbb, hogy azoknak a száma, akik mindkét áldozatra hajlandók, alig kevesebb. Feltehető, hogy nekik már — nagyon helyesen — ez a munka és a felszerelés nem is áldozat, hanem a helyesen felfogott önérdeknek a közre is jó érvényesítése.

A személyi szükségletek kielégítésére szolgáló tárgyak iránti lanyha vásárlási kedv kissé lehangoló, mert ez olyan egészségügyi elsősorban higiéniai kérdés, amelynek a kultúra mai fokán több megértésre kellene találnia.

A férfiak és a nők válaszainak összehasonlításából azt látjuk, hogy 5%-kal több nő hajlandó személyes vásárlásokra, mint férfi, de 6%-kal több férfi vállal társadalmi munkát, mint



Járási sportbemutató Szigligeten

nő. Budapest és vidék viszonylatában mindkét nemben 7—8%-kal több budapesti hajlandó a személyes vásárlásra, de ugyancsak mindkét nemben 10—12%-kal több férfi, illetve nő vállal társadalmi munkát. Ez is megérdemli a latolgatást.

A következő kérdés már híd a szemlélet és a gyakorlat között: Versenyszerűen, játékszerűen, vagy ezek mellőzésével sportol-e szívesebben?

A válaszok:
játékszerűen 35,08%,
versenyszerűen 24,38%,
ezek mellőzésével 21,65%,
nem nyilatkozott 18,89%.

A további elemzés során kiderül, hogy a nők szeretnek játszani, a férfiak viszont versenyezni. Ebből következik, hogy a nőket a versenyzésbe is a játékon át lehet legkönnyebben bevonni.

A budapesti férfiak és a budapesti nők közül többen szeretnek versenyezni is és játszani is. A vidékiek tartózkodóbbak, kevésbé mozgékonyak.

A legnagyobb tapintattal azokat kell megközelíteni, akik a játéktól és a versenytől egyaránt idegenkednek. Ide tartozik az adatszolgáltatók egyötöde (s ha a nem nyilatkozók egy részét is idevesszük: egyharmada). Az idegenkedés oka rendszerint a mérsékelt ügyesség, a gyakorlatlanság és az ezekből következő, vagy egyéb természetű gátlások. A türelmes oktatás, a közvetlen, tapintatos, de nem feltűnően megkülönböztetett bánásmód előbb-utóbb meghozza azt a kisebb-nagyobb részletsikert, amely áttöri a közöny, a túlzott idegesség, a beteges félénkség korlátait és mérföldköveket jelent az egész személyiség fejlődésében.

S most már a múlt gyakorlatánál tartunk.

Sportolt-e valaha és hogyan?



Futóedzés Dunaújvárosban

Válasz	férfi %	nő %	összesen %
Igen	77,51	65,05	72,76
Nem	16,82	27,39	20,85
Nem válaszolt	5,67	7,56	6,39
	100% 9881	100% 6073	100%15954
Versenyszerűen	35,54	18,76	29,15
Alkalmilag	22,50	25,16	23,51
Rendszeresen, de nem versenyszerűen	19,47	21,13	20,10
Nem válaszolt	22,49	34,95	27,24
	108% 9881	100% 6073	100%15954

A múlt megnyugtató, még akkor is, ha a nem válaszolókat is nem sportolóknak vesszük, hiszen az adatszolgáltató férfiaknak több mint háromnegyede, a nőknek közel kétharmada sportolt.

Az adatok azt mutatják, hogy **a férfiaknál a versenyszerű, a nőknél pedig az alkalomszerű sportolás volt népszerűbb.** A nem válaszolt számsor ezúttal a nem sportolókat és a nem nyilatkozókat együttesen mutatja. Megközelítően ez tekinthető a nem sportolók valós százalékának.

A budapestiek és a vidékiek összehasonlítása csak annyira módosítja ezt a helyzetképet, hogy a férfiaknál Budapesten a rendszeresen, de nem versenyszerűen sportolók foglalják el a második helyet, az alkalmi sportolók pedig a harmadik helyre szorulnak. A budapesti férfiak tehát rendszeresebben sportolnak. A nőknél is mutatkozik hasonló különbség: a budapestieknél a rendszeresen, de nem versenyszerűen sportolók állnak az első helyen, a vidékieknél az alkalmi sportolók.

Sportol-e jelenleg és hogyan?

Válasz	férfiak %	nők %	Összesen %
Igen	53,85	37,78	47,61
Nem	36,10	50,25	41,55
Nem válaszolt	10,05	11,97	10,84
	100% 9881	100% 6073	100%15954
Alkalomszerűen	25,42	18,26	22,70
Versenyszerűen	16,46	8,32	13,36
Rendszeresen, de nem versenyszerűen	11,77	11,20	11,55
Nem sportol — nem válaszolt	46,35	62,22	52,39
	100% 9881	100% 6073	100%15954

Bizony sok a negatívum: a sportoló férfiaknál 23,66%, a sportoló nőknél 27,27% a lemorzsolódás. Vidéken még nagyobb. Az alkalomszerűség első helyre került. Az idősebbekre szinte egyedül ez jellemző. A versenyszerűen és a rendszeresen, de nem versenyszerűen sportolók túlnyomó többsége a 25 évesnél fiatalabb adatszolgáltatókból (54,37%) kerül ki. Az természetes, hogy az idősebbek egyre kevesebbet versenyeznek, meg az is, hogy abbahagyják a versenyzést. Az azonban már helytelen, hogy szakítanak a rendszeres sportolással. Különösen, ha ezek az idősebbek még fiatalok. A jelen esetben ez a helyzet: adatszolgáltatóinknak mindössze 3,68%-a idősebb 46 esztendősnél.

Az idősebbek testnevelése és sportolása tehát még megoldatlan. Csak az igények érkeztek el a beérés küszöbére. A szándéktól a tettig még hosszú az út, és sok az akadály. Számbavételét a következő számunkban folytatjuk.

Megyeri Ferenc dr.

Az úszósport az uszodákban

Az ország mintegy kétszáz nyitott úszómedencéje közül alig néhány működik sportszervezet kezelésében. Mindössze egy van, az egri versenyuszoda, mely kizárólag sportcélokat szolgál, a fürdőközönség szempontjai ott nem jönnek soha számításba.

Ebből következik, hogy az uszodák többségében vendég az úszósport és edzésekre, valamint versenyek rendezésére csak akkor kap lehetőséget,

ha a fürdővállalat más szempontjai lehetővé teszik.

Ezek közül első helyen áll a tervteljesítés, mely különösen a nyári úgynevezett strandnapokon szinte legyőzhetetlen ellenfele a versenyrendezésnek és edzésnek.

Ilyen körülmények között nem lehet csodálkoznunk azon, hogy az ország vidéki uszodáiban nem úgy folynak az edzések, mint például a budapesti Nemzeti Sportuszodában, vagy a vasutas uszodában. De még azon sem lehet csodálkoznunk, hogy szakember dolgában is rosszul állnak főleg a vidéki hidegvizű nyitott uszodák, melyek júliusban és augusztusban zsúfoltak, júniusban még, szeptemberben már bezárják kapuikat — akkor is, ha történetesen a szeszélyes időjárás hőhullámot hoz ezeken a napokon.

Uszodáink tehát, többségükben fürdőmedencék

és ez az oka annak, hogy hatósági rendelkezéseink meglehetősen hézagosan és félremagyarázhatóan foglalkoznak velük. Nem lesz érdektelen, ha közzétesszük mindazokat az érvényben levő szabályokat és rendeleteket, melyek szerint uszodáink működnek, hogy sportköreink tudjanak mire hivatkozni ha akár edzésidőt, vagy versenylehetőséget akarnak biztosítani, akár az úszásnak, mint tömegsportnak fejlesztése érdekében kívánják az uszodákat jobban kihasználni.

Valamennyi rendelkezésünk közül

a leglényegesebb és legismertebb az 5/1952. (III. 18.) BM számú rendelet,

mely előírja, hogy fürdésre kijelölt helyeken és uszodákban üzemidő alatt vízbölmentésben és segélynyújtásban jártas személyt kell foglalkoztatni.

A 25—1./1958. (X. 16.) MTST számú határozat szabályozza ugyan az úszómesterképzést

és a 11 788/1950. MTSH számú rendelkezéssel egyetemben egyesíti azt a gyakorló úszóedzőképzéssel s az úszómesteri oklevelek kiadását a Magyar Úszó Szövetségre bízza, azonban ez nem gátolja meg az uszodafenntartókat abban, hogy helytelen gyakorlatot kövessenek. Budapesten ugyanis a Testnevelési Főiskola hallgatóit alkalmazzák a nyári szünidőben, amikor nagy a szükséglet az úszómesterben, vidéken pedig megelégszenek a 15 800/1951. (IX. 13.) B. M. számú rendelet alapján megszerzett vízi jártassági vizsgával és például Siófokon a strandon a sekély víz és a mély víz határán gimnázisták ülnek az idényben a mentőcsónakokban. Vannak azonban vidéki uszodák — különösen Hajdu-Bihar megyében és Nógrádban — ahol nem kívánják meg az „úszómestertől" az úszástudást sem, hanem nyugdíjasokat alkalmaznak, hogy figyeljék a vizet és ha fuldoklót látnak, riasszanak. A vállalat vezetője lelkiismeretének megnyugtatása és a fürdőzők életbiztonsága érdekében ilyen helyeken azt is megcsinálja, hogy nem ad mély vizet, hanem csak félig tölteti meg a medencét, ami takarékossági szempontokból is igen előnyös.

Attól eltekintve, hogy az úszómester képesítésének belügyminiszteri előírása, az úszómesterek kötelező alkalmazásának megkövetelése és az úszómesterek fizetésének szabályozása hiányzik, az uszodák megfelelő használatát szabályozzák hatóságaink.

Ma is érvényben van a 689—ált—25/XI/2/1952. számú helyiipari miniszteri rendelet,

mely a strandfürdők, hullámfürdők és nyitott uszodák házirendjét szabályozza. Ennek 4. §-a említést tesz az elsősegély nyújtásról, 7. §-ának (4). bekezdésében pedig úgy rendelkezik, hogy úszásoktatást csak képesített úszómester végezhet.

A Tanácsok Közlönye 1956. október 20-án megjelent IV. évfolyam 57. számának 784—787. oldalain közzétett tanácsrendelet mintája értelemszerűen azt jelenti, hogy a helyi hatóságok feladata az úszómester kérdés szabályozása. E minta 9. §-a előírja az úszómester kötelező alkalmazását és szabályozza az úszásoktatást és vízbölmentést.

De várható-e valami javulás ettől a mintától, ha arra gondolunk, hogy ugyanannak a helyi tanácsnak kellene előírni a mintának megfelelő rendelkezés kiadásával a vizsgázott úszómester alkalmazását, amelynek fürdővállalata munkaképtelen nyugdíjasokat állít a víz mellé a vízőri, sőt úszómesteri teendők ellátására?

Igen megnehezíti a kérdés megfelelő megoldását az a körülmény, hogy

az úszómesterek fizetése, mondhatni, sehogyan sincs rendezve.

A három legnagyobb budapesti uszodaüzem: a Nemzeti Sportuszoda, a Császáruszoda és a Fővárosi Fürdőigazgatóság, mely utóbbi többek között a Lukács, Rudas uszodákat, Csillaghegyi strandot, Püskösdfürdőt, Széchenyi strandot, Palatinust kezeli, három különböző rendelet alapján alkalmazza úszómestereit — meglehetősen azonos fizetéssel.

A Nemzeti Sportuszoda a 30/1957. Mu. M. rendelet alapján 1300—1600 Ft-os havi fizetéssel, a Császáruszoda a 132/1961. (23.) Mu. M. rendeletre hivatkozva havi 1200—1500 Ft havi illetménnyel, a Fővárosi Fürdőigazgatóság a 47/1957—22. Mu. M. rendelet szerint mintegy havi 1200—1400 Ft javadalmazással foglalkoztatja úszómesterit, akiknek nagy része egész éven át alkalmazásban áll.

Kétségtelen, hogy vidéki úszómestereink esetében is a 132/1961. (23) Mu. M. rendelet vár alkalmazásra, kár, hogy ebben a havi 1200—2000 Ft javadalmazásban részesíthetők között a garázsmester, térmester, konyhafőnök, vizsgázott főszakács, munkásszálló gondnoka mellett az úszómester nincs felsorolva, de az sem lehet vitás, hogy ez a felsoroltakkal azonos elbírálás alá esik.

Az úszásoktatást szabályozó 16—7/1960. (VII. 12.) MTST számú rendeletnek

az uszodákat érintő részei nincsenek, csupán arra ad jogot e rendelet 2/b. pontjában a fürdők, uszodák, strandfürdők úszásra kijelölt vizek fenntartóinak, hogy egyéni és csoportos úszásoktatási tanfolyamot szervezhessenek. Olyan rendeletünk, mely kötelezné is az uszodafenntartókat úszásoktatásra, sajnos, nincsen.

Mindössze a 689—ált—13—IX—2/1952. (VII. 12.) Hi. M. számú rendelet kötelezi az uszodafenntartókat,

hogy reggel egy órán, esti üzemzárás előtt két órán át az úszómedence egy részét napi 1,10 Ft-os személyenkénti belépődíj fizetése mellett sportkörök részére úszóedzésre engedje át.

Az úszásnak, mint tömegsportnak és versenysportnak további visszafejlődését csak úgy lehetne meggátolnunk és fejlődését biztosítanunk, ha minisztertanácsi rendelet jelenne meg, mely a hidegvizű uszodák idényét június 15-től szeptember 15-ig, a melegvizűekét május 1-től szeptember 30-ig terjedő időben állapítaná meg, ezenfelül kötelezné a melegforrások tulajdonosait, hogy március 1. és október 31. közötti időben úszási lehetőséget biztosítsanak a szervezett versenyúszók és a tömegsportolók számára. Ugyancsak szükséges ebben a rendeletben kötelezni minden uszodafenntartót, hogy üzeme nagyságához mérten legalább egy egész éven át foglalkoztatott, a Magyar Úszó Szövetség úszómesteri oklevelével rendelkező vezető úszómestert foglalkoztasson havi 1200—2000 Ft fizetéssel. A hidegvizű uszodák fenntartóinál az úszómester télen a vállalat keretén belül más, azonos értékű munkahelyen foglalkoztatható.

Dr. Bárány István



Fordított emelésből indított karberántás tulsó karfogással

Az ellenfél bal oldalánál térdelő támadó fordított derékfogást alkalmazva, kísérletet tesz, hogy ellenfelét a szőnyegről felemelje, miközben az védekezik, s bal kézzel és bal lábbal a szőnyegre támaszkodva testsúlyát hátulról előreviszi. (1). Támadó kihasználva az ellenfél védekezését, bal kezét egy hirtelen mozdulattal annak feje fölött előrehozza s közben jobb kezét is az ellenfél melle alatt továbbviszi és egy gyors mozdulattal megfogja a védekező túlsó karját (2., 3., 4.), majd magához rántja azt, lábai kitámasztásával, mellével nekidőlve ellenfelét átdönti és kétvállra fekteti (5—11.).



Birkózó képsorozatok

Birkózóink fogástechnikájában mutatkozó hiányosságok megszüntetése érdekében közöljük ezeket a képsorozatokat, melyekkel és a következő számainkban közlésre kerülőkkel segítséget kívánunk nyújtani versenyzőinknek fogás-skálájuk bővítéséhez és gazdagításához.



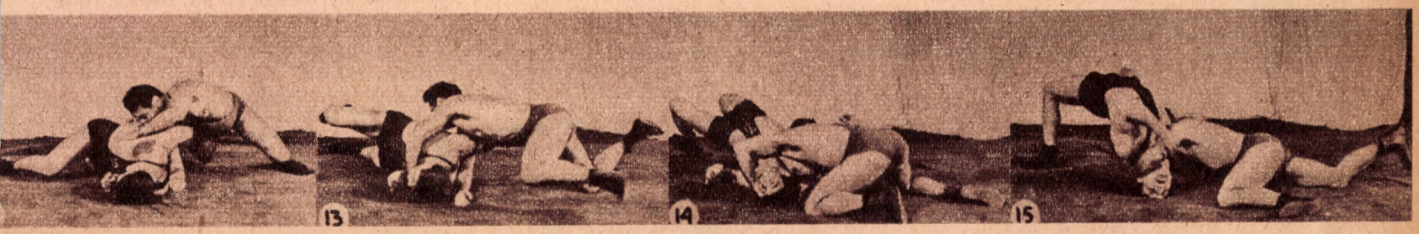
Karfelszedés fordított emelésből indítva és átfordítással befejezve

A támadó az ellenfél jobb oldalánál térdel és fordított derékfogást végezve, kísérletet tesz arra, hogy elszakítsa őt a szőnyegtől. Az ellenfél védekezik jobb karjával és lábával a szőnyegre támaszkodva, hátrabalra elmozdul (1). E helyzetet kihasználva, a támadó elengedve a derékfogást és kissé jobbra elfordulva, bal karjával átfogja az ellenfél derekát, jobb karját pedig könyökhajlattal a védekező jobb alkarjához szorítja. (2., 3., 4.). Bal karjával közben elengedi az ellenfél derekát és megfogja saját jobb csuklóját (5., 6.). E fogást tarva, a támadó jobbfelé forogva átmegy az ellenfél bal oldalára és lefogott karját erősen magafelé húzza, mellét teljesen az ellenfélhez szorítva. (7.). Az ellenfél bal



oldalára való áttérést követve, a támadó a bal kezét kitámasztva továbbra is erősen húzza a lefogott kart maga felé balra és kissé eltávolodik az ellenféltől. (8., 9.). Amint a védekezőt bal vállával a szőnyegre döntötte, a támadó kissé megemeli medencéjét és nem csökkentve a jobb karjával végzett fordítómozgás erejét, azt egészen a saját felkarjáig átfűzi a szőnyeg és az ellenfél feje felé vezetve. (10., 11.) Miután a befűzést befejezte a támadó, a mellével nyomást gyakorol a lefogott karra és vállra, miközben az ellenfél feje felé körben mozogva háttal a szőnyegre fordítja, és bal kezével nyakát lefogja (12., 14.). Ha az ellenfél hidal, a támadó ujjait horgosan összekulcsolva és teljesen elfeküdve a szőnyegen, a védekező fejét meghúzva, egészen elfekteti. (15.).

(A Lenc. — A. Kolmanovszkij)



BIBLIOGRÁFIA

TORNA (folytatás)

Korobova, A. A. — Plotkin, A. B.: Sztatikus gyakorlatok alkalmazása a gyűrűn a tornászok fizikai felkészítésénél. Teorija i praktika fizicseszkoj kultury 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 117. old.)

Libra, M.: A légzés kérdése a lovon végzett gyakorlatoknál. Teorie a praxe telesné vychovy 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 120. old.)

Libra, M.: A tornászok lábmozgékonyságának kérdéséhez. Teorie a praxe telesné vychovy 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 113. old.)

Lunze, G.: Hozzászólás a csoportos gimnasztika minősítési tervezetéhez. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 38. old.)

Martovszkij, A. N.: A tornaszeren való előre-fellendülés technikájának elemzése. Teorija i praktika fizicseszkoj kultury, 1960. 10. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 124. old.)

Martovszkij, A. N.: A kezdő tornászok korszerű technikája oktatásának néhány kérdése. Teorija i praktika fizicseszkoj kultury, 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 121. old.)

Matkovic, A.: A korszerű bemelegítés elvei akrobata szertornázással kapcsolatban. Fizicka Kultura, 1960. 1—2. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 129. old.)

Ml. W.: Mozgásrokonságban álló gyakorlatok metodikai jelentőségéről. Deutches Turnen, 1959. 12. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 109. old.)

Müller, H.: A szabad kelep előnye a magas ellendüléssel szemben a magas nyújtón végzendő hosszú lengések bevezetőjeként. Leibesübungen, 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 123. old.)

Nattkämper, H.: Tényleg nem lehet a tornászpúptól megszabadulni? Deutsches Turnen, 1959. 22. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 156. old.)

Novotny, L.: Gyakorlat minden edzéshez. Sportovni Gymnastika, 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 109. old.)

Pönisch, H.: Az egyensúlyérzék iskolázása a szertornában. Gymnastik und Turnen, 1960. 9. sz. melléklet. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 122. old.)

Pönisch, H.: Javaslat az edzéstervezésre és értékelésére. Gymnastik und Turnen, 1960. 4. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 103. old.)

Rieling, K.: A segítés a szertornánál. Körpererziehung, 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 100. old.)

Rieling, K.: A nyújtón való átlendülések metodikájához. Körpererziehung, 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 99. old.)

Skura, J.: A „technika" fogalma a szertorna területén. Die Leibeserziehung, 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 117. old.)

Slemin, A. M. — Ukran M. L.: A sporttornával kapcsolatos tudományos munka. Teorija i praktika fizicseszkoj kultury, 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 128. old.)

Sokolov, E. G.: Akrobatikus ugrások általános technikai alapjai. Gymnastik und Turnen 1960. 11. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 122. old.)

Spes, J.: A versenytornában adandó segítség problémája. Teorie a praxe telesné vychovy 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 122. old.)

Spieth, R.: Olimpiai szigorúságú egységes értékelésre van szükségünk. Deutsches Turnen, 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 117. old.)

Sprynarová, S. — Petr, O.: Adalék a talajbillénés közbeni izommüködés vizsgálatához. Teorie a praxe telesné vychovy 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 110. old.)

Strupler, E.: Tornászteljesítmény, légzés és úszás. Schweizerische Turnzeitung, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 98. old.)

Suliwz, Z.: A „felkarfüggésből lendület előre támaszba a korláton" elemzése — a funkcionális anatómia figyelembevételével. Gymnastik und Turnen, 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961 1. sz. 118. old.)

Walkstein, R.: A női akrobatikában való alapképzés megjavításához. Theorie und Praxis der Körperkultur 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 104. old.)

Wiesecke, J.: A minőségi tornász erőiskolázása. Gymnastik und Turnen 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 121. old.)

W. P.: Nincs teljesítmény igazi segítés nélkül. Deutsches Turnen, 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 100. old.)

Tornagyakorlatok ismertetése

Adatte, M.: Átfordulás előre félfordulattal külső haránt álláshoz. Schweizerische Turzeitung, 1959. 17. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 99 old.)

Agabio, R.: A szertorna modern felfogása. Il Ginnasta, 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 108 old.)

Antonov, L. K.: A támaszugrások technikájának és metodikájának egy részletéhez. Gymnastik und Turnen, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 121 old.)

Belsan, P.: Erőtfejlesztő gyakorlatok fiatal tornászok részére Sportovni gymnastika, 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 119 old.)

Binjasz A.: A táncművészet és a tornászok. Fizikultura i Szport, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 113 old.)

Buegger W.: Tervszerűen gyakoroljunk felemáskorláton. Deutsches Turnen, 1960. 12. sz. melléklet. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 113 old.)

Buegger, W.: A kézenállás felemáskorláton. Deutsches Turnen 1960. 16. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 114 old.)

Buegger, W.: Felemáskorlát. Billenés fekvőfüggésből. Deutsches Turnen, 1960. 22. és 24. sz. mellékletei. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 123 old.)

Buegger, W.: A felemáskorláton való alálendülés változatai. Deutsches Turnen, 1960. 18. és 20. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 123 old.)

Hozzászólás az öttusa világbajnoks

Írta: Tari István vívómes

Benedek Ferenc öttusa edző a Sport és Tudomány múlt év decemberi számában az öttusa világbajnokság vívó tapasztalatairól számolt be. A beszámoló igen helyesen állapítja meg, hogy a balszerencsés lovaglás eredménye az azután következett párbajtőrvívásnál károsan befolyásolta a csapatot. Helyesek voltak a verseny közbeni hullámvölgyre vonatkozó észrevételek is, azonban vannak a beszámolónak vitatható részei is, emellett néhány ellentmondást is tartalmaz. Ezekkel kapcsolatban teszem meg észrevételeimet.

A párbajtőrvívás jelentősége az öttusában

Az öttusa mindössze ötven esztendős sportág, mely különösen a pontozásos értékelés 1954-ben történt bevezetése után igen sokat fejlődött. Addig lehetőség volt arra, hogy a versenyzők egy, vagy két versenyszámban — legtöbbször úszásban és futásban — felkészülésüket elhanyagolják. Ennek megfelelően a régebbi öttusázóink között alig volt ötszámos versenyző, mindegyiknek volt gyenge száma. Hogy mégis eredményeket értek el, annak a technikai számokban szerzett előnyük volt az oka, amit a többiek a fizikai számokban már nem tudtak behozni.

A fejlődés és a technikai számok bizonytalansága arra késztette öttusa szakértőinket, hogy az öttusázókat a háromtusázók közül válogassák ki. A ma élvonalban levő öttusázók legtöbbje így került kiválogatásra. Ezek már igen jól úsztak és futottak, amikor bekapcsolódtak az öttusába, vívni azonban egyáltalán nem tudtak. Ennek következménye volt, hogy azok a fiatal öttusázók, akiknek nem volt kifejezetten érzékük a víváshoz, ebben a versenyszámban eleinte gyengébb eredményeket értek el.

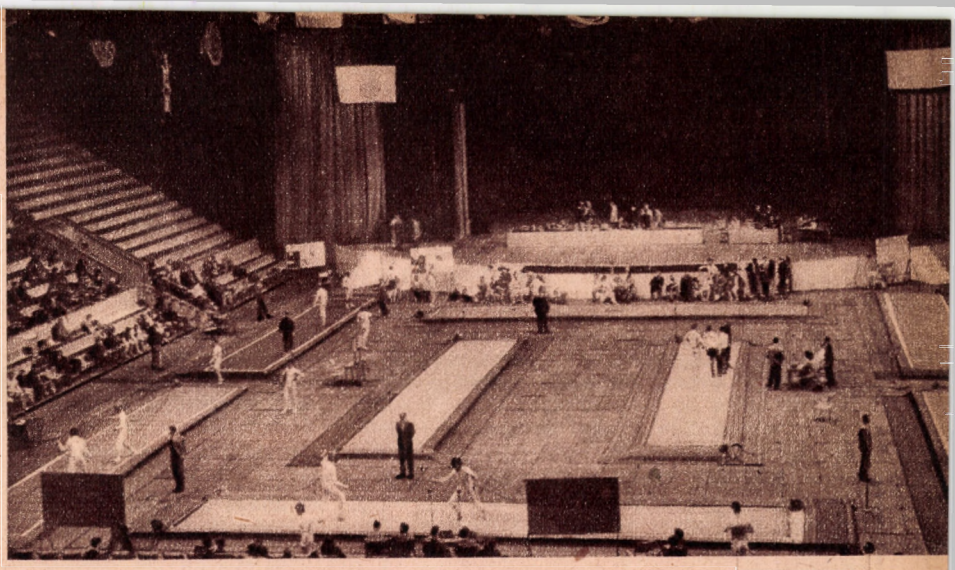
Az öttusában azonban a pontozás bevezetése óta a vívás döntően befolyásolja a végeredményt. Amig a többi versenyszámban legalábbis elméletileg minden versenyző elérheti az 1000 pontot, vagy még annál is többet, ha jól és szerencsésen lovagol, jól lő, úszik, vagy fut, addig a vívásnál minden versenyzőre az indulók számától függően átlagban 6-700 pont jut. A versenyzők ugyanis egymástól kénytelenek elvenni a pontokat, mert azok csak győzelmek után járnak. Következésképpen, ha a versenyzők egyik fele 1000—1000 pontot szerez, a másik felének egyenként mindössze 3—400 pont juthat. Éppen ezért az öttusa vívást súlyának megfelelően kell kezelni mind a felkészülés során, mind a versenyek folyamán.

Az öttusánál igen nagy jelentősége van a versenyszámok helyes összehangolásának, egyes időszakokban a súlypont képzésének s minden versenyszámban a helyes technika és taktika elsajátításának. Nagyon helyes, hogy az erőnléti és a fizikai számok edzéseit különösen a válogatottban egy elméletileg és gyakorlatilag is igen jól képzett általános öttusa edző vezeti és ő fogja össze a technikai szakedzők munkáját is. A vezető edző a felkészülési tervet az egyes versenyszámok szakedzőivel együtt készíti el és velük a közös cél, a jó szereplés érdekében állandó és szoros kapcsolatot tart fenn. Ilyen jó munka eredménye volt a római két olimpiai bajnokság is.

Ma azonban a technika korszakát éljük, amelyet többek között a szakosítás is jellemez. Ez mind elméletben, mind gyakorlatban megállapítható. A vívóedzőket is mindhárom fegyvernemben kiképezték, a válogatottnál mégis megtaláljuk a szakosítást anélkül, hogy beszélnénk róla. Ez az öttusára is vonatkozik és éppen az egymástól annyira eltérő egyes számai miatt még fokozottabb mértékben szükség van az edzők szakosítására, mint más területen.

ıpasztalataihoz

öttusa válogatott keret vívóedzője



Az öttusa világbajnokságok vívóversenyeinek színhelye: a luzsnyiki sportcsarnok

Öttusázóink vívástudása

A beszámoló szerint a párbajtőrvívás mindig a legerősebb száma volt a magyar öttusa válogatottnak. Sajnos, ez csak akkor volt, amikor a technikai számok voltak az erősségei a magyar együttesnek, bár az 1948. évi olimpiai és az 1954. évi világbajnoki versenyeken is gyengébb eredményeket értek el versenyzőink vívásban. A ma élvonalban levő öttusázóink eredményei nem azt igazolják, hogy kezdettől fogva erősségük volt a vívás.

Az 1957., 1958. és 1959. évi öttusa világbajnokságokon csapatunk a párbajtőrvívásban az V., X. és VII. helyen végzett s 779, 777, illetve 555 ponttal maradt el az elsőtől. Ezekben az években 600—670 volt vívásban az átlagpontszámunk, amit nem lehet jónak mondani. Vigasztaló csak az volt, hogy ezeket az eredményeket olyan fiatal versenyzőgárda érte el, amelyik a fizikai számokban volt kiváló. Ez a fiatal gárda meggyőződésem szerint már akkor jóval többet tudott annál, mint amit a világbajnoki versenyeken nyújtottak.

A mai legjobb öttusázók céltudatos vívó munkájának gyümölcse a római olimpiára érett be. Rómában a magyar csapat tagjai egyenként és együttesben olyan kiváló eredményeket értek el, amilyenekre addig még nem volt példa. Kiváló vívóeredményeik nagyban hozzájárultak az olimpiai bajnokságok megnyeréséhez. A római olimpiai sikerekig nagyon sok támadás érte az öttusázókkal foglalkozó vívómestereket, mert nem öttusa módra tanítottak vívni, jóllehet a korábbi világbajnokságok kivételével a nemzetközi öttusa versenyeken vívásban is elég jó eredmények születtek. A sikeres római szereplés véget vetett ezeknek a támadásoknak, de mindig új kifogásokat emeltek olyanok, akik a vívásban nem mélyedtek még eléggé el. Változatlanul vallom, hogy az öttusázókat is meg kell tanítani a vívásra, mert csak akkor tudnak minden helyzetben uralkodni a penge felett. „Adni, de nem kapni" olyan elve a vívásnak, mely szerintem az öttusázók vívására is vonatkozik. Ma már öttusában sem lehet akció nélküli vívásból megélni, mert ha ez néha sikerrel is jár, állandó jó eredményt nem hoz s rendszerint akkor mond csődöt, amikor leginkább szükség volna a jó eredményre. Kétségtelen, hogy a nemzetközi öttusa mezőnyben még mindig sokan élnek az akció nélküli vívásból. Nekünk azonban az öttusázókat is tovább kell képezni a vívás technikájában és taktikájában. A párbajtőrvívás és az öttusa vívás közötti különbség nem a technikában, hanem a taktikában és abban van, hogy a párbajtőr önálló versenyszám, az öttusa vívás pedig csak része egy összetett versenynek. Így az öttusában a vívás bizonyos mértékben függvénye a másik négy versenyszámnak és ezt a felkészülés során figyelembe kell venni.

Ma már nemcsak a nemzetközi öttusa mezőnyben, hanem a legjobb magyar párbajtőrvívók között is számolnak a versenyeken öttusázóink vívótudásával. Ez megnyugtató, mert azt bizonyítja, hogy öttusázóink vívásban jó irányban fejlődnek annak ellenére, hogy a beszámoló szerint egyetlen sportkör sem rendelkezik az öttusa számára megfelelő képességű külön vívóedzővel.

A vívószakember segítsége az öttusában

A beszámoló megemlíti, hogy versenyzőink a moszkvai világbajnoki versenyen általában azoktól szenvedtek vereséget, akikkel ritkábban, vagy egyáltalán nem találkoztak, mint az osztrákok, finnek és japánok. Arról azonban nincs közlés a beszámolóban, hogy ezek hogyan vívtak. Általában az ellenfelek vívásáról a beszámoló nem emlékezik meg, pedig stílusuk, technikájuk és taktikájuk ismerete igen tanulságos lenne. Hogyan készítsék fel tehát a vívómesterek tanítványaikat taktikai vonatkozásban olyan ellenfelek ellen, akiket vívni sohasem láttak, s akiknek vívásáról semmit sem hallottak, vagy olvastak?

Egy verseny eredménye igen sok tényezőtől függ, hogy csak néhányat említsek: a felkészüléstől, formaidőzítéstől, idegállapottól, a verseny körülményeitől. Ez minden sportágra vonatkozik, de fokozottabb mértékben az öttusára és ezen belül különösen a vívásra. Ha egy öttusázót mondjuk úszásban túlzottan megterhelnek, akkor vívásban gyengébb eredményt ér el. Az öttusa nem kezelhető külön lovasként, vívóként, céllövőként, úszóként, vagy futóként. Különösen nem történhet meg ez a válogatottaknál. Éppen ezért helytelennek tartom a versenyzők olimpiai és világbajnoki vívóeredményeinek százalékos összehasonlítását. Véleményem szerint az öttusázók eredményeit csak összefüggésükben lehet összehasonlítani részben az elmondottak, részben pedig a verseny körülményei miatt.

A római olimpián a vívásra a magyarok számára sikeres lovaglás után került sor úgy, hogy legerősebb ellenfeleinket a hazai környezet előnye nem segítette. A római olimpián a tizennégy órás párbajtőrvívás alatt vívószakember segítette szakmai tanácsaival öttusázóinkat. Dr. Kausz István működésének eredményességéről a szaksajtó még verseny közben beszámolt, versenyzőink pedig hazaérkezésük után egyhangúlag elismerték azt. A világbajnokságok során ez hiányzott. Az ilyen irányú kísérletek nem jártak eredménnyel, amire a beszámoló célzott is, amikor azt a tanácsot adta Nagy Imrének, hogy a jövőben a versenyek alatt is fogadja el a bírálatot és a tanácsokat. Ez azonban bizalom kérdése, ami az olimpián fel sem merült, mert a versenyzők a szakember tanácsait latolgatás nélkül fogadták el, hiszen annak nagyobb szakmai tudása miatt bíztak benne. Kausz dr. Rómában megfigyelte a soron következő csapatok stílusát, technikáját és taktikáját s ezek ismeretében adott tanácsokat a mieinknek az ellenük eredményes víváshoz. A bemelegítésnél és a hosszú verseny alatt bekövetkezett hullámvölgyek alkalmával szükség szerint iskolázással is segítette versenyzőinket. Nagyon különös lenne, ha az iskolázást olyan személy végezné és a szakmai tanácsot az adná, aki életében még vívást sohasem tanított, vagy aki vívásban technikai és taktikai szempontból is jóval alacsonyabb színvonalon áll a versenyzőknél. Szakember hiányában sokkal helyesebb a versenyzők megnyugtatása, mert ha nincs meg a bizalom, a tanács és a kapkodás még jobban idegesíti a versenyzőket.

Éppen ezért az öttusa vívásra vonatkozó feladatokat olyan vívószakembereknek kell kidolgozni és ellátni, akik hosszú évek óta foglalkoznak az öttusázók vívásoktatásával.

EDZÉSTERVEZÉS

Az átmeneti időszak

Időtartama egy-két hónap. A versenyidény befejeztével kezdődik a pihenés időszaka. Pihenni sokféleképpen lehet, de a sportember pihenése csak egyféle módon ésszerű, s ez aktív pihenés. A versenyzéssel járó felfokozott izom- és idegtevékenységet egészséges módon kell levezetni, s ebben nem maradhat el a lazító, szórakoztató, változatos testgyakorlás.

Az átmeneti időszak is két részre bontható

1. Első felében az edzések száma heti egy-két alkalomra csökken. A mozgásanyag eltérő a szakedzés mozgásanyagától, mert az aktív pihenés lényege, az elfáradt izomcsoportok helyett más izmok végezzenek könnyű munkát.

A labdarúgó például asztalitenisszezzen, tornásszon. Azok a sportolók, akiknél az őszi és téli hónapokra esik a versenyidény, ússzanak, vegyenek részt valamilyen labdajátékban vagy atlétizáljanak.

Az időszak első felében folytatott sporttevékenység akkor éri el a kívánt hatást, ha néhány hét elteltével a sportolók „ráéheznek" a saját sportágukra. Ez a jelzés figyelmezteti az edzőt arra, hogy a versenyek fáradtsága levezetődött, és a szervezet egyensúlya teljesen helyreállt.

2. A tulajdonképpeni átmenet az időszak második részében történik: lassan, fokozatosan emelkedő terheléssel hozzá kell fogni az alapozó időszak előkészítéséhez. Az edzésről edzésre fokozódó tevékenység hozzásegíti a szervezetet a következő évi alapozás zökkenőmentes végrehajtásához. Eggyel növelni lehet az edzések számát és 10—30 perccel az edzések időtartamát is.

Az időszak mozgásanyaga

1. Első felében majdnem kizárólag játékos, szórakoztató mozgás. Szabadtéri és termi labdajátékok, sportjátékok, úszás, labdázás vízben, talajtorna és szertorna előírás nélkül. A torna főként nőknek ajánlatos. Elsősorban a ritmikus tornagyakorlatok, amelyek jó hatással vannak a mozgáskészség fejlesztésére, és ugyanakkor kielégítik a szép mozgás iránti igényüket.

2. Az időszak második felében csak a munka mennyisége nő, a mozgásanyag alig változik. A terhelés növelését is játékos, szórakoztató mozgással kell elérni. Nem szabad elfelejteni, hogy az idegfáradtság lassabban múlik el, mint az izmok fáradtsága.

A sportág technikai elemeivel csak akkor foglalkozzon az edző, ha néhány sportolójánál nagy hiányosságokat észlelt e téren. A hibás mozgások javítgatásához hozzá lehet kezdeni, de csak egyénenként.

Az időszakra tervezett egyéb foglalkozások és feladatok

1. Részletes sportorvosi vizsgálaton vegyen részt minden versenyző.

2. Ha orvosi beavatkozás, kezelés szükséges egy-egy sportolónál — például: fogtömés, mandulaműtét stb. —, akkor lehetőleg az átmeneti időszakot kell erre felhasználni, hogy később ne gátolja a sportoló felkészülését.

3. Az elmúlt versenyidény részletes értékelésének előkészítése és megtartása szakosztály-, illetve csapatértekezleten.

4. Részvétel a sportköri munka és a fejlesztési terv elkészítésében. A következő évi edzésterv kidolgozása.

5. Kirándulások, vetítések stb. látogatásának megszervezése.

6. Előadások: a kiegészítő sportok művelésének jelentősége, általános sportismeretek stb.

Az átmeneti időszak mozgásanyagának és terhelésének táblázatát fent közöljük.

Mozgásanyag	I. rész %	II. rész %
Általános és speciális erőgyakorlatok	—	—
A sportág technikájának gyakorlása	—	5—15
Kiegészítő sportágak játékos művelése	100	85—95
A megterhelés %-ban	30—40	45—55

Az évi edzésterv szerkezeti felépítése

Az évi sportmunka fő feladatait (program) a következőkben vázolhatjuk fel:

1. A szakosztály mennyiségi és minőségi fejlesztése, a fejlesztési tervben meghatározott számok és szintek szerint.

2. Rendszeres felkészüléssel a sporteredmények fokozása. (Csapatokra és egyénekre vonatkozólag a várható reális eredmények megjelölése.)

3. A szakosztályok sportbeli műveltségének fejlesztése, előadások, szakmai megbeszélések, filmvetítések révén.

4. A sportolók önellenőrzésének bevezetése.

5. Szocialista gondolkodású sportközösség kialakítása.

_____SK _____szakosztályának _____évi edzésterve

Időszakok	Edzések száma	Egyéb foglalk. össz.	Az időszak célja	gyak. anyaga	egyéb fogl. anyaga	versenyek
alapozó ...tól ...ig						
formábahozó ...tól ...ig						
formábantartó ...tól ...ig						
átmeneti ...tól ...ig						

ALU SPORTJA

A röviden ismertetett fenti program és az évi versenynaptárban kitűzött feladatoknak megfelelően dolgozza ki az edző az évi edzéstervet. A terv szerkezete a cikk alján közölt táblázatnak megfelelő legyen.

Az évi edzésterv elkészítése után azonnal hozzá kell fogni az első részletterv feldolgozásához. A részleterveket egy hónapra, de egyszerűbb, ha időszakonként készíti elő az edző.

Az időszaki terv szerkezetileg azonos az évi edzéstervvel, de sokkal részletesebb. Az időszakra eső feladatokat, a sportedzés teljes gyakorlatanyagát hetekre kell elosztani, a négyidőszakos edzésrendszer elveinek megfelelően. Aki ennél is alaposabb munkát akar végezni, az bontsa le az edzési napokra az időszak feladatait. Így könnyebben ellenőrzi saját munkáját, a sportolók előrehaladását és minden bizonnyal jól tud gazdálkodni majd a rendelkezésre álló idővel. Az edzésnapokra lebontott terv esetében edzésvázlatra sincs szükség, mert a foglalkozások anyaga már előre elkészült és csak akkor kell változtatni rajta, ha az időjárás, vagy más zavaró körülmény kényszeríti rá az edzőt.

Nem vitatjuk, hogy a részletes, alaposan átgondolt edzésterv elkészítése sok munkával jár, de ugyanilyen igazság az is, hogy részletes terv nélkül lelkiismeretes és eredményes munkát nem végezhet az edző. Az ötletszerűen vezetett edzések, amelyek nem épülnek logikusan egymásra, csak felelőtlen időfecsérléshez és az egészség károsodásához vezethetnek.

A sportkör vezetői minden esetben követeljék meg a sportedzés tervszerű irányítását, gondoskodjanak ezek ellenőrzéséről és segítsék a sportkör minden edzőjét abban, hogy szakképzésük biztosítva legyen.

Dobozy László

★

EDDIG FEHÉR FOLT VOLT A TÖMEGSPORT TÉRKÉPÉN — annyi más mellett — a dombóvári járás legkisebb települése, a másfélszáz lakosú Nagykonda. Amint a fiatalok hírét vették a Kilián-mozgalomnak, összedugták fejüket, tanakodtak, hogy amit addig csak úgy félkedvből csináltak, azt szervezett mederbe tereljék. Így született meg az új falusi sport földabroszán egy új, pontosan körvonalazható folt: a nagykondai sportkör. A vezető, Schmidt Ádám ugyan egyelőre csak akörül serénykedett, ami könnyen összeállt: a labdarúgó szakosztályt hívta társaival együtt életre. Be is neveztek a járási labdarúgó-szövetség Kilián labdarúgó Kupába. És alig telt el három-négy hónap — a járási Kilián-kupában olyan neves sportkör labdarúgóit előzték meg, mint Kocsajé és



Őriszentpéter és Pankasz iskolai válogatott labdarúgócsapata kifut az első tavaszi mérkőzésre

Gyulajé, s jelenleg a táblázat élén állnak — veretlenül.

A dicsőség azonban nemcsak a focistáké maradt — egyre többen jelentkeznek a sportolni vágyó ifjak: legkiváltképpen a labdajátékok és az atlétika iránt érdeklődnek. Reméljük, ők is csakhamar „fegyvertényekkel" válnak ki a sport végvárai táján...

★

A NYÍRSÉGI DOMBOK KÖZÖTT, az ország másik sarkában is vannak azelőtt istenhátamögöttinek titulált falvak, akiknek fiai és lányai ugyancsak megszerették a sportot. Ott is szálláshelyet adnak a testedzésnek, élsportnak és tömegsportnak, ahol a régi öregek azt tartották: a sport épp oly „káros", mint a dohányzás, vagy az ivás.

Bezzeg *Eölyüs* Mátyás, a nyírbátori Vörös Csillag termelőszövetkezet 26 éves elnöke, aki a megyei spartakiád súlylökő bajnoka, nem így vélekedik! Nemcsak a maga testi erejét hasznosítja, hanem a termelőszövetkezet sportoló fiainak minden módot megteremt, csak menjen minden, mint a karikacsapás! És ha munka után a közeli Ömböly falu labdarúgói kihívják őket mérkőzésre — a termelőszövetkezet teherautója, vontatója repíti a csapatot a színhelyre.

A Vörös Csillag KISZ-brigádja aztán nemcsak ilyenkor van kéznél, hanem akkor is, ha a nyírbátori sporttelep alakításánál a talajszintezéshez kell a segítség!

De hogy nemcsak a szövetkezeti dolgozók vannak kéznél, ha a vidéki sportvégvárak kialakításáért valamit tenni kell, arra jó bizonyíték, hogy a bátori Növényipari Vállalat s a szocialista mezőgazdaság különféle termékeit helyszínen feldolgozó Magtisztító, Dohánybeváltó és a Malomipar szakmunkásai, adminisztrátorai is lelkesen segítenek a megyei versenyek új szálláshelyének, a készülő „sportkombinátnak" formálásában, alakításában, bővítésében. Nem csoda, hogy ennyi féle foglalkozási ág szakavatottjai megtalálják a rájuk eső részt ebben a nagy vállalkozásban: az öltöző, az úszómedence lefolyójának, vasszerkezetének, zsilipjének mentül jobb és olcsóbb elkészítése sürgős! Rigó János, a JTST elnöke vett ceruzát és számolta ki: ez a társadalmi munka bizony megér százezer forintot!

És hogy miért képesek ekkora áldozatra?

Arra is kész a felelet: a mezőgazdasági feldolgozó üzemekből rekrutálódott félezer sportolóval is felismertették itt, hogy az embernek minden ízületére, minden izmára jót tesz a sport. Az olajosok, a dohányosok, a molnárok elég fáradságos munkát végeznek, míg csak járnak a gépeik. De a munkamozzanatok mindig ugyanazok. Amit el kell végezniök, az végül is egyoldalú, közben az egész szervezetükre nincs szükség! Amit pedig az ember nem mozgat, az végül is megreked, elsenyved, elveszti minden rugalmasságát, energiakifejtési lendülete elvész: ez ellen véd meg a sport!

★

HOGY A SPORT AZ EMBER MUNKÁJÁT MEGKÖNNYÍTI, rejtett energiákat szabadít fel, nem is sejtett képességeket segít kiterebélyesedni — azt Nosztány-puszta közigazgatási „anyafalujában", Nakon is felfedezték az emberek. Van már sportkör. Fiatal, de annál lelkesebb és kezdeményezésre hajlamosabb. Még nem arattak nagy sikereket, a járásban még nem emlegetnek naki „bajnokot". De emberi vonás, hogy minden izmukat feszíti a vágy: legyen minél több bajnokuk! Tavaly még nem mozdult a tanács pénztára: az idén ötezer forinttal segítette őket. Nem is kis összeg. Hátha még hozzávesszük mindazt, amit a nép maga kedvéből, saját erejéből előteremt lányainak és fiainak, ha azok jövendő dicsőségéről van szó...

A felsőfokú tanítóképzők és az alsótagozati testnevelés

Írta: Sipos György, a sárospataki felsőfokú tanítóképző intézet testnevelő tanára

„A testnevelés tárgy rendkívül alacsony színvonalával tűnik ki az általános iskola alsótagozati tantárgyai közül." Ezt az elmarasztaló megállapítást az 1958-ban megjelent alsótagozati testnevelési kézikönyv bevezetőjében olvashatjuk. Az eltelt néhány év alatt bizonyos fokú fejlődést is tapasztalhattunk, de a fenti megállapítás sok tekintetben még ma is helytálló.

A szakfelügyelet kiszélesítése, kézikönyvek és sok más, az elmaradottság felszámolását célzó intézkedés mellett minden bizonnyal jelentős fejlődést eredményez majd az 1959-ben megnyílt felsőfokú tanítóképzők testnevelési munkája. Az intézetekben folyó testnevelési képzésről eddig a nyilvánosság elé nem sok került. Hagyományok híján a képzés anyagának végleges kiválasztása, az oktatás speciális módszereinek kidolgozása az eddigi tapasztalatok és a felsőoktatási reform elvei alapján még folyamatban van.

Az elmaradottság fő oka kétségtelenül a máról holnapra fel nem számolható elemi iskolai örökség.

Ennek az örökségnek elsősorban nem is a dologi, — erre a leggyakrabban szokás hivatkozni — mint inkább erkölcsi, kulturális és nevelési, valamint a szakképzettséggel kapcsolatos vonatkozásai jelentkeznek fejlődést gátló tényezőként.

A felszabadulás óta a dologi feltételek évről évre javulnak. A tantervek készítésénél, a követelmények megállapításánál figyelembe vették a lehetőségeket is. Módszertani útmutatók, segédkönyvek is segítségül szolgáltak a szakképzetlen vagy hiányosan képzett nevelők számára. Az alsótagozati testnevelés színvonalának emelkedése mégsem áll arányban az adott segítséggel és gondoskodással.

A testnevelés burzsoá rendszeréből eredő, még mindig sokszor fellelhető és

sokkal nehezebben leküzdhető akadályt a testneveléssel kapcsolatos helytelen szemlélet jelenti.

Ez legfőképpen a testnevelés lebecsülésében nyilvánul meg. Ennek leküzdéséhez nem elegendő a hiányosan képzett nevelők számára különben jóhasznú kézikönyv, mert a szakképzettség önmagában még nem biztosítja a testneveléshez való pozitív hozzáállást. Ehhez a testnevelés szocialista nevelésben elfoglalt helyének, reális értékének ismerete és tudata is szükséges. Át kell, hogy hasson minden alsótagozati nevelőt a reábízott tanulók egészséges, sokoldalú fejlődése iránt érzett mély felelősség és annak tudata, hogy

a testnevelés elsődleges célja, hogy sajátos eszközeivel hozzájáruljon a szocialista gondolkodás és magatartás kialakításához.

A testnevelés társadalmi szerepének megértése viszont a szükséges szakképzettség megszerzésére kell, hogy ösztönözze a nevelőt, mert a testnevelés eszközeinek alkalmazása csak szakavatott kezek és korszerű módszerek által hoz pozitív eredményt.

A helyes szemlélet birtokában a nevelő a közvélemény helyes irányú átalakítására is képes. Jó testnevelési munkájának eredményei által környezetét is a testnevelés pozitív értékelésére neveli s ez az objektív feltételek megteremtésében, a helyi lehetőségek kihasználása tekintetében is segítséget jelenthet.

A hiányosságok felszámolása és az alsótagozati testnevelés területén mutatkozó feladatok megoldásában részt vállalnak a felsőfokú tanítóképző intézetek. Céljuk: „Az általános iskola I—IV. osztálya számára művelt, hivatásukat értő és szerető, kommunista világnézetű és erkölcsű tanítók képzése."

Tanítóképzésünk új koncepciója feltétlenül nagyobb lehetőségeket biztosít a testnevelés szakmai képzés számára is. E képzés sajátosságánál fogva azonban lényegesen különbözik minden más szakképzéstől. Vizsgálata csak elszigetelt szakmai szemlélettől mentesen lehetséges. A feladat olyan tanítók képzése, akiknek sokrétű szakmai képzettségük egyenrangú része a testnevelés is.

A testnevelés képzés, különböző tartalmú szakaszokban, 5 féléven át folyik. Egy félévet a hallgatók szakmai gyakorlaton töltenek.

Az intézetek a testnevelés szakmai képzésben is egyik legfontosabb feladatnak tekintik

a hallgatók helyes szemléletének formálását, melynek alapja a testnevelés társadalmi jelentőségének felismerése.

Eredménye a szocialista társadalmi tudat, mely feltétele a nevelés összes kérdéseihez s így a testneveléshez való pozitív viszonyulásnak is. Ennek érdekében súlyt fektetnek a testnevelésnek, mint az általános kultúra szerves részének társadalmi hátterét ismertető, a társadalom fejlődésének különböző szakaszaiban a testnevelés osztályjellegét dokumentáló részekre.

Az eszmei megalapozottság birtokában a szakmai képzés tartalmi tekintetben három fő szakaszban történik. Anyaguk: a testnevelés mozgásanyaga, alapvető testnevelés elméleti, módszertani ismeretek.

A gyakorlati foglalkozások a kötelező testnevelés és az alkalmazási készség megszerzését biztosító módszertani gyakorlatok formájában történnek. Sajátos jellemzőjük — és ez a szakmai képzés elsődlegességét jelzi —, hogy a szakmai gyakorlati foglalkozások a kötelező testneveléstől nem élesen elhatároltak. Erre módot nyújt az alsótagozati mozgásanyagra épített speciális kötelező testnevelési anyag is. A testnevelés gyakorlati foglalkozások utalásokban gazdagok, lehetővé teszik a mozgások és azok hatásának megfigyelését, az önellenőrzést, ugyanakkor módot nyújtanak a hallgatók mozgásigényének kielégítésére is. Az ilyen foglalkozások vezetése eléggé nehéz, komplex feladat, az előadásnak és a gyakorlatnak kombinált formája, a tanítóképzők testnevelési céljainak elérésére igen alkalmasak.

A szakmai képzés egyéni és csoportos hospitálások, valamint ezek megbeszélése egészítik ki. A tanítás gyakorlására az intézeti tanítási gyakorlatok keretében kerül sor.

Az intézetek felkészítik a leendő tanítókat a még hiányos dologi feltételekkel rendelkező iskolák testnevelésének ellátására, a nehézségek leküzdésére is. Megismerkednek az iskolai gyakorlóhelyek építésének módjaival, a testnevelési eszközök házi készítésének lehetőségeivel. Ezenkívül

módot nyújtanak a falusi sportkörök szervezeti felépítésének megismerésére is.

A már szakmai gyakorlatot végzett hallgatók többségének jó munkája igazolta a felsőfokú tanítóképzők eddigi munkájának eredményeit. Az első végzett tanítók ebben a tanévben hagyják el intézeteinket. Elkövetkezendő testnevelési munkájukhoz természetesen feltétlenül szükséges a szakfelügyelők és igazgatók támogatása és segítsége.

Úgy vélem, hogy ha az intézetek testnevelésében jólképzett tanítókat nevelnek, akkor e tanítók lelkes és példamutató testnevelési munkája hozzájárul majd a magasabbfokú, színvonalasabb alsótagozati testnevelés kialakulásához.



A budapesti XVII. kerületi Pesti úti általános iskola sportudvara beépített vastornaszerekkel



A nyíregyházi IV. számú általános iskola udvara bordásfalak (Sós István felvétele)

A tízperces szünetek testnevelési lehetőségei

Az udvaron tartott tízperces szünetek testnevelési lehetőségeit nemigen használjuk ki, pedig megvan rá az alkalom. Ha a tanulók az udvarra lemennek — ha egyáltalán lemehetnek — rendszerint sétálgatnak, őgyelegnek, tanulgatnak, a kisebbek nem egyszer balesetet okozva rohangálnak.

A tízperces szüneteket jobban ki kellene használni a testnevelés szempontjából. Egyik megoldás: az óraközi testgyakorlás, amivel folyóiratunk múlt évi 5. számában már foglalkoztunk.

Ezen túlmenően azonban fel szeretnénk hívni a figyelmet az iskolaudvarok testnevelési lehetőségeinek a megteremtésére, amikor is a tanulók önkéntesen, a lehetőséget felhasználva, kötetlenebb formában egyénileg, esetleg alkalmi csapatokban foglalkoznának hasznos testgyakorlatokkal. Az itt alkalmazott gyakorlatok hatása természetesen nem hasonlítható össze a testnevelési óra, vagy a sportfoglalkozás hatásaival, ennél lényegesen kisebb, de arra jó, hogy a tanulókat testileg-szellemileg megmozgassa, felfrissítse, erejüket, ügyességüket, labdaérzéküket fejlessze .

Az iskolák udvarai

határozzák meg elsősorban a tízperces testgyakorlási lehetőségeket. Az iskolák udvarai sajnos még a legtöbb helyen eléggé gondozatlanok. Ha ittott látunk is salakos kosár-, kézi-, röplabda-pályát, ezt csak testnevelési órákon, vagy sportfoglalkozáson használják. A tízpercek tömegei ezt nem használhatják. Hasonló a helyzet az ugrógödörrel is.

Ha előbbre akarunk jutni, akkor gondoskodnunk kell azokról a lehetőségekről, amelyek testmozgásra csábítják a tanulókat tanórai vagy napközi szünetekben.

Lehetőségek

Elég sok udvaron láthatunk *tornaállványokat*. Ezeket azonban alig használják. Nincs rajtuk rúd, vagy kötél a mászásra, gyűrűhinta a hintázásra, tornászásra. Régebben több egyszerű *fakorlátot*, vagy *nyújtót* lehetett látni az udvaron, — ma, mintha kimentek volna a divatból! Kár, mert ezeken, valamint a *bordásfalakon* is szívesen csimpaszkodnak, lógnak a tanulók (lásd 1. 2. sz. felvételt.)

Sok iskola udvarán szerelhetnének a falakra, fákra *kosárpalánkokat*, a szabályos magasságon alul is és akkor nagyszerűen gyakorolhatnák a kosárradobást. A palánkokat sem szükséges a nemzetközi előírásnak megfelelő kivitelben elkészíteni — egyszerűbb megoldás is megfelel a célnak. Minél több van belőlük, annál jobb.

Állandó jellegű *zsinór* vagy *röplabda pályát* is kijelölhetünk. Elegendő itt egy kötél (zsinór) kifeszítése. Itt sem a szabályos pályaméreteket kell feltétlenül figyelembe vennünk, 20—30 m-es kötelet is kifeszíthetünk. A kifeszített kötél igen sok játékra ad alkalmat.

Lehet zsinórlabdázni, röplabdázni, lehet röplabda gyakorlatelemeket végezni (pl. átjátszások a zsinór felett stb.). A labdát zsinór felett átjuttathatjuk *ököllel* is (a labda egyszer a földre eshet két érintés között), vagy *fejjel* (labdarúgás eleme). A gyakorlatoknak ezenkívül még egész sora végezhető.

A *tollaslabda* is igen elszórakoztatja — főleg a kisebb tanulókat. Házilag is elkészíthető a „labda". Parafadugóba tölcsérszerűen néhány 5—7 cm hosszú tollat szúrunk. A gyerekek ennek elkészítésében igen ötletesek. Ütőnek felhasználható szélesebb fadarab, asztalitenisz ütő stb.

Egyszerű, ismert *játékok* alkalmazására is sor kerülhet. Ilyen játék lehet pl. a Pontszerző (egy csapaton belüli minél többszöri adogatás, passzolás), a Tarsd a levegőben (röplabdát úgy ütögetni, hogy ne essék le a földre).

Szervezés

Noha a tízperces testgyakorlás lehetőségeinek fenti biztosítása esetén a tanulók vezetése, irányítása nem közvetlenül történik, a nevelőnek mégis bizonyos *előzetes szervezést* kell elvégeznie.

Először természetesen meg kell oldania az udvar „berendezését" (mi legyen és hol legyen). Az udvar felosztásánál szabad területet kell azért hagyni a zsibongónak is. Minden gyakorlási helyhez *felelőst*, vagy *felelősöket* kell megbízni. Ezek viszikhozzák a labdákat is. Ilyen feladatokkal természetesen az úttörő vagy KISZ diákaktivistákat kell megbízni. A testnevelő személyes jelenléte nem feltétlenül szükséges, hiszen erre nincs is mindig mód. Az udvar-ügyeletes nevelő amúgyis jelen van.

Az udvari tízperces testnevelési lehetőségek megteremtésével és megszervezésével járó fáradtság többszörösen megtérül a tanulók erejének, ügyességének, testi-szellemi felfrissülésének letagadhatatlan tényében.

Sós István

Vezető szakfelügyelők tanfolyama

Az általános iskolai megyei testnevelési vezető szakfelügyelők tanfolyamát 1962 február 19—24 között rendezte meg a Központi Pedagógus Továbbképző Intézet. A tanfolyam elsősorban az általános iskolai reform legfontosabb problémáival, az új testnevelési tantervvel, az ehhez kapcsolódó utasítással foglalkozott. Megbeszélték ezenkívül a mozgásoktatás lélektani kérdését, a könnyített testnevelést, a szakfelügyeleti munkát, a továbbképzési feladatokat, valamint a Kilián TM időszerű tennivalóit. A tanfolyam hallgatói kisebb méretű bordásfalak, új ugrózsámolyok és műanyag labdák készítését javasolták. A sportszergyártó vállalat képviselőjének beszámoltak a sportszerek használata közben szerzett tapasztalatokról is. A szakfelügyelők megtekintettek egy kísérleti jellegű testnevelési órát a Deák téri általános iskolában. Ott a tanulói aktivitás érvényesülését figyelték meg. A tanítást megbeszélés követte. A végső megállapítás az volt, hogy helyes úton indult meg a tanulók aktivizálása s ez az óra folyamán jól meg is mutatkozott. Természetesen ehhez még további tapasztalatok szükségesek, s a tapasztalatok szerzésében a szakfelügyelők is feladatot vállaltak.

Az ugrások oktatása

Írta: Bácsalmási Péter dr., a Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára, a TTT tagja

Az ugrások bonyolult, összetett mozgások, amelyek eredményesen hozzájárulhatnak a sokoldalúság kialakításához, az alap testi képességek, a készségek és tulajdonságok kifejlesztéséhez. Az ifjúság szereti az ugrásokat, öntevékenyen is szökdelnek és ugrálnak. Az ugrások a velük megszerezhető értékek kifejlesztése érdekében és a test sokoldalú foglalkoztatására helyet kapnak az iskolai testnevelésben, de felhasználhatók mint kiegészítő mozgások a legkülönbözőbb testgyakorlatoknál is.

Az ugrások eredményes végrehajtásához szükséges legfontosabb képességek és tulajdonságok: ügyesség, erő (elsősorban láberő), gyorsaság, rugányosság, ritmus-, tér- és egyensúlyérzék, bátorság, valamint a nagyszámú ugrógyakorlat elvégzéséhez speciális állóképesség. A felsorolt képességek és tulajdonságok elősegítik az ugrók eredményességét, ez egyben azt is jelenti, hogy az ugrások ugyanezek kifejlesztésének kitűnő eszközei.

Az iskolai testnevelésben az ugrásoknak elsősorban *képességfejlesztés* szempontjából van jelentőségük és *nem elsőrendű feladat a kifogástalan ugrótechnika megtanulása.* Kívánatos egy bizonyos szintű ugrótechnika is, mert a jobb mozgások alkalmasabbak a képességek, tulajdonságok fejlesztésére és különösen az ugrásoknál a koordinált mozgás csökkenti a sérüléseket.

Ennek a rövid cikknek a keretében az ugrások oktatásának csak egynémely kérdésével foglalkozhatunk.

Az ugrások oktatása nem jelent nehézséget azok számára, akik az egyes ugrások lényegét ismerik, tudják, hogy melyik mozgásrészletet hogyan és miért úgy kell elvégezni, ahogyan azt a gyakorlat megkívánja. Nincsen az iskolai tantervben olyan ugrásfajta, amelyet alapjaiban egy óra keretében meg ne lehetne tanítani.

A megtanításnak előfeltétele az ugrások lényegének és néhány alap rávezető gyakorlatnak az ismerete.

Az elmúlt években azt kívánták, hogy minél nagyobbszámú rávezető és előkészítő gyakorlat álljon rendelkezésre. A *nagyszámú ráveztő gyakorlat inkább zavart okoz,* mint segítséget nyújt. Kiválasztani közülük a tanulók előképzettségének megfelelőket — az ugrások lényegének ismerete nélkül — lehetetlen.

A sok rávezető gyakorlat alkalmazása rengeteg időt elvesz és többségük csak nagyon kis mértékben segíti a képességfejlesztést, sőt az ugrások megtanítását is, tehát felhasználásuk nem sok haszonnal jár. Eredményesebb az oktató eljárás, ha a lehető legkisebb számú rávezető gyakorlat igénybevételével tanítjuk az egyes ugrásokat. Ezek a gyakorlatok azonban egyben segítsék a képességfejlesztést is.

Az ugrásoktatás módszerének lényegét tehát abban látjuk, hogy:

1. a nevelők ismerjék az ugrások lényegét, tudniok kell, melyek az ugrások legfontosabb részei és ismerniök kell a végrehajtásuk miértjét is;

2. meg kell állapítani azokat az úgynevezett alap rávezető gyakorlatokat, amelyek az ugrások megtanítását legjobban elősegítik. Ezeknek a száma legyen kevés, de egyben eredményesen járuljanak hozzá a képességfejlesztéshez is.

Minden ugrásra érvényes elvek, törvényszerűségek, mozgásrészletek

A nekifutással történő ugrásokra vonatkozó megállapítások lényegében a helyből ugrásokra is érvényesek, ezért velük külön nem foglalkozunk.

A nekifutásból történő ugrásoknak négy része van: a *nekifutás,* a *felugrás,* a *repülés* vagy *légmunka,* a *talajfogás* vagy *talajraérkezés.*

A *nekifutás* sebessége — bármely ugrásfajtánál is — akkora lehet, hogy az ugró legyen képes a nekifutását és a felugrását összhangba hozni. A nekifutás sebességének a nagysága elsősorban a láberőtől függ. Gyorsabb nekifutás esetén a nagy megterhelés következtében az ugróláb „berogy". A tanulók lábereje még gyenge, ezért a nekifutásuk sebessége legyen a magasugrásnál lassú, távolugrásnál pedig legfeljebb 12—20 m-es nekifutásból ugorjanak. A sportköri foglalkozásokon a nekifutás távolsága és sebessége is növelhető.

Minden ugrás leglényegesebb része a *felugrás.* A felugrás segíti elsősorban a ruganyosság — ugróerő — fejlesztését. Kihangsúlyozott és jó végrehajtására ezért nagy gondot kell fordítani. Ha valamely ugrószámban két vagy többféle technika közel egyforma időráfordítással megtanítható, közülük azt alkalmazzuk, amelyik a láberőt jobban fejleszti. Pl. magasugrásnál a guruló technika lényegesen jobban fejleszti a láberőt, mint az átlépő technika, alapformájának — az elfekvésnélküli ugrásformának — a megtanulása sem jelent időben veszteséget, a sérülések veszélye sem nagy, ezért az átlépő technika bevezetése nem indokolt.

A felugrás részei: a lelapulás, a kitámasztás, a lendítés és az elrugaszkodás. A négy mozgásrészlet szervesen kapcsolódik egymásba.

A lelapulás előkészíti a kitámasztást. Térdhajlítással és csípősüllyesztéssel mély helyzetbe kerül az ugró, a támaszkodó lábfej kissé kifelé fordulva kerül talajra. Így könnyebb mélyre kerülni és kitámasztani. A lelapulás elősegíti a minél hoszabb úton történő erőközlést is.

A kitámasztáshoz először a sarok érinti a talajt, de azonnal lenyomódik a teljes talp is. Sarokkal kitámasztani nem lehet, a térd nem bírja el a ránehező nyomást és a láb berogy. Ha viszont a talp támaszkodik a talajra, akkor a kitámasztó láb nagy erővel szemben is ellenállást tud kifejteni. Már pedig a nekifutásból előrehaladó testtömeg tehetetlenségi erejét és a lendítő erőket kell a kitámasztó lábnak felfogni. Ehhez kell elsősorban a nagy láberő. A kitámasztó lábra háruló nagy megterhelés következtében a láb térdben kissé behajlik és ezzel az elrugaszkodás feltétele is biztosított.

A *lendítés* a felugrásnak sorrendben a következő mozdulata. Minél lassúbb a felugrásig a lendületszerzés — nekifutás —, annál szembetűnőbb a lendítés. A helyből ugrásoknál látszik legjobban a nagyvonalú karlendítés, kifejezetten mutatkozik a magasugrásnál a nyújtott lábbal és két karral történő lendítés, de szembetűnő a hármasugrásnak a második és a harmadik ugrásánál is különösen a kétkaros lendítés.

Amíg a lendítés felfelé gyorsul, igen megterheli a talajon támaszkodó lábat. De amikor a lendítés lassul, vagy hirtelen lefékezzük, akkor a nagy megterhelés hirtelen megszűnik, sőt bekövetkezik a támaszkodó láb tehermentesítése. Ebben a pillanatban kapcsolódik be a felugrás negyedik mozdulata az elrugaszkodás, a talajon támaszkodó láb kinyújtása.

Az *elrugaszkodás* tehát — futásoknál is — a lendítő munkába kapcsolódik be és így időben a lendítés megelőzi. Ha az elrugaszkodás már megindul, amikor a lendítés leterheli az ugró lábat, akkor a lendítő és elrugaszkodó erők egymást akadályozzák, sőt meg is semmisíthetik, és az ugró nem képes felugrani, hanem „berogy".

A légmunka határozza meg az egyes ugrótechnikákat. A nevelők nagy része a légmunka tanítására fekteti a fő súlyt — talán azért, mert ez az ugrások legjobban megfigyelhető része. *Az ugrások leglényegesebb része a felugrás és nem a légmunka.* Ha ezt figyelembe veszik a nevelők, akkor pl. a guruló magasugrásnál nem a léc feletti elfekvésre hívják fel a tanítványok figyelmét, hanem a felugrásra, és ha ezt teszik, a sérülések veszélye is csökken.

Kezdő fokon a legegyszerűbb légmunkát kell kiválasztani, ha nem ütközik a korszerűség követelményével. Pl. távolugrásnál a guggoló technika nem mond ellent még az ollózó technikának sem, tehát indokolt

ezzel a legegyszerűbb formával az ugrást megkezdeni. Magasugrásnál az átlépő technika lényegileg is ellentmond a nála nem komplikáltabb guruló technikának és a hasmánt technikának is. A guruló technika viszont jól előkészíti a legkorszerűbb hasmánt technikát, tehát magasugrásnál a guruló technikát lehet alaptechnikának tekinteni.

A talajfogás és talajraérkezés két különböző dolog. A talajfogás előkészít egy további mozgást (pl. futásnál), vagy az eredménynövelés módja (pl. a távolugrás homokbaérkezésénél a lábak előrelendítése), és biztosítja még a sérülésmentességet. A talajraérkezésnek az eredményességre befolyása nincsen, hanem feladata a sérülések megakadályozása. Így is kell ezzel a mozgásrésszel foglalkozni. Az iskolai oktatásban a talajfogásnak és a talajraérkezésnek is elsősorban a sérülések elkerülését kell szolgálni.

Rávezető gyakorlatok

Felfogásunk szerint az egyes ugrásokat kevés, de a képességfejlesztést is jól szolgáló rávezető gyakorlatok — úgynevezett alap rávezető gyakorlatok — felhasználásával kell megtanítani. Ezt a gyakorlatban bevált módszert bemutatjuk a távolugrás legegyszerűbb formájával a guggoló technikával.

1. A gyakorlatot, amely valamilyen formában a tanítás során már sorrakerült, *együttes osztályfoglalkozás* keretében végeztetjük: futásközben felugrás az egyik lábbal és talajraérkezés a másik, a lendítőkorlátnál a lendítőláb *hajlítottan* történő erőteljes lendítését.

2. Az előbb leírt gyakorlatot szőnyegre, vagy homokba érkezéssel végeztetjük. Itt egymásután kerülnek sorra a tanítványok. Fel kell hívni a figyelmüket arra, hogy ne törekedjenek hosszú ugrásra, inkább magasabb ívű repülésre. A további gyakorlatok is szőnyegre, vagy homokbaérkezéssel kerülnek sorra.

3. Az előző módon végrehajtott felugrás után — tehát kicsit ugorjanak és inkább magasságra törekedve — elrugaszkodó lábukat emeljék a lendítőlábuk mellé guggolóhelyzetbe és így érkezzenek talajra. Ezzel a talajraérkezéssel a felugrás lendítésének a helyes végrehajtását segítjük elő.

4. Ugyanaz a gyakorlat, de a talajfogáshoz nyújtsák előre a lábukat a tanítványok. Ezzel a négy gyakorlattal — amelyek egyben az ugróképesség fejlesztését is segítik — megtanítható bármely osztályban is a guggoló távolugró technika nyers, kidolgozatlan formája. Ugyanilyen módon kiválasztható a többi ugrószám néhány rávezető gyakorlata, amelyekkel az említett célt el lehet érni.

Az oktatóknak az alap rávezető gyakorlatokon kívül további nagyszámú rávezető gyakorlatot is ismerniök kell, de azokra inkább az egyéni foglalkozások alkalmával lehet szükség, amikor a sportköri foglalkozásokon a lehető legjobb mozgás kialakításán és az eredményességen van a hangsúly.

Néhány szempont

1. Az általános iskola alsó osztályaiban az ugrógyakorlatokat utánzó és játékos formában végeztessük.

2. A képességfejlesztés és nem a kifogástalan technika megtanítása a cél.

3. Amit lehet, együttes osztály- és csoportfoglalkoztatás keretében tanítsunk.

4. Lassú és viszonylag rövid nekifutásból végeztessük az ugrásokat. A távolbaugrásoknál ne az ugrás hosszára, hanem inkább a magasabb ívű repülésre hívjuk fel a tanulók figyelmét.

5. Csak a lényeges hibák kijavítását szorgalmazzuk. A kisebb hibák a gyakorlás során fokozatosan megszűnnek.

6. Az ugrásokat az értelemre támaszkodva tanítsuk.

7. Az ugrások egyes részeit külön is oktathatjuk. Nagyobb részüket az előző mozgásrészekhez kapcsolva tanítsuk. Pl. a kitámasztást csak lelapulásból végeztethetjük.

8. Az ugrások lényegének az ismerete és ne gyakorlatok halmaza vezesse az oktató munkát.

A gyógytestnevelés módszertana

Írta: Csider Tibor gyógytestnevelő tanár

A szakemberek nincsenek egy nézeten abban a kérdésben, van-e módszertana a gyógytestnevelésnek. Sokan arra hivatkoznak, hogy a gyógytestnevelés terápia, vagyis gyógyítás, ezért módszer tervezése igen nehéz. Akik azonban a gyermek és a gyógytestnevelői munka szemszögéből vizsgálja a kérdést, annak meggyőződése, hogy az iskolai gyógytestnevelést lehet, sőt kell is tervezni. Tantervi formát adhatunk vázlatos jelleggel is, ebbe a különböző diagnózisú esetek beleférnek s így a tanterv olyan vezérfonalat adhat, mely szerint a tanmenet, majd az óravázlat is elkészíthető.

A gyógytestnevelés felügyeleti szervei már a múlt tanévben megkívánták, hogy a gyógytestnevelő tanárok évi tervüket jóváhagyásra a törzsiskola igazgatójához és a szakfelügyelőhöz is nyújtsák be. Ezek a tervek kötetlenek és egyéniek voltak. A kérdést annyival vitték előbbre, hogy az idén már mindenkinek tanmenetet kellett készíteni saját szükséglete szerint. Nézetem szerint helyesebb volna, ha segédkönyv és olyan formula alapján terveznénk, amelynek keretein belül ki-ki egyénileg alkalmazhatja sajátos mozgásanyagát.

Nézeteim elsősorban a

gerincdeformitásos csoportokra

vonatkoznak, de érintem az adipositásos, vegetatív neurózisos, hypertóniás és vitaminos kórformák gyógytestnevelésének tervezését is.

Meggyőződésem, hogy a gyógytestnevelésben, ahol csoportos formában tervszerű foglalkozás folyik, a legjobb tapasztalatok alapján kell azt előre megtervezni éspedig az iskola jellegének megfelelően egy teljes iskolai évre.

A gyógytestnevelési tantervnek azonban nem mozgásformákat, nem gyakorlatanyagot kellene adni, hanem az iskolai év elejétől fokozatosan épülő erősítő, lazító, légző és így tovább mozgáscsoportokat, melyek meghatározzák, mely időszakban mely mozgásanyagon van a hangsúly.

Megállapításom szerint az iskolai gyógytestnevelés a múltban nem vette figyelembe a gyermeki lélek sajátosságát, mert az órák nagyrészét kitöltő kúszó, függő és egyéb passzív és aktív gyakorlatok mellől hiányzott a játék, de hiányzott az izomkoordináció elvének alkalmazása, a lazítás és feszítés váltakozásának megfelelő módszere is. Az órák unalmasak voltak és a gyermekben a rendes testnevelésre járó társakkal szemben kisebbrendűségi érzést keltettek. Márpedig a gyógytestnevelésnek is az életre kell a gyermeket felkészíteni.

A gyógytestnevelés feladata kettős:

1. A gerincdeformitásból származó feladatok megoldása.

2. a vegetatív szervek helyes megterhelése, vagyis a keringési rendszernek olyan mérvű igénybevétele, amely a gyógyulás után biztosítja a zökkenőmentes átmenetet a rendes testneveléshez és előkészíti az élet feladataira.

E követelmények közül az eddigi óravezetési elvek csak az elsőt valósították meg. Az újabban kialakult óraforma szakaszos játékkal, speciális tornával megterheli a vegetatív szerveket és emellett az egyéni gyakorlatok keretében gerinctornát is ad. Nézetem szerint az ilyen intervallos óraforma a legmegfelelőbb.

Ezeket az elveket elsősorban a gerincdeformitásos csoportok tornájára vonatkoztathatjuk, de kívánatos kitérni a különböző belgyógyászati csoportok kisebb-nagyobb eltéréseire is.

Endokrin zavar (Adipositas)

E csoportok részére feltétlen szükséges a tantervi forma. A gyermekek alkatának megfelelő mozgásformákat ki kell egészíteni a hagyományos iskolai tantervből hiányzó olyan gyakorlatokkal, mint a lúdtalpgyakorlatok, erősítő gyakorlatok. Itt különösen kell ügyelni a fokozatosan felépülő tantervi formára, mert az izomzat erősödésével párhuzamosan haladó terhelést fokozott mértékben kell figyelembe venni. A hagyományos négyes felosztáson belül a főrészben a sajátos gyógytestnevelési feladatok megoldása mellett a torna és atlétika mozgásformái szerepeltethetők.

Vegetatív neurózis

E csoportok óraformái is megkívánják a tantervi feldolgozásból következő metodikát. Az alapot a hagyományos tanterv alkothatja, hangsúlyozva az e csoportok sajátságainak megfelelő torna és atlétika mozgásformáira. A tantervet azonban ki kell bővíteni a feszítés és lazítás tanításának módjaival. A művészi torna elemei lányoknál, de fiúknál is tervezhetők itt. A könnyed, laza, zenére is végezhető mozgásformák biztosítják az órákat jellemző különleges megnyugtató légkört.

Az óravezetés eltérést kíván a hagyományos testnevelési órákétól. A főrészek meghagyása mellett az intervallumos módszer itt sem nélkülözhető. A gyermek lelki gátoltsága és idegrendszernek ingatagsága ezt a módszert követeli. A játéknak itt különleges jelentősége van: szakaszos adagolásával a lelki feszültség eltüntethető és a gátlások oldhatók.

A tanterv készítés itt is szükséges az óravezetés formájának rögzítésével, mert ezek az órák is különböznek a hagyományos testnevelési óráktól.

Hypertóniás csoportok

Ezeknél csak szűkített tantervi vezérfonal rögzítése célszerű, mely az év elejétől terhelésben és méretben bővülő légzési és egyszerű mozgásanyagot tartalmazna. A tanterv lehetőséget adjon a mozgások csoportjának válogatására. Az anyag kiválogatását a tanár ítélőképességére lehet bízni.

A négyrészes óra alkalmazása itt nem célravezető, mert e gyermekek idegi bizonytalansága sokszor megállást kíván. Ennél a csoportnál a legkialakultabb a helyes irány. Az Iátszana célravezetőnek, ha olyan játékos és légzési mozgásformákból állna az óra, melyek nem haladják meg a gyermek mozgástűrő képességét.

Vitiumos csoportok

Szigorú orvosi szempontok határozzák meg itt a foglalkozást, ezért a tervezés nehéz. Vezérszavak megadásával, a fokozatosság szemmeltartásával egyszerű légzési és játékos formák tervezése a helyes. Az óravezetésre és annak formájára a hypertóniás csoportoknál említettek az irányadók.

A leírtak egyéni véleményemet tartalmazzák. Ezeket sok kartárs azzal igazolta, hogy valóságos tanterveket dolgozott ki. Helyesnek tartanám, ha a TTT ellenőrzése alatt legkiválóbb pedagógusokból, a Testnevelési Főiskola tesneveléselméleti és gyógytestnevelési tanszékeinek képviselőiből és gyógytestnevelésben jártas orvosokból bizottság alakulna. Ez a bizottság különböző csoportok közös munkájával megalkotná a gyógytestnevelési tantervet, azt könyvben adná ki és kialakítaná az egyes betegségek sajátságainak figyelembevételével a legmegfelelőbb óratípust. Az óravezetési elvek megállapítása aztán a kísérletek és megfigyelések hosszú sora után következne be. Különösen a hypertóniás és szívbeteg gyermekek óraformájára kell tekintettel lenni, mert ez még teljesen kialakulatlan.

A modern óraforma kialakításával megoldható lenne mind a gyógytestnevelés feladata, mind a vegetatív szerveknek az életre való előkészítése és a rendes testnevelésre való visszatérés zökkenőmentes biztosítása.

Sikeres kísérlet a tudatos sportolásra

Az általános iskolai testneveléstől azt várja a társadalom, hogy vállaljon oroszlánrészt az egészséges, edzett, testileg jól képzett ifjúság nevelésében. Keltsen tanulóinkban a testnevelés, az önkéntes sporttevékenység iránt érdeklődést és segítse őket ahhoz, hogy felnőtt korukban kemény helytállással oldhassák meg feladatukat.

Az önkéntes sporttevékenység iránti érdeklődés felkeltésében nagy szerepet játszanak *a belső indító erők*, melyek igénybevételére — a cél elérése érdekében — nagy szükség van. Kell, hogy tanítványaink a kitűzött feladatokat nemcsak külső késztetésre végezzék el, hanem belső ösztönzésre is, azaz ne csupán terhes kötelességnek tekintsék, hanem sajátjuknak is. Ha ezt a célt sikerült elérnünk, már biztosítottuk az aktivizálásnak a leglényegesebb formáját, *a belső aktivizálást.*

Mi a helyzet ma testnevelésünkben?

A tanulók fokozottabb aktivizálásáról többnyire olyan összefüggésben történik említés, hogy a tanulók csupán egyoldalúan fogadják be a tanítási anyagot, ismeretszerzésük nem támaszkodik saját tevékenységükre. Ennek következtében ismereteiket nem tudják a gyakorlatban alkalmazni. A tanulók ismeretszerző és készségfejlesztő munkájából hiányzik a tevékenység. A tanítási anyag feldolgozásában a tanulók többnyire csak passzív résztvevők. A tudatosság általában leszűkül a testnevelés jelentőségének tudatosítására. A tanítási anyag feldolgozásában viszont nem lépi túl a testgyakorlatok végrehajtási módjára vonatkozó ismeretek szintjét. A testnevelési órákon gyakran hiányoznak *pozitív emóciók*, melyek öntevékenységre késztetnék a tanulókat. Találkozunk ugyan a testnevelési órán aktivitással bizonyos mértékben a játéknál, de ez az aktivitás nem sokoldalú.

A kísérlet

Így jutottam el ahhoz a megoldáshoz, melyet több mint egy éve kezdtem el iskolámban. Szándékosan választottam a *szabadgyakorlatok és a játékok* körét a kísérlethez, mint a tanulók által legkönnyebben felhasználható testnevelési ágat. Az első hónapban tanítottam minden osztályban az egyéb oktatandó anyag mellett egy bizonyos számú formához kötött és játékos szabadgyakorlatot, mely új volt a tanulók számára. Ugyanígy játékokat is, mégpedig olyanokat, melyeket kisebb csoportok is játszhattak. Egy hónap elteltével — kezdve a VIII. osztállyal, utána valamennyivel —, amikor az órának az előkészítő részéhez értem, felsorakoztattam a szokásos módon a tanulókat, kijelentettem, hogy most pedig mindenki szabadon kar-, törzs-, lábgyakorlatot végez a tanult anyagból tetszés szerint. *Ki mire emlékszik vissza?* Először nagy volt a csodálkozás, majd egy kevés gondolkodás után 1—2 tanuló hozzákezdett a gyakorlatok végzéséhez. A zöme másolta e tanulók gyakorlatait, néhányan más gyakorlatokat kezdtek. Amikor e három gyakorlatcsoportot elvégezték a maguk módján, munkájukat értékeltem és bemelegítésüket tovább folytattam cél és rávezető gyakorlatokkal. Majd következett a főrész gyakorlási anyaga, ez után pedig a játék. Előkészítettem a labdákat is és azt mondtam: „Következik a játék! Mindenki választhat a már tanult játékok közül amelyiket akarja. Alakítunk több csoportot, lehet labdával és anélkül is játszani, a szabályok megtartásával."

Az osztály zöme a labdát választotta. Egy-két ügyetlenebb, félszegebb leány akart csak futó fogót ját-

szani. Hasonlóképpen így ment ez minden osztályban, azzal a különbséggel, hogy az osztály sajátosságainak megfelelően tanított anyagból választhatták a tanulók a gyakorlatukat és a játékot. Ezt megismételtem egymást követő két órán minden osztályban. Ekkor már kissé határozottabban végezték a szabadgyakorlatokat és választották meg a játékokat.

Ezután *egy féléven keresztül, havonta két órán, ezt a formát választottam*, amikor már a tanulók sokkal otthonosabban mozogtak a gyakorlatozás és a játékok megválasztása alkalmából szabadban és tanteremben egyaránt. Tanteremben a játékokat egymás után játszattam a tanulókkal, a szűk lehetőségek miatt maximálisan hármat. Természetesen azonos ideig mindhármat. Aki akart, játszhatott másik csoporttal is, ha pedig nem, ülve nézte a játékban levőket, vagy „szurkolt", de árgus szemekkel nézve az órát, hogy mikor telik le a játékidő és következik majd saját csoportja.

E fél év alatt többek között állandóan tudatosítottam, életkori sajátosságuknak megfelelően a szabadgyakorlatok jelentőségét. Hol, mikor és hogyan alkalmazhatják? Pl. reggeli tornánál otthon, szabad idejükben, órák közti szünetekben, őrsi összejöveteleken játszhatják a tanult játékokat. Természetesen esetenként dicséretben részesítettem azokat, akik jól végezték a gyakorlatokat, aki pedig gyakran „kopírozta" a társát, annak ötletet adtam. Soha nem korholtam senkit! Egy félév elteltével a VII—VIII. osztályban a kar-, törzs-, lábgyakorlatokon kívül feladatként adtam a speciális has- és hátizom gyakorlatok beiktatását is. Később felhívtam a figyelmüket, hogy milyen anyagot gyakorolnak majd a főrészben, milyen izmokat foglalkoztat az és melyik gyakorlatból kell többet végezniök. Sőt, ezen túlmenően, emlékeztettem tanulóimat a rávezető gyakorlatra és hogy azt is végezzék el. Amikor hiányosságot tapasztaltam, mindig kipótoltam és ezt közöltem az osztállyal. Az V—VI. osztályban csak a has- és hátizom speciális gyakorlatainak beiktatását adtam feladatként.

A kísérlet eredményei

1. A szabadgyakorlatok tetszés szerinti végzése alkalmával egy gyakorlatcsoportban sok, egyszerre 12—15 különböző változat látható, jóformán mindaz, amit tanultak. Láttam olyan gyakorlatot is, amely nem tartozott ezek közé. Amikor megkérdeztem, hol tanulták, azt a választ kaptam: a rádióból hallották! Ötletesen felhasználták a tanteremben, padokon kívül, a gyakorlatok végzéséhez alhalmas tárgyakat, pl. széket, zsámolyt, ugrószekrény tetejét stb. Nagyszerűen alkalmazkodnak a rendelkezésükre álló helyhez a tanteremben.

2. Igen nagy kedvvel végzik a gyakorlatokat, mert választhatnak. Ilyenkor nem tartják nyűgnek az óra előkészítő részét. Sőt maguk is alkotnak egyszerűbbeket. Ilyenkor örömmel kiáltanak, hogy mit találtak ki. Gondolnak az ellentétes izmok foglalkoztatására is.

3. Egy gyakorlatot sokkal többször elvégeznek, mint ahogyan azt mi vezényelni szoktuk nekik. Különösen a fiúk sokkal dinamikusabban végzik a gyakorlatukat, mint ahogyan ütemezzük. Az ügyesebbek VII—VIII. osztályban elvégzik a célgyakorlatokat és a rávezető gyakorlatokat is a főrész anyagának megfelelően.

4. A 45 percből egy tanulóra eső aktív mozgás ideje is megnőtt.

5. Elég sok gyermek reggel otthon is tornászik. A játékokat óraközi szünetekben, őrsi összejöveteleken nevelő vezetése nélkül is játsszák, elég gyakran teljesen önkéntes elhatározásukból.

Mindennek bizonyítására álljon itt egy példa. A téli szünet utáni következő első testnevelés órán a VI. osztályban megkérdeztem, ki tornászott otthon a szünidőben. Elég sokan jelentkeztek, olyanok is, akiket az elmúlt tanévben igen nehezen tudtam a testnevelésbe bekapcsolni.

Tanulságok

1. Ezt a tevékenységet a nevelő csak akkor kezdheti el, ha már a tanulónak *elegendő az ismeretanyaga*. Ehhez az is szükséges, hogy a nevelő változatosan tanítson, mert ahol az óra előkészíthető része ugyanazon szabadgyakorlatokból, a játék kézilabdából vagy labdarúgásból áll, ott az aktivizálás kudarcba fulladt, mert az anyag unalmas.

2. Csak jó pedagógiai értékű, *jó fegyelmező nevelő* kezdheti el ezt a munkát, mert az óránák látszatra érdekes színezete van. Külső szemlélő talán még rendetlenségre is gyanithat, amikor minden tanuló más gyakorlatot végez, vagy több csoport különböző játékban vesz részt egyidőben. Amikor a tanulók megszokták ezt, rendetlenségről szó sem lehet! Sőt helyes vezetés mellett olyan kapcsolat alakulhat ki tanuló és nevelő között, amely egyébként nehezen érhető el. Pl. még a szervi megbetegedés miatt felmentett tanulókat is fékeznem kell, annyira szeretnének végig tevékenykedni az órán.

3. A szabadgyakorlatok dinamikusabb végzése — egyik kartársam kifogása szerint — rontja a tanulók jó beidegzett mozgását. Gondoljunk magunkra, hogy amikor edzésen bemelegítünk, nem ügyelünk a szép kivitelre, mégsem romlik a mozgásunk.

4. Ugynevezett „rossz" osztállyal is megvalósítható ez a forma, csak fokozottabban kell ügyelni a rendre. Ugyanez a helyzet az V. osztályban is.

A kísérlet jövője

1. Véleményem szerint így a testedzést, a szervezet kondicionálását könnyen elsajátíthatják a tanulók oly annyira, hogy később, felnőtt korukban is igényükké válhat. Ha az általános iskolában csak négy évig, továbbmenve a középiskolába, iparitanuló iskolába még 4, illetve 3 éven keresztül havonta egyszer-kétszer ilyen testnevelés órában részesítenénk őket, 4—8 éven keresztül mennyi válhat sajátjává a tanulónak? Az ilyen ismeretek birtokában levő tanulók, ifjúmunkások, felnőtt dolgozók körében mennyivel könnyebb lenne a tanítás előtti testnevelés, illetve a munkahelyi testnevelés bevezetése.

2. Az ilyen testnevelési órák aktivizáló hatása az órákon kívüli sportfoglalkoztatásban is érvényesül.

3. Megfelelő aktivizálás után megoldottnak látnám az úttörő-csapatoknál működő ifi vezetők szakképzését, akik az általános iskolákban az őrsi foglalkozásokat és a sporttevékenységeket irányítják.

4. Ha még most nem is mindenki, de később egyre több tanuló hazavinné otthonába a testedzés, a játék legegyszerűbb formáját. Az igaz, hogy a szülők, nagyszülők tetszését, ha nem is mindjárt nyerné el, de kisebb testvérekre feltétlen hatással lenne — falun, városon egyaránt —, ami nagy szemléletváltozást idézne elő a testnevelés javára.

Egészen biztos, hogy a nevelő nem elégíti ki a tanulók mozgásigényét az órán és azon kívül a gyerekek spontán aktivizálódtak. Ha ez így kialakul, miért ne lehetne *a nevelő tudatos tevékenysége segítségével rendszeresen aktivizálni a tanulókat*. Miért ne lehetne akár rendszert is teremteni belőle? Elterjesztéséért a területemen szívesen vállalnám a harcot!

Fekete László
szakfelügyelő, Gyöngyös



Az élettani szempontból helyes mellúszó lélegzetvétel. A lassú és könnyed mozdulattal előre nyomuló karok emelik a mellkast, melyet nem présel össze a rája tapadó izmok munkája; a nyújtott és elernyedt lábak lehetővé teszik a hasizmok ellazítását és hasi légzést

TARTALOM

CONTENU

GY. ROSTÁS: Au-delà d'un million et demi .. .. (L'auteur expose les princepes et le travail pratique basé sur ceux-ci, dont le résultat fut que plus de 15% de la population de Hongrie se soient mis à pratiquer de façon active la culture physique, dans le sens communiste du terme.)

J. VÁRSZEGI: Pour une spécialisation précoce .. .. .. 99 (L'auteur explique les faits qui motivent sa prise de position pour l'éducation physique commencé à l'âge jeune.)

L. BALOGH: La vitesse des mouvements et leur augmentation .. .. 100 (L'article présente un nouvel aspect de la vitesse des mouvements.)

R. VERMES: La situation générale du football hongrois et les préparations pour le Chili 101

C. OPLAVIN: L'examen de la préparation physique et technique des joueurs 102

J. J. TERSÁNSZKY: Le saut périlleux mineur .. .. 103 (Un souvenir sportif du célèbre écrivain.)

Actualités du monde 104

K. DELY: Questions idéologiques dans l'éducation physique .. .. 106 (L'auteur traite des faux principes, qui se trouvent dans le livre intitulé «Théorie de l'éducation physique» qui vient de paraître et qui d'ailleurs est fort apprécié par lui.)

L. HOLLÓHÁZY: Le projet d'un barème nouveau de l'athlétisme 108

J. MERÉNYI—B. NAGY: La mécanique du patinage de vitesse 110

Z. ANTAL—J. PÁLFAI: Ce que la statistique dit sur le football hongrois d'avant garde .. .. 111 (Les auteurs, en se basant sur une statistique préparée par eux à l'occasion des rencontres internationaux de football, déterminent le degré de préparation de certains joueurs au point de vue technique.)

J. SZABÓ: La méthode à intervalles peut amener un progrès dans les jeux sportifs aussi .. .. 112 (L'article s'occupe de la possibilité d'application au basket ball du méthode des intervalles.)

F. MEGYERI: La conception socialiste des sports se développe .. .. 114 (D'après un sondage de l'opinion publique, l'article résume les vues de la population sur l'éducation physique et les sports.)

I. BÁRÁNY: La natation dans les piscines .. .. 116 (Documentation sur les règles qui précisent l'emploi des piscines par les sportifs.)

A. LENZ — A. KOLMANOVSKY: Arracher les bras avec prise de l' autre coté, commencé par levée à rebours. — Ramassement de bras commencé de levée à rebours et fini par renversement de côté 117

I. TARI: Contribution aux expériences des championnats du monde de pentathlon moderne 118

Les sports dans les villages socialistes .. .. 120 (L. Dobozy: Conseils aus sportifs ruraux — plans d'entraînement — période transitoire.)

Éducation physique dans les écoles .. .. 122 (Gy. Sipos: Les écoles normales supérieures et l'éducation physique dans les classes inférieures. — Le cours pour les inspecteurs généraux. — . Sós: Les possibilités de l'éducation physique pendant les récréations à dix minutes. — P. Bácsalmási: L'instruction des sauts. — T. Csider: La méthodologie de la gymnastique corrective. — L. Fekete: Une expérience réussie pour pratiquer le sport de façon consciente.)

Sur la couverture: Le troisième but marqué par Solymosi pendant le match de football Újpesti Dózsa—Budapesti Honvéd. (Photo de T. Komlós.)

Page 3 de la couverture: Barème internationale de tétrathlon des pionniers.

Page 4 de la couverture: L. Kozák—L. Takács: Méthodologie illustrée — tir au but en sautant.

CONTENTS

GY. ROSTÁS: More than One and a Half Million 97

J. VÁRSZEGI: For Early Specialization 99

L. BALOGH: How to Increase the Rapidity of Motion .. 100

R. VERMES: The Position of Hungarian Football and the Preparations for the World Cup Final Tournament in Chile 101

C. OPLAVIN: How to Register the Physical and Technical Skill of Players 102

J. J. TERSÁNSZKY: The Little Salto Mortale 103

World News 104

K. DELY: Ideological Problems and the Theory of Physical Education 106

L. HOLLÓHÁZY: A Plan of a New Scoring Table for Track and Field Athletics 108

J. MERÉNYI—B. NAGY: The Mechanics of Speed Skating 110

Z. ANTAL—J. PÁLFAI: Hungary's Top Rank Football as Reflected by Statistics 111

J. SZABÓ: The Interval Method May Bring Progress in Games Too 112

F. MEGYERI: Progress of the Socialist Outlook in Sports 114

I. BÁRÁNY: The Swimming Sport in the Pools 116

A. LENZ—A. KOLMANOVSKI: Arm Drag with Opposite Arm Hold Started Rebours Hold Lift — Arm Bar Started Rebours Hold Lift and Finished with Turn Over 117

I. TARI: A Contribution to the Debate about the Experiences of the Modern Pentathlon World Championship

Sports in the Socialist Village 120

Physical Education in the Schools 122

On the cover: Solymosi's Third Goal in the Championship Football Game Újpesti Dózsa vs Budapesti Honvéd 4:0. (Photo by T. Komlós.)

Back cover: L. Kozák—L. Takács: Illustrated Methodology — Shooting for Goal in Jumping.

INHALT

GY. ROSTÁS: Mehr als anderthalb Millionen 97

J. VÁRSZEGI: Für eine frühzeitige Spezialisierung 99

L. BALOGH: Die Bewegungsgeschwindigkeit und ihre Steigerung 100

R. VERMES: Die allgemeine Lage unseres Fussballsports und die Vorbereitung für Chile 101

C. OPLAVIN: Die Überprüfung der physischen und technischen Bereitschaft der Spieler 102

J. J. TERSÁNSZKY: Die kleine Kaskade 103

Weltrundschau 104

K. DELY: Weltanschauungsfragen in der Theorie der Körpererziehung 106

L. HOLLÓHÁZY: Der Plan für eine neue Wertungstabelle in der Leichtathletik 108

J. MERÉNYI—B. NAGY: Über die Mechanik im Eisschnellauf 110

Z. ANTAL—J. PÁLFAI: Was uns die Statistik über unseren Oberliga-Fussball sagt 111

J. SZABÓ: Die Intervallmethode kann auch in Sportspielen eine Entwicklung bringen 112

F. MEGYERI: Die sozialistische Sportanschauung entwickelt sich 114

I. BÁRÁNY: Schwimmsport in Schwimmbädern 116

A. LENZ—A. KOLMANOWSKI: Aus umgekehrter Hebung begonnener Armzug mit jenseitigem Armgriff — Mit umgekehrter Aufhebung begonnener Armaufreisser, der mit Überrollen beendet wird 117

I. TARI: Bemerkung zu den Erfahrungen in der modernen Fünfkampf-Weltmeisterschaft 118

Sport im sozialistischen Dorf 120

Körpererziehung in der Schule 122

Titelbild: Solymosis drittes Tor beim Fussballspiel Ujpester Dózsa gegen Budapester Honvéd. (Aufnahme von T. Komlós.)

Aussere Rückseite: L. Kozák—L. Takács: Illustrierte Methodik — Torschuss mit Aufsprung.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Д-р РОШТАШ: Больше, чем полтора миллиона 97

Й. ВАРСЕГИ: За раннюю специализацию 99

Л. БАЛОГ: Скорость движений и ее развитие 100

Р. ВЕРМЕШ: Общее положение нашего футбола и подготовка к соревнованиям в Чилле 101

Р. ОПЛАВИН: Исследование силовой и технической подготовленности игроков 102

Й. Й. ТЕРШАНСКИ: Прыжок-малое сальто 103

Вокруг света

К. ДЕЛИ: Вопросы мировоззрения в теории физического воспитания 106

Л. ХОЛЛОХАЗИ: Новый план таблицы по оценке очков в легкой атлетике 108

Й. МЕДЕРИ—Б. НАДЬ: О механике бега на коньках 110

З. АНТАЛ—Й. ПАЛФАИ: Что показывает статистика о нашем передовом футболе 111

Й. САБО: Интервальный метод тренировки может служить развитию и в спортивных играх 112

И. МЕДЕРИ: Социалистическое воззрение на спорт развивается 114

И. БАРАНЬ: Спортивное плавание в бассейнах 116

А. ЛЕНГ—А. КОЛМАНОВСКИЙ: Переворачивание руки исходя из обратного поднятия другой руки — подрыв руки исходя из обратного поднятия и заканчивая его переворачиванием срывая руку 117

И. ТАРИ. Выступление к опытам, приобретенным на мировом чемпионате по пятиборию 118

Спорт социалистической деревни 120

Школьное физическое воспитание 122

Снимок на обложке. Шоймоши вбивает третий мяч на соревновании Уйпешти Дожа—Будапешти Гонвед (снимок: Комлош)

На задней обложке снаружи: Л. Козак—Л. Такач: Метод в иллюстрациях — удар по воротам с прыжком.

A sportlapkiadó régebbi lappéldányai az 1958. évi 7. számtól kezdve korlátozott megnnyiségben kaphatók az 1959. évi 11., valamint az 1961. évi 2. számok kivételével. A megrendelő a példányokérti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ez évi számai Budapesten, a VII., Rákóczi út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.

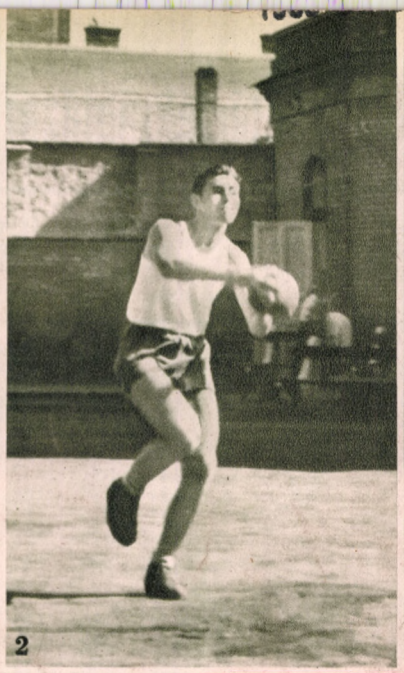
Nemzetközi úttörő négytusa pontértéktáblázat

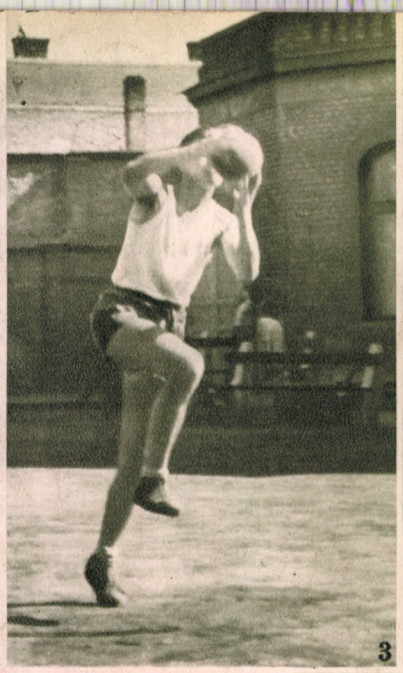
Pont érték	60 m futás mp		Távolugrás cm		Magasugrás cm		Kislabdadobás m	
	fiúk	lányok	fiúk	lányok	fiúk	lányok	fiúk	lányok
120	7,1	7,8	600	520	165	148	87,00	67,30
119	—	—	599	518	—	—	86,67	66,99
118	—	—	598	517	—	—	86,34	66,68
117	—	—	596	515	164	147	86,01	66,37
116	—	—	594	514	—	—	85,68	66,06
115	7,2	7,9	592	512	—	—	85,35	65,75
114	—	—	590	511	163	146	85,02	65,44
113	—	—	588	509	—	—	84,69	65,13
112	—	—	586	508	162	145	84,36	64,82
111	—	—	584	506	—	—	84,03	64,51
110	7,3	8,0	582	504	161	144	83,70	64,20
109	—	—	580	503	—	—	83,34	63,88
108	—	—	578	501	160	143	82,98	63,56
107	—	—	576	499	—	—	82,64	63,24
106	7,4	8,1	574	498	159	142	82,26	62,92
105	—	—	572	496	—	—	81,90	62,60
104	—	—	570	494	158	141	81,54	62,28
103	7,5	—	568	492	—	—	81,18	61,96
102	—	8,2	566	490	157	140	80,82	61,64
101	—	—	564	488	—	—	80,46	61,32
100	7,6	—	562	486	156	139	80,10	61,00
99	—	—	560	484	—	—	79,70	60,60
98	—	8,3	558	482	155	138	79,30	60,38
97	—	—	556	480	—	—	78,90	59,98
96	7,7	—	554	478	154	137	78,50	59,64
95	—	—	552	476	—	—	78,10	59,30
94	—	8,4	549	474	153	136	77,70	58,96
93	7,8	—	547	472	—	—	77,30	58,62
92	—	—	545	470	152	135	76,90	58,28
91	—	8,5	542	468	—	—	76,50	57,94
90	7,9	—	540	466	151	134	76,10	57,60
89	—	—	538	464	—	—	75,66	57,24
88	—	8,6	536	462	150	133	75,22	56,88
87	8,0	—	533	460	—	—	74,78	56,52
86	—	—	531	458	149	132	74,34	56,16
85	—	8,7	529	456	—	131	73,90	55,80
84	8,1	—	527	454	148	—	73,46	55,44
83	—	—	524	451	147	130	73,02	55,08
82	8,2	8,8	522	449	—	129	72,58	54,72
81	—	—	519	447	146	—	72,14	54,36
80	8,3	8,9	516	444	145	128	71,70	54,00
79	—	—	514	442	—	—	71,21	53,61
78	—	—	511	440	144	127	70,72	53,22
77	8,4	9,0	508	437	143	126	70,23	52,83
76	—	—	506	435	—	—	69,74	52,44
75	—	9,1	503	432	142	125	69,25	52,05
74	8,5	—	500	430	141	124	68,76	51,66
73	—	—	498	427	—	—	68,27	51,27
72	8,6	9,2	495	425	140	123	67,78	50,88
71	—	—	492	422	139	—	67,29	50,49
70	8,7	9,3	490	420	138	122	66,80	50,10
69	—	—	487	417	—	121	66,26	49,68
68	8,8	9,4	484	415	137	—	65,72	49,26
67	—	—	482	412	136	120	65,18	48,84
66	8,9	9,5	480	410	135	119	64,64	48,42
65	—	—	477	407	—	—	64,10	48,00
64	9,0	9,6	474	405	134	118	63,56	47,58
63	—	—	471	402	133	117	63,02	47,16
62	9,1	9,7	468	400	132	—	62,48	46,74
61	—	—	465	397	—	116	61,94	46,32

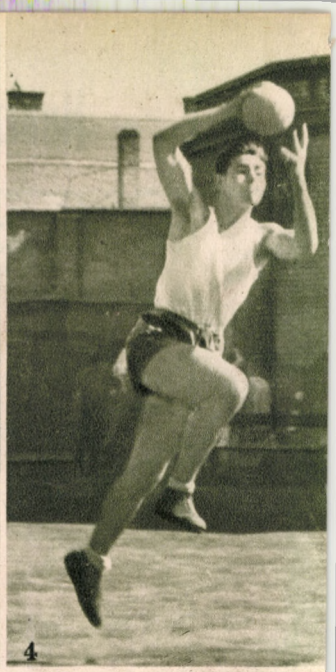
Pont érték	60 m futás mp		Távolugrás cm		Magasugrás cm		Kislabdadobás m	
	fiúk	lányok	fiúk	lányok	fiúk	lányok	fiúk	lányok
60	9,2	9,8	462	394	131	115	61,40	45,90
59	—	—	459	392	130	—	60,81	45,45
58	9,3	9,9	456	389	129	114	60,22	45,00
57	—	—	453	387	—	113	59,63	44,55
56	9,4	10,0	450	384	128	—	59,04	44,10
55	—	—	447	381	127	112	58,45	43,65
54	9,5	10,1	444	378	126	111	57,86	43,20
53	—	10,2	441	375	—	—	57,27	42,75
52	9,6	—	438	372	125	110	56,68	42,30
51	—	10,3	435	369	124	109	56,09	41,85
50	9,7	10,4	432	366	123	108	55,50	41,40
49	—	—	429	363	—	—	54,85	40,92
48	9,8	10,5	426	360	122	107	54,20	40,44
47	—	10,6	423	357	121	106	53,55	39,96
46	9,9	—	419	354	120	105	52,90	39,48
45	—	10,7	416	351	119	—	52,25	39,00
44	10,0	10,8	413	348	118	104	51,60	38,52
43	10,1	—	409	345	117	103	50,95	38,04
42	—	10,9	405	342	116	102	50,30	37,56
41	10,2	11,0	402	339	115	101	49,65	37,08
40	10,3	—	399	336	114	100	49,00	36,60
39	—	11,1	395	333	113	—	48,29	36,08
38	10,4	11,2	391	330	112	99	47,58	35,56
37	—	—	388	327	111	98	46,87	35,04
36	10,5	11,3	384	324	110	97	46,16	34,52
35	10,6	11,4	381	321	109	96	45,45	34,00
34	—	—	377	318	108	95	44,74	33,48
33	10,7	11,5	373	315	107	94	44,03	32,96
32	10,8	11,6	370	311	106	93	43,32	32,44
31	—	—	366	307	105	92	42,61	31,92
30	10,9	11,7	363	303	104	91	41,90	31,40
29	11,0	11,8	359	299	103	90	41,13	30,84
28	—	—	356	296	102	89	40,36	30,28
27	11,1	11,9	352	292	101	88	39,59	29,72
26	11,2	12,0	348	289	100	87	38,82	29,16
25	—	—	345	285	99	86	38,05	28,60
24	11,3	12,1	341	281	98	85	37,28	28,04
23	11,4	12,2	337	277	97	84	36,51	27,48
22	—	—	333	273	96	83	35,74	26,92
21	11,5	12,3	329	269	94	82	34,97	26,36
20	11,6	12,4	325	265	93	81	34,20	25,80
19	—	—	321	261	92	80	33,36	25,19
18	11,7	12,5	317	257	90	79	32,52	24,58
17	11,8	12,6	313	253	89	78	31,68	23,97
16	11,9	12,7	309	249	88	77	30,84	23,36
15	—	—	305	245	86	76	30,00	22,75
14	12,0	12,8	301	240	85	75	29,16	22,14
13	12,1	12,9	297	236	84	74	28,32	21,53
12	12,2	13,0	293	231	82	73	27,48	20,92
11	—	13,1	289	227	81	72	26,64	20,31
10	12,3	13,2	284	222	80	71	25,80	19,70
9	12,4	—	280	217	78	70	24,89	19,00
8	12,5	13,3	275	212	77	69	23,98	18,30
7	—	13,4	270	207	75	68	23,07	17,60
6	12,6	13,5	265	202	74	67	22,16	16,90
5	12,7	13,6	260	197	72	66	21,25	16,20
4	12,8	13,7	255	192	71	65	20,34	15,50
3	12,9	13,8	250	187	69	63	19,40	14,70
2	13,0	13,9	245	181	67	61	18,45	13,90
1	13,1	14,0	240	175	65	60	17,40	13,10

1962 JUN


1


2


3


4

Képes módszertan

Felugrásos kapuralövés

1. kép: Futás közben az előző lépésben elfogott labdával érkezés a felugró lábra. A felugrás mindig a dobókézzel ellentétes lábról történik.

2. kép: Súlypont az alátámasztás fölé gördül s megkezdődik az emelkedés, a felugrás. Egyidejűleg a dobókéz tenyerébe helyezett labdát a másik kéz támogatja. Jobbláb erőteljesen lendül fölfelé.

3. kép. Az emlkedés pillanata. A lendítő láb segít az emelkedésben. A labda felvezetését jól támogatja a balkéz. A képen jól érzékelhető a felfelé és nem előre való törekvés. Tekintet a célponton, a kapun, test síkja a célpont felé fordul.

4. kép: A játékos elhagyta a talajt. A dobás előkészítése tovább folytatódik. A támogató kéz elválik a dobó kéztől. A labdát tartó kéz tovább lendül fel- és hátrafelé.

5. kép: A dobás előkészítése a befejezéshez közeledik. A dobó kéz a labdát a maximális magasságig felvitte. Támogató kar a törzs helyzetváltozásában segít. Törzs a dobó kéz irányába kissé megcsavarodik, de a csípő és a tekintet azonos marad. A lendítő láb már a test megfeszítését készíti elő hátrafelé haladó mozgásával.

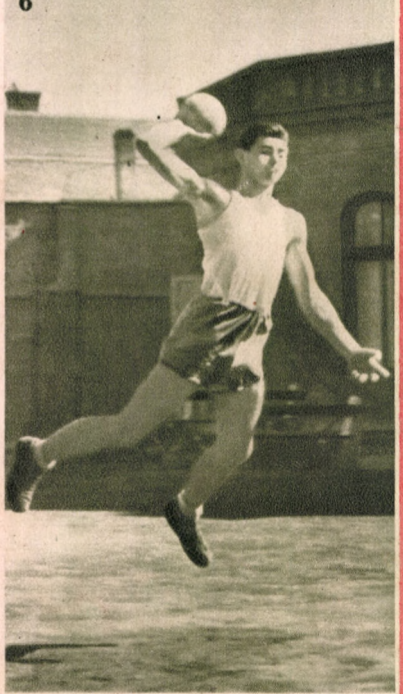
6. kép: A test tökéletes íjszerű megfeszítése a felugrás holtpontjában. Tekintet, test síkja, csipő a célpont felé, avval szemben. Labda fejmagasság fölött, testsík mögött.

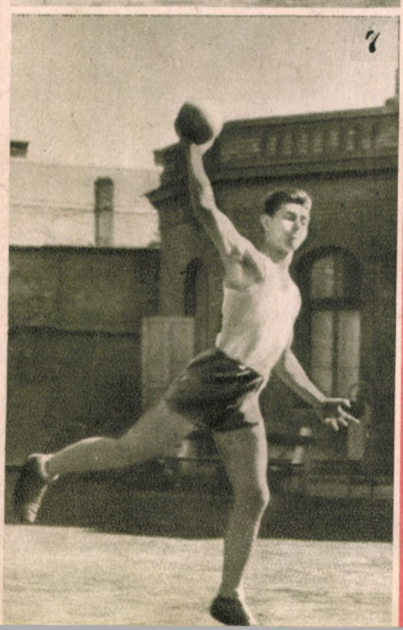
7. kép: A test pillanatnyi megfeszülése után a törzs, váll és a többi ízület visszarugózásával megkezdődött a dobás végrehajtása. A már megkezdett dobás vezetése a lefelé szálló ágon. Jól megfigyelhető a dobó kar vállának előrenyomódása a kiengedés előtt.

8. kép: A labda elhagyja a dobó kezet. A leérkezés jól előkészített. A törzs erőteljes előredöntésével vállból a kar előrecsapódik. A tökéleteshez akkor lenne közelebb, ha a labda kiengedésével még egy villanásnyit várt volna, s ezáltal az a testsík előtt történt volna annyival, amennyivel mögötte volt a felső holtponton. A felugrásos lövésről azt mondja a szabály, hogy a talajraérkezés előtt el kell hagyja a kezet a labda. Nos jól látható, hogy a játékos ezt aránylag még korán is tette.

(Kép: Kozák Lajos — Szöveg: Takács László)


5


6


7


8

sport és tudomány



VI. ÉVFOLYAM
5 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1962 MÁJUS HÓ

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

VI. ÉVFOLYAM ★ 1962 MÁJUS ★ 6. SZÁM

Felelős szerkesztő: Tóth Dezső *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János, Rostás György, Sós István

TARTALOM

GYENGE ZOLTÁN DR.—ZÖLD JÁNOS: A testnevelés jelentősége a társadalomban .. 129
Elvi viták a sportújságíró akadémián .. 130
HAJDÚ FERENC DR.: Az OTSI 1961. évi sportorvosi tudományos munkája és 1962. évi feladatai .. 131
MEGYERI FERENC DR.: Mit sportol és mit szeretne sportolni tizenhatezer dolgozó? .. 134
BALOGH LAJOS: A mozgásügyesség .. 136
NOVÁK ISTVÁN: Teremtsünk rendet a válogatott mérkőzések nyilvántartásában! .. 138
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: Olimpiai aranyérmet nyert irodalmi művek bibliográfiája .. 138
Világhíradó .. 140
PÁLFAI JÁNOS: A labdarúgás fejlődése hat világbajnokság tükrében .. 112
NÁDORI LÁSZLÓ: A szakaszos edzésmódszer alkalmazásának lehetőségei .. 144
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Osaki úszása és a mellúszás oktatása .. 146
BERENDI JÓZSEF: A 9. intézet Kilián versenyeinek 1. éve 148
Bibliográfia .. 148
DELY KÁROLY: Világnézeti kérdések a testneveléselméletben .. 150
Iskolai testnevelés .. 152
KISS ISTVÁNNÉ MOHÁS LIVIA: Gátlásos mozgású serdülő lányok .. 152
HERCZ ZOLTÁN: Az általános iskolások súlyzó erőgyakorlatainak tapasztalatai .. 154
HONTI GYULA: A gyógytestnevelés az általános iskolai testnevelő tanárképzésben .. 153
Iskolai hírek, közlemények .. 156
TUSZ FERENC: Magasugrók oktatása és edzése .. 157
IRSA TIBOR: A „Frissen tovább" mozgalom .. 157
KOZÁK LAJOS—TAKÁCS LÁSZLÓ: Képes módszertan — léc mellé tartó félmagas, erős lövés védése labdaszelídítéssel .. 158
KÖRÖSI ILONA: Kézilabda kapusaink oktatása .. 158
Idegennyelvű tartalomjegyzék .. 159

Címképünk: Válogatott labdarúgóink felkészülése a csehszlovákiai világbajnokságra. Fenyvesi dr. gátfutása (Pobuda Tibor felv.)
Hátsó borítólapunk belső oldalán: A TTT életéből.
Hátsó borítólapunk külső oldalán: Birkózó képsorozatok.

Lapzárta minden hónap huszonötödikén

Nyomdakész az a cikk, amely a papír egyik oldalára géppel van írva, egy oldalon harminc sor, soronként hatvan betűhely van. Új bekezdés kivételével minden sor az írás szélén kezdődik. A gépírásban aláírás, ritkítás, végig nagybetűs írás nincs. A kiemelés jelzése puha grafit ceruzás aláhúzás, vagy a papír szélére írt ugyanilyen rendelkezés.

Sportkönyvekről

Általános elméleti ismeretek (Antal József, Botár Zoltán dr., Czirják József, Kerezsi Endre, Makkár Márta, Niklai Ferenc dr., Perei György) — A gyakorló sportoktatóképző tanfolyamok anyagának könyvsorozatában most jelent meg a munka második kiadása. Azok részére készült, akik egyes sportágakban gyakorló edzői vizsgát tesznek. A pedagógia és a testneveléselmélet egyenként mintegy nyolcvan pontba foglalt anyaga egyrészt hasznos sokkal magasabb képesítésű edzők számára is folyamatos neveléi és oktatói munkájuk elvégzésénél, másrészt megkönnyíti az alapfokú vizsgázók számára a felkészülést. Igen helyes az az elgondolás, hogy már a legalacsonyabb fokon sportvezetői munkát végzők legyenek tisztában a legmagasabb fokú sportismeretekkel, azok fogalmával és lényegével, sőt kellőképen kikristályosítva alkalmazzák is a gyakorlatban az elméleti anyagot. Mégis helyesnek látszana, ha a vizsgáztatók tapasztalatainak megfelelően a kérdések arányosítva és sorszámozva kerülnének a vizsgázók kezébe. Ugyanígy helyes lett volna, ha a könyv elején található útmutató minden, az általános tanfolyami rendtől eltérő képzést kívánó sportágra kitért volna, nem csak a labdarúgásra. Remélhetőleg a könyv hamarosan megéri harmadik kiadását is és abban a vizsgáztatók tapasztalatainak összegyűjtése alapján a szükséges módosításokat elvégzik a szerzők. A Medicina kiadásában megjelent igen hasznos kézikönyv 21 forintos árban kapható.

B. I. dr.

Kilián sportvezetők zsebkönyve — A magyar sportszakirodalomban feltűnően ízléses kiadásban jelent meg ez a könyvecske, mely a Kilián Testnevelési Mozgalom versenyeivel kapcsolatos anyagot öleli fel s tárja az olvasó elé. A jelvény megszerzésére vonatkozó felhívástól kezdve az elméleti és rendezési kérdésekig szinte minden lényeges tudnivalót magába foglal. Anyaga nem szakmai ismeretekre és szabályokra szorítkozik, hisz ezt sok szakkönyvben részletesebben is megtalálhatjuk. Értéke éppen abban rejlik, hogy a versenyrendezés körülményeire ad útmutatót. Tükrözi azt, ami a Kilián jelvényszerző mozgalmat egyéb jelvényszerzőktől megkülönbözteti. A résztvevőknek a mindennapi életben legszükségesebb mozgásanyaghoz, az úszás és kerékpározás megtanulásához ad szakmai segítséget. A könyvecske legfőbb érdeme éppen ez. Szakmai anyagát világosan, közérthetően adja át, akik sohasem tudtak úszni, vagy kerékpározni, segítségével önmagukban is könnyen elsajátíthatják e készségeket. A könyvecske bizonyára hasznos segítőtársa lesz sportvezetőinknek és remélhetőleg sok-sok érdeklődő figyelmét ráirányítja a Kilián mozgalomra. Minden előnye és értéke mellett is van hiányossága: nem szerepel címlapján a szerző, vagy munkaközösség neve, pedig igazán megérdemelnék, hogy megismerjék széles körben a szerzőt is. (Ára 10 Ft.)

L. I.

A fiatalok edzése, versenyzése. Nádori László — Megyesi Zoltán dr. (TTT füzetsorozata, Medicina Könyvkiadó.) — Az utóbbi években rohamosan megnőtt az érdeklődés a fiatalok sportja iránt. A nagy sporteredményekre törekvés különösen előtérbe helyezi a gyermekek, serdülők sportolását és testnevelési alapképzését. Az igényeknek megfelelően nagymértékben szaporodnak a különböző gyermek-tanfolyamok, sportiskolák, ifjúsági szakosztályok. Egyre nagyobb igénynek kell tehát edzőinknek is megfelelni, ha a fiatalok sporttevékenységének irányításában helyt akarnak állni. Új módszerek kidolgozására és eredményes alkalmazására van szükség, — különben kárt szenved a későbbi nagy eredmények alapjainak lerakása, vagy a fiatal sportoló egészsége. Ennek érdekében dolgozták fel a szerzők azt a nemzetközi ismeretanyagot, amely a világ legelterjedtebb szakfolyóirataiban napvilágot látott, hogy hozzáférhetővé tegyék azt minden, a fiatalok sportjának vezetésével foglalkozó hazai szakember számára. A szerzők áttekintést adnak a gyermeksport legfontosabb kérdéseiről és javaslatokat is adnak az edzésmunkára. A gyermek, serdülő és ifjúsági sportolókkal foglalkozó edzők, sportiskolai tanárok, gyermek testnevelési tanfolyamok vezetői értékes segítséget kapnak a könyvben ahhoz, hogy a maguk gyakorlatával egybehangolva annak elméleti anyagát, kialakíthassák azt a vonalvezetést, mely teljes eredményre viszi munkájukat. A szerzők a felvetett kérdéseket népszerű formában dolgozták fel és így a szülők is haszonnal olvashatják a régóta várt szakmunkát.

Felelős kiadó: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás u. 44. Távbeszélő 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

62.458 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1962 ★ 5

A testnevelés jelentősége a társadalomban

Írta: Gyenge Zoltán dr., a Testnevelési Főiskola tanszékvezető docense és Zöld János, a Testnevelési Főiskola adjunktusa

I.

Tíz cikkíró folytatott vitát a Szovjetunióban a Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kulturi 1960. 4. számától 1961. 9. számáig. A vita legfontosabb megállapításait foglaljuk össze az alábbiakban, s hazai vita kibontakoztatására javaslatokat teszünk a magyar testnevelés és sport vonatkozásában is időszerű vitatémákra.

A vita N. I. Ponomarjev docens cikkével indult. Főbb gondolatai:

A kommunizmus építésében különleges fontossága van a testnevelésnek. Segíti a szovjet emberek sokoldalú fejlődését, a munkatermelékenység növelését, azaz társadalmi jelentősége van. Társadalmi rendeltetésének problémáit, fejlődésének társadalmi okait tehát kutatni, vitatni kell. — Ponomarjev a történelmi visszatekintés után a testnevelés sajátos jellegéről a következőket mondja: „A testnevelés, mint társadalmi jelenség specifikus jellege abban nyilvánul meg, hogy a társadalom számára az emberi, fizikai képességek fejlődésének, meghatározott mozgáskészségek, képességek és fizikai tulajdonságok kialakításának eszközéül szolgál". Ponomarjev meghatározza a „testnevelés" és a „testi fejlődés" fogalmát, s foglalkozik a „testnevelés" és a „testi fejlődés" törvényei különbségével. — Ezután számos példával bizonyítja a különböző osztálytársadalmakban, történelmi korszakokban a testnevelés és sport osztályjellegét. — A testnevelést a mai tőkés társadalomban széleskörűen használják fel az uralkodó osztály érdekében. A professzionista sport a profitért folytatott harcban a kizsákmányolás rendkívül kifinomult eszköze. Itt a testnevelés nem tölthet be haladó nevelő feladatot — nem az ember egészségének megújhodását szolgálja, hanem éppen ártalmára van. Ezt álcázni igyekszenek, ezért beszélnek „osztályokon felüli" és „pártonkívüli" testnevelésről.

A hozzászólók mind a kilencen helyeslik a vitát, hiszen ennek során igen fontos elméleti és gyakorlati kérdések megvitatására nyílt módjuk.

E. P. Vasziljev szerint például az utóbbi években a Szovjetunióban igen széleskörű munka folyik a testnevelés biológiai törvényszerűségeinek feltárása érdekében, amely törvényszerűségek a testnevelés természettudományos alapjai. Viszont a testnevelés társadalmi törvényszerűségeinek feltárása nem elég széleskörű, nem halad kielégítően előre.

A vitázók a testnevelés és testi fejlődés fogalma meghatározásában igen eltérnek egymástól. Sz. V. Jananyisz szerint a testi fejlődés fogalmánál azt kell látni, hogy az nem csupán pedagógiai fogalom és követelmény, mivel a társadalmi ember organizmus is, s e minőségében testileg is fejlődik a biológiai törvényeknek megfelelően; nemcsak testi képességei fejlődnek, hanem az élő szervezetben morfológiai és fiziológiai változások is végbemennek. Ezért a testi fejlődés legáltalánosabb értelme a következő: „a szervezet morfológiai és fiziológiai sajátságai progresszív változásainak törvényszerű biológiai folyamata". Ezzel többen egyetértenek, mások árnyalatnyi eltéréssel fogalmaznak.

Nem egy szerző kidomborítja, hogy a testnevelés tudományos meghatározása történelmileg csak akkor kerülhetett napirendre, amikor már támaszkodhatott a természettudományok, orvostudományok, a pedagógia, a pszichológia, a haladó társadalomtudományok eredményeire. E folyamat kezdete az oroszországi testnevelésben a XIX. század második felére tehető. Mint köztudomású, az orosz testnevelés természettudományos megalapozásában kiemelkedő érdemeket szerzett P. F. Leszgaft. A vitázók szerint érvényesülnie kell a testnevelés meghatározásában a történelmi szemléletnek. A haladó örökséghez való visszatérés, annak alkotó kritikai felhasználása a testneveléselmélet fejlődésének helyes útja.

A vitázók Ponomarjevnek a testnevelés kialakításának történelmi körülményekről szóló eszmefuttatását bírálják a legrészletesebben és legtöbb oldalról, mivel azokat elnagyoltnak, leegyszerűsítőnek tartják. B. I. Elasvili szerint az emberi őstörténelem nagyon távoli idejébe visszanyúló kérdések vizsgálata nagy nehézségekbe ütközik, — következtetéseinkkel igen óvatosan kell bánnunk.

Többen kifogásolják, hogy a szerző nem kíséri végig a testnevelés fokozatos fejlődését, s így nem elég részletekbemenő, nem elég hiteles a megrajzolt kép. A testnevelés, mint társadalmi jelenség helyes és mély megértése — kialakulásának és fejlődésének körülményei teljes megismerésén is nyugszik. Mivel az emberiség fejlődésében a munka mindig az élet forrása, a munkára pedig fizikailag is fel kell készíteni az új nemzedéket — ezért a testnevelés szükségszerű jelensége a társadalmi életnek. Igen éles polémiát folytatott a testnevelés viszonyáról a felépítményhez A. D. Novikov V. I. Szuhockijjal. E két szerző vitájából a következők emelhetők ki: A testnevelés az ember fizikai felkészítését szolgálja. E tevékenység mindenkor része az embereknek, a fiatalok nevelésének, amely az osztálytársadalmakban mindig osztályjellegű.

A vita résztvevői bírálják a testnevelés burzsoá felfogását. Egyetértenek N. I. Ponomarjevvel abban, hogy harcot kell folytatni a testnevelés elméleti problémáinak polgári elferdítőivel. Felhívják a figyelmet: ebben a harcban nem szabad megfeledkezni arról, hogy a szovjet testneveléstudománynak fejlődése során le kellett győznie a testnevelés lényeges megítélésében mutatkozó hibás „elméletek" egész sorát!

V. G. Jakovlev azt állapítja meg Ponomarjevről, hogy a burzsoá ideológia ellen nem a legújabb elméleteket figyelembe véve harcol, hanem régi, „szakállas" elméleteket bírál. Felhívja a figyelmet a jelenkori polgári test-

nevelés-elméleti munkák konkrét tanulmányozására, s az ezekkel szemben folytatandó polémia szükségességére. Rámutatott arra, hogy a polgári testneveléselméleti szakemberek szívesen újítják fel például a XVIII. század filozófusai, pszichológusai, nevelői, történészei, természettudósai, esztétái idealista nézeteit, s azokat, mint új sportelméleti nézeteket propagálják. Ezeket a törekvéseket az eredeti forrásmunkák tanulmányozása alapján lehet hatásosan leleplezni. Hozzáteszi mindehhez még, hogy a polgári szerzők között igen népszerűek a testnevelés ösztönösségéről szóló, azt csupán biológiailag magyarázó nézetek. Szívesen használják az állatidomítás és az embernevelés azonosításának frázisát. V. G. Jakovlev mindezek konkrét bírálatát adja, leleplezi tudományos szempontból való tarthatatlanságukat, s rámutat reakciós politikai szerepükre.

II.

Ösztönzést nyerve e vita tanúlságaiból — javasoljuk, a teljességre törekvés nélkül, hogy a hazai testnevelési és sportsajtó foglalkozzék a következő kérdésekkel:

A szocializmust építő ember milyen kapcsolatban van a sporttal? Hogyan segíti a testnevelés és sport a dolgozók mindennapi tevékenységét, munkáját, hogyan segíti sokoldalú fejlődését, a felnövekvő nemzedék nevelését? Hazai testnevelési és sportmozgalmunk biztosítja-e dolgozóink nemes szórakozását és időtöltését?

Mit jelent a testnevelés és sport szakemberei számára az, hogy „a testnevelés és sport társadalmi jelenség"?

Milyen az összefüggés a társadalom alapja és felépítménye, valamint a testnevelés rendszere között? Mennyiben felépítmény a testnevelés? Hogyan erősíti a testnevelés, mint felépítmény az alapot?

Hogyan felel meg a magyar testnevelés és sportmozgalom a szocialista felépítmény követelményeinek? Milyen a mozgalom eszmeisége; intézményei, szervezetei menynyiben felelnek meg e követelményeknek? A testnevelés konkrét tartalma megfelel-e a szocializmus követelményeinek?

A szocialista nevelés általános törvényszerűségei és a szocialista testnevelés sajátos vonásai hogyan érvényesülnek hazai testnevelési és sportmozgalmunkban?

Milyen kapcsolat van a testnevelés társadalomtudományi összefüggései és a testi fejlődés természettudományi összefüggései között? Milyen feladatok állnak e téren a magyar kutatás előtt?

A testnevelés és sport burzsoá elméletei, illetve maradványai hogyan hatnak, s keltenek zavart a magyar testnevelési és sportmozgalomban?

Jelenlegi testnevelési és sportmozgalmunk szervezeti keretei és formái mennyire felelnek meg a szocializmus követelményeinek? Hogyan valósítható meg hazánkban a tömegesítés programja? Mit jelent a sport társadalmi szerepe növekedésének kérdése és társadalmi irányításának megvalósítása hazánkban?

A testnevelésről és sportról kialakult társadalmi tudat helyes és téves összetevőinek elemzése; milyen feladatok állnak a szaksajtó előtt? Mi a testnevelés tudatformáló szerepe?

Milyen közvetlen kapcsolat van a társadalom gazdasági feladatai, valamint a testnevelés és sportmozgalom között? Anyagi lehetőségeinek felhasználása a testnevelési és sportmozgalomban.

(Szerkesztő bizottságunk fontosnak tartja, hogy a lap hasábjain vita induljon a testnevelés társadalmi jelentőségéről. A Sport és Tudomány feladata, hogy a javasolt témákat minél szélesebb körűen megvitassuk s megszólaltassuk a testnevelési és sportmozgalom szakembereit, egyesületi, szövetségi vezetőket, testnevelő tanárokat, a testkultúra ügyéért élő dolgozókat. Következő számainkban a javasolt kérdések elemzésére visszatérünk.)

Elvi viták a sportújságíró akadémián

Az SZKP XXII. kongresszusa hatására termékenyebbé vált egész kultúrforradalmunk s újabb lendületet vett testkultúránk fejlődése is. Az MSZMP VIII. kongresszusa előtt a magyar sportmozgalom minden felelőse így állíthatja egyre jobban nevelőmunkája központjába a sporttézisekben lerögzített feladatok megvalósítását.

Lapunk eddigi ilyen irányú munkáját alátámasztja a sportújságíró akadémia vitasorozata. A legutóbbi vita a „Sport, nacionalizmus, internacionalizmus" témája körül folyt.

Alább közlünk néhány részletet Radnai János, a TV sportrovatának vezetője előadásából:

— A sport és hazafiság — mint köztudomású — hat egymásra, de ez a hatás egyaránt lehet előnyös és hátrányos. Kirívó példa, ahogyan a hitleri Németország és a Horthy-Magyarország egyaránt politikai szolgálatába állította a sportot. A felszabadulással létrejött új, demokratikus sajtó alapvetően eltért elődjétől s a népek közötti ellenségeskedés szítása helyett a barátságot és a közeledést tűzte zászlajára. Ugyanakkor meg kellett küzdeni a polgári ideológia nacionalista maradványaival. Az első időkben a sajtó óvatosabb hangot ütött meg, hiszen sportsikereink gyérebben jelentkeztek, eredményeink szerényebbek voltak. Az 1948-as londoni olimpiára való felkészülés és a tíz győzelem után ismét nagyobb szerepet kapott a sport a társadalmi életben. Sportsikereinkkel párhuzamosan egyre jobban nekilódult a nacionalista vonal, amely aztán 1952 és 1954 között tetőződött és — úgy gondolom — a labdarúgó-világbajnokság után következett körúti tüntetésbe torkollt. Pedig „figyelmeztetőket" közben is kaptunk. Még emlékeznek az 1949. évi Főiskolai Világbajnokság néhány szovjetellenes megnyilatkozására. Egy időben pedig — a helsinki olimpia előtt — egyszerűen elhallgattuk a nyugati sportolók eredményeit. Az olimpia két táboráról — a népi demokratikus és kapitalista táborról — olyan tudósítások jelentek meg, amelyek többször eltúlozták a tényeket. Az internacionalizmus helytelen felfogásából fakadt viszont az, hogy már akkor dicsértük a szovjet vízilabdázókat, amikor még Budapestre jöttek tapasztalatszerzésre. A népi demokratikus országok sportsikereit lebecsülve, túlhangsúlyoztuk a magyar sport eredményeit. — Az 1956-os ellenforradalomig terjedő idő sportpropagandájának nacionalista jellemzői tehát: a „Magyarország sportnagyhatalom" jelszó hangoztatása; a népi demokratikus országok sportolóinak lekezelése; az úgynevezett „utódállamok" lebecsülésének egyik maradványa; a Szovjetunió túldicsérése, amely lényegében éppen ellenpropaganda volt. — Azóta sokat javult sajtópolitikánk, de hibák ma is előfordulnak. „Jóslataink" sem mindig a realitásból indultak ki. Hogy saját portánk előtt seperjek: mi a Telesportban a Vasas—Reál Madrid mérkőzés előtt hangosfilmet adtunk le a Vasas és a Reál edzéséről, majd riportot készítettünk a Budapestre érkezett külföldi televíziós riporterekkel. Másnap megállapítottuk: ilyen jó, tartalmas szám annak előtte nem is volt. Igazán politizáltunk, mondtam jómagam is. Egészen addig, amíg a Vasas vereséget nem szenvedett. Jobb lett volna óvatosabb jóslás, szerényebb magatartás.

— Egy másik válfaja a múlt maradványainak az a fajta kozmopolitizmus, amely lebecsüli a magyar sport jelenlegi eredményeit. Ez az a bizonyos belső „ellen-drukkerség", amely sporteredményeink lekicsinylésével a szocialista társadalom eredményeit akarja kisebbíteni...

— A sporttézisek helyes értelmezése, az internacionalizmus jó gyümölcsöztetése tőlünk, újságíróktól a nemzetközi kapcsolatok egészséges fejlesztését kívánja, a valódi eredmények őszinte megbecsülése szellemében, a nemes ellenfél eredményeinek és saját sportsikereinknek józan értékelésével.

Kun László, a TTT tagja fejtegetései:

— Radnai János elvi tisztázásai helyesek, időszerűek s annál inkább szükségesek, mivel az elmúlt hónapokban egyes nyugati rádióadók, lapok és folyóiratok szinte gombnyomásra kezdtek beszélni a népi demokráciákon belül „éledező nemzeti érzésekről." Sportpublicisztikánk megkezdte harcát a nacionalizmus ellen. De a nacionalizmusnak ma már sokkal differenciáltabb és bonyolultabb formái hatnak, s ezt csak differenciált gondolkodással, rugalmas, szellemes érveléssel küzdhetjük le. A közvéleményt alakító sportpublicistát és riportert vezesse a tények tisztelete, a józan értékelni tudás. Legyen minden körülmények között tisztában azzal, hogy írásának mi a helye és szerepe a szocialista sportélet kifejlesztésében.

Szebenyi Sándornak, a Képes Sport szerkesztőjének véleménye:

— Ezek a felvetett kérdések valóban a sportsajtó egyik legfontosabb feladatával állnak a legszorosabb kapcsolatban. A sport hívei általában aktivitásra hajlamos, sőt szenvedélyes emberek — ezt sohasem szabad elfelejteni a sportújságírónak, aki állásfoglalásával így vagy úgy, hatást gyakorol az olvasóra.

— 1956 óta örvendetesen javul a sajtó, a rádió, a TV munkája, de még mindig elég sok tévedést követünk el abban a küzdelemben, amely a sovinizmus ellen, az internacionalizmus erősítéséért folyik. A legtöbb hiba valóban a múlt káros maradványa. Nem foglalkozunk eleget, eléggé megfelelő módon a többi népi demokrácia sportéletével. Ez közös hiba jóformán minden népi demokráciában. Egyforma határozottsággal kell harcolni a sovinizmus ellen akár itthon, akár külföldön találkozunk is azzal. — A kapitalista országok sportéletével szintén tárgyilagosan, mindenféle túlzás nélkül kell foglalkoznunk, hogy így is erősíthessük a sportoló fiatalság világméretű barátkozását, egymás kölcsönös megbecsülését.

— Ha mi, sportújságírók, TV- és rádióriporterek a sporton keresztül eredményesen küzdünk a sovinizmus ellen: a békét erősítettük. Ha erősítettük a világ sportoló ifjúságában az együttérzést, az internacionalista szellemet: a háborús uszítás hatását gyengítettük.

Az Egészségügyi Minisztérium Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézete

Az OTSI 1961. évi sportorvosi tudományos munkája és 1962. évi feladatai

Írta: Hajdu Ferenc dr., az OTSI igazgató főorvosa, a TTT tagja

I.

Intézetünk munkatársai a Sport és Tudomány 1961. évi 4. számában közzétett program szerint végezték kitűzött feladataikat, melyek közül a részben, vagy egészben befejezett és hasznosítható eredménnyel járt kutatási munkákat azzal ismertetem, hogy a folyamatban levő kutatásokat az 1962. évi program tartalmazza.

AZ ERŐNLÉT MEGHATÁROZÁSA ÉS FEJLESZTÉSE

Intézetünk központi kérdése az erőnlét, az edzettségi állapot vizsgálata, melynek során kutatóink eljárást dolgoztak ki annak érdekében, hogy a **sportolók életmódjának szabályozásával elvesztett, vagy csökkent teljesítőképességüket rövid időn belül teljesen visszaszerezzék.**

A terheléses szemfenékvizsgálatok végzésével és a vérnyomásnak, valamint a szemfeszülés változatainak súlyemelés közbeni ellenőrzésével megállapításra került, hogy a vérnyomás és szemfeszülés emelkedése párhuzamosan halad.

Az orrlégzés akadályainak kiküszöbölésével kapcsolatban az került megállapításra, hogy ez előnyösen hat a szervezet gázanyagcseréjére és elősegíti a sportolók magasabb teljesítményét.

Sportolókon végzett funkcionális röntgenvizsgálatok eredményeként kutatóink kimutatták, hogy **a szív-röntgenkymográfiai eljárás egyebek mellett alkalmas a sportoló edzettségi állapotának megítélésére is.**

Az intézet munkatársai a korábban kidolgozott spirotonometriát egyre több sportág sportolóin alkalmazták és kimutatták, hogy az eljárás nemcsak a préseléssel járó sportágakban, hanem szélesebb körökben ad értékelhető eredményt.

A spirotonometria alkalmazásával végzett statikus és a lépéspróbával végrehajtott dinamikus terhelési próba együttes alkalmazásával kutatóink kimutatták, hogy a két eljárás kedvezően egészíti ki egymást és megkönnyíti a sportoló edzettségi állapotának megítélését.

Az erőnlét biokémiai módszerekkel történt vizsgálata során, melyet sportolókon és tanulókon végeztek, munkatársaink kimutatták, hogy a **proteinuriatest jól felhasználható a vérkeringési terhelési próbák kiegészítésére és értékelésének pontosabbá tételére.** Széles körben folytatták a proteinuria alkalmazását.

Vizsgálták kutatóink a nagy C-vitamin adagok hatását a sportolók erőnléti állapotára. Eddigi **eredményeik nem erősítik meg azt a megállapítást, mely szerint nagy C-vitamin adagok a terhelési próbával is mérhető módon javítják a sportolók erőnlétét.**

Az idegrendszeri erőnlétnek a magasabb idegműködés állapotával összefüggő kérdések vizsgálatával különösen behatóan foglalkoztak az Intézet munkatársai.

A Bourdon és Kraepelin elvein alapuló s a sportolók és iskolások mozgáselképzeléseinek, valamint motorikus ismereteinek felismerésére kidolgozott új vizsgáló eljárást munkatársaink már gyakorlatban is alkalmazzák.

Munkatársunk új reakcióidőmérési eljárást dolgozott ki sportolók és tanulók magasabb idegműködési állapotának vizsgálatára. **A ritmusos, aritmiás és differenciáló sorozatokból következtetést vont le a reakció gyorsaságára és kiegyensúlyozottságára vonatkozóan. A módszerrel fáradsági jelek is kimutathatók.**

A rajtláz jelenségeinek pontosabb megismerése céljából kutatóink vizsgálataik során elemezték a keringési rendszer viselkedését emocionális izgalom és ehhez társuló fizikai megterhelés alatt. Megállapításaik szerint elsősorban a diastolés vérnyomásban és a bőrellenállásban mutatkozott jellegzetes változás, amit összefüggésbe lehet hozni a rajtlázzal.

Eredményesek voltak azok a komplex vizsgálatok, amelyekkel a sportoló edzettségi állapotát vizsgálták vérkeringési, légzési, idegrendszeri és biokémiai módszerekkel együttesen. A rendelőben ez a hosszabb időt igénylő eljárás bizonyult legeredményesebbnek. **A tornateremben, sportpályán és uszodában a sportág jellegének megfelelő meghatározott terhelés után végzett és a funkcionális állapot ellenőrzésére vonatkozó vizsgálatok máris kedvező eredményekkel jártak.**

Megállapították kutatóink, hogy a sorozatos vizsgálatok lehetővé teszik a sportoló erőnléti állapota változásainak nyomonkövetését és ennek adatai alapján tájékozódás nyerhető az edzésmódszerek élettani hatásáról is. A vizsgálatok az intervall módszerrel kapcsolatban úszóknál és kézilabdázóknál folytak.

A kvarcfénykezelés teljesítményfokozó hatásával kapcsolatban munkatársunk megállapította, hogy **napfényszegény évszakban igen fontos a sportolók rendszeres részesítése kvarcfénykezelésben.**

Munkatársaink összefoglalták a sportolóknál mért magasabb vérnyomással kapcsolatos tennivalók irányelveit és ezzel segítséget nyújtottak ahhoz, hogy **a magas vérnyomás előfordulását a sportolóknál minősítés szempontjából az egész országban egységesen értelmezzék.**

MOZGÁSÉLETTANI VIZSGÁLATOK

Munkatársunk folytatta a mozgási stereotipek kiépítésének, átalakításának és rombolásának vizsgálatát asztali teniszezőkön, meghatározott mozgás-modellek segítségével. Tapasztalata szerint a mozgási stereotipek kiépítése, azoknak az egyén folyamatos cselekvéseibe való beillesztése igen sokszor jellemző a vizsgált személy alapvető motorikus sajátosságaira. Ezek a tulajdonságok, valamint a mozgási stereotipek átalakításának időtartama és dinamikája a sportoló magasabb idegműködési típusára is szolgáltat jellemző adatokat.

Folytatták kutatóink a fotokinographiás vizsgálataikat módszerük továbbfejlesztésével. Vizsgálták és mérték az egyes sportmozgásokat, elsősorban a tornagyakorlatokat. Mérésük közel század-pontosságú volt és így elemezhették a testgyakorlatok egyes szakaszait dinamikájukban. **A módszer lehetővé teszi a vizsgált gyakorlat objektív mozgásélettani elemzését és az ökonomikus, valamint nem ökonomikus mozgáselemek felmérését.**

Állatkísérletekben vizsgált és bonyolult elsajátított mozgások központi idegrendszeri szabályozásának kérdéseire vonatkozó kutatások eredményei arra utalnak, hogy az agykéreg bizonyos területei meghatározott kapcsolatban állanak a vizsgált mozgásokkal.

Elektromyographokkal végzett izomkoordinációs vizsgálatok, melyeket kutatóink a nagy ízületekben és a finom ujjmozgásoknál végeztek, igazolták azokat az eredményeket, amelyeket indirekt módszerrel, fotokinorográphiás és motometriás vizsgálatokkal mutattak ki. Igazolták a mozgások sportélettani elemzése szempontjából alapvető jelentőségű agonista-antagonista izomkoordináció mechanizmusának egyes jellegzetes vonásait. Komplex vizsgálataik szerint **a mozgások túlnyomó része az antagonisták, vagy az ezeket helyettesítő nehézségi erő fékező hatása mellett folynak.** Ez az egyik alapja a mozgások pontosabb szabályozásának.

AZ ISKOLAI TESNEVELÉS ÉLETTANI KÉRDÉSEI

A munkatársaink által kidolgozott s a tanulók testi fejlődésére, a mozgatórendszer, az idegrendszer, a vérkeringés és

A Hollós—Hajdú-féle távregisztráló készülék — mely a szabadon mozgó sportoló pulzusszámának és bőrhőmérsékletének mérésére szolgál — beállítás közben



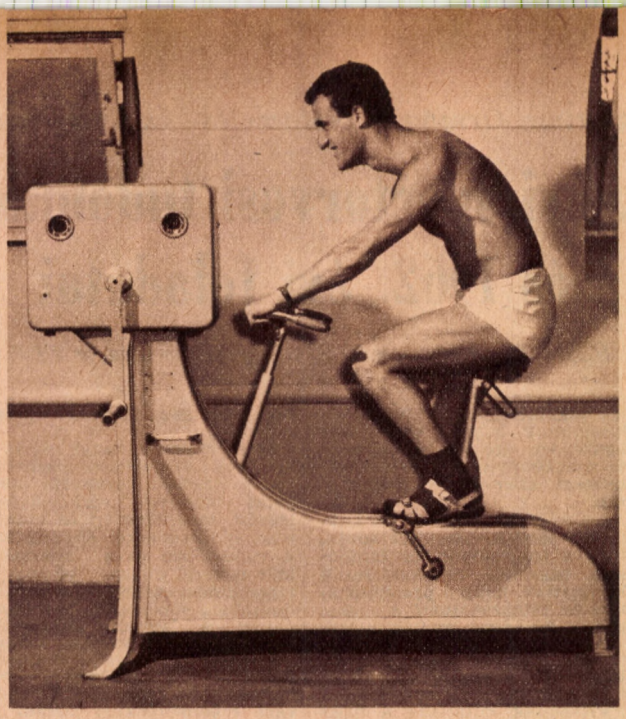
Az elektroencephalographiás vizsgálat a központi idegrendszer állapotára szolgáltat adatokat; a készülék az agyvelőben keringő elektromos áramot sokszorosan felerősíti



a légzés funkcionális állapotának változásaira kiterjedő komplex módszerrel harmadik éve végzik az egész tanév folyamán az iskolások meghatározott csoportjának sportorvosi ellenőrzését. Módszert dolgoztak ki a testnevelési óra élettani hatásfokának ellenőrzésére. A testnevelési óra hatásfokának elemzéséből kapott adatok **lehetővé tették a sokszakaszos módszer kidolgozását, aminek lényege egy intervallmódszerhez hasonló módszer alkalmazása az iskolai testnevelésben.** Ez a gyermek erőállapotának fokozása érdekében helyesnek bizonyult.

Munkatársaink kimutatták, hogy a szakaszos módszer alkalmazásával lényegesen fokozható a testnevelési foglalkozás élettani hatása anélkül, hogy a tanulók túlterhelésétől kellene tartani. Az eljárás természetesen nem azonos a tiszta szakaszos edzésmódszerrel, hanem ennek alkalmazása az életkornak és az iskolai körülményeknek megfelelően. Ez megfelel a sportág jellegéhez formált nem tiszta intervall módszer elveinek.

A Moszkvában és Erfurtban az év folyamán tartott kongresszusokon e munkatársaknak az iskolai testnevelésben elért eredményeit kedvezően fogadták és többen szükségesnek találták, hogy más országok intézetei is hasonló elvek és módszerek alapján folytassák vizsgálataikat.



A kerékpár-ergométer az erőnlét ellenőrzése alkalmával meghatározott munkát méri

GYÓGYTESNEVELÉS

A szívbeteg, neurotikus, endokrin zavarban szenvedő gerincdeformitásos tanulók évek óta folyó vizsgálatai során az említett eljárásokon kívül jó eredménnyel alkalmaztuk az orthostatikus próbát, melynél különösen vegetatív distonia esetén várható pozitív eredmény.

Munkatársaink a tanulók erőnlétének javulását objektív módszerekkel követték és kimutatták, hogy **a rendszeres gyógytestnevelésben részesülő tanulóknál kedvezően hat az erőnlét fejlődése,** míg azoknál, akik gyakran mulasztották el a foglalkozást, az erőnlét kisebb mértékben javul, sőt stagnál, vagy romlik.

Befejezték munkatársaink az ifjúkori hipertóniásokon folytatott kísérleteket és kimutatták meghatározott légzésgyakorlatok kedvező hatását a vasomotor regulációra.

A terhes és gyermekágyas nők gyógytestnevelésében kedvező eredményeket mutattak ki munkatársaink a terhesség panaszmentesebbé tételére és a szülés simább lefolyásának biztosítására.

A SPORT SEBÉSZETI VONATKOZÁSAI

Munkatársaink feldolgozták a sportolóknál gyakori **bokaízületi sérülések** adatait, mások a **bokaízületi rándulások** fizikoterápiás kezelésének adatait, ismét más kutatók a fül-, orr- és gégészeti sportsérülések anyagát dolgozták fel, amit az országos sportorvosi gyakorlatban a megelőző és gyógyító eljárásoknál tudunk hasznosítani.

Kimutatták kutatóink, hogy a **sportolók beteg manduláinak eltávolítása nemcsak általános egészségvédelmi szempontból hasznos, hanem ez teljesítményfokozással is jár.**

Megállapította munkatársunk, hogy a sportolóknál sok esetben figyelmen kívül hagyott **urogenitális szervi ártalmak igen hátrányos következményekkel járnak a sportteljesítményre és a sportoló egészségi állapotára.**

A sportolóknál előforduló ágyéki gerincelváltozásokat vizsgáló kutatónk megállapította, hogy ezek rendbehozatalának igen nagy jelentőségük van a sportoló és a sporteredmények szempontjából.

ÚJ MŰSZEREK

Intézetünk az év folyamán több új, értékes műszert kapott, így egy elektromyographot, mellyel izomkoordinációs vizsgálatokat végeztünk, egy elektroencephalographot, melynek segítségével a központi idegrendszer állapotáról nyerhetők adatok s egy interferométert, amely gázanyagcsere vizsgálatokra szolgál.

Az intézet munkatársai több, be nem szerezhető és sportélettani, vagy sportorvosi vizsgálatokat szolgáló műszert konstruáltak, melyek újítást, illetve szabadalmat jelentenek.

A Hollós—Hajdú féle távregisztrálású pulzus és bőrhőmérsékletmérő készülékkel a szabadon mozgó sportoló a ráerősített elektródák segítségével vizsgálható.

Csinády dr. mozgási stereotipek vizsgálatára alkalmas asztali-tenisz asztalt szerkesztett.

A Csinády—Moldoványiné féle vizsgáló lap pálcikarajz sorozata a mozgásemlékezés vizsgálatára szolgál.

Nemessuri dr. és munkatársai hordozható reakcióidőmérő készüléket és mozgásanalizáló berendezést konstruáltak.

Munkatársaink arra törekednek, hogy új műszereinkkel tovább bővítsék az edzéseken végzett vizsgálatokat, melyek a sportélettani kérdések új oldalakról való megismerését teszik lehetővé.

SZAKIRODALMI MUNKÁSSÁG

Az 1960. év végén indult Testnevelési és Sportegészségügyi Szemle negyedévenként rendszeresen megjelenik és a sportorvosi gyakorlatot szolgálja, de foglalkozik az iskolai testnevelés orvosi vonatkozásaival és a gyógytestneveléssel is. A lap a szocialista országok szakembereinél nagy érdeklődést keltett és többen küldik be közlésre dolgozataikat.

Kiadásra került a 646 oldalas **„Bevezetés a sportorvostanba"** című munka, mely az orvos továbbképző tanfolyam jegyzete. E munka lehetővé teszi a sportszakorvos jelöltek felkészülését a szakorvosi vizsgára és felhasználható az évenként rendezett intézeti sportorvosi tanfolyamon.

Intézetünk munkatársai az év folyamán különböző szaklapokban 38 tanulmányt tettek közzé.

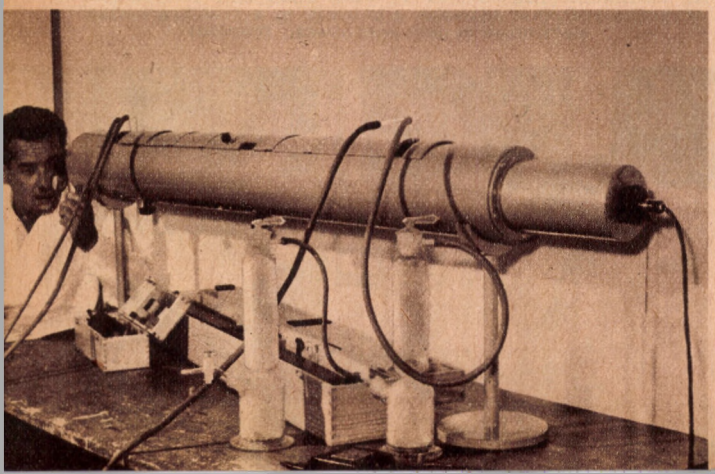
II.

Az 1962. évi feladatok ellátásánál nagy segítséget jelentenek a múlt évben beszerzett és készített műszerek, melyekhez az év folyamán még újabbak is járulnak. Csakis ezek segítségével lerögzített adatokkal lehet sportolóink fejlődését megfelelően figyelemmel kísérni és azokból törvényszerűségeket megállapítani.

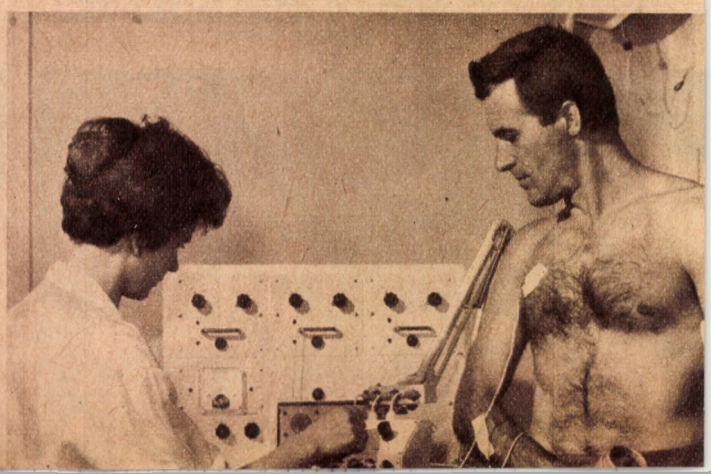
Emellett hangsúlyoznunk kell annak fontosságát, hogy az edző és sportorvos tapasztalatait és megfigyeléseit egységbe kell foglalni.

Ebben a vonatkozásban örömmel vesszük a TTKI-nek azt az elhatározását, hogy **1962. évi és távlati tervéül a sportbeli felkészítés eredményességének komplex objektív vizsgálatát választotta felnőtt és utánpótlás, továbbá ifjúsági válogatott kereteknél, valamint sportiskoláknál.** Intézetünk kutató laboratóriuma, rendelőintézete és a válogatott keretek

Az interferométer a sportoló gázanyagcseréjének vizsgálatára szolgál



Az elektromyográfiás készülék az izom működési áramának sokszoros felerősítésével, az izom együttműködési viszonyait mutatja



sportorvosai ebben a munkában részt véve, feladataik megoldását ennek megfelelően végzik. A közös munka az év elején már meg is indult és úgy látjuk, hogy a további együttműködéssel megfelelő eredményt fogunk elérni.

Amikor leszögezzük, hogy Intézetünk eredményessége érdekében a **külföldi szakirodalomban közölt legújabb eredményeket felhasználjuk a sportolók eredményes felkészítésének megsegítése érdekében, elengedhetetlenül szükségesnek tartjuk, hogy mi magunk is hozzájáruljunk a testnevelés és sport tudományos továbbfejlesztéséhez.**

Ehhez évről évre jobbak a lehetőségeink és mert a nemzetközi vonatkozásban az első vonalba tartozó magyar versenyzőkön kívül **valamennyi elsőosztályú és válogatott sportolóval foglalkozunk,** ennek az elhatározásunknak eleget is tehetünk.

Örvendetes, hogy a sportorvosi tudományos munkába a Budapesti Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet orvosai is egyre nagyobb mértékben kapcsolódnak be és az ilyenirányú munka több vidéki sportorvosi intézetben is szépen fejlődik.

Az 1962. évi sportorvosi kutatómunka programját ennek megfelelően a múlt gyakorlatától eltérően az összes hazai sportorvosi intézményekre kiterjedően ismertetem és hangsúlyozom, hogy az évi feladatok nem csupán egy esztendőre terjednek ki, hanem szorosan beleilleszkednek a verseny- és tömegsport további fejlesztésének célkitűzéseibe. De az évi feladatok végrehajtásának szolgálniok kell az 1964. évi olimpiára való felkészülést is. Ezeket a feladatokat csakis a TTKI, a TF, a gyakorlati szakemberek és a sportvezetők együttműködésével hajthatjuk végre, nem feledkezve meg magáról a sportolóról sem. Elért eredményeinket pedig hozzáférhetővé kell tenni a sportegészségügyi hálózat valamennyi tagja, sőt egyes vonatkozásban minden sportoló és vezető számára is.

Sportorvosi intézményeink részletes kutatási programja az 1962. évre a következő:

OTSI

1. **Belgyógyászat:** A belbetegek kondicionáló testnevelésének jelentősége. — A kondicionáló testneveléssel kapcsolatos tapasztalatok. — Labdarúgók antropometriája.

2. **Sebészeti osztály:** A porcsérülések miatt operált betegek késői sorsának értékelése.

3. **Szülészet-nőgyógyászat:** A központi idegrendszer ingerlékenységi állapotának változása a hormonciklusváltozással párhuzamosan sportoló nőknél. — Terhesség és gyermekágyi torna, operált betegek, dolgozó nők tornája.

4. **Fül-, orr-, gégészeti osztály:** Sportolók felső állcsont- és járomív sérülései. — Sportolók orrlégzészavaraira vonatkozó vizsgálatok. — A sportolóknál végzett mandulaműtétek késői eredményei.

5. **Urológiai osztály:** Urogenitális sportsérülések. — Sportolók haematuriája.

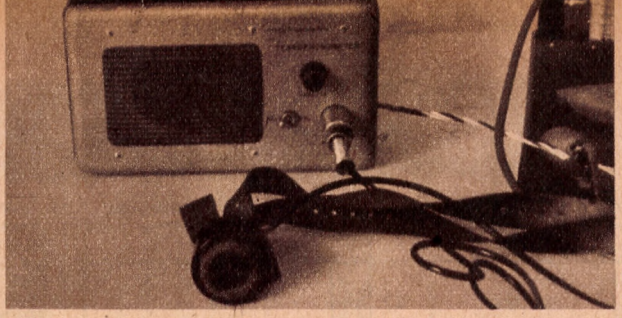
6. **Röntgen osztály:** A sportsérülések röntgen diagnosztikai vonatkozásai. — Sport és arthrozis. — Asztali teniszezők dorsalis skoliózisára vonatkozó vizsgálatok.

7. **Laboratórium:** A májparenchima károsodásának kimutatása sportolóknál. — A tartós sportteljesítmények kapcsán fellépő bordatáji szúrások vizsgálata. — Az uszodai kötőhártyagyulladás kóroki és therápiás szempontból. — A mozgás szerepének vizsgálata az atherosclerosis megelőzésében.

8. **Rendelőintézet:** Szemészeti problémák az OTSI tízéves fejlődésének tükrében. — A sportsebészeti ambulancia működése az utolsó tíz évben. — Hyperthyreosis és a sport. — Sportbelgyógyászat fejlődése az utóbbi tíz évben. — A rádió- és telefon EKG-kutatás gyakorlati felhasználása során kapott eredmények. — Egyes sportpszichológiai kérdések. — Sportorvosi irodalmi dokumentáció. — Fülészeti jellegű sportártalmak és sérülések. — Sérülésekből származó kényszerpihenők hatása az atléták eredményeire. — Tornasérülések.

9. **Proszektura:** Megerőltető testmozgás után a belső szervek ensimrendszerének vizsgálata állatokon.

10. **Kutató osztály:** Tanulók, sportolók és gyógytestnevelésben részesülők sorozatos vizsgálata cerdiovascularis és neurofunkcionális sportorvosi problémákkal. (A lépéspróba és a sorozatos reakcióidőmérés, mint sportorvosi funkcionális próba továbbfejlesztés. A központi idegrendszer ingerlékenységi állapotának vizsgálata sorozatos reakcióidőmérésekkel sportolókon és tanulókon. Kísérletes vizsgálatok ifjúsági labdarúgókon, valamint ifjúkori hypertóniásokon. A keringési rendszer viselkedése emocionális izgalom és ehhez társuló fizikai megterhelés alatt. Tanulók erőnléti állapotának sorozatos vizsgálata a tanév folyamán. Óvodások rendszeres testgyakorlásának orvosi ellenőrzésére szolgáló módszerek kidolgozása. Ökölvívók sportorvosi funkcionális vizsgálata, különös tekintettel a központi idegrendszer állapotára.) — A motoros aktivitás vizsgálata állat- és emberkísérletekben. (Motoros feltételes reflexek idegrendszeri struktúrájának vizsgálata. Az izomkoordináció vizsgálata emberi mozgásoknál motometriával, fotokymographiával és elektromyographiával.) — Az edzettségi állapot biomechanikai vizsgálata. (A vizelet összetételére gyakorolt befolyás. Anyagcsere problémák. Immunbiológiai vonatkozások vizsgálata elsősorban állatkísérletekben.) — Sportélelmezési kérdések. (A napi rezsimre, a fehérje- és vitaminháztartásra vonatkozó vizsgálatok a sportolók racionális élelmezésének és erőnlétük megfelelő étkezéssel való növelésének megállapítására.) — Úszók intervallszerű edzésének sportorvosi ellenőrzése. — Úszótanfolyamokon résztvevő tanulók sportorvosi vizsgálata, különös tekintettel az erőnlét fejlődésére. — Asztali teniszezők neurofunkcionális vizsgálata. — Ifjúsági labdarúgók speciális terheléses vizsgálata. — Kerékpározók sorozatos funkcionális sportorvosi vizsgálata. — Immunbiológiai vizsgálatok sportolóknál. — Gázanyagcsere vizsgálatok evezősökön. — Sportolók élelmezésének egyes kérdései.



A tansofométer az érhang felerősítésével megkönnyíti a vérnyomás mérését

BTSI, BUDAPEST

Idős sportolók kondicionális állapotának és munkaképességének felmérése. — Ökölvívóversenyzők teljesítőképessége, különös tekintettel az életkorra. — A károsodás megelőzésének kérdései. — Pszihotechnikai és pszihodiagnisztikai vizsgálatok sportolóknál. — A látástér szerepe a vívósportban a találat megítélésénél. — A versenyzők látásterének jelentősége a vívásban.

SZEGED

Asthma bronchialeban és spasticus típusú légzésben szenvedő gyermekek állapotának javítása gyógytornával. — Iskolás gyermekek fáradékonyságának értékelése a reakcióidő változásának alapján. — Hosszútávfutók és marathoni futók EKG elváltozásai edzéskor és verseny alkalmával.

MISKOLC

Az iskolai testneveléssel kapcsolatos vizsgálatok.

GYŐR

Az iskolai testnevelés során alkalmazott terhelés hatása, különös tekintettel a pulzus és vérnyomás változására, valamint a terheléses proteinuriára. — A gyógytestnevelés hatása a juvenilis hypertóniára. — A négy – szakaszos edzés egyes szakaszainak terhelési adatai a kondicionális szempontjából.

SOPRON

Sportpályák helyének kiválasztása, különös tekintettel a sportolók egészségügyi követelményeire. — Iskolai tanulók helytelen testtartásából eredő deformitások.

KECSKEMÉT

Megfigyelések a labdarúgó játékvezetők fizikai és idegi megterheléssel kapcsolatban. — Fáradás okozta sportsérülések sebészeti megfigyelése és értékelése. — Futóatléták terhelés előtti és terhelés utáni szívnagyságváltozásainak megfigyelése és értékelése röntgen útján.

BERETTYÓÚJFALU

Iskolai tanulók iskolánkívüli igénybevételének hatása a szervezetre.

PÉCS

Megfigyelések fiatalkori és átmeneti magas vérnyomásoknál.

Az OTSI ebben az évben érkezett el fennállásának tizedik évfordulójához. A **decennárium** alkalmából az év első felében 13 előadásból álló előadássorozatot tartunk, illetve munkatársaink 4 sebészeti tárgyú előadást tartanak a június végi sportorvosi naggyűlésen.

Csodálkozom, amikor európai „kollégáim" panaszkodnak!

A brazil Pelé, a világszerte ismert labdarúgó-játékos nem dohányzik és nem iszik alkoholos italt. A lehető legkiegyensúlyozottabb életet éli, különben nem bírná a nagy igénybevételt. Klubja, a Santos gyakran hetenként háromszor is játszik.

— Játékostársaimmal együtt nagyon csodálkozunk, amikor egyes európai játékosok fáradtságra panaszkodnak, noha többnyire csak egy-egy mérkőzést játszanak hetenként — nyilatkozta legutóbb a fekete „csillag". — Mitől fáradnak el vajon? Nem nagyon elpuhultak? Mi naponta háromszor edzünk. Reggel kiadós egyéni gimnasztika, majd egyéni technikai edzés: technikázás és erős kapuralövések. Délután van az együttes edzés, ez gyakran több mint kétórás. Sok benne a játékos elem, de módszeresen tanulunk is, gyakorlunk is. Fontos része gyakorlásunknak a perifériás látással történő labdakezelés, valamint az anticipáció, azaz „kitalálása", megérzése annak, mit szándékozik, mit akar az ellenfél... Időben lefekszünk, s igyekszünk egyik napról a másikra jól kipihenni magunkat. Csak így lehet bírni a nagy igénybevételt. Csoda, ha nem félünk a világbajnokság nehéz fizikai-pszichikai terhelésétől?

Mit sportol és mit szeretne

A sportágak megoszlása a minősített sportolók között (1—10. helyig) I. táblázat

Sorszám	Férfiak Sportág	%	Sorszám	Nők Sportág	%	Sorszám	Összesen Sportág	%
1.	Labdarúgás.....	8,68	1.	Kézilabda.....	2,68	1.	Labdarúgás	5,51
2.	Atlétika	6,64	2.	Atlétika	1,76	2.	Atlétika	4,78
3.	Asztalitenisz	1,76	3.	Torna	1,05	3.	Kézilabda	2,02
4.	Birkózás	1.67	4.	Röplabda	1,04	4.	Asztalitenisz	1,38
5.	Kézilabda	1.60	5.	Kosárlabda	0,82	5.	Birkózás	1,08
6.	Kosárlabda	1.07	6.	Természetjárás ..	0,79	6.	Kosárlabda	0,97
7.	Sakk	0,82	7.	Asztalitenisz	0,76	7.	Röplabda	0.80
8.	Természetjárás ..	0,71	8.	Kerékpár	0,49	8.	Természetjárás ..	0,74
9.	Röplabda	0.65	9.	Úszás	0,35	9.	Torna	0,65
10.	Ökölvívás	0.54	10.	Tenisz	0,31	10.	Sakk	0,56

A minősített sportolók aránya II. táblázat

Sorszám	Minősítés	Férfiak száma	Férfiak %	Nők száma	Nők %	Összesen száma	Összesen %
1.	Osztályon felüli.....	150	1,52	47	0,77	197	1,23
2.	I. osztályú.....	452	4,57	143	2,36	595	3,73
3.	II. osztályú.....	940	9,51	149	2,45	1089	6,83
4.	III. osztályú.....	832	8,42	204	3,36	1036	6,49
		2374	24,02	543	8,94	2917	18,28
	Nem nyilatkozott	7507	75,98	5530	91,06	13037	81,72
	Összesen:	9881	100,—	6073	100,—	15954	100,—

Hányszor edzenek a minősített sportolók? III. táblázat

Sorszám	Heti edzésszám	Férfiak száma	Férfiak %	Nők száma	Nők %	Összesen száma	Összesen %
1.	Kétszer	1495	15,13	569	9,37	2064	12,94
2.	Háromszor.....	666	6,74	211	3,47	877	5,50
3.	Négyszer.....	231	2,34	60	0,99	291	1,82
4.	Ötször	77	0,78	26	0,43	103	0,64
5.	Hatszor	75	0,76	40	0,66	115	0,72
6.	Naponta kétszer	63	0,64	37	0,61	100	0,63
		2607	26,39	943	15,53	3550	22,25
	Nem nyilatkozott	7274	73,61	5130	84,47	12404	77,75
	Összesen:	9881	100,—	6073	100,—	15954	100,—

Hány órát edzenek a minősített sportolók egy-egy alkalommal? IV. táblázat

Sorszám	Óraszám	Férfiak száma	Férfiak %	Nők száma	Nők %	Összesen száma	Összesen %
1.	1-2 óra	2109	21,34	868	14,29	2977	18,66
2.	3-4 óra.....	739	7,48	214	3,53	953	5,97
		2848	28,82	1082	17,82	3930	24,63
	Nem nyilatkozott	7033	71,18	4991	82,18	12024	75,37
	Összesen:	9881	100,—	6073	100,—	15954	100,—

A sportágak megoszlása a nem minősített sportolók között (1—10. helyig). V. táblázat

Sorszám	Férfiak Sportág	%	Sorszám	Nők Sportág	%	Sorszám	Összesen Sportág	%
1.	Labdarúgás	12,76	1.	Kézilabda	4,30	1.	Labdarúgás	8,75
2.	Asztalitenisz	3,77	2.	Röplabda	3,97	2.	Asztalitenisz	3,38
3.	Atlétika	3,22	3.	Atlétika	3,52	3.	Atlétika	3,33
4.	Természetjárás ..	2,40	4.	Természetjárás ..	3,21	4.	Kézilabda	3,04
5.	Kézilabda	2,27	5.	Torna	2,77	5.	Természetjárás ..	2,71
6.	Kosárlabda	1,89	6.	Asztalitenisz	2,75	6.	Röplabda	2,33
7.	Sakk	1,87	7.	Kerékpár	1,99	7.	Kosárlabda	1,64
8.	Úszás	1,51	8.	Úszás	1,58	8.	Torna	1,60
9.	Röplabda	1,33	9.	Tenisz	1,32	9.	Úszás	1,54
10.	Kerékpár	1,17	10.	Kosárlabda	1,22	10.	Kerékpár	1,49

1960—61-ben a TTKI a tömegsport szervezeti formáinak és módszereinek vizsgálatára kibocsátott 80 000 darab statisztikai kérdőívet. Kitöltve beérkezett 16 200, gépi feldolgozásra került 15 954 darab. Az adatokat 20 budapesti és 40 vidéki ipari üzem, 40 állami gazdaság és termelőszövetkezet és 7 egyéb szervezet szolgáltatta.

A Sport és Tudomány előző számában az adatszolgáltatók sportszemléletének néhány fontos kérdését elemeztük. Megnéztük azt is, hányan kerültek közvetlen kapcsolatba a sporttal: mióta sportolnak, sportolnak-e jelenleg is.

Most megvizsgáljuk ennek a sporttevékenységnek a tartalmát:

1. milyen sportot űznek és mennyit edzenek adatszolgáltatóink közül a minősített sportoló férfiak és nők;

2. milyen sportot űznek és mennyit edzenek a sportoló férfiak és nők általában;

3. milyen sportot űznének legszívesebben azok a dolgozó férfiak és nők, akik jelenleg nem sportolnak?

Az I. táblázat alapján a sportágak arányában az összkép kielégítő. Az első 10 között megtalálhatók az úszás kivételével az alapsportágak: atlétika, torna, labdajátékok, természetjárás. Az úszás háttérbe szorulása nagy hiányosság. A torna 9. helye sem megnyugtató, különösen ha meggondoljuk, hogy ez is csak a nőknek köszönhető. A természetjárásban is még csak a lehetőségek kihasználásának a küszöbén vagyunk. A birkózás előkelő helye sok mindent megmagyaráz birkózóink sikereiből. Ez vonatkozik a sakkra is.

A női helyzetképben az arányok közel vannak az eszményihez, csak az úszás mostoha.

Érdeklődtünk adatszolgáltatóinknál a versenysportolók minősítése iránt is.

A II. táblázatban az adatsorok azt tükrözik, hogy a piramis alapja rendkívül gyenge. Kevés a III. osztályú sportoló. A férfiaknál még kevesebb, mint a II. osztályú. Ez előre vetíti a felsőbb osztályokban minősített sportolók számának csökkenését. A tömegalap mennyiségileg nem kielégítő, és ezen a fokon a versenysportot sem tudtuk még elég vonzóvá tenni.

Az arányok nemcsak a helyzet megítélésében, hanem a megváltoztatásban is támpontot nyújtanak.

A férfiaknál az osztályon felül minősített sportoló egyharmada, a II. osztályúnak minősített sportoló pedig kétszerese az I. osztályban minősítetteknek. Ez az arány némi tájékoztatást nyújt a természetes kiválasztódásra, mint a tervezés egyik fontos szempontjára is. A III. osztályú sportolók száma alatta marad a II. osztályúaknak. Ez tarthatatlan. Egy szakemberünk szerint a III. osztályú férfi sportolók száma azért ilyen alacsony, mert az ifjúságiak mindjárt a II. osztályba kerülnek. Ha ez így van, akkor vagy a II. osztályú szint alacsony, vagy csak a legjobb ifjúságiakra érvényes a fenti tétel, de akkor hova lesz a többi ifjúsági versenyző? — ha egyáltalán volt? Nem enyire egyszerű a kérdés.

A nőknél az alapprobléma máshol mutatkozik — a piramis közepe torzul el: az I. és a II. osztályúversenyzők száma csaknem egyenlő. Gondoljunk a természetes lemorzsolódásra és máris van ok az aggodalomra. Az osztályon felüli és az első-osztályú sportolók aránya csaknem megegyezik a férfiakéval, tehát ez az arány közel van a törvényszerűséghez. Megállapításaink több oknál fogva nem mindenben léphetnek fel a törvényszerűség erejével, de így is figyelmeztetnek arra, hogy a tömegalap kiszélesítésére, a kezdő versenysportolók megnyerésére és a különböző minősítésű sportolók mennyiségének helyes arányára tudatosabban és tervszerűbben kell törekednünk.

Az edzés mennyisége a sportban egyike a legfontosabb kérdéseknek. Ennél már csak az edzés minősége fontosabb. Jelenleg az edzésben még mind időben, mind pedig terhelésben a mennyiségi növekedés van előtérben, a minőségben még a részletsikereknél tartunk: a forradalmi minőségi változás még várat magára.

A III. táblázat adatainak tanúsága szerint az osztályon felüli minősítésű sportolók mindkét nemben kikerülhetnek a

sportolni tizenhatezer dolgozó?

Hányszor edzenek hetenként a nem minősített sportolók? VI. táblázat

Sorszám	Heti edzésszám	Férfiak		Nők		Összesen	
		száma	%	száma	%	száma	%
1.	Kétszer	1074	10,87	527	8,68	1601	10,04
2.	Egyszer	1091	11,04	485	7,99	1576	9,88
3.	Háromszor	382	3,87	111	1,83	493	3,09
4.	Többször	330	3,34	162	2,66	492	3,08
		2877	29,12	1285	21,16	4162	26,09
	Nem nyilatkozott	7004	70,88	4788	78,84	11 792	73,91
	Összesen:	9881	100	6073	100	15 954	100

hetenként hatszor és naponta kétszer edző sportolókból, és valószínű, hogy túlnyomó többségükben közülük is kerülnek ki.

A hetenként ötször és annál többször edző minősített sportolók csaknem kétszeresét teszik ki az osztályon felüli sportolóknak.

Az első osztályú sportolók több mint kétharmad részben hetenként ötször, vagy annál többször edzenek, kevesebb, mint egyharmadrészben négyszer.

A labdarúgásvezető helye még fölényesebb, mint a minősített sportolóknál: részesedése 3,24%-kal nagyobb. A labdarúgás vonzóerejéről itt csak annyit említünk meg, hogy a labdarúgó az ügyetlenebb és egyoldalúbb tevékenységre kárhoztatott végtagokkal, változatos technikai bravúrokkal és állandó test-test elleni küzdelemben szelídíti meg a legtökéletesebb, legsokoldalúbb mozgásokra alkalmas mértani testet, a gömböt: a labdát. Ez több, mint szórakoztató.

valamennyi alapsportág bekerült az első tíz közé, ha mindegyik nem is az őt illető helyre. A nők és a férfiak sportágválasztása között a következő különbségek vannak; a nők a férfiakkal szemben előtérbe helyezik a kézilabdát, röplabdát, természetjárást, tornát, kerékpárt, úszást és a teniszt, de kevesebb érdeklődést tanúsítanak az asztalitenisz, a kosárlabda és természetesen a labdarúgás iránt — bár ilyen igények is mutatkoznak.

És az edzés?

Az első helyet a VI. táblázat szerint a hetenként kétszeri edzés foglalja el. Ez kedvező jelenség, mert heti két, célszerűen felépített testnevelési tevékenység már biztosíthatja az egészség megőrzését, sőt fiataloknál a képességek lassú, fokozatos fejlődését is. A heti egyszeri edzés már inkább csak a megszerzett képességek konzerválására alkalmas és még a gyermek, serdülő és ifjúkorban is csak minimális fejlődést hozhat. A heti három edzés már a versenysport felé is utat nyit. Ennyi edzéssel már némi rátermettség és becsvágy kérdése, hogy a sportoló versenyzővé fejlődik-e, vagy sem. Hangsúlyozzuk azonban, hogy nemcsak a versenysportban, hanem a legszolidabb egészségmegőrző testnevelési tevékenységben is fontos a mindennapos mozgás, legalább a reggeli torna erejéig.

Nem sportol, de milyen sportot űzne legszívesebben? VII. táblázat

Férfiak				Nők				Összesen			
Sorszám	Sportág	Száma	%	Sorszám	Sportág	Száma	%	Sorszám	Sportág	Száma	%
1.	Labdarúgás	1 041	10,54	1.	Természetjárás	441	7,26	1.	Labdarúgás	1 085	6,80
2.	Természetjárás	365	3,69	2.	Kézilabda	346	5,70	2.	Természetjárás	806	5,05
3.	Atlétika	315	3,19	3.	Úszás	329	5,42	3.	Úszás	594	3,72
4.	Asztalitenisz	282	2,85	4.	Röplabda	318	5,23	4.	Atlétika	542	3,40
5.	Úszás	265	2,68	5.	Torna	230	3,79	5.	Asztalitenisz	509	3,19
6.	Lövészet	239	2,42	6.	Asztalitenisz	227	3,74	6.	Kézilabda	476	2,98
7.	Kosárlabda	173	1,75	7.	Atlétika	227	3,74	7.	Röplabda	467	2,93
8.	Kerékpár	169	1,71	8.	Tenisz	214	3,52	8.	Tenisz	349	2,19
9.	Lovaglás	158	1,60	9.	Kosárlabda	141	2,32	9.	Torna	345	2,16
10.	Sakk	158	1,60	10.	Evezés	110	1,81	10.	Kosárlabda	314	1,97
11.	Röplabda	149	1,51	11.	Kerékpár	105	1.73	11.	Lövészet	281	1,76
12.	Evezés	142	1,44	12.	Műkorcsolya	100	1,65	12.	Kérékpár	274	1,72
13.	Birkózás	140	1,42	13.	Lovaglás	89	1,46	13.	Evezés	252	1,58
14.	Ökölvívás	139	1,41	14.	Kajak—kenu	54	0,89	14.	Lovaglás	247	1.55
15.	Tenisz	135	1,37	15.	Súlyemelés	51	0,84	15.	Sakk	204	1,29
16.	Kézilabda	130	1,32	16.	Sakk	46	0,76	16.	Kajak—kenu	146	0,91
17.	Torna	115	1,16	17.	Labdarúgás	44	0,72	17.	Ökölvívás	151	0,95
18.	Kajak—kenu	92	0,93	18.	Lövészet	42	0,69	18.	Birkózás	158	0,99
19.	Súlyemelés	77	0,78	19.	Vívás	40	0,66	19.	Műkorcsolya	134	0,84
20.	Vívás	73	0,74	20.	Öttusa	39	0,64	20.	Súlyemelés	128	0,80
21.	Sí	60	0,61	21.	Gyorskorcsolya	37	0,61	21.	Vívás	113	0,71
22.	Műugrás	50	0,51	22.	Sí	33	0,54	22.	Sí	93	0,58
23.	Gyorskorcsolya	39	0,40	23.	Műugrás	19	0,31	23.	Gyorskorcsolya	76	0,47
24.	Öttusa	37	0,37	24.	Birkózás	18	0.30	24.	Öttusa	76	0,47
25.	Íjászat	36	0,36	25.	Íjászat	15	0,25	25.	Műugrás	69	0,43
26.	Műkorcsolya	34	0,34	26.	Vízilabda	13	0,21	26.	Íjászat	51	0,32
27.	Vízilabda	30	0,30	27.	Jégkorong	12	0,20	27.	Vízilabda	43	0,27
28.	Bob	27	0,27	28.	Gyeplabda	12	0,20	28.	Gyeplabda	36	0.22
29.	Gyeplabda	24	0,24	29.	Ökölvívás	12	0,20	29.	Bob	33	0,21
30.	Jégkorong	20	0,20	30.	Bob	6	0,10	30.	Jégkorong	32	0,20
31.	Egyéb	158	1,60	31.	Egyéb	46	0,76	31.	Egyéb	204	1,29
		4872	49,31			3416	56,25			8 288	51,95
	Nem nyilatkozott	5 009	50,69			2657	43,75			7 666	48,05
	Összesen:	9 881	100,00			6 073	100,00			15 954	100,00

A II. és III. osztályú minősítés eléréséhez a heti három, sőt két edzés is elégségesnek látszik.

A következtetések természetesen csak tömegarányokban érvényesek, egyéni kivétel több is lehetséges, sőt bizonyos.

Az edzések száma mellett fontos az edzések időtartama is.

A IV. táblázat adatai azt mutatják, hogy a minősített sportolók nem csak sokszor, de sokáig is edzenek: az adatszolgáltatók egyharmada 3—4 órát egy-egy alkalommal.

Ez már, az általános emberi fejlődés korlátozása nélkül, csakis nagyfokú tudatosság és önmegtartóztatás mellett biztosítható. Ez az egyik legsürgetőbb oka az edzésmódszerek minőségi forradalmának.

A nem minősített sportolók a felvett kérdésekben az V. táblázat alapján következő képet mutatják.

Az asztalitenisz jobban előtérbe került. Ezt eszközigénytelensége és játékjellege magyarázza. A tények szerint az asztali tenisz nagyon egészséges testmozgást biztosít, kitűnő vetélkedési alkalom, játék, szórakozás, tehát sport. Lehetőségei még nem kimerítettek. Az atlétika egy hellyel hátrább került, mint a minősített sportolóknál. Pályaigényesebb, mint az asztali tenisz. A második csapat-labdajáték a kézi-, harmadik a röplabda. A kosárlabdát minden bizonnyal technikai igényessége szorította háttérbe, főleg a nőknél. A természetjárás mindkét nemnél előbbre került. A torna egy hellyel nyomult fel és az első tíz sportág közé bekerült az úszás is, az összkép tehát valamivel kedvezőbb, mint a minősített sportolóknál. A nőknél a különbség minimális, a sportágak aránya a férfiaknál javult. Mindkét nemnél

És most nézzük a nem sportolókat. Láthatjuk, hogy a nem sportolók is elsősorban „focizni" szeretnének, még nagyobb arányban, mint a sportolók. A nők között is akad néhány vállalkozó. A második, de a nőknél az első helyen a természetjárás áll. Ez örvendetes, mert a természetjárás egyike azoknak a sportágaknak, amelyek az egészséget, a testi-lelki harmóniát, a korszerű műveltséget, a modern ember és a természet egységét a legsokoldalúbban szolgálják. Fejlesztési lehetőségei szinte korlátlanok. A természetjárás megítélésében a két nem között csak a labdarúgás bontja meg az összhangot. Az összesítésben az úszás és az atlétika is méltó helyére került. A két sportágból a férfiak az atlétikát, a nők az úszást helyezik előbbre. Mi az oka a nők nagyobb „vízszeretetének"? Valószínűleg

a természet fokozottabb szeretete, az egészség nagyobb megbecsülése, a sportágra jellemző ritmus, harmónia és nem utolsó sorban a szépségkultusz. Az asztali tenisz ötödik helye újabb bizonyítéka a sportág népszerűségének. A férfiak kedvelik jobban. Hatodik helyen a kézilabda áll. Ez a nőknek köszönhető. A férfiaknál a kézilabdát valószínűleg a labdarúgás szorítja a tizenhatodik helyre. A röplabda ugyancsak a nők jóvoltából került az előkelő hetedik helyre, a férfiak csak a tizenegyedik helyre sorolták. A mérleget valószínűleg ismét a labdarúgás billenti félre. A labdajátékok szeretetét jelzi a tenisz nyolcadik helye is. A férfiak ez iránt is kevésbé érdeklődnek, csak a tizenötödik helyre tették. A torna, bár a tudatos testépítés egyik leghatásosabb eszköze, kilencedik helyét csak a nőknek köszönheti, a férfiak tizenhetediknek rangsorolták. A két nem közötti nagy véleménykülönbség legfőbb oka a női és a férfi torna eltérő jellegében keresendő. A női torna általában változatosabb, játékosabb, fesztelenebb, ritmikusabb (zene) és művészi elemekben gazdagabb, s ezért szórakoztatóbb mint a férfitorna. A férfitornának sokszor már csaknem munkajellege van. A női torna már sok tekintetben — erő, bátorság, lendület — közeledett a férfitornához. A férfiak szintén nagyobb súlyt helyezhetnének a könnyedségre, ritmusra, változatosságra, zenére és — természetesen mértéktartással — az „előadóművészetre". Ez a férfitornát is szórakoztatóbbá, szebbé, vonzóbbá tenné. A legnagyobbak mindig is ezen az úton haladtak.

A tizedik helyen a kosárlabda áll. A férfiak játsszák szívesebben. A lövészet a férfiaknál a nagyon előkelő hatodik, a nőknél a tizennyolcadik helyen van. A kerékpározásban majdnem teljes az egyetértés (8—11). Evezésben méginkább (12—10). A sakkot a férfiak szeretik jobban (9—10), de a nőknek sem idegen (16). A lovaglás romantikája még él, a nőknél is elég élénken (9.—10.—13.). A kajak-kenut is a nők szeretik jobban, mint a legtöbb olyan sportágat, amely közvetlen kapcsolatban van a természettel (18—14). A birkózás és az ökölvívás iránt a férfiak részéről csaknem azonos az érdeklődés (13.—14.), de ezekre a sportágakra ugyancsak akad női vállakozó (24.—27.—29.). Súlyemelésben csattanós a válasz: a nőknél a tizennegyedik, a férfiaknál pedig csak a tizenkilencedik. Úgy látszik, hogy a nők kezdik felismerni az erő fontosságát. Vívásban egyetértés van (20.—19.). Síben is (21.—22.). A vívás, mint a magyar sport egyik, sikerekben leggazdagabb ága, a síelés pedig mint a téli természetjárás legkellemesebb módja — nagyobb figyelmet érdemelne. A gyorskorcsolyázás iránt is majdnem azonos fokú, de csekély érdeklődés mutatkozik (23.—21.). Az öttusa valószínűleg munka és eszközigényessége miatt van ilyen közel a táblázat végéhez (24.—20.). A nők vállakozóbb szelleműek. A műugrás rangsorolásában sincs lényeges különbség (22.—23.). Az íjászat elbírálásában teljes az egység (25). Vízilabdában szintén csak egy hely a különbség (27.—26.). E nagy múltú sportágunk is nagyobb tömegeket érdemelne, hiszen a víz és a játék összekapcsolását, és a víz feletti uralom magasabb fokát jelenti. A jégkorong, mint egyik fontos téli sportágunk, a nagyobb sikerek nélkül is hasonló elbírálást érdemelne. A bob és a gyeplabda néhány ember magánügyének látszik.

Íme a ma még nem sportolók sportolási igényének tükörképe! Az adatok között bizonyra akadnak ötletszerűek, de 8238 adatszolgáltató konkrét véleményt nyilvánított. Ez feltétlenül figyelmet érdemel. További feladat: vetítsük ki ezeket az adatokat az összlakosságra és kezdjük meg az igények irányítását és kielégítését! Meghökkentően nagy számokat kapunk, de már nehezebb kérdéseket is megoldottunk. Hányan hitték például a kapitalizmusban, hogy minden egészséges fiatal nemcsak hogy képes a középiskola elvégzésére, de meg is fogja kapni erre a lehetőséget!

A történelem a testnevelési igények korszerű kielégítését is napirendre tűzte.

Dr. Megyeri Ferenc

A MOZGÁS

Írta: Balogh Lajos, a TTKI

1. Az ügyesség

Az ügyesség sokkal nehezebben meghatározható, összetettebb képesség, mint az erő, a gyorsaság, vagy az állóképesség. Ennek az az oka, hogy az ügyesség a szervezet működésének, az izom és idegrendszer bonyolult folyamatainak oly különleges eredője, amely objektív módon, fizikai vagy fiziológiai elemzés útján alig, pszichológiai módszerekkel is csak nehezen közelíthető meg.

Az ügyesség kérdéseit, számtalan formáját az emberi munkában — a legfinomabb pontosságot igénylő kézi munkától a széles kiterjedésű, nagy erőkifejtést igénylő munkákig és a sportokban végbemenő mozgás-variációk számtalan változatáig — fiziológusok és pszichológusok serege vizsgálta meg. Attól függően, hogy e képességet milyen szempontból és milyen módszerekkel vizsgálták, többféle vélemény alakult ki. Ennek megfelelően az ügyesség fogalmát többféleképp értelmezték és határozták meg.

2. Ügyesség és mozgásügyesség

Az ügyességgel kapcsolatban — többek között — az egyik kialakult, korszerű és már általában elfogadott álláspont elkülöníti az ügyesség fogalmát a mozgásügyesség fogalmától. Ez az álláspont — amelyet a sportszemlélet is indokol — csak a végtagok finoman hangolt, pontos mozgásait sorolja a puszta ügyesség fogalmi körébe. Így a horgolás, csipkeverés, gépírás, fafaragás stb. kézügyességet, míg az orgonajáték, a köszörülés vagy a zsonglőr mutatványai stb. kéz- és lábügyességet kívánnak meg. Ezzel szemben az egész testet igénybe vevő, nagy kiterjedésű mozgásokban jelentkező rendezettséget, koordinációt ez a felfogás mozgásügyességnek, jártasságnak nevezi.

A sportmozgásoknál tehát általában mozgásügyességről beszélünk, eltekintve egyes, a végtagokra korlátozott gyakorlatoktól — mint például a buzogány forgatása, a célbadobás vagy a labdarúgó labdakezelése egyhelyben, — amikor kéz-, illetve lábügyességről van szó.

A mozgásügyességet, mint az egész testmozgás rendezettségére vonatkozó képességet, szintén többféleképpen határozták meg. Ezek közül — sportszempontból dr. Hepp Ferenc alábbi meghatározása tekinthető legmegfelelőbbnek:

„A mozgásügyesség az embernek az az idegrendszerbeli képessége, amely által könnyen tanul meg új mozgásokat, tudatosan uralja mozgását, mozgáskészségeit, a mozgásos válaszcselekvéseket igénylő helyzetekben feltalálja magát, s mindig megtalálja a célnak legjobban megfelelő, legeredményesebb megoldásokat."

3. A mozgásügyesség változatos formái

Az idézett meghatározás jól szemlélteti e képesség lényeges és jellegzetes vonásait, de egyben mutatja azt is, hogy e képesség milyen sokféle és szerteágazó tényezők eredője. Hogy ez mennyire így van, azt mi sem bizonyítja jobban, mint az a tapasztalati tény, hogy *a mozgásügyesség* — eltekintve az általános ügyességtől — *a különböző sportfeladatok végrehajtásában számtalan formában és változatban jelentkezik.*

A tornásznak, atlétának, sízőnek vagy a műkorcsolyázónak például a gyakorlatok végletekig kicsiszolt mozgásformáit, technikáját kell megtanulnia. Ehhez a mozgásügyesség egyik féle formájára — a mozgás játékának és a kapcsolatos erőkifejtéseknek megfelelő — *dinamikus helyzetérzékre és dinamikus egyensúlyérzékre épülő* — mozgásügyességre van szüksége. A birkózó mozgása viszont már nem kíván ilyen nagyfokú dinamikus mozgásügyességet, bár erre is szüksége van. Itt a legelső követelmény az a különleges, nehezen megszerezhető érzék, mozgásügyesség, amely a küzdő testek együttes mozgásából kialakult helyzetekben *a statikus és dinamikus egyensúlyi állapotokat, erőhelyzeteket mindenkor érzékeli.* Ezzel képessé válik arra, hogy az ellenfél támadásait idejében hárítsa, vagy arra, hogy a legkisebb ellenállás irányában a legkedvezőbb pillanatokban támadjon.

Ismét más formában, arányokban, de összetettebb módon jelentkezik a mozgásügyesség a páros küzdőjátékokban, vagy a csapatjátékokban. Itt a szükséges technikai mozgásügyesség mellett már igen *nagy szerepe van az ún. labdaérzéknek és a helyzekedési érzéknek is.* A labdaérzék, vagy gömbérzék például a távolságbecslés, a mozgástempó és a kettős helyzetérzés (tudniillik a saját és a labda helyzetének együttes érzékelése) kapcsolódásainak sajátos formája. A helyzekedési érzék pedig a helyzetérzés térben kiterjedő mozgásos változata, olyan mozgásügyesség, amely lehetővé teszi, hogy a sportoló az ellenfél, a játékostársak és a labda helyzetváltozásait állandóan észlelje, kövesse és megfelelően jól helyzekedjék. De ez még mind nem elég, mert szüksége van a játékosnak olyan *akciós mozgásügyességre* is, *amely lehetővé teszi, hogy a döntő pillanatokban villámgyorsan határozzon, technikailag gazdaságosan, taktikailag pedig ötletesen támadjon vagy védekezzék.*

ÜGYESSÉG

osztályvezetője, a TTT tagja

A mozgásügyesség egy különleges és másik változata például a női torna, de különösen a művészi torna gyakorlatalban nyilvánul meg. Ez a mozgásügyesség *a helyzet, a mozgás és a ritmusérzék kapcsolódásainak egy sajátos, harmonikus játékában fejeződik ki.* Viszont a vívó, vagy az ökölvívó mozgásügyességében például az úgynevezett tempóérzék szerepe a döntő.

4. A mozgásügyesség egyéni formái

A mozgásügyesség formái — a tapasztalat szerint — *egyénenként a legkülönbözőbb változatokban jelentkeznek.* E tekintetben csak néhány példát említünk meg.

Van, aki igen nagy képességet árul el a dinamikus helyzetérzésben, de ugyanakkor nincs gömbérzéke, labdaérzéke. Másnak kitűnő például a helyezkedési vagy a tempóérzéke, de ugyanakkor a mozgások finom technikai kivitelét elsajátítania szinte lehetetlen. Ebből következik, hogy beszélhetnénk a mozgásügyességi típusokról is, de ez külön tanulmány tárgya volna. Itt csak annyit említünk meg, hogy — a tapasztalat szerint — *a mozgásügyesség mint általános és mint magas szintű komplex képesség, csak kevés sportoló ritka tulajdonsága.* Ezek a mozgásügyesség minden formájában kiválóak, az ilyen egyének általában a legtöbb sportágban kiváló eredményeket érhetnek el, ha egyéb képességeiket is megfelelően kifejlesztik.

Vannak a mozgásügyességnek olyan formái, amelyek például egyes műveletek technikai végrehajtásában, összekapcsolásában nyilvánulnak meg és gyakorlással nagymértékben javíthatók. És ezzel szemben vannak olyanok, mint például a helyezkedési érzék, a helyzetek villámgyors felismerése, vagy az ötletesség a játékban, amelyek sokkal inkább a kedvező egyéni beállítottság, képesség kérdései.

5. Kapcsolatok a mozgásügyesség, az erő, a gyorsaság és az állóképesség között

A mozgásügyességről, mint önmagában és elszigetelten jelentkező képességről nem lehet beszélni. Nyilvánvaló szoros kapcsolata a gyorsasággal és az erővel, de kapcsolatban van az állóképességgel is. *A hamar fáradó sportoló például a fáradtság arányában veszít erejéből, gyorsaságából, de a fáradtság különösen és szembetűnően jelentkezik a sportoló mozgásügyességének csökkenésében is.*

6. A nemek és a mozgásügyesség

A mozgásügyességgel kapcsolatban ismertetett kérdések és megállapítások mindkét nemre nézve közel egyformán érvényesek. Az egyes sportágakban ugyanis a férfi általában nem az ügyességével, hanem az erejével és gyorsaságával kerül fölénybe a nővel szemben. A vizsgálatok azt is határozottan megállapították, hogy *a kisebb kiterjedésű mozdulatok, mozgások végzésében a nő ügyesebb, mint a férfi. Hasonlóképpen nagyobb a nő mozgásügyessége a hajlékonyságra, lágyságra, könnyedségre, ritmusérzékre épülő gyakorlatokban,* ahol a férfi darabosnak, nehézkesnek, rossz tanulónak mutatkozik.

7. A mozgásügyesség fejlesztése

Az elmondottak eléggé rávilágítanak a mozgásügyesség alapvető jelentőségére. Nyilvánvaló, hogy *e képességnek mintegy irányító szerepe van az összes sportágak minden gyakorlatában, minden mozdulatában.* A mozgásügyesség átfogja, átszövi, irányítja minden mozgásos tevékenységünket. Magától értetődik tehát e képesség fejlesztésének döntő fontossága.

A mozgásügyesség megszerzése és *fejlesztése* tulajdonképpen mozdulatok, mozdulatsorok, mozgáslánccolatok és *mozgásvariációk beidegzésén,* — az úgynevezett dinamikus sztereotipek — kedvező kialakításán, tehát *a gyakorláson* múlik. A tapasztalat azt mutatta, hogy ezt a munkát óvatosan kell végezni és a kezdő sportolókat a mozgások technikájába fokozatosan, lépésről lépésre kell bevezetni. Ellenkező esetben ugyanis a túlterhelés oly téves mozgásügyességi, technikai beidegzéseket válthat ki, amelyek javítása — a tapasztalat szerint — a legnagyobb nehézségekbe ütközik.

„Gyakorlat teszi a mestert!" mondja a közmondás. Az ebben foglalt népi tapasztalat elsősorban az ügyességre, valamely munkafeladat mesteri elvégzésére vonatkozik. E megállapításnál jobbat a mozgásügyesség fejlesztésének kérdésében mi sem tudunk mondani. *A mozgásügyesség „mesteri szintre" fejlesztésének egyetlen módja van. Megfigyelni, tanulni, elmélyedni, gyakorolni, a mozgásvariációkat gondolatban sokszor átélni és... gyakorolni... majd újra gyakorolni.*

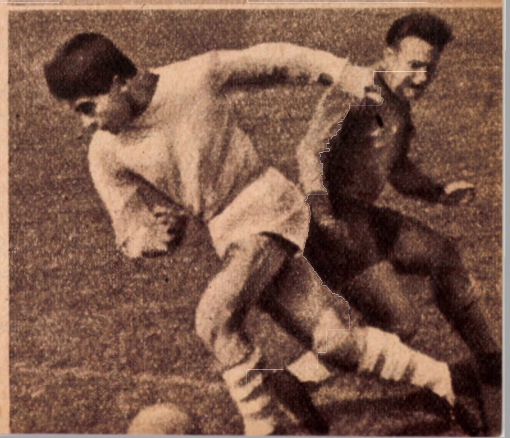


A kép jól szemlélteti a rúdugró kitűnő dinamikus helyzet- és egyensúlyérzékre való ügyességét, amely lehetővé teszi, hogy mozgásközben a levegőben tájékozódjék és hogy testével a lécet elkerülje



A birkózók küzdelmének egyik kritikus pillanata, állásban. A küzdő testek egyensúlyi állapota megbomlott. Most dől el, hogy ki az ügyesebb

Az akciós mozgásügyesség érvényesítésének kitűnő jelenete. A védőjátékos sakk-mattot kapott. A támadó előtt szabad az út



Teremtsünk rendet a válogatott labdarúgó

Sokszor és sokan megállapították már, hogy hazánkban legnépszerűbb sportág a labdarúgás. Ezért érthető, hogy nagyon sokan foglalkoznak a különböző labdarúgó-kérdésekkel, köztük az országok közötti találkozókkal, azok különböző adataival, ki hányszor volt válogatott stb. Az adatok azonban eltérők és emiatt igen sok a vita. Barcs Sándor, az MLSZ elnöke a Népsport 1961. november 27-i számában felveti a „60 éves az MLSZ" című cikkében: „... helyes lenne már megállapítani, hogy mi számít hivatalos válogatott mérkőzésnek és mi nem". A kérdés felvetése rendkívül helyes és időszerű, mert ezen a területen sem hazai, sem nemzetközi szinten nincs egységes gyakorlat s úgy véljük, helyes lenne először saját portánkon rendet teremteni.

Ha az eddig nyilvántartott és általában „hivatalos"-nak ismert országok közötti válogatott mérkőzéseink összesítését alaposan megvizsgáljuk és összehasonlítjuk akár a FIFA, akár az egyes országok listáival, jelentős eltéréseket találunk. Az eddigi magyar összesítésekben is akadnak ellentmondások. A más országok kimutatásaival való teljes egyezés a legtöbbször szubjektív megítélés miatt megvalósíthatatlannak látszik. A magyar „hivatalos" összesítés ellentmondásait azonban ki kell küszöbölnünk.

A következőkben a magyar és külföldi eredménylisták néhány különbségére, illetve a magyar kimutatások ellentmondásaira mutatunk rá.

A nemzetközi szinten hivatalosnak ismert FIFA kimutatások, de a svéd statisztikák sem ismerik el a Stockholmban 1914. június 19-én lejátszott hétközi 5:1-es mérkőzést. Szerintük ez csak edzőmérkőzés jellegű volt. A vitás, bizonytalan jelleget igazolja, hogy 1955-ig minden hazai statisztika még a mérkőzés helyes végeredményét sem tudta (hibásan 4:1-nek tüntették fel).

Nagyobb probléma mutatkozik az első magyar—jugoszláv mérkőzések körül.

Először szóljunk az 1927. április 10-én lejátszott Magyarország—Jugoszlávia 3:0-ás mérkőzés előzményeiről. A-válogatottunk e napon Ausztriával játszott, Szegeden pedig a két ország B-válogatottjai találkoztak „profi-válogatott" címen. Ezenkívül a helyreállt sportkapcsolatokra való tekintettel még egy válogatottat kellett kiállítani Jugoszlávia ellen. A válogatásról így ír a Nemzeti Sport 1927. április 6-i száma: „Sokkal nehezebben ment Budapesten a jugoszlávok ellen kiálló csapatnak összeállítása. Máriássy dr. minden mellékteki ntetet félretéve akarta összeállítani az adott helyzetben legjobbnak tekinthető együttest, a PLASZ intézői azonban azt kívánták, hogy legyen figyelemmel a közönség várakozására. Mielőtt még Máriássy dr. válogatott volna, az első osztályú intézők beszélgetése közben a következő csapat alakult ki:..." — és itt felsorolták nagyjából a vasárnap kiálló válogatottat, melyet a hirdetések „Jugoszlávia—Magyar profiválogatott"-nak címeztek. Végül is így állt fel a magyar csapat: Szulik, Hungler II. (Szaffka), Dudás, Werner, Volentik, Péter (Sándor), Schmiedt, Víg II., Orth, Siklóssy, P. Szabó. Nem kívánjuk e csapat játékosainak képességeit boncolgatni. Csak annyit, hogy e csapatból öt játékos ezen a mérkőzésen volt először és utoljára válogatott, közülük három játékos pedig még egyesületi csapatába sem jutott be, csupán a tartalékcsapatban játszott. Ezt a mérkőzést a Nemzeti Sport 1927. évi évkönyve még nem vette be a hivatalos válogatott mérkőzések sorába, csak később „csúszott" be a hivatalos statisztikákba.

Hasonló a helyzet az 1927. szeptember 25-én Zágrábban lejátszott Jugoszlávia—Magyarország 5:1-es mérkőzéssel kapcsolatban. Mit is írt erről a ma „hivatalos" országok közötti mérkőzésnek ismert mérkőzésről a Nemzeti Sport 1927. szeptember 25-i száma: „Jugoszlávia válogatottja ellen küzd Zágrábban a PLASZ tizenegye" című beharangozójában? ... „Ezek a mérkőzések éppen úgy nem hivatalos országok közötti válogatottak voltak, mint ahogyan nem lesz az a mai találkozó sem" — írja többek között a Nemzeti Sport.

A mérkőzésről az 1927. szeptember 26-i számában az első oldalon a Nemzeti Sport így emlékezik meg: „Zágrábban súlyos vereség érte második garnitúránkat." — A mérkőzés leírásának címe: „Tartalék profijaink meg nem érdemelt, súlyos vereséget szenvedtek Zágrábban. — Jugoszlávia—Magyarország profiválogatott 5:1 (2:0)."

Ezt a mérkőzést a Nemzeti Sport a későbbiek folyamán országok közötti válogatottnak ismerte el és a Nemzeti Sport statisztikája alapján sorolták be az országok közötti válogatott mérkőzések közé. A jugoszlávok egyébként ezt a mérkőzést az 1928. márc. 25-én Budapesten lejátszott magyar—jugoszláv mérkőzéssel együtt a B-válogatott mérkőzések közé sorolják. (Lásd: Pola veka naŝeg futbala Belgrád 1961. című könyvben.)

Olimpiai aranyérmet nyert

1894 júniusában határozták el Párizsban, hogy az olimpiai játékokat modern formában ugyan, de a régi hagyományoknak lehető megtartásával életre hívják.

1912-ben, sorrendben az V. újkori olimpián írták ki először a testi kultúra és a művészetek közt lehetséges kölcsönhatások kifejezésére a szellemi versenyeket a következő számokban: építészet, irodalom, zene, festészet és szobrászat. 1912-től kezdve hétszer — legutóbb 1948-ban, Londonban — tüntették ki a győzteseknek és a helyezetteknek járó olimpiai éremmel az építészet, az irodalom, a zene, a festészet és a szobrászat sporttal kapcsolatos alkotóit.

1928-ban, Amszterdamban a korábbi öt versenyszám helyett már tizenhárom olimpiai aranyérem megszerzésére nyílott lehetőség úgy, hogy az egyes versenyszámok az alábbiak szerint tagozódtak:

Építészet: A) sportlétesítmények, B) sporttelepek parkokkal.

Irodalom: A) lírai, B) drámai, C) epikai művek.

Zene: A) dalok, B) hangszerre írt szerzemények, C) zenekari művek.

Festészet: A) festmények, B) rajzok és akvarellek, C) grafika.

Szobrászat: A) szobrok, B) reliefek és érmek.

1952-től kezdve már nem írták ki a szellemi versenyeket. Az 1954-ben megtartott athéni NOB-kongresszuson pedig módosították is az „Olimpiai szabályzat" 31. pontját. Eszerint az építészet, a zene, az irodalom, a festészet. a szobrászat és a fényképészet sporttal kapcsolatos alkotásait az olimpiai játékok idején kiállításon mutatják be az érdeklődőknek.

A sporttal összefüggő „aranyérmes" alkotások — tudomásunk szerint — nincsenek összegyűjtve, ezért kutattuk fel azokat. Ezúttal az olimpiai aranyérmet nyert irodalmi művek bibliográfiáját közöljük, zárójelbe téve annak a kiadványnak a címét, amelyben a mű megtalálható.

1912. Stockholm

Georg Hohrod, — M. Eschbach, (Németország): Óda a sporthoz. — (Hohrod, Georges—Eschbach, M.: Ode an den Sport. The Official Report of the Olympic Games of Stockholm, 1912. Stockholm, 1913. Wahlström-Widstrand. 809—811. l.)

1920. Antwerpen

Raniero Nicolai (Olaszország): Olimpiai győztes dalok. — (Nicolai, Raniero: Opere poetiche di. — Milano, gli Editori Piantanida Valcarenghi (3) Elogio della vita. 3. ed. definitiva. 1923, 262, 3 l.)

mérkőzések nyilvántartásában!

Írta: Novák István, a TTT tagja

Magyar profiválogatott jellegű csapat játszott 1934. dec. 16-án Dublinban. Mind a mérkőzés beharangozói, mind a mérkőzés leírása, mind az évvégi statisztikák, mind az évkönyvek „Magyar profiválogatott—Írország" mérkőzésnek ismerik. Még a Nemzeti Sport statisztikái, kimutatásai is így könyvelték el. Évekkel később lépett elő ez a mérkőzés nagyválogatott mérkőzésnek — indoklás nélkül.

A felsoroltaknál jelentősebb sportértékű válogatott mérkőzések is akadtak az úgynevezett profi éra alatt. Ezek azonban kimaradtak a válogatott mérkőzések nyilvántartásaiból.

Nem célunk, hogy a „magyar profiválogatott" mérkőzéseit rendszer nélkül kimondjuk válogatott mérkőzéseknek, de azok felvételét, amelyeken országos válogatott (vagy éppen a legjobb profiválogatott) volt az ellenfél, s válogatottnak tartja nyilván a FIFA és az ellenfél is — vegyük be mi is nyilvántartásunkba! Ezen megokolás alapján javasoljuk a magyar profiválogatott hét mérkőzésének nyilvántartásába vételét:

A magyar és cseh profiválogatottnak 1927. és 1928. évi mérkőzéseit (mindkét csapat A-válogatott jellegű volt). A magyar profiválogatott 1931. dec. 13-án Athénban játszott Görögország válogatottjával, javasolt mérkőzéseink közül az egyetlent, amely magyar részről B-jellegű, (e napon játszott A-válogatottunk Torinóban Olaszországgal), de ezt a magyar B-válogatottat össze sem lehet hasonlítani az 1927. április 10-i magyar—jugoszláv mérkőzés magyar csapatával. Az 1933. évi Portugália (0:1), Hollandia (5:6), az 1934. évi Hollandia (1:1) és az 1935. évi Hollandia (3:2) elleni mérkőzések mindkét részről A-jellegűek voltak! Ez a hét mérkőzés a profi éra korából legalább ugyanolyan értékű volt (ha nem értékesebb), mint a hivatkozott magyar—jugoszláv mérkőzések. Ide tartozna még a felszabadulás előtti időből az 1936. dec. 9-i Hollandia (1:0) elleni mérkőzés, amely befejező mérkőzése volt a nyugat-európai (angolír) portyának.

A felszabadulás utáni időszaknak két vitás problémája van.

A sokat emlegetett moszkvai mérkőzés időpontjában volt egy országok közti válogatott mérkőzésünk: 1952. május 25-én Újpesten 22 ezer néző előtt játszott válogatottunk Bulgáriával (1:1), B-válogatottunk pedig Szófiában játszott Bulgária B-válogatottjával. A-válogatottunk is tulajdonképpen B-válogatott volt, mert a „nagyok" Moszkva ellen játszottak. A bolgárok elleni találkozó megérdemelné a válogatott rangot.

A másik, amelyet a FIFA is hivatalosnak ismer, az 1956. évi Libanon elleni mérkőzés. Ha ezt is a válogatott mérkőzések közé sorolnánk, akkor Bozsik hamarabb elérte volna százszoros válogatottságát, s nem kellene olyan mérkőzést „válogatottnak" kimondani, (a sokat emlegetett két Moszkva elleni játékot), amelyet a nemzetközi gyakorlat szerint sehol sem tartanak nyilván. Mi sem tartunk nyilván még országrészek elleni mérkőzéseket sem. (Lásd: hogyan lett a 75-szörös válogatott Schlosser Imréből 68-szoros.)

A felsorolt érvek és okok alapján labdarúgó válogatott mérkőzéseink sorába az alábbi mérkőzések besorolását javasolom:

1927. október	9.	Budapest,	Magyarország—Csehszlovákia 1 : 2
1928. szeptember	23.	Prága,	Magyarország—Csehszlovákia 1 : 6
1931. december	13.	Athén,	Magyarország—Görögország 4 : 2
1933. január	29.	Lisszabon,	Magyarország—Portugália 0 : 1
1933. június	25.	Amsterdam,	Magyarország—Hollandia 5 : 6
1934. január	24.	Rotterdam,	Magyarország—Hollandia 5 : 1
1935. június	30.	Amsterdam,	Magyarország—Hollandia 3 : 2
1936. december	9.	Rotterdam	Magyarország—Hollandia 1 : 0
1952. május	25.	Budapest,	Magyarország—Bulgária 1 : 1
1956. február	28	Beyrouth,	Magyarország—Libanon 4 : 1

Sporttörténeti szempontból nem közömbös, hogy egységes, következetes módszerrel és gyakorlattal történik-e a legnépszerűbb sportág, a labdarúgás válogatott mérkőzéseinek nyilvántartása. Ha az eddigi módszert és gyakorlatot vesszük alapul, akkor a felsorolt tíz mérkőzést be kell venni a kimutatásokba, és az e mérkőzéseken való szereplés a játékosoknak válogatottságot jelent.

A labdarúgással és eredményeivel sokan foglalkoznak: sporttörténészek, labdarúgó szakemberek, újságírók és temérdek szurkoló. Reméljük, e vitaindító cikket több hozzászólás követi majd. A vita eredményeképpen megszülethet a labdarúgásban is az egységes eredménynyilvántartás.

irodalmi művek bibliográfiája

1924. Párizs

Georges, Charles (Franciaország): Az olimpiai játékok. — (Charles, Géo: Jeux olympiques. Premier spectacle du théatre de lein air. Paris, 1925. Ed. de la Nouvella Revue Française. 73, 2 l., 1 t.)

1928. Amszterdam

A) Lírai művek: Kazimierz Wierzynski (Lengyelország): Olimpiai babér. — (Wierzynski Kazimierz: Laur olimpijski. Wydanie drugie. Warszawa, 1928. I. Mortkowicz. 21 l.)

B) Drámai művek: Az első díjat nem adták ki.

C) Epikai művek: Mező Ferenc dr. (Magyarország): Az olympiai játékok története. — (Mező Ferenc: Az olympiai játékok története. Bp. 1929, Orsz. Testnevelési Tanács. 301 l., 2 mell.)

1932. Los Angeles

Paul Bauer (Németország): A Kangchenzongán (Harc a Himalájával). — (Bauer, Paul: Kampf um den Himalaja. Das Ringen der Deutschen um den Kantsch, den zweithöchsten Berg der Erde. München, 1937. Knorr und Hirth. 197. 2 l., térképekkel, 31 t.)

1936. Berlin

A) Lírai művek: Felix Dhünen-Sondinger (Németország): A futó. — (Dhünen, Felix: Der Läufer. Mit einer Federzeischnung von Ludwig von Hofmann. Hamburg, (1939), E. Hauswedell. 6 l.)

B) Drámai művek: Egyetlen díjat sem adtak ki.

C) Epikai művek: Urho Karhumäki, (Finnország): A szabad vízben. — (Karhumaki, Urho: Avoveteen. Romaani. 7. painos. Parvoo-Helsinki, (1937), W. Söderström. 395. 4 l.)

1948. London

A) Lírai művek: Aale Tynni (Finnország): Hellas hírneve. — (Tynni, Aale: Ylitse vouren lasisen. Runoja. 2. painos. Parvoo-Helsinki (1949), W. Söderström Osakeyhtiö. 113 l.)

B) Drámai művek: Egyetlen díjat sem adtak ki.

C) Epikai művek: Giani Stuparich: (Olaszország): A barlang. — (Stuparich, Giani: L'altra riva. Nouvi racconti. (Milano, 1944), Garzanti. 2263 l.)

Ebben a versenyszámban Földes Éva dr. „A fiatalság forrása" című művével bronzérmet nyert.

Összegyűjtötte: Keresztényi József dr., a TTT tagja

VILÁG

Hunyadi Mátyás — a sportember

Antonio Bonfini a „Rerum Ungaricum Decades" című munkájában az alábbi leírást adja Hunyadi Mátyásról, melynek alapján azt állapíthatjuk meg, hogy az uralkodó a mai sportember jellemvonásaival rendelkezett:

— Mátyás testalkata a közepesnél valamivel nagyobb volt; rendkívüli megjelenése, nemes tekintete sokat sejttettek lelki nagyságából. Aranyszínű haja, ívelt szemöldöke kedvességet, mozgékony fekete szeme és sasorra pedig nem csekély tekintélyességet kölcsönzött ragyogó arcának. Nézése nyílt, egyenes és szeme — nézés közben — oroszlán módjára állandóan nyitott volt.

— Már ifjúságától kezdve igen nagy gyorsaság és testi erő párosult benne mérhetetlen lelki erővel és roppant dicsőségvággyal. Oly nagy lelki és testi ereje volt, hogy sem szellemi, sem testi munka nem tudta kifárasztani. Bármi munkát, fagyot, hőséget, éhséget egyaránt könnyen elbírt; mi sem volt számára könnyebb, mint a katonai fáradalmak, s mi sem volt nehezebb, mint az otthoni tétlenség. Lovas párviadalokban és kocsiversenyeken már ifjúságától fogva nagy gyönyörűséggel vett részt; a budai és pécsi porondon gyakran küzdött harcra kész dárdájával.

— Harci zajban született, táborban növekedett, a katonák sátraiban fejlődött és zsenge gyermekségétől megtanulta, mennyire kell félnie a török támadásától és seregeitől; hogy kell egy ostromot végigküzdeni, egyaránt harcolni gyalogosan s lóháton; nap-nap után vívógyakorlatokat tartani, a Dunát keresztülúszni, fagyban-hőben éjt-napot fegyverben tölteni, fáradtságot és éhséget hosszan tűrni, az ellenség színét keresten-keresni, a párbajban kedvét találni, a táborban a bajtársakkal napról napra harcjátékot vívni, a gyávaságnál s tétlenségnél semmit jobban nem utálni.

*

RÉGEN ELMÚLT AZ AZ IDŐ, amikor az angolok a „splendid isolation", a fölényes elzárkózás elvét a sportban is alkalmazták. Labdarúgásban például a harmincas évek végéig mindenfelől hozzájuk mentek tanulni. Most? Ők mennek tanulni máshová. A londoni Arsenal például májusban egész csapatát elküldi Madridba, hogy játékosai tanulmányozzák a Real Madrid edzését és a spanyol csapat tagjainak életmódját.

Ők már nem tudnak testgyakorlás nélkül élni!...

M. P. Szolotnyikova a Tyeorija i praktyika idei 1. számában a moszkvai központi testnevelési tudományos kutatóintézetnek középkorú és idősebb nők testnevelésével kapcsolatos kétéves kísérletezési eredményeit ismerteti.

A kísérletben 120 nő vett részt, 40 és 70 év közöttiek. Ezek fele valamilyen betegségben szenvedett. A foglalkozások műsorát a betegségeknek, illetőleg az elváltozásoknak megfelelően állították össze; a végső cél a testnevelésben résztvevők egészségének helyreállítása volt. Eszközei: torna, atlétika, játékok, úszás, síelés, korcsolyázás.

Az első évben az általános foglalkoztatás volt túlsúlyban, valamennyi izomcsoport átdolgozása, megerősítése, a szervek működésének fokozása, a helyes légzés kialakítása, az állóképesség fokozása. Tekintettel voltak természetesen az egyéni sajátságokra, állandóan vizsgálták gyakorlatozás után az érverést, a vérnyomást. A résztvevőket tájékoztatták a helyes életmódról, megtanították őket az önellenőrzés teendőire.

Hat és tizenkét hónap után különféle vizsgálaton, ellenőrző mérésen — terheléses pulzus- és vérnyomásmérésen — estek át a kísérletben résztvevők. Ezek az ellenőrzések mindenkin az egészségi állapot kisebb-nagyobb javulását mutatták. Észrevehetően növekedtek a fizikai teljesítmények. Jóval könnyedébben végezték a kísérleti személyek a különféle gyakorlatokat, pontosabban a labdadobásokat, járásban és futásban egyaránt gyorsabbak és állóképesebbek lettek a hat, illetőleg tizenkét hónap alatt. Közérzetük változását az alábbi nyilatkozatok mutatják:

— Megváltoztam kívül és belül, frisebbnek, fiatalabbnak érzem magam... Minden foglalkozás után mintha újjászülettünk volna... az öltözőben énekeltünk...

— Azelőtt féltem a víztől, most úszom, nyugodtan, felszabadultan!

— Az orvosok gyógyíthatatlannak mondtak... elkezdtem sportolni, s az öregedésnek tulajdonított elváltozások egy év alatt nyomtalanul eltűntek...

— A légszomj, amely már régóta kínozott, a foglalkozások nyomán megszűnt; erősödött a szívem, normálissá vált a vérnyomásom... Sokkal fiatalabbnak érzem magamat, nyugdíjas létemre is dolgozni szeretnék, gyógyítani másokat... Mindenkit rábeszélek a rendszeres mozgásra, sportolásra!

22 nő nem tudott úszni, egy év után szabadon úszott közülük 16, de a többi is fenn tudta magát tartani a vizen. 61 jelentkezett közül 59 megtanult síelni, 43 közül 29 korcsolyázni. A helyes rendszerű foglalkozások nyomán más lett a résztvevők járása, futása, bátran felmentek a gerendára, megjavult a testtartásuk. A kísérlet végén azzal búcsúztak el a kutatóktól, hogy nem hagyják abba, mert ők már nem tudnak testgyakorlás nélkül élni...

Kosárlabda játékvezetés televizión

A Los Angeles State College és a California State Polytechnic főiskolás kosárlabdacsapatok mérkőzésén csak egy játékvezető működött, aki a teremmel szomszédos helyiségben televízión nézte a mérkőzést és mikrofon, valamint hangszóró segítségével sípolt és adta ki rendelkezéseit. Az újítás a róla szóló beszámoló szerint bevált, mert a játékvezető a legapróbb részleteiben is nagyszerűen tudta követni a mérkőzés menetét és nem zavarta a játékosokat.

A mérkőzés előtti étkezés

George Stromgren a kaliforniai egyetem edzője az Athletical Journal 41. évfolyamának 2. számában azt ajánlja, hogy játékosok és versenyzők mérkőzés és verseny előtt legalább három-négy órával a következőket fogyasszák:

1 csésze narancslé, 2 félbevágott őszibarack befőtt, 2 szelet pirított kenyér, 1 kis kanál zselé, aszpik, vagy kocsonya, 6 dekagramm sovány sülthús, 2 darab sült burgonya, 5 dekagramm vaj, 1 deciliter zöldborsó, 1/8 fej sózott saláta, 2 kiskanál cukorral édesített $\frac{1}{2}$ deciliter szűrt szőlőlé.

Az edző szerint ez az ételmennyiség egynegyede, fele legyen annak, amit a sportoló egész nap elfogyaszt. Tápértéke 977 kalória, ebből 638 szénhidrát, 226 zsír és 113 fehérje tartalom.

*

A PULZUS MUNKA- ÉS SPORTTEVÉKENYSÉG KÖZBENI MÉRÉSÉRE többféle készüléket szerkesztettek már. (Van ilyen készüléke az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézetnek is.) A legújabb készülék „leadója" — írja az Internationale Zeitschrift für angewandte Physiologie 1961. évi 19. kötetének 2. füzetében — a fülcimpára erősíthető Metthes—Müller-féle fotoelektromos pulzusszámláló. Ennek adatait egy elemmel működő erősítő -mutató készülék veszi át és a megfigyelő ezeket a számokat tisztán láthatja egy számlálólapon, ezenkívül azonban a készülék jegyzi, illetőleg rajzolja is a mutatott értékeket.

Az úszók korszerű felkészítése

A szocialista államok úszószakemberei a téli idényben módot találtak arra, hogy a versenyúszás lényeges kérdéseiben véleményüket nyilvánítsák és kicseréljék; ezzel egymást segítsék annak okából, hogy az amerikai, ausztrál és japán úszósporttal összehasonlítva, a fejlődésben elmaradt országok szakértői megállapítsák a lemaradás okát és kicseréljék azokat a tapasztalataikat, melyeket egyes világ- és Európacsúcs-tartók felkészítése során szereztek.

Az eszmecserét igen megnehezítette az, hogy a benne részvevők érdeklődési köre meglehetősen változatos volt attól függően, hogy az európai úszósport vezető helyén álló ország, vagy a fejlődésében most meginduló ország edzőjét mi érdekelte, mégis *állandóan a szakosítás időpontja, az edzésterhelés mennyisége és minősége, valamint a technikai képzés és erőfejlesztés viszonya* foglalkoztatta a legjobb úszószakembereket.

A megszerzett írásbeli és szóbeli anyagból elsőnek a szovjet központi edzőtanács elnöke, *Janszevszkij* értekezését ismertetjük vázlatosan az *úszóedzés korszerű módszereiről és az úszók felkészítéséről a versenyidőszakban.* Az értekezés kiemelte, hogy az edzésfolyamat részeiből, a fizikai előkészítésből, az erkölcsi és akarati nevelésből, a technikai felkészítésből, a taktikai előkészületekből és az elméleti képzésből csak az elsővel kíván foglalkozni. Ismertette az értekezés az általános és különleges képzés szempontjait, majd az állóképességi, gyorsasági és gyorsasági-állóképességi edzés kapcsolatait. Foglalkozott a csúcseredményre legkedvezőbb életkorral, a szakosítás kezdetének meghatározásával és *a szakaszos edzésmódszert, mint legmegfelelőbbet* megjelölve annak öt formájával, az *ismétlő, időszakos, váltakozó, egyenletes és ellenőrző módszerekkel* foglalkozott. Végezetül azt állapította meg, hogy a szovjet úszók olimpiai szereplésének oka az elégtelen fizikai képzés és kevés versenyen való részvétel volt az oka.

Az értekezés mellett szovjet részről igen érdekes az a kutatási eredmény, melyet *Gordon* tett közzé azokról a *mérhető módszerekről*, melyekkel az úszók technikájának eredményességét meg lehet állapítani.

Nagyon jelentős, hogy a szovjet *Szapronov* saját tanítványaira hívta fel a figyelmet, akik ugyanígy úsznak, mint Osaki, akinek úszását szakértők újszerűnek találták.

Ezeken kívül *Meskov* a gyorsúszók karmunkájának különböző változatairól értekezett és hangsúlyozta a vízalatti munka fontosságát, *Gordon* pedig elemezte az elfekvés változását rövid és hosszútávon.

Milyen legyen a szellemi dolgozók munkahelyi testnevelése

A szellemi dolgozók teljesítőképességének kérdésével már negyven éve foglalkoznak a Szovjetunióban. G. V. Hlopin és Ja. A. Okunyevszkij már 1922-ben kimutatta a szellemi munka hatását a vegetatív működésekre. A teljesítőképesség a szellemi tevékenységben éppúgy hullámzik, mint a fizikaiban — állapította meg Sz. A. Koszilov, M. I. Vinogradov és Sz. J. Krapivinceva. T. P. Pavlova kimutatta, hogy a szellemi dolgozók munkaképessége az első másfél-két órában növekszik, néhány órán át magas szinten marad, majd fokozatosan csökken; az ebédszünet után némileg emelkedik, s erősen esik a munkanap végére. Már a harmincas évek elején bebizonyította a szerzők egész sora, hogy a szellemi dolgozóknak elengedhetetlenül szükségük van a rendszeres testgyakorlásra.

Az utóbbi másfél évtizedben kísérletek egész sorát végezték ebben a témakörben. Lescsinszkij és Florov arra az eredményre jutott, hogy minden munkaóra után rendkívül hasznos 3—4 perces gimnasztikai gyakorlatok végzése. Mások szerint 2—3 munkaóra után és másfél-két órával a munka befejezése előtt ajánlatos néhány perces munkahelyi testnevelés. Jelenleg a Szovjetunióban a vállalatok és intézmények többségében két-két és fél órával munkakezdés után és másfél-két órával munkabefejezés előtt tartják a munkahelyi testnevelés perceit. De ez a rendszer nem minden szellemi foglalkozású ember számára a legmegfelelőbb.

L. N. Fintova, a moszkvai központi testnevelési kutatóintézet munkatársa azt írja a Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kulturi idei 1. számában, hogy a szellemi munkát fajok szerint kell csoportosítani. Két nagy csoportot ajánl: az egyikben az alkotó gondolkodást kívánó munkákat (tudományos kutatók, orvosok, pedagógusok, írók stb. munkáját), a másikba a megfeszített figyelmet, az érkező ingerekre gyors válaszokat kívánó munkákat (számolók, korrektorok, forgalmi irányítók stb. munkáját) sorolja. A különböző munkát végzők munkahelyi testnevelésének is különbözőnek kell lennie. Az első csoportba tartozók számára az egyéni, valamint a kisebb egységekben való foglalkoztatás, a második csoportbeliek számára pedig az együttes foglalkozás a megfelelőbb. Azt is javasolja a szerző — kutatási eredményekre hivatkozva —, hogy inkább bevezető gyakorlatokat és a munkaidő második felében testnevelési perceket tartsanak, mint a jelenlegi gyakorlat szerinti kétszeri testnevelési foglalkozást.

HIRADÓ

Téves nézetek a sportról

N. F. Ivanov docens (Leningrád) a Tyeorija i praktyika idei 1. számában vitába száll Zimkin professzorral, Dembo tudományos kutatóval és másokkal, akik teljes kimerülésig végzett patkánykísérletek, valamint egyes helytelenül edző és nem megfelelő életmódot folytató sportoló letöréséből olyan következtetéseket vonnak le, hogy *a magas szintű sportedzés árt az egészségi állapotnak*, s nem segíti a munkaképesség növelését, nem készít elő a munkára.

A cikkíró hangoztatja: legutóbb éppen a római olimpia eredményei bizonyították, hogy a Szovjetunióban a testnevelés, a sport sikeresen oldja meg feladatát, igen eredményesen segíti az új ember kialakítását. *A szovjet sportedzés rendszere tudományosan megalapozott, egységes nevelési folyamatot jelent.* Ez az egészség fejlesztését és megszilárdítását is szolgáló rendszer tudományos kísérletek eredményeinek figyelembevételével adagolja a fizikai és pszichikai ingereket — az edzésterheléseket —, mégpedig úgy, hogy a teljesítőképesség növekedése arányban álljon az egyén szervezetének fejlődési lehetőségeivel, s a teljesítmények az egészség károsodása nélkül emelkedhessenek. *Ha megtartják a fokozatosság elvét, ha tekintettel vannak az egyén lehetőségeire*, s ha a sportoló maga is mindent megtesz fejlődése érdekében — hangsúlyozza a szerző — nem okozhat kárt a sportolás a legmagasabb szinten sem.

*

A LEUKOCITÁK ÉS AZ EDZETTSÉGI ÁLLAPOT. Z. Hernof a Teorie a praxe télesné vychovy tavalyi 10. számában úszókkal végzett kísérletek során azt tapasztalta, hogy a vér leukocitáinak és eozinofil sejtjeinek terhelés utáni száma és normális szintre süllyedésének ideje megbízható jellemzője a versenyzők edzettségi állapotának. Véleménye szerint ez a módszer még jobb, mint a közismert Letunov próba.

A labdarúgás fejlődése hat világbajnokság

Az év egyik nagy sporteseménye, a labdarúgó-világbajnokság, május 30. és június 17. között folyik le Chilében. Minden eddiginél nagyobb küzdelem ígérkezik ezen a világbajnoki döntőn. Soha annyi induló nem volt az előző hat VB-n, mint ezen: 49 résztvevőből alakult ki a 16-os döntő.

A döntő résztvevői négy csoportban küzdenek a továbbjutásért:

Az A-csoportban Jugoszlávia, Kolumbia, Szovjetunió és Uruguay; a B-ben Chile, Német SzK, Olaszország és Svájc; a C-ben Brazília, Csehszlovákia, Mexikó és Spanyolország; a D-ben Anglia, Argentína, Bulgária és Magyarország. Együttesünk május 31-én Angliával, június 3-án Bulgáriával, 6-án Argentínával mérkőzik Rancaguában. Minden csoportból az első és a második helyezett jut tovább a nyolcas döntőbe, ahol az A-csoport elsője a B-csoport másodikjával (I), a B-csoport győztese az A-csoport másodikjával (II), a C-csoport győztese a D-csoport másodikjával (III), s a D-csoport győztese a C-csoport másodikjával (IV) találkozik. E mérkőzések négy győztese jut be a négyes döntőbe. Itt I-győztes a III-győztessel, a II-győztes a IV-győztessel csap össze a döntőbe jutásért. A két győztes azután június 17-én Santiagóban mérkőzik az első, a két vesztes pedig előző nap — ugyancsak Santiagóban — a harmadik helyért.

Az „azzurrik" taktikája

A labdarúgás nagyot fejlődött 1930, az első világbajnokság óta. Akkor Uruguaynak még elég volt a győzelemhez a játékosok dél-amerikai szintű technikai fejlettsége, s viszonylagosan jó csapatmunkája. Abban az időben Brazília labdarúgása még nem volt olyan fejlett, mint ma. Az egyénileg csillogó megoldásokat mutató, de csapatjátékban kezdetleges brazilokat a jugoszlávok verték ki. Csak 13 csapat indult, köztük 4 európai ország csapata. A színvonalra különben eléggé jellemző, hogy az USA be tudott kerülni a legjobb négy közé. Az elődöntő eredményei: Argentína—USA 6:1, Uruguay—Jugoszlávia 6:1. A döntőben Uruguay 4:2 arányban győzte le Argentínát. Harmadik: Jugoszlávia és az USA.

A második világbajnokságot Olaszországban rendezték 1934-ben. Ezen már 31 ország csapata vett részt, köztük mi is. Anglia és Uruguay nem indult. A brazilokat ezúttal a spanyolok győzték le, s ütötték el a továbbjutástól. A mi legjobbjaink az osztrák „Wundermannschaft" elleni nagy küzdelemben maradtak alul 2:1 arányban.

A döntőt Olaszország és Csehszlovákia vívta. Az olaszok csak meghosszabbításban tudtak győzni 2:1-re. A harmadik helyért folyó küzdelemben a németek 3:2 arányban győztek az osztrákok ellen.

A közép-európai ötletes, rögtönzésekkel teli kombinációs játékkal szemben az olaszok jól szervezett védőjátékot, s erre támaszkodó „lerohanásos" támadójátékot alakítottak ki. Ez a játék eredményes volt, sőt még 1938-ban is világbajnoksághoz juttatta az azzurrikat.

A harmadik világbajnokságot Franciaországban rendezték meg, 27 ország csapata vett részt rajta. (Anglia, Argentína és Uruguay nem indult.)

Az elődöntőben Olaszország 2:1 arányban legyőzte Brazíliát, Magyarország pedig 5:1 arányban Svédországot. A döntőben az olaszok 4:2 arányban győztek a mieink felett, a harmadik helyért folyó küzdelmet Brazília ugyancsak 4:2 arányban nyerte meg Svédországgal szemben.

A párizsi döntő: olasz—magyar

Mint már annyiszor, ezúttal sem bírtunk az olaszokkal. Akkor már 1925 óta nem sikerült győznünk ellenük. Minden mérkőzés úgy folyt le, hogy az olaszok átengedték nekünk a játéktér közepét, 70—80 percen keresztül támadtunk, s azután néhány olasz lefutás sikerült, s legjobb esetben döntetlent tudtunk csak elérni.

Az 1938. évi világbajnoki döntőn, Párizsban is nagyjából hasonló volt a játék képe: sokkal többet támadtunk, mezőnyfölényünk volt, a két gyors olasz szélső — Colaussi és Biavati —, valamint a gyors és félelmetesen lövő Piola azonban négy lerohanásos támadást fejezett be góllal. Megjegyezzük még, hogy ez az olasz válogatott sokkal nagyobb tudású volt már elődjénél, ha játékmódja nem is változott. Ebben a csapatban már egész sor „világklasszis" játszott.

(Érdekes, hogy milyen hosszú ideig nem találtuk meg az olaszok játékának ellenszerét. 1925. január 18-án 1:0-ra győztünk Milánóban, utána ez 27 éven át nem sikerült; a helsinki olimpián győztünk újból az olaszok ellen, de akkor már egészen más játékfelfogásban játszott válogatott együttesünk. A 27 év mérlege: 10 vereség és 5 döntetlen. 1952 óta viszont háromszor is győztünk az azzurrik ellen, tíz év alatt csak egyszer sikerült döntetlent kicsikarniok.)

Az elbizakodottság 1950-ben...

A negyedik világbajnokságra 1950-ben került sor, ezúttal Brazíliában. Megint csak 13 együttes vett részt a küzdelemben, akár az elsőn, Uruguayban. Nem indult Argentína, Anglia, de nem indult Magyarország sem, viszont első ízben küldte el csapatát VB-re Anglia. (Mindjárt az első mérkőzésen vereséget szenvedett az angol együttes az USA-tól!)

A négyes döntőben körmérkőzést vívtak a résztvevők. Ennek eredményei: Brazília—Svédország 7:1, Uruguay—Spanyolország 2:2, Brazília—Spanyolország 6:1, Uruguay—Svédország 3:2, Svédország—Spanyolország 3:1.

Brazília csapata a körmérkőzés során magasan kiemelkedett a mezőnyből. Ez volt a baj. Vezetők és játékosok egyaránt elbizakodottá váltak, ami megbosszúlta magát. De biztos győzelmet várt a brazil közönség is. Több mint 200 000 szurkoló hangorkánja buzdította a hazaiakat, de ez sem segített, mert az elbizakodottságtól gátolt játékosok felét sem nyújtották annak, amit joggal vártak tőlük. Brazília pszichológiai vereséget szenvedett; nem a közepes tudású Uruguay győzte le, hanem önmagát győzte le.

A IV. világbajnokság végeredménye ez volt: 1. Uruguay, 2. Brazília, 3. Svédország, 4. Spanyolország.

Elbizakodottság és fáradtság 1954-ben

Részben pszichikai tényezők döntöttek *az V. világbajnokság* végküzdelmében is, 1954-ben Bernben. Ennek szenvedő résztvevői, sajnos, mi voltunk. Az immár négy éve veretlen magyar válogatott a döntőben 3:2 arányban alulmaradt a Német SzK együttesével szemben; azzal az

Hidegkuti vetődéses fejesgólja az Uruguay elleni VB-mérkőzésen. Hidegkutitól jobbra Maspoli kapus és Cambello hátvéd



együttessel szemben, amelyiket előzőleg 8:3 arányban győzött le (sőt e győzelem aránya sokkal nagyobb is lehetett volna).

Az akkori magyar válogatottban hat világklasszisnak számító játékos szerepelt, azonkívül ez a csapat több tekintetben *továbbfejlesztette a labdarúgást.* Így például biztonságos védekezést alakított ki, mert egyik fedezete elsősorban védőszerepet töltött be. Újdonságnak számított akkoriban a középcsatár hátravonása, valamint a szélsők hátulról indulása is. Mindezen kívül az ellenfél játékosai közötti résekbe adott labdáival, valamint „kényszerítő passzos" támadásbefejezéseivel(azaz: az ellenfélre rávitt labdákkal és leadás utáni kiugrásokkal) és tökéletes csapatmunkájával ez az együttes akkoriban a világ legjobbjának számított. Nagy tudását sok világraszóló sikerrel bizonyította (köztük az angolok kétszeri legyőzésével, az olaszok elleni római 3:0-lal, a világbajnokságon a brazilok és az uruguayiak legyőzésével stb.).

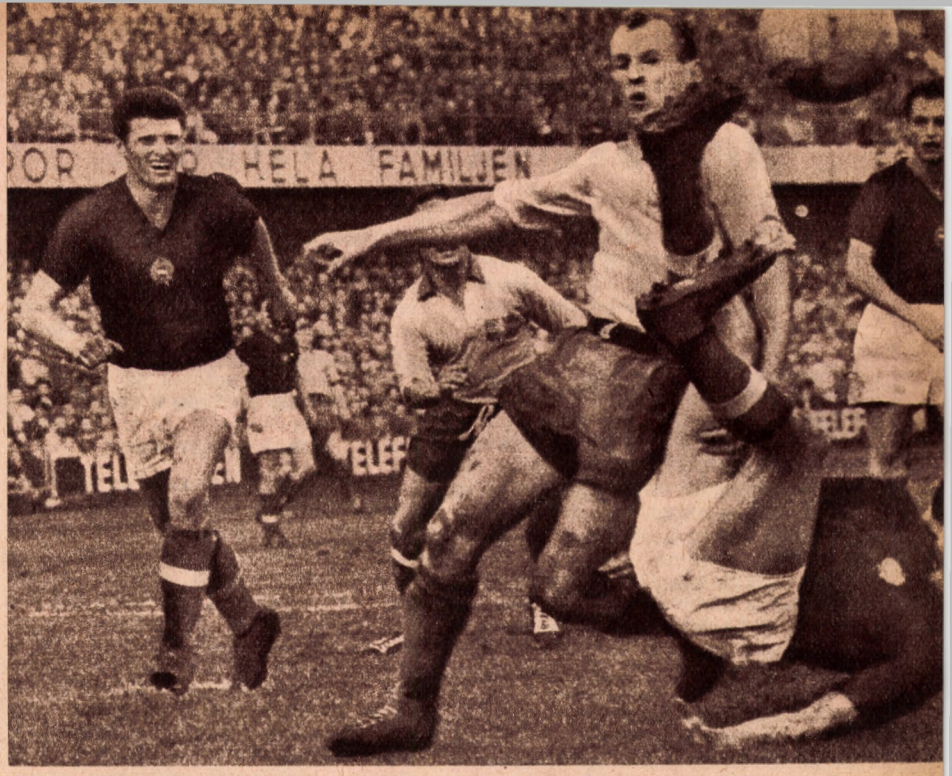
Egyetlen hiányossága volt ennek a híres magyar együttesnek: az erőnléte. Rendszerint minden ellenfelét egy vagy két tízperces rohamozással hengerelte le. Többre általában nem is volt szüksége. Ezeknek a rohamoknak kevés csapat tudott ellenállni. Egy-egy mérkőzésre a csapat erőnléte elegendő volt, de sorozatmérkőzésre nem. A világbajnokságon pedig sorozatmérkőzést kellett vívni, mégpedig Svájcban 18 nap alatt öt mérkőzést, köztük olyanokat, mint a Brazília és Uruguay elleni volt. (Az utóbbi a tetejében felázott, nehéz talajon folyt le és két órán át tartott!)

A döntőre elfáradt a magyar csapat legtöbb tagja, hiszen közülük 9 minden mérkőzésen részt vett, 7 pedig — mind az öt világbajnoki mérkőzésen. Az elbizakodottságot csak fokozta, hogy a berni döntőben a 8. percben már 2:0-ra vezettünk. Amikor azután a németek egyenlítettek, már nem volt erő a „hagyományos" tüzijáték-percekre, amik eldönthették volna a mérkőzés sorsát a javunkra. Kétségtelen, sújtotta a csapatot két játékvezetői döntés is, de alulmaradásuk oka elsősorban pszichikai és erőnléti volt.

A Svájcban lefolyt világbajnoki küzdelem végeredménye ez volt: 1. Német SzK, 2. Magyarország, 3. Ausztria, 4. Uruguay.

A brazilok példája

Az V. világbajnokság tapasztalataiból legtöbbet a brazilok tanultak. Megtanulták azt, hogy technikailag rendkívüli módon képzett játékosaikból jól működő csapatot kell kialakítani, s hogy fokozni kell az erőnlétet és jólszervezett védőjátékra kell építeni a gyors támadásokat. Négy év alatt valamennyi céljukat elérték. Az addig játékos felelőtlenséggel



Mátrai vetődéses hátrahúzással ment a kapu előtt a svéd—magyar találkozón. (1958. évi VB). A képen balról jobbra: Sipos, Simonsson, Melberg, Szojka, a földön Mátrai

játszadozókból fegyelmezett sportemberek lettek, összeszokott együttest alkottak és olyan erőnlétre tettek szert, ami lehetővé tette azt, hogy mérkőzéseiken akár 7—8 emberrel támadjanak, vagy védekezzenek. És bírták a sorozatmérkőzések terhelését is.

Nem csoda, hogy a Svédországban lefolyt *VI. világbajnokságot* biztosan nyerték meg. Szereplésük nyomán terjedt el a sokat emlegetett *4—2—4-es játékrendszer,* aminek alapjait tulajdonképpen a magyar válogatott fektette le hátravont fedezetével és középcsatárával.

A magyar válogatott keretet felkészítő szakemberek igyekeztek jobb erőnlétet kialakítani, mint 1954-ben volt, ebbeli igyekezetükben azonban túlőttek a célon: a világbajnokság előtt közvetlenül tartott túlerős edzéseken a legtöbb játékos elvesztette frissességét, robbanékonyságát, s így a csapat sem tudta a játékerejének megfelelő teljesítményt nyújtani. Mexikó ellen biztosan győztek 4:0-ra, de Wales ellen már csak 1:1-re telt az erejükből, a svédektől pedig 2:1-re kikaptak. Csoportunkban holtversenyben a második helyen végeztünk a walesiakkal, a holtverseny eldöntéséért vívott mérkőzésen azonban 2:1 arányban alulmaradtunk és nem jutottunk a legjobb nyolc közé. A nyolcas döntő eredményei:

Német SzK—Jugoszlávia 1:0, Svédország—Szovjetunió 2:0, Franciaország—Észak-Írország 4:0, Brazília—Wales 1:0. Az elődöntőben a svédek 3:1-re győztek a németek, a brazilok pedig 5:2-re a franciák ellen.

A döntőben Brazília 5:2-re győzte le Svédországot, a 3. helyért folyó küzdelemben Franciaország 6:3 arányban az NSZK együttesét.

Mi a helyzet most?

Az 1958 óta eltelt négy év alatt szerte a világon jelentős mértékben emelkedett a labdarúgók teljesítőképessége. *A tudományos kutatások segítségével* a szakemberek új edzésmódszereket alakítottak ki, s ezeket a labdarúgók edzésben is alkalmazták. Mindenfelé sportorvosok ellenőrzik a játékosok edzettségi állapotát és a brazilok nyomán egyre több országban fordítanak gondot a pszichikai felkészítésre is.

A tavaly és az idén végzett teljesítőképesség-mérések azt mutatják, hogy a labdarúgók gyors mozgásának mennyisége jelentősen emelkedett az előző évekéhez viszonyítva. A játék gyorsabb lett és a legtöbb országban az élvonalbeli játékosok bírják is a sok gyors mozgást. Ezt mutatta a magyar és a szovjet válogatott téli dél-amerikai portyája, s ezt az angol válogatott játéka és biztos győzelme az osztrák fölött Londonban. De nemcsak az erőállapotot, a technikai tudást is igyekeznek fokozni mindenfelé, azt a technikát, ami a gyors játékhoz szükséges. A szovjet válogatott budapesti felkészülése során fokozta hagyományos erényét, a jó erőnlétet, de nagy gondot fordított technikai képzésére is. A magyar válogatott tagjai főleg erőnlétüket igyekeztek javítani.

Nyilván ezt tették mindenfelé a VII. világbajnokságon résztvevő országok legjobb labdarúgói. Számíthatunk Chilében új taktikai megoldások alkalmazására is.

Mindezt összevetve: *Chilében nagy küzdelmekre, magasszínvonalú összecsapásokra van kilátás.* Bárhogy alakul is a világbajnokság sorsa, biztosra vesszük, hogy a labdarúgásnak ez a legnagyobb versenye újabb lökést ad majd a fejlődésnek.

Pálfai János

Hozzászólás a vitához:



A szervezet alkalmazkodási folyamatainak legkedvezőbb kialakítására az elmúlt két évtized gyakorlatában a szakaszos edzés bizonyult a legeredményesebbnek.

Az edzésmódszer lényege, hogy a sportoló az edzésen végzendő munkamennyiséget nem folyamatosan, szünet nélkül teljesíti, hanem szakaszokban, közbeiktatott szünetekkel. Az edzésmódszer fő tényezője tehát az egyes szakaszokban végzett munka intenzitása és a közbeiktatott szünet hossza és tartalma.

Az alkalmazkodási folyamatok nemcsak a terhelés alatt, hanem főként a terhelést követően bonyolódnak le. A szakaszos edzésben alkalmazott szünetek tehát nemcsak pihenésre valók, hanem lényeges alkalmak a szív munkabírásának emelésére. Ugyanez a kedvező állapot áll elő az izomzat alkalmazkodásában is a nagyon intenzív, rövid ideig tartó szakaszos munkánál. Ebben az esetben a szünet főként regenerációs célokat szolgál, ezért hosszabb ideig kell tartania. Ilyenkor azonban a keringés terén nem tudunk kedvező változásokat elérni. Éppen ezért a rövidebb és hosszabb szakaszokat — hosszabb, illetve rövidebb szünetek közbeiktatásával — keverni kell, hogy az érrendszer és az izomzat együttes alkalmazkodása — tehát a gyorsasági állóképesség fejlődése — létrejöhessen. (Nöcker.)

Aszerint választunk a szakaszos edzés említett két fajtájából, hogy a sportág milyen természetű alkalmazkodást kíván meg.

A szakaszos módszer alapvető jellegzetességei

A szakaszos edzésmódszer alkalmazásának lényegébe úgy tudunk behatolni, ha szemügyre vesszük a módszer fő összetevőit.

Ragadjunk ki egy helyesen összeállított napi edzésprogramot és megtaláljuk benne az összetevőket. Például:

20×400 méter, 68 mp-es, három közbeiktatott beleerősítéssel. A szünetek 2 perces sétát jelentenek.

A 400 méter jelenti a táv hosszát, egy-egy szakasz terhelésének terjedelmét. A 68 mp-es — három beleerősítéses — körök jelentik az egy-egy szakasz alatti munkaintenzitást. A 20-szori ismétlés az edzésre eső munkateljesítményt jelenti. Utalást találunk az adatokban a szünet időtartamára és kialakításának módjára (tartalmára és intenzitására) is.

Ezeket az alapvető összetevőket megtaláljuk majdnem minden sportág, vagy versenyszám szakaszos edzésmunkájában. Járulékosan adódnak még sajátos alkotó elemek. Így például evezésben, kajakozásban szerepet játszik a csapásszám, kerékpározásban az áttétel nagysága stb.

A szakaszos edzés — a terhelési szakasz időtartamát, erősségét, az ismétlések számát, a pihenő szakasz időtartamát, milyenségét — összetevőit tetszés szerint kombinálhatjuk egymással, s így az edzésinger rendkívül finom eltérésekkel adagolható.

A módszer alapvető jellegzetessége, hogy összetevői az edzéseken mindig határozott formában jelentkeznek és tervszerűen kerülnek alkalmazásra.

A megszabott terhelés és pihenés, ezek aránya, a tervszerű alkalmazás lehetővé teszi, hogy a szakaszos edzést el tudjuk határolni minden más szakaszosan végzett edzésmunkától, olyantól, amelyben az erőfeszítésnek és az ellazításnak valamilyen váltakozása tapasztalható. Így tornában a gyakorlás során szerepelnek szünetek, a diszkoszvető edzésében az egyes dobási kísérletek között is vannak szünetek, ennek ellenére egyik edzésmunkát sem nevezhetjük tervszerűen kialakított szakaszos edzésnek. Szakaszos módszerrel egy-egy év folyamán, valamint több éves edzés alatt végrehajtott változtatások révén a terhelést tervszerűen, fokozatosan emelhetjük. Így azután a szervezet elérheti a végzett munkával arányban álló felkészültséget s fokozatosan képes lesz új, az addiginél erősebb ingerek befogadására is. Az edzésadagolásnak ez a fokozása gyakorlatilag végrehajtható bármelyik alapvető összetevő megváltoztatásával.

De kerüljük a túlzásokat! Valamennyi összetevő egyidejű megváltoztatása például a terhelésnek ugrásszerű fokozódását okozná, s ennek káros hatásai lennének. Ha tehát a terhelést emelni akarjuk, csak egy, legfeljebb két összetevőt változtassunk meg. Erre vonatkozóan nincsenek sémák, a változtatás módja a megoldandó feladatoktól, s az egyéni sajátosságoktól függ. A szakaszos edzés egyébként is alkotó munkára kényszeríti az edzőt.

Az edzéstáv, a munka terjedelmének és iramának megválasztása

Az edzésszakaszok távját (terjedelmét) úgy kell kiválasztanunk, hogy egyrészt azokat a szükséges gyorsasággal tudjuk teljesíteni, másrészt lehetőség nyíljon kielégítő számú ismétlés végrehajtására.

Miután a szervezet annál hamarabb elfárad, minél nagyobb a mozgásgyorsaság, ezért közepes gyorsaságú munkával nagy terjedelmű edzésadagot lehet elvégezni. Ez az eljárás rendkívül kedvező az állóképesség kialakítására, a mozgáskészségek fejlesztésére.

Mikor alkalmazzuk a közepes gyorsaságot? Mindenesetre kezdőknél, azonkívül valamennyi sportolónál, akiknek különleges — kímélő — edzésre van szükségük.

Kezdőknél azért is előnyösebb viszonylagosan kisebb gyorsaságot választani, mivel technikai problémáik is lehetnek. A nagy gyorsasággal és nagy erőfeszítéssel végzett gyakorlatok kezdőknél elgörcsösödést, szétszórt mozgást eredményeznek.

A gyorsaság kialakításakor tehát nemcsak a szervezeti felkészültséget kell figyelmbe venni, hanem a technikai képzettség színvonalát is.

Versenyiramon azt a gyorsaságot értjük, mellyel a pillanatnyi felkészültségnek megfelelően megtesszük a versenytávot. A versenyiramban végzett edzések révén rendkívül intenzív fejlődési ingert, jó tempóérzéket és speciális állóképességet nyernek a sportolók.



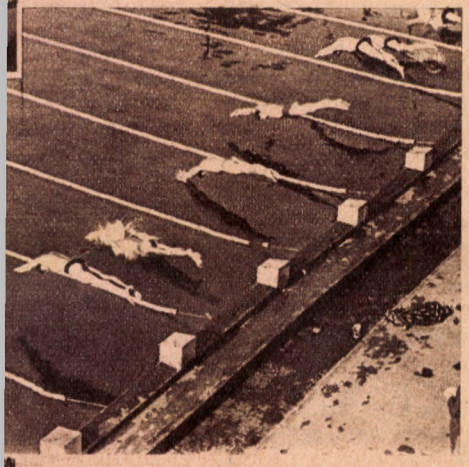
A versenyiram kialakítása szoros kapcsolatban áll a teljesítőképességgel, mert az edzéseken ennek megfelelően kell egy-egy adott szakaszra a versenyiramot megállapítani. Ha a versenyidőszakban a teljesítmény emelkedik, akkor az egyes szakaszokra megállapított versenyiramot is emelni kell. Fordított a helyzet akkor, amikor a versenyidőszak végén a teljesítmény csökkenő tendenciájú. Ellenőrző versenyek, edzésver-



A szakaszos edzésmódszer alkalmazásának lehetőségei

senyek és rendes versenyek nyújtanak kiinduló pontot az edzésben alkalmazandó gyorsaság megállapításához. Kiindulásként azt az iramot válasszuk, amellyel egy hónap múlva akarunk versenyen indulni.

Az ismétlések, a terhelési szakaszok számának megállapításakor



alapvető követelmény, hogy minden edzés alkalmával fáradjon el a sportoló anélkül hogy kimerülne.

Éppen ezért az ismétlések számát egyénileg lehet csak megállapítani.



Ez a szám ugyanis egyrészt a technikai és a szervezeti felkészültség állapotához, másrészt a választott munkaintenzitáshoz, távhoz és a szünet időtartamához igazodik.

Az intenzitás kialakítása a munkaszakasz alatt

Az intenzitás rendkívül változó lehet a munkaszakaszban. Általában három változatot különböztetünk meg:



a) **Állandó intenzitás (gyorsaság) a terhelés szakasza alatt**

Ezt a formát elsősorban az iramérzék fejlesztésére használjuk, de alkalmas ez a forma a mozgásritmus tökéletesítésére és a technika csiszolására is. Kezdők és kevésbé haladottak edzésében ajánlatos ezt a formát felhasználni.

b) **Az intenzitást a terhelés szakaszában vágták, felgyorsulások vagy pihenő szakaszok közbeiktatásával változtatjuk**

A vágták beiktatása elsősorban taktikai célokat, taktikai előkészítést szolgál. Az ellenfél ilyen irányú támadásaira a szervezetet fel kell készíteni. Jóllehet a verseny közbeni felgyorsulások szervezeti szempontból nem gazdaságosak, mégis ajánlatos őket alkalmazni, különösen olyan ellenféllel szemben, aki nálunk jobban felkészült, s teljesítőképessége a mienknél nagyobb, de hirtelen gyorsításra nincs eléggé felkészülve. Ezt a formát főként azok a sportolók alkalmazhatják, akiknek biztos a tempóérzékük.

c) **Az intenzitást valamennyi terhelési szakaszban fokozatosan növeljük**

Az ilyen eljárás, amellyel egészen alacsony intenzitásból fokozatosan haladunk a maximális erőbevetésig, a maximális mozgásiramig — a technika tökéletesítését szolgálja. A sportolónak arra kell törekednie, hogy technikája fejlettségét, mozgásai lazaságát az intenzitás emelésével is megtartsa.

A szünetek terjedelme és intenzitása

A szüneteknek általában olyan hosszúaknak kell lenniök, hogy a sportoló a következő terhelési szakaszban ismét elérhesse előző teljesítményét. A szünet hosszának helyes kiválasztása döntő mértékben befolyásolja az edzésállapot javítását. Időtartamának megállapítása attól is függ, hogy milyen jellegű a megelőző és a következő terhelési szakasz. Magas intenzitással végzett munka után lehet szó teljes pihenőről, míg közepes intenzitású szakaszok után nem szabad a pihenőt tétlenül eltölteni.

A regeneráció időtartama és az edzettségi állapot között nem találtak jelentős összefüggést. A kipihenő készségben tehát az egyéni különbségek az alapvetők. Az egyéni edzésadagolás akkor lehet igazán eredményes, ha megismerjük a sportoló kipihenő-készségét.

A módszer az aciklikus sportágak edzésében

A szakaszos edzés eddig alkalmazott példáiban csak olyan sportágakat említettünk, amelyek mozgásai ciklusosak.

Felmerül a kérdés: lehet-e a módszert alkalmazni aciklikus mozgású sportágakban?

A sportjátékok úgy futóedzésben — labdával, vagy labda nélkül — éppen úgy dolgozhatnak szakaszosan, mint a futók. Alapvető azonban, hogy a játék természetének megfelelően fejlesszük a fizikai képességeket. Ez azonban nem könnyű feladat, mert a sportjátékokban és más aciklikus mozgású sportágakban váltakozó az egyes terhelési szakaszok terjedelme, intenzitása, s változók a pihenőszakaszok is. A szakaszos edzéssel meg tudunk ugyan felelni ennek a jellegnek, de csak úgy, ha a fizikai felkészültség emelésében a szakaszos edzéssel párhuzamosan szabálytalanul váltakozó, versenyszerű terheléseket is alkalmazunk. Ez az utóbbi azonban már nem nevezhető szakaszos módszerű edzésnek.

A sportág sajátos erőnlétének fejlesztése érdekében a szakaszosan végzett edzések mellett valódi játékhelyzetek is kialakíthatók és szakaszosan gyakorolhatók. Ugyanazokat az elveket kell ezeknél is alkalmazni, mint futásban, úszásban, vagyis az erőfeszítés és az ellazulás tervszerű váltakozását, az edzésadagok emelésének és csökkentésének tervszerű váltakozását stb. — az edzéstervnek megfelelően. Ez a forma átmenet a versenyszerű gyakorlás, a sportág sajátos terhelése és a szakaszos edzésterhelés között.

Speciális gyakorlatokat is végre lehet hajtani szakaszosan, így például súlyzós erőgyakorlatokat, súlyzókkal végzett gimnasztikai gyakorlatokat, ugróerő-gyakorlatokat, ugrókötél-gyakorlatokat stb. A döntő, hogy a terhelési fázisok kialakításában a sportág sajátos igényét vegyük alapul.

Az aciklukus mozgású sportágakban tehát a szakaszos edzésmódszer elveit alkalmazzuk — sajátos formában.

Ezzel a sportoló speciális állóképességének fejlesztésében jelentős lépést tehetünk előre.

Az edzésidő jobb kihasználása

Sportjátékokban a szakaszos edzésmódszerrel való kísérletezés nem várt eredményt hozott az edzésidő kihasználásában. Ott, ahol sok az ún. „üresjárat" az edzések alatt, az edzésintenzitás általában alacsony.

A szakaszos edzés részleges alkalmazásával az edzések tervszerűbbé váltak, hatásfokuk emelkedett.

A szakaszos munka tervezésekor ugyanis a sportjátékok edzői arra kényszerülnek, hogy elsősorban az idő gazdaságos kihasználásának problémáját oldják meg. Ez pedig már önmagában is jelentős előrelépés az edzés korszerűsítése felé.

Szakaszos edzésmódszerrel végeredményben bármilyen sportágban szert tehetünk magasszínvonaló munkabírásra.

Nem tartoznak a szakaszos edzésmódszer körébe azok az eljárások, amelyekkel a szakaszos edzéssel nyert magasszínvonalú felkészültséget a sajátos feladatokhoz alakítjuk.

Nádori László

Osaki úszása és a mellúszás oktatása

Rajki Béla „Új technika a mellúszásban — Osaki úszása" című, e lap hasábjain februárban megjelent cikke nyomán az a kérdés vár feleletre: hogyan kell a cikkben leszűrt tanulságokat úszásoktatásban — mely a mellúszással kezdődik — hasznosítanunk

Válaszadás előtt szükséges részint összefoglalni az Osaki-féle mellúszás és az orthodox mellúszás különbségeit, részben ki kell egészítenünk azokat. Ennek érdekében a már közölt rajzsorozatok egyharmadát újból közzétesszük.

A cikkhez mellékelt két rajzsorozat Osaki és az orthodox mellúszó mozgássorozatát egyaránt tizenkét képben hozta. Erre akkor, a részletes magyarázatnál szükség volt, most elegendő mindkét részről a 3., 6., 9. és 12. ábra. Több felesleges is lenne, mert ezekkel jobban ki tudjuk domborítani a jellegzetességeket.

Természetes, hogy a 12—12 rajz az úszó mozgásütemához igazodik, s így azok sem időben, sem távolságban nem felelnek meg egymásnak. Osaki ugyanannyi idő alatt több mozgássorozatot — közismert szóhasználattal, tempót — végez, mint a vele szembe állított orthodox mellúszó és több tempó szükséges számára egy uszodahossz megtételére, mint amannak. Az orthodox mellúszás tehát lassúbb és kiadósabb, Osaki mellúszása gyorsabb és eredményesebb. Pontosan az a különbség a kettő között, mint a gyorsúszásban egy százas és egy ezerötszázas úszó között. Félreértések elkerülése végett, le kell szögezni, hogy a hasonlatban Osaki a százas gyorsúszó szerepét tölti be.

Ott a tizenkét, itt a négy ábra csak egyéni időmérték, de éppen ezért rendkívül fontos és tanúlságos. A szokásos elemek szerint folytatjuk a vizsgálatot — tehát elfekvés, légzés, karmunka, lábmunka —, de mert ezek mindegyike összefügg egymással, sorban haladva fokozatosan mutatunk rá a soronlevő elemnek az előzővel fennálló összefüggésére.

1. **Elfekvés.** A törzs a tempó 3/4 részében fél fejjel mélyebben fekszik a víz alatt Osakinál, mint az orthodox úszónál. Csupán a $^1/_4$ tempót kitevő lélegzetvétel alatt billen magasabbra. A testtartás a lélegzetvétel alatt homorított, egyébként az orthodox úszó testtartásával összehasonlítva vízszintesebb, mint amazé.

2. **Légzésvétel.** 1/4 tempóval később kezdődik és fejeződik is be, mint az orthodox úszónál. Üteme rendkívül gyors, a légcsere igen alapos, mert a mellkasi légzés mellett hasi légzésre is mód nyílik.

3. **Karmunka.** Az úszás ütemének kezdetekor már megindul és majdnem a tempó feléig tart, míg az orthodoxnál későbbi kezdettel a tempónak csupán negyedéig jut. Vagyis viszonylagosan, az úszók mértékével mérve, Osaki karmunkája kétszer olyan hosszú időt vesz igénybe, mint az orthodox mellúszóé. A hasznos karmunka iránya kifejezetten elölről hátra halad, teljesen hiányzik az a lefelé nyomás, amely igen erős az orthodox úszónál. Ezért a hátrahaladó — tehát előrehajtó — karmunka majdnem teljes egészében a vállak vízszintes síkjában történik. Ez a sík pedig a karmunka idején mélyen a víz alatt van. Ott tehát, Osaki sűrűbb vizet kap, mint az orthodox mellúszó a húzás kezdetén, amikor még nem vitte lefelé a kezét. A vízszínhez közeli víz ugyanis könnyebben mozdul el helyéből, a mélyebb vízre ránehezedik a fölötte levő vízoszlop súlya, s így jobban bele lehet kapaszkodni, nagyobb ellenállást fejt ki. A karmunka befejezésekor, amikor a kezek még hátul vannak, végzi Osaki a gyors belégzést. Ezalatt a karok nem végeznek hasznos munkát, ernyedten és lassan közelednek a mellkashoz és emelkednek a víz színére, magukkal emelve a mellkast, fokozva a mellkasi légzést és segítve a mellkast a hidrosztatikai nyomás legyőzésében. Az orthodox mellúszó együtt kezdi a belégzést és a húzást a karral, mellizmai összenyomják a mellkast és fokozzák a hidrosztatikai nyomás hatását.

4. **Lábmunka.** Osakinál a lábszárak a teljes tempó feléig nyújtottak s ekkor, a lélegzetvétel idején térdben hajlanak csak meg. A törzs hátrabillenése, amely az orthodox úszónál nincs meg, nem teszi szükségessé a hasizmok munkájával a combok felhúzását, mert anélkül sem emelkednek a lábfejek a víz színe fölé. Az orthodox úszó vízszintesebb törzse miatt kénytelen combját hasizmával felhúzni, hogy lábfejei ki ne emelkedjenek a vízből és részint ne csökkentsék mozgásuk hatását, részint ne legyenek szabálytalanok. Így Osakinál a lélegzetvétel alatt a lábak felhúzása idején a hasizmok nem feszülnek meg, tehát lehetővé válik a hasi légzés, de a combok sem lesznek oly meredekek, mint az orthodox úszónál, akit emiatt fékeznek is.

Az orthodox úszó a teljes tempó második negyedében vesz lélegzetet. Ugyanakkor hasizmai erős közreműködésével felhúzza lábait, s így kizárja a hasi légzés lehetőségét. Osakinál a lélegzetvétel alatt térdhajlítással készülnek a lábak a sokkal rövidebb, kissé felhúzott és kevésbé széles hatékony lábmunkára, mint amilyen az orthodox úszóé. A lábak előrehajtó munkája a tempó negyedik negyedére esik, míg az orthodox úszónál tart a tempó második felében.

Osaki így végrehajtott lábmunkájának van még egy nagy előnye az orthodox úszóéval szemben, s ez az — iránya! Miután Osaki feje a tempó utolsó negyedében mélyen merül a vízbe, törzse közel vízszintesen fekszik, sarka a hatásos lábmozdulat kezdetén majdnem a víz színén, annak befejezésekor valamivel a törzs síkja alatt van, rúgásának iránya pontosan ellentétes előrehaladásának irányával, míg az orthodox úszónál a törzs magasabb vízfekvése miatt a rúgás kissé felülről lefelé irányul, ennek következtében a testet nem egyenesen előre, hanem kissé előre felfelé löki.

Osaki lélegzetvétele valóban tökéletesen megfelel az élettani szempontból helyes lélegzetvételnek. Ezt persze ő, vagy edzője — éppen úgy, mint Mulliken és Jastremski edzői is — korábban ismerték, semmint dr. Siegfried Israel állásfoglalása a „Radsport Woche" 1961. januári és februári számában megjelent volna.

„A gerincoszlop nyújtásával és a vízszintesig felemelt karoknak — nem pedig a függőlegesig felemelteknek — lassú hátravitelével következik be a mély légzés." Ezt írja Israel, aki ugyanakkor három helyes testtartást ír le a légzési tornánál. Szükséges, hogy ezt is idézzük, mert a későbbiek folyamán mellúszóinknak, testalkatuknak megfelelően, lehetőséget kell adnunk ahhoz, hogy lélegzetvételük alatt bármelyik helyes kartartást használják: „1. mindkét kar fel- és előre-emelése függőleges tartásig és a gerincoszlop kinyújtása; 2. a karok fel- és oldalraemelése vízszintes tartásig és a gerincoszlop nyújtása; 3. a könyökben enyhén behajlított és a melltől kissé oldalt emelt karok csekély hátravitele, miközben a gerincoszlop mellkasi része enyhén meghajlik, tehát egy kis púpot képezünk."

Osakiék ezeket a testtartásokat nyilván ugyanúgy ismerték meg — persze más úton — mint a magyar úszó szakoktatók, akik az 1954—56. években a Testnevelési Főiskolán kétéves edzőképző tanfolyamon vettek részt, s elvégzése alól valamennyi, jelenleg edzői gyakorlatot folytató úszó mesteredzőnk mentesítve volt. Mesteredzőink viszont ott voltak Melbourne-ban és Rómában, ahová a szakoktatók nem mentek, s így ellenőrizhették, menynyiben felelt meg már akkor a gyakorlatnak a TESTNEVELÉSTUDOMÁNY 1956. évi utolsó számában **„A mellúszás helyes lélegzetvételének oktatása"** című, az 516—522 oldalakon közölt és az említett tanfolyamon tanultakra támaszkodó elméleti cikk. Hasznos és időszerű ennek néhány bekezdését szó szerint és magyarázat nélkül közölni annak tudatában, hogy egyrészt akkor még megengedett volt a víz alatti mellúszás, melynek legeredményesebb képviselője a japán Furukava volt, Melbourneban így úszva nyerte meg a mellúszóbajnokságot, másrészt a víz alatti mellúszás angol neve **„Japanese style":**

„Az erős izommunkát végző mellúszónak meglehetősen nagy oxigénszükséglete van. Ennek fedezése érdekében tüdejét alaposan és gyakran ki kell üríteni és meg kell töltenie. Az alapos lélegzetvétel hasi és mellkasi légzéssel történik. A hasi légzés érdekében a rekeszizmot süllyeszteni kell, minek következtében a hasat ki kell düllészteni. Ezalatt a hasizom nem fejthet ki maximális működést, tehát a hasi légzés érdekében az a kívánatos, hogy a belégzés idején a hasizmok ellazuljanak. A mellkasi légzés érdekében a mellkast lehetőleg

fel kell emelni. Ugyanekkor kívánatos a karok széjjeltárása is, de arra is szükség van, hogy ilyenkor a mellizmok ne végezzenek munkát. Ennek következtében kívánatos, hogy a belégzés idején a karok ne végezzenek munkát és ne legyenek a mellkas előtt . . ."

„Ezeket egybevetve a lélegzés követelményeiként megállapíthatjuk, hogy a belégzés alatt nem szabad izommunkát végezni, s a karoknak és lábaknak nyújtva és mozdulatlanul kell lenniök, a levegővel telt tüdőre támaszkodva kell ezután a karoknak a húzást elvégezniök, ezt követően végzik a lábak hátra irányuló eredményes mozgásukat és a végtagok mozdulatainak befejezésekor történik a kilégzés . . ."

„Az orthodox mellúszás során tehát, az úszónak akkor kell lélegzetet vennie, amikor karjai és lábai a kiindulási helyzetben mozdulatlanul nyújtva fekszenek a vízen. A levegő kifújása viszont akkor történik, amikor a karok és lábak befejezik munkájukat, s a karok a mell alól előre nyomulnak, a lábak pedig erélyes mozdulattal záródnak."

„A lélegzésnek ez az üteme a leggazdaságosabb és legcélszerűbb, azonban arra tekintettel, hogy az úszásnál az egyéni adottságok sokkal nagyobb mértékben jönnek számításba a helyes technika kialakításánál, mint bármely más sportágnál, meg kell állapítanunk, hogy a lélegzetvételnek ezt a módját nem minden úszó és főként nem minden kezdő úszó tudja véghezvinni. Azok, akiknek nagy a fajsúlyuk, mélyen merülnek a vízbe, a karok és lábak előrehajtó mozdulata következtében nem emelkednek ki kellő mértékben a vízből, s így kezdetben egyáltalán nem, később pedig csak hosszú gyakorlás, az izmok és a tüdő alapos fejlesztése után tudják a helyes légzést véghezvinni."

„A víz alatti mellúszás két vonatkozásban különbözik különösképpen az orthodox mellúszástól. Egyrészt nem törekszik arra, hogy minden ütemben vegyen az úszó lélegzetet, s ennek érdekében ütemenként kiemelje a fejét a vízből, másrészt a karmunka sokkal hosszabb, alaposabb, s ennek következtében az úszás üteme meghosszabbodik."

„A víz alatti mellúszásnál hirtelen és rövid időre kell felemelkedni a víz színére és hirtelen kell ismét alámerülni. Nem lehet tehát, csak arra támaszkodni, hogy a testtartás megváltoztatása emelje és süllyessze a testet, hanem ehhez a karok munkáját is igénybe kell venni. Ahhoz, hogy a víz alatt előrehaladó test gyorsan a víz színére emelkedjék és ott tátott szájon át lélegzetet lehessen venni, a legalkalmasabb a karokkal történő húzás befejezésének pillanata. Miközben a karok a test mellett hátra nyomulnak egészen a combokig, a kézfej megfelelő tartásával a húzás hatását a vízszintestől kissé eltérően, kissé felfelé irányulóra módosíthatja az úszó, aki, ha ugyanakkor fejét erőteljesen felszegi, máris a víz színén van, itt tátott szájon át lélegzetet vehet, majd fejét leszegve, karjait teste mellett előre víve és kissé lefelé szúrva a vízbe, a lábak munkájának hatásaként máris a kívánt félméteres mélységbe merül és több ütemen keresztül folytathatja a víz alatti vízszintes síkban történő kiadós előrehaladást."

„A víz alatti mellúszás ily módon végrehajtott lélegzetvétele alatt a fej felszegésével a mellkas emelkedik, a test kissé homorít, ami a mellkas tágulását fokozza, a karok enyhén széttárva, ellazult izmokkal a törzs mellett fekszenek, a lábak kinyújtva, ugyancsak ellazult izmokkal mozdulatlanul vannak és a hasizom is ellazult. A test állapota tehát, igen alkalmas a belélegzésre."

„Megállapíthatjuk ezek szerint, hogy a víz alatti mellúszás lélegzetvétele élettanilag sokkal kedvezőbb körülmények között történik, mint az orthodox mellúszásé."

Ez a nyolc bekezdésnyi idézet világossá teszi Osaki technikájának eredetét. Különösen, ha emlékezünk arra, hogy a mellúszásban már egyszer akkor leszűkült a lábmunka, amikor ebben az úszásnemben Meskov és Székely Éva voltak a legjobbak a világon — a pillangó karmunkával! Akkor lassúnak bizonyult a pillangó karmunkához a széles békalábmunka.

Most ugyanez a helyzet. Osaki, Mulliken és Jastremski úszásának legfőbb jellemzője ugyanis a mozdulatok gyorsasága.

Végül rámutatok arra, hogy Julius Feicht, az NDK úszó edzőtanácsának elnöke rendkívül értékes tanulmányt írt arról, hogy a mellúszásban a 100 m-es távon azok voltak mindig eredményesebbek, akik főként karral úsztak, 200 m-en pedig azok, akiknek a lábmunka volt az erősségük. Ezért az NDK mellúszóinak lábát erősítik az edzők, hiszen Jastremski feltűnéséig az ő, főleg karral úszó mellúszóik tartották a 100 m-es világcsúcsokat. Persze Osaki, Mulliken és Jastromski is rájöttek arra, hogy az erős lábmunkához — mellyel 200 m-en kiváló eredményeket lehet elérni — erős karmunkát illesztve javulnak az eredmények. Az erős karmunka viszont gyorsabb ütemet kíván meg, ez pedig leszűkíti a lábmunkát.

Osaki mellúszása tehát nem kezdete és nem vége egy úszástechnika fejlődésének. Az élettani szempontból helyes légzés köré csoportosítja a víz alatti mellúszás karmunkáját, a békalábtempóval pillangózók szűk és rövid lábmunkáját, a karmunka és a lábmunka arányát — nemcsak csupán becsléssel megállapítható hatékonyságban, hanem az úszásütem időtartamában is arányosítja egymáshoz. Mindezt pedig a megfelelő testi felépítéshez méri.

A szovjet Antonyan már az 1958. évi Európa-bajnokságok alkalmával úgy lélegzett, mint Osaki, mégsem tűnt fel senkinek. Annál kevésbé, mert a mi Sipos Mártonunk már 1922-ben ezzel a helyes légzéstechnikával úszott.

Nem volna tehát helyes ezentúl mindenkinek Osaki után menni. Kár lenne elszalasztani a megismert tanulságok kihasználását. Elég baj, hogy versenyúszásunkban kihasználatlanul hagytuk azt az előnyt, amit a víz alatti mellúszásból lehetett volna húzni. Mikor ezt megtiltották, mi éles fordulattal az orthodox mellúszáshoz tértünk vissza. A japánok és amerikaiak viszont megkísérelték a tilos úszásmód előnyeinek a szabályok korlátain belüli érvényesítését. Ez nekik sikerült is.

Szerencsére az úszás oktatásában nem követtük el ugyanezt a hibát. Az imént idézett cikk — „A mellúszás helyes lélegzetvételének oktatása" — a továbbiakban leszögezte, hogy az úszásoktatásban továbbra is az orthodox mellúszás lélegzetvételére kell tanítani a kezdőket, később azonban — megfelelő gyakorlatok beiktatásával — az attól eltérő lélegzetvételt is meg kell tanulniok. Ilyen szándékkal jött létre a „Gyermekek úszásoktatása" című munka, amelyben például a 14. gyakorlat már akkor megkívánja a lélegzetvételt, amikor a karok és a lábak elernyedten fekszenek a vízen.

Erre a törekvésre Osaki mellúszása ösztönzően hat. Lapunk tavalyi áprilisi számában „Vízi belégző típusok és a mellúszás" cím alatt foglalkoztunk azzal a kérdéssel, ki mikor vesz lélegzetet a mellúszás közben testi adottságainak megfelelően. Most tehát — továbbmenve — azt javasoljuk úszásoktatóinknak és edzőinknek, hogy a mellúszó karmunka gyakorlása közben a négy alábbi változatát tanítsák meg a lélegzetvételnek:

1. Az úszó akkor vesz lélegzetet, amikor keze-lába nyújtva fekszik a vízen.

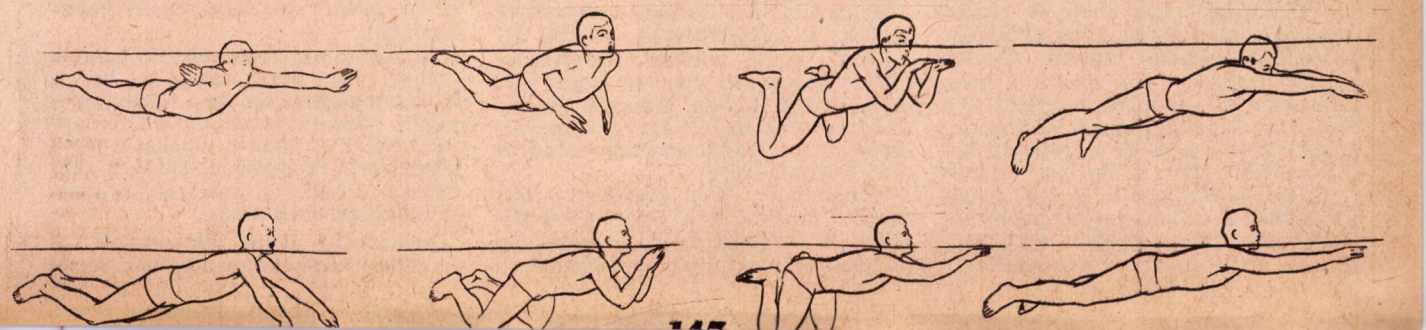
2. A lélegzetvétel akkor történik, amikor az orthodox mellúszásnál, vagyis a karok széttárása idején.

3. Az úszó karjaira támaszkodva, a vízből erősen kiemelkedve vesz lélegzetet.

4. A húzást befejezett, a mell közelében előrenyomuló karok az élettani szempontból legkedvezőbb helyzetet biztosítva, emelik fel a mellkast. Közben az úszó testének homorításával emelve ki fejét a vízből, Osakiéhoz hasonló módon vesz lélegzetet.

A négyfajta lélegzetvétel ismeretében tudja aztán az úszó a maga számára legmegfelelőbbet kiválasztani. Ha pedig fejlődése során ismét változtatásra lesz szükség, azt könnyen végrehajtja. **A mellúszás ugyanis az az úszásnem, amelyben bármely életkorban és a versenyzői pályafutás bármelyik szakában — szabályos úszást feltételezve — hátrány nélkül lehet technikát változtatni.** Ez a tulajdonsága helyezi előnybe az összes úszásnemek között. **Ez az oka elsősorban annak, hogy az úszástanítást a mellúszással kezdjük.**

Bárány István dr.



A 9. intézet versenyeinek 1. éve



A Kilián Testnevelési Mozgalom kezdetén azonnal hozzákezdtünk népszerűsítéséhez: az intézetünkben már régebben tartó alapfokú sportvezetői tanfolyam hallgatóinak is ismertettük a Kilián-mozgalmat. A tanfolyamon minden osztályból volt résztvevő. Belőlük alakítottuk ki a lebonyolító gárdát. Minden osztályban választottunk sportadminisztrátort. Az alapfokú sportvezetői tanfolyam hallgatói kiképzést kaptak az egyes sportágak versenyeinek lebonyolítására is. Ők lettek a későbbi házibajnokságok, Kilián-versenyek előkészítői, rendezői, időmérői, jegyzőkönyvvezetői, sőt sok esetben még játékvezetői is.

Tavasszal

Május elsején már megindultak a pontszerző-versenyek. Intézetünkben hagyomány, hogy az évfordulókat villám-tornákkal ünnepeljük. De az ezután sorakerülő valamennyi házibajnokság egyben pontszerzési lehetőség volt. Gondoltunk azokra is, akik résztvevői ugyan a Kilián-mozgalomnak, de gyengébb képességeik miatt nem tudnak bekerülni az osztálycsapatokba. Részükre a házibajnokságokkal párhuzamosan Kilián-bajnokságokat rendeztünk. Ezeken a foglalkozásokon a szükséges adminisztrációs feladatokat felmentett tanulók végezték. Feladatuk a kitöltött betétlapok összegyűjtése, ellenőrzése a jegyzőkönyvek alapján, lebélyegeztetése, majd a tulajdonosoknak való visszajuttatása volt. Minden versenyszám, vagy mérkőzés után a jelenlevő hitelesítők azonnal igazolták a pontokat. A mérkőzés után ellenőrizték az illetők részvételét a jegyzőkönyv alapján, ezután vitték lebélyegezésre, utána kiosztották a betétlapokat. A résztvevők azután a következő testnevelési óra előtt odaadták betétlapjukat az osztályadminisztrátoroknak, akik beírták a füzetbe az egyének lapjára a megszerzett pontokat. A külső sportkörben sportoló másutt szerzett pontjait ugyanúgy beírják. Így mindig tudjuk, kinek hány pontja van.

Érdekes színfoltja volt a versenyeknek, hogy minden házibajnokságon és villámtornán részt vett a tanárok csapata is. A két testnevelő tanáron kívül még hat tanár lépett be a Kilián-mozgalomba és kezdte meg a pontok szorgalmas gyűjtését. A tanárok csapata játszott minden osztály csapata ellen. Ezeket a mérkőzéseket is a tanulók vezették, és a tanárok csapatkapitánya szabályszerűen kitöltve adta át a betétlapokat hitelesítésre. Bár a tanárok között még érdemes sportoló is van, mégis mindenki először a vasjelvényért indult, mert gyermekeikkel együtt kívánták megszerezni a jelvényeket.

Nyáron

Június elején a füzeteket átvizsgálva megállapítottuk, hogy többen közelednek már a vasjelvény elnyeréséhez szükséges 100 ponthoz. Megszerveztük a kötelező foglalkozások lebonyolítását. Úszási lehetőségünk akkor nem volt, ezért az első kötelező pontokat kerékpározásban kapták a résztvevők. Tartottunk egyébként elméleti-sporttörténeti előadást is.

A „Farkashegyi nagytúrával" együtt három Kilián pontszerző túrát is rendeztünk a budai hegyekben. A megtett kilométerek után járó pontok igazolása a visszaérkezéskor a Moszkva-téren történt.

A tanév végén felhívtuk tanulóink figyelmét, hogy a szünidőben hol, hogyan lehetséges Kilián pontok szerzése.

A pontokért folyó versenyek során különösen a közösségi szellem ápolására, egymás megsegítésére, a közös munka örömére akadt igen sok jó példa.

Az első vasjelvényesek valamennyien azonnal jelentkeztek a bronz fokozatúért. Az új jelvényesekből a két legjobb társadalmi munkást és — a jövőre is gondolva — három első évet végzett tanulót elküldhettünk a balatonszemesi sportvezetői táborba.

Nyáron csak kihívásos mérkőzések voltak, de több üzemnek adtunk segítséget. Nemcsak ott, ahol tanulóink dolgoztak, hanem például a Kender-Juta gyárban, a Táncsics bőrgyárban is igen jól sikerült Kilián-versenyeket rendezett a tapasztalt gárda. Mindkét helyen egyszerre több sportágban 70—80, illetve 59 résztvevővel folytak a versenyek, s a Kilián-tornagyakorlatokat szintén bemutattuk.

Ősszel

Szeptemberben már az első nap akcióba léptek a sportvezetői tábor résztvevői. Sok újat hallottak. Működésüket új jelentkezők toborzásával kezdték meg és a nyáron szerzett pontokat írták be a központi füzetbe.

A tanév első testnevelési óráján ismét szóba hoztuk a Kilián Testnevelési Mozgalmat és hozzáfogtunk az első-évesek beszervezéséhez. Akik már az általános iskolában résztvevői voltak a mozgalomnak, azoktól átjelentő lapot kértünk. Szeptember utolsó napjaiban már 400 körül járt a résztvevők száma. Valamennyi osztályban megbíztunk egy önként vállalkozót az osztály sportadminisztrátori feladatkörével.

Szeptember 24-én „Intézeti sportnapot" tartottunk a Sport utcai pályán. A verőfényes, őszi vasárnap délelőttön megjelent az igazgató, a teljes tanári és oktatói kar, valamint 1078 tanuló az 1300-ból. A felvonulás és megnyitó után a másodévesek bemutatták a Kilián Testnevelési Mozgalom tornagyakorlatait. Ezután következtek az atlétikai versenyek, melyekre a helyszínen is lehetett nevezni. Az ezeket követő tornákra azonban csak előzetesen kellett jelentkezni. A röplabda és a labdarúgó-mérkőzések pontjait azonnal, az atlétikai versenyszámok után járó pontokat pedig egy héttel később, az eredmény-listák elkészítése után, az általános szakosztály foglalkozásain írtuk be.

Különböző napi és heti lapokban több ismertetés jelent meg a sportnapról. Cikkeikből faliújságot készítettünk ezzel a felírással: „Te miért nem tartozol közénk"?

Ezután ismét a házibajnokságok sora következett. Tekintve, hogy nálunk minden bajnokság műszakonként körmérkőzéses alapon, két fordulóban kerül lebonyolításra, fokozottan ügyelnünk kell a 40%-ra. Ezt adminisztrátoraink kísérik figyelemmel.

A XIII. kerületi MHS elnökséggel közösen bonyolítottuk le a tanulók MSH versenyét. Ezen a versenyen is részt vettek a benevezett tanárok. Ezúttal az úszást is meg tudtuk szervezni. Szakszervezetünk a Rudas-uszodában szervezett úszó-tanfolyamot, ahol 80—90 fiatal tanulta meg az úszást. Az úszni tudást a kerületi TST segítségével egy vasárnap délelőtt az Elektromos uszodában 3 pályán igazoltuk. A tanulók a rajt oldalon leadták Kilián-könyvüket és az ott jelenlevő felmentettek egyike felírta őket. A 33 méteres uszoda másik végén a megbízott felírta a beérkezőket. Csak az kapta meg a pecsétet, aki mind a két listán szerepelt. Ekkor rendeztük meg a házi úszóbajnokságot is. Legnépszerűbbek intézetünkben is a labdajátékok. Hét csapatbajnokságot rendezünk: asztalitenisz, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, — nagypályán és teremben —, jégkorong, röplabda — így igen hamar elfogyott a résztvevők csapat-sport betétlapja. Ezért vettünk a befizetett Kilián-pénzből 300 db. csapatsport betétlapot. Az általános szakosztály vezetőinél mindig van belőle 15—20 db, de az osztályadminisztrátorok is kiadhatják a Kilián-betétlapot. Ugyanígy jártunk el az egyéni és vándorsport betétlapokkal.

Előfordultak visszaélések. Egyik tanuló, aki nem nevezett be a Kilián-mozgalomba, de a házibajnokságért játszott, osztálytársa betétlapját adta át. Amikor a lapokat a jegyzőkönyvvel összehasonlították a rendezők, rájöttek a csalásra. A csaló játékosokat eltiltottuk.

Időközben egyre szaporodott a jelvények száma. Így október végén

kiadtuk a harmincadikat. Három tanulónak és egy tanárnak már bronzjelvénye is van.

Télen

Télen szintén gondoskodtunk tanulóink pontszerzéséről. Minden osztály megrendezte az egyéni asztalitenisz és sakk-bajnokságát, amelyeket az osztály sportfelelőse és KISZ-titkára egy-egy sportvezetőképzőt végzett tanulóval bonyolította le. A jellegzetesen teremsportok — mint kosárlabda, torna, asztalitenisz — bajnokságán kívül az intézet udvarán jégkorong házibajnokságot rendeztünk. Több olyan tanuló is volt a csapatokban, aki csavaroskorcsolyával játszott. Az intézet ugyanis csak az ütőt és a korongot tudta biztosítani, egyébként mindenki saját felszerelésében szerepelt.

Intézetünkben hagyománya van a sportnak. Minden évben folyik a verseny a „Legjobb sportoló osztály" címért, házibajnokságokért. Ünnepi villám-tornákat rendezünk. Ezek között lettek most már hagyományosak a Kilián-versenyek. Ebben a szellemben készülünk a Kilián Testnevelési Mozgalom egyéves évfordulójának megünneplésére.

Berendi József
testnevelő tanár

Vidéki uszóedzői és uszómesteri vizsgák

A Kilián-mozgalom támogatása érdekében az idén tíz megyében lesz alapfokú úszó-szakembereket kiképző tanfolyam, közöttük abban a négyben is, mely eddig ilyent még nem rendezett. A május 12-én Budapesten sorra kerülő gyakorló úszóedzői, egyúttal uszodai úszómesteri vizsgákon kívül a következő városokban tartanak ilyen vizsgákat: Pécs, április 15., Cegléd, május 6., Szolnok május 10., Debrecen május 13., Szeged május 20., Balassagyarmat május 27., Miskolc június 3., Nyíregyháza június 10., Szombathely június 24. és Kiskunhalas július 29.

* * *

Kulcsár János, a debreceni Tóth Árpád gimnázium testnevelője, aki közel 400 tanulót készít fel a Kilián mozgalomban, maga is megszerezte az aranyjelvényt, amelyet Orbán László, TST-elnök ünnepélyes keretek között adott át neki.

* * *

Keressük olvasóink részére a SPORT ÉS TUDOMÁNY 1957. évi 1., 1958. évi 2., 3., 4., 5., 6., 1959. évi 11. és 1961. évi 2. számait, a LABDARÚGÁS 1957. évi 1., 3. és 7. számait, valamint a TESTNEVELÉS 1943. évi 1. számát. Kérjük azokat, akiknek átadó példányaik vannak, költség-, vagy csereigényük megjelölésével közöljék ezt a Sportpropagandával, Budapest VIII., Rákóczi út 57/c. szám alatt.

BIBLIOGRÁFIA

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet és a Testnevelési Főiskola könyvtárában található, a Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató számaiban ismertetett szakcikkek jegyzéke.

TORNA, FOLYTATÁS

Buegger, W.: A billenés a felemás korláton. Deutsches Turnen 1960. 18. és 20. sz. mellékletei. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 123 old.)

Csernyakov, V. M.: Az élminősítésű női tornászok mindenoldalú fizikai felkészítése. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury, 1960. 8. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 121 old.)

Friedrich, K.: A korláton való nyújtottkarú félfordulatok technikájához. Gymnastik und Turnen, 1960. 3. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 105 old.)

G. M. Otto Kestol kettős szaltót végez. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 123 old.)

Göhler, J.: Három olimpiai gyakorlatok korláton. Deutsches Turnen, 1961. 4. sz. melléklete. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 119 old.)

Hackl: Férfitorna — lengés függésben nyugalmi állapotban levő gyűrűn. ASKÖ — Sport. 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 156 old.)

Hruby, G.: Leugrások a nyújtóról. Sportovni gymnastika 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 118 old.)

Hruby, G.: Támaszbalendülés előlendülettel. Sportovni Gymnastika 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 11 old.)

Hruby, G.: Előrelendüléssel átfordulás a korláton. Sportovni Gymnastika, 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 119 old.)

Gr.: A szabad kelepet gyakoroljuk. Deutsches Turnen, 1959. 14. sz. melléklet, (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 111 old.)

Koppe, E.: Kézállásból henger hátrakézállásba. Gymnastik und Turnen, 1961. 1—2. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 119 old.)

Kurjekov, N. A.: Leugrás kettős hátraszaltóval a nyújtóról. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 105 old.)

Lagisquet, M.: A flik-flak. Éducation Physique et Sport. 1961. 53. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 121 old.)

Lagisquet, M.: Kézen támaszon átfordulás, elrugaszkodás egylábról és leérkezés egylábra. Éducation Physique et Sport 1960. 49. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz.)

Lagisquet, M.: Klasszikus mozgáskapcsolások. Éducation Physique et Sport. 1961. 56. sz. (K. Sz. T. 1961. 4. sz. 92 old.)

A lólengés megjavításának néhány módjáról. Gymnastik und Turnen 1959. 12. sz. 8/9 sz. melléklet. (K. Sz. T. 19 9. 6. sz 156 old.)

Malakov, P.: A reaktív erők a sporttornában. Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 119 old).

Maszlov, E. V.: A mestersportoló tornászok kötelező lólengés gyakorlata végrehajtásának technikája. Tyeorija i Praktyka fizicseszkoj kultury, 1960. 8 sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 122 old.)

ML.: Talajtorna: Három módszeresen felépített mozgásfeladat. Deutsches Turnen, 1961. 10. sz. melléklet. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 113 old.)

Müller, H.- Wolf, A.: Alapformák és gyakorlatkapcsolások a szereken: Korlát. Der Turn und Sportwart, 1960. 9 és 10. sz. K Sz. T. 1960. 5 sz. 123 old.)

Müller, H.-Wolf, A.: Alapformák és gyakorlatkapcsolások a szereken: Nyújtó. Der Turn und Sportwart, 1961. 4. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 121 old.)

Naesmark, A. L.: A svéd gimnasztika és az akrobatika. Bulletin de la FIEP 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 121 old.)

Nonnast, J.: A cseh-vetődés a lovon szélében. Gymnastik und Turnen 1960. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 123 old.)

Nonnast, J.: A nyújtóról való alálendülés előre léghengerrel technikája és metodikája. Gymnastik und Turnen, 1959. 12. sz. 8/9. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 156 old.)

Pacekin, P. V.: Néhány bonyolultabb felemás-gyakorlati elem elsajátításának technikája és módszere. Tyeorija i Praktyika fizicseszkoj kultury, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 110 old.)

Pönisch, H.: Képsorozat S. Muratova fellemáskorláton végrehajtott gyakorlatáról. Gymnastik und Turnen, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 123 old.)

Pönisch, H.: A helyes leugrás iskolázása. Gymnastik und Turnen. 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 100 old.)

Reiter, P.: A Stalder-terpeszátugrós nyújtón. Gymnastik und Turnen 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 121 old.)

Magyar Sakkélet

(1962. 1. sz.) — Felavatták a magyar sakkozás új otthonát (Bán Jenő) — Országos sakkértekezlet Budapesten (Barcza László) — Honfiné az új bajnok (Alföldy László) — A Szovjetunió XXIX. sakkbajnoksága (Tóth László) — A bukaresti verseny (Bilek István) — Az MTK és a Tipográfia vegyes mesterversenye (Meleghegyi Csaba) — A Pénzintézetek SK vegyes mesterversenye (Jeney Ferenc) — Játszmák a női világbajnokjelöltek versenyéből (Szabó László) — A Maróczy-emlékverseny legszebb játszmája (Barcza Gedeon) — Tárlatvezetés a 64 mezőn — Ifjúsági sakkélet — Hazai és külföldi események — Tanulj kombinálni — Tanulj számítani — Feladványok és tanulmányok — Levelezési versenyek.

SPORTOKTATÓ FILMEK

kölcsönözhetők a Sportpropagandától, Budapest VIII., Rákóczi út 57/a szám

BIRKÓZÁS
DISZKOSZVETÉS
JÉGKORONG
KALAPÁCSVETÉS
LABDARÚGÁS
ÖKÖLVÍVÁS
TORNA
ÚSZÁS stb.

VILÁGNÉZETI KÉRDÉSEK

Írta: Dely Károly

Az előző számban írtunk arról, hogy Czirják József szerint „minden tudatos cselekvésünk lényegét a célja határozza meg". (Czirják József: Testneveléselmélet 45. old. Medicina, 1962.) A lényegnek ez a hibás fogalmazása a továbbiakban más helytelen nézetek forrásává válik.

A TESTGYAKORLATOK TARTALMÁNAK HELYTELEN ÉRTELMEZÉSE

„A testgyakorlatok célirányú cselekvések, célszerű mozgások. A testgyakorlatok célja többféle lehet. Cél lehet valamilyen tárgyi jellegű eredmény elérése, pl. bizonyos magasság átugrása, a labda vezetése, tárgyak célba vagy távolba dobása... Gyakori, hogy ugyanannak a testgyakorlatnak többféle célja is van. Pl. előfordul, hogy a magasugrás célja nemcsak a magasság átugrása, hanem az ügyesség, erő és állóképesség fejlesztése is. **A testgyakorlatok tartalmán azokat a célokat értjük, amelyeknek elérésére a testgyakorlatok végrehajtása irányul.**" (Czirják József: Testneveléselmélet 96. old. Medicina, 1962.)

Itt a szerző már nemcsak azt írja, hogy a cél határozza meg a lényeget, hanem a tartalmat azonosítja az ész, az értelem által meghatározott céllal. Ez pedig a tartalom objektív jellegének még nyilvánvalóbb tagadását és a teleológiai szemléletnek még észrevehetőbb hatását fejezi ki.

Kétségtelen, hogy a testgyakorlatoknak többféle céljuk lehet. Azonban a testgyakorlatok tartalma nem azonosítható a célkitűzéssel. **A lényeg, a tartalom az értelmünktől, eszünktől, nézetünktől, célkitűzéseinktől függetlenül objektíve létezik.**

Ez a következőkkel is bizonyítható: 1. „Hajós Alfréd az athéni olimpia kétszeres úszóbajnoka egyaránt úszte a labdarúgást és az atlétikát. Weisz Richárd az 1908-as londoni olimpia magyar birkózóbajnoka eredetileg tornász és atléta volt... a sportolók a korszerű kiegészítő mozgásokat elvégezték **anélkül, hogy tudtak volna róla**". (Kun László: Egyetemes és magyar sporttörténet alapkérdései 86. old. Tankönyvkiadó, 1961.) Hajós, Halmay, Weisz, Mudin, Szokoly és az 1900-as évek többi nagynevű sportolója tehát nem a test sokoldalú fejlesztésének, az aktív pihenésnek célkitűzésével foglalkozott kiegészítő sportolással. Abban az időben még nem is ismerték ezek fogalmát és sportbeli jelentőségét. Ennek ellenére a Hajós Alfréd által úszott tornázás, labdarúgás, Hajós szubjektív célkitűzésétől függetlenül biztosította szervezete sokoldalú fejlődését és az aktív pihenést. — 2. A kisgyermek futkározásának, ugrálásának, játékának ugyancsak nincs tudatos képességfejlesztési, testnevelési célja. Mégsem vitatható, hogy **tevékenysége, mozgása minden tudatos testnevelési célkitűzés nélkül is elősegíti fejlődését.** Ezekről írja dr. Büchler Róbert a következőket: „A játék jövőre irányuló előkészület jellegét az idealista pszichológia egyoldalúan hangsúlyozta, eltorzította. Egy bizonyos teleológiát, rejtelmes célrairányítottságot, célszerűséget magyarázott bele." (Dr. Büchler Róbert: Pszichológia, 142. old. Medicina, 1961.)

A tevékenység, testgyakorlat lényege, tartalma tehát nem azonosítható a céllal, mert a lényeg, a tartalom jellege objektív.

A dialektikus materializmus szerint: „A tartalom a tárgy alapja, legfontosabb oldala, amely meghatározza a tárgy minőségi sajátszerűségét, s amely a tárgy minden elemében megnyilvánul." (A marxista filozófia alapjai" 319. old. Kossuth, 1959.) Ez a meghatározás természetesen a testgyakorlatokra is vonatkozik.

A TESTGYAKORLATOK LÉNYEGÉNEK, TARTALMÁNAK OKTATÁSA

A lényeg, a tartalom idealista értelmezése formalizmushoz vezeti a szerzőt.

A testgyakorlatok lényegének, tartalmának elsajátításával, oktatásának fontosságával sehol sem foglalkozik. Az egyik főiskolai jegyzetében ezzel kapcsolatban a következőket írja: „Az oktatás anyaga tehát a testgyakorlatok végrehajtásának módja, azaz formája." (Czirják József: Testneveléselmélet, középfokú sportvezető-képző tanfolyam hallgatói számára 29. old. Sport és Lapkiadó 1960.)

Ez kétségkívül a formalizmus megnyilvánulása, mert „... az afféle torz jelenségnek, mint a formalizmus, az a lényege, hogy abszolutizálja az ügy formáját és semmibeveszi a lényegét, tartalmát". (A marxista filozófia alapjai, 324. old. Kossuth, 1959.)

A gyakorlati szakemberek igen fontosnak tartják a testgyakorlatok lényegének, tartalmának oktatását. Koltai Jenő például a most készülő Atlétika című könyv kéziratában erről a következőket írja: „Már a tanítás elején tanítani kell a mozgás lényegét — tehát a súlylökésnél a súlygolyó kilökését, gerelyhajításnál a gerely váll feletti kidobását stb." (Atlétikai oktatók, segédoktatók számára 11. kézirat old.) A testgyakorlatok lényegén, tartalmán Koltai Jenő sem célokat ért.

A didaktikában a lényeg megismerésének fő mozzanatai: az elemzés, az elvonatkoztatás és az általánosítás stb. „Az elvonatkoztatás, általánosítás révén a dolgok, tárgyak lényegtelen jegyeit elhagyjuk, hogy meg tudjuk ragadni azt, ami a dolgok lényege." (Dr. Niklai Ferenc: Pedagógiai jegyzet 16. old. Sport Lapkiadó, 1960.)

A TARTALOM ÉS FORMA EGYSÉGE DIALEKTIKUS JELLEGŰ

Czirják József ezzel a kérdéssel foglalkozva egyoldalúan csak azt hangsúlyozza, hogy: „a testgyakorlatok tartalma és formája szervesen kapcsolódik egymáshoz, a tartalom és forma egységet alkot". (Czirják József: Testneveléselmélet 96. old. Medicina, 1962.)

A szerző figyelmen kívül hagyja, hogy valójában ez „... az egység nem merev, hanem dialektikus jellegű, azaz ellentétek egysége". (Marxista filozófia alapjai 321. old. Kossuth, 1959.)

Bármennyire szoros összefüggés van tehát a testgyakorlatok tartalma és formája között, a kettő lényegében különbözik egymástól. Ennek elismerése pedig a dialektikus gondolkodásmód egyik legfontosabb ismertetőjegye.

Lenin azt írja, hogy a dialektika egyik legfontosabb eleme: „A tartalom harca a formával és megfordítva, a forma levetése, a tartalom átalakítása." (Lenin: Filozófiai füzetek 197. old.) **A testgyakorlatok tartalma és formája közti ellentmondás a testgyakorlatok fejlődésének egyik legfontosabb belső forrása, impulzusa.** Ennek feltárása, megmagyarázása nélkül nem lehet megérteni pl. azt az egyszerű tényt sem, hogy egyes korszerűtlen, idejüket múlt formák, végrehajtási módok, technikák és az ezekhez való ragaszkodás miért akadályozzák a fejlődést, az egyre nagyobb eredmények elérését.

ÉSZREVÉTELEK A TESTNEVELÉSRŐL ÉS SPORTRÓL

A testnevelés és a sport fogalmai a testnevelés és a sporttevékenység lényegét, tartalmát, fejlődési törvényszerűségeit kölcsönös, belső összefüggésükben tükrözik, általánosítják az emberiség egész előző, ezzel kapcsolatos tapasztalatát.

Természetes tehát, hogy ezek helyes meghatározása nagymértékben segítheti a szakembereket abban, hogy eligazodjanak a valóság bonyolult jelenségei között; hogy a testgyakorlatok lényegét, törvényszerűségét, összefüggéseit, az emberi szervezetre gyakorolt hatásait stb. még alaposabban, tudományosan megismerhessék.

A lényeg és a tartalom idealista értelmezése miatt azonban a szerző helytelenül határozza meg ezeket a fogalmakat is. A testnevelés lényegének, tartalmának a nevelési célt, a sport lényegének, tartalmának pedig a versenyzési célt tartja.

Testnevelés	Sport
nevelési cél	versenyzési cél

A két fogalom tartalma nem egyezik meg. A testnevelés a nevelés céljának elérésére irányul, amelyet különböző feladatok megoldásával (az egészség megszilárdításával, a testi képességek fejlesztésével stb. segít elő. A sport versenyeredmények elérésére irányul, a tevékenységek önként vállalásával bizonyos szervezetekben (sportkörökben, klubokban, egyesületekben), bizonyos szabályok megtartásával.

„A sport — sportolás — fogalmának lényege, tartalma a versenyzés sajátos célja és nem a tevékenység természete." (Czirják József: Testneveléselmélet, 13. old. Medicina, 1962.)

Mi azonban a versenyzés célja? Erre is választ kaphatunk könyve 12. oldalán:

„A verseny akkor sport: ... ha a rendszeresen megismétlődő verseny célja önmagában a versenyben, bizonyos versenyeredmények elérésében, vagy túlszárnyalásában van."

Vagyis a szerző szerint:

1. a sport lényege, tartalma a versenyzés célja;

2. a sport öncélú, a sportverseny célja önmagában a versenyben van;

3. a sportnak és a testnevelésnek nincs egymáshoz semmi köze.

A szerző még világosabban fogalmazza meg ezeket a gondolatokat egyik jegyzetében:

„A két fogalom tartalmát és terjedelmét összevetve a következőket állapíthatjuk meg:

a) a két fogalom lényeges jegyei nem egyeznek meg, nem azonosak. A két fogalom tehát nem áll egymással mellérendeltségi viszonyban. A testnevelés fogalma tehát nem azonos a sport fogalmával.

b) A két fogalom nem áll egymással alárendeltségi viszonyban sem. **A két fogalomnak nincs egyetlen közös lényeges jegye sem. Sem a testnevelésről nem mondhatjuk el mindazt a lényegest, amit a sportról elmondhatunk, sem a sportról azt, ami a testnevelés lényege."** (Czirják József: Testneveléselmélet a középfokú sportvezetőképző tanf. hallgatói számára. 9. old. Sport Lapkiadó, 1960.)

E meghatározás legfőbb hibája, hogy a szerző a testnevelést és a sportot a **formális logika alapján** egymástól elszigeteltnek, mozdulatlannak, nyugalomban levőnek mutatja és nem veszi figyelembe a testnevelés és a sport történelmi fejlődését, a jelenlegi tapasztalatokat, az összefüggéseket és ellentmondásokat. Ez pedig

---

TÖBB MINT 70 EZER DOLLÁRT ajánlottak fel az Egyesült Államokban 18 főiskolai kosárlabdázónak tavaly, hogy egyes mérkőzéseken lazsáljanak, s olyan eredmények szülessenek, amelyek egyes fogadóirodáknak kedvező. Az ilyen botrányos eseteket csak úgy lehet elkerülni, írja a Sport Illustrated, ha a kosárlabdát a jövőben a nevelés és a nemes szórakozás egyik eszközének tekintik a főiskolákon.

* * *

Linoleumos termekben mezítláb foglalkoztatott gyermekek számára a megfázás elkerülése végett olyan tornaharisnyát készíttetett Vágó László sportoktató, melynek talpára szivacsos műanyag lapot varratott. Ez lehetővé teszi a lábújjak mozgását, nem válik benne fülledtté a láb, nem csúszik és könnyen mosható.

A TESTNEVELÉSELMÉLETBEN

a MEDICINA lektora

ebben az esetben a testnevelés és sport gyakorlatával teljesen ellentétes és a szocialista társadalom számára elfogadhatatlan meghatározáshoz vezette a szerzőt.

Lenin azt tanította: „A marxizmus egész szelleme, egész rendszere azt követeli, hogy minden tételt csak (α) történelmileg: (β) csak más tételekkel összefüggésben (γ), csak konkrét történelmi tapasztalatokkal kapcsolatban vizsgáljunk." (Lenin művei, 35. kötet 231. old. Szikra, 1956.)

A sport története azt bizonyítja, hogy a sport általában mindig, minden társadalmi rendszerben elsősorban nevelési célokat szolgált. Az osztálytársadalmakban természetesen az uralkodó osztályok érdekeinek megfelelően használták fel. A nevelési, testnevelési, képességfejlesztési, egészségügyi stb. jelentősége azonban általában mindig lényeges. Az ókori görög olimpiai játékok, versenyek egyik célja például többek között a harmónikusan fejlett, harcos férfi ideál kialakítása volt stb.)

Igaz ugyan, hogy a történelem folyamán kialakultak öncélú versenyek, sporttevékenységek is. A kapitalista társadalom profi-sportolóit például kétségtelen, hogy — az egészségügyi, testnevelési szempontok figyelembevétele nélkül — néha még ma is ugyanúgy idomítják, mint a versenylovakat. Ezek azonban csak kivételes esetek voltak mindig és ma sem általánosak. A sport fogalmának meghatározásakor pedig el lehet, el kell térni ezektől a kivételes, sajátos esetektől, mert csak így lehet megmagyarázni a lényeget, a tartalmat, a fejlődés szükségszerűségét. A dialektikus materializmus szerint e cél érdekében néha el kell térni „. . . az egyes tárgy valóságos történelmétől, mivel lehetséges, hogy a szóban forgó tárgy valamely tekintetben nem tipikus." (A marxista filozófia alapjai, 368 old. Kossuth, 1959.)

A SZOCIALISTA SPORT

A sport lényegének, tartalmának megértése, meghatározása céljából a legfejlettebb szocialista sportot kell tanulmányozni: „. . . a jelenséget fejlődésének azon a pontján kell szemügyre venni, amelyen a folyamat — Engels kifejezésével élve — elérte teljes érettségét, klaszszikus formáját. Az ember lényegét például akkor érthetjük meg a legjobban, ha a mai embert és nem pedig a vadembert elemezzük." (A marxista filozófia alapjai, 369 old. Kossuth, 1959.) A sport meghatározásakor tehát nem az ókori, római gladiátori játékokat, vagy a kapitalista profi-sportot kell alapul venni, hanem a jelenlegi legfejlettebb, legmagasabbrendű szocialista sportot.

A szocialista sport világosan és pontosan tartalmazza mindazt, ami a történelem folyamán az osztálytársadalmak idején csak csírájában volt még meg. „A fejlődés magasabb formája ilyen vagy amolyan alakban magában foglalja az összes alacsonyabb formákat." (A marxista filozófia alapjai, 359. old. Kossuth, 1959.)

A szocialista sport egész gyakorlata és elmélete azt bizonyítja, hogy a **sportra nemcsak a versenyzés, hanem a testnevelés valamennyi ismertetőjegye is jellemző.** A szocialista társadalom viszonyai között nem létezhet és nincs is olyan sport, amelynél a verseny célja csupán önmagában a versenyben van. Természetesen a meghatározás megalkotásakor nem szabad elfeledkezni a sport **szórakoztató jellegéről sem.**

N. G. Ozolin a sportfoglalkozásokkal kapcsolatban a következőket írja: „A sportfoglalkozások alapvető, elkerülhetetlenül fontos feladatai: a sokoldalú testfejlesztés, az egészség, a munkára és a haza védelmére való felkészülés színvonalának emelése". (Vasziljev Ozolin: Atlétika II. 8. old. Sport Lapkiadó, 1955.)

Nádori László a sportverseny nevelési jelentőségéről ezt mondja: „A versenyzés az ismeretek rögzítésének befejező szakaszában elsődleges eszköz . . ." (Nádori—Medgyesi: Fiatalok edzése, versenyzése, 37. old. Medicina, 1962.)

A sport egészségügyi, testnevelési jelentőségéről írt dr. Nemessuri Mihály a **Sportanatómia** és dr. Botár Zoltán is az **Általános elméleti ismeretek** című könyvekben.

Vég nélkül sorolhatnánk az idézeteket, a gyakorlati példákat, amelyek mind azt bizonyítják, hogy a **sport a szocialista nevelésnek, konkrétabban a testnevelésnek a része, területe s nem valami attól teljesen független tevékenység.** Nem lehet tehát azt állítani, hogy a sportnak és testnevelésnek nincs egyetlen lényeges közös jegye sem, és a sportversenyt nem lehet öncélúnak nevezni. Helyesen, az előbbi szempontoknak megfelelően határozza meg a sport fogalmát Kun László: „A sport a társadalmi fejlődés történelmileg meghatározott szakaszától függően olyan önként vállalt, szórakozással egybekötött tevékenység, amelyben az emberek edzéssel, gyakorlással, versenyzéssel erősítik egészségüket, fejlesztik, megszilárdítják testi és szellemi képességeiket." (Kun László: Egyetemes és magyar sporttörténet alapkérdései 13. old. Tankönyvkiadó, 1961.)

Czirják József is elismeri, hogy főleg a szocialista társadalmakban „a sportolásnak testnevelési célokat is adtak". Az ilyen sportolás azonban szerinte sportszerű testnevelésnek vagy testnevelési sportnak nevezhető.

Ennek az új fogalomnak bevezetése és elterjesztése azonban teljesen felesleges és indokolatlan. „. . . az emberi fogalmak — írta Lenin — nem mozdulatlanok, hanem örökös mozgásban vannak, átmennek egymásba, átfolynak egymásba, különben nem tükröznék az eleven életet." (Lenin: Filozófiai füzetek, 241. old.) Hosszú ideig például azt hitték, hogy az atom oszthatatlan, később azonban bebizonyosodott, hogy osztható. Ennek ellenére senkinek sem jutott eszébe, hogy az atomot **„osztható atomnak"** nevezze. A **testnevelési sport** vagy a **sportszerű testnevelés** kifejezések használata ugyanolyan helytelen lenne, mint az osztható atom elnevezése és elterjesztése.

Megjegyezzük, hogy a szerzőnek a sportról, mint a testnevelés módszeréről alkotott, lényegében helyes fejtegetése, amely a tankönyv 14. és 16. oldalán olvasható, teljesen összeegyeztethetetlen és ellentmondásban van az eddig ismertetett elméletével. Érdekes még, hogy ezekhez a helyes megállapításokhoz is helytelen következtetés alapján jutott el.

A CÉLKITŰZÉSEK REALITÁSA A TESTNEVELÉSBEN ÉS A SPORTBAN

A testgyakorlatok tulajdonságaihoz, ismertetőjegyeihez különböző egyéni érdekek, célok fűződhetnek. **Azonban egyik érdek vagy cél sem határozza meg a lényeget.** Az egyik embernek a testgyakorlatok testnevelési tulajdonságához, a másiknak a versenyzési, esetleg a szórakozási jellegéhez kapcsolódik elsősorban az érdeke, célja: s ilyenkor testnevelést végez vagy sportol. A sportolás azonban az ember szubjektív célkitűzésétől, érdekétől függetlenül normális feltételek mellett mindig hozzájárul a test neveléséhez is.

A testgyakorlatokkal tehát valóban különböző emberi célok valósíthatók meg. Egyesekkel erősíthetjük a karizmokat, másokkal nyújthatjuk a hasizmokat, vagy fokozhatjuk a gyorsaságot, az ügyességet stb. Ugyanannak a testgyakorlatnak néha több célja is lehet és előfordul, hogy a különböző testgyakorlatoknak azonos célkitűzésük van.

Amíg az ember nem ismerte a különböző testmozgásoknak, testhelyzeteknek, a testnevelésnek, a sportnak a lényegét, tartalmát, törvényszerűségeit, addig az egészség megőrzése, a test fejlesztése, a képességek növelése, a mozgáskoordináció fokozása stb. a szubjektív célkitűzéstől függetlenül nagyrészt véletleneken múlt.

A véletlenek szerepe a testnevelésben és sportban ma is jelentős. Sok célkitűzés megvalósulása vagy sikertelensége részben még ma is ezektől függ. Egyes véletlenek elősegíthetik, mások lassíthatják a különböző testnevelési, sportolási célkitűzések valóra válását. A társadalom fejlődésének különböző szakaszaiban a testnevelési és sportolási eredmények, a társadalmi, egyéni célok megvalósulása különböző mértékben függött a véletlenektől. Pl. az ősközösség idején az egészség megőrzése, a test fejlesztése főleg véletlenekkel volt összefüggésben. A testnevelési, sportolási tapasztalatok felgyülemlésével, az elmélet fejlődésével azonban az emberek egyre inkább függetleníthették magukat a véletlenektől és így mindig reálisabb célokat tűzhetnek maguk elé.

A szocialista társadalomban lehetővé vált, hogy az ember az eddigieknél még fokozottabb mértékben függetlenítse magát a véletlenektől és még reálisabb, megvalósíthatóbb célokat tűzzön maga elé. A testgyakorlatok, a testnevelés, a sport lényegének, tartalmának, törvényszerűségeinek az eddigieknél is alaposabb tudományos megismerése lehetővé teszi, hogy az ember úrrá legyen a spontán erőkön és ismereteit az egész társadalom, a dolgozó nép, az egyén érdekében jól használhassa fel.

ÖSSZEFOGLALÁS

A fejtegetések végeredménye a következőkben foglalható össze: 1. A testnevelés, a testgyakorlat, a sport lényege, tartalma nem azonosítható a céllal. 2. A testgyakorlatok oktatásakor nemcsak a formát, hanem elsősorban a lényeget, a tartalmat kell megértetni elsajátíttatni. 3. A testgyakorlatokkal s általában minden mással kapcsolatban nemcsak a tartalom és forma egységével, hanem az ellentétével is kell foglalkozni. 4. Az ember a testgyakorlat, a testnevelés, a sport lényegének, tartalmának, törvényszerűségeinek megismerése arányában tűzhet maga elé reális, megvalósítható célokat. 5. A sportra nemcsak a versenyzés, hanem a testnevelés minden ismertetőjegye is jellemző. 6. A testnevelés és a sport egymással a legszorosabban összefügg. A sport a testnevelés része, területe.

*

Két cikkemben nem a testnevelés, a sport, a testgyakorlatok lényegének, tartalmának, formájának, oktatásának pontos meghatározására, definiálására, részletes leírására törekedtem. Csupán a „Testneveléselmélet" című új tankönyv és a használatban lévő testneveléselméleti jegyzetek legfőbb világnézeti hiányosságaira, azok kijavításának módjára igyekeztem rámutatni. Remélhető, hogy a szakemberek ezeknek az igen lényeges kérdéseknek a megoldását, tisztázását hozzászólásaikkal majd elősegítik.

*

A kiemelések a cikírótól származnak.

SÚLYZÓS MELLÉNY ALKALMAZÁSÁVAL végeztek kísérletet atlétákon, írja Al Hanke az Athletic Journal tavalyi decemberi számában. A mellényben edző vágtázók eredményei három hét alatt is nagyobb javulást mutattak, mint az ellenőrző csoport tagjai. Szintúgy nagyobb mértékben javultak a súlyzós mellényben edző súlylökők eredményei is.

* * *

A francia Dupuy és Klingebiel vizsgálatokat végzett, hogy lehetne-e testneveléssel emelni a tanulók figyelmét. A figyelem számottevő ideig erősebb volt testnevelési óra után, a hibák csökkentek, a jó feleletek szaporodtak. A tapasztalatokat az óraközi testgyakorlásban, illetve a munkahelyi testnevelésben kívánatos hasznosítani.

Gátlásos mozgású serdülő lányok

Írta: Kiss Istvánné Mohács Lívia testnevelő tanár

Az általános iskolás mozgásgátlásos gyermekekről cikket írtam a Sport és Tudomány múlt évi áprilisi számában.

A cikk szerint a gymnaszténiás gyermek mozgási debilitása iskolába lépéskor különös jelentőséget nyer. Tökéletlen mozgásával, gyengeségével kitűnik, gyakran prédája társainak és az ebből eredő főleg lelki sérülések mint erős vagy gyenge, de gyakori ingerek, gátló folyamatot indíthatnak el. Testnevelési órán még élesebben észlelhető önmaga és társai előtt tehetetlensége, továbbá a tanár serkentő célzatú, túl sok szempontja, az erős fizikai megterhelés, néha sportsérülések hatására gátló trófikus reflexek keletkeznek, melyek az idegműködést bizonyos pontig megbontják.

Ezekhez a megfigyelésekhez kapcsolódva, az elmúlt tanév elején a Zrínyi Ilona gimnáziumban 180 I. és II. osztályos tanuló közül kiválasztottam a legkirívóbban ügyetlen 14 tanulót.

A kiválasztott 14 serdülő leánytanulót egy és fél tanítási év alatt folyamatosan figyeltem meg, testnevelési és játék-órán. Előre eltervezett kérdések alapján, több alkalommal mintegy „spontán", társalgásszerűen beszélgettem velük. Továbbá kérdőíveken is felelniük kellett bizonyos kérdésekre.

Meglepő volt az összehasonlítás: az általános iskolás mozgásgátlásos gyermekek között sok a kitűnő tanuló, a 15—16 évesek között kevés. Itt a leggátoltabb mozgásúak a legrosszabb tanulók közül kerülnek ki.

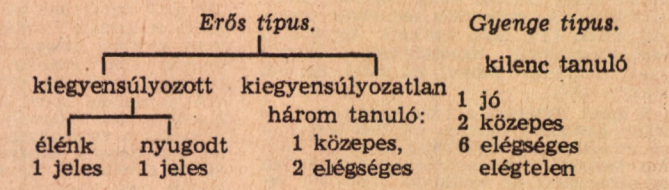
	kitűnő jeles	jó	közepes	elégséges elégtelen
Általános iskolás:	16	5	6	5
Gimnáziumi I., II. osztályos:	2	1	3	8

Mi okozza ezt az eltolódást? Bizonyosan nem egyedüli. de nyomós ok lehet, a másféle lelki hozzáállás, hogy saját eredményeiket tudatosan, vagy nem, de átértékelik.

A kisgyermek szemléletében az az igazán kiváló, aki testileg nagy, erős, ügyes. A sikertelenség keserű élményét a gymnaszténiás gyermek mozgás közben szerzi, a kialakuló gátló reflexek a gyenge alkatú, értelmes gyermeket gátolt mozgásúvá teszik. De a pubertás évei alatt és után szellemileg is fejlettebbekké válnak. Felfedezik a szellemi nagyság elsőbbrendűségét. Eszményeik már nem Tarzánék — hanem művészek, tudósok, gondolkozók. Önmagukat is átértékelik, felismerve, hogy ők *okosak, tehetségesek, osztályuk kiválóságai*, önbecsülésük emelkedik. Saját lényük átértékelése kellő lelki helyzetet teremt ahhoz, hogy pl. testnevelési órán feldolgozzák magukban sikertelenségüket, ez nem okoz többé megrázkódtatást. Ha az osztály, a tanár nem pellengérezi ki őket, megszűnik a gyermekkor félelme a mozgástól — a gátló trófikus folyamat feloldódhat, esetleg megszűnhet. Helyreáll az idegrendszeri egyensúly. Izom-csontrendszeri gyengeségük nem teszi még lehetővé, hogy a jól tornászók sorába lépjenek, de mozgásuk már nem koordinálatlan olyan feltűnően. Teljesítményük mp-ben, cm-ben mérve alig emelkedik még, de „kicsiben" a mozgás technikáját gördülékenyen végre tudják hajtani.

A gyenge tanuló gymnaszténiás serdülőknek a helyzete nehezebb. Még nyomasztóbban érzik a sikertelenséget tanteremben és tornateremben egyaránt. Mozgásuk továbbra is görcsös, merev, félénk.

A 14 megfigyelt tanulónál érdekes volt az *idegrendszeri típus szerinti megoszlás*. Krasznogroszkij, Pavlov tanítványa, a gyermekek tanulmányozásánál — rájuk alkalmazva — határolja el a négy idegrendszeri típust:



Továbbfejlődést tekintve; másfél év rendszeres munka után meglepően sokat fejlődött az erős típusba tartozó két jeles tanuló. Tudjuk, hogy az *erős-kiegyensúlyozott-élénk* típus (mely nagyjából felel csak meg a régi szangvinikus típusnak) idegműködése mozgékony, élénk, feltételes reflexkapcsolatai könnyen alakulnak ki. Ezek intenzívek és az ingerrel arányosak. Belső gátlás könnyen alakul és élénk. Emócionálisan színesek, egyesek agymunkája kiváló. Funkcionálisan erős az agykéreg és a kéreg alatti részek harmonikusak.

Az *erős-kiegyensúlyozott-nyugodt*, (flegmatikus) jól kiegyensúlyozott, ingerületi és gátló folyamatok csekély mozgása miatt passzívak. Feltételes reflexkapcsolatok lassabban alakulnak, de megfelelnek az inger nagyságának. A gátlás könnyen és határozottan alakul.

E két típusba tartozó leányokat idegrendszeri sajátosságuk is képessé teszik arra, hogy az iskolai oktató-nevelő munkában jól helytálljanak. Testnevelési órán izomcsontrendszeri viszonylagos gyengeségük dacára, idegrendszerbeli adottságaik segítik őket a mozgáskészségek kialakításában. — Figyelmüket jól tudják összpontosítani, el tudnak mélyedni bizonyos dolgok megértésében, felfogják a mozgások lényegét. Ha kezdetben nem is sikerül, gyakorlás közben, mivel tudják *mit* és *hogyan* kell ismételgetni, lassan kialakul bennük a készség. Kezdik „érezni" a mozgást, gátlás alá kerülnek a helytelen idegkapcsolatok.

Sokkal kevesebbet fejlődött az *erős-kiegyensúlyozatlan* (kolerikus) 3 tanuló és alig valamit a *gyenge típusba* (melankólikus) tartozó 9 tanuló. Az előző típus, feltételes reflexei kialvásosak, gátlásaik labilisak, gyakran erősen érvényesülnek a veleszületett adottságok. A gyenge-típus agysejtjei nem ellenállóak az erős vagy hosszantartó ingerekkel szemben. Erős típus számára normális ingerek ezeket már védekezésre kényszerítik, és izgalmi folyamat helyett gátlást idéznek elő. Mindkét jelzőrendszerük gyengébben működik. Könnyen letörnek. Lassan és gyengén képződnek feltételes reflexek. Belső gátlás könnyen, de gyengén jön létre és tartós marad. Hamar kifáradnak és tartós gátolt állapotba esnek.

Idegrendszeri sajátosságaik alapján érthető, hogy a készségek kialakítása testnevelési órán is ezeknél a tanulóknál igen nehéz. Részműveleteket valahogy még elsajátítják, létrejönnek a feltételes idegkapcsolatok. Jönne a gyakorlás útján való megszilárdítás, de mivel a gyakorlás nem gépies ismétlés, hanem tudatos, náluk a gyakorlás nem jár a kívánt eredménnyel. Hosszantartó ingereket nem tűrnek, csak rövid ideig tudnak koncentrálni, figyelmük szétesö. Magyarázatból, megmutatásból nehezen látják meg a lényeget. Gátlásaik kialakulása gyorsan történik, de gyengén és így a helytelen idegkapcsolatok elő-előtörnek. Összemossák, „elkenik" a helyes és helytelen mozdulatokat. Sorozatos sikertelenség után mozgásuk gyáva, erőtlen, feladják a küzdelmet, tartós gátolt állapotba esnek.

Megfigyelés bizonyítja, hogy a mozgásosság nem bizonyos szervek, hanem az egész ember tevékenysége, továbbá, hogy az idegrendszerbeli sajátosságok egyaránt döntőek az ember szellemi és mozgásos intelligenciájának fejlődésében.

A gyógytestnevelés az általános iskolai testnevelő tanárképzésben

Írta: Honti Gyula testnevelő tanár, főiskolai adjunktus, Szeged

Hazánk testkultúrájának, ezen belül az iskolai testnevelésnek a fejlődését figyelve, az elmúlt másfél évtized alatt nagy előrelépést tapasztalhatunk. Megállapíthatjuk azt is, hogy a testnevelés egyik igen fontos területe; **a gyógytestnevelés** egyre több szerepet kap hazánk testkultúrájában. Ezt lehetővé tették államunk olyan irányú törekvései, amelyek a sportegészségügyet új objektumok létrehozásával, a sportegészségügy hálózatának kiszélesítésével, nem utolsósorban a testnevelési tanárképzés ilyen vonatkozású fejlesztésével kívánták elősegíteni.

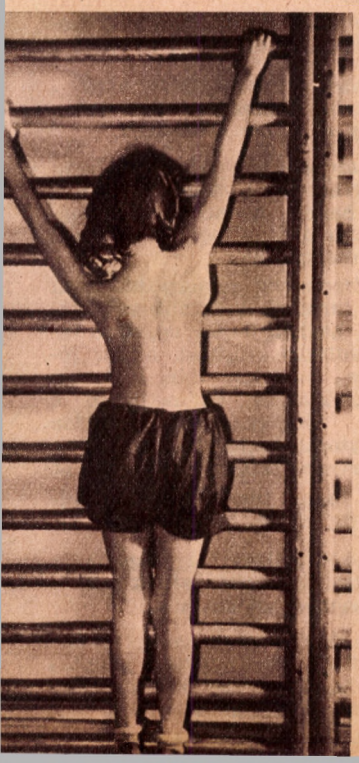
A gyógytestnevelés helyzetét vizsgálva azt tapasztalhatjuk, hogy egyre szélesebb területen, a tömegek közkincsévé teszik, így nagyobb városainkban általában a gyógytestnevelés ügye megoldódott. Megyénkben, Csongrád megyében például öt városban: Csongrádon, Hódmezővásárhelyen, Makón, Szentesen és természetesen Szegeden is folyik a gyógytestnevelés a szegedi Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet ellenőrzésével. Ezen a területen teljes és félfüggetlenített gyógytestnevelő tanárok munkálkodnak és feladataikat szakszerűen látják el.

REFORMGONDOLATOK A GYÓGYTESNEVELÉSBEN

A jelenlegi időszakban örömmel üdvözölhetjük azokat a törekvéseket, amelyek a már kialakult gyógytestnevelési rendszert új tartalommal kívánják megtölteni. A jelenlegi elképzelések fontos alapelve, hogy a lehetőség szerint minden tanulót foglalkoztatni akarnak a testnevelésben, és ennek érdekében a jelenlegi iskolai felmentési rendeletet módosítani kívánják. Alapvető változást jelent a szervezeti keretek kiszélesítésének megoldása olymódon, hogy a gyógytestnevelésben részesülő tanulók egy részét az iskolai keretek között, a testnevelő tanár vezetése alatt **könnyített,** kímélő **testnevelésben** részesítik. A gyógytestnevelésnek ez új formája foglalkoztatná azokat a tanulókat, akik nem szorulnak speciális gyógytestnevelési foglalkoztatásra ugyan, de a teljesen egészséges tanulók részére előírt testnevelésben pl. szervezetük fejletlensége, érzékszervi vagy pszichés elváltozásaik, korábbi betegségük utókövetkezményei stb. miatt nem vehetnek részt. Ide osztanák be azokat az orthopäd elváltozásos tanulókat is, akik — az orvos véleménye szerint — nem igényelnek speciális gyógytestnevelést. A speciális gyógytestnevelésben — erre megfelelően képzett testnevelők — foglalkoztatnák azokat a tanulókat, akiknek betegsége, pl. súlyosabb orthopäd, szervi vagy működési elváltozások, magas vérnyomás, idegrendszeri zavarok stb., állandó orvosi ellenőrzést és speciális foglalkoztatást igényel.

A tervezett változások végső soron oda vezetnek, hogy a testnevelés alól teljesen felmentett tanulók száma lényegesen leszűkül, ugyanakkor azokon a területeken — elsősorban falun —, ahol a keretek szűkössége miatt arra lehetőség nem volt, a gyógytestnevelés említett formájának az iskolai könnyített, kímélő testnevelésnek megvalósítására is lehetőség nyílik.

Elferdült gerincoszlopot kiegyenesítő bordásfal gyakorlat



A GYÓGYTESTNEVELÉS REFORMJÁNAK FELTÉTELEI A VÁROSI ÉS FALUSI ISKOLÁKBAN

Az elgondolások feltétlen helyesek és megvalósíthatók, előbbre fogják vinni a gyógytestnevelés ügyét hazánkban. A megvalósítás lehetőségei is általában adottak. Külön objektumot, különleges fejlesztést nem igényelnek, egyedül a bizonyos vonatkozásban speciális feladatok megoldásához szükséges megfelelő szakemberek képzése jelent problémát.

A Testnevelési Főiskolát végzett tanárok gyógytestnevelési képzettsége a feladatok megoldására elegendő. Ez abból következik, hogy a T. F.-en folyó gyógytestnevelő képzés egyre fejlődő tendenciát mutat és a gyógytestnevelést szakképzési tárgynak választó főiskolai hallgató speciális képzése mellett az általános gyógytestnevelési képzés is megalapozott, magas színvonalú. A gyógytestnevelés új alapokra helyezésének problémája ebből kiindulva megnyugtatónak látszik mindazon iskolák vonatkozásában, ahol a testnevelő testnevelési főiskolai végzettséggel rendelkezik; általában tehát a középiskolai, azaz városi vonatkozásban. Ezzel szemben a gyógytestnevelés sokkal sürgetőbb igényekkel lép fel az általános iskolák, pontosabban a **falusi és tanyai általános iskolák** viszonylatában, részint azért, mert falun eddig a gyógytestneveléssel még semmilyen vonatkozásban nem találkozhattunk, részint pedig az általános iskolás korban a különböző alkati, szervi és működésbeli elváltozások eredményesebben kezelhetők, mint évekkel később a középiskolás korban.

A falusi és tanyai általános iskolák testnevelését vizsgálva lerögzíthetjük, hogy a városi helyzethez viszonyítva általában **kedvezőtlen képet mutatnak.** Ennek okai ismertek, azokat részletezni e helyen szükségtelen lenne. Meg kell állapítani, hogy ha szervezeti keretek lehetővé teszik a falusi és tanyai általános iskolákban a gyógytestnevelés valamilyen formájának megvalósítását, akkor is komoly akadályt fog jelenteni a megfelelően képzett **szakemberek hiánya.**

Mindezek alapján feltétlenül indokolt lenne a gyógytestnevelés ügyét inkább általános iskolai vonatkozásban előtérbe helyezni, mint a középiskoláknál és ennek megfelelően természetes követelmény lenne, hogy ez az igény **az általános iskolai testnevelő tanárképzésben** is valamilyen formában mutatkozzék.

Sajnos tény, hogy a jelenlegi általános iskolai testnevelő tanárképzés az ilyen célkitűzéseknek távolról sem tud megfelelni.

A PEDAGÓGIAI FŐISKOLÁK GYÓGYTESTNEVELÉSI KÉPZÉSE

Kétségtelen, hogy a pedagógiai főiskolák jelenlegi négy éves képzésének rendszerében a specializált képzés semmilyen formája nem képzelhető el, sőt a kielégítő általános szakmai képzés is sok és komoly nehézségekbe ütközik. Ha a gyógytestnevelés vonatkozásában a testnevelési szakképzés tantervét vizsgáljuk, tapasztalhatjuk, hogy a főiskolák testnevelés szakos hallgatói gyógytestnevelési oktatásban a nyolcféléves képzés VI. félévében **heti egy órában, összesen csupán 15 órában** részesülnek. Súlyos problémaként figyelembe kell még vennünk azt is, hogy a testnevelés szakos hallgatók — az alacsony óraszám, valamint az igényeknek megfelelő tankönyv híján — anatómiai, élettani és egészségtani vonatkozásban sem kapnak kielégítő képzést, így ez az igen alacsony óraszámban nyújtott gyógytestnevelési oktatás sem nyugszik megfelelő alapokon. Ez alól kivételek a biológiai-testnevelés szakos hallgatók, akik a szerencsés szakpárosítás révén a biológiai szak képzésen belül a szükséges ismeretek jelentős részét megszerzik.

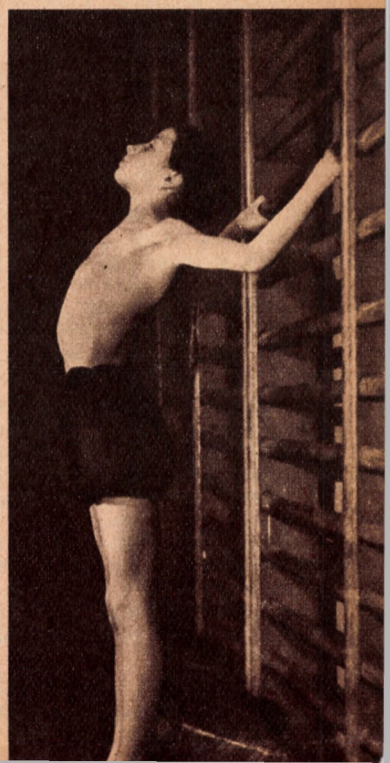
Mindebből adódhat az a következtetés, hogy amikor a szervezeti keretek lehetővé teszik a gyógytestnevelés meghonosítását a falusi és tanyai általános iskolák vonatkozásaiban is, nem áll majd rendelkezésre olyan alapos képzettséggel rendelkező tanár, aki a feladatoknak, képzettsége alapján eleget tudna tenni.

Őszintén és nyíltan szembenézve a helyzettel, meg kell állapítanunk, hogy a négyéves, háromszakos képzés keretein belül a gyógytestnevelés ügyének előbbrevitele igen **nagy nehézségekbe ütközik.** A főiskolai hallgatók tanulmányaikra fordított idejük és erejük egyharmadrészét fordítják a testnevelési szak ismereteinek elsajátítására. Így a testnevelő tanárképzés a maga hatalmas ismeretanyagával eleve komoly megterhelést jelent hallgatóinknak. Első tekintetre szinte megoldhatatlan feladatnak látszik, a pedagógiai főiskolák testnevelési szakképzését úgy módosítani, hogy a gyógytestnevelés problémáit is megoldhatnánk. Ha azonban a gyakorlati élet egyre inkább sürgető szükségleteit tekintjük, a gyógytestnevelés problémájánál meg kell állnunk és valami kedvező módosítást kell keresnünk.

A jelen időszakban folyó **felsőoktatási reformmunkálatok** egyik célja az, hogy az oktatást az élethez, az élet igényeihez közelebb vigye; így maga a reform is azt követeli, hogy az élettel nagyon is szorosan kapcsolatos gyógytestnevelési képzés problémáinak megoldását megkeressük.

Ez természetesen csak úgy képzelhető el, ha a **jelenlegi**

Púpos tartás javítása törzsfeszítő gyakorlattal, talpon állással



tanterv anyagát szükség szerint módosítják. Felül kell vizsgálni tehát a testnevelési szakképzésének tantervét és meg kell keresni azt a lehetőséget, hogy valamely a gyakorlati élet szempontjából kevésbé fontos tárgy oktatási idejét csökkentsük és az oktatási időt teremtsük meg a gyógytestnevelés képzésének kiszélesítésére.

Ezen túlmenően természetesen további problémát jelent a testneveléshez általában, a gyógytestneveléshez pedig nagyon is szorosan kapcsolódó anatómiai, élettani és egészségtani ismeretek kiszélesítésének ügye is. Elsődleges és nagyon sürgős feladat egy, a sajátos igényeknek megfelelő **tankönyv megírása** és az ehhez szükséges oktatási idő megteremtése.

Meggyőződésem, hogy az illetékesek **az általános iskolai testnevelő tanárképzés jelenlegi fogyatékosságait ismerik** és az is, hogy ha valóban a reform szellemének megfelelően akarjuk átformálni tanárképző munkánkat, akkor a gyógytestnevelés problémájának megoldását a testnevelő tanárképzésben meg kell oldanunk.

Célkitűzésem a felvetett gondolatokkal az, hogy őszintén, a nyilvánosság előtt mutassak rá munkánk fogyatékosságára, de a szorosan szakmai jellegű kérdéseken túl, a gyógytestnevelés ügye a sajtó fórumára kívánkozik. **A gyógytestnevelés kérdéseinek megoldása nemcsak testnevelési, hanem társadalmi ügy!** A szocializmust építő társadalmunk megköveteli nevelői munkánk során a fokozottabb, tapintatosabb, mélyrehatóbb foglalkozást azokkal a tanulókkal, akiket betegségük, alkati vagy szervi elváltozásaik társaiktól megkülönböztetnek. Teljes odaadással kell arra törekednünk, hogy a fogyatékosságokat csökkentsük, és az ilyen fogyatékosságokat gyakran kísérő lelki zavart kiegyensúlyozva teljes értékű emberekké formáljuk a gyógytestnevelésre szorult tanulókat.

Az általános iskolások súlyzós erőgyakorlatainak tapasztalatai

Írta: Hercz Zoltán, testnevelő tanár

1957-ben olyan általános iskolába kerültem testnevelést tanítani, ahol nem volt tornaterem. Kerestem azokat a módszereket, melyek ilyen körülmények között is eredményessé tehetik a testnevelést. Többek között kipróbáltam a kis súlyokkal történő erőfejlesztést is. E módszer rendszeres alkalmazása mennyiségi és minőségi szempontból egyaránt igen jó eredményekhez vezetett. Ez bátorított arra, hogy a kérdéssel elméletileg és gyakorlatban is alaposabban foglalkozzak. Igyekeztem a súlyzós erőfejlesztést úgy beépíteni az iskolai testnevelésbe, hogy az a serdülő gyerekek testi fejlődését tervszerűen segítse.

A tapasztalatok alapján fontosnak tartom, hogy felhívjam e — más téren jól bevált — módszer alkalmazására a figyelmet az általános iskolai testnevelésben és megkísérlem rögzíteni az általános álláspont mellett e téren végzett munkám eredményeit.

Mint tudjuk, a testi erő fontos feltétele a testi teljesítménynek. Itt megemlítendő a materialista biológia azon tétele, hogy

a funkció szervet teremt

és figyelembe veendő Tyeplov megállapítása, hogy *„Minden képesség annak a tevékenységnek folyamán fejlődik ki, melynek gyakorlásához szükséges."* E tételek azt teszik szükségessé, hogy a testi erő megszerzéséhez rendszeres és tervszerű erősítő gyakorlatokat végeztessünk.

Többen foglalkoztak ezzel a kérdéssel és kedvező hatást mutattak a kísérletek. Kiragadom ezekből *Müller* és *Hettinger* eredményeit. Szerintük az izomerő könnyen és jelentősen növelhető egész éven át tartó munkával, ha heti 6 edzéssel, 50%-os terheléssel és 25%-os időtartammal végezzük a gyakorlatokat. Ekkor a heti izomerő „szaporulat" 3,6%, és az ilyen terhelés hagy időt más tevékenységre is.

A kísérletek bizonyítékai mellett a különböző sportágakban is hatásosan használják fel a súlyzós erőfejlesztést. E módszer előnyei tehát elismertek. Erről azonban nem beszélhetünk ilyen egyértelműen a serdülő korban történő alkalmazásnál.

Az orvosok és a kérdéssel foglalkozó szakemberek szerint serdülő korban a súlyzós erőfejlesztést megfontoltan és óvatosan kell kezelni, mert

az erősítésnél fellépő préselés és megterhelés károsodást idézhet elő

a fejlődő szervezetben, mert a csontrendszer, a vérkeringési szervek és a vegetatív idegrendszer nincsenek olyan állapotban, hogy a nagy és gyakran ismétlődő terhelést baj nélkül bírják.

Tapasztalataim a súlyzók erőfejlesztésről az eddigiek során a következőket mutatták:

A szakcikkek felhívják arra a figyelmet, hogy e korban

csak dinamikus erőgyakorlatokat alkalmazzunk és az erő fejlesztésének összhangban kell lennie a többi képesség és a technika fejlesztésével.

A gyakorlat ezt hangsúlyozottan igazolja. Ez e korban azért is fontos, mert a képességek sokoldalú kifejlesztése ekkor a szervezet és a későbbi sportteljesítmények érdekében alapvető.

A súlyzós erőfejlesztés módszerének alkalmazását serdülő korban a következő tényezők teszik indokolttá: a testnevelés akkor hatásos, ha a fejlődő szervezet számára új ingereket biztosítunk. Ilyen új inger az erőfejlesztés ezen módszere is. Érdekli a gyerekeket és a gyerekek számára megfelelően adagolva olyan ingert ad, ami segíti az izomzat és az egész szervezet erősödését. 3, 4, vagy 5 kilós vasrúdakat mindenhol lehet szerezni és minden testnevelési órán van olyan rész, amikor áll vagy vár a tanulók egy része és ekkor e módszer jól alkalmazható nemcsak a gyerek, hanem az óra jobb kihasználása érdekében. Külön felhívom a súlyzós erőfejlesztésre a figyelmet a tornateremmel nem rendelkező iskoláknak, mert ez nemcsak az óra hatását növeli, hanem pótolja sok olyan szer hatását, melyek csak tornateremben

Nyugodtan megemlíthetjük azt is, hogy a felsőtest izomzata sok gyereknél nem eléggé fejlett és az erőfejlesztés e módszere ezen segíthet.

A mellkas izmainak fejlesztése lényeges,

mert a mellkasban értékes szervek helyezkednek el és a sport, a munkaképesség szempontjából sem közömbös, hogy a felsőtest és a kar izmai mennyire fejlettek.

Beszélni kell arról is, hogy az erőfejlesztésnek ez a módszere igen jó hatású a jellemnevelésre is. Ez hangsúlyozza e módszer előtérbe helyezését serdülő korban, mert a jellem nevelésére ekkor nagy gondot kell fordítanunk.

10—14 éves korban az alkalmazásnál a következőket ajánlom: mindig

csak olyan súllyal dolgoztassunk és annyiszor, amennyi könnyen megy és gyors mozgással.

Hasznos az erősítés utáni labdázgatás. Ez nemcsak az esetleges lazítást végzi el, hanem a mozgáskoordinációt is helyreállítja, mely egyeseknél ilyenkor megbomlik.

A rendszeresség mellett időnként e korban tartsunk hosszabb szüneteket is. Pl. ha heti 3-szor végzik a tanulók a súlyzós erősítést, akkor jónak tartom 2—3 hét után 4—5 nap pihenő beiktatását. Ezt nemcsak a vegetatív idegrendszer labilitása miatt tartom fontosnak, hanem az egész szervezet erőgyűjtése miatt is.

Arra a fontos tapasztalatra is felhívom a figyelmet, hogy

a gyerekek súlybeli gyarapodásától a testi erő fejlődésének nem szabad elmaradnia.

Ez fontos az egészséges ember kialakítása miatt, de nagyon jelentős mindazoknál, akik később magasabb színvonalon kívánnak sportolni. Eh-

hez a súlyzós erőfejlesztés nélkülözhetetlen. Nem mellékes szempont az sem, hogy ha a gyerekek ekkor hozzászoknak a rendszeres erőfejlesztéshez, akkor megszűnik az a gondunk, hogy a magyar sportolók egy része nem elég erős és kitartó a külföldi ellenfelekhez viszonyítva, és ifjúságunk olyan fizikai alapokkal rendelkezhet, amire bármilyen minőségi munka ráépíthető.

Természetesen e módszer alkalmazása, alkalmazásának kikísérletezése nem ment egyik napról a másikra. Hogy is fogtam hozzá? Szóltam minden osztályban, hogy otthon nézzék meg a padláson vagy a kamrában, hogy nincs-e fölösleges vasrúdjuk, és ha van, hozzák el. Így néhány hét alatt összegyűltek a szükséges súlyzók. Ezután próbálgattam, hogy milyen nehéz súlyok és milyen időközökben alkalmazhatók különböző életkorokban. Mivel túl óvatosan kezdtem, általában kicsinek bizonyultak a terhelések. A tapasztalat a terheléssel kapcsolatban, az osztályátlagot figyelembe véve a következőket mutatta: Ötödik osztálynál 4—5 kg, hatodik osztálynál 5—6 kg, hetedik osztálynál 7—8 kg, nyolcadik osztálynál 10 kg körül. Legcélszerűbb gyakorlatoknak a következők bizonyultak: kétkezes nyomás, súlyzóval a kézben guggolás, a súly többszöri vállhozvétele és 1—2 kg-os súllyal karkörzések. Az ismétlések száma 2 és 5 közt látszik a leghasznosabbnak. Ennél több nem jó ebben a korban a gyors végrehajtás miatt. A terhelés növelése a sorozatok számának növelésével történjék, az edzettség színvonalának és az életkornak megfelelően. Pl. ötödik osztályban kétszer három guggolást és kétszer három kinyomást végez a tanuló, hatodik osztályban háromszor három guggolást és háromszor három kinyomást. Az alkalmazás mindig függ a gyerekanyagtól. Van úgy, hogy azonos osztályokból az egyik többet bír, mint a másik. Megjegyzendő, hogy a láb terhelése nagyobb lehet, mint a karé.

Egy éves rendszeres erősítés hatására a teherbíróbbak kiválnak a többiek közül és ezek nagyobb terhelést is elbírnak. Ilyenekkel érdemes külön is foglalkozni, sok örömet okozhatnak.

Először hetenként egyszer végeztettem a súlyzós gyakorlatokat, ez általában kevésnek bizonyult. A rendszeres erőfejlesztés bevezetésének csak első heteiben jó így. Később a heti kétszeri vagy háromszori alkalmazás vált be. Fontos tapasztalat az is, hogy a terhelés növelése akár súlyban, akár ismétlésben, ne legyen folyamatos egy osztályon belül, hanem egy szinten mindig két három hónapig álljunk meg és csak ennyi idő után történjék a további növelés. Ezt indokolja a fejlődő szervezet labilitása. A 9—10 éves korban történő kezdést azért is fontosnak tartom, mert komolyabb hatást csak 2—3 év megalapozott munkája után láthatunk, annak ellenére, hogy fél év után is tapasztalunk előrehaladást testi erőben, a gyerekek mozgásában.



Erőt fejlesztő gyakorlatok súlyzós tornaszerekkel

Volt olyan eset, hogy egyes gyerekek bizonyos fokon nem bírták a terhelést. Ez elsősorban

mindenfajta mozgásuk merevségén látszott.

Ezeknél egy-két hét pihenő után kisebb terhelést kell adni, majd lassan növelni és egy idő után utolérik a többit. Az ilyen esetek nem nagy számmal fordulnak elő. A gyerekek a megfelelő terhelést nemcsak bírják, hanem szeretik is. A gyakorlatok hasznának tudatosítása azonban nem árt. A szép tartásra, a szép testalkatra, az erő hasznosságára történő utalás segíti az előrehaladást. Lényeges az is, hogy időnként a tanuló sportbeli eredményeiben is lássa a súlyzós erőfejlesztés hatását. Pl. 2—3 hónap erőfejlesztés után a legtöbb gyerek kislabda dobó eredménye javul. Ekkor utalhatunk e tényre.

Igen fontosnak tartom a fokozott erősítő munka mellett

a gyerekek labdával történő foglalkozásának növelését.

Legcélszerűbbnek a kézi- vagy kosárlabda játék technikai elemeinek gyakorlása látszik. A labdázgatás a kifejlődő nagy izmokat jól beépíti a gyerek egyéb mozgásaiba, javítja a mozgás összrendezését és biztosítja a változatosságot.

A súlyzós erőfejlesztés alkalmazása testnevelési órán nagyon hasznos, mert kis helyen, a csapatban várakozó gyerekek végezhetik. Ez nem rabol el időt az órából és növeli az óra megterhelését. De alkalmazható bármilyen sportfoglalkozás keretében is.

A rendszeres megfigyelés a pulzusszám csökkenését, az eredmények növekedését és a tanuló mozgásának, viselkedésének előnyös változását mutatja.

Az alkalmazásánál

figyelembe kell venni a külső teherbíróképesség mellett a szervezet belső teherbírását és a gyerekek lelki alkatát.

Ne tévesszük szem elől azt sem, hogy az erőgyakorlatok a csont szélességi növekedésére jó hatással vannak. A sokoldalú fejlesztés miatt is lényeges a súlyzós erőfejlesztés, mert kevés módszerrel lehet olyan kiválóan fejleszteni a test minden izmát különkülön és együtt, mint a súlyzós erőfejlesztéssel.

Igen érdekes tény azt is, hogy ha egyes osztályoknál több hónapig alkalmazzuk e módszert, azok a tanulók, akik jobb adottságokkal rendelkeznek, a többihez viszonyítva ugrásszerűen fejlődnek testileg és sportszempontból egyaránt. Ez a kiválogatás és a minőségi sport számára igen hasznos. „Kihúzza" a gyerekből a jó adottságot.

A jó teherbíró képességű és jó adottságú gyerekeknél kellő alapozás után nyugodtan és eredményesen lehet fokozatosan növelni a súlyt a nagyobb teljesítőképesség érdekében.

Ekkor a gyerek pulzusát és a mozgását különösen figyelnünk kell, mert ezek tájékoztatnak arról, hogy a terhelés megfelelő-e. Megfelelő terhelés esetén a fizikai és sportbeli fejlődés folyamatos és károsodás mentes. Érdemes még azt is figyelembe venni, hogy a testi-szellemi fejlődés folyamata a mai serdülőknél nemcsak nagyobb arányú, hanem hamarabb is következik be, mint régebben. Ez is szükségessé teszi a súlyzós erőfejlesztés alkalmazását.

A súlyzós erőfejlesztésnél különösen

fontos a munka és a pihenés helyes elosztása.

A sportmunkánál a tevékenység és a pihenő szakasz megfelelő adagolása nagyobb összteljesítményt tesz lehetővé. Ez, és az a szempont, hogy a serdülő izmai hamarabb fáradnak, de hamarabb pihenik ki a fáradtságot, indokolják a súlyzós erőfejlesztés kis szakaszokban történő alkalmazását, amit a gyakorlat igazolt. Természetesen az izomcsoportok terhelését váltogatni kell.

Felvetem azt is, hogy a teherbíró képességgel kapcsolatos normák a testnevelésben nem eléggé megbízhatóak, kipróbáltak, ami a fejlődés akadályozója lehet. Vegyük figyelembe, hogy



Labdagyakorlatok a balatoni üdülőtáborban

a gyerekek nagy része egyéb tevékenysége során lényegesen nagyobb megterheléseket visel el, akár a munkában, akár a játékban, mint a testnevelésben kapott megterhelés.

Ez is indokolja a serdülőkorúak teherbíróképességének megvizsgálását abból a szempontból, hogy az életre előkészítés érdekében mi a legcélszerűbb. Felmerül az is, hogy az egészség fejlesztése nem követel-e erőteljesebb módszereket. Koltai Jenő szerint is: „A fiatalkorúak fejlődését előnyösen befolyásolhatjuk az erőfejlesztéssel, ha az egyéniségnek megfelelő erőgyakorlatokat, orvosi ellenőrzés mellett rendszeresen és fokozatosan adagoljuk".

Megjegyzendő, hogy ez a módszer a serdülés megtorpanásain is átsegít. A szervezet egyensúlya ekkor bizonyos mértékig megbomlik, és ennek helyreállítását segíti a megfelelően alkalmazott erőfejlesztés.

Természetesen az itt leírtak csak bizonyos mértékig objektívek, hiszen csak egy ember tapasztalatai. Lehet, hogy elfogultságot tükröznek, habár az eredmények biztatóak. Csupán azt szeretném elérni, hogy nagyobb figyelmet szenteljünk e módszernek. Tudom, hogy más testnevelők is kísérletezgetnek a súlyzós erőfejlesztéssel és foglalkoznak a gyerekek teherbíróképességének kérdésével. Hasznos lenne, ha ők is közreadnák tapasztalataikat.

ISKOLAI HIREK—KÖZLEMÉNYEK

Egon Schmidt arról számol be, a Körpererziehung 1961. 718. számában, hogy az NDK-ban 1959/60-as tanévben bevezették a testnevelési érettségit. Az érettségi előtt álló tanulók több mint 20%-a fel volt mentve testnevelésből, de nem egészségi okokból, hanem azért, mert nem akarták, hogy a testnevelési osztályzatuk rontsa az érettségi bizonyítványukat. A szülők és tanulók felvilágosító munkáján túl, az alsó- és a középfokú intézetekben kell a munkát megjavítani, hogy a testnevelési érettségi feltételeinek mindenki megfeleljen.

*

Flora Flor, a Leibesübungen múlt évi 10. számában az osztrák iskolai testneveléssel foglalkozott. Kifogásolja, hogy az osztrák iskolai testnevelés nem szentel elég figyelmet a gimnasztikának, az iskolai testnevelés nem tesz meg mindent a civilizációs károsodások megszüntetéséért. Az osztrák iskolai testnevelést az ifjúságra szabottság, a teljes egységesség, a természetközelség, a gyermek öntevékenysége jellemzi — állapítja meg egy másik cikkben Hans Groll (Leibesübungen — Leibeserziehung, 1961. 6. sz.).

*

A tanulók úszásoktatásánál szükséges elővigyázatossági intézkedésekről ír V. M. Butrin, szovjet szerző. A balesetek elkerülése végett meg kell tanítani a gyerekeket, hogyan viselkedjenek a vízben. A gyerek hajlamos képességeit túlbecsülni. Előzetes orvosi vizsgálat nélkül ne engedjük a gyerekeket vízbe. Napozás, étkezés, alvás után közvetlenül nem szabad vízbe menni. A vízben tartózkodás tartama függ a víz és a levegő hőfokától, a napsugárzás erejétől, a gyermek fizikai erőnlététől, a foglalkozási anyag tartalmától.

*

A lengyel Anna Wiechova megvizsgálta az általános iskola I—IV. osztályos tanulóit, s úgy találta, hogy nem helyes már ebben a korban az együttes foglalkoztatás. A két nem közötti teljesítményben és érdeklődésben igen nagy a különbség.

*

A szovjet úttörőmozgalom 1922-ben alakult —, azóta egybeforrt a szovjet gyermekek életével. Az úttörőmozgalomban a testnevelésnek és sportnak igen nagy jelentőséget tulajdonítanak: egészségük védelmét, szervezetük edzését szolgálja, ezenkívül fontos hivatást tölt be az erkölcsi—akarati tulajdonságok kialakításában. Az atlétikai négypróba versenyen több mint 4 millió úttörő vett részt.

*

A lengyel Teresa Wolanska „Testnevelés az USA iskoláiban" címmel írt beszámolót. Megállapítja, hogy az órák anyaga igen különböző. Központi tanterv nincs. A 6 évfolyamos általános iskolákban a testnevelés eléggé rendszertelen, kevés a szaknevelő. A 3 éves gimnáziumban, majd a 3 éves liceumban már jobb a helyzet. Több iskolának van tornaterme és sportpályája. A testnevelési órák anyagában leginkább játékok szerepelnek (rugby, labdarúgás, kosárlabda stb.). A fiúk és a lányok tananyaga különböző. A lányok számára nem szerveznek iskolák közötti versenyeket, csak a fiúk számára. A testnevelési órák anyaga az egészségügyi nevelés című tantárgy is. A testnevelő tanárok az USA-ban nem tartoznak a jól fizetett értelmiségiek közé.

*

A belga testnevelés jelenlegi helyzetét vizsgálja Frank Matthys, s megállapítja, hogy az iskolai oktatás irányítói közönyösek a testneveléssel szemben és azért ennek oktatása jelentéktelen helyet kap a tantervekben. Az alap- és középiskolák nagy részének nincs tornaterme. Kísérletképpen néhány bruxellesi főiskolán heti egy délutánt a sportnak szentelnek, s hallgatók az általuk bérelt autóbuszon mennek az általuk bérelt sportpályákra! Ilyen körülmények között az iskolából kikerülő ifjúság egyáltalán nem sportol — panaszkodik a szerző a Sport Bruxelles, 1961. VII. 3. számában.

MAGASUGRÓK OKTATÁSA ÉS EDZÉSE

Tusz Ferenc, a békési gimnázium testnevelő tanára sok egyéni kísérletezés, gyakorlati tapasztalat és önképzés alapján értékes, a gyakorlatban hasznosnak igérkező tanulmányt írt a magasugrók oktatásáról és edzéséről. A hosszabb tanulmányt az alábbiakban ismertetjük.

Az oktatás globális a kezdőknél, de amikor a mozgás már felismerhető, az egyes részmozgásokat külön is oktatni kell, a szükséges fizikai képességeket pedig kellően fejleszteni. Az oktatást az előkészítő lépésekkel, kezdik, majd a súlypont-süllyesztés — a lelapulás —, az elrugaszkodás és a lendítés következik. Ez utóbbi eleinte felfüggesztett labdára történik. Igen fontos a nekifutás ritmusa; a roham hossza és intenzitása összefüggésben van az ugró elrugaszkodó erejével. A nekifutás beidegzése is az „akasztófa" segítségével történik. A légmunka legnehezebb része a lécen való átfordulás. Amikor már ez is megy, a nekifutást, az előkészítő lépéseket, a felugrást és a légmunkát össze kell hangolni.

A magasugrónak is jelentős izomerőre van szüksége a gyorsaságon és az ügyességen kívül. Nemcsak láb-, hanem törzsizmainak is erősnek kell lennie. Az izomerősítés eszközei a tornaszerek és a súlyzó.

Általános erőfejlesztésre nagyon alkalmas a súlyemelő-lökés és -szakítás. Hasznos a vállon elhelyezett súlyzóval leguggolás és felegyenesedés is (de nem szabad teljesen lemenni). A törzs izomzata homokzsák és kéziszerekkel végzett gyakorlatokkal erőteljesen fejleszthető. A függeszkedés a karmunkára jó hatású.

A különleges izomerő-fejlesztést szolgálja: homokzsák-emelés padra, bordásfalra, nyújtott támaszlábbal; a lendítő lábra helyezett félkilós nehezékkel ugrások felfüggesztett labdára úgy, hogy a lendítő lábbal érje el az ugró a kívánt magasságot; rögzített expanderrel, valamint homokzsákkal történő lendítések; terheléses szökdelések páros- és féllábon; zsámolyra szökdelések stb.

A szerző az *alapozás* első felében 80%-nyi általános és 20%-nyi speciális izomerő-fejlesztést tart a legmegfelelőbbnek. Technika tekintetében ekkor a felugrás csiszolása folyik, akasztófára ugrás formájában. Az alapozó időszak második felében 60 : 40% az arány az általános erősítés javára. Az akasztófára lendítés ezúttal már az új nekifutásból történik.

A formábahozásban 50 : 50% az arány az általános és a speciális erőfejlesztés között. Ekkor az ugrások kétharmada már léc fölött történik; előtérben a légmunka. *A formábantartásban* ismét az általános erősítés van túlsúlyban, a speciális gyakorlatok közül színte csak a homokzsákos lábemelés marad meg. Az ugró ilyenkor aránylag keveset ugorjon nagyobb magasságra, akkor is csak a hét közepén. Az akasztófa még ekkor is szükséges.

Főbb versenyek előtt három nap pihenőt tartat a szerző ugróival; az utolsó edzés: talajtorna és súlyemelés. Kevésbé fontos versenyek előtt hetenként 3-szor lehet erőfejlesztő edzés. Dobások is gyakran helyet kapnak az edzésmunkában. Minden időszakban szerepelnek az általános ügyesség gyakorlatai, főleg talajtorna és akrobatikus ugrások. Mozgászavar esetén kevés speciálisan erősítő gyakorlat, több talajtorna szükséges. A gátfutás is úgyszólván egész éven át szerepel az edzésben. Ha azonban az elugrásban zavar mutatkozik, elhagyandó.

A „FRISSEN TOVÁBB!" MOZGALOM

A közép- és általános iskolákban a testnevelésre beosztott idő nem elégséges a fejlődő gyerekek mozgásigényének kielégítésére és fejlődésük szolgálására, mert a gyerekek naponta legalább kilenc órát — hatot délelőtt az iskolában, hármat a tanulószobában, vagy otthon — ülnek. Dr. Petró Sándor, a Borsod megyei Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet vezető főorvosa véleménye szerint a heti kétszeri iskolai testnevelés élettanilag egyenlőtlen és elégtelen. A két testnevelési óra között három-négy nap szünet van, továbbá a testnevelési óra 45 percéből kb. 30 perc jut mozgásra és ez nem szolgálja kellően a testkultúrát. A jövő feladataira szellemileg és testileg jobban fel kell készítenünk az ifjúságot. Az értelem művelésére szánt időből nem vehetünk el, viszont az új iskolareform követeli a fizikai teljesítőképesség fokozását.

Az aktív pihenés elméletileg s gyakorlatilag bevált rendszere ismeretes. Az iskolapadba szorított tanuló naponta 5—6 tanítási órán át a dinamikusnál nehezebb erőkifejtést és intenzív szellemi munkát végez. Testi, szellemi elfáradását egyaránt könnyebben piheni ki, ha a harmadik óra után következő nagy — 20 perces — szünet első 5-6 percében frissítő testnevelést végez.

A „Frissen tovább!" mozgalom alapja lehet az általános üzemitornának is. Semmi kiadás nem szükséges, minden feltétele adva van. Nem célunk új mozgások tanítása sem, sőt ez határozottan hátrányos, mert új mozgás betanítására az alatt a pár perc alatt nincs idő. Minden izomcsoportot meg kell mozgatni a már ismert mozgásformák valamelyikével s a mozgások által a vérkeringés egyensúlyát helyre kell állítani. A ritmikus szökdeléseket kerülni kell, nem szabad nagy mozdulatokra törekedni. Erre a szűk iskolafolyosókon nincs is hely és nem szabad a talajt kézzel érinteni.

Ilyen elvek alapján készítettem el a cél elérésére alkalmas első gyakorlatsorozatot. A kezdeményezés mellé állt a Borsod megyei testnevelő tanári munkaközösség. A mindennapos üdítő tornát testnevelő tanárok, szülők, pedagógusok, üzemi dolgozók, TST-elnökök és gyógypedagógiai tanár helyeslésére a miskolci Földes gimnáziumban elsőként vezettük be.

Alighogy megindult a „Frissen tovább!" mozgalom, másodiknak a miskolci Malinovszkij utcai általános iskola is bevezette. Azóta bevezették: a szerencsi, sátoraljaújhelyi gimnáziumba, a sárospataki felsőfokú Tanítóképzőbe, a hernádnémeti és még öt miskolci általános iskolába. Miskolcon jelenleg 5000 diák végzi.

Irsa Tibor
testnevelési szakfelügyelő

(Az óraközi testgyakorlással folyóiratunk tavalyi májusi számában foglalkoztunk először. Kívánatosnak tartanánk, ha a tapasztalatokról minél több helyről számolnának be a nevelők s egyengetnék e most induló mozgalom útját.)

Frissítő torna Miskolcon a Malinovszky utcai általános iskola udvarán, ahol Bánhegyesi Emese és Horváth József vezetésével folyik a gyakorlás (Szabó István felvétele)





1. kép. Elrugaszkodás megkezdésének pillanata. Tekintet a labdán. Összes ízület erősen hajlított. A karok magasabbról is indulhatnak.



2. kép. Nagyon erőteljes elrugaszkodás balra. A karok igen gyors mozgást végeznek a labda felé. Testsík párhuzamos a kapuvonallal, tekintet a labdán.



3. A kapus már nem érintkezik a talajjal. Útban van az érkező labda elé. Testsík, tekintet nem változik. A robbanékonyság, ruganyosság erőteljesen érzékelhető.



4. kép. A karok könyökben és a labda felé előre is enyhén nyújtottak, egymás mellé helyezett, lazán nyitott ujjú tenyerek a labda felé fordulnak. Testsík, tekintet még mindig változatlan.

Képes módszertan: léc mellé tartó félmagas,

KÉZILABDA KAPUSAINK

Írta: Kőrösi Ilona,

A kézilabda sportban is arra kell törekedni, hogy a kapus megszerezze mindazokat a képességeket, készségeket, amelyek a kapu sikeres védéséhez szükségesek. A kapus képzése nagyfontosságú, hisz a jó kapus fél győzelemmel ér fel. Megnyugtató vagy bizonytalan védése nagymértékben befolyásolja az egész csapat munkáját. A jól képzett kapus nem vét olyan elemi hibát, nem enged be potya gólt, amely esetleg elvenné a csapat tagjainak kedvét a játéktól.

Hogy a kapus eredményesen védje a kaput, el kell sajátítania a védés technikai és taktikai ismereteit, *így a technikai ismeretek közül:* 1. a kapusjáték technikáját kézzel: a labdafogást, a labdakiütést, a labda kidobását, a labda földhöz ütögetését; 2. a kapusjáték technikáját lábbal; 3. a vetődést; *a taktikai ismeretek közül:* 1. a helyezkedést, 2. a helyezkedést szabaddobásnál, 3. a helyezkedést méteres dobásnál.

A védés oktatása

A védés oktatását a kapus alapállásának oktatásával kell kezdeni. Az alapállás, amely minden sportjátéknál megvan, azt a célt szolgálja, hogy a játékos minden irányba könnyen és gyorsan tudjon elindulni, hogy a játékosoknak biztos egyensúlyi helyzetet nyújtson.

A kapus alapállása: kis terpeszállás, a lábfejek párhuzamosak és egymástól egy-másfél lábfejnyire vannak. A térdek enyhén hajlítottak. Kezek a test két oldalán mellmagasságban, törzs kissé előredől. Testsúly mindkét lábon. Tekintet előre néz. Ez az alapállás a biztos egyensúlyi helyzetet szolgálja és belőle bármely irányba gyorsan lehet indulni. A kapusnak, hogy a helyes alapállást beidegezze, a következő gyakorlatokat kell végeznie: a) helyből felugrás és érkezés alapállásba, b) háromszor szökdelés helyben, 4-re ugrás alapállásba, c) járás, sípszóra ugrás alapállásba, d) futás, sípszóra ugrás alapállásba, e) járás, sípszóra hátraarc és alapállás, f) az előző gyakorlat futással, g) szökdelés, sípszóra félfordulat és alapállás, h) alapállásból különböző irányokba való gyors indulás, majd alapállás .Az alapállás elfoglalása után a kapus ellenőrizze az alapállás helyességét.

Hibák: zárt az állás, nem biztos az egyensúlyi helyzet; széles az alapállás: gátolja a gyors megindulást; a térdek nyújtottak; merev a test tartása.

A labdafogás oktatása

Itt elsősorban a labdával való megismerkedés a cél. Labdát adunk a kapus kezébe, hogy ismerkedjék meg annak rugalmasságával. Ütögesse a földhöz és tetszés szerint fogja meg, majd ezután rátérünk a labda elfogás oktatására.

Gyakorlatok: három-négy méterről középerős dobások elfogása (térd és érintő magasság között); dobások és lövések meghatározott helyre; dobások és lövések váltott magasságokban; dobások sáncoló védő mellett, felett és ezek védése; szabad dobások védése, sorfal mögül és sorfal nélkül.

A guruló labda elé egyik térdet behajlítva kell lemenni, a gurulva érkező labdát az eléje tartott két tenyérrel kell felvenni. A kezek mögött mindig ott legyen biztosítéknak a láb, vagy a test. Az ölbevett labdára felső törzzsel rá kell hajolni, hogy a labdafogás még biztosabb legyen. Ügyelni kell, hogy a térdhajlításnál a lábak között ne legyen rés, mert a labda elcsúszhat közötte.

Gyakorlatok: lassan gurított labda felvétele; gyorsan guruló labda felvétele; a labdát a kapus mellé gurítjuk, hogy ki kelljen lépnie érte oldalra; azután rátérhetünk a félmagas és magas labda védésének oktatására.

Félmagas labda védése

A félmagas labda a kapusoknak „könnyű" labda. Ennek védése nem kíván olyan nagy technikai tudást, mint a lapos vagy a magas labda védése. Ha a labda gyomormagasságban érkezik, a kapus „ölbefogja" azt. Karjai szorosan a test mellett legyenek, tenyerével a labda érkezésekor rögtön zárja el a visszapattanás útját. Ha kissé magasabban érkezik a labda, akkor ugorjon fel érte. A mellmagasságban érkező labdát mellre fogva védje.

Gyakorlása először gyengébb, majd erősebb lövésekkel történik. Amikor már jól megy, áttérhetünk a kapus



5. kép. A labdával való érintkezést követő pillanat. A laza ujj-csukló-könyök ízület utánengedésével, majd ezek pillanatnyi megfeszítésével a kapus a labdát lefelé kényszeríti a földre; szelidít.



6. kép. A megszelidített labda már lefelé halad. A karok, kezek szorosan követik. Tekintet a labdán, törzs kissé ráfordul a labdára.



7. kép. A talajraérkezés jó egyensúlyi helyzetből a labda további kísérése kézzel, felső testtel. A kapus a hátsó láb utánhúzásával az egyensúlyi helyzetet tovább biztosítja.



8. kép. A labda birtokbavétele: felülről labdáranyomott tenyér, kapu közeli belső kéz biztosít, hátsó láb térdből a földre nyomódik.

erős lövés védése labdaszelidítéssel

(Kép: Kozák Lajos)

(Szöveg: Takács László)

OKTATÁSA

szegedi főiskolai tanársegéd

mellé dobott félmagas labda védésének oktatására. Itt megkövetelhetjük, hogy a félméterre érkező labdát lehetőleg fogja meg, mert ez elősegíti a gyors indítást.

Magas labda védése

Az oktatást először a puhán dobott labda védésével kezdjük. A kapus törekedjék arra, hogy a feje fölött dobott labdát a magasra nyújtott kéz ujjaival állítsa meg, majd az így megállított labdát a mell elé vegye. Ügyeljen arra, hogy két tenyere kissé nyitott ujjakkal egymás mellett legyen, hogy a labda be ne csússzon mögötte. A labdát a test előtt állítsa meg a levegőben.

Földre pattintott labda védése

Gyengén dobott, illetve pattintott labda védésével kezdjük az oktatást. A kapus lépjen ki a pattanó labdáért. A kilépés a pattanó labda mellé történjék. A felső test rádől a labdára. A kezek könyökben hajlítva nyúljanak a labdáért. A felpattanó labdát az emelkedési szakaszban fogja el, gyakorlásnál a lövés erejét fokozatosan növelni kell.

Gyakorlatok: körről meghatározott helyre pattintott lövések védése; ráfutással pattintott lövések védése.

Lábbal védés

A lábbal védés elsajátítása megkönnyíti a kapus védőmunkáját. Tökéletes elsajátítása hosszú időt igényel. Ez a védési forma jó tempóérzéket, lazaságot, jó ideg-izomrendszert követel. A lábbal való védést már kezdetben kapcsoljuk össze a karok munkájával. A kéz biztosító szerepet töltsön be. Oktatását először labda nélkül kezdjük el, hogy a kapus beidegezze a kicsúsztatást. Mindkét lábbal egyaránt gyakorolni kell. Majd áttérhetünk a gyengén dobott labdák lábbal történő védésére. Kezdetben közvetlen a kapus mellé, majd egyre távolabb dobjuk a labdát. Majd a pattintott labdára való csúsztatást is gyakoroljuk.

Gyakorlatok: a gyengén rúgott labdát rúgja vissza belsővel. A dobás erősségét növeljük; erős lövések felváltva, bal-, jobbsarokba lőjünk; az előző két gyakorlat pattintott lövéssel.

A vetődés

Ha a kapus jól helyezkedik, akkor a vetődés elkerülhető, azonban az oktatásával foglalkozni kell. A vetődés oktatását puha talajon kezdjük. Először gurított labdával oktassuk. Hívjuk fel a kapus figyelmét, hogy ne forduljon el, szemben legyen a labdával és ne hasra, hanem oldalra vetődjék. Ha a vetődéskor nem tudja a kapus megfogni a labdát, akkor törekedjék arra, hogy az alapvonalon túlra nyomja ki. A labdáért mindig két kézzel nyúljon, egyik kezével a labda útját igyekezzék elállni, a másikkal a labda biztosítására törekedjék. A vetődés után a talajfogás puhán történjék.

Ha a kapus az alacsony labdával való vetődést megtanulta, rátérhetünk a félmagas és magas labdának vetődéssel történő védésének oktatására.

Vetődési gyakorlatok: nekifutással gurulóátfordulás előre-hátra, szőnyegen; tigrisbukfenc gyakorlása; guggolásból vetődés mindkét oldalra, vetődések félmagas labdákra; vetődések magas labdákra.

A kapus kifutása

Bár a kézilabdában ritkán fordul elő, hogy a kapus kifutással tisztázza a helyzetet, — ennek oktatását sem szabad mellőzni.

A kifutásra akkor van szükség, ha a támadó játékos gyorsan indít és a feléje dobott labdát nem tudja megszerezni. A kapusnak ezt a helyzetet fel kell ismernie és határozott kifutással meg kell akadályoznia, hogy a támadó játékos megszerezze a labdát. Ha a kapusnak lehetősége van és elhatározza magát a kifutásra, félúton ne gondolja meg magát, mert az ilyen határozatlanság sikertelenséghez vezet. A kapus kifutása tehát határozott, gyors és biztos legyen.

Gyakorlatok: A kapus a kapuban áll, vele szemben egy támadójátékos. A játékos maga elé dobja a labdát úgy, hogy azt a kifutó kapus elérje. A labda és a támadó játékos között először nagy távolság legyen, majd fokozatosan csökkentsük a távolságot. Mint az előbbi gyakorlat, csak most a tartalék kapus indítja a támadó játékost.

Ne csak akkor foglalkozzanak az edzők a kapusokkal, ha idő marad rá, mert a jó védés, a technikai és taktikai elemek elsajátításához sok munkára van szükség. Megfelelő gondot kell fordítani a kapu oktatására, mert a *jó kapus — fél győzelem.*

TARTALOM

CONTENU

Z. GYENGE—J. ZÖLD: L'importance sociale de l'éducation physique 129
(Compte rendu de la discussion en cours depuis deux ans dans l'Union Soviétique et sur ses rapports concernant la Hongrie.)
Discussions de principe à l'académie des journalistes sportifs 130
(Parmi les questions suggerés par «Sport et Sciences», les sujets du chauvinisme, de la nationalisme et de l'internationalisme furent choisis par la Féderation Nationale des Journalistes Hongrois pour être discutés par rapport au domaine des sports.)
F. HAJDU: L'activité scientifique de l'Institut National de Médecine appliquèe à l'Éducation Physique et aux Sports en 1961 et ses tâches en 1962 131
F. MEGYERI: Quels sont les sports pratiqués par 16,000 travailleurs et ceuz qp'ils voudraient pratiquer 134
(L'auteur expose quelques données statistiques intéressantes et faisant réfléchir, tirées de questionnaires et il en déduit quelques conclusions concernant la direction du développement des sports.)
L. BALOGH: L'adresse locomotrice 136
(La définition de l'adresse locomotrice, ses formes, ses rapports avec la vitesse, la force et la résistance, les possibilités de son développement.)
I. NOVÁK: On doit remettre les choses au point de l'enregistrement des matches internationaux! 138
(L'auteur fait une proposition pour déterminer quels matches de football doivent compter pour rencontres internationales.)
J. KERESZTÉNYI: Bibliographie des oeuvres littéraires couronnées de médaille d'or olympique 138
Actualités du monde 140
J. PÁLFAI: Le développement du football dans le miroir de six championnats du monde 142
L. NÁDORI: Les possibilités d'application de la méthode des intervalles 144
(L'auteur expose son opinion sur la discussion amorcée autour de la question d'application de la dite méthode dans les jeux sportifs. Selon lui, la méthode des intervalles est significative dans les sports qui sont composés de mouvements cycliques, mais l'emploi de la méthode dans autres sports peut aussi augmenter l'efficacité.)
I. BARÁNY: La nage d'Ohsaki et l'enseignement de la brasse 146
(L'auteur démontre que la technique des nageurs de brasse, qui — actuellement — sont les meilleurs du monde, s'est développée de la brasse sous l'eau d'autrefois et qu'elle est prise en considération dans l'enseignement de la brasse, à la suite de son étude publié il y a six ans.)
J. BERENDI: La première année des compétitions «Kilián» de l'école d'apprentissage No 9 148
K. DELY: Questions idéologiques dans la théorie de l'éducation physique 150
(L'auteur expose — en se basant sur le manuel de la théorie de l'éducation physique qui vient de paraître — les vues erronées dans l'appréciation de l'éducation physique et des sports au point de vue idéologique.)
Éducation physique dans les écoles 152
(L. Kiss—Mohás: Adolescentes à inhibition de mouvement — Gy. Honti: La gymnastique corrective dans la formation des professeurs d'éducation physique pour les écoles primaires. — Z. Hercz: Les expériences des exercices de force par haltères des élèves de l'école primaire — Nouvelles et informations scolaires — F. Tusz: Enseignement et entrainement des sauteurs en haut — T. Irsa: Le mouvement «en avant frais et dispos» — L. Kozák—L. Takács: Méthodologie illustrée: parade d'un shoot demi-haut, dirigé près du poteau de but avec adoucissement du ballon.)
Sur la couverture: Préparation des sélectionnés hongrois pour le championnat du monde du football au Chili.
Page 3 de la couverture: La vie du Conseil Scientifique de l'Éducation Physique.
Page 4 de la couverture: Série d'images de lutte.

CONTENTS

Z. GYENGE—J. ZÖLD: The Importance of Physical Education in Society 129
Debates of Principle at the Academy of Sports Journalists 130
F. HAJDU: The Research Work in 1961 of the National Medical Institute for Physical Education and Sports and its Tasks for 1962 131
F. MEGYERI: Branches of Sports Practiced and Preferred by 16,000 Workers 134
L. BALOGH: Adroitness in Sports 136
I. NOVÁK: The Registration of Full International Football Games — the Necessity for a System 138
J. KERESZTÉNYI: Bibliography of Literary Works Awarded Olympic Gold Medals 138
World News 140
J. PÁLFAI: The Development of Soccer as Reflected by Six World Championships 142
L. NÁDORI: The Possibilities of Applying the Interval Training Method 144
I. BARÁNY: Ohsaki's Style and the Teaching of the Breast Stroke 146
J. BERENDI: The First Year of „Kilián" Competitions in the Industrial School No 9 148
K. DELY: Ideological Problems and the Theory of Physical Education 150
Physical Education in the Schools 152
On the cover: Hungary's Full Internationals Prepare for the World Cup Final Tournament in Chile.
Inside of back cover: The Scientific Council for Physical Education at Work.
Back cover: Picture Series — Wrestling.

INHALT

Z. GYENGE—J. ZÖLD: Die Rolle der Körpererziehung in der Gesellschaft 129
Prinzipielle Diskussionen an der Akademie für Sportjournalisten 130
F. HAJDU: Die sportärztliche wissenschaftliche Forschungsarbeit des Instituts für Körpererziehung und Sportgesundheitswesen im Jahre 1961 und die Aufgaben für 1962 131
F. MEGYERI: Welchen Sport treiben 16 000 Werktätige und was für einen Sport möchten sie treiben? 134
L. BALOGH: Die Bewegungsgeschicklichkeit 136
I. NOVÁK: Im Verzeichnis der Auswahlspiele soll Ordnung herrschen! 138
J. KERESZTÉNYI: Bibliographie literarischer Werke, die olympische Goldmedaillen gewonnen haben 138
Weltrundschau 140
J. PÁLFAI: Die Entwicklung des Fussballsports im Spiegel von sechs Weltmeisterschaften 142
L. NÁDORI: Die Möglichkeiten der Anwendung der Interwall-Trainingsmethode 144
I. BARÁNY: Ohsakis Schwimmen und der Unterricht im Brustschwimmen 146
J. BERENDI: Das erste Jahr der „Kilián" Wettkämpfe des Lehrlingsinstitutes No. 9 .. .. ? 148
K. DELY: Weltanschauungsfragen in der Theorie der Körpererziehung 150
Körpererziehung in der Schule 152
Titelbild: Vorbereitungen der ungarischen Fussballauswahl für die Weltmeisterschaftsspiele in Chile.
Innere Rückseite: Aus dem Leben des Wissenschaftlichen Rates für Körpererziehung.
Äussere Rückseite: Bilderserien vom Ringen.

СОДЕРЖАНИЕ

З. ДЕНЬГЕ—Й. ЗЕЛЬД: Значение физической культуры в обществе 129
Принципиальные прения в академии спортивной литературы 130
Ф. ХАЙДУ: Спортивномедицинская научная работа Государственного Института физической культуры и спортивного здравоохранения за 1961 год и его задачи на 1962 год 131
Ф. МЕДЕРИ: Каким спортом занимаются и каким спортом хотелибы заниматься 16 тысяч трудящихся? 134
Л. БАЛОГ: Ловкость движений 136
И. НОВАК: Необходимо навести порядок в регистрации соревнований сборных! 138
И. КЕРЕСТЕНИ: Библиография литературных изданий выиграл. золотую олимпийскую медаль 138
Вокруг света 140
Й. ПАЛФАИ: Развитие футбола в освещении шести мировых чемпионатов 142
Л. НАДОРИ: Возможности применения интервального метода тренировки 144
И. БАРАНЬ: Плавание Осаки и его обучение способу брассом 146
Й. БЕРЕНДИ: 1 год соревнований комплекса им. Килиан в 9. Институтах 148
К. ДЕЛИ: Вопросы по мировоззрению в теории физической культуры 150
Школьное физическое воспитание 152
Снимок на верхней обложке; Подготовка наших футболистов сборной команды к чемпионату мира в Чилле —
На задней обложке внутри: Из жизни Научного Совета по делам физкультуры и спорта —
На задней обложке снаружи: Серия снимков по борьбе.

A sportélet tudomány régebbi lappéldányai az 1958. évi 7. számtól kezdve korlátozott megnnyiségben kaphatók az 1959. évi 11., valamint az 1961. évi 2. számok kivételével. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ez évi számai Budapesten, a VII., Rákóczi út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.

A TTT életéből

SZOVJET TUDOMÁNYOS KUTATÓK A TTT-BEN

A világbajnokságra készülő szovjet labdarúgókkal Budapesten tartózkodott B. Grajevszkaja és Sz. A. Szavin, a moszkvai központi tudományos kutatóintézet munkatársa. A két ismert szakember látogatást tett a Testnevelési Tudományos Tanácsnál és a magyar kutatóintézet, a TF, valamint az OTSI munkatársai előtt ismertette a moszkvai kutatóintézet munkáját, azonkívül azt a tevékenységet, amelyet a tudományos kutatók a válogatott keretek mellett kifejtenek. Szavin például részt vett a labdarúgó válogatott keret edzéstervének elkészítésében, és napról napra segítette a felkészülés munkáját. Legfőbb feladata az volt, hogy az elmúlt évek tudományos kísérletei során kialakított módszerek gyakorlati alkalmazását biztosítsa a világbajnoki felkészítés munkájában. Grajevszkaja doktornő az edzettségi állapot rendszeres ellenőrzését végezte a csapat orvosával, N. N. Alekszejevvel együtt, nehogy súlyos elfáradás, vagy letörés zavarja meg a VB-készülődést.

Szavin professzor elmondta, hogy náluk minden válogatott keret mellett tevékenykedik egy-egy tudományos kutató és támogatja a keretedzők munkáját. Labdarúgásban például a különféle módszereket először klubokban alkalmazták: a Moszkvai Szpartakban, majd a Torpedóban, s az idén kezdték alkalmazni a válogatott keret munkájában.

Grajevszkaja doktornő ismertette azokat a módszereket, amelyekkel a labdarúgók edzettségi állapotát meghatározzák. Többirányú terhelési próbák ezek, legfontosabb köztük a három 5×30 m-es futás sorozat utáni működési vizsgálat. Minden sorozat után pulzus, vérnyomás, légzés és EKG-vizsgálat, azonkívül mérik a labdarúgók teljesítményét is. Az egyes futások után 30 mp-es, az egyes sorozatok után 3 perces szünetet tartanak. Ez utóbbi szünetben végzik a vizsgálatokat. A játékosokkal, természetesen, tudatosítják a vizsgálatok jelentőségét, s azok igen nagy érdeklődéssel figyelik és várják az eredményeket.



Sz. A. Szavin előadás közben. Tőle balra Bartos Géza az MTSH nevelési osztályának vezetője és Béni Miklós osztályvezető helyettes, jobbra Galambos István dr. tolmács, a TTKI munkatársa és Tóth István, a TTKI igazgatóhelyettese

*

A TTT KÉPVISELETÉBEN Tóth Dezső főtitkár és Bartos Géza elnökségi tag, az MTSH nevelési osztályának vezetője vett részt a Német Demokratikus Köztársaság minisztertanácsa mellett működő Testnevelési Tudományos Módszertani Tanács április 15-i drezdai ünnepi ülésén, mely annak tízéves fennállása alkalmából került megrendezésre. A magyar küldöttek felszólaltak a népi testnevelésről folytatott vitában.

*

AZ MTST ELNÖKSÉGE a TTT elnökségének javaslatára március 23-i ülésén a TTT új, rendes tagjaivá kinevezte a következőket: dr. Petrich Géza egyetemi dékán, Irsa Tibor, Eördögh József, Kamarás István, Lesszich Andor, dr. Petró Sándor, Péterffy László, dr. Zádor Tibor, Zsidai József, Papp Gazsi Imre. Levelező tagok lettek: Palumbi Gyula, Ablonczy Bertalan, Robinson Gyula, Horváth József, Letek László és Főnyedi Károly. A felsoroltak a TTT miskolci helyi szervezetében tevékenykednek. Ugyanekkor Kovács Ilona rendes tagként, Kozmanovits Endre, Garai Sándor és Csider Tibor pedig levelező tagként kapott kinevezést azzal, hogy a gyógytestnevelési bizottság keretén belül működjenek. (E-518/1962. MTST sz.)

*

A TTT ISKOLAI TESTNEVELÉSI BIZOTTSÁGA április 9-i ülésén több kutatási tervet vitatott meg és hagyott jóvá. Kimondta a bizottság, hogy a jóváhagyott terv szerint kutatókat időnként beszámolóra kéri fel és ha annak szüksége mutatkozik, tanácsot ad a kutatás további menetére. Foglalkozott a bizottság a tornaterem nélküli iskolák testnevelésére vonatkozó pályázattal is és tizenhat tervet adott át a bíráló bizottságnak, hogy az június 15-ig terjessze be jelentését.

*

A TTT TÖMEGTESTNEVELÉSI BIZOTTSÁGA megkezdte a Kilián Testnevelési Mozgalom szervezeti és módszertani kérdéseinek az ipari üzemekben és a mezőgazdasági termelőszövetkezetekben történő megoldásra vonatkozó pályázat eredményének megállapítását. A közeljövőben kijelölésre kerülő bírálóbizottság elé előreláthatólag tizenhárom pályamunka kerül s az év közepére várható a díjak odaítélése.

*

A TTT — GYÓGYTESTNEVELÉSI BIZOTTSÁGÁNAK RENDEZÉSÉBEN — április 28-án nagyszabású ankétot tartott az iskolai testnevelés alóli új felmentési rendelet tervezetének megvitatására. Nemessuri Mihály dr., az OTSI tudományos igazgatója, az ankét előadója ismertette a ma hatályos rendelet hiányosságait; vázolta azt a tarthatatlan állapotot, ami a kellően nem indokolt és sokszor tömegesen jelentkező iskolai testnevelés alóli felmentés következménye. Az új rendelet, melyet remélhetőleg az illetékes minisztériumok a tervezetnek megfelelően rövidesen elfogadnak, rendezi ezeket a kérdéseket. Az ankét résztvevői a tervezetet helyeselték.

B. Grajevszkaja orvosnő, mellette Tóth Dezső a TTT főtitkára és Béni Miklós





Felfordításból fordított emelés térdelésből felállva

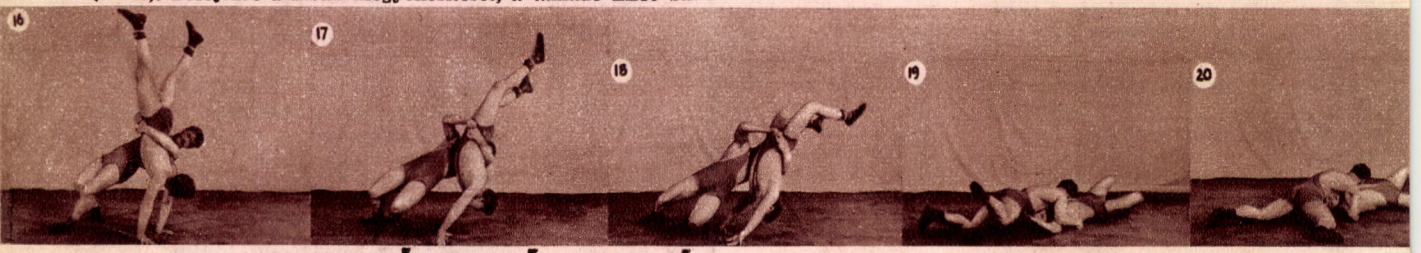
Az ellenfél törzsét a derékvonalban megfogva (1), a támadó kísérletet tesz arra, hogy végrehajtsa a felfordítást: egészen magához szorítva a védekező törzsét és bal lábát térben hajlítva a védekező alá felhúzva, karjaival maga felé — felfelé — jobbra mozgatásával az ellenfelet a saját bal combjára fekteti. Az ellenfél, védekezve, bal lábával a szőnyegre kitámaszt és törzsét kissé balra elfordítja (2—4). E helyzetben a támadó elereszti a fogást, és tovább húzza a jobb karjával magafelé és felfelé az ellenfelet, kissé kiegyenesítve a jobb lábát (5).



A támadó jobb karral az ellenfél törzsét magához szorítva, hirtelen jobbra fordul és jobb karját átvive az ellenfél lába felett hátra-jobbra, ezalatt kiül, miközben végrehajtja a fordított derékfogást (6—8). Mihelyt a támadó megvalósította a fordított derékfogást, kissé tovább fordul jobb felé, s térdben behajlított jobb lábát a talpával feltámasztja, s ujjait az ellenfél törzse alatt horgosan összekapcsolva (9—10).



Felhúzza az ellenfelet magához felfelé, térdben hajlított bal lábát pedig a talpára állítja (11). Ebből a helyzetből a támadó bal karjával az ellenfél hátát megnyomva, jobb karjával pedig felfelé — balra emelő mozgást végezve, kiegyenesíteni igyekszik mindkét lábát és a törzsét és mintegy a karjain támaszkodó ellenfélre nehezedve testének alsó részét elszakítja a szőnyegről (12—13). Befejezve a lábak kiegyenesítését, a támadó kissé balra hátrahajlítja törzsét és fejét is ugyanezen irányban billenti, miközben folytatja a karok korábban említett akcióját, s az ellenfelet háttal a szőnyegre fordítja. Befejezve az átfordítást, a támadó kissé meggyengíti a derékfogást és balra mellel a szőnyegre fordul (14—20).

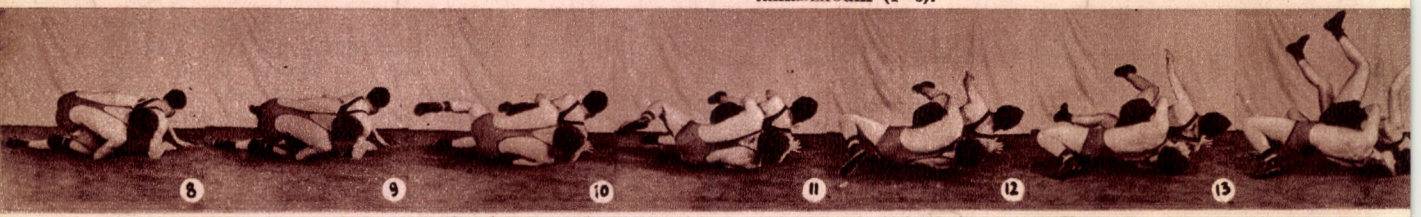


BIRKÓZÓ KÉPSORozATOK



Hátsó kiemeléssel indított felfordítás kettős derékfogással

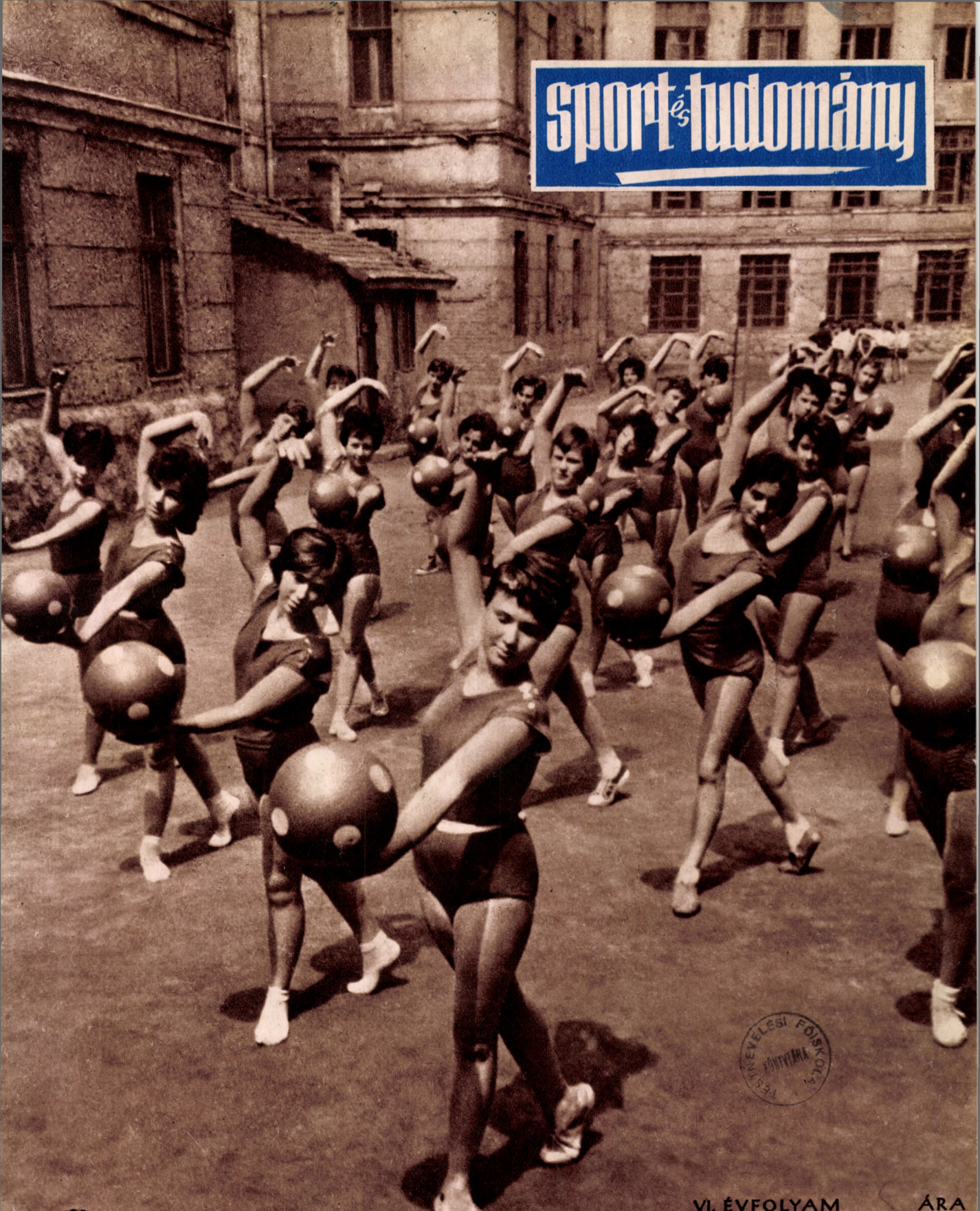
Jobb lábát az ellenfél lábai közé, bal lábát pedig az ellenféltől balra állítva és az ellenfélen hátsó derékfogást alkalmazva (1), a támadó kísérletet tesz arra, hogy az ellenfelet kiemelje (2—3). Az ellenfél védekezve, bal karjával és bal lábával a szőnyegen kitámaszt, a testsúlyát előre-jobbra áthelyezi. Kihasználva e helyzetet, a támadó gyorsan átmegy az átfordítás végrehajtásába: kissé gyengíti a derékfogást, s előre-jobbra a jobb térdére, s jobb könyökére dől, míg mellével az ellenfél jobb lapockájára támaszkodik (4—8).



Bal lábát hátra balra áthelyezve, egyidejűleg erősen magához rántva, s mellel megnyomva az ellenfél jobb lapockáját, hirtelen balra fordul és oldalára ereszkedve kezdi magára emelni ellenfelét (9—12). Továbbmenve e helyzetből a támadó mindkét lábával a szőnyegre kitámaszt, s egyidejűleg hátravetve fejét, hídba fordul és a magára emelt ellenfelet karjaival magához szorítva kifordul balra (13—20).



sport és tudomány



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VI. ÉVFOLYAM
6 SZÁM

ÁRA
4 FORINT

BUDAPEST, 1962 JUNIUS HÓ

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

VI. ÉVFOLYAM ★ 1962 JÚNIUS ★ 6. SZÁM

Felelős szerkesztő: Tóth Dezső *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János, Rostás György, Sós István

TARTALOM

KUN LÁSZLÓ: Sport és vallás ... 161
ORMOS IMRE: A szabad táj és a városi emberek üdülése 163
ÖRMÉNYI IMRE DR.—RIED JÓZSEF: A meteorológiai tényezők élettani és lélektani hatása a sportolókra — A frontátvonulások ... 164
HOLLÓS OLIVÉR DR.: A natokardiográf ... 165
NÁDORI LÁSZLÓ: A gerelyvető-képzés alapjai ... 166
LÁSZLÓ ISTVÁN: Számok a labdarúgó világbajnokságokról 167
EMBER LÁSZLÓNÉ DR.: Világnézeti kérdések a testnevelés-elméletben ... 168
SZABÓ JÁNOS: Az alkalmazhatóság elve a technika oktatásában ... 170
DOBÓ FERENC DR.: A magasságkülönbség okozta fáradtság 172
Világhíradó ... 174
BALOGH LAJOS: Az állóképesség ... 176
V. J.: A labdajátékok és az atlétika ... 177
MEGYERI FERENC DR.: A munka, a testnevelés és a szabadidő néhány kérdése és a megoldás útja ... 178
Sportkönyvekről ... 181
Bibliográfia ... 181
A szocialista falu sportja ... 182
DOBOZY LÁSZLÓ: Falusi sporttanácsadó: Az edzés tartalma 182
Iskolai testnevelés ... 184
SÓS ISTVÁN: Tanév végén ... 184
VADAS JÓZSEF: A sportiskolákról ... 184
D. L.: Nincs felmentés! ... 186
KOLOZS FERENC: A korszerű területvédelem kialakulása és a beálló játékos befolyása a csapatvédekezésre ... 187
RÁCZ SÁNDOR: Hasizomgyakorlat-e a lábemelés? ... 190

Címképünk: Vége az iskolaévnek (Kozák Lajos felvétele)

Hátsó borítólapunk belső oldalán: Bárány István dr.: A hosszú nyár, a meleg víz és a korábbi érettség hatása a versenyúszásra.

Hátsó borítólapunk külső oldalán: Birkozó képsorozatok.

Lapzárta minden hónap huszonötödikén. Lapzártáig a harminc öt nap múlva megjelenő anyagnak a szerkesztőséghez be kell érkeznie, hogy az nyomdakész állapotba helyezhető legyen. Nyomdakész az a cikk, amely a papír egyik oldalára géppel van írva, egy oldalon harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. Új bekezdés kivételével minden sor az írás szélén kezdődik. A gépírásban aláhúzás, ritkítás, végig nagybetűs írás nincs. A kiemelés jelzése puha grafit ceruzás aláhúzás, vagy a papír szélére írt ugyanilyen rendelkezés.

A TTT életéből

A TTT tömegtestnevelési bizottsága május 8-i ülésén kijelölte azt a bírálóbizottságot, mely a TTT tömegtestnevelési tárgyú, a Kilián mozgalomra vonatkozó pályázatait bírálja felül. Tárgyalta a bizottság a szabadidő mozgalomnak azokat a kérdéseit, melyek megoldására a TTT vidéki szervezetei hivatottak. Ilyenek: a szabadidő felhasználása egyes vidékeken, a vidékek tájjellege, a helyi táborozás, a helyi üdülés. A bizottság tagjai vállalták a szabadidő mozgalom egy-egy kérdésének egyénileg történő kidolgozását.

A TTT sportmúzeumi bizottsága névvel működik a jövőben a sportérmészeti bizottság, mely elnökének, Oroszlán Zoltán dr. egyetemi tanárnak irányításával, kiterjedt hatáskörben működik közre annak érdekében, hogy a magyar sporttörténet eddig szétszórt és nyilvántartásba nem vett dokumentuma az érdeklődők számára hozzáférhetővé váljék.

A TTT szakirodalmi és testneveléstörténeti bizottsága, huszonnégy országszakembereinek közreműködésével „Nemzetközi úszóévkönyv 1961" címmel, a TTT füzetei sorozatában közzétette az összes világcsúcstávok részletes világrangsorait, melyek versenytávonként a megállapított szintidőtől függően mintegy ötven eredményt tüntetnek fel. Tartalmazza az évkönyv ezen felül 29 ország múlt évi bajnokainak és országos csúcstartóinak névsorát, valamint a világcsúcsokat és a múlt évben megrendezett három világverseny győzteseinek eredményeit. A munka legnagyobb értéke, hogy a munkatársak teljesen önzetlenül, anyagi ellenszolgáltatás nélkül fogtak össze, hogy adatgyűjtésükkel tájékoztassák a világ úszószakembereit. László István, Gy. Papp László és Kahlich Endre szerkesztők érdeme lesz, hogy a további hasonló évkönyvek segítségével az úszók versenyeztetésének törvényszerűségeit meg lehet majd állapítani.

A TTT debreceni helyi szervezete május 16-án tartotta alakuló és vezetőségválasztó ülését. A megyei és városi sporthatóságok nevében Kárpáti Dezső megyei TST elnök mondott megnyitót, majd a TTT részéről Tóth Dezső főtitkár ismertette a szervezet előtt álló feladatokat és a tudományos kutatások jelentőségét. A választások eredményeként a szervezet elnöke dr. Bognár Rezső Kossuth-díjas akadémikus, egyetemi tanár, titkára dr. Rajkai Tibor lett, aki ismertette a szervezet megalakulása előtt megindult kutatómunkát és a jövő ilyenirányú feladatait. A debreceni helyi szervezet keretén belül már megindulásakor kilenc témakörben folynak az egyéni kutatások. Bekapcsolódik a szervezet a TTT iskolai testnevelési kutatómunkájába is, melynek ezzel fokozódik a jelentősége. Hazánkban ugyanis eddig a biokémia területén testnevelési és sportvonatkozásokban nem folyt tudományos kutatás. A debreceni helyi szervezet éppen ennek a megindítását tette egyik legfontosabb feladatává. Igen nagy jelentősége van a biokémiának az iskolai testnevelés területén is, de fokozódik a jelentősége az edzésmódszertani vonatkozásokon keresztül a sport területén. A sportedzés biokémiai vonatkozásainak vizsgálata egészen új lehetőségeket nyit meg a felkészítésben és minden bizonnyal nagymértékben fokozza a sportmunka eredményességét annak minden részletében.

KILIÁN FILMPÁLYÁZAT

A Hazafias Népfront Országos Tanácsa és a Budapesti Testnevelési és Sport Tanács országos amatőr filmpályázatot hirdet, melynek I. díja 3000 forint, II. díja 2000 forint, III. díja 1000 forint. A pályázatra június 30-ig azok az amatőr filmesek jelentkezhetnek, akik vállalják, hogy október 1-ig 8—10 perces időtartamú, 8., 9,5 vagy 16 mm-es felvevőgéppel készülő filmjeiket jeligés levél kíséretében a BTST budapesti, V., Váci utca 62—64. sz. címére beküldik. A filmek tárgyát és címét a pályázók szabadon választhatják, de a pályázat kiírói a Kilián mozgalomban megszerezhető száz pont történetéről, a mozgalomban résztvevők táborozásáról, a termelőszövetkezet sportolásának megkezdésétől, a munkaközi testneveléstől az aranyjelvényig megtett útról, a kisdobosok sportjáról és a sportolóknak, a mozgalom érdekében kifejtett tevékenységéről kérnek elsősorban filmet. A filmekhez szövegkönyvet kell csatolni. A beérkezett pályamunkákra vonatkozólag, a pályázat kiírói fenntartják azt a jogot, hogy a filmek másolatai a nyersanyag megtérítése ellenében tulajdonukba menjenek át, azokat sokszorosíthassák és nyilvánosan vetíthessék, a díjazott filmeket a televízió bemutathassa. Felvilágosítást a pályázat ügyében a BTST levélben és a 183—936 telefon, 25 mellékállomásán ad. A pályázat eredménye a díjnyertes filmek bemutatásával, november 7-én délelőtt 10 órakor a Hazafias Népfront V., Belgrád rakpart 24. szám alatti klubhelyiségében kerül kihirdetésre.

Felelős kiadó: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás u. 44. Távbeszélő 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

62.639 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1962 ★ 6

SPORT ÉS VALLÁS

Írta: Kun László, a Testnevelési Főiskola adjunktusa, a TTT tagja

Sport és vallás! Már e két szó láttán kérdés merül fel az olvasóban: hogyan kerülhetnek egymás mellé olyan fogalmak, amelyek a közfelfogásban egymástól olyan távolinak tűnnek? Van-e köze az ódon katedrálisok túlvilág felé tekintő emberének a testnevelési órák, és a sportpályák nagyon is valóságkereső céljaihoz? Ha igen, akkor miért van annyi lappangó és kiáltó ellentmondás a kettő közt, ha nincs, akkor miért szövik át a kapitalista világot vallási sportszervezetek, mint az YMCA, a FICEP, a Makkabiád, vagy a próféta eszméinek terjesztését magukénak valló különböző mohamedán sportalakulatok.

Ha világtörténelmileg helyes távlatból nézzük e kérdést, a valóságon nyugvó elemzés mindenre feleletet ad. Egyet különösen szem előtt kell tartanunk: akár a testkultúra fejlődésének egyes szakaszain át nézzük a vele egyidejű vallási felfogásokat, akár a különböző időszakok vallásán át a testkultúrát — sem önmagukban, sem egymáshoz való viszonyukban nem érthetők meg az adott kor gazdasági és társadalmi objektív rendjének vizsgálata nélkül!

Sport és vallás: mindkettő felépítmény, de funkciójuk eltérő.

A vallás elködösíti a világ megismerésének az útját; az embert bizonytalanságban tartja, hiszen napról napra kiszolgáltatottságának az érzését sugallja. Egyszóval: szolgalelkűvé nevel.

A sport viszont az ember és a közösség felkészítése a természet megismerésére és legyőzésére. Lehetőséget ad az ember önön képességének nagyfokú kifejlesztésére és kialakítására, önbizalmat ad, és segít az embert önmaga urává tenni.

Az ellentmondás — mint a fentiekből is kitűnik — a sport társadalmi hajtóerőktől mozgatott fejlődése és a vallás visszahúzó, maradi jellege között van. Egyes olyan adatok, mint az ókori olimpiák betiltása, vagy a „Testgyakorlás az ördög műve!" féle középkori felfogás, a népi játékok üldözése, a testi nevelés háttérbeszorítása, a cseh katolikus egyház felszabadulás utáni tornaellenes politikája, az egyes amerikai vallási szekták testkultúrairtózata — csak a jelenségek egy szembeötlő, de nem lényeges oldalát villantják meg. Mindebből a köztudatba olyan egysíkú, felszínes és téves felfogás csapódott le, hogy az egyház egész történeti múltja és jelene során egyértelműen elzárkózik a testkultúrától, tehát nem hidalhatja át a vallás és a testkultúra ellentmondásait. Ez a nézet a középkor aszkétizmusából, valamint a vallás- és a sporttörténetírás egyoldalú szemléletéből fakadt. Másrészt abból adódott, hogy a nyárspolgári felfogás még a sport oktatásában is századokon át alárendelte a testet a léleknek. A nyugati sportfolyóiratok napjainkban egymásután cáfolják e nézetet. Megpróbálják a vallás múltját és jelenét a sport vonatkozásában is rehabilitálni. Tagadják a vallás sportellenességét, s miközben a kettő harmóniáját hirdetik, fel sem vetik azt, hogy a kettő közt éppen a fent említett jellegből adódik az alapvető ellentmondás.

A sport és a vallás összefonódása már a kereszténységet megelőző istenhitekben is megtalálható. Az sem véletlen, hogy mindig a vallás erőlteti rá magát a testkultúrára, és ebből a viszonyból a sport menekülni akar. A különböző társadalmi rendszerek sportja fejlődésének csúcsán jórészt kiszabadul az egyház gyámkodása alól.

Sokkal bonyolultabb azonban a bennünket közelebbről érintő kereszténység kapcsolata a sporttal. Az időszámításunk elején keletkező kereszténység mint az osztálytársadalmak új vallása, a túlvilági igazságszolgáltatás szelídítésével, a túlvilág demokratizálásával mutat új arcot. A kereszténység korántsem lép fel úgy, mint a korabeli testkultúra, cirkusz, gladiátorviadal, fürdő abszolút ellensége — mint ezt a régebbi sporttörténeti művek állítják. A korabeli hívők — a keresztényüldözések szakaszaitól eltekintve — éppoly érdeklődő látogatói az arénáknak, stadionoknak, fürdőknek és játéktereknek, akár a pogányok. Az egyházatyák testkultúra ellenes kifakadásai is inkább a korabeli római uralkodó osztály görög atlétaellenességéből fakadnak.

Az ókori testkultúra és a vallás közt kenyértörésre csak akkor kerül sor, midőn a kereszténység államvallássá lesz — i. sz. 313. — és mint a római birodalom egységesítő ideológiája lép fel minden más régi ideológia maradványainak hordozója ellen. Jellemzői, hogy a kereszténység támadása éppen az eliszi olimpia, a nemeai, iszthmiai és a pythiai versenyek ellen irányul. 393-ban e versenyeket, az olimpiai időszámítással egyetemben be is tiltották. Viszont a cirkuszi viadalok, valamint az eliszi mintára szervezett egyéb „olimpiai" versenyek — egyházi szertartás nélkül — tovább folytatták a tevékenységüket. Az egyház és a sport felemás viszonyának sajátos példáját szolgáltatja a Szovjetunió egyik népének, az örményeknek története. Az ókori Örményországban ugyanis navaszard és vardavar néven a görögökéhez hasonló ünnepélyeket rendeztek, amelynek testkulturális mozzanatai úgy beleivódtak a nép életébe, hogy a kereszténnyé vált örmény uralkodó osztály meg sem kísérelte betiltásukat, hanem keresztény tartalommal töltve, mint keresztény ünnepeket vitte tovább. Az ünnepségeikkel szokásos régi népi versenyeket a kereszténység évezredes fennállása sem tudta a feledés homályába burkolni.

Az újkor idealista nézetei a sportot etikai tényezővé szűkítik le, s az ókori görög sport hanyatlását, s vele együtt minden sportbeli sikertelenséget az erkölcsök hanyatlásával kapcsolnak össze. A szurkoló tömegek tudatába mintegy azt plántálják, hogy az utóbbi idők versenyeit, néhány élsportoló helytelen viselkedését a vallás-erkölcs hiányának kell tulajdonítani. Ez az okfejtés nem mai keletkezésű. Montesquieu például a „Róma nagysága és hanyatlása" című művében fejtette ki álláspontját, mely szerint a római birodalomnak azért kellett buknia, mert az erkölcstelenség erőt vett rajta. Ebből született az a „nézet", hogy az erkölcstelenség miatt elzüllött ókori testkultúrát legyőzte a kereszténység. A társadalmi fejlődés törvényeit ismerő embereknek azonban nem kell magyarázni, hogy nem a sport „elerkölcstelenedése" volt az oka az ókori testkultúra letűntének.

Az ókori testkultúra hanyatlása, majd bukása az ókori társadalmi-gazdasági rend megoldhatatlan ellentmondásainak, a régi, idejétmúlt társadalmi rendszer bomlásának a következménye.

A rabszolgatartó társadalmi rend letűnésének időszakában ezután az egyház olyan ideológiát kovácsolt a kialakuló új társadalom számára, amely részben ellentéte, részben folytatása az ókor „pogány" filozófiájának. E korszak a testkultúra és a vallás kapcsolatában egy sajátos, egymásnak ellentmondó kettős folyamatot hoz létre: az eredetileg „szegények vallása" uralkodó államvallássá válik, viszont a régi, az uralkodó osztály érdekeit szolgáló pogány jellegű versenyek színhelyei, az arénák és a cirkuszok a népmegmozdulások színhelyeivé, kiindítójává válnak. Az egyházatyák ettől kezdve a testkultúrát az ördög művének kiáltják ki. Eltiltják hiveiket a fórumok és a versenyek látogatásától, hiszen olyan embertípust akarnak kialakítani, amely nem törődik az állami és a társadalmi bajokkal. A munka híjján cirkuszba járó antik proletariátusnak prófétikus dühödtséggel prédikálják: „Ne menj a fórumba!", „Ne menj a cirkuszba!", „Keresd az igazságot önmagadban!". Igéik mögött azonban arról van szó, hogy az osztályellentétek addigi egyik levezető eszközének, a játékoknak a szerepét is új módon és újra kisajátította az egyház. Az 520-as években azonban az önálló politikai erővé érlelődő tömegek a bizánci cirkuszban már a császárság hatalmát fenyegetik. Sőt, kitör a Nike-felkelés is, amely majdnem tróndöntéssel végződik. A Nike-felkelés leverése, az ottani cirkuszi sokadalom jórészének lemészárlása, a gimnáziumok ugyanakkori betiltását hozó császári rendeletek — az ókori testkultúra utolsó vonaglásait jelentik. Mindezekre az egyház mondja ki az ámen. Ezekben a harcokban ugyanis az egyház már nemcsak a régi pogányeredetű versenyekkel összefonódó szertartásokkal kerül szembe, hanem magát az uralkodó osztályt fenyegető társadalmi megmozdulásokkal is.

Az ókori testkultúra bukása után egészen a XII. századig egy sajátos testkultúra-ellenes szellem lesz úrrá az egyházban. A feudális társadalom naturális földgazdálkodása sem igényli a mindenre kiterjedő testkultúrát. Az egyház a kialakuló feudális uralkodó osztály védelmében válik testkultúra-ellenessé, sőt a testkultúra üldözőjévé, hogy az egykori szabad nomádokból minél hamarabb engedelmes jobbágyokat neveljen.

Az egyház testkultúra-ellenességének ilyen egységes irányvonala töretlenül tehát a XII. századig marad meg. Ekkor a városok kialakulása, a feltörekvő népi és polgári erők, a kereszteshadjáratok és az arab kultúra hatása megrendítik a középkori ember kétely nélküli hitéletét, és új színt visznek a teológiába is. A régi, merev, dogmatikus keresztény felfogás — a „Credo, quia absurdum", azaz „Hiszem, mert lehetetlen" — válságba kerül. De az egyház tud alkalmazkodni és egy új, rugalmasabb nézet veszi át a régi helyét. Hadd mondja ezt el a legilletékesebb tanú, a lovagi költészet egyik legnagyobb alakja, Gottfried von Strassburg, a középkori német epika egyedülálló hőskölteményében Izolda hamis esketésénél:

„s mind a világ előtt kivilággott,
hogy a keresztény minden új
szellőhöz, mint köntös-ujj,
könnyen simul és játszva,
mint alkalom kívánja,
az idomulás sajátja,
mint körülmény kiváltja..."

A nagy költő felismerését 8 évszázad igazolta s a történet írás értékelte és világosan fogalmazza meg, hogy az egyház megpróbálja „összeegyeztetni" a korabeli gondolkodás szerint az anyagi világ jelenségeit a teológia világával.

Mit jelentett ez a sport szempontjából? Mindenekelőtt annyit, hogy a fellendülő lovagi nevelést, a lovagi tornát és lovagi szokásokat eszmeileg beleillesztették a középkor ellentmondásossá váló vallási világába. A lovagi viadalok példaképeivé váltak az egyházi védőszentekké átdolgozott hősök, vallási mártírokká alakuló mitológiai alakok, mint Szent Grál, Szent György, Szent Miklós. Prózaian ez annyit jelentett, hogy a középkori rablólovag megkapta a változó, erjedő új világban az ideológiai támasztékot, cserébe viszont átvállalta a kereszt védelmét az eretnekek elleni harcot, és a hitterjesztést. Ezt követően — mint a történelem igazolja — nem egyszer maga a pápa ad tanácsot a királyok és hercegek lovagi neveléséhez. V. László magyar királyhoz II. Pius intézi a következő „testnevelési" intelmeket: „Vannak a test nevelésére alkalmas versenyjátékok, amelyeket nem szabad megvetni, hanem meg kell hallgatni azokat a mestereket, akik ezen a téren járatosak. ...nem lesz tehát haszon nélkül, ha te, László, kinek mindenesetre a törökkel háborút kell viselned, most gyermekkorodban megtanulsz íjazni, parittyázni, kardot forgatni, nyilazni, lándzsát hajítani, lóra felszállni, futni, ugrani, vadászaton részt venni, és az úszásban jártasságra szert tenni..."

A feudális urak sportjának ilyen elismerése mellett azonban az egyház továbbra is ellenezte a jobbágyság és a városi polgárság testnevelési játékait. Félt attól, hogy a plebejus rétegek az edzés és vetélkedés hatására önerejük és ügyességük tudatára ébrednek. Vagyis előrelátóan szembeszállt minden olyan törekvéssel, amely esetleg belátható időn belül keresztezhette a világi feudalizmus és a vele összefonódó egyház érdekeit. Az egyháznak ez a testkultúra-ellenes politikája mintegy kihívta maga ellen a népi játékokat űző rétegeket. Az észak-itáliai városok labdajátékai például valóságos antifeudális tüntetésnek számítottak. Verchi, Firenze XVI. századi krónikása szerint „a legheveseb labdacsatákat akkor rendezte a város, midőn a pápával és a német császárral ellenségeskedtek, és ezek hadai a falait ostromolták". A párizsi püspök, a canterbury-i érsek és a pápák rendelkezései kiátkozzák a labdajátékokat űző, vívó, vadászó, birkózó, úszó, és nyilazó versenyt rendező parasztokat és polgárokat. Ahol a növekedő polgári erők miatt ez lehetetlen, ott az egyház ismét az alkalmazkodás módszeréhez folyamodik. Megpróbálja a játékokat saját képére és hasonlatosságára átgyúrni. Így változtatja át a „pogány eredetű", „ördög művé"-nek tulajdonított alkalmi versenyeket a „Pünkösdi király", a „Mária mennybemeneteli" és a „Mária hazatérési lovasversenyekké", a „Szent Istvánnapi tűzugrás"-sá, „húsvéti tojásos futóversenyekké".

Mindezek a feudális egyház és a testkultúra kapcsolatának csak az egyik oldalát világítják meg. A középkori papság zöme sok vonatkozásban megmaradt a testkultúra legdeformatívabb felfogásánál és az aszkétizmus, az önsanyargatás maradványait dicsőítette. Nem szabad elfeledkezni arról, hogy hosszú évszázadokon keresztül a vallás sugallatára emberek ezrei és tízezrei vesztették el az eszüket és őrültek meg a vágytól, hogy odaadják magukat éppen testük kínzásán és lebecsülésén keresztül valami felsőbbrendű lénynek. Nem menekülhettek ettől az egyházak kezén levő iskolák tanulói sem, akiknek pedig legnagyobb szükségük lett volna a testi és szellemi kibontakozásra. Az ő fejlődésüket és a sport kibontakozását tükrözi a középkort lezáró szellemóriásnak, Dantenak megfontolt egyházbírálata:

„...gondoljatok az emberi erőre:
nem születtek tengeni, mint az állat,
hanem tudni és haladni előre!"

Iskolai testnevelésről azonban a XVI. századig szó sem lehetett. A gyermekek játékát, sétáit, szórakozásait, testi vetélkedését az alsóbb iskolákban az egyházi nevelők valóságos isten elleni vételeknek tekintették. A könnyű és kényelmes ruha, vagy az egészséges fürdés szemükben testi kísértésnek számított. Iskolai padokat is csak e század végétől kezdtek használni, mivel ezt megelőzően a papok még ezeket az ülőalkalmatosságokat is bűnre csábító, elpuhító eszköznek tartották a gyermekek számára.

Amióta az ember versenyt futott, ugrása elé állványt és lécet tett, íjjára nyilat helyezett, tőrt vagy kardot fogott, s az eléje állított akadályokat le akarja győzni, s akar ismereteket gyarapítani, küzdeni, erejével élni, hogy Dante szavaival élve, ne tengődjék, mint az állat — mindig szembekerült a visszahúzó erőkkel, vallási és egyházi szervezetekkel, mert küzdeni tud s győzni akar itt a földön s nem a túlvilágon!

A szabad táj és a városi emberek üdülése

Írta: Ormos Imre Kossuth-díjas főiskolai tanár

Ma Európa lakosságának egyharmada nagyvárosokban lakik s a szoros együttélés, a természeti környezet hiánya, a természettől elszakadás miatt a nagyvárosi milliók vágyakozva gondolnak mindarra, amit nélkülöznek: a napfényre, a tiszta levegőre, a kék égre, a csendre. Ezért igyekeznek olyan nagy tömegek szabadság idejükben magányos, csendes tájakon üdülést keresni. A nagyváros lakójában, aki a természeti szépségektől megfosztott, „elrombolt" környezetben él — életmódja, környezete klinikailag is megállapítható egészségi károkat okoz. A szép környezet hiánya pedig az élethez szükséges tápanyagok hiányához hasonló jelenségeket, valóságos „hiány-betegségeket" idéz elő, amelyek pszihikai jellegűek.

Az üdülés szükségességét már régen felismerték. A városok növekedésével a városi belterületen létesítendő zöldterületek, parkok, játszóterek jelentősége óriási, mert a városi embernek közvetlen lakása közelében ad felfrissülést. De még az oly szép park, a legvonzóbb kultúrtáj is tulságosan emlékezteti a városlakókat egész életük természettől távoleső voltára. Az üdülést kereső városi a nyilt tájban találja meg a nagy kiterjedésű és zavaró hatásoktól mentes környezetet. A nyilt táj annál becsesebb lesz számára, minél kevesebb nyomot hagyott rajta az emberi kéz. De másképp ítéljük meg a szabad táj üdülésre alkalmasságát, ha 1. a mindennapi, munka utáni kirándulóknak előirányzott területről van szó, 2. másképp, ha közeli tájban a hétvégi üdülőkről kívánunk gondoskodni és 3. ismét másképp, ha a szabadságidejüket, tehát hosszabb időt, legalább is egy-két hetet ott töltő városlakók elhelyezéséről, eredményes üdültetéséről van szó. Mindennek a jelentősége a munkaidő rövidülése, az évi fizetett szabadság növekedése folytán napról napra nagyobb lesz.

A városi lakosság üdülési szükségletének lényeges részét lehetőleg közel, a város környékén kell biztosítani. Napi üdülőházakra, szilárd építményű, vagy sátoros ifjúsági táborokra is szükség van. Üdülésre azok a helyek legalkalmasabbak, ahol csekély a levegőnedvesség s ahol nincsenek erősen forró és fikkasztó napok. A téli üdülők és sportolók szemében azok a helyek vonzóak, a hol a napfény télen több. De üdülni mindenképpen okosan kell. A városias szórakozások legyenek itt is elérhetők, de nem elkerülhetetlenek — s a városi emberek jól teszik, ha megragadják szellemi és testi erőik regenerálása érdekében mindazt, amit a természeti tájban való tartózkodás, a mozgás nyújthat.

A tájélményt a változatos vidék kelti. Fő színe — a kék és zöld — megnyugtat s ez a megnyugtatás örömteli érzelmi árnyalattal színezett — ez a természetélvezet egyik pszihológiai fő tényezője. A táj egyéb színei közül a sárga élénkítő, pezsdítő — a nagy kiterjedésű, erős, fényes vörös felületek pedig izgató, egyesekre barátságtalan hatást tehetnek. Finom megkülönböztetéseket kell tennünk a tájak különbözősége, de az üdülést keresők különböző természete, érzékenysége, reagáló képessége, esetleg időleges pszihológiai állapotuk szerint is. Vannak ugyanis a városlakók közt a táj iránt érzéketlenek, de vannak nagyon is érzékenyek. Tudományos felismerés, hogy egyes tájak élménye a túlságosan igénybe vett ember pszichofizikai állapotára nem bizonyul hasznosnak — még ha az üdülési hely klímája különben jó! Lehet, hogy a táj — pusztán látványa folytán — túl izgató, erőt vesz az emberen, sőt lelkileg oly erősen feldúlja, hogy hatása nem lesz üdítős. A városi szűk terekhez szokott, munka közben különösen közeli kis tárgyak erős megfigyelésével fárasztott szem a szabad tájban kisebb-nagyobb, közelibb és távolibb tárgyakat megerőltetés nélkül szemlélhet. A szűk és zsúfolt városi utcák lakóinak szabad mozgását, az élménygazdag környezetben, a terepviszonyok sem nehezítik. A táj üdültetési potenciáljának minőségi oldaláról nézve tehát a városlakók nagy tömegeinek a középmagas fekvésű, enyhén hullámos, fás, részben erdős, vízfelületekkel is megáldott táj a legalkalmasabb. A szabad tájban szétszórtan álló egyes házak megjelenése zavaró lehet — még a kis hétvégi házikók is „lakottá" teszik a tájat. A tájilag fontos pontokat, erdőrészeket, legelőket, vízpartokat feltétlenül építési tilalommal kell védeni. Tervszerűen kell küzdeni a mostani divat ellen, amikor sátor, bódé, barakk, szilárd épület egymásutánjába kerülnek üdülésre való, értékes tájrészletek.

Az üdülést a tájrendezés segíti. Az érdekeltekkel meg kell értetni, hogy az idegenforgalmat elősegítő tájrendezés a helybelieknek közvetlen gazdasági előnyöket hoz. A tájépítésznek szokásos feladatai mellett egyébként sajátos, az üdülést különösképpen szolgáló munkákat is el kell végeznie. Tekintettel kell lennie a technikai tökéletesség mellett a fokozott esztétikai igények kielégítésére. A kopár területek erdősítése, fásítása nemcsak gyakorlati célokat szolgál, hanem az üdülőterületek szépítését, az üdülők sétáját. A üdülőhelyet megközelítő utak zsúfoltsága leronthatja az üdülés értékét.

Az elmondottak — nagyrészt általános megállapítások — után néhány magyarországi példával szolgálok.

Budapest, Magyarország fővárosa közel kétmillió lakosú város, a Duna két partján fekszik, átlagosan 100 m tengerszint feletti magasságban. A pesti part sík, a budai part hegyes és 400—600 m magas hegyei nagyrészt tölgyerdővel fedettek. Az erdőkkel összefüggő városi zöld területek a belvárosig húzódnak ékalakban és éppen a fő szélirány vonalában. Ez ideális helyzet.

A közeli üdülésre ezek az erdős hegyek kiválóak: a város szívéből 25—30 perc alatt elérhetők. A további üdülésre regionális tervek készültek az erre rendelt tervező intézeteknél, részben a kertészeti főiskolai tanszék közreműködésével 1. a Duna-völgy kanyargó s részben két oldalán erdős hegyekkel borított vidékére, mely valósággal a város kapui előtt kezdődik; 2. a Mátra-Bükk erdős hegyes tájára és 3. a Balaton vidékére, melynek víztükre 70 kilométer hosszú és a fővárostól 100 kilométernyire kezdődik. Figyelemben részesültek a természetvédelmi területek, tájrészletek, sőt egyes fák és facsoportok, az egyszerű és ásványvízforrások, kilátópontok stb. Az egyes településekre nézve a nyaraló lakosság maximális számát irányozták elő. Elkülönítették a családi nyaralók, üdülőházak és szállók, a hétvégi telepek és sátortáborok megengedhető népességét. Szem előtt tartották a tervezők azt is, hogy a települések közt beépítetlen szakaszok szabad összefüggésben maradjanak a környező tájjal s nagyrészt árnyas útvonalak kössék össze a korszerű üdülőhelyeket. Igy válik valóra a magyar főváros kétmillió lakosának és a többi városok népének vágya: a napfény, a tiszta levegő, a kék ég, a csend, a zavartalan pihenés után.

A meteorológiai tényezők élettani és lélektani hatása

Lapunk 1959. évi júliusi számának 12. oldalán Örményi Imre dr., az Országos Reuma- és Fürdőügyi Intézet Balneológiai Kutatóintézetének és Ried József, a Magyar Államvasútak Pályaalkalmassági Vizsgálóállomásának munkatársa „A jól felkészült sportolók teljesítményein kevésbé mutatkozik meg a külső tényezők hatása!" címmel cikket írt

A cikk megjelenése óta eltelt három év alatt a két fiatal kutató folytatta vizsgálatait és gyűjtötte adatait, melyeket következtetéseikkel együtt részekre osztva közlünk és első alkalommal az egyik kiindulási alapról tesszük most közzé a cikksorozat első részét.

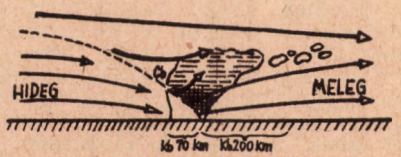
A FRONTÁTVONULÁSOK

A mindennapos életben sokszor halljuk ezt a kifejezést: *időjárási front, frontátvonulás.* Azzal viszont, hogy ez pontosan mit jelent és milyen fizikai folyamatok következtében jön létre, nagyon kevesen vannak tisztában. Pedig az edzők és a szakemberek egyre inkább érdeklődnek az időjárásváltozások, s főleg azok teljesítményt befolyásoló hatásai iránt.

Mi tehát az időjárásváltozás lényege? Bizonyos földrajzi területek felett, mint amilyen az Atlanti-óceán, a sarkvidékek, vagy a Szahara, egymástól eltérő fizikai és kémiai tulajdonsággal bíró nagy levegőtestek alakulnak ki. Ezeket a különböző eredetű légtömegeket többé-kevésbé éles határfelület választja el egymástól. Ezt a légköri választófelületet nevezzük **meteorológiai frontnak.** Ezek közül a legfontosabbak a következők:

1. **Felsiklási vagy meleg front.** Olyankor alakul ki, amikor az addig felettünk tartózkodó hideg levegő helyére melegebb áramlik. Nevét azért kapta, mert az újonnan érkező meleg légtest nemcsak maga előtt tolja a hideg légtömeget, hanem egyúttal könnyebb fajsúlya következtében felsiklik a hátára (1. sz. ábra). Ebből következik, hogy a felsiklási front felülete a front haladási irányában egyre emelkedő ferde sík. A frontot kísérő időjárási jelenségek a fokozatosan kialakuló egyenletes borultság, a légnyomás esése, lassú, csendes eső. Átvonulása után a hőmérséklet emelkedik.

2. **Betörési vagy hideg front.** Ez a frontféleség az addigi meleg levegő helyébe hideget hoz. A hideg levegő fajsúlya nagyobb, tehát miközben az előző melegebb légtömeget maga előtt tolja, egyidejűleg nagy energiával benyomul, „betör" alája és felemeli a magasba. A betörési front felülete ezért a haladási irányban a Föld felszíne felé hajló, azzal ék alakot képező sík (2. sz. ábra). Időjárási kísérőjelenségei: légnyomásemelkedés, viharos szél, gomolyfelhők, záporeső, amelyeket nyáron erős elektromos jelenségek kísérhetnek, zivatar formájában.



2. sz. ábra. A betörési, más néven hidegfront keresztmetszete. Cb=Cumulonimbus, zivatarfelhő.

3. **Veszteglő front.** Többször előfordul, hogy az egymással érintkező hideg és meleg légtömegek közül egyiknek sincs elég energiája, hogy a másikat kiszorítsa. Ilyenkor a kialakult frontfelület hosszabb ideig egyhelyen vesztegel, vagy ingamozgást végez. Időjárási helyzete: tartós, változó erősségű csapadékot nyújtó, és a hideg vagy meleg levegőfajták váltakozása miatt egyszer meleg, máskor hűvös.

4. **Záródott vagy okklúziós front.** A felsiklási frontot néha olyan gyorsan követheti egy nagyobb energiájú betörési front, hogy a meleg levegő alá nyomulva utoléri az előző hideg levegőt, és a felsiklási front meleg levegőjét az alatta záródó kétféle hideg levegő teljes egészében a magasba emeli. A talaj közelében fekvő hideg levegőfajták közül az egyik viszonylag mindig melegebb és mozgásuk szerint nevezzük azokat felsiklási vagy betörési típusú okklúziós frontoknak (3. sz. ábra). A fizikai folyamat ugyanaz, mint a felsiklási, ill. betörési frontoknál.

Az eddig felsorolt esetekben a helyet cserélő légtömegek egymás felé irányuló (konvergens) mozgást végeztek. Van azonban az időjárásváltozásoknak olyan formája is, amikor két légtömeg egymástól távolodó (divergens) mozgást végez. Ilyenkor az egyik levegőtest a magasból lesiklik, és a másik levegőtesttől elválasztó határfelületet éppen ezért nem frontnak, hanem *lesikló felületnek* nevezik. Időjárási szempontból a felhőzet feloszlása és rendszerint napsütéses idő kialakulása jellemzi.

A frontátvonulások nem mindig a Föld felszínén zajlanak le. Lehetséges, hogy a talaj felett a levegőfajta nem változik, de nagyobb magasságokban felsiklási vagy betörési front vonul át. Ezeket nevezzük *magassági frontoknak.* Ezenkívül még több átvonulási formája lehet a felsiklási vagy betörési frontoknak, de ezek tárgyalása kissé bonyolult.

A frontátvonulások alkalmával az egymást követő levegőfajták igen különböző területről származnak. Ezeket mutatjuk be a 4. számú ábrán. Magyarország időjárásában következő légtömegek jönnek számításba:



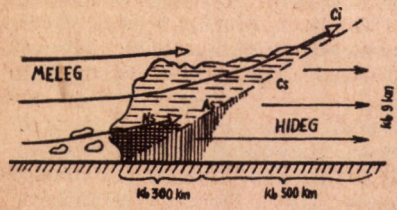
4. sz. ábra. A légtömegfajták származási helyei.

1. **Sarkvidéki hideg levegőfajta,** nemzetközi nevén arktikus levegő. Jelzése: *AM.* Ezen belül megkülönböztetnek tengeri (*mA*) és szárazföldi (*cA*) levegőt.

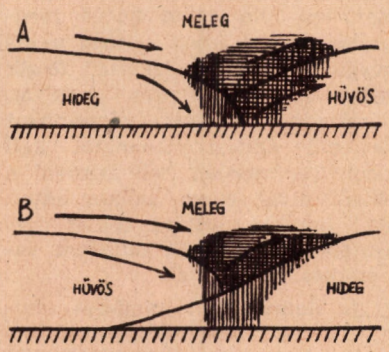
2. Közepes földrajzi szélességekről származó **tengeri hideg levegőfajta,** nemzetközi nevén maritim hideg levegő. Jelzése: *mK.*

3. Izland és Skandinávia vidékéről származó ún. **poláris levegőfajta** melynek jelzése: *PM.*

4. Közepes szélességekről származó **tengeri mérsékelt levegőfajta,** Jelzé-



1. sz. ábra. A felsiklási vagy más néven melegfrontnak a földfelszínre merőleges keresztmetszete. A betűk a frontfelületen keletkező felhőfajtákat jelzik. Ns=Nimbostratus, esőréteg; As=Altostratus, lepelfelhő; Cirrostratus=fátyolfelhő; Ci=Cirrus pehelyfelhő.



3. sz. ábra. A záródott (okklúziós) front két fajtájának keresztmetszete. A) Betörési típusú okklúzió, melyben a második hideg légtömeg az elsőnél hidegebb. B) Felsiklási típusú okklúzió, melyben a második hideg levegőfajta az elsőnél hidegebb.

se, ha az Atlanti-óceán felől érkezik: *mM*, ha a Földközi-enger felől: *m'M*, ha a Fekete-tenger felől: *m"M*.

5. Közepes szélességekről származó **tengeri enyhe levegőfajta.** Jelzései az előzőekhez hasonlóan: *mW*, *m'W* és *m"W*.

6. Közepes szélességről származó **szárazföldi hideg levegőfajta.** Jelzése: *cK*.

7. Közepes szélességről származó, **szárazföldi mérsékelt levegőfajta.** Jelzése: *cM*.

8. Közepes szélességekről származó **szárazföldi meleg levegőfajta.** Jelzése: *cW*.

9. *Visszatérő* (rendellenes) **tengeri meleg levegő.** Ez lehet szubtrópusi vagy tengeri meleg levegőfajta, amely télen északi irányból érkezik. Jelzése: *rW*. Ha nyáron érkezik a *Fekete-tenger* irányából: *r'W*.

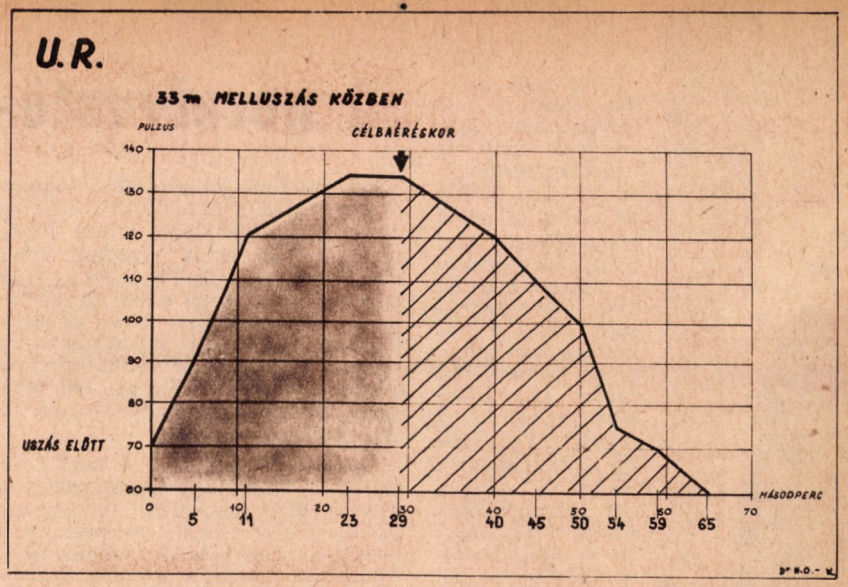
10. *Visszatérő* (rendellenes) **tengeri hűvös levegő.** A nyári félévben jön délnyugat felől. Jelzése: *rK*. Télen délkelet felől érkezik a *tengeri poláris visszatérő* levegő: *r'K*.

11. **Szubtrópusi levegőfajta** (*TM*). Ha az *Azóri-szigetek* felől érkezik: *mT*. Amikor a szaharai levegő a *Földközi-tenger* felől érkezik: *m'T*, ha a *Fekete-tenger* felől: *m"T*.

12. **Szárazföldi szubtrópusi levegő:** *cT*. Csak a magasabb légrétegekben jelenik meg a szaharai *cT* levegő. Jelzése: *SM*.

Ha tartózkodási helyükről függőlegesen a magasba emelkedünk, nem biztos, hogy a magasabb légrétegekben is ugyanazt a levegőfajtát találjuk, mint amelyik a Föld felszínén időzik. Lehetséges, hogy egymás fölött két, esetleg három különböző levegőfajta helyezkedik el. Bizonyos esetekben a légtömegek függőleges tagozódása is fontos lehet, az elért sportteljesítmények szempontjából.

Ezek az alapvető ismeretek szükségesek az időjárási frontok megismeréséhez. Bizonyára sokan hallottak már arról, hogy az időjárásváltozásokat az egészséges és a beteg emberek egyaránt megérzik. Ez a megállapítás még a sportolókra is érvényes. *Annak alapján, hogy a más-más testalkatú egyének hogyan tűrik a különböző időjárási változásokat, három főtípust különböztetünk meg.* A *hidegfrontra érzékeny* „K" típust, a *melegfrontot nehezen elviselő* „W" típust és a *minden irányú változásokra érzékenynek mutatkozó* „G" típust. A hidegfrontra érzékeny sportoló pl. a betörési front után (postfrontális helyzetben) nyújthat rossz teljesítményt. A „W" típusú játékos a melegfront előtt (praefrontális időszakban) képtelen kiemelkedő eredményt elérni. A „G" típusú egyén közepes eredményt érhet el a frontátvonulások hatása alatt.



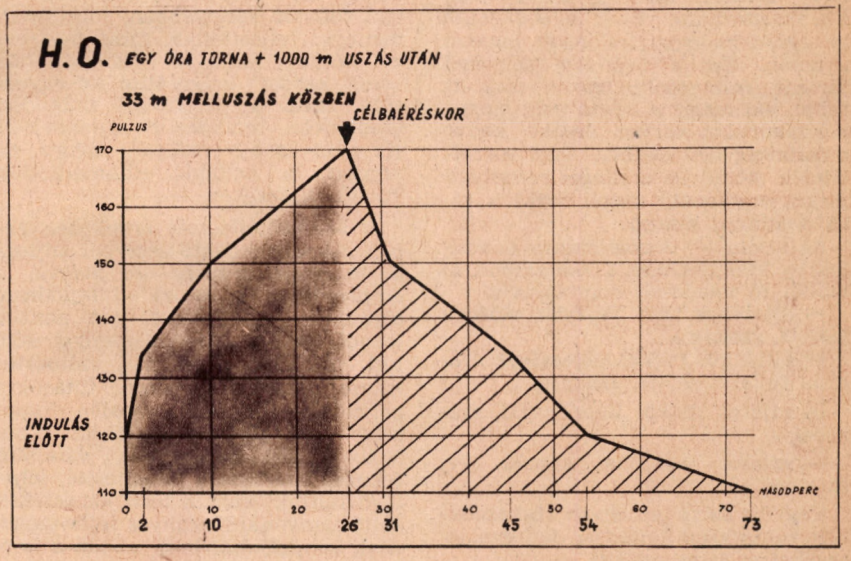
A natokardiográf

A szív vizsgálata az emberi test mozgása közben régóta felvetett és megoldatlan kérdése az orvostudománynak. A legújabb időkben sikerült távközléses gépeket szerkeszteni, melyek a szárazföldön mozgó sportolók szívműködését jelzik és jegyzik. Azonban olyan készüléket korábban sehol és senki sem szerkesztett, mely a vízben mozgó ember szívműködéséről ad a parton álló megfigyelők számára tájékoztatást.

Több éves kutatás és kísérletezés után sikerült a feladat első részét megoldani. Könnyű, vékony kábelt fektettünk le a medencébe és ennek egyik végét különleges elektródokhoz erősítettük az úszó testére úgy, hogy annak mozgását semmiképpen se zavarja. A kábel másik végét a medence partján elhelyezett rögtöníró elektrokardiográfhoz csatlakoztattuk. A rögtöníró elektrokardiográf készülék hőérzékeny papírra rögzíti az úszó szívritmusának változásait úszás közben. A hőérzékeny papír időjelzése az úszás időtartamát is feltünteti, tehát a kapott eredményből pontosan meg lehet állapítani az úszó pulzusszámát az úszás különböző szakaszaiban.

A szakirodalomban sehol sem található beszámoló úszóknak úszás közbeni szívvizsgálatáról — a módszerünkkel nyert adatok egyedülállóak.

Vizsgáló eljárásunk tájékoztatást ad az edzőnek a résztávos edzés tudományosan megalapozott beosztására és a túledzettség legkorábbi jeleinek felismerésére.



Képünkön azt mutatjuk be, hogyan erősítjük fel az úszó homlokára és derekára a kábel egyik végét a szárazon. A közölt két grafikon a készülék alapján készült egy kezdő és egy gyakorlott úszó 33 és egyharmad méteres mellúszásáról.

Hollós Olivér dr.



A gerelyvető-képzés alapjai



A lengyel atlétika rohamos fejlődése még a szakemberek előtt is meglepetésként hatott. Az utóbbi tíz évben a világ élvonalába küzdötték fel magukat a lengyel atléták. Nem érdektelenek ezért azok a tapasztalatok, amelyeket legkiválóbb edzőik szereztek. Marian Szelest, a varsói TF atlétikai tanszékének tanára, a válogatott gerelyhajítók edzője készségesen nyilatkozott munkájáról, a gerelyvetők felkészítéséről. Tanácsai, elképzelései komoly eredményekre támaszkodnak, hisz több, mint tíz olyan atlétát nevelt, aki 70 méteren felül hajított gerellyel.

Mit mond a neves sportember a gerelyhajítók neveléséről?

A gerelyhajító fejlődésének útján négy szakaszt kell egymástól megkülönböztetnünk. Ezek a szakaszok az egyén biológiai fejlődését követik nyomon. Ezt a fejlődést szemmel tartani, befolyásolni igazán csak az tudja, aki maga is atléta volt, ismeri a gyakorlatot és van érzéke, kedve a fiatalság neveléséhez. Ilyen előfeltételek nélkül az esetleges mégolyan magas színvonalú tárgyi tudás is kiaknázatlanul marad.

Az atléta — dobóatlétákra gondolok — kiképzésének szakaszaiban az alábbi fő feladatok dominálnak:

— általános testi fejlődés elősegítése (I. szakasz),

— általános fizikai képességek arányos fejlesztése (II. szakasz)

— sajátos fizikai képzés (III. szakasz),

— sajátos technikai képzés (IV. szakasz).

Vegyük sorra az egyes szakaszokban mutatkozó fejlődési jellegzetességeket és tennivalókat.

Az I. szakasz általában egyéni különbözőségek szerint 11—13 életévig tart.

Ebben a szakaszban a testi fejlődés elősegítése a döntő. A legmesszebbmenőkig figyelemmel kell lenni a fejlődés zavartalanná tételére. A tervezett edzésmunka végrehajtásában a gyermek mozgásigényét vegyük alapul. *Általános fejlesztés és játékos sport* tehát a feladat. A fizikai igénybevétel változatos, könnyű legyen olyan sportbeli feladatokkal, amelyek megfelelnek a gyermek testi-szellemi felkészültségének.

Elkezdődhet az atlétika alapvető ágainak gyakorlása. Ebben a tevékenységben már lehet olyan törekvés, hogy a tanult mozgások hibamentesek legyenek. Tehát ne az eredményretörés legyen a cél. A sokféle mozgás gyakorlása — futás, dobások, ugrások — gazdag tapasztalatokkal ruházzák fel a kezdőt. Alkalmazzunk speciális szereket. Én pl. 400 gr-os gerelytől felfelé különböző súlyú gerelyeket használok.

Az edzések terhelése — mint említettem — elsősorban a gyermek mozgásigényéhez igazodjék, fokozatosan azonban lehet a terhelést emelni egyéves gyakorlás után. Az emelés ne az intenzitás, hanem a terjedelem növelésében mutatkozzék. Nagyon fontos, hasznos eszközét jelentik a gyermek sokoldalú testi fejlesztésének a jól összeállított turisztikai programok. Különösen tavasszal van szükség a gyermeket hosszú gyalogtúrákra vinni. Közben futnak, dobálnak, ugranak, természetes akadályokat küzdenek le, hadijátékon vesznek részt.

A II. szakasz a pubertás korra esik.

Ilyenkor azt tapasztaljuk, hogy néha a teljesítményekben — különösen lányoknál — visszaesés mutatkozik. Tapasztaltam például prepubertás korú lányoknál, hogy 500 métert sokszor könnyebben, jobb eredménnyel teljesítettek, mint 1—2 évvel később. Majd 16 éves korukban ismét kezdett helyreállni az egyensúly. Ezek a jelenségek működési eredetűek, rendszerint átmenetiek. Az edző és a versenyző tehát ne vonjon le belőlük elhamarkodott következtetéseket.

A szervi fejlesztés érdekében ebben a korban döntő szerepet adjunk a futásnak. A futás az alakra, a csontrendszerre, az ízületi fejlődésre olyan kedvező hatással van, amit a leendő atléta szinte semmivel sem tud pótolni. Könnyű, változatos iramú, játékos formájú futásokra gondolok. Sokat, könnyedén fussanak a serdülők. Az atlétika többi ágában való gyakorlással, valamint fokozódó terhelésű erősítéssel lehetővé tudjuk tenni a testi képességek kellő színvonalú, arányos fejlesztését. Arra gondoljunk, hogy ebben a korban még nem lehet biztosan megállapítani, vajon melyik testi képesség a domináns? Az arányos fejlesztés ugyanis nem nyomja el a későbbi dominánsat. Sőt! Kedvező feltételeket teremt annak érvényesüléséhez.

A mozgástanulás terén rendkívül óvatosak legyünk. A prepubertás korban ugyanis a gyermek sok mindent alaposan meg tud tanulni. Ennek megszilárdítása legyen e szakasz didaktikai célkitűzése.

Ez a szakasz a nevelőmunka próbaköve. A serdülők emócionális érzékenysége igen nagy. Éppen azért az edzőnek fel kell használnia minden eszközt arra, hogy a serdülővel a sportágat megkedveltesse. Különben rendkívül nagy lesz a fluktuáció.

A III. szakasz az ifjúsági korra esik. A sajátos fizikai képességek fejlesztése, a sportág űzéséhez szükséges speciális fizikai felkészültség megszerzése a fő feladat ebben a szakaszban. Egyáltalán nem könnyű feladat ez. A fizikai képességek fejlesztésének, tökéletesítésének ugyanis összhangban kell lebonyolódniok a sportági technika csiszolásával, illetve alkalmazásával. A kettő összerendezése (koordináció) korántsem olyan egyszerű dolog. Ezzel kapcsolatban csak az erőfejlesztés ütemét emeljük ki. Ha ez a munka elsietett, nem kellő irányulású, akkor a mozgásvégrehajtás súlyos zavarokkal nézhet szembe. A szervezet ugyanis ebben a korban még nem végleges, nem stabil. Az erőgyakorlatok nehézségét fokozatosan emeljük tehát. Kétségtelenül legyünk igényesek. Ilyen módon a testi fejlesztéssel megszerzett „nyersanyag" és a tanult mozgások eredményesen csiszolhatók, kovácsolhatók energikus, gazdaságos sportmozgásokká.

A sportágválasztásnak véglegesen meg kell ebben az időszakban történnie. Az edzőnek ilyen téren különös segítséget kell adnia, miután neki tapasztalati és tudományos úton szerzett ismeretei világos elképzelést nyújtanak arról, vajon a tanítvány meg tud-e felelni a várakozásnak, alkalmas-e a sportágban nagy erőfeszítésekre, nagy eredményekre, vagy nem.

Az atlétika gyorsasági jellegű versenyszámaiban viszonylag korán fejeződik be a teljes szakosítás. 1—2 éves képzés után kész atléta válhat a fiatalból. Az erőt követelő versenyszámokban már 3—4 évre is szükség van ahhoz, hogy a szakosítás után véglegesen beérjen a sportoló. Erőltetni semmiképpen nem szabad ezt a fejlődést.

A nevelőmunkában sajátos feladatként jelentkezik a tehetségesekkel való helyes bánásmód. Ebben az életkori szakaszban a jobb adottságúak hamar kiugranak eredményeikkel. Vigyázzunk arra, hogy ne tudjanak kedvezőtlen irányba a többiek fölé nőni. Fojtsuk el csírájában a sztár szellemet.

Mivel az edzések mind több időt követelnek, lássuk el a sportolót olyan tanáccsal is, miként tudja idejét jól beosztani, idejével helyesen gazdálkodni. Nagy szükség van atyai, baráti tanácsra a sportoló jellembeli fejlődésének érdekében.

A IV. szakasz a teljes kifejlődés, a speciális munka szakasza, amikor a választott sportágban maximális erőfeszítéseket teszünk, maximális eredményre törekszünk. Ennek a szakasz-



Sidlo

nak a sikerét a megelőző három szakaszban végzett munka alapozza meg. Ezt a munkát kell realizálnunk.

Az edzésmódszereknek egyéni kialakítását be kell fejezni, éspedig olyan célkitűzéssel, hogy a végzendő munka racionális legyen, mert így tudjuk a lehető legtovábbra nyújtani az élenmaradás idejét.

A nevelőmunka központi kérdése továbbra is az, hogy a biológiai érés és a sportoló társadalmi tudata összhangban álljon egymással.

Végül megjegyezni kívánom azt is, ha idősebb, 18—22 éves sportolót kapok kézbe és nem látom kellően megalapozottnak felkészültségét, akkor végig viszem, természetesen rövidebb idő alatt a sportolót az említett szakaszokon. Ezzel rendszerint pótolni tudom a legfőbb hiányosságokat, ugyanakkor mód nyílik arra, hogy a versenyző felkészültségét, valamint a benne rejlő lehetőségeket feltárjam, megismerjem.

Nádori László

Legyenek egyenrangúak a fedett pályák a nyitottakkal!

Az atlétikai csúcseredményeket a mai szabályok szerint csak akkor hitelesítik, ha azokat nyitott pályán érték el. *V. Filippov* a *Legkaja Atletyika* idei második számában síkra száll annak érdekében, hogy a fedettpályás atlétikai eredményeket is éppen úgy hitelesítsék csúcsonként, mint ez az úszásban történik. Nézete szerint a kedvező és kedvezőtlen külső körülmények skálája sokkal tágabb a nyitott pályán, mint a fedetten és teljesen helytelen a versenyzőt kívül álló véletlen körülményekre, mint esős és napos idő, hátszél és ellenszél, hideg és meleg, rábízni a csúcseredmények sorsát. A fedett pályán is vannak hátrányos tényezők, mint a nyomott levegő, rossz világítás, viszont kétségtelen, hogy ott az egyenletes körülmények jobban biztosíthatók, mint a szabad téren.

Számok a labdarúgó világbajnokságokról

Összeállította: László István, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja

A labdarúgó VB közeledtével egyre többen érdeklődnek a részletek, erőviszonyok és az eddigi eredmények iránt. Az alábbi táblázatban azt mutatjuk be, melyik ország mikor vett részt a VB-n és milyen eredményt ért el. Az első helyet 10, a másodikat 8, a harmadikat 6, a negyediket 5 ponttal jelöljük. Az 5—8 helyért 3, a legjobb 16 közé jutáskor 2, a világbajnokságon való részvételkor 1 pontot írtunk be.

Az I. világbajnokság 1930-ban Uruguayban, a II. 1934-ben Olaszországban, a III. 1938-ban Franciaországban, a IV. 1950-ben Brazíliában, az V. 1954-ben Svájcban, a VI. 1958-ban Svédországban volt és a VII. most kerül sorra Chilében.

	I	II	III	IV	V	VI	VII	Összes
Európa								
Anglia				3	3	2	2	10
Ausztria		5	2		6	2		15
Belgium	1	2	1	1	2	1	1	9
Bulgária		1	1		1	1	2	6
Csehszlovákia		8	3		2	2	2	17
Dánia						1		1
Észak-Írország				1	1	3	1	6
Észtország		1	1					2
Finnország			1	1	1	1	1	5
Franciaország	1	2	3	1	2	6	1	16
Görögország		1	1		1	1	1	5
Hollandia		2	2			1	1	6
Írország		1	1	1	1	1	1	6
Izland						1		1
Jugoszlávia	6	1	1	3	3	3	2	19
Lengyelország		1	2			1	1	5
Lettország			1					1
Litvánia		1	1					2
Luxemburg		1	1	1	1	1	1	6
Magyarország		3	8		8	2	2	23
Németország		6	2					8
Német Dem. Közt.							1	1
Német Szöv. Közt					10	5	2	17
Norvégia			2		1	1	1	5
Olaszország		10	10	3	2	1	2	28
Portugália		1	1	1	1	1	1	6
Románia	2	2	2		1	1		8
Saarvidék					1			1
Skócia				1	2	2	1	6
Spanyolország		3		5	1	1	2	12
Svájc		3	3	2	3	1	2	16
Svédország		3	5	6	1	8	1	24
Szovjetunió						3	2	5
Törökország				1	2		1	4
Wales				1	1	3	1	5
Amerika								
Argentina	8	2				2	2	14
Bolívia	1			3		1	1	6
Brazilia	2	2	6	8	3	10	2	33
Chile	2			2	1	1	2	8
Columbia						1	2	3
Costarica						1	1	2
Curacao						1		1
Ecuador							1	1
Egyesült Államok	6	2		2	1	1	1	13
Guatemala						1	1	2
Haiti		1			1			2
Holland Nyugat-India							1	1
Honduras							1	1
Kanada						1		1
Kuba		1	3	1				5
Mexikó	1	1		2	2	2	2	10
Paraguay	2			2	1	2	1	8
Peru	1					1	1	3
Surinam							1	1
Uruguay	10			10	5	1	2	28
Ázsia								
Ciprus							1	1
Dél-Korea					2		1	3
Holland-India		2						2
Indonézia						1		1
Izrael				1	1	1	1	4
Japán					1		1	2
Kína						1		1
Palesztina	1	1						2
Szíria				1		1		2
Afrika								
Egyiptom		2			1	1		4
Etiópia							1	1
Ghana							1	1
Marokkó							1	1
Nigéria							1	1
Szudán						1		1
Tunisz							1	1

„Világnézeti kérdések

A Sport és Tudomány 1962. 2. számában vitaindító cikk jelent meg a fenti címmel. A cím igen nagy jelentőségű kérdés felvetését sejteti. Dely Károly, a cikk szerzője valóban komoly kijelentéseket tesz, amikor a közelmúltban megjelent „Testneveléselmélet" c. tankönyvről megállapítja, hogy abban „néhány gondolattal, megállapítással kapcsolatban fellelhető az idealista, gyakran metafizikus szemlélet, gondolkodásmód hatása."

Kimondja ugyan, hogy a szerző „Czirják József felfogása nem kimondottan teleológiai álláspont", de megállapítja azt is, hogy felfogása „közeli rokonságban van a teleologiai szemlélettel". E megállapításokra a cikk írója szerint a testgyakorlatok „hibás meghatározása, felfogása" szolgáltatja az indító okot. Kiemel a tankönyvből két mondatot és azt a lényeg és jelenség szempontjából elemzi. Gondolatmenete szerint a tankönyvnek az a megállapítása, hogy „A formájukra azonos, vagy a jellegükben megegyező cselekvések lényege ..... igen sokféle lehet, a futás lényegét például a célja határozza meg", — továbbá — „a testgyakorlatok lényegét a társadalmi, nevelési célrairányítottság határozza meg", — ellenkezik a dialektikus materialista gondolkodásmóddal.

Véleményünk szerint, ha valamely szövegből egy mondatot kiemelünk, előzményeit, összefüggéseit figyelmen kívül hagyjuk, ez már meglehetősen dialektika-ellenes eljárás. Ettől függetlenül, érdemes megvizsgálni a cikkíró érveléseit, amelyeknek az a kiinduló pontja, hogy a tankönyv hibásan határozza meg a testgyakorlatok fogalmát. Nézzük meg, hogyan hangzik ez a tankönyvben:

„A testgyakorlatok a testnevelés feladatainak megoldására irányuló különböző testhelyzetekben, hely és helyzetváltoztatásokban megnyilvánuló tudatos célszerű cselekvések." *(Tankönyv 43. oldal)*

A meghatározásból következik, hogy: a „testgyakorlatokban a közös, lényeges jegyek a következők: valamennyi testgyakorlatot testhelyzetek, hely- és helyzetváltozások alkotják; valamennyi testgyakorlat a testnevelés célját támogató feladatok megoldására irányul. Bár ezek a jegyek meghatározzák a testgyakorlatok fogalmának lényegét, mégis... rá kell mutatnunk még az alábbiakra is" (Tankönyv 44. oldal). A továbbiakban a tankönyv ezt a meghatározást magyarázza, illetve a testgyakorlatoknak még néhány más jellemző jegyét sorolja fel és ebben a fejtegetésben kerül sor a cikkíró által kifogásolt megállapításokra.

A cikkíró számára nem okoz problémát annak megértése, hogy a testgyakorlatok mozgások, mozgásos cselekedetek; legalábbis a meghatározás e részével kapcsolatban nincs ellenvéleménye. Nem képes azonban elfogadni mint lényeges jegyet, hogy csak azok a mozgásos cselekedetek testgyakorlatok, amelyek a testnevelés feladatainak megoldására irányulnak, tehát, hogy a testgyakorlatok lényegét társadalmi célrairányítottságuk határozza meg. Ebből arra kell következtetnünk, hogy Dely Károly szerint a testgyakorlat lényege kimerül a hely- és helyzetváltozásban, mechanikus mozgásban. ... ...

A mozgás valóban közös jegye minden testgyakorlatnak, kérdés, hogy ez a lényeges jegy-e, miután minden tevékenységünk mechanikus mozgással jár. Rudas László szerint: ...„a mechanikus mozgás nem meríti ki a dolgokat és a jelenségeknek csak egyik és a legtöbbször nem is leglényegesebb oldalát fejezi ki." (Rudas László: Materialista világnézet. Szikra 1947. 204. oldal) Ez vonatkozik a testgyakorlatokra is.

A testgyakorlatok meghatározásánál is abból kell kiindulnunk, hogy „Pusztán a közös kiemelése még nem vezet tudományos fogalom megalkotására. Például a szántás, a kovácsolás és a halászás összehasonlítása révén, s annak alapján, hogy mindhárom folyamatban olyan közös ismérvet találunk, mint a fizikai erőfeszítés alkalmazása, nem lehet megalkotni a munka tudományos fogalmát. Ez a közös ismérv a munka szempontjából nem lényegbevágóan közös. Az állatok ugyancsak fizikai erőfeszítés révén szerzik meg táplálékukat. A munka a társadalmi ember célszerű tevékenysége, a természeti tárgyaknak szerszámok felhasználásával történő átalakítására". (Dialektikus materializmus, 409. oldal, Kossuth Könyvkiadó 1961.)

Amennyiben Dely Károly elfogadja, hogy a testgyakorlatok a munkához hasonlóan az ember tudatos és célszerű tevékenységei, — a munka tudományos meghatározásához hasonlóan el kell fogadnia, hogy a testgyakorlatokban is az a lényegbevágóan közös jegy, amire az, mint tudatos tevékenység irányul, vagyis a testnevelés célja, feladatai. Ha a mozgásos cselekedetek végtelen sokaságából ezen lényeges jegy alapján tudjuk kiválasztani a testgyakorlatokat, vagyis ez a jegy határozza meg a testgyakorlatok szerepét, helyét a mozgásos cselekedetek rendszerében, nyilvánvalóan a testgyakorlatok lényegét ez a meghatározott célrairányítottság alkotja.

Nézzük mit ír erről a kérdésről Grantiny docens, a szovjet testneveléselmélet tankönyv egyik szerkesztője: „A testgyakorlatok fogalma elkerülhetetlenül összefügg a mozgás különböző formáiról alkotott elképzelésekkel... A testgyakorlat fogalma azonban egyoldalú és felületes lenne, ha ezeknek a mozgási formáknak csak a külső jeleivel lenne meg a kapcsolata... Mindenek előtt abból kell kiindulni, hogy a sokoldalú testnevelés szervezett folyamatában a foglalkozók által végrehajtott mozdulatok

tulajdonképpen tudatos és célirányos cselekvések...

Így tehát mindig a céltudatos cselekvés jellegét viselik magukon. Ha figyelembe vesszük a testgyakorlatok e leglényegesebb sajátosságát, akkor fogalmukat a következőképpen határozhatjuk meg:

„a testgyakorlat nem más, mint tudatos mozgási cselekedet, amelyet a testnevelés feladatainak megoldása érdekében szerveznek meg és hajtanak gyakorlatilag végre"

(Testneveléselmélet. Fordítás 1962. TF. Könyvtár, kézirat 113—114. oldal)

Dely Károly nem fogadja el a testgyakolatok meghatározását a két tankönyv alapján, ugyanis álláspontja szerint, aki a tudatos emberi cselekvésnél elfogadja a célrairányítottságot, vagy azt, hogy a tudatos emberi tevékenységek lényegét céljuk határozza meg, az a teleológiai szemlélet hatása alatt áll.

A cikkíró a teleológia fogalmát tévesen értelmezi. A teleológusok a természetnek tulajdonítanak erőszakolt módon tudatos, szándékos cselekvést, itt azonban tudatos, emberi cselekvésről van szó. A dialektikus materializmus azt tanítja, hogy

célratörés csak az ember tevékenységére jellemző. Az embernek mint tudatos, értelmes lénynek sajátossága az előre meghatározott célokra való törekvés, ezért az emberi tevékenység lényegét nem meríti ki az a mozgásféleség, amelyben ez a tevékenység folyik, hanem a tevékenység lényege mindig annak céljában és indítóokaiban van.

A teleológusok ott tévednek, hogy az emberi tevékenységnek ezt a sajátosságát, — a cél fogalmát — kiterjesztették a természetre. Dely Károly pedig abban téved, hogy a célrairányítottságot egymagában is teleológiának tekinti, még akkor is, ha tudatos emberi tevékenységről van szó. A cikkíró nem vette figyelembe a teleológiáról általa idézett mondat után két oldallal az alábbi sorokat: „a célszerű alkalmazkodás... nem azonos valamely célrairányuló tevékenységgel."

Problémát okoz a cikk szerint a tankönyv azon meghatározása, hogy „A futás lényegét pl. a célja határozza meg". Ezzel a mondattal egyidejűleg közli az ezt megelőző mondatot is: „a formájukra azonos, jellegükben megegyező cselekvések lényege... igen sokféle lehet." Ebből a megelőző mondatból kitűnik, hogy miután azonos formájú, jellegű cselekvésekről van szó, a futásnak nem mint mechanikus mozgásfajtának a lényegére, hanem a futásnak, mint

a testneveléselméletben"

Írta: Ember Lászlóné dr.,
a Testnevelési Főiskola adjunktusa,
a TTT tagja

mozgásos tevékenységnek a lényegére utal a tankönyv, mint amelyet célja határoz meg.

A futás mint mechanikai mozgás mozgásfajtát jelent, a helyváltoztatásnak viszonylag gyors módját. Igen általános meghatározásban, mindennapi tapasztalataink alapján már ezzel is megmondtuk a futás lényegét. De „az emberi gondolat végtelen mélyre hatol a jelenségtől a lényeg felé, az első fokú lényegtől, hogy úgy mondjuk a másodfokú lényeg felé stb. a végtelenségig." (Lenin.) Nézzük tehát a futás mélyebb lényegét. Ha a futást szerkezetileg, a futást alkotó mozdulatok szempontjából elemezzük, lényegileg jellemzi az a meghatározás, amelyet Dely Károly, szakemberekre hivatkozva, leír. Ezekkel a lényeges jegyekkel a futást most már szerkezetileg tudjuk elkülöníteni más mozgásfajtáktól.

Nyilvánvaló, hogy az anatómia, fiziológia, biomechanika, pszichológia, pedagógia tudományok fejlődésével a futásban más szempontok szerint keresi a lényeget az orvos, a fiziológus, a biomechanikus, pszichológus, pedagógus, hogy így egyik vagy másik rendszerben (pl. a fiziológiai, biomechanikai folyamatok stb. rendszerében) elfoglalt helyének és szerepének tisztázása révén feltárja a futás, mint emberi mozgás lényegét.

A futás objektív tartalma, a meghatározott lélektani, élettani, anatómiai folyamatok, amelyek meghatározott szerkezetű mozgásban nyilvánulnak meg és ez a mozgás meghatározott hatást gyakorol a szervezetre.

Ezeket a tulajdonságokat ismereteink elmélyülése folytán tudatunkkal felderítettük.

Az objektív tulajdonságok ismeretében tudjuk a futást a különböző célok érdekében, többek között a testnevelés érdekében felhasználni. De hogy egy konkrét futás testgyakorlat-e vagy sem, azt ezek az objektív tartalmi jegyek nem befolyásolják, bár minden futásnak velejárói. Az emberi cselekvésben a futás lehet az a mozgásforma, amelyben a cselekvés megnyilvánul, de semmi esetre sem a cselekvés lényege. A futás mozdulatait látjuk, a lépések zaját halljuk, ha ez volna az emberi tevékenység lényege, ugyancsak könnyű dolog volna minden emberi cselekvés lényegét megállapítani. Találó Rudas Lászlónak az emberi tevékenységet meghatározó mozgásformákról szóló példája: „Egy munkás siet a tüntetés színhelyére. Milyen mozgási forma az, amelyet végez? Mechanikus mozgás? Kétségtelen, hogy enélkül, tehát helyváltoztatás nélkül, sosem jutna el a tüntetés színhelyére. De ez-e az a legmagasabb mozgási forma, amely tevékenységét meghatározza? Éppoly kétségtelenül nem. Tüntetésre siet, és nem egyszerűen a lábait mozgatja." (Rudas László: Materialista világnézet. Szikra 1947. 213—214. o.)

A dialektikus materializmus a jelenséget és a lényeget nem azonosítja egymással, hiszen „minden tudomány felesleges volna, ha a dolgok megjelenési formája és lényege közvetlenül egybeesnék." (Marx) Ezt a cikk írója sem hagyja figyelmen kívül, amikor megállapítja, hogy „a cselekvések lényege nem látható, hallható, nem érzékelhető" stb., ennek ellenére a futás, mint cselekvés lényegét kizárólag a nagyon jól látható, érzékelhető mozdulatokban határozza meg.

A tankönyvben szereplő példában formájukra azonos, jellegükben megegyező cselekvésekről van szó, tehát minden esetben futásról. Ebben az összefüggésben, úgy gondoljuk, felesleges volna, ha a tankönyv a futás mint mozgásfajta lényeges jegyeit ismertetné. A példa éppen azt akarja szemléltetni, hogy azonos mozgásféleség esetén a cselekvés lényege hányféleképpen változik annak célja, vagy indítóoka alapján. A jelenség azonos, vagy legalább hasonló, de a lényeg mindig más. A futás sokféle cselekvésnek lehet a megjelenési formája, ettől ezek a cselekvések még nem lesznek lényegileg azonosak! Erre más területről is hozhatnánk meggyőző példákat: Vajon az igazságos és igazságtalan háború lényegileg azonos, hiszen objektíve mindkettő háború? Vajon az igazságszolgáltatásban az objektíve azonos cselekvéseket nem aszerint határolják el egymástól, hogy mi volt az elkövetés célja, vagy indító oka? Éspedig eléggé lényegbevágóan határolják el, hiszen objektíve azonos cselekményért — a szándéktól függően — egyszer felmentést, máskor halálbüntetést szabnak ki.

A lényeg az objektív világ belső összefüggéseit, a jelenségek sokféleségének alapját fejezi ki. Miután a menekülés történhet futással, ebből levonhatunk-e olyan általánosítást, olyan fogalomalkotást, hogy a menekülés lényege a futás, vagy ugyanezt a tételt megfordítva, hogy a futás lényege a menekülés? A jelenségek sokféleségének lényegét a tudatos emberi cselekvésekben csak ezeknek a cselekvéseknek a céljával, vagy indítóokával tudjuk kifejezni. Lehet a jelenség kúszás, mászás, futás, lovaglás stb., ha ezek mind menekülés céljából történnek, akkor ennek a sokféle jelenségnek a lényege minden esetben a menekülés lesz. Ugyanígy a futás, ugrás, szaltó stb. tartalmilag, formailag különböznek egymástól, de ha a testnevelés feladatainak megoldására irányulnak, lényegileg mind a testgyakorlatok fogalom alá tartoznak.

Ha egy emberről annyit mondunk, hogy fut, erről a tevékenységről még nagyon keveset mondtunk, vagyis csak annyit, hogy milyen mozgásféleséget végez. Ha tisztázni akarjuk, hogy a futással végzett mozgásos cselekvések rendszerében ez a konkrét futás, mint objektív valóság milyen természetű (sportfutás, táncos futás, menekülés, vagy testgyakorlat), a lényegét kell feltárnunk. Miután tudatos emberi tevékenységről van szó, a futás természetét meghatározó lényeg nem választható el a tudattól, a tevékenység céljától. Ily módon lehetne Dely Károly által „A marxista filozófia alapjai" c. könyvből kivett idézeteket alkalmazni a futásra, ha feltétlenül alkalmazni akarjuk.

*

Dely Károly cikkében kifejtett tévedéseket olvasva egyre inkább megbizonyosodunk, hogy a dialektika kategóriáinak ismerete milyen fontos bármely tárgy kutatása szempontjából. A dialektika kategóriáinak ismerete mellett azonban ezek dialektikus alkalmazására is szükség van. Ez a dialektikus alkalmazás semmi esetre sem jelentheti az idézetek mechanikus felsorolását egy helytelen gondolatmenet alátámasztására, mint ahogy ezt a cikkben lépten-nyomon látjuk.

Gondolkodásunkban el kell jutnunk annak megértéséhez, hogy pl. a futó-mozgás szerkezete egy bizonyos összefüggésben lehet a lényeg. — Ahol a mechanikai mozgások szerkezetük alapján történő elkülönítése a kutatás tárgya, ott helyesen tarthatják a szakemberek a futó-mozgás szerkezetét a futás lényegének. A tudatos emberi cselekvés szempontjából azonban a szerkezet már csak a jelenség egyik oldala. Ugyanez a szerkezet, mint a tartalom megnyilvánulása — forma lesz, sőt más viszonylatban tartalom is lehet, például az oktatás tartalma. „Ami bizonyos összefüggésekben, és viszonylatokban tartalom, más összefüggésekben és viszonylatokban forma lesz ... a művészi alakok a nyelvezet, a költői ritmus, a műalkotás formája, de a tudományos kutatás tárgya, tartalma is lehet." (Dialektikus materializmus. Kossuth 1961. 347. old.)

A testnevelés tudományos kategóriáinak, fogalmainak meghatározása a testneveléselmélet egyik legégetőbb feladata. Ez a feladat meglehetősen nehéz, hiszen „... az emberi fogalmak — írta Lenin — nem mozdulatlanok, hanem örökös mozgásban vannak, átmennek egymásba, átfolynak egymásba ...".

Fogalmaink változékonyak, rugalmasak, mert az anyagi világ sokoldalúságát és fejlődését tükrözik vissza.

„A régi fogalmak tartalmának megváltozása és új fogalmak keletkezése arra vezet, hogy a különböző fogalmak között, valamint egyazon fogalmon belül eltérések, ellentmondások bukkannak fel.

Szigorúan különbséget kell tennünk a fogalmakban megnyilvánuló ellentmondások — az objektív ellentmondások visszatükröződései —, valamint a zavaros gondolkodásból, a következetes és logikus gondolkodásra való képtelenségből fakadó ellentmondások között. Az előbbiek fejlesztik tudásukat, az utóbbiak gátolják az igazi megismerést." (Dialektikus materializmus. Kossuth Könyvkiadó 1961. 412. old.)

A cikkíróban felmerülnek a testnevelés fogalmaival kapcsolatban olyan problémák, amelyeknek tisztázását igényelheti akár szóbeli vita, akár nyilvános cikk formájában. Mint a tankönyv lektora, több kérdésben az előbbit választotta, a testgyakorlatok meghatározásának, lényegének kérdésében viszont a vitaindító cikket, tehát ebben a formában kell választ is adnunk problémáira.

A fogalom-meghatározás nehéz munkájában előfordulhatnak tévedések, pontatlanságok, de még ilyen esetekben is alaposan meg kellene fontolnunk, hogy ezek milyen mértékben jelentenek „világnézeti" problémákat. Azoknak a tévedéseknek alapján, ahogyan a cikkíró a filozófiai fogalmakat alkalmazza, sokkal óvatosabban kell bánnia a „metafizikus", „idealista", „teleológiai szemlélet" kifejezésekkel, mert könnyen éppen ellene fordíthatók. Az ilyen jelzők használata nem pótolja a meggyőző érveket, ugyanakkor a kívánatos vitaszellem kibontakozását nem elősegíti, hanem csak gátolhatja.

Az alkalmazhatóság elve a technikai oktatásban

Írta: Szabó János, a TTT tagja

A technika, a sportág mozgásanyaga fontos szerepet játszik az egyén, vagy a csapat eredményességében. Az edzői munka célja egyrészt a technika korszerűsítése, másrészt olyan módszer keresése, amely lehetővé teszi a versenyen, illetve a játékban alkalmazható technika elsajátítását. A technika csupán egy mozgásformát jelent. Ilyenek azok az egyéni sportok, amelyekben mérhető eredmények döntik el az elsőséget. Ezekben a sportágakban a versenyen csak „ismétli" a sportoló az edzésen gyakorolt technikát.

A technika a legtöbb sportágban azonban ennél jóval bonyolultabb.

Az egyéni küzdősportokban a küzdelem hevében kell választani a tanult technika támadó- és védőmozdulatai között. (Birkózás, ökölvívás.) A labdajátékok egyik csoportjában a labda váratlan mozgása szabja meg, hogy miként és milyen formában kell alkalmazni a labda mozgatására szolgáló technikai elemeket. Ide tartoznak az „ütős" játékok és a röplabdázás. A másik csoportba tartoznak azok a csapat-sportjátékok, amelyekben a technikai feladatok helyes megválasztását és végrehajtását a labda váratlan mozgása mellett az ellenfél védelmének átjátszása is befolyásolja.

A technika oktatásában az alkalmazhatóság elve, szinte önmagától megoldódik azokban a sportokban, amelyekben

a versenyt egy vagy több technikai elem ismétlése jelenti.

A mozdulat végrehajtásának célja lehet eredményre (atlétika, úszás, súlyemelés) vagy csupán a tökéletes végrehajtásra való törekvés (torna, műugrás, korcsolyázás). Ezekben a sportágakban a gyakorlás és a versenyzés szinte azonos formájú. A versenyzőnek technikai szempontból, azt és úgy kell a versenyen nyújtania, amit, s ahogyan az edzésen gyakorolt.

Az egyéni küzdősportokban

sokkal nehezebb a helyzet. Ezekben a sportágakban ugyanis, a verseny védő és támadó mozdulatok alkalmazására kényszeríti a versenyzőt. Verseny közben nemcsak arra kell gondolnia, hogy melyik támadó mozdulat indokolt, hanem arra is, hogy támadása az ellenfélnek milyen ellentámadásra ad alkalmat. Természetes, hogy ennek esetleges bekövetkezésekor meg kell tudnia védeni önmagát.

A küzdő sportokban a technika tanítása ennek lebontásával kezdődik, mely a technikai elemek öncélú tanításának megkönnyítését szolgálja. A technika ilyen formájú tanítására szükség van, de ez nem elég. A legegyszerűbb védő és támadó mozdulatokat is kell versenyszerűen tanulni és gyakorolni. Az edző versenyszerűen, valódi ellenfélként mozogva kínálja fel a tanult támadásra az alkalmat, de villanásszerűen, nem erőltetve. A versenyző nemcsak a technikai elemet ismétli gépiesen, hanem fejleszti mindazokat a képességeket, amelyek a sikeres végrehajtáshoz szükségesek. Megtanul támadni és védeni különféle helyzetben.

A technikai ismeretek bővítésével

mód nyílik az összetett gyakorlatokra,

amelyek tulajdonképpen egymással logikusan kapcsolható támadó- és védőmozgások sorozata. Ezek a gyakorlatok igen jók a kombinációs képesség fejlesztésére, hogy gépies reagálásra szoktatják a versenyzőt. A verseny alatt kapott ingerek a beidegzett mozgássorozatot indítják meg. Ezzel az edző egyénisége érvényesül inkább, mint a versenyzőé. A versenyző nem csupán egyéniségének, sajátos technikai és taktikai érzékének megfelelően küzd, hanem mestere felfogása szerint is. A mérkőzés, a küzdés jellegű gyakorlás az összetett gyakorlatoknál is fontos, hogy az alkalmazhatóság elve érvényesüljön. A küzdő jellegű mozgásban a gyakorlónak fel kell ismernie a felkínált lehetőséget, s végre kell hajtania a tanult mozgássorozatot — először iskolázásszerűen, majd annak megfelelően, ahogyan azt az ellenfél reagálása szükségessé teszi. A mester váratlan hárítására, vagy ellentámadására a tanítványnak új változattal kell válaszolni. Ezzel a gyakorlási móddal kettős célt érünk el: a technika gyakorlása mellett az alapvető képességek — időzítés, gyorsaság, a védő és támadó távolság helyes érzékelése stb. — is fejlődnek, de indítékot kap a versenyző a szokványtól való eltérésre, az egyéni kombinációk fejlesztésére és alkalmazására. Ezzel a módszerrel tehát segítjük az egyéniség kibontakozását.

Az alkalmazhatóság elve megköveteli, hogy a legtökéletesebb gyakorlási formát,

a versenyszerű edzést is gyakran alkalmazzuk.

A versenyszerű edzés akkor lesz hasznos, ha ellenőrzés alatt történik. Az edző állandóan figyelje a versenyzőt, s állítsa meg a küzdelmet, akár jót, akár rosszat csinált a tanítvány. A váratlanul jó, esetleg egyéni megoldást tudatosítsa, a rossznál pedig hajtassa végre a jót, a helyeset.

A sok mérkőzés, verseny jellegű edzésmunka ezért is fontos, mert ez alatt válik természetessé a sportágra jellegzetes mozgásforma. A helyes arány megtalálásához tudni kell, hogy

az egyéni küzdősportokban a védés vagy támadás sikere sokban függ a mozdulat helyes végrehajtásától,

jóllehet a mozdulat indítása nem az iskolázott alaphelyzetből történt. A technikai iskolázásnak tehát állandóan fontos szerepet kell adni.

Az alkalmazhatóság elvének fontossága megköveteli, hogy ezekben a sportágakban felülvizsgáljuk a technikát, a tanítandó mozdulatok egymásutánját. Ez azért szükséges, mert megvizsgáljuk, hogy az összetett gyakorlatok felépítése valóban az alkalmazhatóság elve alapján történt-e, vagy pedig a taníthatóság bizonyos fokú öncélúsága szerint.

A labdajátékokban, különösen a küzdő csapatsportjátékokban az alkalmazhatóság elvét megnehezíti a technikai mozdulatok sokasága,

a labda mozgása és az állandó küzdelem.

Ezekben a sportokban az alkalmazhatóság érdekében világosan kell látni a felkészítés összefüggő céljait. Az alkalmazhatóság elve ugyanis csak akkor valósulhat meg maradéktalanul, ha a technikai képzéssel párhuzamosan azokat a képességeket is fejlesztjük, amelyek a technika eredményes alkalmazásához feltétlenül szükségesek.

A labdajátékok edzésfeladatai a következők:

megtanítani mindazt a mozgásanyagot labdával és labda nélkül, amelyet egyszóval technikának nevezünk;

kialakítani az alapvetően fontos labdaérzéket, megadni a szükséges taktikai ismereteket, hogy megfelelő fokon fejlődjék a taktikai érzék; s megfelelő fokra emelni az alapvető fizikai képességeket és az erőnlétet.

A labdajátékokban az alkalmazhatóság elvének megvalósításáért tisztázni kell a labdaérzék és a technikai ismeretek kapcsolatát.

A tapasztalat szerint az általános labdaérzék nélkülözhetetlen alapfeltétele az eredményes, vagyis az alkalmazott technikának. A labdaérzék több, mint egy-egy játék speciális technikájának gyakorlásával kifejlesztett képesség. A labdaérzék a labdával történő hosszantartó foglalkozás, helyesebben játszadozás eredménye, azaz folyamatos és változatos tapasztalatszerzés a labda viselkedéséről, mozgatásáról, birtokbavételéről.

A labdaérzék kialakulhat anélkül, hogy valamely játék sajátos technikai elemeit tanulnánk, gyakorolnánk. A technikás játékosok nevelése szempontjából hasznosabb és értékesebb a sokoldalú (többféle játék üzésével) játszadozással korán (6—10 éves korban) kialakított általános labdaérzék, mint a korai speciális technikai képzés. (Bár kétségtelen, hogy a határozott, formához kötött technikai gyakorlatok, a megadott feladatok megtanulása mellett fejlesztik a labdaérzéket is.)

A játék folyamán a labda mozgatása inkább a technikai alapelemek változataival történik, mint azokkal, amelyeket tanítottunk.

E variációk inkább vannak közel az alapelemekhez azokban a játékokban, amelyekben a keretet kötött elemek adják. A variációk kialakítását elősegíthetjük, de ezek inkább egyéni adottságokon alapuló rögtönzések. Ezekre azonban csak az a játékos képes, akinek sokoldalúan kifejlesztett labdaérzéke van. Ha a technika oktatását csak későn, 14—15 éves

korban tudjuk elkezdeni anélkül, hogy az általános labdaérzék kialakult volna, akkor csak formához kötött gyakorlatokkal taníthatjuk a játékosokat. Ekkor szükséges a súlykolásszerű gyakorlás, mert a játékosok igen nehezen tanulják meg a tanítandó mozgásanyagot. A tanulás, a haladás nem azért lassú, mert a játékosok karjai, kezei, lábai ügyetlenek, hanem azért, mert hiányzik a labda mozgásával kapcsolatos tapasztalatszerzés, azaz az általános labdaérzék. Ilyenkor az edző nehezen tud olyan gyakorlási módot biztosítani kezdő játékosainak, amely lehetőséget ad az alkalmazott technika kifejlődésére.

A technika határozott formájú oktatásában

az első lépés a legegyszerűbb, illetve a jellegzetes mozgásanyag megtanítása. Jellegzetesek azok a mozgások, amelyeket szabályok határoznak meg. Ezek tanítása szükségszerű és szinte automatikusan halad, olyannyira, hogy az általános edzői munka gerincét adja. Ezek az elemek határozott irányt adnak az általános labdaérzék további fejlődésének, mert kényszerítő erővel hatnak a játékosra. A változatok keresése az egyes mozdulatokban most már határozott irányt, sőt célt kap. Az általános labdaérzék fokozatosan alakul át speciális, azaz a sportág jellegét visszatükröző labdaérzékké.

A kötött technikai elemekkel ellátott játékokban a jellegzetes mozgásanyag tanításában az alkalmazhatóság elvének követése nem okoz gondot: azt kell tanítani, amit a szabályok előírnak! A haladás szempontjából ekkor inkább a módszernek van nagyobb jelentősége.

Más a helyzet labdarúgásban, amelyben a labda mozgatásának módját nem köti szabály,

ám tényleges labdabirtoklás sincs, a játékosnak állandóan mozgó labdát kell uralnia. Ezért tartom különösen értékesnek a labdarúgást az általános labdaérzék megszerzése szempontjából. A játék üzése éppen a teljesen kötetlen technika miatt megkezdhető anélkül, hogy a gyermeknek akár egyetlen technikai elemet is gyakoroltak, vagy tanultak volna. Tanítani azonban a labdarúgás technikáját is kell, csak a labdabirtoklás hiánya és a kötetlenség miatt nehezebb a helyes módszer megtalálása.

A labdajátékokban az alkalmazhatóság elvének érvényesítése tulajdonképpen

az általános labdaérzék kialakulása után, a kötött elemek tanításával egyidőben, illetve ennek befejeztével jelentkezik.

A labdajátékban az alkalmazhatóság elvének megvalósításában később az edző egyrészt részeire bontja a játékot, másrészt meghatározza a feladat elvégzésének körülményeit. Az első tevékenység eredménye az alapelemek egymásutánja, a másodiké pedig a mozdulatok rögzíthető variációinak gyakoroltatása. E két tevékenységnek az egymásutániság figyelembevételével való összekapcsolása eredményezi a sok szellemes gyakorlatot, amely helycseréivel, a feladatok periódikus változásával és ismétlődésével valóban sokoldalúan foglalkoztatja a játékosokat.

Az egyéni küzdő sportokban az elemekre bontás eddig alkalmazott módszere

nyugalmi helyzetből gyakoroltat egyszerű, vagy összetett támadó, illetve védő mozgásokat,

amelyeket ideális alaphelyzetből (alapállásból) kell elvégezni. Ezekkel a gyakorlatokkal a versenyző beidegzi a támadó és védő mozdulatokat és tapasztalatokat szerez olyan irányban is, hogy adott hárító mozdulatból milyen irányú támadásra nyílik alkalom. Milyen találati felület marad nyitva, milyen fogási lehetőség van, s ezek hogyan hajthatók végre.

A tanulásnak és gyakorlásnak ilyen formájával kapcsolatban a következők megfontolása látszik szükségesnek.

A valóságban a versenyzőnek igen ritkán van módja ideális technikai mozdulattal támadást kezdeményezni. Még kevésbé várható alaphelyzetben olyan támadás, amelynek kimenetelét a védő előre ismeri. Verseny közben a támadó távolság, az ellenfél mozgásiránya, egyensúlyi helyzete, találati felületei pillanatonként változnak. Ezeket észrevenni és megfelelő tempóban ezekre rácsapni nem könnyű és nem teszi lehetővé a technikai elemek beiskolázott formájú alkalmazását. Az igazi küzdelemben rögtönözni kell, s az eredményt nem a szépen kivitelezett mozdulat hozza meg, hanem az értékelhető találat, illetve végrehajtás. Ezek szerint az egyéni küzdősportokban sok és állandó gyakorlást, javítást igényel mindaz, ami az értékelhetőséget érinti.

A labdajátékokban a technika oktatása szintén a lebontással kapott mozgásanyag tanításával kezdődik.

A fokozatot az állóhelyben, mozgásban történő gyakorlás jelenti. Az általános edzői munkában, a lebontásban nem eléggé érvényesül a kötött elmekkel kialakított játékokban a kétoldalasság gondjának megoldása. Nem elégséges a típusos elemek megtanítása az ügyetlen kézre, mert ez nem hoz olyan technikai felkészültséget, amely természetessé teszi az ügyetlen oldalra való játékot. A kezdők oktatásánál eredményesebb az a módszer, hogy a kötött elemeket az ügyes oldalon csak a megértésig tanítjuk, de a begyakorlást az ügyetlen oldalra végeztetjük. Az ügyes oldalra történő tanítás ezek után könnyen megoldódik. A kétoldalasság kezdeti figyelembevétele lehetővé teszi az egyéni változatok kialakítását mindkét oldalra, s nem következik be az egyoldalúság nehezen megszüntethető beidegződése. A küzdő csapatsportjátékokban ez azért is jelentős, mert a kétoldalasság a helyzetfelismerési képesség szélesebb körű kialakulására jól hat. A kétoldalassággal kapcsolatban az alkalmazhatóság elve megköveteli annak meghatározását, meddig kell elemezni a kétoldalasság kialakításában. Szükségtelen a gyakorlása annak, amely nem tanulható meg oly mértékben, hogy alkalmazása eredményt nyújtson.

Az összetett gyakorlatok túlzott gyakoroltatásának hatásai a következők:

1. A formához kötött gyakorlatokban a gyakorló minden esetben tisztában van feladatával, tudja, kitől és hogyan kapja a labdát, kinek, hogyan és hová kell továbbítania. Feladatának végrehajtása után hová kell futnia, s új helyén mi lesz a feladata. 2. Mozgásritmusa a feladatnak megfelelően előre meghatározott, rendszerint hiányzik belőle a játékra olyan jellemző állandó ritmus-változtatás. 3. Az előzőek következtében a mozdulatok, illetve a mozgás gyorsan automatizálódik, tipizálódik. 4. Hiányzik az ellenfél kényszerítő hatása a helyzetnek megfelelő változatok keresésére, alkalmazására. 5. A játékra oly jellemző váratlan helyzetek kizárása miatt nem kell eltérni a tipizált mozdulattól, nincs szüksége a rögtönzésre. 6. A vérbeli játékosra jellemző, hogy szeret alkotni, helyzetet teremteni. A formához kötött gyakorlatokban azonban erre mód nincs, és így gépies, edzésről — edzésre való ismétlésük a feleslegesség, a céltalanság érzését váltja ki, — idegességgel, írtózással járhat. 7. A meghatározott mozdulatok állandó gyakorlása nem engedi az egyéni adottságok kibontakozását, az egyéni megoldások olyan formájú kifejlődését, amelyek különösen veszélyessé tehetnek egy játékost. 8. Az a játékos, aki csak a tipikus helyzetek megoldására képes — nem klasszis. Klasszis az, aki a legeredménytelenebb helyzetben is megtalálja a helyes, vagy szinte az egyetlen megoldást.

A formához kötött egyszerű és összetett gyakorlatok olyan szükséges eszközök, amelyek — hibátlan kivitelezésben — megtanítják az illető sportág mozgásanyagának rögzíthető részét.

A technika alkalmazásához azonban a mozgásanyag beidegzése nem elégséges.

Az alkalmazáshoz, az eredményességhez igen sokszor fontosabbak azok a képességek, amelyek fejlődésére az ilyen gyakorlás nemcsak nem ad módot, de gátló is. Az egyéni küzdősportokban távolságbecslés, annak változtatása, a lehetőségek észrevevése, az előre tervezés, a labdajátékokban az időzítési érzék, a helyzetfelismerés, a rögtönzés fejlesztésére kell törekedni! Az alkalmazhatóság elve tehát akkor valósul meg, ha az elemi technika tanításával egyidőben módot adunk az alább felsoroltak fejlődésére is. Minthogy a formához kötött gyakorlatokból hiányzik a valóság kényszerítő ereje, ezek súlykolásszerű gyakorlása öncélú. Nem helyes a tanulás és a gyakorlás olyan formája, amely nem alakíthatja ki azokat a képességeket, melyek a tanult mozgásanyag alkalmazásának alapfeltételei.

Azt a formát kell előtérbe helyezni, amely magában foglalja a verseny, illetve a játék minden lényeges összetevőjét.

Ennek a bonyolult feltételnek a legtökéletesebben a verseny, illetve a játék felel meg. Ebből következik, hogy a tanulásban és a gyakorlásban mindenkor a verseny-, illetve a játékszerűségre kell törekedni. Azonban a versenyszerű, játékszerű edzés veszélyezteti a technikai elemek beidegzett végrehajtását. Helyes edzői szemlélet kell tehát annak megállapításához, hogy ez az eltérés károsan befolyásolja-e az eredményességet, vagy csupán az egyéni adottságok érvényesülésének, a helyzethez való alkalmazkodásnak a gyümölcse. Az előbbi esetben a hiba kijavítására elő kell venni az iskolázást, az utóbbi esetben pedig úgy kell módosítani, tudatosítani, hogy az egyéniség kibontakozásának segítségével siettessük, tudatosíthassuk a haladást.

Az új oktatási forma kétségtelenül új módszereket és bizonyos fokig megváltozott edzői szemléletet kíván. A labdajátékokban a kötetlen formájú, vagy játékszerű gyakorlásnak az a káros hatása, hogy egyrészt a látványosságra való törekvés jut előtérbe, másrészt, hogy a játékosok inkább a szórakoztató elemeket gyakorolják. Így a játékosban bizonyos fokú felelőtlenség alakulhat ki, s a szórakoztató mozdulatok gyakorlása háttérbe szoríthatja azoknak a technikai elemeknek a gyakorlását, amelyekben a mérkőzés alatt hibázni nem szabad. Elkerüléséhez feltétlenül szükséges a játékosok helyes szemléletének kialakítása.

Ez adja meg az alapját a lelkiismeretességnek, a józan mérlegelésnek. A játékosokban tudatosítani kell az eredményesség szempontjából legfontosabb technikai elemeket, s természetessé kell tenni ezek állandó gyakorlását a szabad játszadozásban is. Ezeknek a technikai elemeknek állandó gyakorlási anyagként is kell szerepelniök. Ilyen elemek: a nyitás, a leütések, kapuradobások, rúgások, kosárra dobások stb. Ezek mellett a játék jellege olyan technikai elemeket alakított ki, amelyek posztokhoz kötődtek, amelyek az egyes posztokon játszóknál elengedhetetlen követelményként jelentkeznek. Ezek egyénenkénti gyakorlása csakis helyes szemléletű játékosoknál képzelhető el.

Az alkalmazhatóság elvével kapcsolatban a következőket rögzítsük:

1. A technika oktatása csak akkor szolgálja a versenyző, illetve a játékos képzését, ha a technikai elemek tanítása egyúttal azoknak az alapvető képességeknek a fejlesztését is szolgálják, amelyek legalább olyan fontosak, mint a technikai ismeretek. 2. Mind az egyszerű, mind az összetett elemek versenyszerű begyakorlása fontosabb, mint a precíz beidegzést szolgáló gépies ismétlés. 3. A sportág technikájának lebontását nem csupán a taníthatóság, hanem a sportágra való ránevelés szempontjából kell elvégezni. 4. A lebontással nyert elemek egymásraépítését ne a tetszetősség, vagy a logikus kapcsolhatóság alapján végezzük, de kapcsoljuk be a váratlan meglepetést és az eredményesség szempontjából döntő egyéb képességek fejlesztését is. 5. A technikai elemek tanításánál adjunk módot az egyéniség kialakulására. 6. Az alkalmazhatóság elve más-más gyakorlatanyagot és módszert követel meg a különböző szinten álló játékosoknál, illetve versenyzőknél. 7. Minthogy az alkalmazhatóság elve szempontjából a verseny, illetve a játék tudja biztosítani mindazt, ami a technika életszerű begyakorlásához szükséges, a technika oktatásának legfontosabb formájaként a versenyt, illetve a játékot kell tekintenünk. 8. A technika oktatásánál követendő módszert a sportág technikájának jellegzetessége határozza meg. Ilyen szempontból lényeges különbségnek kell jelentkezni pl. az egy csoportba foglalt labdajátékok között is.

A magasságkülönbség okozta fáradtság

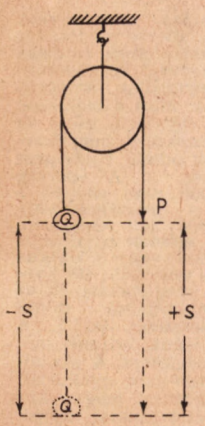
Írta: Dobó Ferenc dr., egyetemi adjunktus, a TTT tagja

Mindenki tapasztalhatta, hogy szervezetünk számára mily nagy megterhelés több emeletre való felgyalogolás. Erről elsősorban szívünk és tüdőnk fokozott munkáján keresztül értesülünk. E kifáradást természetesnek is tartjuk, hiszen a Föld vonzóereje ellenében munkát végeztünk, midőn saját súlyerőnket az öt emelet magassága mentén legyőztük.

Miért fáradunk el azonban lefelé jövet is?

Kérjünk meg egy súlyemelőt, hogy a 100 kilós súlyt — melyet vállmagasságban tart — karizmaival egyenletes lassú mozgással nyomjon a magasba. Izmai megfeszülnek, homloka gyöngyözik, és a fizika törvényei szerint végzett $L = P \cdot s$ munkája révén a mázsás súly s úton felemelkedett. A magasban levő súlyt most — a felnyomáshoz hasonló egyenletességgel — lassan engedje vissza vállmagasságig. A karizmok erőkifejtése az egyenletes mozgás miatt most is 100 kg, mint felfelé menet, ha az s út két végénél a megindulást, illetőleg a megállás pillanatát nem vesszük figyelembe. E kísérletről a fizika azt tanítja, hogy első esetben a sportoló P izomereje végezte a munkát, mivel a maga irányában s úton legyőzte a Föld 100 kg-os vonzóerejét. A visszaengedés alatt pedig a Föld vonzóereje végezte a munkát, a sportoló karizmai ellenében. A visszaengedés ideje alatt sportolónk arcjátékából vagy gyöngyöző homlokáról a puszta szemlélő is megállapíthatja — amit súlyemelőnk is meg fog erősíteni —, hogy helytelen lenne a visszaengedés izomtevékenységét a szervezet munkája szempontjából semmibe venni.

1. ábra



Végezzük el tisztán a fizika szemszögéből nézve a fenti súlyemelés 1. ábra szerinti analóg kísérletét. Az állócsigán átvetett kötéllel a Q súlyt P izomerővel emeljük fel, a föntebb említett egyenletességgel. Ha a P erő s úton a maga irányában elmozdul, akkor a Q teher mínusz s úton, vagyis irányával ellentétesen mozdult el. Ekkor a P erő munkája $L_1 = P \cdot s$, és a Föld vonzóerejének, vagyis a Q súlyerőnek a munkája $L_2 = Q \cdot (-s) = -Q \cdot s$. Számértékre nézve e két munka megegyezik, csak előjelük lesz különböző. A P erő munkája pedig akkor lesz negatív, ha a Q súlyt egyenletesen visszaengedjük.

Kérdés tehát most az, hogy szervezetünk a kifáradás szempontjából mennyiben respektálja a végzett izommunka negatív előjelét. Érezzük, hogy a fizikai értelemben vett munkafogalom nem mindenben egyezik meg a fiziológiai munkáéval. Ez az összeütközés akkor a legnagyobb, midőn a fizika a munkavégzés szempontjából semmibe veszi súlyemelőnk azon izomtevékenységét, midőn a mázsás súlyt pl. behajlított karokkal a magasban mozdulatlanul tartja.

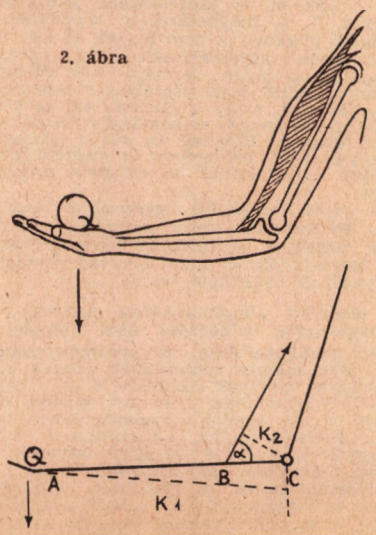
E két munkafogalom eltérése főként onnan adódik, hogy a szervezet kifáradása — az izomtevékenység kapcsán fellépő anyagcsere folyamatok révén — inkább kémiai jelenség, mely az izom mindennemű feszített állapotában lejátszódik. Ezért érthető, hogy súlyemelőnk még akkor is kifárad, midőn fizikai értelemben nem is végzett munkát. Az izomtevékenységünk fizikai értelemben kifejtett munkáját fiziológiai vonatkozásban is minden esetben munkának ítéljük — mint pl. a súlyemelést — de nem minden fiziológiailag munkának ítélt izomtevékenység jelent a fizika szempontjából is munkát, mint pl. a súly mozdulatlan tartása.

E meggondolásokból is beláthatjuk, hogy az előzőkben említett fizikai értelemben vett — negatív előjelű — munka fiziológiai szempontból is munkát jelent, tehát szervezetünket a munka előjele nem befolyásolja.

Ezek figyelembe vételével akkor viszont nem látszik indokoltnak az a tapasztalati tény, hogy pl. a lépcsőn fölfelé való menet fárasztóbb, mint a lefelé menet. A kérdés eldöntését végtagjaink mechanikai felépítésében kell keresnünk.

A szemléletesség kedvéért vizsgáljuk meg a könyökizület körüli karmozgást, melynek törvényszerűségeit analóg módon, a térd mozgásaira is átvihetjük.

2. ábra

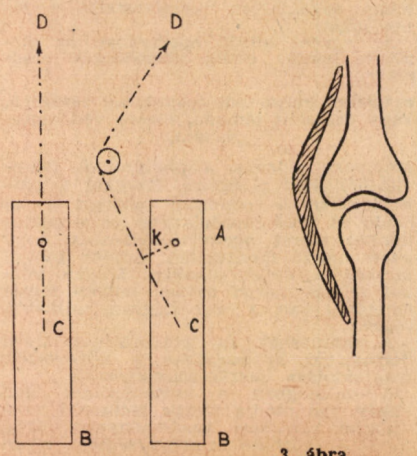


A 2. ábrán a kar, mint emelőszerkezet elvi rajzát láthatjuk. Az alkar forgáspontja a könyökizületben van, melyet itt a C pont képvisel. A markunkban levő Q súlyerő az alkart az órajárásával ellentétes irányban igyekszik forgatni a C pont körül. $Q \cdot k_1$ forgatónyomatékkal. A csonthoz B pontban tapadó izom P ereje viszont az óra járásával egyező irányban $P \cdot k_2$ forgatónyomatékkal forgat. A fentiek alapján karunk a forgatónyomatékok egyenlősége esetén lesz egyensúlyban, vagyis, ha $Q \cdot k_1 = P \cdot k_2$

Nézzük most meg a karizom forgatónyomatékát. A 2. ábráról leolvasható, hogy az erő karja (k_2) az alkar behajlításával, vagyis az α szöggel változik, mivel $k_2 = BC \cdot \sin \alpha$. Ez az érték nyilván akkor lesz a legnagyobb, amikor $\alpha = 90$ fok. Ilyenkor $k_2 = BC$. A P erő forgatónyomatéka ennek megfelelően szintén változni fog az α szöggel, mivel $P \cdot k_2 = P \cdot BC \cdot \sin \alpha$. Természetesen a rajzból az is kiolvasható, hogy a k_1 és ennek megfelelően a Q teher $Q \cdot k_1$ forgatónyomatéka is változik a kar behajlításával. Figyelmünket azonban fordítsuk most a P izomerő forgatónyomatékára.

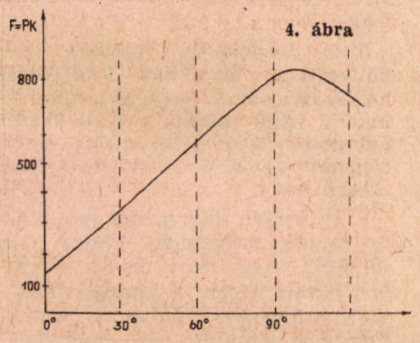
Mi fog történni akkor, ha karunkat egészen kiegyenesítjük, vagyis, ha az al- és felkar egy egyenesbe esik? A 2. ábrából látjuk, hogy ezen határesetben a $k_2 = 0$ lesz, melyet a matematika is megerősít. De, ha az erő karja nulla, akkor a forgatónyomatéka is nulla, vagyis $P \cdot k_2 = P \cdot BC \cdot \sin \alpha = 0$.

Ha e meggondolásunk megfelelne a valóságnak, akkor ez azt jelentené, hogy a kiegyenesített kart nem lennénk képesek ismét behajlítani. Mivel a tapasztalatnak ez erősen ellentmond, keressük meg ennek okát, annál is inkább, mert e tény igen fontos szerepet játszik mozgásunk energetikai vonatkozásában. Az ellentmondás oka azonnal kiderül, ha végiggondoljuk az alábbi egyszerű kísérletet.



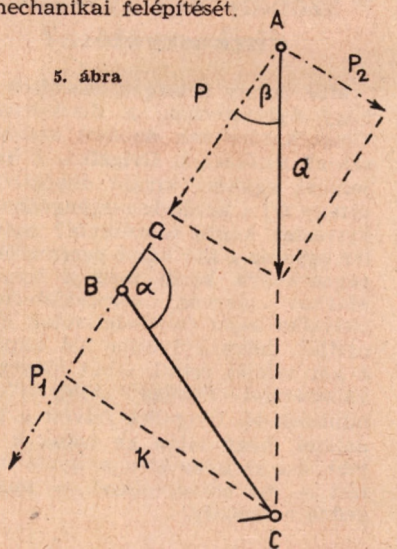
3. ábra

A 3. ábrán látható *AB* rudat az *A* pontjában levő lyuk segítségével akasszuk fel egy fix tengelyre úgy, hogy az az inga módjára lengeni tudjon. Most a rúd *C* pontját és a tengely fölötti *D* pontot kössük össze egy kifeszített gumiszalaggal. A rúd a gumi húzóereje ellenére nyugalmi helyzetben marad. Könnyen belátható ugyanis, hogy az erőkar nulla, aminek következtében a forgatónyomaték is nulla. Ha azonban a rúd *A* végénél egy csiga segítségével az erő irányát megváltoztatjuk, a rúd azonnal elfordul, mivel az erő karja (*k*) már nem nulla, és így a forgatónyomatéka sem. E kísérlet után könnyű lesz megtalálni az elvi párhuzamot a 3. ábra és az alkar mozgása között. Az *A* tengelynek a könyök forgó izülete, a guminak a karizom, a *D* és *C* pontoknak pedig az izom tapadási végpontjai felelnek meg. Hol a csiga? A csontok végei az izületeknél erősen kidudorodnak, és a sikamlós felületük miatt, pontosan teljesítik a csiga szerepét, vagyis az izmok húzóerejének az irányát megváltoztatják. Így tehát az izom húzóerejének akkor is lehet forgatónyomatéka, midőn a kar kinyújtott, mivel a csontok kidudorodása miatt az α szög sohasem lehet nulla.



A 4. ábra a karizom forgatónyomatékának változását ábrázolja behajlítás közben, különböző α értékek mellett. A forgatónyomaték értékei kg . cm-ekben értendők. Az ábráról leolvasható, hogy a maximális forgatónyomaték kb. 100 fok körül van. Ez főként annak a következménye, hogy a „karizom" több izomegységből áll, melyek az alkarcsonthoz más-más távolságban tapadnak. Ha karunkat függőlegesen, nyújtott helyzetben tartjuk, pl. nyújtón függeszkedünk, akkor a könyökizületre vonatkozóan a súlyerő forgatónyomatéka nulla, mivel a *Q* karja $k_1 = 0$. A fentiek alapján azonban az izmok erőkarja, ill. forgatónyomatéka nem nulla. Ebből következik, hogy bármily gyenge is legyen a függeszkedő karizma, egy bizonyos mértékig fel tud húzódzkodni. Ugyanis, amint húzódzkodni kezd, könyökének a behajlításával növekszik a *Q* súlyerő k_1 karja, ill. forgatónyomatéka. Annyira tud tehát felhúzódzkodni, amíg a testsúly növekvő forgatónyomatékának a számértéke el nem éri karizmainak maximális forgatónyomatékát. A legfontosabb, amit a föntebbiekből meg kell állapítanunk az, hogy nyújtott kar esetén sem nulla az izomerő forgatónyomatékának k_2 karja.

E megállapításunkat most egy kissé félretéve, vizsgáljuk meg a láb mechanikai felépítését.



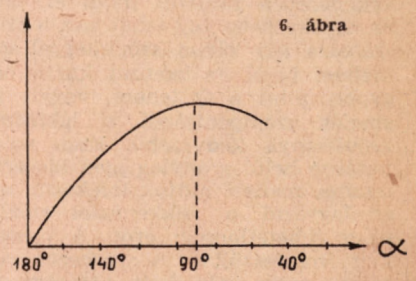
Az 5. elvi ábrán *BC* a lábszár- és *AB* pedig a combcsontot képviseli. Ennek megfelelően az *A*, *B* és *C* pontok a csípő, a térd, ill. a bokaizület forgópontjai. A test *Q* súlyát helyezzük az *A* forgóba, melynek iránya függőleges, és az állásbiztonság miatt *C* felé mutat. Bontsuk fel a *Q* súlyerőt két összetevőre, mégpedig az *AB* combcsont mentén és erre merőleges irányban. Az így kapott két összetevő erő nagysága a kapott derékszögű háromszögből $P_1 = Q \cdot \cos \beta$ és $P_2 = Q \cdot \sin \beta$. Nézzük most meg e két összetevő erő szerepét a rajzon ábrázolt hajlított állásban, midőn a térd behajlítása α szög értékű. Mivel a lábszár- és a combcsontok hossza nem sokban különböznek egymástól, ezért azokat egyenlőnek véve kapjuk, hogy $AB = BC = a$.

A P_2 összetevő erő, mely az *AB* combcsontra merőleges és a *B* térdizület körül igyekszik a combcsontot elfordítani. A merőlegesség miatt az erő karja $AB = a$, így a P_2 forgatónyomatéka $F_2 = P_2 \cdot a = Q \cdot a : \sin \beta$. Az *AB* csont merevsége miatt a P_1 erő támadáspontját a *B* térdbe is áthelyezhetjük, mivel az erő a maga hatásvonalában eltolható. Így látható, hogy a P_1 erőkomponens a lábszárcsontot a boka *C* izületében igyekszik elforgatni, mégpedig *k* karon. A kapott derékszögű háromszögből $k = a \cdot \sin (180 - \alpha) = a \cdot \sin \alpha$ és így a forgatónyomaték:

$$F_1 = P_1 \cdot a \cdot \sin \alpha = Q \cdot a \cdot \sin \alpha \cdot \cos \beta$$

Ahhoz, hogy e forgató hatás ellenére a térd α szöge megmaradjon az szükséges, hogy az izmok ellentétes irányú forgatónyomatéka e fentiekkel azonos értékű legyen.

Nézzük meg a *Q* súly e két forgatónyomatékának értékét nyújtott térd esetén. Ha $\alpha = 180$ fok, akkor $\sin \alpha = 0$, így mindkét forgatóhatás $F_1 = F_2 = 0$. Ebben a helyzetben a test teljes súlya a csontokra, mint szilárd oszlopra támaszkodik, így tehát az izmok nincsenek igénybevétel alatt. A fenti egyenlőségekből még az is kiolvasható, hogy a *Q* súlyerő forgatóhatása nőni fog, ha térdünket nyújtott helyzetéből hajlítani kezdjük, vagyis, ha csökkentjük az α szöget. A 6. ábra görbéje mutatja a *Q* súlyerőnek a térdhajlítással előállott forgatónyomaték változását, melyből az is leolvasható, hogy a maximumot $\alpha = 90$ foknál éri el. Ez azt jelenti, hogy lábizmaink számára ez a 90 fokos hajlított állás jelenti a legnagyobb megterhelést.



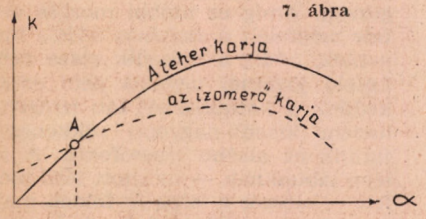
Ezek után visszatérhetünk problémánk megoldásához, vagyis, hogy miért fárasztóbb a felfelé, mint a lefelé menet.

Korábban láttuk, ha egyik lábunkat feltesszük pl. egy lépcsőfokra, és a térd kiegyenesítésével felnyomjuk magunkat, akkor ez az izmainknak ugyanolyan igénybevételét jelenti, mintha ezt ugyancsak egyenletesen és zökkenésmentesen visszafelé végezzük. Amíg ez utóbbi mozgás első fele megfelelt a szokásos felfelé menetnek, addig a második része nem. Lefelé jövetnél ugyanis nem ereszkedünk a hátulmaradt láb izmaival, hanem kisebb-nagyobb zökkenéssel jutunk az alsóbb lépcsőfokra. A lelépő lábunknak — nyújtott térd mellett — először a talpa ér földet, majd a sarkunkra zökkenünk. A hegyről való lemenetnél pedig ugyancsak nyújtott térd mellett egész talpunkra zökkenünk. A zökkenés pillanatában egész tömegünk sebessége lefékeződik, és a fellépő tehetetlenségi erővel megnövelt *Q* súlyerőt a nyújtott láb csontozata, mint szilárd oszlop, ellensúlyozza. Ez a jelenség lábizmainknak szinte semmiféle fáradságába nem kerül, mivel nyújtott láb esetén a *Q* forgatónyomatéka nulla. Ezek a zökkenések azonban a belső szervekre ártalmasak, mivel nagy rázkódást okozhatnak, ezért a gyakorlatban kissé hajlított térddel zökkenünk. Ekkor már a megnövekedett *Q* súlyerőnek van forgatónyomatéka, melyet a lábizmokkal kell ellensúlyozni.

Emlékezzünk most arra, amit a karizom erőviszonyaira korábban megállapítottunk. Láttuk, hogy a kar behajlításával a *Q* és a *P* forgatóerők karja nem változik azonos arány szerint, ami főként annak kö-

vetkeztében állott elő, hogy a csontok végei, megvastagodva — mint csigák — megváltoztatják az izomerő húzási irányát. A lábak esetében is hasonló a helyzet. Érezzük, hogy nyújtott térd $\alpha = 180^\circ$ mellett, a Q forgatónyomatéka nulla, mivel a k karja nulla, de az izmok erőkarja nem lehet nulla, ezért térdünket nyújtott állapotából is be tudjuk hajlítani. Térdhajlításnál, nyújtott térdből kiindulva, a Q erőkarja növekedésében nulláról indul el, míg az izmoké nem. Így tehát van a térd számára egy olyan szögintervallum, melyen belül az izomzat karja nagyobb, mint a Q teheré, vagyis az emelés szempontjából a lábizmok erőviszonya kedvezőbb. Ezen szöghatáron belül aránylag igen kis erőfeszítés mellett tudjuk lefékezni, azaz legyőzni a zökkenéssel előálló nagy tehetetlenségi erőt. A mérsékelt izomfeszültség a szervezet számára pedig mérsékelt kifáradással jár. Az erőviszonyoknak ezt a változását érzékelteti a 7. ábra két görbéje, melyek egy kritikus A pontban metszik egymást. A lefelé menet erőkifejtésének uralkodó többsége az A-tól balra eső, tehát az izmok számára kedvezőbb erőviszonyok mellett történik, ezért kisebb az izmok igénybevétele és így a kifáradása. A fölfelé menethez szükséges izomigénybevétel viszont az A-tól jobbra levő erőviszonyok között játszódik le, vagyis az izmok számára kedvezőtlenebb helyzetben. Itt tehát az izom igénybevétele és így a kifáradása is nagyobb.

7. ábra



Az itt elmondottakat különösen hegyről lefelé jövet igen jól megfigyelhetjük magunkon. A fenti megállapításokra vezethető vissza az az örvendetes tény is, hogy járás-futás közben a Q súlyerőnek állandó egyensúlyban tartása a lábizmoknak nem jelent nagy erőkifejtést, és így fáradságot sem. Ez is egyik oka az öregek gyorsabb kifáradásának, mivel roggyant térdekkel járnak.

A lábak konstrukciója az erőviszonyok szempontjából a legkedvezőbb. A futó, a futballista lábizmainak két fő feladatot kell megoldaniok. Először le kell győzni a test Q súlyerejét, másodszor pedig a lábfejet minél nagyobb sebességgel kell előre lendíteni. Mindkét feladat megoldásához kedvezők az erőviszonyok. A Q súlyerő legyőzésénél — mint fentebb láttuk — az erő karja nagyobb a teher karjánál, a Q legyőzése szempontjából tehát kedvező.

VILÁGHIRADÓ

Szabályos-e Sylvester diszkoszvetése?

Már tavaly kétségek merültek fel, hogy Sylvesternek, a diszkoszvetés világrekorderének dobásai szabályosak-e? Elsősorban Grigalka, a Szovjetunió egykori kiváló dobóatlétája vetette fel a kérdést: megengedhető-e Sylvester kezdő mozdulata? Sylvester ugyanis a kör hátsó peremén elrugaszkodva kezdi meg a forgást. Markov docens sorozatfelvételei, Grigalka saját felvételei mind bizonyítják, hogy Sylvester bal talpával a kör tetejét érinti, tehát lényegileg valamennyi dobása „kilépett"-nek minősíthető. Grigalka felveti a gondolatot, hogy talán az volna a legjobb, ha az ilyen elrugaszkodó indulást — új szövegezéssel — megengedné a szabály.

A jó alvás az egészség legfőbb biztosítéka

Az alvás jelentőségével foglalkozó szakmunkák egyre inkább szaporodnak a folyóiratokban és a könyvesboltokban. Meleamot francia orvosprofesszor a Liberation című lap hasábjain állandóan foglalkozik az alvás kérdéseivel. Legutóbbi cikke szerint a jó alvás elsősorban akaraterő kérdése és csak a gyenge akaraterejűek fordulnak altatószerekhez a jó alvás érdekében. Sokat segít az elalvásban az egyhangú ismétlődés, azonban általános szabályt nem lehet felállítani, hanem mindenki úgy vonja meg a világtól az érdeklődést, amint az neki legjobban megfelel. A francia orvosprofesszor szerint féléves korban 16, kétévesben 14, ötéves korban 12, tízévesben 10, 14 évesben 9, tizennyolcban 8, később 7 és fél óra alvásra van szüksége az egészséges embernek. Az álom egy-másfél órával az elalvás után a legmélyebb.

Bender amerikai orvos „Jó alvás" című könyvében a jó alvás előfeltételeiként a kényelmes és nagy ágyat, jó párnázást és friss levegőt jelöli meg. Élénken ellenzi az altatószerek használatát és nézete szerint az elalvást külső eszközökkel is lehet biztosítani. Az altató dalok egyhangú zümmögése víz csepegtetésének zajával helyettesíthető. Sportolók és nehéz testi munkában kifáradtak, újságok és könyvek olvasására is elalszanak. Az amerikai orvos szerint a zaj nem gátolja a jó alvást, hiszen a nagyváros lakója remekül alszik a közlekedés zajában. A szerző pihenő idején nyugodtan aludt Dunquerque harcai idején amikor a bombázás teljes erővel tombolt.

A csúcseredmények 8 biztosítéka

J. O. Jackson amerikai edző a Journal of Health januári számában megjelent cikke szerint az atlétikai, az úszó, s minden mérhető sportág rekordjainak fejlődése nyolc ok következtében beláthatatlan módon tovább halad. A nyolc pont a következő:

1. Az egyre helyesebb, jobb, tudományosabb táplálkozás és életmód az egész emberiséget fejleszti, erősíti, növeli.

2. Az ellenállással, súlyzókkal folyó, terheléses gyakorlatok egyre növelik az izomerőt és az állóképességet.

3. Az ötletszerű edzést egyre inkább felváltja a kielemzett, évekre előre kidolgozott, céltudatos edzés.

4. Az edzők képzése egyre magasabb színvonalú.

5. A felszerelések egyre tökéletesednek.

6. Fejlődnek a sporttelepek, a pályák, s anyaguk és annak karbantartása.

7. A közlekedés fejlődése megkönnyíti a legjobbak találkozását, közös edzésüket, versenyzésüket: lehetővé válik mindig a legkedvezőbb éghajlatú tájak felkeresése; megvalósítható az időjárás okozta kiesések elkerülése.

8. A versenyzők száma rohamosan nő minden országban. Ehhez hozzátehetjük még, hogy óriási fellendülést hozott és hoz a közeljövőben az, hogy a gyarmati igából felszabaduló országok ifjúsága előtt megnyílt a sportolás tág lehetősége.

Szovjet normák a sportlétesítmények építésére

A Szovjetunióban a közeljövőben történő sportépítkezéseknél nagy súlyt helyeznek arra, hogy a sport minél közelebb kerüljön az emberhez annak mindennapi életében. A nagyvárosok sportlétesítményeit ennek megfelelően a különböző városrészekben szétszórva helyezik el. Így egy kétszázezer lakosú városban 20 sportpályának, öt stadionnak és egy nagy versenykombinátnak kell lenni. A 8—10 000 lakosú városrészekben olyan sporttelepeknek kell létesülni, melyek az év minden szakában lehetőséget adnak a sportolásra. Minden városrészben ezenkívül vízi és télisport telepeknek, uszodáknak, torna- és játékcsarnokoknak kell a sportolók rendelkezésére állni. Ezekről az irányelvekről a *Szportyivnije igri* idei 1. számában ír *N. Reznyikov*.

A LIPCSEI JÓ SZEREPLÉSÉRT

Az évi kétszeri formábahozás, az atlétikus képzés fokozása és a sokéves előkészítést követő csúcsforma mellett foglaltak állást az NDK úszószakértői

A baráti országok úszószakemberei közül az NDK edzői használták ki legeredményesebben a téli holtidényt, hogy tudományos alapokra helyezett megfigyeléseiket összefoglalják, lefektessék és írásba foglalják. Céljuk az volt, hogy megállapítsák, mi az oka az európai államok lemaradásának a tengerentúliakkal szemben a szűken értelmezett úszásban.

Feicht nemzetközi vonatkozásban az évi egységes időbeosztást javasolta a közös munka kezdeteként, *Schrammel* arról számolt be, hogy 7—8 éves korban történő úszástanulás után, melynek során mind a négy úszásnemet elsajátítják a gyermekek, nálunk 11—12 éves korban kezdődik a különleges felkészítés, melyben 60% úszásra, 40% atlétikára esik. Hangsúlyozta, hogy a *fiatalok teherbírása orvosi megállapítás szerint nagyobb, mint amennyit ma általában határértéknek tartanak. Mittenzwei* az évenként kétszeri formábahozás nagy előnyeiről számolt be és megokolta, miért foglaltak országában egységesen emellett állást az úszóedzők.

A német szakembereknek a *mellúszás technikájáról és edzésmódszereiről* szóló tanulmánya a legértékesebb az NDK úszóedzőinek gyakorlati kutatómunkájában. *Feich*nek az irányításával közös munkával készítette el edzőtanácsuk az ismertetést, melynek lényege az, hogy versenyszabályok írják elő a mellúszás technikájának alapelemeit s ezek csak csekély változtatást engednek meg. *A lábmozdulatok és a karmunka egymáshoz való viszonya határozza meg az úszó gyorsaságát és állóképességét.* Hosszabb távon a főleg lábuk erejével, rövidebb távon a karok nagyobb segítségével úszók voltak eredményesek. Igen lényeges a mellúszásnál az erőfejlesztés. *Tschank* és *Zirau* ezután világcsúcsot úszott versenyzőik felkészítésének részleteit ismertették. *Feicht* pedig arra mutatott rá, hogy az *eltiltott japán vízalatti mellúszó technika maradványa ez az újnak megjelölt úszástechnika,* amely jelenleg a férfiaknál a legeredményesebb. A kérdést nézete szerint alaposan kell tanulmányozni és ennek eredményeként kell a követendő tanulságokat levonni.

A gyorsúszás fejlesztése érdekében folytatott kísérletek eredményeként *Hemsberger* olyan tapasztalatról számolt be, hogy míg azelőtt náluk szépen és kevéssé gyorsan úsztak a versenyzők, addig az utóbbi időben ez a viszony megváltozott. a fokozott atlétikus képzés következtében. A nagyobb izomerő birtokában ugyanis az úszók gyorsasági állóképessége fokozódott.

A figyelemösszpontosítás jelentősége

E. Genova a *Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury* idei 2. számában *„Az atléták figyelemösszpontosításának időtartama a XVII. olimpiai játékokon"* címmel tanulmányt írt, melyben azokról a megfigyelésekről számol be és vonja le azok tanulságait, melyeket a római olimpián végzett. Megállapítása szerint különösen az ugró, valamint dobó számoknál döntő a figyelemösszpontosítás. Ezeknél azt a törvényszerűséget állapította meg, hogy minél nagyobb feladatot kell a versenyzőnek megoldani, annál hosszabb a figyelemösszpontosítás időtartama. Ezt a tételt a rúdugrók és magasugrók kivétel nélkül igazolták, míg a többi ügyességi számokban több kivétel akadt.

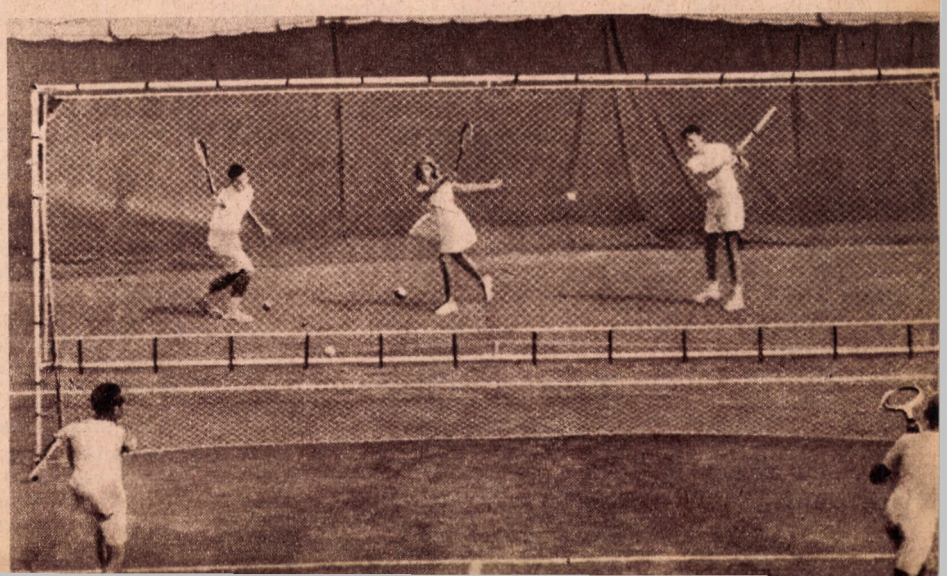
Az optimális testsúly elérése

V. Gesztelovics érdekes cikket írt a Legkaja Atletyika idei 2. számába a testsúly kérdéséről. Minden sportoló érdeke az optimális testsúly elérése és biztosítása. Súlycsökkentés szükségessége esetén a rendszeres, tervszerű edzésen felül megfelelő étrend-megszorítás és gőzfürdő vehető igénybe. Túlnyomó többségben azonban maga az edzés és a diéta elegendő a túlsúly ledolgozására. A súlycsökkentést úgy kell végrehajtani, hogy a szervezet a fölösleges víztől és a bőr alatti zsírrétegtől szabaduljon meg, mert az izomszövet fogyása már káros. Fogyasztó eljárást úgy kell végezni, hogy étkezésünk során semmi esetre se az állati fehérjéket mellőzzük.

A magasfokú tudás titka

A „Szportyivnije igri" idei második számában a labdajátékok edzéseivel foglalkozó közlemény arról emlékezik meg, hogy csak az elsőosztályú csapatok tartanak hetenként hat edzést, az alacsonyabb osztályok csapatai megelégszenek hetenként két, legjobb esetben három edzéssel. A közlemény szerint ez semmiképpen sem elegendő a magas fokú tudáshoz, mert az általános és különleges fizikai, technikai és taktikai felkészülésre épül, amire hetenként két-három edzésen nincs idő. Ezért a magasfokú tudás megszerzése érdekében a csapatedzéseken kívül egyéni edzésekre is szükség van, melyek önállóan és a legváltozatosabb körülmények között végezhetők el. Az egyéni edzésnek alkalmazkodnia kell a sportoló életkörülményeihez és ott keresnie kell a lehetőségeket az egyéni edzésre. Így a rendszeres reggeli tornán kívül ajánlatos, ha a sportoló gyalog megy munkahelyére, az emeletekre lehetőleg lépcsőkön és nem felvonón megy, otthon a lakószobájában, lakóházának udvarában és kertjében, annak közelében levő parkokban és térségeken végez ott űzhető gyakorlatokat.

Az Amerikában népszerű tenisz, labdarúgás, röplabda, lacrosse, gyeplabda és baseball tanítására és gyakorlására alkalmas, állványra szerelhető visszapattanó hálót hozott forgalomba egy bronxvillei cég. A 3×3, vagy 6×3 méteres háló szabadban és teremben egyaránt használható s a beleütött, vagy rúgott labdát lefékezve adja vissza. Így lehetőséget nyújt arra, hogy a szakaszos módszer alkalmazásával folytathasson labdaedzést egy vagy több játékos



AZ ÁLLÓKÉPESSÉG

Irta: Balogh Lajos, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja

1. Az állóképességről általában

Az állóképesség — másszóval szívósság, vagy kitartás — az emberi szervezetnek az a tulajdonsága, amely lehetővé teszi, hogy a sportoló a különböző erősségű és sebességű sportmozgásokat — az erőkifejtés és a sebesség csökkenése nélkül — huzamosabb ideig végezze, vagy a rövid időtartamú, nagyobb erőkifejtést igénylő gyakorlatokat egymásután többször ismételje.

Az állóképesség — a tapasztalat szerint — a sportoló legegyenletesebben fejlődő és az egyik legjobban fejleszthető tulajdonsága. Ez a legfontosabb képességek egyike. Erre minden sportolónak szüksége van, hogy egyrészt az edzések megterheléseit, másrészt a versenyek sokoldalú igénybevételét elviselje.

Érdekes viszont, hogy *az állóképesség a különböző sportágakban, sőt azokon belül is az egyes versenyszámokban, gyakorlatokban a szükséghez mérten sokféle változatban jelentkezik és — az edzésnek megfelelően — alakul ki.* Más az állóképessége például a különböző sportokban a vágtázónak, akinek a táv közben a maximális sebességet és erőkifejtést kell állnia, mint a közép vagy hosszabb távokon versenyzőnek, akinek mérsékeltebb, de huzamos ideig, esetleg órákig tartó külső és belső ellenállásokat kell legyőznie. De más állóképesség szükséges a rövid ideig, esetleg pillanatokig tartó, de sokszor ismételt nagy erőfeszítésekhez is, mint a dobások, az ugrások, a súlyemelés, a tornagyakorlatok stb. És ismét más állóképesség kell a páros küzdősportok — a vívás, tenisz, birkózás, ökölvívás stb. — vagy a csapatjátékok — mint a labdarúgás, a kosárlabda, kézilabda stb. — sokoldalúan váltakozó, ismételt igénybevételeihez.

Ez az oka annak, hogy *az állóképesség kétféle formáját szokás megkülönböztetni. Az egyik az általános, a másik a különleges állóképesség.*

2. Az általános állóképesség

Az állóképesség alapja az ún. általános állóképesség, amely a sportoló szervezetének belső erejében nyilvánul meg. Ezt a belső erőt — amint ismeretes — a központi idegrendszer, a szív, a tüdő, az érhálózat, a belső szervek és szekréciók kedvező szerkezete és kedvező működési összhangja szabja meg. E meghatározásból nyilvánvalóan következik — de a tapasztalat is azt mutatja —, hogy a sportoló rendszeres és sokoldalú foglalkoztatásával a belső szervek szerkezeti és működési összhangja is kedvezően módosul, a szervezet belső ereje és ezzel a sportoló általános állóképessége is növekszik.

Ennek megfelelően a sportoló általános állóképességét minden testgyakorlat fejleszti és minden munka javítja, amit a sportoló az edzésben végez. Így pl. az úszással szerzett általános állóképesség javulása — és ezzel a szervezet belső erőinek növekedése — kedvezően befolyásolja az egyéb sportágakhoz, például a hosszabb futásokhoz, vagy kitartóbb munkához szükséges állóképességet is.

Kajakosok résztávos edzése. Rövid pihenő (Vikman István felv.)



3. A különleges állóképesség

Az állóképesség másik formája a különleges, vagy speciális állóképesség. Lényege — amint az a fentiekből is kitűnik — *egy valamely különleges irányú, a különböző sportágak változó követelményeinek megfelelő szívósság, kitartó képesség.* Tehát a különleges állóképesség számtalan változatáról beszélhetünk. Így pl. a vágtázónak *gyorsasági állóképességre,* a hosszabb távokon versenyzőnek *kitartó állóképességre* van szüksége; az ökölvívónak mindkettőre! Az ugró, a dobó atlétának és a súlyemelőnek viszont a nagy erőkifejtéssel járó *erő állóképességre,* a vívónak pedig a kisebb erőkifejtést igénylő, de a küzdelmek során sokszor napokig tartó villámgyors mozdulatokat kívánó és nagy idegfeszültséggel járó ismétléses *idegi és reflexgyorsasági állóképességre* van szüksége, különben nem tud helyt állni. Hasonlóképp megállapíthatók az egyéb sportágakban vagy sportjátékokban a különleges állóképesség szükséges változatai.

4. Az állóképesség fejlesztése

Az általános állóképesség a sportoló sokoldalú szívósságát jelenti a különféle megterhelésekkel szemben. Az általános állóképességet — amint említettük — minden testgyakorlat fejleszti és ezért is fontos követelmény a sportoló sokoldalú foglalkoztatása. E képesség fejlesztésére mégis a legalkalmasabbak a huzamosabb ideig tartó, közepes erőkifejtéssel járó ciklikus gyakorlatok, mint pl. a gyaloglás, a lassú vagy közepes iramú futó, úszó, evező, kajakozó, korcsolyázó, síző, kerékpározó stb. gyakorlatok.

a) **A szakaszos módszer**

Az utóbbi időben *az állóképesség fejlesztése terén forradalmi változást jelentett az ún. intervall módszer, a szakaszos megterhelés bevezetése. E módszer lényege, hogy a huzamosabb ideig tartó kisebb sebességű és erőkifejtésű ciklikus gyakorlatokat kisebb szakaszokra osztják és e rövid szakaszokban a gyakorlatokat nagyobb sebességgel, nagyobb erőkifejtéssel végeztetik, rövid pihenők vagy aktív pihenők közbeiktatásával.*

A szakaszos módszert legelőször a középtávfutók edzésében alkalmazták azzal a céllal, hogy az atléták gyorsaságát növeljék. A kísérletek folyamán bebizonyosodott, hogy e módszer nemcsak az atléta gyorsaságát javítja, hanem meglepően fejleszti az atléta állóképességét is. Később a tapasztalat azt mutatta, hogy a gyorsabb iramú futás sokkal kedvezőbb és kisebb igénybevételt jelent az atléta számára, mint a huzamos ideig végzett lassúbb iramú munka. Ebből következett az a megállapítás, hogy az atléta szakaszosan jobban terhelhető és így nagyobb a munkabírása az edzéseken, mint egyébként. Ez a módszer tette lehetővé a közép- és hosszútávfutó eredményeknek néhány évvel ezelőtt bekövetkezett ugrásszerű javulását. A szakaszos módszer alkalmazásával azóta úgyszólván minden sportágban, még a sportjátékokban is általában igen kedvező eredménnyel kísérleteztek. Azt mondhatjuk, hogy ezt az eljárást ma már a legtöbb sportágba bevezették.

A szakaszos eljárás sikere a régi folyamatos eljárással szemben két előnyének tulajdonítható. *Első előnye, hogy a szakaszos megterhelések élettani hatása kedvező, a szervezet belső erőinek fokozottabb megerősödését váltja ki, s ezzel az általános állóképesség magasfokú kifejlődését teszi lehetővé; az eljárás második előnye pedig, hogy a nagyobb sebességű és erőkifejtésű, de rövidebb ismétlések egyidejűleg igen hatásosan fejlesztik az egyes sportágakhoz szükséges különleges állóképességet, sőt a gyorsaságot is.*

b) **Az állóképesség és az erőgyakorlatok**

A bevezetésben említettük, hogy *a sportképességek nem tekinthetők egymástól elszigetelt tulajdonságoknak. Kapcsolatuk szoros, egymással összefonódnak.* Az egyik képesség támogatja a másikat. Az erő a gyorsaságot, a



Küzdelem a vizesároknál. Az állóképesség nagy próbája a 3000 méteres akadályfutás. A távon 35 akadály van, ebből 7 vizesárok (Komlós Tibor felvétele)

gyorsaság az állóképeséget és fordítva. Hasonlóképpen jelentkezik a többleterő hatása az állóképesség javulásában is. Ezt a tényt alig *egy évtizede* ismerték fel és azóta — *a különböző sportágak követelményeinek megfelelően — célszerűen kiválasztott erőgyakorlatokkal is törekednek a sportolók állóképességeinek javítására.*

5. A fiatalkorú és a női sportolók állóképessége

Említettük, hogy az állóképesség alapja a sportoló szervezetének belső erejében nyilvánul meg. Az is ismeretes, hogy a fiatal szervezet, különösen a belső szervek fejlődése, hosszú évek során lassan és fokozatosan megy végbe, nincs egyensúlyban a csont- és izomrendszer fejlődésének ütemével. A belső szervek még kiegyensúlyozatlanok, amikor az izomrendszer már munkabíró.

Az állóképességet fejlesztő gyakorlatok, az ezzel kapcsolatos, *huzamosabb ideig tartó izommunka nagy megterhelést ró az egész szervezetre. Éppen ezért fontos követelmény, hogy a fiatal, fejlődésben levő sportolók edzésében óvatosan alkalmazzuk a huzamos ideig tartó és nagyobb megterhelésű állóképességi gyakorlatokat.* Fontos elv legyen e tekintetben a fokozatosság szigorú megtartása és az a szempont, hogy a megterhelések ne érjék el a határértéket. A nagy állóképességet igénylő sportágakban a szervezetnek kifejezett erős és nagy megterhelésű állóképességi munkával való igénybevétele károsodás nélkül csak akkor lehetséges és engedhető meg, ha a szervezet fejlődésének fő folyamatai már befejeződtek — tehát 19—22 éves korban.

A női szervezet általában kevésbé állóképes és kevesebb megterhelést bír el, mint a férfiaké. A nő általában különösen érzékeny a huzamosabb ideig tartó erős megterhelésekkel szemben. Ez az oka, hogy a különböző olyan versenyágakban, amelyekben az állóképesség szerepe döntő, a versenytávok rövidebbek, mint a férfiaké. Azonban meg kell említeni még egy érdekes tényt: a kivétel erősíti a szabályt. Ez a kivétel pedig azokkal a rendkívüli teljesítményekkel kapcsolatos, amelyeket a nők a távúszásban sorozatosan felmutattak. A La Manche-csatornát többen is átúszták, a magyar balatoni és folyami bajnokságokon a versenyeket általában a férfiak szokták feladni.

Az állóképességgel kapcsolatos kérdések, az edzési elvek, az általános és különleges állóképesség fejlesztésének lehetőségei mindkét nemre egyformán érvényesek. Meg kell jegyezni azonban, hogy *a nők edzésében — tekintettel érzékenyebb szervezetükre — az állóképességi megterhelést csak fokozatosan és a nő kisebb teherbíró képességével arányosan szabad alkalmazni.*

A labdajátékok és az atlétika

Az atlétika a sportjátékok alapja, mert a legegyszerűbb mozgásokat, futást, dobást, ugrást foglalja magában és az alapképességeket a legegyszerűbb módon fejleszti.

A labdajátékok többszörösen összetett mozgások. Az összetettség szellemi és fizikai. Az összetettséget a személyre, a játékosra értjük, de maga a játék is összetett. Minden labdajátékban kisebb-nagyobb mértékben felfedezhető a háromféle atlétikai mozgás: a futás, ugrás, dobás, elkülönítve és labdával is.

A különféle labdajátékokat különböző nagyságú területen bonyolítják le. Minél nagyobb a terület és minél hosszabb a játékidő, annál nagyobb szerepe van az állóképességnek. Aki pedig gyorsabb is, az még több előnnyel rendelkezik. Az állóképesség és gyorsaság fejlesztését mindig először labda nélkül, azután pedig labdával kell gyakorolni.

Az évi edzésterv négy időszakában az atlétikai mozgás a következőképpen érvényesül:

Az alapozó időszakban sok időt kell fordítani az atlétikai mozgásokra. Indokolt lenne a napi kétszeri edzés, hogy valóban le lehessen rakni az alapokat. Az atlétika mindhárom mozgásfajtája, a futás, az ugrás és a dobás, vagyis az erőfejlesztés a gyakorlás tárgya. A labda nélkül való gyakorlás az alapképességek elsajátítása mellett a helyes mozgás elsajátítását mozdítja elő. A lassú és a gyors futások az állóképességet és a gyorsaságot fejlesztik. Bizonyos idő után ugyanazt a munkát labdával folytatjuk. Ha az alapozó időszak a téli hónapokra esik, mezei futásokkal kezdhetjük a szabadtéri munkát. Idővel a mezei futásokat, majd a pályán a bemelegítő lassú iramú futásokat labdával is elvégeztetjük. Az ugrásokra ugyanaz vonatkozik. A magas- és távolugrás gyakorlása mellett a helyből ugrások kapnak fontos szerepet. Ezután térhetünk rá a labdajátékokban használatos különleges ugrások gyakorlására, melyet legvégül labdával végeztetünk. Legkisebb szerepük van az atlétikai dobásoknak. A labdajátékok természetének megfelelően ezeket is gyakoroltatjuk. A dobások jobb végrehajtására súlyzógyakorlatokat alkalmazunk.

A formábahozó időszakban két szempontot kell érvényesíteni. Az egyik, hogy csökkenjen a labda nélkül való mozgás a labdával történő mozgás javára. A másik, hogy változik és erősödik a mozgás iráma. Ebben az időszakban lehet határozottabban rátérni a szakaszos edzésmódszer alkalmazására.

A formábantartó időszakban a játékosok gyorsasági, állóképességi és erőbeni hiányosságait pótoljuk atlétikai mozgásokkal. Ha a hiányosság súlyos, úgy hosszabb tervet kell készíteni és vissza kell menni az alapozó időszakban elmulasztott anyag elvégzésére és pótlására.

Az átmeneti időszakban az atlétikai mozgásokat játékos formában, és versenyszerűen is gyakoroltatjuk. Helyből magasugrás, távolugrás nekifutással, rajtverseny, váltóversenyek stb. legyenek soron. Sok atlétikai mozgást végezzenek a játékosok és a labdajáték inkább csak kosárlabda vagy kézilabda formájában szerepeljen az edzéseken.

A négy időszakos edzésrendszerrel kapcsolatban mindig felvetődik az időjárás kérdése. Az edzők is, de főleg a sportolók vonakodnak a mély talajtól, vagy a melegtől. Pedig éppen a szélsőséges éghajlati viszonyok között válik edzetté a sportoló. Minden olyan időjárási viszonynak ki kell tenni a szervezetet, melyben maga a sportesemény történik.

Az atlétikai mozgás fokozottabb gyakoroltatása minden bizonnyal emeli a labdajátékok színvonalát.

V. J.

A munka, a testnevelés és a szabadidő néhány

Az alkotó munka az élet legfőbb célja és tartalma. A szocialista társadalom arra törekszik, hogy minden munkában biztosítsa az alkotó jelleg érvényesülését. Gazdasági, eü.-i és erkölcsi követelmény, hogy a munka az alváson kívüli időnk felét betöltse, természetes azonban, hogy a megélhetéshez szükséges munkaidő csökkenése után, mind több időt szentelhetünk a kedvünknek és hajlamainknak legjobban megfelelő kötetlen munkának.

A munka döntő jelentőségéből következik, hogy egyéb élettevékenységünk legnagyobb részével, közöttük a testneveléssel is, a munkához kell igazodnunk. Ezért vizsgáltuk meg a munkának a tömegekre jellemző, néhány általános vonását.

Bár az adatok termelési és szociológiai elemzése nem feladatunk, mégis örömmel adunk hírt a szakmunkások döntő arányáról, a tanult munka döntő túlsúlyáról, a műszaki réteg szélesedéséről, az ipari tanulók nagy, és az adminisztratív dolgozók aránylag csekély számáról, mert ezek mind a fejlődés jelei. Viszont a férfiak és a nők adatainak egyszerű összehasonlítása is meggyőz bennünket arról, hogy a nők rétegeződése kevésbé pozitív jellegű, sok konzervatívizmust mutat az I. táblázat szerint.

Az egyes rétegek testnevelési igényét, vagy igényének felkeltését, két fő szempontból mérlegeljük:

1. az egyes rétegek munkájának mennyisége, minősége és intenzitása;

2. az egyes rétegek testnevelési szemlélete.

Ezek alapján már meg tudjuk közelíteni a reális szükségleteknek megfelelő testgyakorlatok anyagát, formáját és módszereit.

A mozgás mennyiségéről vagy annak hiányáról további tájékoztatást nyújtanak a II. táblázat adatai:

Az adatok azt mutatják, hogy aránylag a legtöbb dolgozó még sok és sokféle mozgással végzi munkáját. Ez a férfiakra csaknem kétszeres arányban érvényes, mint a nőkre. Az ülve végzett munka aránya azonban már alig marad el a sok és sokféle mozgással végzett munka aránya mögött. A nőknél ez van az első helyen: a nőknek több mint egyharmada végzi ülve a munkát. A gyakori helyváltoztatással végzett munka aránya is alig marad el az előző kettőé mögött. Legkevesebben végzik a munkájukat állva — a férfiaknál és a nőknél majdnem egyforma arányban.

A feladatok önként adódnak.

A túlzott helyi igénybevétel kiegyenlítése és az ebből eredő káros szervi és morfológiai következmények megelőzése a fő szabály.

A sok és sokféle mozgást sok és sokféle, de könnyű aktív pihenővel kell ellensúlyozni. Az ülve végzett munka esetében az a legfőbb feladat, hogy intenzív és speciális mozgással pótoljuk a mozgáshiányt és ezzel a vérkeringést és az anyagcserét egészséges mederbe tereljük.

A gyakori helyváltoztatással végzett munka már megengedi az intenzív aktív pihenőt is.

Az állva végzett munkánál az anatómiai váz, de különösen a láb túlzott és egyoldalú igénybevétele kíván ellensúlyozást.

Fontos problémakomplexum kulcsa a következő kérdés is: **Milyen műszakban dolgozik?** Ezzel a III. táblázat foglalkozik.

Az életben mindennek megvan a maga természetes ritmusa, amelynek megsértése mindig több-kevesebb kárt okoz. A természetes munkaidő súlypontja délelőttre esik. Csak a dolgozóknak nem egészen a fele dolgozik így, több mint a fele tehát, többé-kevésbé kiesik a természetes életritmusból.

A dolgozók több mint egyharmada váltakozó műszakban végzi munkáját. Ez azt jelenti, hogy nem csak az élet alapvető folyamataiban, mint pl. a munka, pihenés, táplálkozás és szórakozás, hanem szinte valamennyi életjelenségben, hetenként ritmusváltozás van. Bármilyen csodálatos az emberi szervezet alkalmazkodóképessége, ez a váltakozó életritmus soha sem válik természetessé, tehát, mindig sajátos feladatok elé állítja az egészségvédelmet és a testnevelést is.

A délutáni és éjjeli műszakban kevesebben dolgoznak, de **ők vállalják az élet nagyobb terhét, tehát fokozott mértékben megérdemlik a szociális gondoskodást,** egészségvédelmet, speciális testnevelést.

Érdeklődtünk a balesetek iránt is.

A férfiak 26,37, a nők 15,03%-át érte baleset. A testnevelésnek mind a balesetek

I. táblázat

Milyen minőségben dolgozik a munkahelyén?

Sorszám	A foglalkozás jellege	Férfiak		Nők		Összesen	
		száma	%	száma	%	száma	%
1.	Szakmunkás	2457	24,86	727	11,97	3184	19,96
2.	Betanított munkás	913	9,24	1127	18,55	2040	12,78
3.	Adminisztratív	728	7,37	1057	17,40	1785	11,19
4.	Ipari tanuló	1201	12,15	332	5,47	1533	9,61
5.	Segédmunkás	725	7,34	471	7,76	1196	7,50
6.	Gazd. műsz. vez.	888	8,99	139	2,29	1027	6,44
7.	Nem termelő műsz.	747	7,56	252	4,15	999	6,25
	Egyéb*	1380	13,97	937	15,43	2317	14,52
	Nem nyilatkozott**	842	8,52	1031	16,98	1873	11,74
	Összesen:	9881	100	6073	100	15954	100

* Az egyéb kategóriában azok a legnagyobb számban mezőgazdasági dolgozók szerepelnek, akik az 1—7. kategóriákba nem sorolhatók be.

** A nem nyilatkozók között 870 tanuló és 99 NDK orvostanhallgató van.

II. táblázat

Ülve, állva, gyakori helyváltoztatással, vagy sok és sokféle mozgással végzi munkáját?

Sorszám	A mozgás jellege	Férfiak		Nők		Összesen	
		száma	%	száma	%	száma	%
1.	Sok és sokféle mozgással	3196	32,34	1099	18,09	4295	26,92
2.	Ülve	1879	19,02	2180	35,90	4059	25,44
3.	Gyakori helyváltoztatással	2469	24,99	1086	17,88	3555	22,28
4.	Állva	1756	17,77	1008	16,60	2764	17,33
	Nem nyilatkozott**	581	5,88	700	11,53	1281	8,03
	Összesen:	9881	100	6073	100	15954	100

III. táblázat

Milyen műszakban dolgozik?

Sorszám	Műszak	Férfiak		Nők		Összesen	
		száma	%	száma	%	száma	%
1.	Délelőtt	5162	52,24	2524	41,56	7686	48,18
2.	Váltakozó	3342	33,82	2359	38,84	5701	35,73
3.	Délután	236	2,39	170	2,80	406	2,55
4.	Éjjel	153	1,55	77	1,27	230	1,44
	Nem nyilatkozott	988	10,—	943	15,53	1931	12,10
	Összesen:	9881	100	6073	100	15954	100

IV. táblázat

Sérült-e meg sportolás közben maradandó kihatással, tartós kihatással, két héten belül gyógyulóan?

Sorszám	A sérülés időtartama	Férfiak		Nők		Összesen	
		száma	%	száma	%	száma	%
1.	Két héten belül	1479	14,97	473	7,79	1952	12,24
2.	Tartós kihatással	545	5,51	131	2,16	646	4,24
3.	Maradandó kihatással	478	4,84	124	2,04	602	3,77
	Nem nyilatkozott	7379	74,68	5345	88,01	12724	79,75
	Összesen:	9881	100	6073	100	15954	100

kérdése és a megoldás útja

Írta: Megyeri Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja

V. sz. táblázat

Milyen messze lakik a munkahelyétől?

Sorszám	Időtartam	Férfiak		Nők		Összesen	
		száma	%	száma	%	száma	%
1.	½ órán belül	5446	55,12	3354	55,23	8800	55,16
2.	½—1 óra között	2530	25,60	1313	21,62	3843	24,09
3.	1—2 óra között	743	7,52	339	5,58	1082	6,78
4.	2 órán felül	309	3,13	155	2,55	464	2,91
	Nem nyilatkozott**	853	8,63	912	15,02	1765	11,06
	Összesen:	9881	100	6073	100	15954	100

VI. sz. táblázat

Kereső foglalkozásán kívül milyen munkaszerű elfoglaltsága van?
1. Tanulás.

Sorszám	Elfoglaltság megnevezése	Férfiak		Nők		Összesen	
		száma	%	száma	%	száma	%
1.	Szaktanfolyam	1332	13,48	509	8,38	1841	11,54
2.	Más szervezett továbbképzés	1187	12,01	487	8,02	1674	10,49
3.	Középiskola	994	10,06	570	9,38	1564	9,80
4.	Általános iskola	537	5,44	266	4,38	803	5,04
5.	Egyetem	411	4,16	151	2,49	562	3,52
	Nem nyilatkozott**	5420	54,85	4090	67,35	9510	59,61
	Összesen:	9881	100	6073	100	15954	100

VII. táblázat

Kereső foglalkozásán kívül milyen elfoglaltsága van?
2. A társadalmi munka

Sorszám	A szervezet megjelölése	Férfiak		Nők		Összesen	
		száma	%	száma	%	száma	%
1.	A KISZ-ben	1068	10,81	1444	23,78	2512	15,75
2.	A tömegszervezetekben	896	9,07	437	7,19	1333	8,36
3.	Sportvonalon	970	9,82	248	4,08	1218	7,63
4.	Pártszervezetekben	868	8,78	295	4,86	1163	7,29
5.	Kultúrvonalon	375	3,79	219	3,61	594	3,72
6.	Tanácsszervekben	252	2,55	103	1,70	355	2,22
	Egyéb közérdekű területeken	483	4,89	233	3,84	716	4,49
	A felsoroltak közül több területen is	677	6,85	267	4,39	944	5,92
	Nem nyilatkozott	4292	43,44	2827	46,55	7119	44,62
	Összesen:	9881	100	6073	100	15954	100

VIII. táblázat

Milyen szervet tart elsősorban hivatottnak a tömegsport helyi szervezésére?

Sorszám	A szerv megnevezése	Férfiak		Nők		Összesen	
		száma	%	száma	%	száma	%
1.	Sportkör	2388	24,17	1296	21,34	3684	23,09
2.	Hivatali szerv	2026	20,50	1188	19,56	3214	20,15
3.	KISZ	1572	15,91	1201	19,77	2773	17.38
4.	Szakszervezet	1610	16,29	694	11,43	2304	14,44
5.	Sportköri szakosztály	583	5,90	276	4,54	859	5,38
6.	Tömegsportbizottság	513	5,19	213	3,51	726	4.55
7.	Lakóbizottság	110	1,12	74	1,22	184	1,15
8.	Egyéb	107	1,08	52	0,86	159	1,00
	Nem nyilatkozott	972	9,84	1079	17,77	2061	12,86
	Összesen:	9881	100	6073	100	15954	100

megelőzésében, mind a gyógyításban, mind pedig a következmények elhárításában beláthatatlan lehetőségei vannak. E tekintetben az orvostudomány és a testnevelés speciális ágainak mielőbbi továbbfejlesztésére van szükség. A dolgozók egynegyedéről van szó.

A sportbalesetekről a IV. táblázaton látható helyzetképet kaptuk:

Egyik legelgondolkoztatóbb tanúsága az, hogy a sportbalesetek aránya vetekszik az egyéb balesetek arányával. Ha figyelembe vesszük, hogy a sportbalesetet is az összes adatszolgáltatóhoz viszonyítva mutattuk ki, pedig a sportolók tábora lényegesen szűkebb, akkor ez a kép aggasztó. A sportnak semmi esetre sem jó propaganda. A sérültek kedvét és önbizalmát megingatja, a környezetben pedig megnehezíti a helyes sportszemlélet kialakítását. Az a megoldás, hogy ne sportoljunk, számításba sem jöhet, mert szöges ellentétben van a kor történelmi, egyéni és társadalmi szükségleteivel. Meg kell szüntetni, de legalább is a természetes minimumra kell korlátozni a sportbaleseteket. A sportsérülések legfőbb okai — a gondos és szakszerű felügyelet elmulasztása — egészségügyi ismeretek hiánya, bemelegítés mellőzése, készületlenség, fokozatosság megsértése, az erők túlfeszítése, könnyelműség, felelőtlenség, virtus stb. — egyúttal a sérülések megelőzésének legfontosabb módszereire is rámutatnak.

A tömegtestnevelésnek és tömegsportnak egyik legfontosabb kérdése a szabadidő. Csakis a szabadidő mennyiségének ismeretében tudjuk kidolgozni azokat a helyes testnevelési módszereket, amelyek a rendelkezésre álló szabadidő mellett, a leggazdaságosabban szolgálják a dolgozók egészségét és személyiségének fejlődését.

Az időfelhasználás legfőbb tényezői a munka, az alvás, a közvetlen életszükségletek (étkezés, tisztálkodás stb.), a közlekedés, a szabadidőben végzett munkaszerű tevékenység és a pihenés, szórakozás.

A munkaidőt történelmi jogszokás alapján ma még napi nyolc órának vehetjük. A nyolc óra alvás szükségességében is egyetértenek a szakemberek. Tisztálkodásra és öltözködésre szánjunk napi egy órát, családi eszmecserével fűszerezett étkezésre másfélórát.

A közlekedésről adatszerű képünk van az V. táblázaton.

A lakosságnak tehát, több mint a fele félórán belül, négyötöde 1 órán belül eléri munkahelyét. A munkahely és a lakóhely között tehát, nincs olyan hosszú ideig tartó áramlás, mint amennyire a közlekedés puszta szemlélete alapján következtetni lehet. A közlekedésre fordított idő számtani átlaga a munkahely és a lakóhely között háromnegyedóra körül van.

A kapitalizmus egyik örröksége, hogy a tanulásban és a továbbképzésben nagyon sok ember adósa önmagának, s ma már a társadalomnak. A szocializmus módot nyújt az ilyenirányú szükségletek kielégítésére. Ez is időt kíván. VI. táblázatunk megmutatja, hogy milyen mértékben.

Statisztikánk azt mutatja, hogy a 15 954 adatszolgáltatónak, kereken 40%-a szervezett formában, rendszeresen tanul. Az a heroizmus, amely kulturális forradalmunknak ebben a jelenségében megnyilvánul, a tanúságok végtelen sorát rejti magában. Most csak a szabadidő szempontjából vizsgáljuk, ott is elsősorban a mennyiségi oldalról. A felnőttek tanulására ma még sokszor, jellemző rohammunkát semmiképpen sem fogadhatjuk el helyesnek, a minimálisan napi két órai tanulás maradandóbb értékeket és nyugalmasabb vizsgaidőszakot ígér.

A szocializmus építésének egyik legtermészetesebb következménye, hogy a dolgozók mind nagyobb mértékben kapcsolódjanak be a közügyek közvetlen intézésébe. Adatszolgáltatóink közérdekű tevékenységét a VII. táblázat tükrözi.

Adatszolgáltatóinknak 55,38%-a, tehát több mint a fele, végez közérdekű tevékenységet. 5,92% több területen is! És még egyéb területek is vannak. Nehéz megközelíteni, hogy ez időben mennyi elfoglaltságot jelent. **A mozgalmi munka elfoglaltsága ugyanis, egyike a legkevésbé mérhetőnek.** Azt azonban már mindnyájan tapasztalatból tudjuk: **a mozgalom, legyen az bármilyen, idő- és munkaigényes, mert olyan hajtóerői vannak, mint pl. a kedv, hajlam és az erkölcsi kötelesség!** Nem hiszem, hogy túlozunk, ha átlag napi egy órát számítunk.

A tanulás és a közérdekű munka a legtöbb esetben, ugyancsak közlekedéssel

jár. Egészítsük ki ezen a címen az előbbi háromnegyedórát napi egy órára.

1. a munka	8 óra,
2. az alvás	8 óra,
3. a tisztálkodás, öltözködés	1 óra,
4. az étkezés	1 óra,
5. a közlekedés	1 óra,
6. a tanulás	2 óra,
7. a közérdekű tevékenység	1 óra,
Összesen:	**22 óra.**

Ez azt jelenti, hogy minden más szükséglet kielégítésére csak 2 óra marad. A testnevelés még belefér, s az egészség védelmében bele is kell férnie...

Igaz, hogy az adatszolgáltatóknak „csak" 40%-a tanul és „csak" 50% végez közérdekű tevékenységet, de a szocializmusban mindkét tendencia növekvő és nagyon gyakran ugyanaz az egyén, máris mindkét tevékenységet végzi. És ez a szabadidőhiány elsősorban éppen azokra hátrányos, akik a szocializmus építésében az első sorokban küzdenek, s gátolja is őket abban, hogy egész emberek legyenek, hiszen sok — a szocialista embernek fontos — szükségletük időhiány miatt kielégítetlen marad.

Hogy a napi újságolvasástól az operáig mi-minden igény jelentkezik még arra a két órára, annak a felsorolásához hozzá sem fogunk, csak megemlítjük, hogy a dolgozó nőknél csupán, „második műszak" átlag napi 4 óra 10 percet vesz igénybe. (Mód Aladárné közlése.)

Ennyiből is láthatjuk, hogy a **szabadidő ésszerű eltöltése, korunk egyik legégetőbb problémája.** Ezzel a nehézséggel a testnevelésnek és sportnak is szembe kell néznie. Három fő feladat máris adódik:

1. közel kell vinni a testnevelést és a sportot a munka-, illetve lakóhelyhez;

2. a tömegtestnevelés és tömegsport módszereinek kialakításánál is, tekintettel kell lenni az időhiányra;

3. a szükségletek sürgősségi sorrendjének kialakítása során továbbra is harcolnunk kell a testnevelés és sport korszerű helyéért.

A sportaktívák élénk társadalmi tevékenysége (lásd a táblázatot!) a legszebb reményekre jogosít. Társadalmi életünknek kevés része van oly közel a társadalmi önigazgatás megvalósításához, mint a sport.

Hogyan tükröződik ez a VIII. táblázatban?

A válaszok erősen megoszlanak. Egységes közvéleményről nem beszélhetünk. A tömegek a konzervatív és a haladó nézetek összeütközésének küszöbén tartanak.

A sportkör szerepét és lehetőségeit túlbecsülik.

A sportkörnek döntő jelentősége lehet, a sportolási alkalmak megteremtésében, de például nem képes a lakosság minden rétegét érintő felvilágosításra és mozgosításra. A bennerejlő lehetőségeket is csak akkor válthatja valóra, ha gyökeresen megváltozik a testnevelési és sportszemlélet, és ha szervezeti formáival is alkalmazkodik az új idő követelményeihez. Meg kell szűnnie az egyoldalú, néha már csak egyetlen sportágra korlátozott élsportszemléletnek. A sportkörök túlnyomó többsége a tömegsportot még ma is csak tehernek, legjobb esetben erkölcsi kényszernek érzi, és még odáig sem jutott el, hogy a versenysportot tömegalapra helyezze. A tömegsportot rendszerint néhány alkalmi megmozdulással intézik el, hogy a tervükben „kipipálhassák". A rendszeres tömegsportra a sportkörben szervezeti forma nincs. Az általános szakosztályok is a legtöbb helyen elsorvadtak. A legtöbb sportkör vezetőségének összetétele sem elég korszerű ahhoz, hogy a tömegsport igényeknek érvényt szerezzen.

A hivatali szervekkel szemben támasztott igény is helytelen. A helyi szervezés semmiképpen sem a hivatali szervek feladata, s ha mégis végzik, szükségből végzik. A hivatali szervek legfőbb feladata a legfőbb elvi irányítás, a személyi és gazdasági alapok kiszélesítése és az ellenőrzés, de az állam majdani elhalásának megfelelően abban a szellemben, hogy **mielőbb feleslegessé tegye önmagát,** — és az egész sportmozgalmat, a vezetést is a társadalom kezébe helyezze.

A sportmozgalom születése pillanatától kezdve társadalmi mozgalom.

A KISZ és a szakszervezet iránt megnyilvánuló bizalom előremutató. A munkamegosztás is önként adódik: a KISZ a fiatalok, a szakszervezet az idősebbek testnevelését karolja fel. Mindkét szervezet politikai tartalma, országos hálózata és gazdasági alapja biztosíték a tömegsport korszerű szemléleti, gazdasági és szervezeti kiszélesítésére.

Ha azonban azt akarjuk, hogy **testnevelési és sportmozgalmunk eljusson az „értől az óceánig"** — a legkisebb falutól az egységes sportmozgalomig, a legapróbb részletkérdésektől a kommunista távlatú testnevelési és sportszemléletig — akkor olyan egységes irányító és végrehajtó szervezetet kell létrehoznunk, amely meglevő értékeink megmentése mellett társadalmi jelentőségének megfelelő képviseletet biztosít a szocialista testnevelési és sportmozgalom felvirágoztatásában érdekelt valamennyi politikai párt, KISZ, hivatali sporthivatal, közigazgatási (tanácsok), érdekképviseleti (szakszervezetek), gazdasági (üzemek, termelőszövetkezetek), egészségügyi (orvosok) és szakmai (sportszövetségek, sportkörök, testnevelő tanárok stb.) szervnek. Csakis ilyen szélesre alapozott szak- és erkölcsi fórum tudja megteremteni az élsport és a tömegtestnevelés, tömegsport egészséges egyensúlyát.

„Szavazásra" bocsátottuk adatszolgáltatóinknak a tömegtestnevelés és a tömegsport legáltalánosabb módszereit is. Erről a IX. táblázat számol be.

IX. táblázat

Állítsa a felsorolt tömegtestnevelési és tömegsportmódszereket a helyesnek tartott fontossági sorrendbe!

A módszer megnevezése	Férfiak			Nők			Összesen		
	sor-sz.	száma	%	sor-sz.	száma	%	sor-sz.	száma	%
Reggeli torna	1.	3306	33,46	1.	2163	35,62	1.	5469	34,28
Iskolai szakkör	2.	565	5,72	3.	298	4,91	2.	863	5,41
Munkahelyi torna	3.	486	4,92	2.	369	6,08	3.	855	5,36
Erőnléti torna	4.	483	4,89	4.	226	3,72	4.	709	4,44
Jelvényszerző*	6.	361	3,65	6.	174	2,86	5.	535	3,35
Házibajnokságok	7.	373	3,77	9.	111	1,83	6.	484	3,03
Táborok, üdülők	11.	263	2,66	5.	187	3,08	7.	450	2,82
Természetjáró gyalogtúra	9.	275	2,78	7.	158	2,60	8.	433	2,71
Szpartakiád	8.	312	3,16	10.	101	1,66	9.	413	2,59
Természetjáró kultúrprogram	12.	186	1,88	8.	145	2,39	10.	331	2,08
Önvédelmi sportok	10.	273	2,76	15.	45	0,74	11.	318	1,99
Kupaküzdelmek	13.	185	1,87	16.	42	0,69	12.	227	1,42
Természetjáró motorkerékpár	10.	142	1,44	11.	79	1,30	13.	221	1,39
Jelvényszerző verseny**	6.	134	1,36	12.	65	1,07	14.	199	1,25
Területi bajnokság	16.	129	1,31	19.	60	0,49	15.	159	1,00
Természetjáró kerékpár	9.	107	1,08	14.	50	0,82	16.	157	0,99
Jelvényszerző***	18.	117	1,18	18.	39	0,64	17.	156	0,98
Honvédelmi sportok	13.	120	1,21	20.	29	0,48	18.	149	0,93
Népi játékok	21.	65	0,66	13.	51	0,84	19.	116	0,73
Alkalmi stb.*	21.	69	0,70	17.	40	0,66	20.	109	0,68
Technikai sportok	14.	72	0,73	21.	24	0,40	21.	96	0,60
Intézmények közötti bajnokság	17.	66	0,67	22.	17	0,28	22.	83	0,52
Nem nyilatkozott	—	1792	18,14	—	1630	26,84	—	3422	21,45
Összesen:		9881	100		6073	100		15954	100

* Jelvényszerző több éven át állandó tartalommal,

** Változó tartalommal,

*** Technikai minimummal.

Ez volt kérdőívünk legmunkaigényesebb feladata. Adatszolgáltatóink 78,55%-a vállalta.

A táblázat legszembetűnőbb tanúlsága, hogy rendkívül határozottan kidomborodik benne az egészségügyi szemlélet. Ez nagyon józan mérlegelésre vall és sok tekintetben módosítja a tömegek testnevelési igényéről, eddig kialakult nézeteket. Az egészségügyi szemlélet akkor is előtérben marad, ha az egyszerűség kedvéért bizonyos összevonásokat végzünk.

Ha a természetjárást (gyalog, kultúrprogrammal, motorkerékpáron és kerékpáron — 1042) összevonjuk, felnyomul a második helyre. Ha a különböző bajnokságokat (ház-, kupa, területi, intézmények — 953 közötti) összevonjuk, elfoglalják a harmadik helyet. A jelvényszerzőversenyek együttesen (állandó, változó tartalommal, technikai minimummal) a negyedik helyre kerülnek.

A két nem szemlélete között van néhány lényeges különbség. A nők a munkahelyi tornát, táborozást, üdülést, gyalogos természetjárást — kultúrprogrammal is — a népi sportjátékokat, alkalmi versenyeket előbbre helyezik, mint a férfiak! Ismét tükröződik **a nők nagyobb természetszeretete és a kötetlenebb testnevelési formák iránti rokonszenve.**

Érdekes színfolt, hogy a természetjárás motorkerékpáron közkedveltebb, mint kerékpáron. Ebben az egyszerű jelenségben is olyan bonyolult kérdések tükröződnek, mint a modern embernek a technikához és a kényelemhez való vonzódása, és nem utolsó sorban az életszínvonal emelkedése.

A rangsor az igények tükröződésének is elfogadható, de nem csak a tájékozódást könnyíti meg, hanem az igények kielégítésére is irányt mutat. A reggeli torna igénye például beérett. Csak sztitani kell a tüzet és gyakorlati módszertani segítséget kell nyújtani. Erről a kérdésről, mint a szerény és egyszerű dolgokról általában, alig esik szó. Pedig ennek az egyszerű és szerény kérdésnek a megoldása a tömegtestnevelés egyik legnagyobb lépése lehetne.

A dolgozó tömegek véleményét puhatoltuk a tömegtestnevelés és tömegsport legfontosabb kérdéseiről.

Látjuk, hogy **a testnevelési és sportmozgalomnak már minden kis részlete behatolt a tömegek közé, és máris spontán fejlődik.** Ez a folyamat lassú. **A fejlődés útját egyengetni kell.** Legyenek ezek a számadatok is ennek az útnak az építő kockái...

SPORTKÖNYVEK

Hétnyelvű sportszótár

A budapesti Terra és a berlini Sportverlag közös kiadásában jelent meg, a magyar sportirodalom, a nemzetközi sportélet egyik legjelentősebb munkája. Dr. Hepp Ferenc főszerkesztő és Katona Lóránt szerkesztő irányításával több, mint 200 sportszakember és nyelvész közreműködésével megjelent a „Hétnyelvű sportszótár". A munka többet nyújt címénél: a magyar, angol, francia, német, olasz, orosz és spanyol mellett jelentős szókincset tartalmaz japán nyelven is. A szótár jelentőségét növeli, hogy a nemzetközi együttműködés jegyében született. — Mintegy félszáz hazai munkatárs mellett 14 ország szakértői vettek részt a 100 000 szakmai szót és kifejezést felölelő 1100 oldalas mű elkészítésében. A feldolgozott anyag 37 sportágra és a testnevelés általános jellegű szakanyagára terjed ki. A szótár egyszerű, áttekinthető, jól kezelhető, s emellett megvan az az előnye, hogy a lehető legkisebb terjedelemre szorítja össze a hatalmas anyagot. Szinte nem is tükrözi azt a nagy szervező és anyaggyűjtő munkát, melyet a szerkesztőség fejtett ki, s magától értetődőnek tűnik az a világos rendszer, melyet első ízben alkalmaztak többnyelvű sportszótár szerkesztésében: egy alapnyelven, az angolban adja az összes jelentést, a többi nyelveken csak az angolra hivatkozik. Növeli a szótár használhatóságát az is, hogy a különböző sportágakat magyarázó rajzzal teszi szemléletesebbé. A munka igazi értékét majd a gyakorlat, a használat húzza alá. Annyit azonban máris meg lehet állapítani, hogy jelentős segítséget nyújt nemcsak a nemzetközi érintkezésben, és egymás szakirodalmának tanulmányozásában, hanem a terminológia egységesítésével a testnevelés-tudomány kifejlesztésében is. Hogy ezt a szerepét még hatékonyabban betölthesse, ki kell elégíteni a gyakorlati igényt, az egyre nagyobb számban keletkező új fogalmak és kifejezések folyamatos gyűjtését és egybehangolását, röviden: a szótárkészítő munka folytatását. A magyar sport méltán lehet büszke erre a szép munkára. — A szótár ára 290,— Ft.

László István

A Larousse új sportenciklopédiája

A Larousse francia kiadóvállalat most adta ki a szokott ízléses formában új sportenciklopédiáját. A nagyméretű, 582 oldalas kötetet számos kitűnő illusztráció tarkítja. A bevezető részeken kívül — amelyek a sport fiziológiájával és a sportolók általános felkészülésével foglalkoznak — 45 sportágról tüzetesen tájékoztat, s azonkívül még vagy ötven különféle, kisebb jelentőségű sportot ismertet rövidebben. Az olimpiai játékokról külön fejezet szól, végül egy kitűnő eredménytáblázat és igen gondos tárgy- és névmutató zárja a művet.

A könyv igen hasznos a szakember és a sportkedvelő számára egyaránt. Az egyes fejezeteket elsőrendű szakértők írták és némely sportágról szóló ismertetés elé olyan világnagyságok írtak előszót, mint az egykori „futógép" Nurmi, az ökölvívó Carpentier, a Mount Everest expedíció feje, Hunt, az úszó Taris, az asztalitenisz sokszoros világbajnoka, Barna Viktor és a teniszvilágbajnok Lacoste, — hogy csak a legismertebbeket említsük.

A cikkek ismertetik az illető sportág történetét, szabályait, legnevesebb bajnokait. E többé-kevésbé egységes rendszer ellenére bizonyos aránytalanságai is vannak a könyvnek. Az egyes sportágaknak szentelt tanulmányok közül a golfnak 11 oldal jut, a futballnak csak 17. A vívásnak is csak 13 oldallal kell megelégednie, holott ez igen népszerű francia sportág. A cikkeken belüli aránytalanság abban mutatkozik, hogy néha a történelmi visszapillantás az eleven sport ismertetésének terhére túlságosan hosszúra nyúlik. Az olvasó számára ezek a történeti emlékezések igen érdekesek és szórakoztatók, de a szakember is sok újat tanulhat belőlük. A rengeteg adat közül csak egy-kettőt említve, megtudjuk, hogy a nagy német eposzíró, Klopstock, szenvedélyes korcsolyázó volt, nemkülönben Goethe. XIV. Lajos francia király ifjú korában Párizs népének uszodát akart építtetni, később azonban már annyira nem szerette a vizet, hogy hosszú éveken át legfeljebb az arcát mosta meg. A kosárlabdánál a cikkíró Busnel, a francia csapat edzője megjegyzi, hogy ez az egyetlen sportág, amelyet az amerikaiak kezdeményeztek. A vívás fejezetében egy híres párbajról olvashatunk, amely 1912-ben folyt le két francia újságíró között. Az egyik vívó átszúrta ellenfele hasfalát. Halálos sebnek látszott; de éppen hatása ellenkező volt. A szúrás megnyitott egy olyan májdaganatot, amelytől a párbajhős már hosszú ideje szenvedett. Így a párbajtőr a gyógyító kés szerepét töltötte be. Emellett azonban bőséges és gondos beszámolókat kapunk a sportágak hiteles történeti múltjáról. A technikai szabályok természetesen csak a leglényegesebbre szorítkoznak. Ezeknél itt-ott tévedés van, hiszen számos sportág szabályai az utolsó hónapokban is lényegesen megváltoztak.

Az exotikus sportágak ismertetése azért hasznos, mert ezekről alig van összefoglaló mű. Így haszonnal és szórakozással lehet forgatni azokat a részeit az enciklopédiának, ahol a base-ball, a kriket, a velszi és ausztráliai futballjátékok, a pelota, a rögbi, a botvívás, a francia box, a squash és még számtalan más, többékevésbé ismert sportág kap megfelelő helyet.

A francia vonatkozású személyi és tárgyi adatok magától értetődően bővebben szerepelnek. De a mű sikerrel törekszik a teljes objektivitásra. A magyar sportolók kiemelkedő szerepe a világ sportjában megfelelő méltatást kap. A képanyagban szerepel többek között, Papp László és Rózsavölgyi. A futball cím alatt külön rész foglalkozik a magyar futball egyik aranykorszakával.

A Larousse sportenciklopédia értékes mű, mely minden sportkönyvtárnak nemcsak dísze, hanem állandóan forgatott kötete is lehet.

Zilahi Ferenc

BIBLIOGRÁFIA

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet és a Testnevelési Főiskola könyvtárában található, a Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató számaiban ismertetett szakcikkek jegyzéke.

EVEZÉS

Adam, K.: A szakaszos edzés ratzeburgi változata. Ruder Sport 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. sz. 89. old.)

Brown, H. O.: „Benn vagyok a csapatban" — néhány szó az amerikai nyolcas-evezésről. Ruder Sport, 1959. 30. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 111. old.)

Cohnen, T.: Az európai evezősök gyorsaságának fejlődése. Ruder Sport 1960. 32. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 106. old.)

Dorofejev, V. F.: Az ifjúsági evezősök edzése a felkészülési időszakban. Tyeorija i Praktyika 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 107. old.)

Ehlert, M. H.: Kezdő evezősedzők számára — gondolatok kezdők kiképzéséről. Ruder Sport 1959. 31. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 130. old.)

Emucsk, I. F.: Az evezés taktikája. Tyeorija i Praktyika 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 119. old.)

Gase, H.: Gondolkodjunk fölötte, de ne utánozzuk! Ruder Sport 1960. 20. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 102. old.)

Gralla: Kép és szöveg a poznani 1958. évi evezős Európabajnokságok első három helyezett nyolcasának lapátmunkájáról. Skull und Riemen 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 95. old.)

Haenel, H.: Szabálymódosítás az evezésben. Die Leibeserziehung 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 118. old.)

Harre, H. D.: Az evezősök edzése az őszi hónapokban. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 131. old.)

Harre, H. D. Észrevételek a német evezős sport fejlődéséhez. Theorie und Praxis der Körperkultur 1960. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 106. old.)

Hestermann, H.: Taktikai mérlegelések az albanói tavon. Ruder Sport 1961. 14. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 103. old.)

Jemcsuk, I. F.: A 15—17 éves fiatalok evezős-oktatásának módszere. Fizicseszkaja Kultura v Skolje, 1961. 6. sz. (K. Sz. T. 1961. 4. sz. 83. old.)

Jeremenko, N. P. — Tavasztserna, N. I.: A sokoldalú testi felkészítés jelentősége az evezősök állóképességének fejlesztése szempontjából. Tyeorija i Praktyika 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 102. old.)

Joesten, W.: Miért csökken az áthúzásnál a hajó sebessége? Ruder Sport, 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 91. old.)

Joesten, W.: Állítások és bizonyítékok. Ruder Sport 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 37. old.)

Joesten, W.: A villára ható erő mérése. Ruder Sport 1960. 15. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 118. old.)

Joesten, W.: Lehetnének-e evezős hajóink gyorsabbak? Ruder Sport 1960. 29. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 105. old.)

Kleusberg, H.: Női versenyevezés. Ruder Sport, 1961. 13. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 103. old.)

Krakau, E.: A kiegészítő sport problémáihoz. Skull und Riemen 1959. 2, 3, és 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 89 és 90. old.)

Kraurhase: Filmszalaggal a problémák körül. Skull und Riemen, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 89. old.)

Maak, E.: Tanfolyamokról. Ruder Sport, 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 91. old.)

Maak, E.: Az evezős edzésről vallott angol és amerikai felfogások összehasonlítása. Ruder Sport, 1960. 18. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 102. old.)

Matthias, O.: Evezés az Elba és Weser alsó folyásán. Ruder Sport 1959. 20. sz. K. Sz. T. 1959. 4. sz. 95. old.)

Morzsevikov, N. V.: Az evezésoktatás módszere. Tyeorija i Praktyika 1961. 5. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 102. old.)

Nicholson, M. A.: A fixvilla jelentősége. L'Aviron 1961. 272. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 108. old.)

Női evezősök testi felkészítése edzőpályán. L,Education Physique 1960. 23. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 105. old.)

Palasciano, F.: Az olasz evezős felkészülés Tokióra. Lo Sport Illustrato, 1961. 17. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 103. old.)

Pfeiffer, A.: Kezdő evezősök kiképzése. Ruder Sport, 1959. 29. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 111. old.)

Pfeiffer, H.: Két versenyszám egy futamban. Ruder Sport, 1960. 33. old. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 107. old.)

Pfeiffer, H.: Ehezés? Ruder Sport, 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 99. old.)

Pfeiffer, H.: A verseny feladása. Ruder Sport, 1961. 9. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz.)

Ritter, H. J. — Sieler, G.: Csapásszámverseny — kiváló nevelőeszköz. Skull und Riemen, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 89. old.)

Ropret, J.: Kományos és kormányzás a sportevezésben. Fizicka Kultura, 1959. 7—8. sz. (K. Sz. T. 159. 6. sz. 132. old.)

Szkorohodova, M. A.: A férfi nyolcas evezős technikájának elemzése. Tyeorija i Praktyika 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 95. old.)

Tatarelli, G.: Légzésritmus az evezésnél. Medicina Sportiva 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 102. old.)

Trimpert, A.: Legyünk észnél, kedves edzők! Ruder Sport, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 117. old.)

Trimpert, A.: „A könnyűek, a nehezek és az edző lelkiismerete" Ruder Sport, 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 99. old.)

Wittmeyer, H.: A főiskolai evezőszövetség részvétele az 1960. évi evezőversenyeken. Ruder Sport, 1961. 12. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 102. old.)

Wujanz, J.: Versenyevezős csapatok teljesítményének megítélési lehetőségéről. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 89. old.)

Wujanz, J.: Az edzés felépítése — teljesítményfokozás — formábantartás. Skull und Riemen, 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 89. old.)

A SZOCIALISTA FALU SPORTJA

FALUSI SPORTTANÁCSADÓ

AZ EDZÉS TARTALMA

Egy-egy edzés tartalmát több tényező határozza meg: a cél amiért a sporttevékenységet folytatjuk, továbbá, hogy milyen sportágat választottunk, hogy az évi edzésmunkának milyen időszakában vagyunk és végül, hogy milyen közvetlen feladatok előtt állunk. (pl. versenyek, mérkőzések speciális előkészületei, meghatározott ellenféllel szembeni taktikai gyakorlatok, vagy bizonyos képességek magasfokú fejlesztése stb.)

Vannak azonban olyan feladatok, amelyek egyaránt vonatkoznak minden edzés tartalmára, csak időszakonként más-más arányban jelentkeznek. Ezek a következők:

1. alapvető testi képességek fejlesztése,

2. az adott sportág technikájának tanulása és gyakorlása,

3. az adott sportág taktikájának tanulása és gyakorlása.

1. Az alapvető testi képességek fejlesztésének módszerei.

Magasabb sporteredmények elérése csakis az alapvető testi képességek mindegyikének birtoklása esetén lehetséges. Igaz, hogy e képességek szerepe szinte sportáganként változik, hol egyiknek, hol a másiknak van nagyobb jelentősége, de ez nem jelenti azt, hogy bármelyiknek fejlesztését is el lehetne hanyagolni. Ezek az alapvető testi képességek: a gyorsaság, az erő, az ügyesség és az állóképesség.

a) *A gyorsaság és fejlesztése.* A mozgás gyorsaságát nem lehet azonosítani pl. a 100 méteres futó sebességével. A gyors mozgásnak a legtöbb sportágban nagy szerepe van, főként azokban, amelyek gyakorlása sok futással jár, de hasonló mértékben fontos a gyorsaság a diszkoszvető perdületénél, a gerelyhajító „berántásánál" stb. A gyorsaság képessége tehát minden sportágban előnyösnek mondható. Ez a képesség bizonyos mértékig vele született adottsága az embernek, de fejlesztéséhez speciális gyakorlatokra van szükség, amelyek fokozzák az idegműködés gyorsaságát, az ízületek mozgékonyságát, az izmok erejét és rugalmasságát.

Gyorsaságot fejlesztő gyakorlatok:

felugrások, szökdelések, fokozódó tempójú helybenfutás magas térdemeléssel,

30—60 méteres lendületes futások, váltott beleerősítéssel (de nem erőlködve!) előbb a táv végén, majd a közepén és a végén is,

rajtgyakorlatok álló és térdelő rajtból, fekvésből, ülésből, mindez szemben és háttal a futás irányának,

fogójátékok, váltófutások bottal, vagy érintéssel, melyben az egy futóra eső táv 20—40—60 m legyen, tehát fokozatosan növekedjék.

Egyszerű szabadgyakorlatok végrehajtása fokozódó tempóban (karlengetések és körzések, törzshajlítások, döntések és forgatások stb.). Könnyű labdával dobójátékok (döngető, kiszorító stb.), könnyű súllyal (4 kg-os súlygolyó, 2 kg-os gyógylabda, homokzsák stb.) gyors tempóban végrehajtott erőgyakorlatok: emelések, leengedések, lendítések, lengetések, dobások, az adott súly terhelésével szökdelések, fel- és átugrások, rövid futások stb.

Csak néhány példát említek, ezek továbbfejlesztése, kombinálása megsokszorozza a gyorsaság fejlesztő gyakorlatokat. Megválasztásuk mindig annak megítélése szerint történjen, hogy az adott sportágban milyen speciális gyorsaságra van szükség.

A futóatlétának, elsősorban a vágtázónak, a rajtsebességét és futógyorsaságát kell fejlesztenie, a közép- vagy hosszútávfutónak viszont az iramváltoztatás széles skálájára és a cél előtti sebességfokozás képességére van szükség. A labdarúgó vagy a kézilabda játékos gyors indításra legyen képes a mérkőzés minden percében, a hangsúly tehát a rajtsebességen s az úgynevezett gyorsasági állóképesség fejlesztésén van. Az említetteken túl gyorsaságot igényel minden labdajátékban a technikai elemek hibátlan és gyors végrehajtása is, mint pl. a labdavezetés, a cselezés, az átadás stb.

A gyorsaság fejlesztésére a serdülő- és az ifjúkor a legalkalmasabb. 24—25 éven felül a sportoló alapgyorsasága csökkenni kezd, 30 éven túl pedig általában megszűnik a fejlesztés lehetősége.

b) *Az erő és fejlesztése.* Minőségileg kétfajta erőt különböztetünk meg. Az egyiket tulajdonképpeni, a másikat gyorsasági erőnek nevezzük.

Tulajdonképpeni erő az, amikor az erőkifejtés eredményére nincs hatással az erőkifejtés gyorsasága. Tipikus példa erre a súlyemelés, ahol csak az a fontos, hogy minél több kg-mal birkózzon meg a versenyző, vagy a torna tartásos elemei mint pl. a könyökmérleg, függőmérleg stb.

Erőfejlesztő gyakorlatok:

A fejlesztésre szolgáló gyakorlatok milyenségét az említett feltétel szabja meg, tehát vagy az ellenállást (az emelt súlyt) vagy a gyakorlatok számát növeljük, nagyjából azonos mozgástempóval.

Súllyal végzett gyakorlatok: kezdőknél kis súlyt alkalmazunk és fokozatosan növeljük a gyakorlatok számát. Jól felhasználhatjuk a legkülönfélébb emeléseket, álló, ülő, térdelő, fekvő és rézsútosfekvő helyzetben stb.

Dobógyakorlatok: kisebb súllyal (súlygolyó, gyógylabda stb.) dobások páros, majd váltott kézzel felfelé, előre, hátra stb.

Társsal szembeni küzdőgyakorlatok: eltólás, elhúzás, elrántás, hordások, emelések stb.

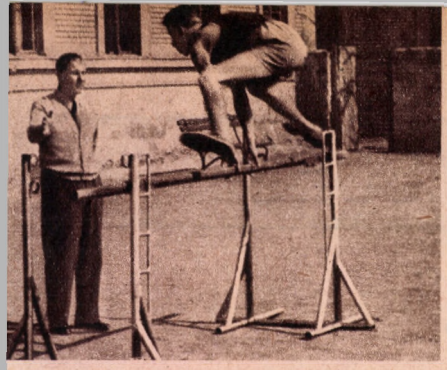
Tornaszergyakorlatok: nyújtón, gyűrűn, vagy korláton húzódzkodás, tolódzkodás, támlázás stb. vagy mászórúdon, kötélen függeszkedés, továbbá kötélhúzás stb.

A gyorsasági erőgyakorlatokra a pillanatnyi maximális erőkifejtés a jellemző. Ilyen gyorsasági erő szerepel az atléta felugrásánál, valamenynyi dobószámnál, a labdajátékosoknál kapuralövéskor, a birkózónál emelőjellegű fogások végrehajtásakor, az ökölvívó ütéseinél stb. A gyorsasági erőt kis és közepes súlyterheléssel ajánlatos fejleszteni. A túlzott erőgyakorlatoknak az lenne a következménye, hogy a sportoló izomzata erő-

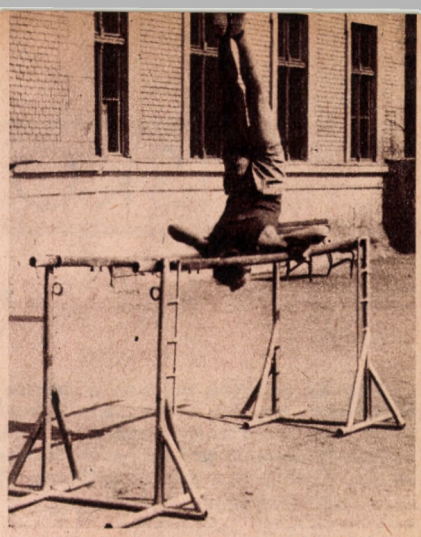
SPORTOKTATÓ FILMEK

kölcsönözhetők a Sportpropagandától, Budapest VIII., Rákóczi út 57/a szám

BIRKÓZÁS
DISZKOSZVETÉS
JÉGKORONG
KALAPÁCSVETÉS
LABDARÚGÁS
ÖKÖLVÍVÁS
TORNA
ÚSZÁS stb.





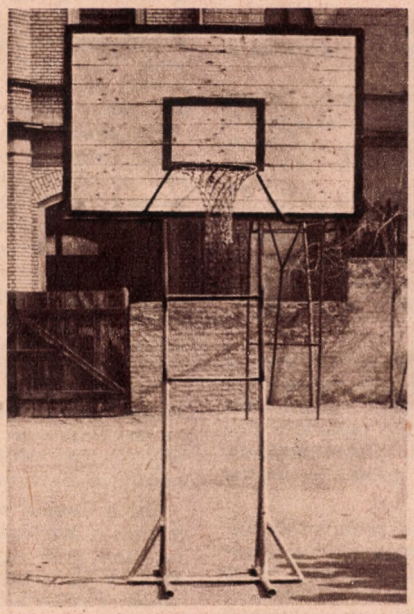


A hiányosan felszerelt falusi iskolákra és sportkörökre gondolt Szántai József, a jászberényi Lehel vezér gimnázium testnevelő tanára, amikor két páros tartóoszlopból és két létrából álló állványt szerkesztett.

Az állvány három igen fontos tornaszer, alacsony nyújtó, korlát és gerenda összeállításához használható, de alkalmas magasugró állványnak, labdakosár tartónak és röplabdaháló állványnak is.

Képeinken az állványok ilyen használatát mutatjuk be, de azok megfelelő beállítással, kisebb gyermekek testnevelési óráin is igen hasznosan alkalmazhatók.







kifejtésre ugyan alkalmassá válik, de gyorsan végrehajtott mozgásra nem.

Erőgyakorlatok

Szökdelések páros és váltott lábon.

Helyből ugrás előre, oldalt, magasba és távolba, talajon majd kisebb akadályokon keresztül (zsámoly, alacsonyra állított ugrómérce stb.)

Kis súlyterheléssel guggolások, felállások és felugrások, lendítések és lengetések, rajtgyakorlatok, váltók stb.

Sok szakember még ma is túl óvatos az atléták, labdajátékosok stb. súlyterheléses foglalkoztatásával. Ezek elfeledkeznek arról, hogy pl. az ugrónak versenyzés közben milyen nagy súlyt kell magasba emelni: a saját testsúlyát. Márpedig ha a sportolókat nem készítjük fel kellően az ilyen erőfeszítésre, eredményt sem várhatunk tőlük.

Az erőgyakorlatokkal azonban csínján kell bánni. Fiúknál 16, lányoknál 18 éves kor előtt kizárólag gyorsasági erőgyakorlatokat alkalmazhatunk, ezeket is fokozatosan és mértékkel. A nők terhelése nem érheti el a férfiakét.

Dobozy László

HÁROM ÉVE, a réginél sokkal nagyobb buzgalommal, több frissességgel keresgetik Jobbágyi fiataljai és felnőttjei a helyüket a küzdőtéren. Akkor is, ha munkáról, a régi mezők erejének megújításáról és saját izmaik teljesítőképességének fokozásáról, — akkor is, ha a kulturált pihenés, nemesebb szórakozás egyre jobb megtalálásáról van szó.

Három éve átvette a termelőszövetkezet a sportkör s vele együtt a nép testkultúrájának minden dolgát. Azelőtt például az anyák nem engedték lányaikat „meztelenkedni" — mostmár tornászlányaik nevet szereztek az országos spartakiádokon is. Az edzés, a tornászás, a sport és testnevelés méltó helyére került anyáik szemléletében is. S már büszkék arra, hogy lánykáik, — akik előtt régen a világ Jobbágyi határainál nagyjából le is zárult — már a szabad, boldog életöröm birtokában budapesti versenytéren élhetik ki versenyzőkedvüket, a győzni tudás elemi erejű érzését, a kivívott dicsőség jogos büszkeségét. Otthon jól dolgoznak. A szövetkezet közös munkájában részesei annak a másik nagy felfedezésnek, amellyel az anyaföld, a termő rögök, a nagy természet titkait tárták fel,

NOSZTÁNY-PUSZTA is ilyen végekről adott jelt: e kis település sportköre ugyancsak hét-nyolc hónap óta mozgatta meg fiatalságát — máris számbavehető sikerrel. A járási és megyei spartakiádon igen erős mezőnyben álltak helyt parasztatlétái! Labdarúgó csapatuk sportszerű játéka és tudása az egész járás elismerését kivívta. A sportkör vezetősége tudja, mi az, ha nemcsak a labdarúgóik izmai válnak edzettebbé, hanem a magyar falu előtt addig ismeretlen sportágakban gyümölcsöztetik vetélkedő kedvüket!

A tanítók itt is hívei az erjedő, ígéretes újnak: Nyirádi Vince és Kovács Sándor pedagógus — egy akaraton a tsz elnökével, Töllösi Antallal — most azon mesterkedik, hogy tavaszra megalakítják a női és férfi kézilabda csapatot. Mire e sorok megjelennek, mindkét nembeli ifjak és felnőttek ennek a játéknak is felfedezik jóízét. A magyar sport nyilván nem innen indítja el — a rögtöni beérkezés reményével — nemzetközi mezőnyökön diadalra jutó győzteseit. Sebaj! A tsz ad pályát, nem sajnálja a pénzt mezre, szerekre, labdákra, kapufákra. Viszont sportolói mindezt szorgalmas munkával — a zöld gyepen pedig szép játékokkal viszonozzák . . .

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Tanév végén

A tanév végének megvan a sajátos hangulata. A tanév befejezése, egy év, esetleg egy iskolakorszak végét is jelenti. Iskolakorszak záródik le egy-egy osztálynak a négyéves alsótagozatban, az általános iskola felsőtagozatában, a négyéves középiskolában, sőt a felsőfokú oktatási intézményekben is. Ballagnak a tanév végén a diákok, elhagyják iskolájukat.

Az iskolák év végi kavargó munkájában ott találjuk a testnevelőket is. Alaposan kivették ők is a részüket a munkából.

Sokszor talán magukra hagyatva két kezükkel kellett az udvart, vagy a tornatermet alkalmassá, egészségügyileg kedvező állapotba hozniuk, hogy a tanulók egészsége kárt ne szenvedjen. Mennyi gondot, utánajárást jelentett csak egyetlen labda beszerzése vagy javítása... De meg kellett csinálni, hiszen várták a gyerekek. Az állami, tanácsi támogatás mellett még további erőfeszítéseket kellett tenni a testnevelés-tanítás feltételeinek biztosítására. E munka testnevelőink energiájának jórészét igénybe vette, szerencsére nem emésztette fel teljesen, mert jutott azért még másra is.

Mire? A testnevelői munka ellátására. Sokszínű munka ez, szép, ha néha fárasztó is. Készülődés a testnevelési órákra, azoknak állandó lelki éberséggel, odaadással való megtartása, a percenként felmerülő nevelési feladatokkal való törődés, intés, dicséret, figyelmeztetés, szoktatás, javítás és még száz és száz adódó helyzetbe való nevelői beavatkozás.

Mindezt a nevelői munkát a gyerekek zsibongása közepette, sőt mozgása közben kell a testnevelőnek elvégeznie. A tanulók levetik a padhoz leláncoló írott, vagy íratlan béklyóikat, teli mozgásvággyal, s az élettanilag indokolt mozgásszükségleteiket ösztönös vágyakozással elégítik ki. S e mozgást a testnevelőknek irányítaniuk, rendszerezniük, célszerűsíteniük kell. Kielégíteni a mozgásvágyat — ugyanakkor vezetni, irányítani, fejleszteni is — nem könnyű feladat.

Ez nagyobb idegfáradságot okoz, mint egy tantermi óra. E megállapítást azok a nevelők teszik, akiknek hetenként legfeljebb két órában kell testnevelést tanítaniuk — az alsótagozati nevelők, vagy akik óraszám-kiegészítésnek kaptak néhány testnevelési órát. Volt olyan nevelő, aki nyíltan megmondta, hogy egy testnevelési óra jobban kifárasztja, mint az egész napos tanítás.

Tanév végén a nevelőknek búcsút kell venniük az eltávozó osztályoktól. A tanulók közül többen a sportban is szép eredményeket értek el. Nem egy itt jegyezte el magát a sporttal egy egész életre. Mennyi verseny zajlott le, mennyi sikerrel, vagy sikertelenséggel volt kikövezve a sport útja. Mindezt együtt élte át a tanár és a tanítvány. Ez kovácsolta össze őket, ez alakította ki köztük az igazi jó kapcsolatot, ami tanár és tanítvány között kialakulhat. Mennyi munka, energia van egy-egy jobb képességű sportoló diákban... s mindez a testnevelő munkáját dicséri. A nevelő is tanult, képezte magát, hogy jobban taníthasson.

De nemcsak a jobb sportolókról van szó. Talán egy egész csapatra való fiatalról, akiknek testét-lelkét éveken keresztül fejlesztette, edzette, alakította. A gyümölcs be is érett. S most elmennek a tanítványok. Ez egy kicsit mindig szomorú! Nem egy nevelőben felmerült már az az érzés, hogy hát érdemes volt? Megérte a fáradságot? A fárasztó munka alig vetett némi fényt a nevelőre. Legtöbbször a háttérben maradt. A külső szemlélők gyakorta természetesnek vették a jó eredményeket, s inkább a diákok érdemének tartották a sikert s csak az elkerülhetetlen vereség esetén sandítottak a nevelő felé.

Természetesen azért az elismerés sem maradt el. A legtöbb nevelő tisztában van munkájának nehézségeivel, de szépségeivel is. Belátja, hogy nem tarthatja vissza legjobb tanítványait, s azzal is megbékél, hogy talán más takarítja be munkájának gyümölcsét.

Ha a nevelő nem önös érdekből értékeli az év végét, hanem a közösség, a tanuló szemszögéből, akkor kevésbé vesznek erőt rajta az érzelmi hangulatok. Gondoljon arra, hogy sikeresen elvégezte azt a feladatot, amit az adott életkorban a tanulóknak nyújthatott. Érezze és tudja, hogy munkájának volt értelme, s a befektetett munka nem volt hiábavaló. Ez a munka lehet pl. az alsótagozatban a játék biztosítása, felsőtagozatban az alapismeretek lerakása, a tudatos mozgás kialakításának kezdete, középiskolákban az egyéni érdeklődés kielégítése, a választott sportba való bevezetés, megismertetés stb.

Az évenként meg-megújuló feladatok ellátása jelenti egyúttal az erőforrást is. Ezért nem lehet ellankadni, s ezért jelenti a tanév vége egyúttal a jövő feladataira való felkészülést is.

Sós István

A sportiskolákról

Hazánkban 24 sportiskola működik, s a tagok száma meghaladja az ötezret. A tagok 57,5%-a fiú, 42,5%-a leány. Szakosztályi tagok megoszlása szakosztályonként: atlétika 1273, torna 1209, kézilabda 803, labdarúgó 506, vívó 420, kosárlabda 297, röplabda 203, úszó 191, cselgáncs 106, tenisz 67, sakk 63, asztalitenisz 18. Egy év alatt a minősített sportolók százaléka 17,6-ról 26,8%-ra emelkedett. A sportolók 2,2%-a I. osztályú minősítésű, 9%-a II., 35,8%-a III. osztályú minősítésű. A serdülő és ifjúsági minősítést pedig, 53%-a érte el.

Néhány esztendeje működnek Magyarországon sportiskolák, s az eltelt rövid idő alatt is jó munkát végeztek. A csapatsportágakban bajnokságokat nyernek, és általában a bajnoki tabella első felében helyezkednek el. Egyéni sportágakban pedig több listavezetőt találunk az alsó korosztályokban és feltűnően sokan vannak rangsorolva. Az előretörés még csak ezután mutatkozik majd, ha a többi sportiskola is eléri a harmadik, negyedik működési esztendőt. Néhány sportiskola pedig már most teljesen betölti feladatát, mert átadja az egyesületeknek a tehetséges, jól megalapozott sportolókat.

Hogyan működnek a sportiskolák?

Legfontosabb feladatuk időrendi sorrendben: a szervezés, a nevelés és az oktatás. Szervezés alatt a tehetséges kezdő sportolók felkutatása értendő. Talán ez a legfontosabb és legnehezebb munka. A növendékek általában a kerületi általános és középiskolákból kerülnek ki, s a tanáredzők is zömében a kerületben tanítanak. Az ebben rejlő szervezési lehetőségeket aknázzák ki a sport-

iskolák. Máris sok tehetséges tanuló tűnt fel, de ezzel a számmal nem elégedhetünk meg.

A kerületben működő testnevelő tanárok felismerték a minőségi sport fejlesztése érdekében a sportiskolák jelentőségét. Mind többen és többen küldik a testnevelési órán és az úttörők háziversenyein feltűnt tehetségeket a sportiskola különféle szakosztályaiba. A sportiskola rendszeresen eljuttatja az iskolákhoz a szakosztályok edzésrendjét, így módja van a testnevelő tanárnak a feltűnt tehetséges tanulót azonnal a megfelelő helyre, a sportiskola valamelyik szakosztályába elküldeni.

A kiválasztás általában kétféleképpen történik. Az egyik módszer, hogy *fejlődés közben*, a fejlődés folyamatát vizsgálja meg az edző. Ez a módszer megbízható és célravezető. Nem fordulhat elő, hogy tehetséges növendék elkerüli a figyelmet, mert a megfigyelés hosszabb ideig tart. Hátránya, hogy a szakosztálynak nagy létszámmal kell dolgoznia.

A másik módszer lényege abban áll, hogy *szintek vagy követelmények elé állítja* a kezdő sportolót. Ebben az esetben tudnunk kell, hogy pl. 14 éves korban mit tudhat a tanuló, mit lehet tőle követelni. Egy szint, vagy egy követelmény megállapítása majdnem lehetetlen, mert a fizikai fejlődés nem egyforma és nem egyenletes. Továbbá pedig egy alkalmi vizsgálat nem adhat minden esetben megbízható eredményt. A lelki adottságok megállapítása pedig majdnem lehetetlen.

A sportágban a nevelés és oktatás egyidőben folyik. Egyik a másik nélkül nem képzelhető el. A szakosztályok nagy gondot fordítanak ifjúságunk *szocialista világnézetének* elmélyítésére. Az iskolai nevelés folytatódik a sportiskolában. Az egyéni beszélgetéseket, családlátogatásokat az edző-tanárok jól kamatoztatják. A szakosztályi értekezletek szakmai anyaga mellett mindig van beszélni való a sportoló magatartásáról, világnézetéről. A szakosztályok életében pedig mindig tudunk adni feladatokat az úttörő és KISZ tagoknak, de a mozgalomban részt nem vevőknek is. Így készítjük fel ifjúságunkat az élet nagyobb feladatainak elvégzésére. Az *úttörő és KISZ szervezet szép munkát talál, és vállalhat a sportiskolában.* A szakosztályokban intézői, csapatkapitányi stb. teendőket kell ellátni, melyre a legmegfelelőbbek az úttörő és KISZ tagok. A sokféle társadalmi és sportrendezvények irányításában, rendezésében fejlődik ifjúságunk.

Az oktatás folyamán első problémaként jelentkezik a sportág megszerettetése, illetve a rendszeres edzésre való szoktatás. Látjuk és tapasztaljuk, hogy mennyi tehetséges fiatal sikkad el pl. már az első félév alatt. Ezt pedig meg kell akadályoznunk!

Az oktatás általánosan ismert és bevált módszereit a sportiskola is magáénak vallja, alkalmazza. Emellett felhasználja a legújabb edzésmódszert, és annak különböző változatait. Az edzéstervek tartalmazzák a napjainkban oly nagy jelentőségű erősítő gyakorlatokat és kiegészítő mozgásokat. A sportiskolákban tervszerű és szakszerű felkészítés folyik, a négyszakaszos edzésrendszer alapján. A budapesti sportiskolák az 1963. évi tervkészítésre már most megtették az előkészületeket.

A sportiskolák eredményei csak a következő esztendőkben bontakoznak majd ki. Eddig csak néhány mutatta meg, hogy a beléhelyezett bizalomnak megfelelt. A jövőben a serdülő és ifjúsági korcsoportokban nagyon sok tehetséges sportiskolás növendéket ismerhetünk meg. De még nagyobb lenne az eredmény, ha az általános és középiskolából *minden tehetséges ifjú* elkerülne a neki megfelelő sportághoz. Ez a kérdés nincs megoldva. Hozzávetőlegesen kb. csak 20—30% sportra tehetséges növendék kerül a minőségi sporthoz. Szükségesnek mutatkozik, hogy valami formában, esetleg rendelettel irányítsuk a tehetségeseket. Ezek később nemzeti értékeink lehetnek.

A sportiskolák további megerősítése

A sportiskolákban folyó munka az állami támogatás megkezdésével majdnem zavartalanná vált. De legalábbis a kezdeti nehézségeken túlsegítette a sokféle gonddal küzdő szakosztályokat. A mai helyzetben új probléma merül fel. A sportszínvonal emelkedése, mely az edzésekre fordított emelt idő következménye, szorgalmazza az állami támogatás fokozását. Az eltelt 3—4 év óta az állami hozzájárulás összege változatlan. Továbbá, eddig a Tanácsok biztosították a működéshez szükséges felszerelések beszerzését. Újabban, mint azt néhány helyről halljuk, vonakodnak támogatni a sportiskolákat, vagy kevesebbet akarnak adni, mint az előző évben. Az eredményes felkészítés feltétele a szükséges anyagiak biztosítása. A gazdasági vizsgálatok azt mutatják, hogy a *sportiskolákban jól bánnak a pénzzel* és az anyaggal. Az egy főre eső kiadás kisebb, mint bárhol másutt.

A sportiskolák szervezete a továbbiakban megerősítésre szorul. Az anyagiak tisztázása után meg kell vizsgálni a nevelési és oktatói munka elé tornyosuló nehézségeket. Ilyenek pl. a már előbb említett probléma: az összes tehetséges növendékek bevonása. Továbbá meg kell oldani a szakosztályok intézői kérdését is. Eddig az edzőtanárok látták el és még ma is ellátják ezt a feladatot is. De sokáig nem húzódhat el a megoldás, mert a szakmunka rovására megy.

Meg kell vizsgálni a minőségi felkészítés szempontjából a szakosztályok működési feltételeit. Sok helyen akadályokba ütközik a tartalmasabb, igényesebb munka. Elsősorban a pályákkal van baj. A társadalmi egyesületek egy része nem szí-



vesen veszi a sportiskolák szakosztályainak működését, erősödését, akadályozza a szervezést, korlátozza az edzést és csábítja a tehetséges sportolókat. Baj van a termek használatával is. Nem kapnak a szakosztályok mindenhol megfelelő tornacsarnokot. A kerületi oktatási osztályok némely esetben anyagiaskodnak, nem érzik, hogy a sportiskola kerületi és iskolai intézmény. A szerellátás is mérsékelt. A sportiskolák költségvetése nem biztosítja a szükséges sportszerek és sporteszközök vásárlását.

Megoszlanak a vélemények a tekintetben, hogy *milyen sportágak legyenek* a sportiskolában? Vitatott kérdés az átigazolások és a korosztályok foglalkoztatása.

Az eltelt idő annyit bebizonyított, hogy a sportiskolai hálózat kiépítése lendületet ad a *minőségi sport utánpótlásának.* A sportiskolák erős szervezeti egységben dolgoznak. Körülményeik teljes kiaknázásával mindent megtesznek a fejlődés érdekében. A budapesti sportiskolák tanulmányi vezetői havonta tartanak megbeszélést az edző-tanárokkal és rendszeresen látogatják a foglalkozásokat. Ez év februárjában Budapesten megalakultak a szakcsoportok. Az egyes szakcsoportok példamutató kezdeményezésbe fogtak. A kézilabdások önképzést vállaltak, a tornászok megrendezik a „gyermek" korosztály versenyeit, a vívók és atléták pedig budapesti szinten sportiskolai versenyt rendeznek.

A sportiskolákban lelkes munka folyik. Egy kis segítség és néhány bátorító szó még több lendületet adna a munkának, mert közös célért: az emberért dolgozunk.

Vadas József
a Józsefvárosi Ifjúsági Sportiskola tanulmányi vezetője

Egy régi számért három újat

A Sport és Tudomány 1957. évi 1., 1959. évi 10., 11. és 1961. évi 2. számait hazai és külföldi könyvtárak részére keresi a kiadóhivatal.

Azok, akiknek a felsorolt számokból fölösleges példányuk van, szíveskedjenek azt megküldeni a Sportpropagandának, Budapest VIII., Rákóczi út 57/c. szám és közölni, hogy érte melyik három idei, vagy tavalyi számunkat küldje meg. Kívánságra akár már megjelent, akár még a jövőben megjelenő három lappéldányt küld a kiadóhivatal a keresett négy szám mindegyike ellenében.

NINCS FELMENTÉS!

Iskoláskorú ifjúságunk egészségproblémáival foglalkozva, furcsa — és aggasztó — ellentmondás tapasztalható. Annak ellenére, hogy a felnövekvő nemzedék számára soha eddig nem adatott az egészséges fejlődésre, a sokoldalú kibontakozásra annyi lehetőség, mint amennyi a jelenlegi iskoláskorú ifjúságunknak — látszólag bajok vannak e nemzedék testi fejlődésével! Pedig kielégítő, bőséges táplálkozás, a réginél messzemenően kulturáltabb és egészségesebb lakáskörülmények, gondos és mindenkihez elérő orvosi ellátás stb. között nőnek fel. A két évtizeddel ezelőtt még olyan nagyszámú gyermekhalandóság szinte már csak rossz emlék. Adatok tízezre bizonyítja, hogy a mai fiatalok testsúlyban és testmagasságban jelentősen túlnövik a korábbi nemzedéket, egyszóval: *a jobb életkörülmények lemérhető eredményekben mutatkoznak.*

A felsorolt tényezőkkel szemben az elmúlt egy évtized alatt szinte napról-napra nőtt az iskolai testnevelés alóli felmentettek száma „hiányos egészségi állapot" miatt. Szinte már mozgalommá fejlődött a tanulók felmentése, olyannyira, hogy a múlt évben, egyes megyékben és városokban a felmentettek száma elérte a tanulók összlétszámának 30—40%-át!

Mi hát az igazság — valóban fogyatékos egészségű lenne, a magyar tanulóifjúság egyharmada? A hivatalosan — de többségében felelőtlenül — kiadott orvosi igazolások szerint igen, ám a valóság mást mutat.

Vitathatatlan, hogy az átlagra vonatkozó kedvező adatok mellett, elég sok a kifogásolható egészségű gyermekek száma, főként idegi vonatkozású panaszokkal. Ennek okát az elmúlt világháborúban — vagy a szülőkben, vagy már közvetlenül a gyermekekben hagyott nyomot —, bizonyos mértékig az ellenforradalom átélésében, és nem kismértékben a tanulóifjúság fokozott szellemi megterhelésében találjuk. De nem olyan arányban, mint ahogy azt a felmentések száma mutatja.

A riasztó számok az illetékeseket arra indították, hogy vizsgálatokat tartsanak ez ügyben. A közelmúlt vizsgálatai, szinte egyöntetűen azt a megállapítást eredményezték, hogy a felmentések nagy többségének nem egészségi oka van, hanem helytelenül aggódó szülők „ügyeskedése", félelem attól, hogy a puhánynak nevelt gyermek bizonyítványát lerontja a testnevelési osztályzat. A távolabbi következményekkel ezek a szülők, de az illetékes iskolaorvosok sem számoltak.

Világszerte ismert és elismert ma már, hogy a növekedésben levő fiatal szervezetnek, mindennapos és célszerű testmozgásra van szüksége. Enélkül nem biztosított a szervezet egészének harmonikus fejlődése. Az is megállapított tény, hogy ez a mozgásszükséglet arányosan növekedik a szellemi igénybevétel és az ülőfoglalkozás időtartamával. Számos példát sorolhatnánk fel arról, hogy ennek az igénynek helyes és korszerű intézkedésekkel tesznek eleget nemcsak szocialista országokban, hanem egyre inkább a nyugati államokban is.

Sajnos, egyelőre nálunk szó sem lehet arról, hogy a fejlődő fiatalkorúak, mindennapos testgyakorlását szervezetten és általánosan megoldjuk.

De hogy a tényleg minimálisnak, „életszükségletnek" mondható heti 2 órás testnevelést se adjuk meg a gyermekek számára, ez már megbocsáthatatlan hiba lenne. Ennyi testmozgás nemcsak az „egészséges" gyermekek részére nélkülözhetetlen, hanem ugyanilyen mértékben fontos a „kifogásolható egészségű" gyermekek számára is — legfeljebb nem azonos mértékben és igénybevétellel.

Hogy ezt az életszükségletet minden fiatal megkapja, ezért mindenki felelős: szülő, pedagógusok, orvosok, és iskolahatóságok egyaránt! *S e felelősség alól nincs felmentés, nem lehet felmentés senki számára!*

Ennek az elvnek a mellőzése egyúttal szembekerülés azzal a célkitűzéssel, amelyet Hruscsov a XXII. Pártkongresszuson a következőképpen fogalmazott meg az új társadalom emberének neveléséről: „... a kommunista társadalom emberének jellemvonásai az olyan emberé, aki harmonikusan összeolvasztja magában a magasfokú eszmeiséget, a széleskörű műveltséget, az erkölcsi tisztaságot és a fizikai tökéletességet."

Ez az elv vezette a Testnevelési Tudományos Tanácsot, illetve a Tanács Gyógytestnevelési Bizottságát, amikor programjába vette a jelenleg hatályban levő ún. iskolai testnevelés alóli felmentési rendelet helyett egy új, a már elmondott elvekből kiinduló rendelkezés szorgalmazását. A javaslatot nagy lelkesedéssel dolgozták ki kitűnő iskolaorvosok, sportorvosok és testnevelők közreműködésével. A tervezet megvitatására széleskörű ankéton került sor, amelyen az érdekelt minisztériumok képviselői, iskolaorvosok, sportorvosok és pedagógusok teljesen egyhangú véleményezéssel elfogadták az új rendelet javaslatát, melynek főbb vonásait a következőkben vázoljuk:

1. Hatályon kívül kell helyezni a jelenleg érvényben levő felmentési rendeletet.

2. Ezzel egyidőben új rendelkezést kell kiadni a Művelődési és Egészségügyi Minisztériumoknak, amely kimondja: „minden iskolai tanulónak az egészséges, harmónikus testi fejlődés biztosítása végett feltétlenül szüksége van korának, fejlettségének és egészségi állapotának, megfelelő testi nevelésre. Ezért a testi nevelés alól egyetlen iskolai tanuló sem menthető fel".

Azok a tanulók, akik betegeskedés miatt hosszabb ideig nem végezhettek testmozgást, akik az iskolaév folyamán rövid ideig tartó, kevésbé súlyos betegségen estek keresztül, végül akik gyenge vagy diszharmonikus testi felépítésük miatt, különösen erő és ügyesség tekintetében az átlagtól feltűnően elmaradtak, *könnyített testnevelésben vegyenek részt.*

A tervezet további része az iskolai gyógytestnevelésre, továbbá a kórházi vagy rendelőintézeti gyógytestnevelésre utalandó tanulók problémáival foglalkozik megfelelő kategóriák megjelölésével.

Elképzelés szerint a megjelenő új rendeletet egy végrehajtási utasítás kísérné, amely részletesen ismertetné az iskolai testnevelés új rendszerének — mert tulajdonképpen erről van szó — szervezési, gazdasági, módszertani stb. kérdéseit.

Az ankéton és azt követően is, néhány szakember kétségekkel fogadta a terv realitását.

Ezekre a kétségekre az élet adott választ, mert minden felsőbb intézkedés nélkül, néhány helyen a tervezett új rendelkezés végrehajtását lényegében már megoldották. *Pécsett pl. egy év óta nincs felmentett tanuló!* A város iskolaorvosainak és gyógytestnevelőinek összefogása rendelet nélkül is megvalósította ezt a nagy jelentőségű elgondolást. A közelmúltban Veszprém megye lépett ugyanerre az útra. Nos, sem Pécs, sem Veszprém megye nem rendelkezik különleges lehetőségekkel e tekintetben. Ha tehát ott sikerült, másutt is végrehajtható, talán hosszabb idő alatt, talán kisebb-nagyobb zökkenőkkel. Egy azonban bizonyos: kitérni nem lehet sem a felelősség, sem az intézkedések elől, mert az élet szükséglete tárja elénk, illetve követeli meg tőlünk mindkettőt.

D. L.

KERESSÜK olvasóink részére a SPORT ÉS TUDOMÁNY 1957. évi 1., 1958. évi 2., 3., 4., 5., 6., 1959. évi 11. és 1961. évi 2. számait, a LABDARÚGÁS 1957. évi 1., 3. és 7. számait, valamint a TESTNEVELÉS 1943. évi 1. számát. Kérjük azokat, akiknek átadó példányaik vannak, költség-, vagy csereigényük megjelölésével közöljék ezt a Sportpropagandával, Budapest VIII., Rákóczi út 57/c. szám alatt.

A korszerű területvédelem kialakulása és a beálló játékos befolyása a csapatvédekezésre

Írta: Kolozs Ferenc, a Testnevelési Főiskola docense

A beállós játékkal és ezzel párhuzamosan a beálló játékosnak a csapatvédekezésre gyakorolt hatásával a szakirodalomban keveset foglalkoztak. A tantervi anyag jobb megértése céljából összefoglalom az ehhez szükséges ismereteket.

A beállóval való játék átalakította a támadósorok tevékenységét és erősen befolyásolta a területvédelem elrendezését és mozgását.

Nemcsak Magyarországon, hanem az egész világon, ahol a kispálya vagy a teremkézilabda játékot űzik, a csapatok 95 százaléka a területvédelem valamelyik formáját játssza.

A harmincas évek közepén — amikor a teremkézilabdázás az északi országokban kialakult —, *az egysoros területvédelem*, a hatos-fal volt az uralkodó a csapatvédekezésben. A játékosok akkori technikai tudása mellett ez a védekezési forma *volt a legbiztonságosabb.*

A szabadtéri kézilabdázásban a védőjátékosok legfőbb erőssége a jó sáncolási készség volt. Ebből következett, hogy a teremkézilabdázásban is főleg az összelépéssel végrehajtott közös sáncolás hozta a legjobb eredményt. Akkoriban a lövések legnagyobb százaléka a fej- vagy vállmagasságban szállt kapura. Köztudomású, hogy az ilyen lövéseket a legkönnyebb sáncolni. Nem szólva arról, hogy az akkori dobó technikában a nagy mozdulatú váltólépéssel, „sasszéval" bevezetett lövések voltak divatosak. Ez a technika időt hagyott a védőnek a sánczáshoz való előkészületre. A védők és a kapu közötti kis távolság és a kapu 2 m-es magassága nem tette lehetővé, hogy a nagypályás játékhoz hasonlóan messzebbről ívelt labdát dobjanak kapura. Nem maradt más hátra, mint váratlanul élesen átlőni a védelmet.

A védelmen belül a játékosok csak oldalirányú — szélességi — mozgást végeztek. Mérsékelt lábmunkával is követni tudták a labda útját. Ennek révén *a védelmek eredményességben* lassan a *támadósorok fölé kerültek.* Az egyik német szakember akkoriban azt írta a teremkézilabdázásról, hogy nem nagy jövő előtt áll, mert vég nélkül kell adogatni és ügyeskedni a fal előtt, amíg valahol egy kis rés nyílik, amin keresztül kapura lehet dobni a labdát. Ezért azt javasolta, hogy hozzanak rendelkezést az emberfogás bevezetésére.

A támadósorok és védelmek vetélkedése

Egy csapásra megváltozott a helyzet, amikor a svéd csapatok előjöttek *a felugrással való lövésekkel.* Ez ellen a lövésforma ellen nem volt elég az összelépéssel való sáncolás. A felugrásos lövést csak felugrással lehetett védeni. Addig minden rendben volt, amíg a támadók a szabaddobási vonalon belülről ugrottak fel, mert a védők összelépve, egymás mellől ugrottak fel és a lövéseket sikeresen hárították.

Nem sok gyakorlás kellett ahhoz, hogy a csatárok rájöjjenek arra, hogy a *levegőből majdnem olyan erősen lehet dobni, mint földről,* és mind távolabbról kezdtek kapura lőni. *Kialakult az átlövéseknek ma is használt formája* — amelynél a dobó csatár a labdát 3—4 m-rel a szabaddobási vonaltól kapja és 2 vagy 3 lépéses előkészítés után ugrik fel és lő kapura. Az ilyen távolságról dobott labdákat nem lehet a kapuelőtéri vonal elől felugorva sáncolni. A felugrásos sáncolásnál még jobban érvényesül az a szabály, hogy *minél közelebbről sáncolja a védő a labdát, annál eredményesebb a védekezés.* A felugrásos sáncolásnál a kezet valósággal a labdára kell tenni, ha biztos akar lenni a védő a hárításban.

A felugrásos lövések elterjedése és továbbfejlődése megnövelte a csatársorok gólerejét. *Hogy a védők eredményt érjenek el,* fel kellett adniuk az eddigi zárt védekezési formát: *a kitámadásra tértek át.* Ennek lényege az volt, hogy egy vagy két védő a felugrásra készülő játékos elé futott és közvetlenül közelről felugorva sáncolta annak lövését.

Az új technikai elem forradalmasította a területvédelmet. A falból való kitámadást — a mélységi mozgást — minden védőnek el kellett sajátítania. Ehhez jó lábmunka és tempóérzék kellett. Ennek elsajátítása nem ment egyszerre. E nélkül a mind jobban gyorsuló összjátékban a védők lemaradtak, vagy elkéstek a beavatkozásról.

A tapasztalat és a statisztika azt mutatta, hogy a kapu közepe előtti területről érik el a támadók góljaik 70 százalékát. A gólok legnagyobb része erről a területről jövő átlövésből és felugrásos dobásból született. Újabb védelmi megoldásról kellett gondoskodni a csatárok túlzott eredményességének meggátolására. A megoldást végül is a *zavaró játékosok szerepeltetése* jelentette.

A zavaró játékos nem a védősorban foglalt helyet, hanem a védelem közepe előtt, közvetlenül a szabaddobási vonal előtt állt fel és ügyes lábmunkával, jó helyezkedéssel zavarta és akadályozta a középről — a leggólveszélyesebb területről — való kapuralövést. A zavaró játékosok nemcsak a kapuralövést, hanem az összjátékot is zavarták, mert az átlövések előkészítését célzó átadások közül sokat elhalásztak. Ez az egyéni indítás azután a *gyors indításos ellentámadások bevezetését készítette elő.*

Taktikailag ismét a támadókra került a sor az új védekezési mód elleni játék továbbépítésében. A megoldást először az átlövési pontok változtatásában keresték. Míg eddig főleg középről lőttek át a támadók, alkalmazni kezdték a jobb- és baloldali kettes védő előtti átlövéseket. Az átlövés sikerét elősegítette, hogy nemcsak az átlövők, hanem a csapat minden tagja elsajátította az átlövést.

Az összjáték, a csuklóval, — előmozdulat nélküli — adogatásokkal igen felgyorsult. A labda olyan gyorsan vándorolt egyik oldalról a másikra, hogy egy zavaró játékos nem tudta többé eredményesen védeni a kapu előtti gólveszélyes területet. Kialakult a 2:4-es és 3:3-ad védekezési forma, amelynél 2, illetve 3 játékos védekezett elől, a többiek hátul. Ez a formai elrendeződés az átlövések ellen igen eredményesnek bizonyult.

A védekezés eredeti formája, az egysoros területvédelem — a gólerős átlövők révén — *teljesen felbomlott.* A mélységi mozgás ugyanolyan szerepet kapott, mint a szélességi mozgás. *A csapatvédekezés* ezzel *igen bonyolulttá vált.* A zavaró játékosok mögött — a védekező játékosokra igen nagy védelmi terület jutott. Ha valamelyik csatárnak sikerült az előlálló zavaró játékoson keresztüljutnia, emberfölénybe kerültek a támadók a védőkkel szemben. Ez a helyzet a hátsó védőkre olyan feladatot rótt, mintha emberfogással védekeznének. Az ilyen védekezési forma a csatároknak kedvezett.

A beállós-játék kialakulása

A fenti felismerés alakította ki a „beállókkal" való játékot. A beálló játékosok nem vettek részt a támadás előkészítésében. A hátsó védők közé álltak és az alkalmas pillanatban nekik játszott labdát — mind jobban leegyszerűsödő és mind eredményesebb dobásformákkal — kapura dobták.

A beállók eredményességét az is elősegítette, hogy a különböző bedőléses és bevetődéses dobási módok ellen a kapusoknak sokáig nem volt ellenszerük. A 4—5 m-ről jövő lövések hárítására új védőtechnikára volt szükség: az *előrehelyezkedéssel való védésre,* de erre csak évekkel később került sor.

A beállókkal való játék eredményessége *megbontotta* a mélységben tagolt, *nyíltabb védekezési formá-*

kat. Módosítani kellett a csapatvédekezést. Az elöl álló védők közül azok, akik előtt nem állt ellenfél, hátra léptek, hogy a védelemben keletkező réseket betöltsék. Igy eljutottunk ma ismét a lazán-zárt, egysoros védekezéshez, amelynél a játékosok egy része mindig a kapuelőtér vonal előtt védekezett, míg a védők másik felének kitámadó szerepkör jutott az átlövő játékosok és az összjáték eredményes zavarására.

Az egymás mellett álló védők a helyzetnek megfelelően lépnek előre, illetve biztosítják egymást, szem előtt tartva azt az elvet, hogy *két egymás mellett védekező játékos, a labda előtt, egyszerre nem léphet ki,* illetve mindketten nem maradhatnak a kapuelőtér vonal előtt állva, ha előttük labda van.

Ma már megdőlt az a régi felfogás, hogy a csapatban egyesek a védő, mások a támadó feladatra specializálják magukat. A mozgásos támadási rendszerek elleni eredményes védekezés kitűnő és szívós lábmunkát igényel. E nélkül a védőjátékos nem tudja átvenni a támadó mozgását, hátrányba kerül az indulásnál. Az ellenfél számára ez a játéktér valamelyik területén emberfölény kialakítását eredményezi és ez mindig gólveszéllyel jár.

A beállókkal való játékot először a dán kézilabdázók alkalmazták sikeresen, — éppen a svédek ellen, akik a 3:3-as védekezési formájukkal sokáig veretlennek bizonyultak. *A beállós játék révén mérséklődött a játékosok közötti, magasság-különbségből eredő, nyomasztó fölény és az eredményesség újabb lehetőségei alakultak ki.*

A legutóbb lezajlott teremkézilabda VB döntőjében a *román és CSSR válogatott* került. Mindkét csapat a rendkívüli erőnlét és a gyors indítás mellett igen eredményesen alkalmazta a beállós játékot. *Mindkét csapat felváltva 2—3—4 beállóval játszott.* Ennek a révén beállásból és ezzel összefüggően átlövésből érték el gólja legnagyobb százalékát.

Az eddig leírt védekezési és támadási formák nem azt jelentik, hogy a kézilabdázás taktikája lineárisan fejlődik tovább, a sportjátékok taktikája koncentrikusan bővül. A fejlődésben túlhaladt játékmódok is tovább fejlődnek és játékelemek maradnak. Ma épp úgy eredményes az állóhelyből, a futásból, a felugrásból való lövés, mint a beállásból való kapuralövés.

A beálló játékra azért szenteltünk több figyelmet, mert alkalmazása ma már annyira természetes és szükségszerű, hogy a *serdülő és ifjúsági csapatok játékának is fontos tényezője lett.*

Egy támadó csapat játékát sok tényező befolyásolja. Ezek között szerepelnek az egyes játékosok kiváló képességei, a csapat jó kollektív tulajdonságai stb., és nem utolsósorban az ellenfél gyengéi. Ennek megfelelően a csapat játékrendszere: indításra, átlövésre, bejátszásra, szélsőjátékra, elzárásra stb. épülhet.

Minden támadási forma ellen másképp kell védekezni, és minden védelmi elrendeződés ellen másképp kell támadni. A jó csapatok a mérkőzésen belül, a helyzetnek és a szükségnek megfelelően tudnak változtatni védő-, vagy támadó taktikájukon.

Az egyoldalúan játszó csapatok ellen mindig könnyű védekezni. Ha az ellenfél mindig ugyanazzal a fegyverrel akar eredményt elérni, a védelem hamar kiismeri és semlegesíteni tudja az ellenfelet. Nem is szólva annak a csapatra mért morális hatásáról, ha a csapat huzamosabb ideig eredménytelenül támad, vagy a kulcsemberét kikapcsolják a játékból.

Ezért minden csapat támadási formáit, vagy védelmi rendszerét úgy kell felépíteni, illetve a csapat összetételét úgy kell kialakítani, hogy a *csapat sem támadásban, sem védekezésben ne legyen egyoldalú.* Ne csak egyet tudjon, ha pl. az átlövőjét semlegesítik, más eszköze is legyen a góllövésre. Alapkövetelmény, hogy a jól kiegyensúlyozott csapaton belül: indításra, átlövésre, bejátszásra, és szélső játékra alkalmas játékosok álljanak rendelkezésre.

A román és csehszlovák válogatott kézilabda csapatok mérkőzése a világbajnoki döntőben



A „beállós technika"

A beálló játékos szerpkörébe nem lehet egyből beugrani. Sok mindent kell tudni ahhoz, hogy egy játékos eredményesen lássa el a beálló játékos feladatait.

A beálló játékos kiválasztásánál a közepeknél magasabb, megfelelő fizikummal és az átlagosnál gyorsabb reflexű és gondolkodású játékosra van szükség.

A beálló játékosok első feladata, hogy a nekik dobott átadást — *a bejátszást — a leggyorsabban és célzottan kapura lőjjék.*

A bejátszás rendszerint *gyors,* a védők számára *meglepő* testhelyzetből, vagy időben történő *átadás.* A gyors, könnyű csuklómozdulattól a kapuralövés erejét megközelítő — a védők közé belőtt — labdáig számtalan változata lehetséges a bejátszásnak. Fontos, hogy *a beálló játékos mindig álljon készen a labda átvételére és mindig várja a bejátszást.*

A beálló játékosoknak az idők folyamán sajátos lövésmódjuk és lövéstechnikájuk alakult ki. *A labda átvételére és kapuradobására nagyon rövid idő és hely áll a beállók rendelkezésére.* Ezért a „beálló technikát" igen jól be kell gyakorolni. A beálló játékos még mielőtt a bejátszott labda a kezébe lenne, már a kapu felé dől, hogy a védőnek minél kevesebb lehetősége legyen a labda kézből való kisodrására.

A beálló játékosnak 3—4 dobásmódot kell megtanulnia. Ezek: a beugrás, bedőlés, bevetődés, hátrahúzás stb.

A dobások technikájának elsajátítása után *a dobásokat be kell gyakorolni.* Egy-egy dobásformából *15—20 dobást végezzen egyfolytában a játékos.* Először a kapu közepe elől, majd kétoldalt, a kettes védő helyéről végeztessük a dobásokat. Gyakorlás közben a leesés helyére helyezzünk tornaszőnyeget, hogy a bevetődéssel járó zuhanást, fájdalomérzést tompítsuk.

A beálló játékos dobásmódjai eléggé összetettek. Begyakorlásuk fárasztó, mert a dobás után a játékos beesik a kapuelőtérbe. Egy-egy dobásmódot nem lehet hosszú ideig gyakorolni.

Az egyes dobásformák között mindig aktív pihenőül szolgáló más feladatot adjunk a beálló játékosnak.

A dobásokat mindkét kézzel és mindkét oldalra fordulva tanulja meg a játékos, mert a védőjátékos helyzetének megfelelően mindig a szabadon maradt oldalukon levő kézzel kell a dobást befejezni.

Először állóhelyből végezzék a beállók a kapuralövést, utána befutás közben kapott labdával dobjanak az üres kapura, de megadott célra: pl. a hosszú alsó-, vagy felső sarokban levő céltárgyra. Ezután kapust is állítsunk be a kapuba, aki kísérelje meg a lövések védését. A *begyakorlás későbbi fokozataiban*

teremtsük meg a bejátszás és kapuradobás versenyszerű feltételeit. Először tétlen, majd mind jobban beavatkozó védőjátékosok ellen gyakoroltassuk a bejátszás, és a beállással való dobást.

Ügyeljünk arra, hogy *mindenki gyakorolja a bejátszást,* tapasztalat ugyanis azt mutatja, ha ezt nem szorgalmazzuk, ez a fontos szerepkör leegyszerűsödik egy-két játékos feladatává.

A beállós játék továbbfejlődése

A kézilabdázás támadó játéka közben újra továbbfejlődött. Az új játékmód a beálló játékos feladatkörét is kibővítette.

Az álló — pozíciós — játékról a mozgórendszerű, helycserés játékra tértek át a csapatok.

A beállós játék kialakulásakor egy-egy kiválóan alkalmas játékos látta el ezt a feladatot. Mindig ugyanaz a játékos szerepelt beállónak és a beálló többnyire meghatározott helyen állt, vagy csak egy védőjátékossal ment tovább. Rendszerint úgy hozták játékba, hogy akkor játszották be a labdát, ha védője ellépett mellőlle. Ez volt *az állandó és az álló beálló szerepköre.* Ilyen megoldással egy vagy két álló beállóval játszottak a csapatok. A beállók rendszerint a bal- és jobboldalon a két szélső védő közé helyezkedtek.

A mozgórendszerű játék elterjedésével a beállók mind nagyobb területen mozogtak, és vagy a labda útját követték a védelmen belül, vagy azzal ellentétesen mozogtak. Mindkét elgondolásnak megvannak a maga előnyei és hátrányai. Ezzel *kialakult az állandó, de mozgó beállók játékmódja.*

A mozgó beállók nem tétlenül várták a labdát, hanem résztvettek a támadás előkészítésében azzal hogy:

a) a *bejátszott labdát,* amikor a védők összeléptek a beállók felé s azt nem tudták kapura dobni, *kijátszották* a védelemből, feladták valamelyik átlövőnek.

b) *Kiléptek* a falból *és bekapcsolódtak* — egy-két átadás tartamára — az *összjátékba,* majd kedvező helyen újra beálltak a védők közé.

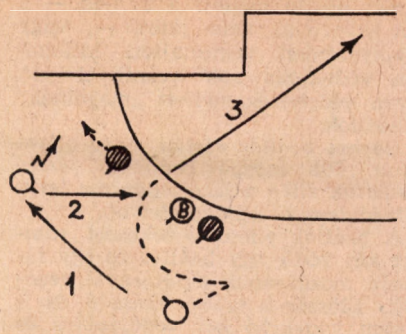
c) A védelmen belül, vagy a védősorból kilépve *elzártak egy-egy játékostársuknak, vagy a védelem egy részének* oldalirányú mozgását gátolták meg.

Ma a kapuralövés mellett az elzárás a beálló játékos legfontosabb tevékenysége.

Az elzárás történhet mellé, mögé vagy eléállással.

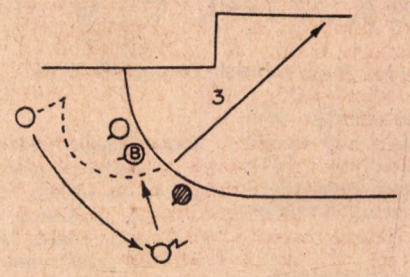
A melléállásos elzárás a leggyakoribb. Ennek felhasználásával a szélről, vagy a közép felől betörő társának teremt betörési lehetőséget a beálló játékos.

Az elzárásos akciók pontos begyakorlást, a játék közben kínálkozó helyzet gyors felismerését és váratlan kihasználását igénylik.



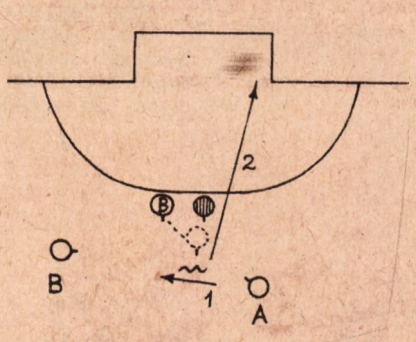
1.ábra

Az 1. és 2. ábra egy bal-, és egy jobbkezes játékos részére történő elzárást mutat be. Mindkettő közismert és a játéktér közepén is végrehajtható.



2.ábra

Az eléállásos elzárás mind gyakrabban alkalmazott támadási elem. Rendszerint az átlövés sikerét segíti. A 3. ábrán A játékos az átlövés helyére futó B játékosnak játssza a labdát. A beálló játékos az átlövés helyén védekező védő játékos elé áll és meggátolja az átlövő játékos zavarását.



3.ábra

Nemcsak egy játékos, hanem *a védelem egy részének mozgását is meggátolhatja a beálló.* Pl. középen állva nem követi a labda útját, hanem akadályozza a védőket az oldalirányú mozgásukban, a labda követésében. Sikeres alkalmazása esetén a védők összetorlódnak, egymást akadályozzák, a beálló mögött üres tér keletkezik, amelyen át betörhetnek a beálló csatártársai.

A beállós játék legújabb fejlődési foka a váltott beállókkal való játék.

Minden sportágban az univerzális tudású játékosok felé haladnak. Így a kézilabdázásban is megkívánják a játékosoktól, hogy gyorsan indítsanak, ha hozzájuk kerül a labda, irányító szerepkört töltsenek be, tudjanak átlőni (ha alacsonyabb termetűek alsó, vagy felső elhajlással), legyenek otthonosak a szélső poszton, és beállóként is tudjanak játszani.

Minden játékos ismerje a beálló játékos feladatait, helyezkedési módját. Gyakoroltassuk velük a beálló játékos dobásmódjait. Ennek birtokában játék közben hamarább észreveszik a kínálkozó helyzeteket és eredményesen játszanak beállósként.

A váltott beállókkal való játékban a támadó csapat játékosai bizonyos elvek figyelembe vételével *hol ötletszerűen, hol meghatározott mozgásvonalat követve* futnak be beállónak. Pl. a szélső játékosok a védelmen belül vagy a védőket felváltva elől, illetve hátul kerülve helyetcserélnek egymással. Vagy a csatárok, laza kötöttséggel, balról-jobbra a védelem előtt, jobbról—balra a védelmen belül körforgásszerűen mozognak.

Ötletszerű, de legtöbbet használt beállási mód, abból a követelményből származik, hogy *ha egy védő kitámad a labdára, az üresen maradt területre oldalról be kell futnia* valamelyik támadónak, hogy a védelem egyensúlyát megzavarják.

Védekezés a beálló ellen

Az eddig elmondottakból is kitűnik, hogy a beálló tevékenysége igen erősen befolyásolja a csapatvédekezést. A védelem sem az oldalirányú, sem az előre — a labdára — irányuló mozgását nem végezheti zavartalanul, mert a beálló tevékenysége éppen ennek akadályozására vagy kihasználására irányul.

Az állandóan mozgó beálló két védőt is leköt egyszerre. Az egyik védőt, aki átadja, a másikat, aki átveszi a beálló őrzését. Ezt a momentumot használják ki az átlövők. Közismert az az elv, hogy a *beálló környékén kell mindig átlőni,* mert a beálló védője vagy nem mer kilépni a beálló mellől, vagy a beálló melletti védők egymásra várva elkésnek a kilépéssel.

A beállóval kapcsolatban a *védők első feladata, hogy a beállót* úgy fogják, hogy *a lövő kezével ne tudjon zavartalanul kapura fordulni.* Tehát a kapunak háttal álló, a labdát váró, jobbkezes játékosnak a bal kezére kell helyezkedni.

A bal kezes játékos védését, külön kell oktatni és gyakorolni.

A beálló játékost lehet oldalról, hátulról, vagy elölről védeni. Akármelyik oldalról is fogja a védő a beállót, mindig *közel kell hozzá helyezkedni, hogy a bejátszást meg*

tudja akadályozni. A bejátszás elhárításának és a védelem mozgékonyságának megőrzésére a védő *mindig arról az oldalról védje a beállót, amelyik oldalon a labda van.*

Mindig vitára ad okot a védő játékosok között, hogy kövessék-e a beállót, vagy egymásnak adják-e át.

A beállónak rendszerint állandó felállási helye van, ahonnan játéktevékenysége elindul. Első védőjükként az a játékos szerepeljen, aki azon a helyen védekezik. *Egy állandó beálló esetén a védő* mindenfelé kövesse vagy *követheti a beállót,* hogy a többiek kissé előre helyezkedve, a támadókra figyelhessenek.

Ha a támadók nem gólerősek, nincsen kimondottan veszélyes átlövőjük, a *védők álljanak le egysoros védelembe,*

Egy beállóval játszó támadók ellen lehet 1 : 5 és 2 : 4-es védekezéssel játszani.

Két beálló mellett a 2 : 4-es — a két zavaróval való játék —, vagy könnyelműen végrehajtott kitámadós védekezés sok veszéllyel jár. Ilyen védekezés mellett „megélnek" a beállók.

Három beállós esetén, vagy állandóan több mozgó beállóval játszó csapatok ellen a laza, egysoros területvédelem a legmegfelelőbb.

A beállók elleni védekezést mindig két védő, egy beállós és egy támadó mozgásának oktatásával kezdjük. Először a szélső támadó és a szélen védekező két védőjátékos és a köztük beálló csatár mozgási és ellene való védekezési módokat oktassuk. A védőknek a beálló mozgásának megfelelően játékost, vagy helyet kell egymással cserélniök, az akció közben, a helyzetnek legjobban megfelelő megoldást választva.

A terem és kispálya kézilabdázás támadó és védő taktikája sok fejlődésen ment át a 30-as évek közepétől napjainkig. *Az előrehaladást mindig a technikai mozgásmód, technikai elemek fejlődése indította meg, amely később a játékrendszert is átformálta.*

Ma a kézilabdázás erőnlétben, gyorsaságban, fizikai felkészültségben és sokrétű technikai tudásban igen magas követelményeket állít a játékosok elé. *Amit régebben csak egyes kiváltságos játékosok tudtak végrehajtani, azt ma már a kezdő játékosoknak is tanítjuk.*

Az oktatást ma megkönnyítik és gyorsítják a különböző szemléltető eszközök, sorozatfelvételek és különösen a mozgásokról készített, lassított felvételek, hurokfilmek.

A beállós játék fejlődési és alkalmazkodási folyamat terméke. Ezen keresztül a játék szellemi oldala, a taktika, sok új lehetőséggel, változattal bővült.

Hasizomgyakorlat-e a lábemelés?

Írta: *Rácz Sándor testnevelő tanár*

Az edzők és testnevelők között egy téves felfogás uralkodik: a hasizomgyakorlatokat azonosítják a láb emelésével. Hogy a láb emelése, azaz a csípőízületben létrehozott hajlítás (flexió) mennyire nem a hasizmok összehúzódásának következménye, azt néhány rajzon kívánom ismertetni.

Az egyenes hasizom (musculus rectus abdominis)

A hasfal elülső részén helyezkedik el, alakra nézve hosszúkás izom. Inas hüvely, a rectus hüvely veszi körül, melyet a ferde és haránt hasizmok alkotnak.

Ered: az V—VII. bordaporcon és a szegycsont kardnyúlványán.

Tapad: a medence alsó, középső részén a szeméremcsonton.

Működése: alapvető elv az eredési és tapadási helyet közelíteni egymáshoz. Ha az eredési hely (bordák) rögzített, a medencét előre emeli. Ha a tapadási hely rögzített:

1. a bordát lefelé húzza (egyenes testhelyzetben: kilégzés),
2. a törzset előre hajlítja,

Ha csak egyik oldali izom működik, a törzset a működő oldal felé hajlítja. (1. ábra)

Ferde hasizmok

Külső ferde hasizom (m. obliqus abdominis externus)

A hasfal oldalsó és elülső részét erősíti. Ferdén húzódik lefelé és közép felé.

Ered: az alsó nyolc bordán.

Tapad: széles bőnyéje az egyenes hasizom előtt halad el és a középvonalban találkozik az ellenoldali izommal. Ezáltal a fehér vonal (linea alba) jön létre. A bőnye alsó része az elülső felső csíptövisen (spina illiaca anterior superior) és a symphysisen is rögzül. A két csontos tapadási hely között az ún. lágyékszalagot (ligamentum inguinale) alkotja.

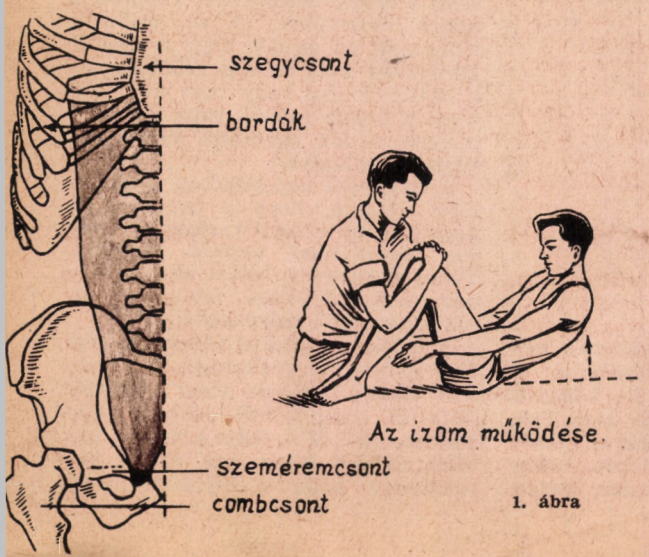
Működése: Ha mindkét oldali izom működik, a törzset előrehajlítja, illetőleg a medencét emeli. (Az egyoldali működést majd a következő izommal együtt.)

Belső ferde hasizom (m. obliquus abdominis internus)

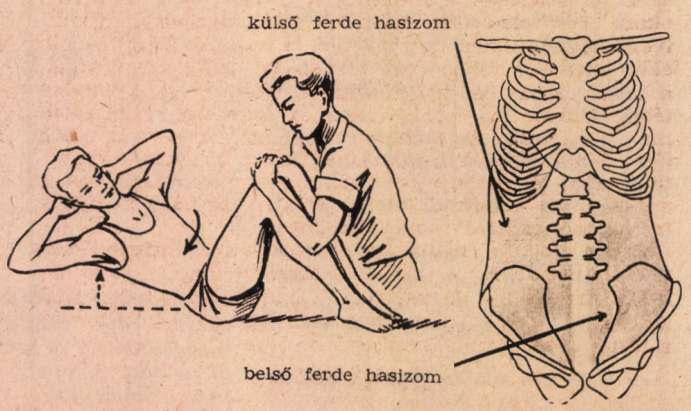
Széles, lapos izom, a hasfal hátsó és oldalsó részét alkotja. Rostjainak lefutása a külső ferde izommal ellentétes irányú: alulról felfelé és közép felé húzódik.

Ered: a csípőtaréj középső vonalán és az előbb már említett ligamentum inguinalen, a lágyékszalagon.

Tapad: rostjainak felső része a bordaíven, többi része bőnyébe megy át, mely két lemezre válva elölről és hátulról közrefogja az egyenes hasizmot, a fehér vonalban ismét találkozik és odarögzül.



1. ábra



2. ábra

Működés: mindkét oldali izom összehúzódása a törzs előrehajlását, ill. a medence emelését eredményezi. Egyoldali működés esetén együttműködik az ellentétes oldali külső ferde izommal és a törzset fordítja. Ezt a helyzetet mutatja a 2-es ábra. Ha külön egy oldal működik, a törzset saját oldala felé hajlítja és fordítja. Ugyanez vonatkozik a külső ferde hasizom izolált működésére is. (2. ábra)

Haránt hasizom (m. transversus abdominis)

A felvetett probléma szempontjából nem jelentős. Az összes hasizomnak igen nagy szerepe van a törzs rögzítésében és a hasprés létrehozásában.

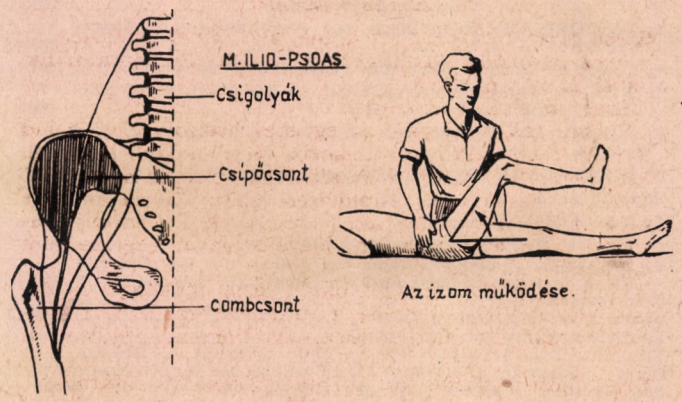
Mindezekből látható, hogy a hasizmok nem nyúlnak le a combcsontra, nem foglalják magukba a csípőízületet. Így abban mozgást nem hozhatnak létre. Ez azt jelenti, hogy a különféle lábemelések nem a hasizmok működése következtében jönnek létre. Az általában elfogadott és a gyakorlatban alkalmazott „hasizom gyakorlatok" igen nagy része a m. ilio-psoas, a csípőhorpasz izom foglalkoztatását jelentik.

Tulajdonképpen két izomból, a nagy horpaszból (psoas major) és a csípőizomból (iliacus) áll.

Ered: részben a csípőcsont belső felszínén, részben az alsó csigolyák testén.

Tapad: a combcsont kis tomporán (trochanter minor).

Működése: hajlítja a csípőízületet. Ha eredési helye rögzített (medence, gerinc), a combot közelíti a törzshöz. Ha tapadási helye rögzített (alsó végtag), a törzset az alsó végtaghoz közelíti, azaz a medencét előre billenti. Ugyanezt a mozgást segíti még több izom is, pl. rectus femoris, sartorius stb. (3 ábra)



3. ábra

Végső következtetésképpen tehát a csípőízületben létrejövő hajlítás (flexió), azaz a lábemelések nem tekinthetők hasizomgyakorlatoknak, hanem elsősorban — röviden nevezve — „psoas" erősítő gyakorlatok.

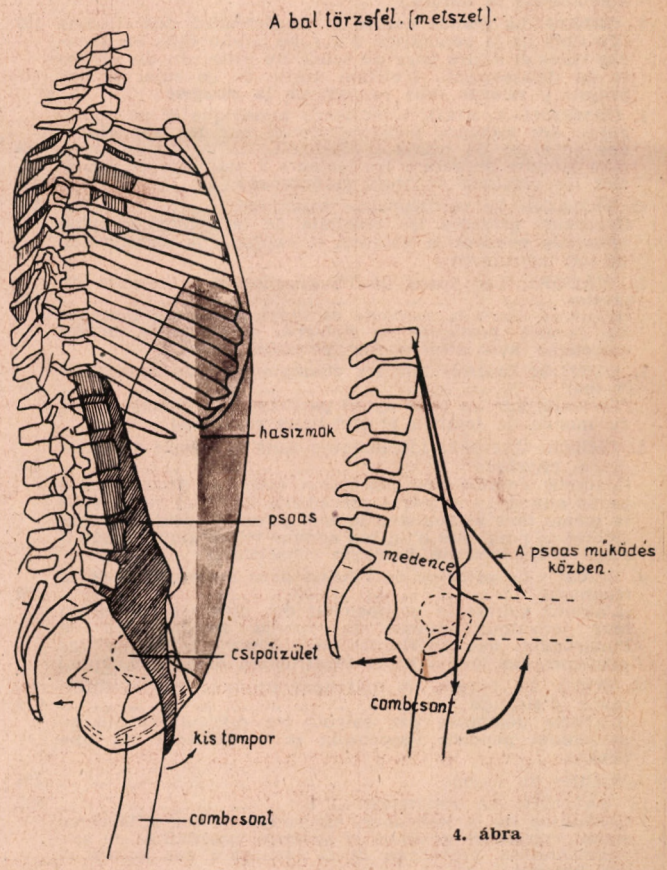
A probléma teljes tisztázásáért feltétlen vissza kell térni a hasizmok törzs-rögzítő szerepére. Ugyanis ahhoz, hogy a csípőízületben mozgás jöhessen létre, elengedhetetlenül szükséges a medence rögzítése. És ez a zavart okozó elképzelés oka. Tudniillik attól függően, hogy milyen testhelyzetben hajtja végre a mozgást végző a láb előre emelését, többé vagy kevésbé be kell kapcsolódniuk a hasizmoknak is. Ha a kiinduló testhelyzet következtében a medence rögzített, a láb emelésekor a hasizmok működése nulla. Ez a helyzet általában, ha csak az egyik lábat emeltetjük. Ugyanis a másik láb ebben az esetben támasztja a csípőt, így a hasizom működésére nincs szükség. Ha ennek ellenére mégis megfeszül, ez csak a helytelen beidegzés következménye.

Fokozottabb a hasizomzat szerepe páros térdemeléseknél. Itt is különbség van attól függően, hogy a csípő hátulról meg van-e támasztva. Pl. bordás falon hátsó függés. (A tanítvány válla olyan laza legyen, hogy a hát és a csípő a fokokhoz feküdjék.)

Páros térdemelés

Természetesen: a függő testhelyzet következtében a hasizmok bizonyos mértékig megfeszülnek, de a térdemelés következtében a hasizmok működése egyáltalán nem fokozódik.

Ha ugyanezt a gyakorlatot gyűrűn függve végeztetjük, már fokozódik a hasizmok tónusa. Ennek oka: a medence hátulról nincs megtámasztva s ha a térdet emeli, a medence hátra kitér. Ezt megakadályozni csak a hasizmok összehúzásával lehetséges. (4. ábra.)



4. ábra

Ha ugyanezeket a gyakorlatokat például csak egy lábbal végeztetjük, akkor a hasizmok működése szükségtelen és nem is következik be, mivel a nem foglalkoztatott végtag a bordásfalon támaszkodva, illetőleg gyűrűn, a saját súlyánál fogva a medence kitérését már megakadályozza.

Az előző egyszerű példákból világos a hasizmok szerepe a lábemeléses gyakorlatoknál. A probléma igen nagymértékű kiszélesítését jelentené, ha a gimnasztikai és általában az elemi mozgásokról rátérnék a különböző sportágak mozgáselemeire. Nyilvánvaló, hogy a lábemelések nagy részében a hasizmok működésére — a gyakorlattól függően — többé-kevésbé szükség van, de ez csak másodlagos lehet a mozgás végrehajtásában, mivel a hasizomzat bármilyen nagyfokú összehúzódása sem eredményezheti a láb felemelését. Hiszen, mint már említettem, a hasizmok nem terjednek át a combcsontra. Mivel a gimnasztikai gyakorlatokat arról az izomról nevezzük el, amelyik a mozgás végrehajtásában elsődlegesen szerepel, ezek a gyakorlatok (ti. a lábemelések) nem nevezhetők hasizomgyakorlatoknak.

Magasugrás két-két léctartó csuszkával

Magasugrásnál a túlságosan magasra helyezett léc gátlásokat okoz, vagy a túlzott akarás rontja az oktatás eredményességét, a túlságosan alacsony léc pedig elnagyolásra csábítja a tanulókat a technika oktatásánál. A csapatban történő megfelelő oktatás érdekében Domonkos Imre mezőberényi testnevelő tanár az ugrómércéken két-két léctartó csúszkát alkalmaz és a gyengébb képességű tanulók ugrása előtt az alacsonyabbakra, a jobb képességűeké előtt a magasabbakra helyezteti a lécet. Ezzel jelentős időt is takarít meg.

TARTALOM

CONTENU

L. KUN: Les sports et la religion ... 161
(Analyse des contradictions des deux notions. Toutes les deux appartiennent à la superstructure mais tandis que la religion élève à la servilité, le sport inspire à connaître et à soumettre la nature.)

I. ORMOS: La grande nature et la récréation des citadins 163
(Un tiers de la population d'Europe habite dans les grandes villes et désire jouir du soleil, du plein air, du silence et du délassement. L'article traite de ce sujet et des projets y relatifs sous rapport de la Hongrie.)

I. ÖRMÉNYI—J. RIED: L'influence biologique et psychologique des facteurs météorologiques sur les sportifs — Les passages de fronts ... 164
(Les auteurs préparent les lecteurs à assimiler et apprécier les résultats de leurs recherches.)

O. HOLLÓS: Le cardiographe aquatique ... 165
(L'auteur présente les résultats de la sphygmographie effectuée pendant la natation et explique la signification de son instrument.)

L. NÁDORI: Les bases de l'instruction des lanceurs du javelot ... 166
(L'auteur décrit la méthode de l'instruction des lanceurs du javelot pratiquée en Pologne, sur la base de ses entretiens avec l'entraîneur polonais Szelest.)

I. LÁSZLÓ: Chiffres sur les championnats du monde de football ... 167
(Tableaux sur les pays ayant participé aux championnats du monde de football et sur leurs résultats.)

L. EMBER: Questions idéologiques dans la théorie de l'éducation physique ... 168
(L'auteur entame une discussion avec les deux articles parus aux deux numéros précédents de notre revue sous le même titre et souligne le fait qu'on ne peut pas considérer la poursuite d'un but comme téléologique lorsqu'il s'agit d'une activité humaine consciente.)

J. SZABÓ: Le principe de l'utilité dans l'instruction de la technique ... 170
(L'auteur expose le groupement des divers sports selon leur technique, donne un aperçu systématique de l'instruction des différentes techniques et indique les principes des méthodes de l'instruction de la technique.)

F. DOBÓ: La fatigue du marcheur produite par la différence d'altitude ... 172
(L'article démontre par calculs les difficultées qui se présentent pendant l'ascension et la descente sur une pente.)

Actualités du monde ... 174

L. BALOGH: La résistance ... 176
(Définition de la résistance, exposition de ses différentes sortes, résistance générale et spéciale, possibilités de son augmentation, problèmes de la résistance des jeunes et des femmes.)

J. V.: Les jeux de ballon et l'athletisme ... 177
(Pourquoi les joueurs doivent se préparer par les exercices athlétiques.)

F. MEGYERI: Quelques questions du travail, de l'éducation physique et des loisirs et leur solution ... 178
(L'auteur expose en se basant sur les réponses données à 16,000 questionnaires les rapports qui existent entre le travail, l'éducation physique et les loisirs.)

Livres sportifs ... 181

Bibliographie ... 181

Les sports dans les villages socialistes ... 182
(L. Dobozy: Conseils aux sportifs ruraux — Le contenu de l'entraînement.)

Éducation physique dans les écoles ... 184
(I. Sós: A la fin de l'année scolaire — J. Vadas: Sur les écoles de sport — L. D.: Plus de dispense de l'éducation physique! — F. Kolozs: Le développement de la défense territorial moderne et l'influence du joueur qui rentre sur la défense par équipe — S. Rácz: L'élévation de la jambe est-elle un exercice abdominal?)

Sur la couverture: Fin de l'année scolaire (Photo: L. Kozák)
Page 3 de la couverture: I. Bárány: L'influence du long été, de l'eau chaude et de la maturité précoce sur la nage de compétition.
Page 4 de la couverture: Série d'images de lutte.

CONTENTS

I. KUN: Sports and Religion ... 161

I. ORMOS: The Open Country and the Recreation of Townsmen ... 163

I. ÖRMÉNYI—J. RIED: The Biological and Psychological Influence of Meteorological Factors on Athletes — The Frontal Passages ... 164

O. HOLLÓS: Aquatic Cardiograph ... 165

L. NÁDORI: The Fundaments of Training Javelin-throwers 166

I. LÁSZLÓ: The Soccer World Cup Tournaments in Figures 167

L. EMBER: Ideological Problems and the Theory of Physical Education ... 168

J. SZABÓ: The Principle of Adaptability in Teaching the Technique of Movements ... 170

F. DOBÓ: The Exhaustion of Pedestrians Caused by Level Differences ... 172

World News ... 174

L. BALOGH: Stamina ... 176

J. V.: Ball Games and Track and Field Athletics ... 177

F. MEGYERI: Some Questions of Work, Physical Education and Recreation and the Way to Solve Them ... 178

On Sports Books ... 181

Sports in the Socialist Village ... 182

Physical Education in the Schools ... 184

On the cover: The End of the School Year Has Come (Photo by L. Kozák)
Inside of back cover: I. Bárány: The Influence of Long Summer, Warm Water and Earlier Maturing on Competitive Swimming.
Back cover: Picture Series — Wrestling.

INHALT

L. KUN: Sport und Religion ... 161

I. ORMOS: Die Landschaft und die Erholung der Stadtmenschen ... 163

I. ÖRMÉNYI—J. RIED: Der biologische und psychologische Einfluss der meteorologischen Faktoren auf die Sportler — Die Frontdurchgänge ... 164

O. HOLLÓS: Der Schwimm-Kardiograph ... 165

L. NÁDORI: Die Grundlagen zur Ausbildung von Speerwerfern ... 166

I. LÁSZLÓ: Zahlen über die Fussball-Weltmeisterschaften 167

L. EMBER: Weltanschauungsfragen in der Theorie der Körpererziehung ... 168

J. SZABÓ: Das Prinzip der Anpassung im Unterricht der Technik ... 170

F. DOBÓ: Durch Höhenunterschied verursachte Ermüdung 172

Weltrundschau ... 174

L. BALOGH: Die Ausdauer ... 176

J. V.: Die Ballspiele und die Athletik ... 177

F. MEGYERI: Einige Probleme der Arbeit, der Körpererziehung und der Freizeit und der Weg ihrer Lösung ... 178

Über Sportbücher ... 181

Sport im sozialistischen Dorf ... 182

Körpererziehung in der Schule ... 184

Titelbild: Das Schuljahr ist zu Ende! (Photo: L. Kozák)
Innere Rückseite: I. Bárány: Der Einfluss des langen Sommers, des warmen Wassers und der frühen Reife auf das Wettschwimmen.
Äussere Rückseite: Bildserien vom Ringen.

СОДЕРЖАНИЕ

Л. КУН: Спорт и религия. ... 161

И. ОРМОШ: Природа и отдых городских людей. ... 163

И. ЕРМЕНИ—Й. РИЕД: Биологическое и психологическое влияния метеорологических факторов на спортсменов. ... 164

О. ХОЛЛОШ: Кардиограф по плаванию. ... 165

Л. НАДОРИ: Основы обучения метанию копья. ... 166

И. ЛАСЛО: Данные первенствах мира по фйтболу. ... 167

Л. ЕМБЕР: Вопросы мировоззрения в теории физической культуры. 168

Й, САБО: Принцип применяемости в убочении технике. ... 170

Ф. ДОБО: Утомление скорохода произходящее от разницы высоты. 172

Вокруг света. ... 174

Л. БАЛОГ: Выносливость. ... 176

Й. В.; Игры в мяч и лёгкая атлетика. ... 177

Ф. МЕДЬЕРИ: Некоторые вопросы работы физической культуры и свободиого времени, путь их разрешения. ... 178

О спортивных книгах. ... 181

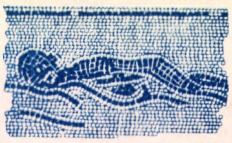
Спорт социалистической деревни. ... 182

Школьное воспитание. ... 182

Снимок на верхней обложке: Конец учебного года. (Снимок л. Козака).
На задней обложке, внутри: И. БАРАНЬ: Влияние длительного лета, теплой воды и скороспелости на соревнование по плаванию.
На задней обложке, снаружи: Серия снимков по борьбе.

A sport és tudomány régebbi lappéldányai az 1958. évi 7. számtól kezdve korlátozott mennyiségben kaphatók az 1959. évi 10. és 11., valamint az 1961. évi 2. számok kivételével. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ez évi számai Budapesten, a VII., Rákócz út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.





A hosszú nyár, a meleg víz és a korábbi érettség hatása a versenyúszásra

Sokat emlegetik a szocialista országok lemaradását az úszásban mind Amerika, Ausztrália és Japán, mind pedig a nyugat-európai országok ellenében.

Igen kevesen foglalkoznak azzal a kérdéssel, hogy Amerika, Ausztrália és Japán földrajzi szempontból hatalmas előnnyel rendelkezik a többi vezető úszónemzetekkel szemben. Még kevesebben keresik azokat a lehetőségeket, amelyekkel ezt az előnyt részben, vagy egészben be lehetne hozni.

Ugyancsak kevesen foglalkoznak azzal a különbséggel, amely a három tengeren túli, úszásban élenjáró ország és a többi úszónemzetek fiatalságának élettani viszonyai között nagyrészt éppen a földrajzi helyzet miatt van meg. Pedig ez a különbség az úszásnál éppen a legfontosabb életkorban tapasztalható.

A cikkhez mellékelt táblázat az úszásban világviszonylatban vezető három ország, továbbá az úszásban eddig legeredményesebb három nyugat-európai ország és a szocialista országok közül az úszásban legjobb eredményeket elért három ország 11 adatát tünteti fel. Az első három adat földrajzi számokat sorol fel és azokból a felvetett első kérdésre kaphatunk tanulságos válaszokat. A közbülső négy adat az érettség jogilag szabályozott határvonalait tünteti fel. Az utolsó négy adat az úszóversenyzők korcsoportbeosztásáról tájékoztat. Ezek az adatok a felvetett második szempontból adnak módot következtetésekre.

Az első kérdés a földrajzi előnyre vonatkozik. A három tengeren túli ország úszóközpontjának földrajzi fekvése jellemző az egész ország, de különösen az úszósportban szerepet játszó városok földrajzi fekvésére. Mindhárom meleg tenger mellett, jól tagolt parton fekszik, ahol korlátlan a lehetőség az évnek legalább a felén át a nyílt, de mégis védett vizekben való uszkálásra. Ez olyan, mintha a mi Balatonunk mellett feküdne Budapest és márciustól szeptemberig úgy lehetne fürödni és úszkálni benne, mint most júniustól augusztusig. A tengeren túli államok úszóközpontjai átlagosan 12 földrajzi szélességi fokkal, tehát mintegy 1200 kilométerrel fekszenek közelebb az Egyenlítőhöz, mint a táblázatba felvett többi államok úszóközpontjai. Ezek közül legdélebbre Budapest fekszik. Fővárosunknak éppen úgy, mint egész országunknak az úszósport történetében játszott előkelő szerepét a meleg tengereket némileg ellensúlyozó bőséges hőforrások indokolják.

A táblázatnak az az első tanulsága tehát, hogy hőforrásainkat jobban kell kihasználnunk az úszósport érdekében, arra kell törekednünk, hogy általános iskolás ifjúságunk kora tavasztól késő őszig úgy lubickolhasson, játszhasson és úszhasson a hőforrások vizével telt medencékben, mint nyáron teszik a gyermekek a Balatonban — vagy például Ausztráliában és Japánban a tengerparton.

Ahol nincs meleg forrás és ahol hűvös a tavasz meg az ősz, ott fedett uszodákkal igyekeznek behozni a déltengeri városok előnyét. Ezt, persze, elsősorban az úszás egészségügyi hatása miatt és nem a versenyúszás érdekében teszik, utóbbinak éppen csak előnyt nyújt a fedett uszoda.

A másik kérdésben — amire a táblázatból feleletet keresünk — az úszásra legkedvezőbb életkor meghatározásában már sokkal nehezebb választ kapunk az adatokból. Egyrészt a kérdés összetett. Délen korábban érnek az emberek, mint északon. Ezért igen hamis következtetésre jutnánk, ha akár az olimpiai bajnokok, akár a világcsúcstartók adataiból akarnánk megállapítani, hogy világviszonylatban, vagy egy ország vonatkozásában melyik a versenyúszás szempontjából legtermékenyebb életkor.

Másrészt az egyes országok jogi szempontokból megállapított érettség meghatározásánál világnézeti és gazdaságpolitikai szempontok is szerepet játszanak. De a versenyúszás korhatárainál is megállapíthatjuk a sportpolitika hatását.

Az úgynevezett jogi érettségként az országonként közölt négy adat átlagát véve ezt a sorrendet kapjuk: holland 21,5, angol és ausztrál 20,25, japán 19,75, amerikai 19,5, nyugatnémet 18,75, magyar 18,5, szovjet 18,25, keletnémet 18. A csoportok átlaga: európai kapitalista 20, tengeren túli 19,8, európai szocialista 18,25.

Ezek az adatok semmiképpen sem támogathatnak olyan feltevést, hogy a szocialista országokban később következik be az érettség, mint akár a nyugati kapitalista, akár a tengeren túli országokban. Ez viszont annyit jelent, hogy a szocialista országokban is számolhatunk fiatalabb korúak kiemelkedő versenyeredményeivel.

A versenyszempontból legtermékenyebb életkor sportpolitikai meghatározásához legközelebb az ifjúsági korhatár adatai állanak. Itt négy kivételével egységes a kilenc ország állásfoglalása, mely ezt a korhatárt 16 évben állapítja meg. Ennél alacsonyabb nincs is; Japánban pedig általában nem vonják meg az ifjúsági korhatárt. Aki ott eredmények és fejlettség szempontjából megüti a mértéket, korlátozás nélkül versenyezhet az idősebbekkel. Az átlagnál magasabb a korhatár Magyarországon és a két német államban. Fel is tesszük a kérdést: nem függ-e össze ez a — mondhatni — „maradiság" az utóbbi évek mérsékeltebb eredményeivel?

Erősen elgondolkodtató a gyermekversenyzők legalacsonyabb korhatárának adatsorozata. Az USA-ban és az NDK-ban két korosztályra bontják a gyermekversenyzők táborát. Az USA nem is szab alsó határt, a versenyzés kezdetét belátásra bízza. Az NDK a 10. évben vonja meg az alsó korhatárt, ami a legalacsonyabb az egész táblázatban. 11 év az angol és szovjet úszósportban, 12 év a hollandoknál, az NSZK-ban és nálunk. A gyermekkorhatár — nálunk újoncnak hívják — azt jelenti, hogy az alatt csak játékosan, bemutatószerűen úszhatnak versenyek alkalmával a kicsinyek, akik nincsenek rendszeres edzésben, hanem csak lubickolnak.

A táblázat legfigyelemreméltóbb része az, ahol nincsen adat. Ez azt jelenti, hogy a japánok mellett, akik egyáltalán nem kötik korhoz a fejlődést az úszásban, az ausztrálok, a hollandok és az angolok sem bibelődnek a fiatalok korcsoportokba osztásával és — ami ezzel együtt jár — versenyeztetésével. Ezt az iskolákra bízzák azzal, hogy ott osztályokba vannak sorolva a gyermekek és aki idősebb létére fiatalabbakkal, fiatalabb létére idősebbekkel jár egy osztályba, az úszósportban is ossza meg velük a sorsát. És ebben sok igazság van. A legnagyobb pedig az, hogy ebben a korban a legkevésbé fontos, sőt mondhatni káros az eredményretörés. Hogy ezt a tételt éppen az amerikai példa mennyire igazolja, arra élénken rávilágít egyetlen adat. Az USA több mint negyedszázada megrendezi a gyermekbajnokságokat és nagykomolyan közzéteszi a tíz- és tizenkét éves bajnokok névsorát. De még nem fordult elő egyetlen egyszer sem, hogy aki gyermekbajnok volt, az később tagja lett volna az amerikai válogatott úszókeretnek!

A táblázat még több következtetésre is adhat alkalmat, de óvatosságra int éppen középső és alsó részének, mondhatni, tendenciózusan megállapított adatai miatt. Mindenesetre érdekes lenne, ha az érettség és a versenyeredmények vonatkozásáról tisztán élettani adatok is volnának.

BÁRÁNY ISTVÁN DR.

Ország:	U. S. A.	Ausztrália	Japán	Hollandia	Anglia	N.Sz.K.	Sz.Sz.Sz.R.	N.D.K.	Magyarország
Távolság fokokban az egyenlítőtől	26—48	11—42	31—45	51—53	50—59	48—52	36—77	51—54	46—48
Úszóközpont	New York	Sydney	Tokio	Rotterdam	London	Düsseldorf	Moszkva	Leipzig	Budapest
Ennek távolsága az egyenlítőtől	41°	34°	35°	52°	51°	51°	56°	51°	47°
Nagykorúság korhatára	21	21	21	21	21	21	18	18	18
Katonakötelezettség alsó korhatára	18	18	20	19	18	18	19	18	20
Férfiak házasságkötésének korhatára	21	21	20	23	21	18	18	18	18
Nők házasságkötésének korhatára	18	21	18	23	21	18	18	18	18
Ifjúsági úszók felső korhatára	16	16	–	16	16	18	16	18	17
Serdülő úszók felső korhatára	14	–	–	–	–	16	14	–	15
Gyermekúszók felső korhatára	12 és 10	–	–	–	–	14	12	14 és 12	13
Gyermekúszók alsó korhatára	11 és ?	–	–	12	11	12	11	12 és 10	12



1983 JAN 23

Hátsó kiemelés átlépéssel

A birkózók kiinduló helyzetben vannak (1). Egyikük megfogta derekánál ellenfele törzsét s így mint támadó mindkét térdét felemeli a szőnyegről (2—5). Ebből a helyzetből a támadó mindkét karját behajlítva, ellenfele törzsét melléhez húzza, közben kissé kiegyenesíti mindkét lábát s testsúlyát a bal lábára helyezi át (6—8).



Ebből a helyzetből folytatódóan jobb lábával elindítja a támadó az átlépést a védekező bal lába felett. Közben a támadó jobbra elfordul, egyúttal ellenfele bal oldala felé dőlve karjaival maga irányába jobbra és felfelé emeli őt (9—14). Mihelyt a támadó jobb lába a szőnyegre ér, a lábak hirtelen, erős behajlításával egyidejűleg fejét hátravetve karjainak nyomásával az ellenfél karja irányában hídba fordulva őt háttal a szőnyegre dobja (15—21).



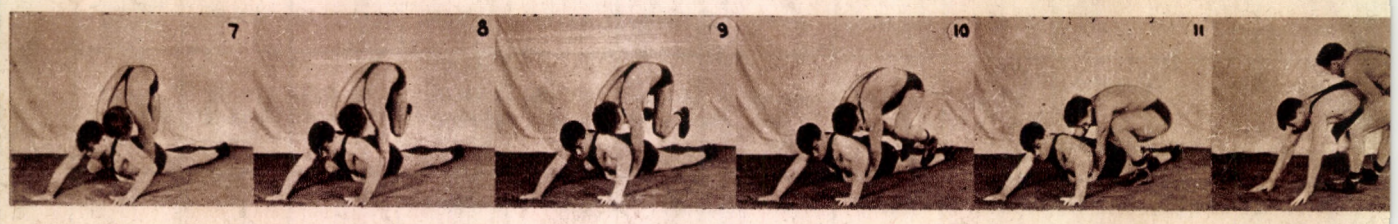
BIRKÓZÓ KÉPSOROZATOK

(A. Lenc—A. Kolmanovszkij)

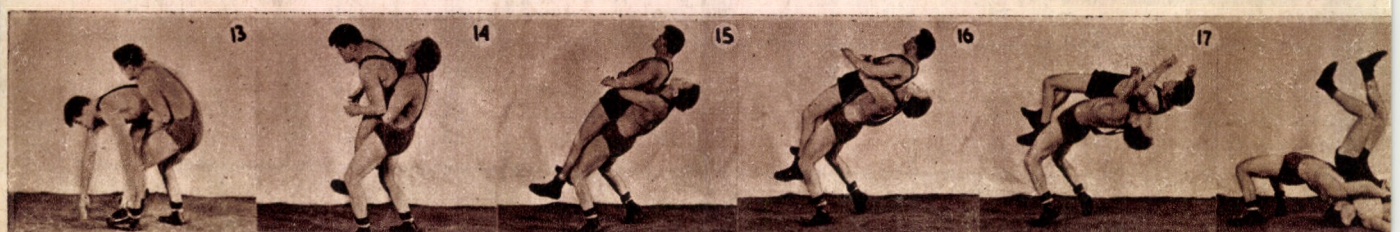


Felfordításból indított hátsófogásos emelés hídbaeséssel és törzslefogással

A küzdő felek kiinduló állásban vannak (1). A támadó hátulról átfogja ellenfele derekát (2). Majd arra törekszik, hogy a felfordítást végrehajtsa (3—4).



A védekező ellenfél medencéjével a szőnyeghez tapad és jobb karjával valamint jobb lábával balra igyekszik eltolni törzsét, miközben kissé jobbra fordul. A támadó a védekezést kihasználva, hirtelen ellöki magát mindkét lábával a szőnyegtől és bal oldalára lendül át (5—11). A támadó elszakítja ellenfelét a szőnyegtől és végrehajtja a dobást (12—18).



sport és tudomány



VI. ÉVFOLYAM
7
SZÁM

ÁRA
4
FORINT

BUDAPEST, 1962 JÚLIUS HÓ

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VI. ÉVFOLYAM ★ 1962 JÚLIUS ★ 7. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Bay Béla dr., Granek István, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., Lissák Kálmán dr., Nagy György, Pető Béla főszerkesztő, Sárosi Imre, Sir József dr., Sós István, Tóth Dezső

TARTALOM

KUN LÁSZLÓ: Az egyházak és a sport 193
TÓTH ISTVÁN: 35 ország 200 küldöttje 195
BALOGH LAJOS: Az izomerő 196
Világhíradó 198
P. J.: A Rimet Kupa körül 200
A. Á.: Tornászvilágbajnokság Prágában 201
GOZSI SÁNDOR DR.: A látótér szerepe a vívásnál 202
ORMÉNYI IMRE DR.—RIED JÓZSEF: A meteorológiai tényezők élettani és lélektani hatása a sportolókra — A sporttevékenységek élettani vizsgálatának módszerei 204
KOVÁCS GÉZA: Egy testnevelési kísérlet kétéves tapasztalata 205
BARÁNY ISTVÁN DR.: Az egyének feladatai a tömegsportban 206
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: A sportérmészet nagy mesterei: 3. Léon Claude Masceaux 206
JAKFALVI BÉLA: A támadó játék a teniszben 208
KULCSÁR JÁNOS: A korszerű kajak-kenu technika 210
KARD ALADÁR: A rajtiminimum megállapítása kosárlabdában 212
GERBNER MÁTYÁS DR.: Büchler Róbert: Az emberi mozgás 213
Bibliográfia 214
A mellúszó lélegzetvételének négy időpontja 214
V. O.—B. I. DR.: Az épülő kaposvári melegvízi fürdő és uszoda 215
NAMESNYIK ÖDÖN: Hozzászólás a „Világnézeti kérdések a testneveléselméletben" című cikkhez 215
Iskolai testnevelés 216
SÓS ISTVÁN: Az iskolai testnevelés az 1961/62. tanévben .. 216
JUHÁSZ KÁROLY: Csökkentsük a tanulók testnevelési és sportbaleseteit 217
BÁNFALVI JÓZSEF DR.: A szegedi Radnóti Miklós gimnázium testnevelési tagozata 218
KALÁSZ JÁNOS: Az alsótagozatú testnevelés Tolna megyében 219
GRUBICH VILMOS DR.: A sportolók középiskolái Romániában 219
KRIZSANEC KÁROLYNÉ: Padgyakorlatok gyermekeknek 220
RÉDEY REZSŐ: Az úszásoktatás megszervezése és lebonyolítása 220
Hírek 221
PETRO SÁNDOR DR.: Testnevelési egészségi törzslap 223
Idegennyelvű tartalomjegyzék 224

Címképünk: Felkészülés a tornászvilágbajnokságra — Csányi Rajmond
(Hemző Károly felvétele)

Hátsó borítólapunk belső oldalán: László István: Adatok az Európa úszóbajnokságokról.

Hátsó borítólapunk külső oldalán: Birkózó képsorozatok.

Lapzárta minden hónap huszonötödikén. Lapzártáig a harminc öt nap múlva megjelenő anyagnak a szerkesztőséghez be kell érkeznie, hogy az nyomdakész állapotba helyezhető legyen. Nyomdakész az a cikk, amely a papír egyik oldalára géppel van írva, egy oldalon harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. Új bekezdés kivételével minden sor az írás szélén kezdődik. A gépírásban aláhúzás, ritkítás, végig nagybetűs írás nincs. A kiemelés jelzése puha grafit ceruzás aláhúzás, vagy a papír szélére írt ugyanilyen rendelkezés.

A TTT életéből

A TTT elnöksége május 23-án tartott ülésén a TTKI távlati kutatási tervét vitatta meg. A TTKI az OTSI-val és a TF-fel együtt széles alapokról indulva kívánja megállapítani a gyermekek, serdülők és ifjúságiak sportbeli felkészítése során a megalapozás módját, tartalmát és módszereit. Foglalkozott az elnökségi ülés a Sport és Tudomány jövő feladataival és az MTST célkitűzéseinek megfelelően a versenysportnak gyakorlati tudományos alapokon nyugvó segítségadását állította a szerkesztő bizottság elé mint súlyponti kérdést. Ennek megfelelően javaslatot tett az elnökség a szerkesztő bizottság átalakítására az MTST elnökségének, mely időközben kinevezte az új szerkesztő bizottságot. Pető Béla főszerkesztő vezetésével a Bay Béla dr., Granek István, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., Lissák Kálmán dr., Nagy György, Sárosi Imre, Sir József dr., Sós István és Tóth Dezső összetételű bizottság szerkeszti a jövőben lapunkat. Az új szerkesztő bizottság június 6-án tartotta első ülését, melyen megállapította lapunk szerkesztésének alapelveit.

*

A TTT miskolci szervezete május 28-án tartotta alakuló ülését a megyei és városi TST helyiségében. Tóth Dezső főtitkár ismertette azokat a feladatokat, amelyek a helyi csoport előtt állanak, majd a szervezet elnökévé választotta Petrich Géza dr. műszaki egyetemi dékánt, titkárává pedig Irsa Tibor középiskolai szakfelügyelő testnevelési tanárt. Petrich Géza dr. zárószavában bejelentette az újonnan megalakult szervezet részvételét a TTT központja által megindított iskolai testnevelési vonatkozású kutatómunkában.

*

A TTT iskolai testnevelési bizottsága felhívására több mint száz közép- és általános iskolai testnevelő tanár kapcsolódott be abba a kutatómunkába, melynek célja, hogy az iskolai reform keretében konkrét adatokra támaszkodva tudományos alapokra helyezze az iskolai testnevelési tantervet, értékelje annak követelményeit és összehasonlítsa az alkalmazásra kerülő módszereket. A művelődésügyi minisztérium hozzájárult ahhoz, hogy a jövő tanévben száz közép- és általános iskolai osztályban kísérleti testnevelésen vegyenek részt a tanulók, s ezekben az osztályokban, valamint az ellenőrző adatfelvételekre kijelölt ugyanennyi párhuzamos osztályban megindulnak a mérések és adatgyűjtések. Bakonyi Ferenc dr., a TTKI iskolai testnevelési osztályának vezetője, a kísérlet és kutatás központi irányítója május utolsó napjaiban Pécsett, Szegeden, Debrecenben és Miskolcon ismertette a kísérlet elvégzésébe bekapcsolódó testnevelő tanárok előtt a kutatási terv lényegét, valamint a kísérlet megkezdésének szervezési szempontjait.

A TTT sportmúzeumi és éremtani bizottsága június 19-én tartotta Oroszlán Zoltán dr. egyetemi tanár elnökletével idei első ülését, melyen a múzeum megnyitásával kapcsolatos feladatokat, majd az idei tennivalókat vitatta meg.

*

A TTT TÖMEGTESTNEVELÉSI PÁLYÁZATÁNAK EREDMÉNYEI

A TTT országos pályázatot hirdetett annak felderítésére, hogy a rendszeres tömegtestnevelés és sport milyen időszerű tennivalókat kíván az ipari üzemi és termelőszövetkezeti dolgozók körében.

A pályázat titkos volt. A bíráló bizottság első díjra alkalmas művet nem talált.

Az ipari üzemi tárgykörű pályázatok közül a II. díjat a „Gyorsabban, magasabbra, messzebbre!" jeligéjű dolgozatnak ítélték. Szerzője: Rostás György, Budapest. A III. díjat az „Így csináltam, így sikerült" jeligéjű munka nyerte. Szerzője: Berendi József, Budapest.

A termelőszövetkezeti tárgykörű dolgozatok közül a „Próba" jeligéjű pályázat kapta a II. díjat. Szerzője: Nagy Csaba, Budapest. A III. díjra pedig a „Sportoló tömegek" jeligéjű írást tartották érdemesnek. Szerzője: Jakabfi Rudolf, Zalaegerszeg.

A díjazott pályázatokból a Sport és Tudomány is közöl majd hasábjain.

A TTT Elnöksége

Felelős kiadó: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás u. 44. Távbeszélő 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

62.822 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

AZ EGYHÁZAK ÉS A SPORT

Írta: Kun László, a TF adjunktusa, a TTT tagja

A történelmi mába, azaz a kapitalizmusba, majd innen a szocializmusba való átmenet időszakába lépő fejlődés visszás helyzetet teremtett az egyházak és a testkultúra viszonyában is. A saját rendjét megteremtő polgárság Német-Alföldön és Angliában még jobbára vallási síkon, a francia forradalomban viszont már kizárólag jogi és politikai eszmékre való hivatkozással vívta meg ideológiai harcát. A vallással már csak annyiban törődött, amennyiben útjában állt. A testkultúrával még annyiban sem. A kapitalizmus kezdetén a régi feudális testkultúra szükségtelenné vált és nevetségessé tette magát, az uralom felé lépő polgárság pedig — mint osztály — még nem érzi egy újnak a szükségletét. Pedig a modern társadalmi sport és vele az iskolai testnevelés ekkor van születőben. Embrió léte azonban elhomályosul a puritán polgárság prakticista törekvései mögött. A pápaság az új állapotok elleni harccal van elfoglalva és figyelme eltávolodik ettől a látszólag másodlagos jelenségtől. Így történhet, hogy egy új társadalmi tevékenység védőszentek és keresztvíz nélkül jöhet a világra. Ugyanakkor egy fél évszázad múlva, a XIX. század második felében gombamódra növő keresztény, mohamedán és zsidó sportalakulatok kifejlődésének vagyunk tanúi.

A polgári világhoz való alkalmazkodás politikáját először a protestáns egyházak tették magukévá. A sporttal is foglalkozó keresztény ifjúsági szövetség, a Young Men's Christian Association (YMCA) 1855-ben alakult. Tagegyesületei tornatermeket és versenypályákat hoztak létre templomaik és imaházaik mellett. Szervezetei hamarosan elterjedtek Európában is. Főként Angliában, Hollandiában, Svájcban és Németországban. 1878-ban az YMCA Genfbe tette át székhelyét és létrehozta nemzetközi titkárságát. A központi titkárság irányításával főként az angol és német szervezetek a tagegyletek egész sorát hozták létre Oroszországban, a Baltikumban, a Skandináv félszigeten, Csehországban és egyebütt. Az angol és a német uralkodó osztály szívesen támogatta őket, mert expanziós törekvéseinek vallási előőrseit látta bennük. Magyarországon az YMCA a Keresztény Ifjúsági Egyesületek (KIE) formájában vált ismertté.

Az YMCA szövetségei az első világháború után Ázsiában, Ausztráliában és Afrikában is megkezdték tevékenységüket. Madrasban misszionárius-képző titkári iskolát hoztak létre a színes bőrű népek közt folytatandó munkára. A gyarmattartó hatalmak támogatása következtében az YMCA szervezetei Kairótól Tokióig minden fontosabb városban megjelentek, s az amerikai intervenciós csapatokkal eljutottak Szibéria távoli hadifogoly táboraiba is, ahol hadifogoly-olimpiák kezdeményezői, mellékesen pedig az ellenforradalom elősegítői voltak.

A szövetség első nagy testkulturális rendezvénye 1927-ben zajlott le Koppenhágában, ahol 17 országból 400 fiatal sportoló vett részt a különböző versenyszámokban. Az itteni kongresszus határozatában kimondotta, hogy „a világszövetség célja: a test és a lélek elengedhetetlen együttműködésének biztosítása, ezt szolgálják a játékok is". 1930-ban Berlinben hasonló játékokra és kongresszusra került a sor, amelyen megerősítették, hogy a „sportprogramot az egyesületek központi feladatával, az igehirdetéssel összhangba kell hozni.

A második világháború után az YMCA szervezkedése fokozott ütemben támadt fel. 1955-ben Párizsban az alapító ülés 100. évfordulóján 80 ország 13 000 ifjúsági küldötte vett részt a nagyszabású versenyjátékokban és a megbeszéléseken. Tagjainak száma elérte a 4 milliót. A legerősebb szövetségek az USA-ban, Kanadában és az NSZK-ban vannak.

A katolikus vallási sportszervezetek kialakítására jóval később került sor. Ennek az oka abban rejlett, hogy a pápaság szembeszállt az új polgári renddel. Befolyásának megtartását egészen a XIX. század utolsó negyedéig nem a liberális eszméket hirdető burzsoáziához való rugalmas ragaszkodással, hanem a középkori vallási eszmék újraélesztésével, a lelki terror fokozásával, a pápai csalhatatlanság eszméjével, mindenféle új szokás dogmatikus elvetésével próbálta biztosítani. Ebbe a politikába nem fért bele a polgári társadalom felépítményének számos újszülötte közül a modern társadalmi sport sem.

A XIX. század utolsó harmadának eseményei azután megszilárdították a polgárság uralmát, ugyanakkor a burzsoázia, amelyben még IX. Pius és elődei az egyház legfőbb ellenségeit látták, kidobta liberalizmusából mindazt, ami haladó volt. A szabad verseny — monopolkapitalizmussá alakult. A vele uralomra lépő, feudális elemekkel átitatott fináncoligarchia politikai felfogása teljesen összeegyeztethető volt a katolikus egyház középkori szellemével. Ráadásul egy új, erős, mindkét fél számára veszélyes ellenfél tűnt fel: az osztállyá szerveződött munkásság, amely az összefogásukat szükségessé tette. Hatására a párizsi kommünt követő években, a katolikus egyházban a reakcióssá váló burzsoáziával megegyezésre törekvő erők kerültek előtérbe, élükön XIII. Leó pápával. XIII. Leó a szocializmus elleni harcra a modern kapitalista társadalom viszonyaihoz alkalmazkodó új fegyvereket kovácsolt: a világi katolikusok reakciós társadalmi-politikai szervezetekbe való tömörítését. Katolikus parlamenti pártok, munkásszervezetek és legényegyletek szervezése során a klérus kénytelen volt belátni, hogy vannak a társadalomnak olyan rétegei is, amiket csak a sporton keresztül lehet elérni.

A katolikus sportegyesületek a plébániák mellett létrejött ifjúsági egyesületekből nőttek ki, elsősorban Németországban, Franciaországban, Olaszországban, Ausztria—Magyarországon, Belgiumban, Svájcban, Lengyelés Spanyolországban. 1911-ben a katolikus sportszervezetek Nancy-ban egyesültek és létrehozták a Katolikus Testnevelés Nemzetközi Szövetségét. A szövetség az évenkénti nemzeti rendezvények mellett 1921-ben Rómában, 1929-ben Prágában, 1930-ban pedig Amszterdamban tartott nagy nemzetközi találkozót. Törekvésük nem a sport eredményességében merült ki, hanem a szertartások színpompájában, a látványos reprezentációban. A hollandiai ünnepségeken például 13 ország 30 000 sportolója vett részt.

Hazánkban érdekeit a Katolikus Legényegyletek Országos Tanácsa (KALOT) istápolta. A Horthy-korszak egyházi körei nem az önálló katolikus egyletek kiépítését tartották szem előtt, hanem az egész magyar sportot akarták keresztény és nemzeti szellemmel átitatni. E célt szolgálta volna a Nemzeti Sport Ligával való kísérlet is.

A nemzetközi katolikus sportszövetség a második világháború alatt szétesett, de 1948-ban Zürichben Fédération Internationale Catholique d'Éducation Physique néven (FICEP) újjáalakították. Ezúttal Belgium, a Német Szövetségi Köztársaság, Franciaország, Olaszország, Hollandia, Svájc, az Egyesült Államok és a cseh „Orel" emigráns szervezet katolikusai csatlakoztak hozzá. A második világháború óta 1956-ban Grácban, 1957-ben Kölnben, 1958-ban Párizsban, 1960-ban Madridban, 1961-ben pedig Argentínában rendeztek sportversenyekkel egybekötött vallási demonstrációt.

A sportvonatkozásaiban fentiekben vázolt társadalmi-politikai szervezkedés sikere érdekében sajátos ideológiai folyamat is végbement a katolikus egyházban. Nemcsak társadalmi szervezkedéssel igazodott az egyház a modern polgári társadalom viszonyaihoz, hanem ideológiai téren is alkalmazkodott annak követelményeihez. XIII. Leó „Aeterni Patris..." kezdetű enciklikája Aqui-

noi Tamás filozófiai nézeteinek felújításával megalapozta a mai burzsoá filozófia neotomista irányzatát. Ez az irányzat nem tagadja mereven a tudomány cáfolhatatlan eredményeit, hanem megpróbálja egyeztetni az egyházi dogmákkal. A két világháború közötti időben azonban a fasiszta vér- és rögmítosz ideológiája mögött a neotomizmus másodlagos szerepet játszott.

A fasizmus szétverésével, majd a szocializmus világrendszerré válásával sorra mondtak csődöt a különböző burzsoá ideológiák. A testet öltő marxizmus enciklopédikus rendszerével szemben egyedül a neotomizmus maradt a küzdőtéren. Ez a filozófiai rendszer van ma arra hivatva, hogy tradícióival, rugalmasságával, „valláserkölcsi alapjával", széles egyházi körökre való támaszkodásával a szocializmus eszméire az élet minden területén csapást mérjen.

A sport esetében kifelé a békés egymás mellett élés politikájának „elburjánzását" akarja megakadályozni, befelé pedig a kapitalista sport áruvá válását igyekszik leplezni, ugyanakkor világnézeti és társadalmi célt próbál fogalmazni a sport iránt érdeklődők széles tábora számára. A testkultúra ilyen értelmű felhasználásához misztifikálásra van szükség. Vagyis arról van szó, hogy el kell szakítani a sportot valóságos környezetétől, céljától, ki kell alakítani az emberek tudatában az absztrakt sportoló ideálját, s máris megkaptuk az „örök embert", aki hasonló megpróbáltatásokon megy át eredményei érdekében, mint az egyház aszkéta szentjei. Ez a fából vaskarika konceptusba való beállítás máris hihetőnek látszó „közös platformot" teremt a vallás és a sport között. „Ha a sportot besoroljuk a természetfelettiek területére, úgy majdnem aszkézissé válik" — mondja XII. Pius. A következő lépés már az, hogy a test isten temploma, amit széppé, erőssé kell tenni, tehát méltóvá az ő lakójához. Majd innen fakad a végső koncepció, hogy a sport túlvilági célok érdekében isten országa védelmére használandó fel, amihez már nem kell sok, hogy a Kelet elleni keresztes hadjárattá fejlődjön. A legmeggondolatlanabb politikusok — köztük Adenauer — nyíltan beszélnek arról a „kardról", amit a fiatal keresztény sportolónak kell felvenni, ha az öregek a Kelet elleni harcban már kiejtették a kezükből.

Talán nem meglepő, hogy az imperializmus ilyen körülményei közt az egyház sürgősen pótolni igyekszik a sporttal kapcsolatban azt a mulasztást, amit annak idején elfelejtett; oltalmazókat keres, kreál, vagy talál a különböző testgyakorlati ágak, sőt a testkultúra egésze számára is. Szent Kristóf pl. a turisztika és az autóversenyzés, Szent Hubertus a vadászok védőszentjévé vált. Köztük talán a legbotcsináltabb oltalmazó az ejtőernyősöknek jutott. Volt egy szent, aki a legenda szerint imádkozásai közben úgy elrévült, hogy a földről felemelkedve lebegni kezdett és olykor valósággal vissza kellett húzni a helyére. Nos, ezt a szentet, Coppertini Józsefet megtették az ejtőernyősök védőszentjének. Szent Pálban az univerzális testkultúra találta meg oltalmazóját.

Ugyanakkor az egyház is érezte, hogy a kereszténység hőskorának embertelenül rideg aszkétizmusát nehéz sportember-közelségbe hozni. A modern sportember számára is elfogadható szentnek egy korán elhalt dunántúli ifjúsági tornászbajnok, Kaszap István igérkezett. Rajta keresztül tettek kísérletet arra, hogy „a sport és az életszentség kapcsolatát elvileg is megalapozzák...", illetve bebizonyítsák, „Minden sportemberben egy szent becsvágyai szunnyadnak" írja az Új Ember 1945. szeptember 16-i számának 6. oldalán.

A vallást akarták a sporthoz közelebb vinni a „Szent Imre olimpiák"-kal, a cserkészet sportrendezvényeivel és az egyesületi zászlószentelésekkel, de hasonló funkciót töltenek be a katolikus országok stadionjaihoz épített kápolnák is. Ezek minden mérkőzés és edzés alatt nyitva vannak, hogy a játékosok pályára menet mégegyszer imádkozhassanak a csapat védőszentjéhez. Mérkőzés után pedig az égiekkel, a bíróval és az embertársaikkal szemben elejtett megjegyzéseikért és tetteikért helyszíni feloldozást nyerhetnek a szurkolók.

A fent említett jelenségek két kérdést vetnek fel. Az egyik: pálfordulás-e az egyházak életében a testkultúrához való közeledés? A másik: Előreviheti-e az egyházak új politikája a testkultúra fejlődését? Nézetünk szerint itt nincs szó valamilyen különös ellentmondásos „pálfordulásról", csupán arról, hogy az egyházak mindig olyan funkciót igyekszenek betölteni, amilyet az adott társadalmi rend szükséglete megkíván. Ugyanakkor az egyház felhasználja az osztálytársadalmak intézményeit saját hatalmának erősítésére. Nem vitatható el azonban, hogy az egyház sportpolitikai akciói közepette óhatatlanul fejleszti a testkultúra egyes részelemeit, így az YMCA a kosárlabdát és a röplabdát, a katolikus legényegyletek a tekét, asztalteniszt és a testnevelési játékokat. Ez a segítség objektív méretekben azonban olyan társadalomfejlődést gátló erők megteremtésével van kapcsolatban, amelyek végső fokon mindig az osztályuralom fenntartásának szolgálatában állnak.

Az YMCA-n és FICEP-en kívül a különböző egyházi körök, élükön a Vatikánnal, nemcsak elméletileg foglalkoznak a sportélettel, hanem igyekeznek belefolyni annak gyakorlatába is. Maga a pápa több alkalommal fogadta a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot, beszélt a különböző sportversenyek megnyitóin. Ilyenkor mindig a sportoló világ lelkére kötötte Pál apostol korinthoszbeliekhez írt figyelmeztetését: „úgy versenyezzetek, hogy az örök élet maradandó babérjait is elnyerjétek".

Növekvő érdeklődéssel fordulnak a testkultúra felé a skandináv államok protestáns hitfelekezetei is. Finnországban pl. a testi nevelés a hitoktatók feladatai közé tartozik. Svédországban az egyházi körök vezetőségében külön sportlelkész működik. Az USA-ban a puritán egyszerűségű kvékerek (reszketők) nagy létszámú hívőt nyilvántartó szektája is felhagyott a sport üldözésével és lépéseket tett az YMCA felé. A Testnevelési Világ Tanács egyik elnöke az YMCA lelkész-funkcionáriusa. Az egyház az YMCA-n keresztül tevékenyen beleszól a pánamerikai játékok ügyeinek intézésébe és itt protestáns és katolikus oldalról képviseli az USA érdekeit. Különösen nagyarányú akciót folytat a FICEP a második világháború óta a Német Szövetségi Köztársaságban. A német fasizmus maradványai 1945 után szinte kivétel nélkül vallási, sport- és jótékonykodó egyesületekké változtak.

A FICEP és az YMCA szervezetei egymással versenyezve dolgoznak a gyarmati sorból kiszabadult, vagy függőségen lazítani akaró országokban. A francia szövetség Afrikában, a spanyol szövetség Dél-Amerikában, az USA szövetség úgyszintén Dél-Amerikában és Azsiában fejt ki aktív munkát, aktívan támogatják a haladásellenes erőket. A kínai missziók pl. a FICEP-tag keresztény Csang-Kai-Sek és az USA számára kémkedtek. A külföldi missziók kínai tevékenységének a szocialista forradalom vetett véget. A FICEP szervezeteit szinte teljesen kiutasították Kínából, a Koreai és Vietnami Népköztársaságból. Meg kell azonban állapítani, hogy a távol-keleti népidemokráciák ebben a kérdésben igen rugalmasan jártak el. Kínában pl. napjainkig is működik mintegy 26 YMCA-szervezet. Érdekessége még a keresztény sportszervezeteknek, hogy a misszionárius papokhoz hasonlóan mind nagyobb számú színes vezetőt, értelmiségit igyekeznek bevonni a gyarmati szervezetek munkájába. Ennek az a magyarázata, hogy a gyarmati sorból felszabadult államok vezető rétege zömében az értelmiség soraiból kerül ki. Az új vatikáni taktikának fontos eleme, hogy titkolja az egyház függőségét a gyarmattartó hatalmaktól s igyekezzék úgy fellépni, mint aki független és nem akadályozza a gyarmati népek felszabadulását, hanem elősegíti azt testkulturális felvirágzásukkal egyetemben. Ez a taktika alapgyökerében az USA vonala.

Hazánkban a felszabadulás után — különösen a pártharcok időszakában — széleskörű érdeklődés indult meg az egyházak részéről a sportmozgalom irányában. Alapszabályilag jóváhagyott egyházi sportkörök is alakultak. A klerikális politikai mozgalom 1948—49-ben elszenvedett veresége után azonban e szervezetek feloszlottak. 1956 őszén a Katolikus Néppárt alapított szervezetet, amely a sportot is programjába iktatta. Hattyúdalukat Havasnak és társainak 1960-ban leleplezett összeesküvése jelentette. Bukásukkal alighanem végérvényesen megszűnt hazánkban az ilyesfajta próbálkozás.

35 ország 200 küldöttje

vett részt Liègeben a Féderation Internationale d'Education Physique (Nemzetközi Testnevelési Szövetség) égisze alatt május 13—19. között a Liège-i Testnevelési Főiskola 50 éves jubileuma alkalmából rendezett Nemzetközi Testnevelési Kongresszuson.

A Kongresszus megbeszéléseinek fő témája volt *„A testnevelés szerepe és jelentősége az ifjúság nevelésében"*. A modern Kongresszusi Palotában a tanácskozás zavartalanságát az öt nyelvű szimultán tolmácsolás is elősegítette. A programokat, anyagkivonatokat pedig négy nyelven előre közreadták.

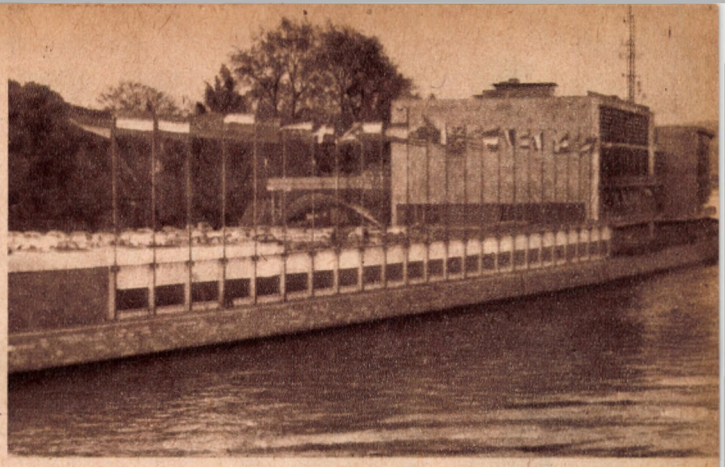
A hat napos tanácskozást *P. Clerdent*, a liègei és *H. R. Gruslin*, a namuri tartomány kormányzója — a Belga Nemzeti Testnevelési és Sportintézet elnöke (INEPS)



— valamint *P. Noel Bäker*, Nobel-díjas tudós — a Testnevelési és Sport Világtanács elnöke nyitotta meg. Mindnyájan a testnevelés, a sport, a sokoldalú embernevelés és a béke termékeny egymásrahatását emelték ki.

A Kongresszus 5 munkacsoportja — sok hozzászólással — a következőket tárgyalta meg: 1. *„Az edzésfolyamat hatása a testi fejlődés akcelerációjára és ennek a teljesítményben való értékesülése."* Előadók: dr. Letunov (Szovjetunió), dr. Tanner (Anglia), dr. Asmussen (Dánia). 2. *„A testnevelés és sport pszichológiai hatásai."* Előadók: Guilemain (Franciaország), dr. Neumann (NSZK), dr. Olsen (Norvégia). 3. *„A testnevelés és sport hatása az iskolai környezetben."* Előadók: Liselott Diem (NSZK), E. Enrile (Olaszország), P. Seurin (Franciaország). 4. *„A testnevelés és sport a hivatásra való előkészítésben."* Előadók: Veldkamp (Franciaország), dr. Verhaegen (Belgium). 5. *„Testnevelési és sportlétesítmények."* Előadók: Beamjean (Belgium), H. Cettour (Franciaország), Grosborne (Franciaország). Az előadások és hozzászólások rövid kivonata a TTKI-nál megtalálható.





Mind az előadások, mind a hozzászólások konkrét vizsgálati eredményeken alapultak, s azt bizonyították, hogy *az ifjúság testi—szellemi nevelésének problémája valamennyi országban évek óta termékenyen foglalkoztatja a szakembereket.*

A kongresszusi palotában a belgák, a hollandok stb. nagyszerű sportszer-kiállítást rendeztek. A kongresszusi témához kapcsolódó sportépítkezési kiállítás pedig makettokon, fényképeken szemléltetően mutatta be a modern pályák, fedett létesítmények legkorszerűbb megoldásait.

A testnevelés fejlesztésében egyre nagyobb szerepet játszó kutatóműszerek, berendezések közül (antropometriai mérőeszköz, távregisztráló berendezés stb.) a kiállításon csak kevés szerepelt. Ezeket inkább a Coppée professzor munkaélettani intézetének kb. 25 kísérleti helyiségében szemlélték meg. Az intézet munkatársai — orvosok, testnevelők — számtalan előadásban számoltak be a kongresszuson kísérleteikről, munkájukról.

A kongresszust nagyszerűen kiegészítette a nemzetközi könyvkiállítás. Ezen a magyar szakirodalom is méltó helyet kapott.



Nagyszerű élményt, felüdülést jelentett a kongresszus résztvevőinek a változatos testnevelési bemutató műsor. A bemutatón a minőségi tornasportot a szovjet versenyzők, a színt a nyugatnémet mozgásművészeti magániskolák képviselték.

A kongresszusra érkező sok külföldi szakember jelenléte lehetővé tette, hogy a FIEP és a Sport Világtanács Dokumentációs és Információs Irodája is megtarthassa ülését.

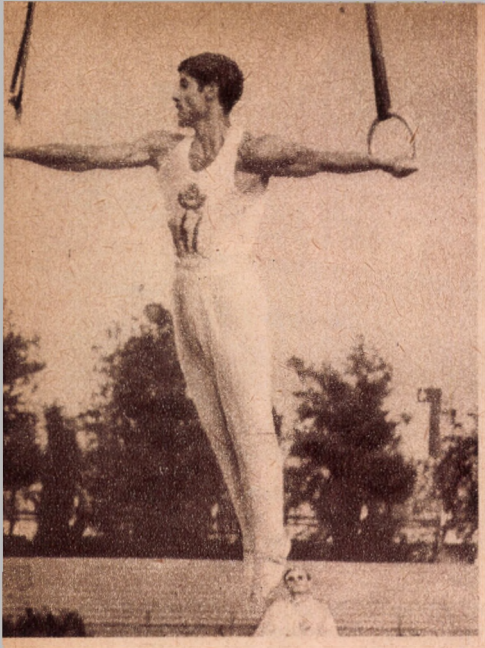
A Kongresszust Léal d'Oliveira, a FIEP elnöke zárta be, s a kiemelkedő munkát végzőknek átnyújtotta a FIEP emlékplakettjét.

Tóth István,

a TTKI igazgatóhelyettese,
a TTT tagja

AZ IZOMERŐ

Írta: Balogh Lajos, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja



Albert Azarjan, kétszeres olimpiai és világbajnok keresztfüggése gyűrűn. Statikus erőgyakorlat. Az egyensúlyt az izmok nagy megterhelésű feszültségi állapota biztosítja

1. Az izomerőről általában

Az izomerő — mint ismeretes — az egyik legfontosabb alapvető sportképesség.

Az erő maga közvetlenül nem meghatározható mechanikai fogalom és csak közvetve, hatásaiban — húzás, nyomás, ellenállás leküzdése. mozgás létesítése stb. — ismerhető meg. Minden mozgás az erő és csakis az erő hatására jöhet létre. *Az erő legjellemzőbb tulajdonsága, hogy mozgásváltozást okoz, a mozgást gyorsítja, illetve lassítja.* A mozgás fenntartásához viszont csak akkor szükséges erő, ha a mozgást valamilyen ellenállás akadályozza (pl. a levegő, a víz ellenállása, vagy a talaj súrlódása).

Az erő láthatatlan, de tapasztalatból mindnyájan érezzük, mit jelent. Az erőről közvetlen szemléletet ugyanis az izomerő nyújt. Az erő fogalma abból az erőkifejtésből, izomfeszülésből, az ún. izomérzetből származik, ami az erőkifejtéssel kapcsolatos ténykedéseinket — húzás, nyomás, ellenállás leküzdése stb. — kíséri.

Az izomerő — az erőfogalom egyik megnyilvánulása — *az a testi képesség, amivel az ember erőt tud kifejteni, hatására húzást, nyomást stb. létesíteni, az ellenállásokat leküzdeni, testét, illetve végtagjait, s általuk tárgyakat mozgásba hozni.*

A dinamika alaptörvénye szerint az erőkifejtés egyenlő a tömeg és a gyorsulás szorzatával: ugyanakkora erőkifejtéssel egy nagy tömeget lassabban (kis gyorsulással), egy kis tömeget pedig gyorsabban (nagyobb gyorsulással) mozgathatunk. Ennek megfelelően *kétféle erőkifejtésről, kétféle erőgyakorlatról szokás beszélni. Az első csoportba tartoznak az ún. tulajdonképpeni erőgyakorlatok, a második csoportba pedig az ún. gyorsasági erőgyakorlatok.*

2. A tulajdonképpeni erőgyakorlatok

Ide tartoznak azok a testgyakorlatok, amelyekben a gyakorlat célja elsősorban valamely tömeg súlyának leküzdése. E tulajdonképpeni erőgyakorlatokban — a nagy ellenállás miatt — *az erőkifejtés statikus,* mert vagy nem vált ki mozgást, vagy a kiváltott mozgás lassú és a sebessége alig változik.

3. A gyorsasági erőgyakorlatok

Ide tartoznak azok a testgyakorlatok, amelyekben a gyakorlat célja valamely nagyobb ellenállás gyors leküzdése. E gyakorlatban tehát *az erőkifejtés dinamikus.* Ez azt jelenti, hogy az erőkifejtés az ellenállással (a test, vagy a szerek súlyával és tehetetlenségével) szemben a mozgás lehető nagyfokú felgyorsítására irányul.

Ide sorolhatók még azok a nagy erőkifejtéssel járó gyorsasági gyakorlatok is, ahol az erőkifejtés célja a gyors mozgás rövid időtartamú magas szinten tartása. Pl. rajtgyakorlatok, futó-, úszó-, evező-, kajakozó-, kerékpározó-, gyorskorcsolyázó-gyakorlatok, rövid vágták stb.

4. A lassú és a gyors izomerőről

Az erőgyakorlatok, — amint láttuk — az erőkifejtés módja szerint két nagy csoportba sorolhatók. Az első csoportban *az erőkifejtés statikus,* mert csak izomfeszüléssel vagy lassú izomösszehúzódással jár. A második csoportban *az erőkifejtés dinamikus,* mert gyors izomösszehúzódással megy végbe. Természetesen: *az erőkifejtés e kétféle módozatának megfelelően beszélhetünk az izomerő kétféle változatáról, a statikus vagy lassú és dinamikus vagy gyors izomerőről.* Az előbbit nevezhetjük egyszerű izomerőnek, az utóbbit mozgásos izomerőnek is.

A fiziológiai vizsgálatok azt mutatták, hogy *az izomerő nagysága az erőkifejtésben résztvevő izom tömegétől (keresztmetszetétől), az izomrostok számától, az izom minőségétől és beidegzésétől függ.* Például az 1 cm keresztmetszetű izomtömeg 4—10 kg-ot tud emelni; hogy a két határ között mennyit, az részben gyakorlás, részben adottság kérdése. A gyors izomerő — ezenfelül — az izomzat kedvező gyorsasági beidegzésének a kérdése is. A gyorsasági beidegzés akkor kedvező, ha a közvetítő idegek az összehúzódási ingert gyorsan vezetik és jól osztják el; szükség esetén úgy, hogy — az akarati impulzusra — az erőkifejtésben résztvevő izomkötegnek összes sejtjei villámgyorsan összehúzódjanak.

A statikus és dinamikus izomerő élettani tulajdonságairól kétféle vélemény uralkodik.

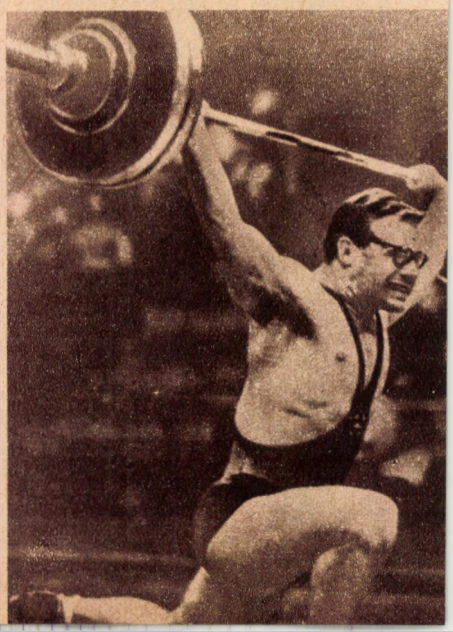
Az első vélemény szerint az izomrostok színe igen jellemző a teljesítőképességükre. A rózsaszínű (világos) rostok a gyorsasági erő rostjai. Ezek általában fiatalabb rostok, gyorsak, de fáradékonyak. *A vörös színű (sötét) rostok a statikus erő rostjai.* Ezek általában öregebb rostok, lassúak, de kitartóak. Általában minden izomkötegben vannak világos és sötét rostok. Az izmok színét és minőségét az határozza meg, hogy melyik fajtából van több. A világos rostok adják a lendületet, a sötétek a kitartást. Tehát eszerint a halvány húsú emberek azok, akik gyorsaságukkal, lendületükkel tűnnek ki. (Pl. a vágtasportolók, ugrók, dobók.) Míg a sötét húsúak a lassúbb erőkifejtésben és kitartásban válnak ki.

A másik vélemény szerint az izomrostok színe nem játszik szerepet, sőt a különböző színű rostok nem is mutathatók ki. Egyébként e vélemény szerint is *az izomkötegek szintén kétféle rostokra, fázisos és tónusos rostokra oszlanak.* A fázisos rostoknak dinamikus szerepe van. Ezek végzik a mozgásos dinamikus erőkifejtést és ezek adják a lendületet, az aktív munkavégzést. Ezzel szemben a tónusos rostok a reaktív, a stabilizáló, fékező erőkifejtés rostjai, amelyek az izommőködés és a mozgás mindenkori egyensúlyát biztosítják.

Az izomerő fejlesztése

A izomerő a gyakorlással igen nagy mértékben fejleszthető, de az izomerő fejlesztésével kapcsolatban

Veres Győző világcsúcstartó súlyemelőbajnokunk szakítása. Nagy terhelésű dinamikus erőgyakorlat



tudni kell az alábbiakat: a statikus (lassú) erőgyakorlatok az izomerőt nagy mértékben fejlesztik, de lassítanak. A dinamikus erőgyakorlatok viszont a gyorsasági beidegzés szempontjából kedvezőek, de az erő fejlesztése tekintetében sokkal kevésbé hatásosak.

Köztudomású, hogy az eredményes sporttevékenységhez a sportolónak elsősorban dinamikus izomerőre van szüksége. Ez volt az oka annak a nemrég még uralkodó felfogásnak és gyakorlatnak, hogy a sportolónak nem szabad lassító, statikus erőgyakorlatokat végeznie. Ezzel szemben *az utóbbi évek tapasztalatai azt mutatták, hogy a statikus és a dinamikus izomerő egyidejű fejlesztésével a gyorsasági beidegzés nem szenved kárt és a statikus gyakorlással szerzett izomerő-többlet a gyorsasági erő és a teljesítmények meglepő javulásában mutatkozik meg.*

A korszerű izomerő-fejlesztés módszere tehát kétirányú; a tulajdonképpeni erőgyakorlatok megfelelő párosítása és váltogatása a lassító beidegzést kiegyenlítő gyorsasági gyakorlatokkal, gyorsasági erőgyakorlatokkal és lazító gyakorlatokkal. Ez a felfogás ma már világszerte elterjedt és egyik tényezője lett a sporteredmények utóbbi években tapasztalható nem várt irányú, és szinte ugrásszerű fejlődésének.

Az izomerő fejlesztésére vonatkozó élettani vizsgálatok kimutatták, hogy a gyakorlással az izomrostok száma nem változik meg, csak az izomzat tömege, a rostok keresztmetszete növekedik, s ennek következménye az erőgyarapodás.

Egyébként az erő fejlesztésével kapcsolatos tapasztalat azt mutatja, hogy a tulajdonképpeni erőgyakorlatok, statikus gyakorlatok hatására az izomzat tömeggyarapodása nagymértékű, sőt szembetűnő. (Súlyemelők, birkózók.) Ezzel szemben a gyorsasági erőgyakorlatok az izomzat tömegét jóval kisebb mértékben fejlesztik. Itt inkább az izomzat minőségi javulása, kedvezőbb gyorsasági beidegzése következik be. Kivétel a nagy erőkifejtéssel járó ismétléses gyorsasági gyakorlatok, amelyek hatására az izomzat tömeggyarapodása szintén szembetűnő. Gondoljunk csak például a futó, úszó, kajakozó, korcsolyázó stb. sportok vágtázóinak erősen fejlett izomzatára.

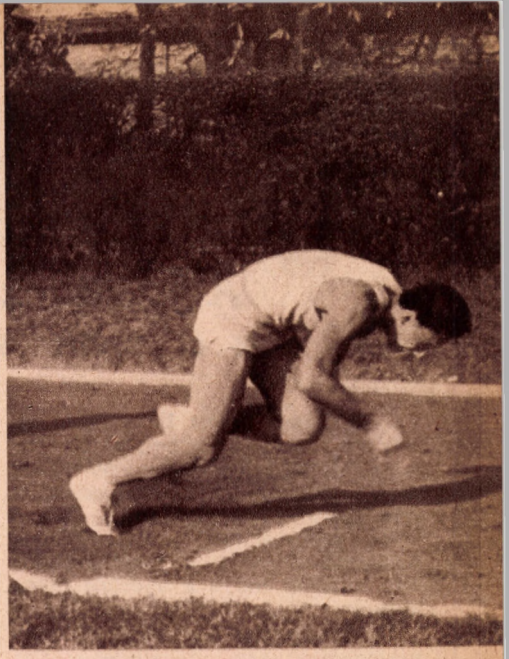
Az ember izomereje általában 30—36. életévek között a legnagyobb, de a dinamikus izomerő már 30. év körül csökkenni kezd. Rendszeres gyakorlással — a megjelölt életkoron túl — az izomerő továbbra is magas szinten tartható. Vonatkozik ez a megállapítás különösen a statikus izomerőre.

5. Az erőgyakorlatok élettani hatása

Az erőgyakorlatok élettani hatásairól az alábbiakat állapították meg.

Az erőgyakorlatok nagy mértékben igénybe veszik az izomszövetek, az inak, ízületek, a csontrendszer teherbíró képességét. De megterhelik a belső szerveket is, mert az erőgyakorlatokat kísérő izomfeszülések nyomást gyakorolnak a hasüregre, az érhálózatra, a szívre, a tüdőre és ezáltal az erőfeszítés ideje alatt gátolják a belső szervek zavartalan működését.

Megállapították, hogy a felnőtt ember szervezete az erőgyakorlatok igénybevételéhez fokozatos gyakorlással — a maximális terhelésig is — könnyen és kedvezően alkalmazkodik. *A fiatalkorúak számára viszont az erőgyakorlatok — különösen a statikus és a maximális terhelésű erőgyakorlatok — károsak, mert a fiatal szervezet egészséges fejlődését akadályozzák.* Ezért a fiatalokat inkább dinamikus gyakorlatokkal, gyors erőkifejtésekkel kell erősíteni, de itt is a fokozatosság elve alapján. Statikus erősítést pedig csak módjával, jóval a maximális terhelés alatt szabad alkalmazni mindaddig, míg a szervezet fejlődési egyensúlya bekövetkezik és alkalmassá válik a fokozott terhelésekre, tehát kb. 18—20 éves korig.



A rövidtávfutó rajtja. Gyorsasági erőgyakorlat. Az erőkifejtés igen nagy, mert a test tömegét a legrövidebb idő alatt kell a nyugalmi állapotból a lehető legnagyobb sebességre gyorsítani

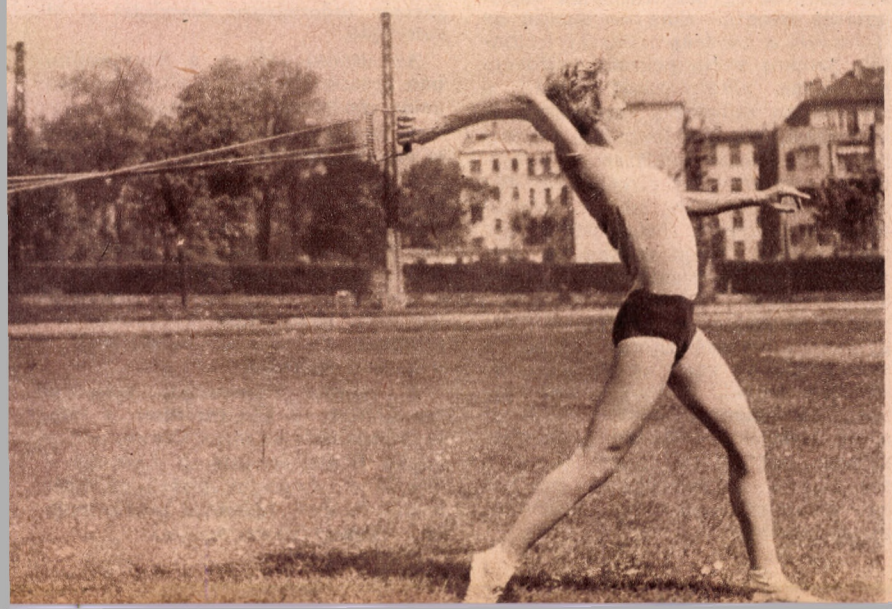
6. A női sportolók izomerejének fejlesztése

A fejlődő női szervezet erőgyakorlatokkal való foglalkoztatásában az előzőleg említett szempontok érvényesek, de még fokozottabb óvatossággal. *Maximális megterhelésű statikus erőgyakorlatokkal pedig még a felnőtt sportoló nők szervezetét sem ajánlatos igénybevenni,* mert a nők izomzata gyengébb, ízületei lazábbak, szalag- és csontrendszerük pedig kevésbé ellenálló, mint a férfiaké. Ezen felül a maximális erőkifejtésű megterhelés káros lehet a női szervezet belső folyamataira is.

Az utóbbi években a női sporteredmények világszerte észlelhető rohamos javulása részben annak köszönhető, hogy a női sportolók kiegészítő edzésébe az erőgyakorlatokat is bevették. Ezzel kapcsolatban *a tapasztalat azt mutatta, hogy az erőgyakorlatok akkor a legkedvezőbb hatásúak a nők teljesítőképességére, ha azokat kisebb — fél, kétharmad, legfeljebb háromnegyed — terheléssel végzik és a maximális megterheléseket még a legjobb képességű élversenyzők munkájában is elkerülik.*

Végül megjegyezzük, hogy a női versenyzők teljesítőképességének emelésére *igen jól bevált* — és a szervezetet kevésbé megterhelő — *eljárás az egyes testrészek izomerejének célszerű fejlesztése.* Ez az eljárás *olyan* — dinamikus és statikus — *célszerű gyakorlatok kiválasztása és alkalmazása, amelyekben az erőkifejtés egyezik az eredmény szempontjából döntő mozdulatok erőkifejtésével.*

Az erőkifejtés célszerű gyakorlása rugóval. Az atlétanő mozdulatának erőkifejtése egyezik az eredmény szempontjából döntő mozdulatok erőkifejtésével; a labda, vagy a gerely kihajító mozdulatával



VILÁGHIRADÓ

A szakaszosság elve és a szakaszos módszer

G. Hoffmann a Der Leichtathletik-Trainer idei 8. számában azzal foglalkozik, hogy ideje lenne már tisztázni a fogalmakat a szakaszosság elve szerinti edzésmunka és a szakaszos módszer között, mert a szakirodalomban nagy a fogalomzavar, ami károsan hat a gyakorlati munkára is.

A Szovjetunióban például már tisztázódtak ezek a fogalmak is. Ott az intervallumos módszert széleskörűen alkalmazzák, mégpedig a gyorsaság, az állóképesség, az erő és az ügyesség fejlesztésében egyaránt, de szerepel az edzésmódszerek között az ismétléses, az iram-, az ellenőrző-, a verseny-, a fokozó és még más módszer is. A szakemberek pontosan tudják, hogy melyik módszer mit jelent, melyiknek mi a tartalma. Az intervallumos (szakaszos) módszer tehát csak az egyik — bár kétségtelenül leggyakrabban alkalmazott — módszere az edzésnek.

Különösen helytelen, írja a szerző, *ha a szakaszos módszert magával az edzéssel azonosítják.* Az edzés sokkal tágabb fogalom, mint a szakaszos módszerű gyakorlás, hiszen az edzésben általános és különleges ismereteket egyaránt közölni kell, azonkívül erkölcsi-akarati nevelést is adni, világszemléletet kialakítani stb. Mindezt — különféle módszerrel és módszeres eljárásokkal oldják meg a szakemberek.

A szakaszosság elve — azaz a terhelés és a pihenés ritmikus váltakozásának elve — érvényesül valamennyi edzésmódszerben, s egy-egy edzés vagy akár edzésciklus alatt is, mégsem mondhatjuk azt, hogy ezek intervall módszerben folynak le. *Az lenne a leghelyesebb* — állapítja meg a cikkíró —, *ha az intervall módszert az edzés fő részének azokra a gyakorlataira, illetve sorozataira értelmeznék, amelyekben a terhelés és a pihenés a tudományos kutatások eredményeinek megfelelően tervszerűen váltakoznak ugyan, de a terhelések között nincs teljes pihenő.* Így nem beszélhetnénk szakaszos edzésről, mert az edzéseken más módszerekkel is végeznek gyakorlatokat a sportolók, hanem csak a szakaszos módszernek egy-egy edzésen való alkalmazásáról.

Nem helyesli a cikkíró a szakaszos módszer szüneteinek *„gyümölcsöző"* és *„hasznos"* jelzőit sem. Kétségtelen, hogy a terhelések utáni szakaszban a teljes kipihenési idő egyharmada alatt több mint 50 százalékos a szervezet helyreállása, tehát ez a harmad a leggyümölcsözőbb, de helytelen lenne azt mondani, hogy a teljes szünet — például az ismétléses módszerben — nem gyümölcsöző, vagy nem hasznos. A szerző azt javasolja, hogy legyen teljes és nem teljes, valamint optimális szünet.

*

A szerzőnek, az NDK kiváló szakemberének tökéletesen igaza van abban, hogy helytelen a szakaszos módszert az edzéssel azonosítani, mert ez a módszer csak egyike az edzésfolyamatban alkalmazott módszereknek. Jogos kívánság az is, hogy tisztázzák a fogalmakat, pontosan állapítsák meg mit takar az intervall elv, az intervall módszer stb. Mindezzel nálunk is foglalkozni kellene.

Azon már lehetne vitatkozni, hogy a szakaszosság elve szerint alkalmazott módszereket (ismétléses-, iramjáték-, verseny-, fokozó- és ellenőrző módszer stb.) külön módszerként kell-e kezelni, vagy pedig az intervall módszer fajaiként. A lényegen nem változtat, bárhogyan döntik is ezt el a szakemberek, rendkívül fontos azonban az egységes elnevezés és az egységes tartalom, azaz az, hogy az egyes elnevezéseken minden szakember ugyanazt értse!

(Magyarázatul: *ismétléses* módszeren azt értik, hogy az egyazon terhelések között teljes pihenőt tartanak a sportolók; az *iramjáték*-módszer ciklikus mozgások (futás, úszás, gyorskorcsolyázás stb.) szünet nélküli végzését, de egyben iramának változtatását jelenti, azaz — játékot az irammal; a *verseny* módszer különféle játékos versenyeknek, váltóversenyeknek alkalmazását jelenti a sportágban szükséges képességek és készségek, küzdőszellem stb. fejlesztésére; a *fokozó* módszerben a terhelést fokozatosan növelik egy-egy gyakorlatsorozatban, illetve fokozatosan csökkentik, vagy pedig egy ideig növelik, majd csökkentik egyazon gyakorlatsorozatban); az *ellenőrző* módszer a forma edzésben való ellenőrzését szolgálja: a futógyorsaság ellenőrizhető például a versenytáv — vagy annál rövidebb táv lefutásával, a versenyben várható körülmények között; versenyszerű mozgás —, illetve gyakorlatsorozat megmutatja mire képes a tornász, a műkorcsolyázó, mit tud egy távolugró nem teljes rohammal és így tovább).

A ritmus a tornászok képzésében és edzésében

Az emberi mozgások szépsége nagy mértékben függ azok ritmusától. A testnevelés szovjet rendszerében a torna a ritmusérzék fejlesztésének egyik fontos eszköze, a ritmus viszont a tornászok képzésének és edzésének nagy segítője.

A tornában, főleg ennek művészitorna ágában a zene segítségével tökéletesednek a mozgásvégrehajtások, jönnek létre a legkedvezőbb feltételek a mozgások ritmusának, amplitudójának, irányváltoztatásának elsajátításához. A tornászok szabadgyakorlatait a zenekíséret ritmikusabbá, dinamikusabbá teszi.

De nemcsak a zenekísérettel folyó mozgások tekintetében ez a helyzet, hanem valamennyi tornagyakorlatban. A mozgások időbeli összefüggése és váltakozásaik sorrendje adja egy-egy gyakorlat ritmikai rajzát.

Vannak gyakorlatok, amelyek végig egyforma üteműek, de vannak olyanok is, amelyeknek minden egyes szakasza más és más ritmusú. E. G. Szolokov számtalan gyakorlatrész ritmikai rajzát készítette már el és ezek nagy segítséget jelentenek az oktatásban és a felkészülésben. B. V. Maszlov és D. J. Krüszov egy-egy gyakorlat ritmikai „rajzát" hangszalagra rögzíti és többször meghallgattatja tanítványaival. Az időszakokra, a ritmusra kialakuló feltételes sztereotipek jelentősen meggyorsítják a tanulmányozott mozgások megtanulását. Az edzés során az ütemet, a ritmust zenével (szabadgyakorlatokban), vagy tapssal, hanggal stb. adják (szergyakorlatokban, akrobatikus gyakorlatokban). Minél pontosabb az ilyen „ütemtájékoztatás", annál gyorsabb és eredményesebb a tanulás, vagy a hibajavítás. Ezt V. Sz. Farfelj professzor tudományos kísérletei is bizonyítják.

Az utóbbi időben a Szovjetunióban erősen elterjedt a ritmusra-hangolás módszere. A tornászok a ritmus megismerése után már maguk is emlékezetükbe idézik a taktusokat az egyes részek, vagy akár egész gyakorlat elvégzése előtt. És ez nagyon helyes, mert a nagy versenyek azt bizonyítják, hogy a fejlődés ebben a sportágban a nehézségi fok és a különféle ritmikai kombinációk irányába halad. Egy-egy gyakorlatot mindkét fő tényező szempontjából meg kell tervezni.

A ritmus fontosságát igen jól szemléltette a közelmúltban a világ legjobbjainak az olasz Carminucci, a japán Ikeda és Onó, a csehszlovák Bosaková, a szovjet Asztahová, Latinyina, Sahlin, Tyitov és mások pompás gyakorlatkombinációi.

A mozgásreakció és a formaellenőrzés

V. J. Barüsev, az üzbég testnevelési főiskola munkatársa érdekes kísérletekről számolt be a Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury idei 2. számában. B. E. Balko tanulmánya alapján mérték a mozgásreakció idejét hármasugrókon edzésben bemelegítés előtt és után, majd erő-, gyorsasági és ruganyossági gyakorlatok után. Az edzésfelépítés a kísérletben résztvevő 9 ugrónál azonos volt kilenc hónapon át, úgyhogy a kapott eredmények összehasonlításából világosan látható volt a teljesítőképesség növekedése vagy csökkenése. Azt találták, hogy a mozgásreakció idejének változása jellegzetes összefüggésben van az említett három képességben való fejlődéssel. Az összefüggés fordított: ha a futógyorsaság, a ruganyosság szintje emelkedik, a reakcióidő csökken. Ha ebben az arányban változás mutatkozik, az annak a jele, hogy valami nincs rendben: a sportoló nem elég friss, túlerős az edzése stb.

Ju. Musztaskin 30 m-es repülőrajtos eredménye például 1959. júliusában 3 tizeddel csökkent, reakcióideje pedig megnövekedett (ahogy szaknyelven mondani szokták: „megnyúlt"). Mindez jelezte, hogy edzésein változtatni kell,

A cikkíró szerint a differenciált mozgásreakció során elkövetett hibák száma egyúttal támpontot ad az edzőnek a sportoló idegrendszeri típusának meghatározásában is, ami nagy segítség a gyakorlati oktatónevelő munkában.

Az alábbiakban Musztaskin példáján bemutatjuk a reakcióidő és a teljesítőképesség közti összefüggést:

Futógyorsaság tekintetében a következő volt a helyzet márciusban és májusban (az első szám a 30 m-es repülőrajtos 30, a második a guggolórajtos 60, a harmadik a 150 m-es futás eredménye, a negyedik szám az egyszerű, az ötödik a különleges reakció ideje ezredmásodpercekben):

Március 2,9 — 7,2 — 17,2 — 144 — 182.

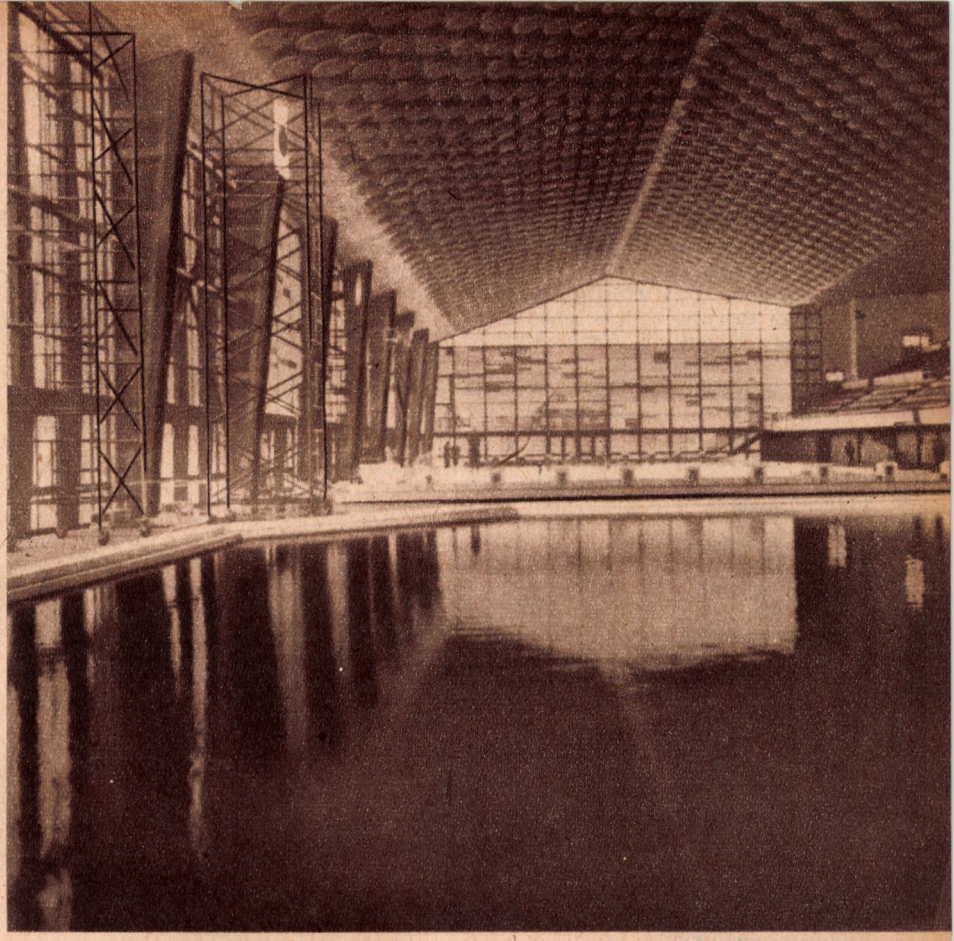
Május 2,7 — 7,0 — 17,0 — 127 — 137.

Ruganyosság tekintetében (az első szám a bemelegítés előtt, a második az után, a harmadik pedig a ruganyossági gyakorlatok után mért egyszeri reakcióidő).

Február 202 — 240 — 173

Június 147 — 155 — 136

A szerző azt ajánlja, hogy a rendszeres reakcióidő-mérést az edzők alkalmazzák gyakorlati munkájukban. A mérés egyáltalán nem bonyolult, nem vonja el az edzőt egyéb munkájától, s hasznos segítséget nyújt.



A tokiói Metropolitan uszoda, amelyben az 1964. október 11. és 25. között sorra kerülő olimpiai játékok úszó-, műugró- és vízilabda-küzdelmeit rendezik meg

A tokiói olimpián 20 sportág 161 versenyszámában küzdenek majd a világ legjobbjai. A sportágak: atlétika, birkózás, cselgáncs, evezés, gyeplabda, kajak-kenu, kerékpár, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, lovaglás, ökölvívás, öttusa, röplabda, sportlövészet, súlyemelés, torna, úszás, vívás, vitorlázás.

*

A téli olimpiai játékokon — Innsbruckban — új szám lesz a versenyszánkó és újból műsorba kerül a bob. A műsor sportágai: biatlon, bob, jégkorong, versenyszánkó, mű- és gyorskorcsolya, sífutás és síugrás. Ezekben összesen 32 versenyszámot rendeznek meg.

*

350 labdarúgó-iskola — közel 20 000 fiatal játékos. Olaszországban néhány éve szervezett gondoskodás indult meg a labdarúgás utánpótlásáról. A szövetség az ország területén 350 labdarúgó-csoportot szervezett 10—14 éves fiatalból és ezek hetenként háromszor részesülnek általános képzésben és „szakmai" oktatásban. Ha ezekhez hozzászámítjuk az egyes nagyobb klubokban felállított iskolákat, közel 20 000 fiatal tervszerű, rendszeres foglalkoztatásáról beszélhetünk. A labdarúgóklubok iskolái közül legismertebb a Milan és a Fiorentina iskolája.

Az egyén és a csapat teljesítménye

Bár nem kifejezetten sportcsapatok teljesítményeit vizsgálta, mégis figyelemre méltó eredményt ért el három amerikai pszichológus kutató az egyéni teljesítőképesség és a várható csapat-teljesítmény közötti összefüggés tekintetében. Tanulmányuk a Journal of Applied Psychology decemberi számában jelent meg.

Három kérdést vetettek fel: 1. Mennyire lehet a csapatok várható teljesítményére következtetni az egyéni teljesítmények összessége alapján. 2. Az egyes csapat-tagok kiugró — jó, vagy rossz — teljesítményei mennyire befolyásolják a csapat összteljesítményét. 3. A leggyengébb, avagy a legjobb csapattag teljesítménye, formája szabja-e meg a csapat teljesítményét? Gyakorlati kísérleteik azt igazolják, hogy általában véve a legjobb csapattag teljesítményének jelentősebb a szerepe az összteljesítményben, mint a leggyengébb tagé. Általában véve a csapattagok formájának egyszerű összegezése elég tiszta képet nyújt a csapat várható összteljesítményéről. A kísérletek érdekesek, eddigi eredményeik azonban a — szerintünk — nem egészen megfelelő módszerük, a motorikus feladatvizsgálat mellőzése folytán még nem megnyugtatóak.

A RIMET KUPA KÖRÜL

Június 17-én befejeződtek a labdarúgó világbajnokság küzdelmei Chilében. A döntőben Brazília 3:1 arányban legyőzte Csehszlovákiát, a harmadik helyért folyó küzdelemben pedig Chile 1 : 0-ra győzött Jugoszlávia ellen. Brazília nyerte tehát ismét a Rimet Kupát, 2. Csehszlovákia, 3. Chile, 4. Jugoszlávia.

A további helyezéseket ugyan nem szokták eldönteni, de a négyes döntőig elért eredmények alapján könnyen meg lehet határozni az 5—8. helyezettet, valamint a további helyezéseket is. Íme a sorrend:

5. Magyarország	4	2	1	1	8:3	5
6. NSZK	4	2	1	1	4:2	5
7. Szovjetunió	4	2	1	1	9:7	5
8. Anglia	4	1	1	2	5:6	3

9. Olaszország 3 pont (3:2 gólarány). 10. Argentína 3 pont (2:3), 11. Mexikó 2 pont (3:4), 12. Spanyolország és Uruguay 2—2 pont (2:3, ill. 4:6), 14. Kolumbia 1 pont (5:11), 15. Bulgária 1 pont (1:7), 16. Svájc 0 pont (2:8).

1958-hoz viszonyítva előreléptünk, mert akkor a 9. helyen végeztünk, de a velünk holtversenyben volt csehszlovákok még nagyobbat léptek előre, hiszen ezúttal a 2. helyet harcolták ki maguknak.

Az 1958. évi VB tizenhatos döntőjének végeredménye a következő volt: 1. Brazília, 2. Svédország, 3. Franciaország, 4. NSZK, 5. Jugoszlávia, 6. Szovjetunió, és Wales, 8. Észak-Írország, 9. Csehszlovákia és Magyarország, 11 Anglia, 12. Paraguay, 13. Argentína, 14. Skócia, 15. Mexikó, 16. Ausztria.

Akkor nem volt a legjobb 16 között Chile, most 3. lett; egy hellyel jutott előbbre Jugoszlávia, hárommal Anglia és Argentína, néggyel Mexikó, az NSZK viszont két, a Szovjetunió egy hellyel hátrábbra került, új részvevő volt 1958-hoz viszonyítva a 16-os döntőben Olaszország, Spanyolország, Uruguay, Kolumbia, Bulgária és Svájc. Nem jutott a végküzdelembe Svédország, Franciaország, Wales, Észak-Írország, Paraguay és Skócia. Ausztria nem indult.

Az Európa—Amerika „mérkőzés"

A labdarúgás iránt érdeklődő világközvélemény elsősorban a válogatott csapatok szerepléséből ítéli meg egy ország labdarúgását. Nos, ezen a „mércén" mérve is előbbre lépett a szocialista országok labdarúgása, hiszen az előző két VB-n három-három, most pedig négy ország együttese került a legjobb 16 közé. Csehszlovákia, Magyarország, a Szovjetunió és Bulgária helyezési számainak átlaga 7,25, a kapitalista országoké 9,27.

Érdekes az is, hogy Chilében a legjobb 16 közé 10 európai és 6 amerikai (5 dél-amerikai és 1 középamerikai) csapat küzdötte be magát, a legjobb nyolc közé pedig 6 európai és csak 2 dél-amerikai. Az európaiak közül a nyolcas döntőben is, a négyes döntőben is Közép- és Kelet-Európa állta legjobban a sarat, hiszen Csehszlovákia második, Jugoszlávia negyedik, Magyarország ötödik, a Szovjetunió hetedik lett. Nyugat-Európának csak a 6. és 8. hely jutott.

A chilei VB
néhány „szakmai" érdekessége

Labdarúgásban elsősorban az együttesek technikai és taktikai tudása, valamint erőnléte és csapatmunkája dönt. Rendkívül nagy befolyást gyakorolhatnak azonban a játékra és egy-egy mérkőzés kialakulására *a*



A Rimet Kupa

különféle érzelmek. Fokozza a teljesítményt a lelkesedés, a harcos küzdőszellem, az egészséges önbizalom, csökkenti az elcsüggedés, az idegeskedés, az önuralom elvesztése stb.

Csak egy-két példa erre.

A magyar játékosok nagy akarása, lelkes küzdése, a technikai és taktikai tudás, meg a rögtönzéses, ötletes játékmód és a formaidőzítés mellé — egyszeriben a mieinkre terelte a szakemberek és a nézők figyelmét és három mérkőzés után a magyar csapatot már esélyesként emlegették. A chilieieket *a hazai környezet,* a közönség lelkesítése hajtotta előre, de az is közrejátszott, hogy a Chile—Olaszország mérkőzés *két olasz játékosa elvesztette önuralmát* és kilenc játékossal kikapott az olasz csapat.

A Kolumbia elleni mérkőzésen a szovjet együttes legtöbb tagja *nyugtalan lett,* amikor 4:1-es vezetés után Jasin „potyagólt" kapott. Az idegeskedésnek kapkodás és 4:4 lett a végeredménye. A csehszlovákoknak Schroiff pompás védése nagy önbizalmat adott ellenünk, a mieinket viszont egyre inkább nyugtalanította az eredménytelenség, s ez csak fokozódott, amikor védőink egy pillanatnyi kihagyása miatt gólt kaptunk. De a döntőben a csehszlovák kapus két hibája két brazil gólt jelentett, s ki tudja, nem alakult volna-e másképpen az eredmény, ha ez nincs?

A csapatmunka, a tizenegy játékos összeszokottsága összmunkája rendkívül fontos, hiszen például a technikailag és taktikailag kitűnő brazilok azért döntöttek az „öregek" mellett, mert azok már jól összeszoktak. Ugyanilyen jól működő együttesük volt a csehszlovákoknak is és még néhány csapatnak. Érdekes, hogy a kiváló, sőt világhírű klubcsapatokkal rendelkező olaszok és spanyolok, no meg a 16-os döntőbe be nem jutott portugálok — nyilván a klubok anyagi érdekei miatt — nem tudtak megfelelő csapatjátékot kialakítani.

Gyakran előfordul, hogy a csapatmunka érdekében egy-egy gyengébb játékost is bent hagynak az együttesben (noha lenne nála jobb). *Néha azonban egy-egy egyéni teljesítmény is döntő lehet,* különösen a kapusoké, mint Jasiné, Schroiffé.

Elhangzott olyan nyilatkozat is, hogy *a szovjet csapat formáját nem a legmegfelelőbben időzítették.* A szovjet világbajnoki keret rendkívül gondosan, igen alaposan készült a VB-küzdelmekre — ezt láthattuk a nálunk végzett edzéseken is —, és hogy mégsem ért el jobb eredményt, abban valószínűleg nagy szerepet játszott néhány játékos formacsökkenése is, talán még nagyobb szerepet, mint Jasin egy-két hibája.

Az eredményt befolyásolja a sorsolás, mely idő előtt szembeállíthat két erős csapatot. Ez már szerencse és balszerencse kérdése. Ide sorolhatók. a véletlen sérülések s a hajszállal mellé, vagy fölé ment labdák is. Ez utóbbiakban többnyire technikai hibák *és a fáradtság hatása* is megmutatkozhat, vagy pedig idegi nyugtalanság hatása, mint a mi csatáraink lövéseiben az argentínok és a csehszlovákok ellen.

A világbajnokságon történtek alapos szakmai értékelését még nem végezték el sehol, tehát csak a hallottakra és a lapokban olvasott tudósításokra vagyunk utalva. De ezekből arra következtethetünk, hogy *a jugoszláv mezőnyjátékosok sem voltak kellően frissek már az ötödik és a hatodik mérkőzésen.* Lehetséges, hogy a mi csatáraink sok kihagyott gólhelyzetében is szerepet játszott a frisseség hiánya a csehszlovákok ellen, s nem csak Schroiff „szerencséje" és a mi „balszerencsénk".

Mindezt majd megvizsgálják szakembereink és gondoskodnak a szükséges teendők elvégzéséről. A magyar labdarúgás jól szerepelt, elnyerte a világ szakembereinek tetszését. Nyilván előreléphetünk azonban és javíthatunk még legjobbjaink teljesítményén is.

P. J.

TORNÁSZVILÁGBAJNOKSÁG PRÁGÁBAN

Az idei nagy világversenyek sorában is kiemelkedő helyet foglal el a XV. Tornász Világbajnokság, mert egy *több, mint négyezer éves múltra visszatekintő sportág* legjobbjainak küzdelmét ígéri.

A torna, mint az egészséget védő és fejlesztő hatásos sporteszköz, jóval megelőzte a legtöbb sportágat. Egyik változatát, a gimnasztikát időszámításunk előtt jó kétezer esztendővel Kínában már mint egészségügyi és vallásos szertartást alkalmazták, sőt írásos adatok szerint a XII. században *„Napi nyolc üdvös gyakorlat"* címen rendszerezték is. Méltán nevezik a sportok „atyjának", mert sokrétűen kidolgozott gyakorlatanyaga az emberi test minden izmát képes megfelelően foglalkoztatni, s ezzel sokoldalú fejlődését biztosítani. Ezért használják a tornát szinte minden sportágban ügyességet, erőt fejlesztő kiegészítő sportágként.

A mai értelemben vett tornasport a XVIII. században alakult ki. A felvilágosodás nagyhatású szellemi áramlata nyomán néhány lelkes pedagógus felismerte, hogy milyen veszélyeket hordoz magában az ifjúság akkor szokásos, egyoldalú, csak a szellemieket hangsúlyozó nevelése. Kezdeményezésükre kiváló szakemberek vállalkoztak, hogy a torna gyakorlatanyagát rendszerezzék. Így alakultak ki a múlt században a különböző tornarendszerek, amelyek — főleg a Guts—Muths-féle német és a Ling-féle svéd — hosszú évtizedekig ádáz küzdelmet folytattak egymással. Miközben azonban a maguk igazát bizonygatták, sokat tanultak is egymástól és végeredményben létrehozták a mai, modern tornasportot.

A torna fejlődésére igen nagy hatással volt a Miroslav Tyrs által útnak indított cseh Sokol-mozgalom, amely ezt az országot a sportág egyik fellegvárává tette. Bizonyára az így szerzett érdemeket is honorálni kívánta *az 1881-ben létrehozott nemzetközi szövetség*, amikor — ezúttal már harmadszor — juttatta Prágának a legnagyobb verseny rendezésének a jogát.

Az első ízben 1903-ban megrendezett tornász világbajnokság egyike a legrégibb hagyományos világversenyeknek. Az elmúlt évtizedek alatt természetesen ez a sportág is jelentékenyen fejlődött és formálódott, úgyhogy a római olimpia során a Therme di Caracalla romjai között rendezett versenyeket méltán nevezhették a *„művészet és a sport nagyszerű találkozójának"*.

A prágai világbajnokság, a két olimpia közötti időszak, az olimpiák „félidejében" kerül sorra és arra hivatott, hogy a világbajnoki címek és helyezések eldöntése mellett választ adjon a kérdésre: merre tart a tornasport? Folytatódik-e férfiaknál és nőknél egyaránt a Rómában jól megfigyelhetett irányzat, amely *a különböző gyakorlatelemek szinte már akrobatika számba menő bonyolultságának megtartása mellett, a fölényes erő és a félelmetes biztonság birtokában elsősorban a játékosan könnyed, művészien pontos, rendkívül harmonikusan megkomponált kivitelezésben jelentkezik?*

Mint a helsinki olimpia óta minden világversenyen, úgy Prágában is minden bizonnyal a szovjet tornasport diktálja majd a tempót, szerzi meg tehetséges és kitűnően előkészített versenyzői révén a legtöbb helyezést és határozza meg a fejlődés irányát. Míg azonban Helsinki és Melbourne még a szovjet tornasport szinte teljes fölényének jegyében zajlott le, addig Rómában és a tavalyi luxemburgi Európa Kupa küzdelmei során is azt lehetett tapasztalni, hogy a jelenlegi legjobb tornasporttal rendelkező országok szorosan felzárkóztak, s különösen férfi tornában kétségessé tudják tenni a küzdelmek kimenetelét.

Bizonyság erre, hogy Rómában a japán férficsapat hódította el az aranyérmet, az Európa Kupa küzdelmei során pedig tavaly a nagyon tehetséges jugoszláv Cerar — igaz, hogy a legjobb szovjet tornász, az olimpiai bajnok Sahlin kényszerű távollétében — került az élre.

A férfiak küzdelme előreláthatólag igen szoros és izgalmas lesz Prágában, s különösen a szovjet—japán „versenyfutás" ígér rendkívüli élményeket, hiszen a tokiói olimpiára készülő japán férfi tornászok minden bizonnyal meg akarják erősíteni tekintélyüket és meg akarják védeni olimpiai aranyérmük fényét. E két ország versenyzőinek nagy és sokatígérő küzdelmébe más országok csapatai aligha szólhatnak bele, egy-egy tehetséges versenyzőjük révén azonban az egyéni számokban meglepetéseket okozhatnak.

Más a helyzet a női tornasportban. *A szovjet női csapat a római olimpián olyan fölényt mutatott, ami az elmúlt két év alatt aligha volt behozható.* A japán, az amerikai, a csehszlovák, a román és a lengyel tornásznők ezen a világbajnokságon is előreláthatólag csak a második hegedűs szerepét játszhatják mellettük. Persze ez nem jelenti, hogy ezeknek az országoknak valamelyik kitűnő formát elcsípő versenyzője nem törheti át a nagyszerű szovjet tornásznők falanxát.

A magyar tornasport, amely hosszú éveken át mindig az élvonalba tartozott és *az olimpiákon 9 arany, 9 ezüst és 10 bronzérmet, a világbajnokságokon pedig 3 első, 2 második és 1 harmadik helyezést szerzett* eddig, most csak a középmezőnyben foglal helyet és versenyzőit csak mérsékelt reményekkel küldi el Prágába.

Férfi csapatunk, amelynek tagjai éppen a nehéz gyakorlatok művészien pontos és harmonikusan könnyed kivitelezésében maradnak el erősen a legjobbaktól, legfeljebb csak azt a reális célt tűzheti ki maga elé, hogy *megpróbál bejutni az első hat csapat közé.* Női együttesünk túlnyomó többségében egészen fiatal, kétségtelenül tehetséges versenyzőkből áll, akik azonban ma még nem rendelkeznek olyan felkészültséggel és tapasztalattal, no és ami a tornában, mint pontozásos sportágban rendkívül fontos: nemzetközi tekintéllyel, hogy jelentékenyebb sikert várhatnánk tőlük.

Arra azonban mindenesetre joggal számíthatunk, hogy szorgalmas felkészülésük eredményeként férfi és női csapatunk tagjai — az elért eredménytől függetlenül — további haladásukról tesznek bizonyságot, lendületes és bátor tornázásukkal felhívják magukra a nemzetközi tornasport szaktekintélyeinek a figyelmét, s ezzel előkészítik eredményesebb tokiói szereplésüket. Néhányuk pedig — gondolunk itt elsősorban a férfiak közül *Csányi* Raymundra, a nők közül pedig *Ducza* Anikóra — egy-egy *szép egyéni helyezés elérésével* szerez buzdítást magának a további munkára, és ad példát társainak az eredményes versenyzésre.

A. A.



Larissza Latinyina

GÖZSI SÁNDOR DR :

A LÁTÓTÉR SZEREPE

Látószervünk, a szem a mindennapi életben döntő szerepet játszik, és jelentősége fokozódik a vívásban. Itt ugyanis a legjobban értékesíthető ingerhatásokat a fényingerek adják. Azt, hogy ezeket oktatásban és aszszó vívásban hogyan értékesítsük, részben a tapasztalat, részben a tudományos ismeretszerzés határozza meg.

A gyakorlati tapasztalatokat kiválóan foglalja össze Ozoray (Schenker) Zoltán „A modern magyar kardvívás" című könyvében. Megállapítja, hogy

gyakorlatban három pontra állítják be a vívók szemük látókörét.

Az egyik a penge, a másik a kosár, a harmadik az ellenfél mozdulatai. A penge villámgyors mozdulatait nehéz követni, könnyen elvész a szem elől. E hátrányt fokozza az is, hogy a figyelemnek kizárólag a pengére összpontosítása az ellenfél testmozdulatainak észlelését hanyagolja el. Az erősen kitérő mozgású kosár megfigyelése sokkal előnyösebb, mellette az ellenfél testmozdulatai is könnyebben követhetők. A harmadik mód — amelyben az ellenfél egész alakját, mint összképet látókörébe állítja a vívó és azt totálisan, perifériku sán nézi — a legmegbízhatóbb.

A tudományos elméleti alap értékelésénél figyelembe kell venni azt, hogy szemünkben nem bízhatunk meg teljesen,

mert hiszen a külvilág tárgyainak a retinára, a szem ideghártyájára kerülő képe a valóság fordítottja. Értelmünk hozza helyre szemünknek ezt a fénytörési struktúráját. Ezt igazolja az a kísérlet, melynek során olyan szemüveg készült, mely visszafordította a tárgyak retinára vetődő képeit s így viselője a valóságnak megfelelően a retinális kép ellenére fejjel lefelé látta kezdetben a tárgyakat. Alig kéthetes viselés után az illető ezen a szemüvegen keresztül is megint helyesen látta a külvilágot, mert értelme most megint talpra állította a tárgyak képét.

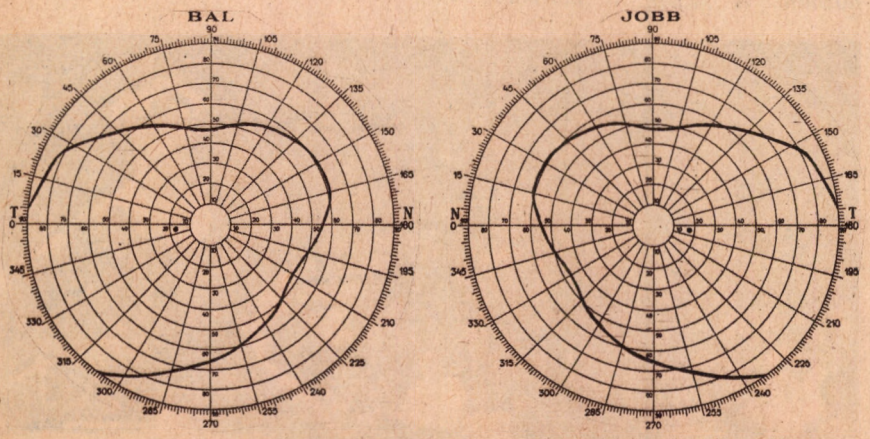
Ezért a vívásnál is sok mindent kell az értelemnek a maga helyére állítani a szemmel kapcsolatban. Nézni és látni különböző tevékenység. A nézéshez szükséges a szem, mint érzékszerv, a láthoz még sok más feltétel is tartozik, elsősorban

a központi idegrendszer és annak egy fontos tevékenysége, a figyelem közreműködése.

A látótér anatómiai alapja az ideghártya, a retina, amely a szemgolyó legbelsőbb rétege. Kb. 0.5 mm vastag hártya, mely 10 rétegből áll. Az üvegtestből kilépő fénynek át kell hatolni a retina összes rétegein, míg eléri a csapokat és a pálcikákat. A csapok és a pálcikák a retina fényérzékeny készülékei, melyeken a fényinger ingerületté alakul és már nem mint fény, hanem mint különleges idegfolyamat tevődik át az agyközpontba vezető ideg-rostokra s a látómezőben — előttünk még ismeretlen módon — úgynevezett pszichés folyamatot vált ki.

A térnek azt a részét, amelyet egyik szemünkkel a látótengely irányának megváltoztatása nélkül bármely pillanatban látunk, látótérnek nevezünk.

(1. sz. ábra.) A látótér nagyságát peri méterrel határozzuk meg. A látótér határait a szemgolyó mély fekvése, környékének kiemelkedő volta és a retina perifériás részeinek korlátozott látóképessége határozza meg. A normális szem színtelen látótere halántéki irányban kb. 100 fok, orr irányban 60, felfelé 50—60, lefelé 65 fok. A retinán, tehát a látótér területén a látás teljes élessége nem egyforma. A retina optikai középpontja az éleslátás helye, a macula lutea, illetve annak a középpontjában elhelyezkedő fovea centrális.

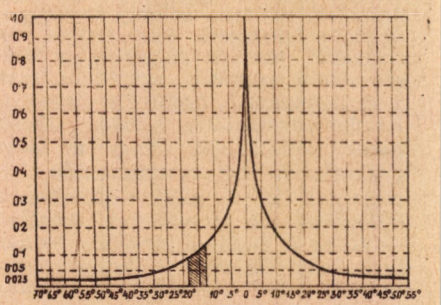


1. ábra

Itt csak csapokat találunk. A csapok tehát a szín és éleslátás felvevő apparátusai. A fovea centrálistól a periferia felé mindjobban ritkulnak a csapok és szaporodnak a pálcikák. A pálcikák élettani feladata már csak a színtelen fény érzékelésére szorítkozik. A különböző erejű fények és a különböző színeknek érzékelése még nem egyértelmű a látással.

Láláson ugyanis azt a képességünket értjük, melynél fogva a tárgyakat és a tárgyak helyét a térben felismerjük.

A látás élessége a fovea centrálisban a legnagyobb, ill. egyedül ott van igazán éleslátás. A fovea centrális a retinának az a helye, amelyet direkt látásnál használunk. Itt keletkeznek azoknak a tárgyaknak a képei, melyekre tekintetünket irányítjuk, azaz melyeket tekintetünkkel rögzítünk. Direkt látásnál két fénylő pont még jól megkülönböztethető



2. ábra

egymástól, ha a látószögük 50 szögmp, ami a retinának kb. 4 ezred mm távolság és éppen egy csap szélességének felel meg. Három méterre ez 2 mm ponttávolságot jelent. A látásélesség mértékét kifejező 50 szög-mp csak erős fényre vonatkozik. Azonos fényintenzitás mellett a látás élessége a fovea centrálistól a periféria felé zuhanásszerűen csökken. (L. 2. sz. ábra.)

Az ordinata a látásélesség fokát jelenti direkt, azaz foveális látáshoz mint egységhez viszonyítást.

A perifériás látásélesség csökkenését az okozza, hogy a széli részek felé a csapok tagozottsága lazább és számuk fokozatosan csökken.

Mindebből szükségszerűen az következik, hogy azoknak a tárgyaknak, melyeket élesen akarunk látni, a fovea centrálisban kell képet alkotniok. Ezeket a tárgyakat a szemgolyó és a fej megfelelő mozgásainak segélyével „fixáljuk" és a térnek csak ezt a fixált részét látjuk élesen, míg a többi részek annál élettelenebbek lesznek, minél távolabb kerül a képük a retina centrumától.

A VÍVÁSNÁL

A térlátásnak és a térbeli optikai tájékozódásnak fontos tényezője a tárgyak mozgásának észlelése. A tér valamely pontjának helyváltoztatásával egy időben az illető pont képe is elmozdul a retinán. A tárgypont elmozdulását csak akkor vesszük észre, ha az iránysugár legalább egy szögperccel eltolódik. A mozgás észlelésének lényeges tényezője a mozgás gyorsasága.

Bizonyos gyorsaság alatt és felett a mozgás észlelésének lehetősége megszűnik. A puskagolyónak és az óra kismutatójának mozgását nem látjuk. A mp-enként egy szögpercnyi elmozdulás, az érzékelés alsó határa a fovea centrálisra vonatkozik, ha megvan az összehasonlítás lehetősége, azaz, ha a látóterünkben ugyanakkor mozdulatlan tárgyak is vannak. Ez a küszöbérték a periféria felé állandó és hirtelen emelkedik úgy, hogy pl. 9 fokot kitevő excentricitásnál már 13—18 szögpercet jelent. Gyakorlatilag tehát

van olyan helyzet, amikor a fegyver — kardpenge — mozgását nem lehet szemmel követni, illetve a mozgást nem tudjuk jól észlelni.

Bár minden egyes tárgyról mindkét szemben egy-egy külön kép keletkezik, a tárgyakat mégsem látjuk kettősnek. Ez azért van, mert ha szemünkkel a tér egyik pontját fixáljuk, akkor a fixált pont képe a két szem fovea centrálisába esik. Ezt a két foveális képet az öntudatunk eggyé olvasztja össze. A retina perifériájában is vannak ún. identikus pontpárok, melyek működési szempontból összetartoznak, melyekre eső képeket, a horopontereket központi idegrendszerünk egybeolvasztja. Az ilyen ún. binokuláris látás legfontosabb teljesítménye a háromdimenziójú testnek a jobb és a bal szemben alkotott képe egymástól egy kissé eltér. Jobb szemünkkel inkább a test jobb oldalát, ballal annak főleg a balfelét látjuk. Ezt a két különböző képet öntudatunk egyesíti annak alapján, hogy azok egyugyanazon tárgyhoz tartoznak. A szem e tulajdonsága képesít a mozgásban nem levő tárgyaknál a testlátás és mélységi méretek felismerésére. A mélységi méretek felismerésében segítségünkre van még a tárgyak nagyságának ismerete és a test árnyékképzése. Ennek a vívásban a távolságbecslésnél van nagy szerepe.

Mindezek értékeléséhez a vívás két domináns elvét szükséges támaszpontként segítségül hívni.

Ahhoz, hogy találatot érhessünk el, két feltétel elengedhetetlenül szükséges. Első a fegyver, a másik a távolság, azaz az ellenfél megközelítése, hogy eltalálhassuk.

E két követelményt tartva szem előtt, állapítjuk meg, mit nézzen, illetve mit lásson a vívó.

A távolságnál az a feltétel, hogy annak felbecsülése a periferikus látás segítségével, vagy centrális rögzítéssel, avagy mindkettő segítségével történjen-e. Leglogikusabb a találati felülettől venni a távolságot. Ez a megállapítás roppant leegyszerűsíti feladatunkat egy fegyvernemnél, a tőrnél. Sokkal komplikáltabb ez a kérdés a kardnál és a párbajtőrnél, ahol találati felület a kar és az egész test is.

Tőrnél vegyük a távolságot a vállgödörtől és bízzuk ezt globális látásunkra. Szemsugarunkat tehát a vállgödör felé irányítjuk és perifer ikusan figyelünk mindazokra a fényingerekre, amelyek a testről érkezve, több irányú támpontot adnak a távolság helyes megállapításához. Tegyük fel, hogy egy cseles támadást szándékozunk végrehajtani. Cselezek a szabad résbe. Meg kell állapítanom, hogy milyen védéssel él az ellenfél, direkt vagy körvédéssel? Ehhez már pontos megfigyelés — észlelés — szükséges. Megállapítottuk, hogy a periferikus látómező pontos, minuciózus teljesítményre nem alkalmas. Erre csak a látótér egyetlen pontja képes, a fovea centrális. A támadás e fázisában tehát, logikusan gondolkozva, csak a fovea centrális adottságai, az éleslátás és az egyszögperces teljesítmény jöhet számításba. A látótér élettani tulajdonságait és a követelményeket összeegyeztetve

elméletben az látszik helyesnek, hogy a szem látótengelyét, szemsugarunkat a kézfejhez (ökölhöz) lehetőleg közel, tehát ellenfelünk kosarának irányában, kb. a vállgödör alsó szélének magasságában a mellre szegezzük.

Így legtöbbet látunk periferikusan a találati felületből, viszont egészen kis szemmozgással be tudjuk hozni a kosarat a fovea centrálisába arra a rövid időre, ami a védés megkerüléséhez szükséges.

A kardvívásnál és párbajtőrvívásnál a kérdés megoldása sokkal nehezebb. Különösen a kardvívásnál vannak nagy nehézségeink, melyek a távolságtartásnál kezdődnek.

A tőrnél követett elv alapján

kardnál legalább két távolságra kell magunkat beállítani,

mert a törzs és a kar is találati felület. Leghelyesebbnek a gyakorlat által is mutatott globális nézés bizonyul, vagyis a távolságnak a periferikus látás útján való megállapítása. Kardnál a tekintet iránya kissé magasabban van, mint a tőrnél, tehát körülbelül vállmagasságban nézünk ellenfelünk irányába. Végeredményben a tőrhöz hasonlóan itt is a testtől vesszük a távolságot, de ez nagyobb lesz, mert a kart is bele kell abba számítani. Nagyobb terület esik az élesebb látás helyére, a sárga foltra és közvetlen környékére, amivel a kard mozgását is jobban figyelemmel kísérhetjük. Ha a támadás közben ellenfelünkhöz közelebb jutunk, ez az előnyös helyzet azonnal megváltozik, mert a mozgó tárgy észlelése közelről nehezebb, mint távolabbról. A közeli penge szinte eltűnik szemünk elől és követése céltalan törekvés, mert a reakció-idő sokkal hosszabb annál, hogy szinte egy időben lássunk és jól is reagáljunk.

Az átlagember egyszerre kétfelé tud figyelni,

a figyelem azonban három, sőt megfelelő gyakorlás után több irányban is megosztható.

Természetesen ez nem történhet egyforma arányban. Ezért a megfigyelendő feladatok egy részét automatizáljuk és a tudatos figyelmet csak abban az irányban alkalmazzuk, ahol arra a legnagyobb szükség van.

A helyes megoldás tehát kardnál és párbajtőrnél az, ha elsősorban a periferikus látáshoz folyamodunk és a központi rögzítést, a foveális látást a kritikus időben és pontoknál alkalmazzuk.

Erzékszerveinktől ne követeljünk többet, mint amire azok képesek. Képességeinket azonban a központi idegrendszer szigorú ellenőrzése mellett igyekezzünk a vívásban legcélszerűbben kihasználni.

A magyar sport évkönyve 1962

Amikor kézbe vesszük és belelapozunk, már az első pillanatban érezzük, hogy A magyar sport évkönyve, az 1962-es szebb, jobb, gazdagabb és rendszerezettebb, mint az előző évi volt. S a tüzetes böngészés ezt az érzést csak még jobban megerősíti. A közel 400 oldalas nagyon szép kiállítású könyv magában foglalja mindazt, ami a magyar sportban felső szinten 1960. október 1-től 1961. október 1-ig történt. És még sok egyebet is.

Képet kapunk belőle például — persze csak dióhéjban — szervezeti életünk fejlődéséről, az MTST szakbizottságainak munkájáról, sportegyesületeinkről, a testnevelési tudományos munkáról, a szakképzésről, a falu sportjáról, a Kilián Testnevelési Mozgalomról, az újonnan épült sportteljesítményekről stb.

Nagyon szemléltető a sportágak legnagyobb hazai és nemzetközi eseményeinek a feldolgozása, jók a képillusztrációk és a rajzok, tetszik az év sportolóinak lexikális bemutatása, a közölt világranglisták, a gondolkodásra késztető statisztikák, a föld egyes városainak fontosabb éghajlati adatai, és a legkiválóbb sportolók életéből ellesett érdekességek.

Éppen ezért csak ismételni tudjuk, hogy a magyar sport 1962-es évkönyve jól sikerült munka, lényegesen jobb és tartalmasabb az előző évek hasonló összefoglalóinál, hasznos kézikönyv. Azon persze még lehet vitatkozni, hogy egy évkönyvben vajon szükség van-e mindazon témákra, amik ebben a könyvben találhatók. Az azonban biztos, hogy a szerkesztők most már igencsak megtalálták azt az utat, amit a továbbiakban követniök kell.

A sporttevékenységek élettani vizsgálatának módszerei

Előző számunkban kezdtük meg Örményi Imre dr. és Ried József cikksorozatának közlését. A két szerző először a frontátvonulásokról adott ismertetést. Most azokat az eljárásokat ismertetik, amelyek útján vizsgálataikat végezték. Természetes, hogy az alábbi cikkben ismertetett eljárásukon kívül a tudományos kutatók más, igen sok eljárást ismernek és használnak a sportolók vizsgálatánál. Azok ismertetése azonban ezúttal nem szükséges.

A sportélettanban igen nagy szerepe van a reakcióidőnek, a kéz remegésével megállapítható idegfeszültségnek s az akaratunktól független, úgynevezett vegetatív idegrendszer pillanatnyi serkentéses, vagy gátlásos állapotának.

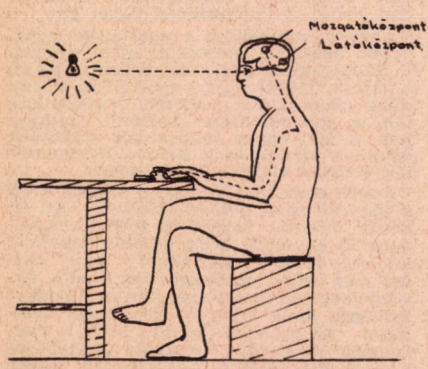
Versenyek alkalmával a megszokott gyors reagálási készség sokszor bizonyos irányban eltolódást szenved. Ha egy kézilabdajátékos a felé tartó labda előtt, vagy után zárja össze a kezét, mindkét esetben elveszti a labdát. Hasonló helyzet áll elő, amikor a támadó csatár cselsorozatát a védő nem tudja követni. Sok bosszúságot okoznak a játékvezetők megnyúlt reakciói, ha a szabálytalanságokat bizonyos késéssel jelezték.

Nagy segítséget jelentene az edzőknek és versenyzőknek, ha ezeket a reakcióidő változásokat és következményeiket tisztábban látnák és figyelembevételükkel készülnének a versenyekre.

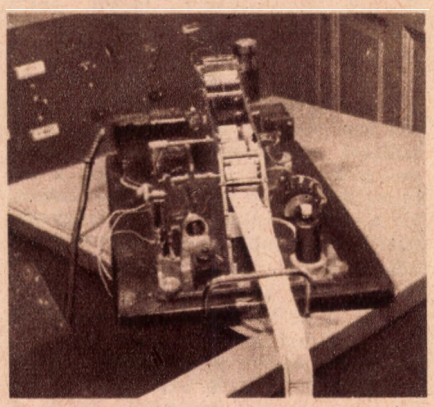
Arra, hogy mi okozza ezeket a változásokat a központi idegrendszerben, a felelet nem egyszerű. A sok hatótényező közül a legfontosabb az élettani, lélektani és időjárási tényezők hatása. Ezúttal az élettani tényezők szerepével foglalkozunk.

a) A reakcióidő vizsgálata

Mindenek előtt ismertetnünk kell a reakcióidő élettani folyamatát. Vizsgálata fény és hangingerre történik, mely a szemen, mint érzékszerven (receptoron) keresztül eljut a látóközpontig, onnan átkapcsolódik a mozgató (motoros) központba,



1. sz. ábra.



2. sz. ábra.

majd a gerincvelőn továbbhaladva a megfelelő csigolyánál kilép a mozgást végrehajtó szervhez (1. sz. ábra). Ehhez a folyamathoz bizonyos idő szükséges, melyet a Horváth-féle reakcióidő mérő műszerrel mért (2. sz. ábra). A központi idegrendszer tanulmányozására szerkesztett készülék hosszúságuk szerint osztályozza a fény, vagy hangingerre kapott reakcióválaszokat. Ismeretes, hogy a különböző ingerekre adott reakcióidő válasz időbelileg többféle lehet. Így az erős idegfeszültségben élők számára (pl. nehéz mérkőzések, zavaró tényezők, közönség, bíró stb.) egy bizonyos ingerhelyzet olyan idegrendszeri izgalmat okozhat, melyben az akarati folyamat és a mozgási aktus a sorozatos ingeréltetés közben még az inger megjelenése előtt, vagy az inger későbbi megjelenése, vagy a várt időben történő elmaradása esetén is megindulhat (pl. a kézilabdajátékos a közvetlen védelemben való részvételkor az ellenfél kapura történő lövése előtt felugrik sáncolni a labdát, de jóval előbb, mielőtt a labdával találkozna). Az illető tehát mintegy elővételezi, anticipálja az inger megjelenését és ez az idegfeszültség átterjed a mozgásszervekre is. *Az ilyen reakcióválaszokat anticipált, illetve inger nélküli anticipált reakcióválaszoknak nevezzük.* Több ezer reakcióidő mérés alapján Horváth ezt a válaszidőt 0—170 ezred másodperces anticipációs időkategóriába sorolta. *A nem sportoló egyénekre jellemző reakcióválaszok* határa *170—300 ezred* másodpercig terjed. Végül abban az esetben, amikor *az adott ingerre kapott válasz gátlás miatt késve jelentkezik, megnyúlt, vagy excessziós válaszról beszélünk.* Az adott ingerre kapott reakcióidő ezekben az esetekben felülmúlja a 300 ezred mp-t.

Az elektromos berendezés segítségével tehát megkapjuk az összes ingerből származó anticipált, inger nélküli anticipált, normál és excesszsiós reakcióidő válaszokat.

Horváth kimutatta, hogy 4 féle reakcióidőtípus van. Ennek a felismerése adta meg azt a lehetőséget, hogy új utat keressenek a reakcióidő adatok értékelésére, mivel a korábban szokásos feldolgozási eljárás a reakcióidő átlagok, ill. a reakcióidők középértékének felhasználása volt. Több, mint 70 000 egyén vizsgálatából megállapítást nyert, hogy sorozatosan, 300—700 ezred mp-es, váltakozó szüneti idejű, de egymást meghatározott sorrendben követő látási (optikai) és hallási (akusztikai) ingerekre a normális és egészséges fiatal férfiak 170—300 ezred mp-en belül adják mozgásos válaszaikat. A fényingerre nyert reakcióidők 72%-a és az akusztikai ingerekre nyert reakcióidők 81%-a tartozott ebbe az időkategóriába, s ezért ezeket a reakcióidőket normális időreakcióknak nevezzük.

A fáradékony, vagy fáradt, lassú, nehezen ingerelhető egyének 300 ezred mp-nél hosszabb időtartam alatt adják időreakcióikat. Ezeket a válaszokat excessziós időreakcióknak nevezzük. Normális és egészséges fiatal férfiak fényingerre legfeljebb 27%, hangingerre pedig 15% számarányú excessziós időválaszokat adnak.

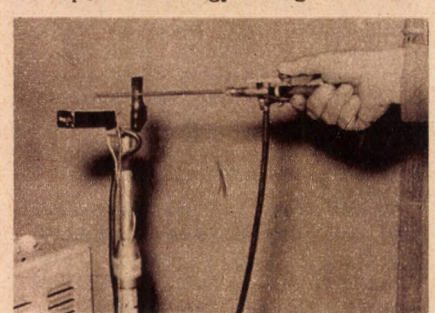
Vannak olyan emberek, akik ingerlékenyek, idegfeszültségben élnek, türelmetlenek és az ingerek megjelenésével egyidőben, vagy még azok megjelenése előtt adják mozgásválaszaikat. Ezek időtartama 0—170 ezred mp-ig tart, melyeket anticipációs, ill. inger nélküli anticipációs időreakciónak nevezünk.

Az ingerre nyert anticipációs vagy inger nélküli anticipációk előfordulási aránya 1—1%.

A fentiek után a 4 féle reakcióidőtípus a következő: 1. Normális, fáradékony típus, 2. Gátlásos, fáradékony típus, 3. Ingerlékeny, fékezetlen típus, 4. Kevert (gyenge, ellenálásképtelen) típus.

b) Kézremegés vizsgálata

A központi idegrendszer vizsgálata mellett igen fontos megismernünk a környéki (perifériás) idegrendszer működési állapotát. Az egyes akaratlagos mozgások pontos végrehajtásában (kapuralövések előtti célzás a kézilabdában) nagy szerepe van az agy kéregalatti állo-



3. sz. ábra.

mányának és más központoknak. Az ideggyógyászatból ismert tünet a különböző idegrendszeri megbetegedéseket kísérő rendellenes mozgási jelenség, ilyen pl.: a hyperthyreosis (pajzsmirigy-túlműködés), betegek kézremegése, vagy egyéb izgalmi tünetek. Ezért használtuk fel a tremométert, mely egy 5 mm átmérőjű, 30 cm hosszú pálcából és egy 11, 9, 7, 6 mm átmérőjű lyukkal ellátott lemezből áll (3. sz. ábra). A pálcát előre meghatározott testhelyzetben (zárt láb, csípőre tett kéz, nyújtott kar) kell a megfelelő nyílásba helyezni és meghatározott időn keresztül tartani, úgy hogy minél kevesebbszer érjen a pálca a kerek nyílás széléhez. Érintkezéskor ugyanis az áramkör záródik, mely egy elektromágneses számláló segítségével rögzíti a kézremegések számát.

c) A vegetatív idegrendszer vizsgálata

A vegetatív idegrendszer functionális állapotának vizsgálata a Kérdő-féle vegetatív indexszel végezhető el. Vizsgálatai szerint a diastolés vérnyomás (d) és a pulzusszám (p) hányadosának változásából megállapítható, hogy a vegetatív idegrendszer serkentéses (sympathicus) vagy gátlásos (parasympathicus) túlsúlyban van-e. Képletben kifejezve:

$$\text{Vegetatív index} = (1 - \frac{d}{p})\ 100$$

Ha a vegetatív index nagyobb, mint 0, „serkentéses", ha pedig kisebb, mint 0, „gátlásos" irányú eltolódást jelent a vegetatív idegrendszerben. Ha a vegetatív index 0, kiegyensúlyozott állapotról beszélünk.

Az ismertetett módszerek előnye abban rejlik, hogy ezek könnyen alkalmazhatók a sportolók verseny előtti idegfeszültségének lemérésére. A szakemberek számára a kapott adatok igen jól felhasználhatók.

Egy testnevelési kísérlet kétéves tapasztalata

Irta: Kovács Géza, a TTT tagja

Kísérletünknél az első és második kondicionáló osztályba a versenyzők és sportolók versenyzésre, illetve sportolásra alkalmas állapotban tartoznak. A harmadik és negyedik osztályba a jobb és gyengébb állapotú átlag dolgozók milliós tömegei és leromlottabb állapotban az egyébként magasabb osztályúak sorolódnak. Az ötödik és hatodik osztályt az orvosi kezelésre szorulók, könnyebb és nehezebb betegek teszik ki. Itt most a harmadik és negyedik osztályba soroltakról szólunk.

A legkülönbözőbb korosztályok mindkét nemű olyan tagjai tömegével jelentkeznek testnevelésre, akik nem is akarnak sportolni, de egyetlen sportág rendszeres, esetleg versenyszerű űzésére sem alkalmasak.

A jelentkezők az orvosi és testnevelési adatfelvétel után besorolást kapnak valamely kondícionális osztályba.

A kísérleti testnevelés tervszerű, a szervezetet nem erőlteti, tehát nem hátráltatja a kondícionális fejlődést. Az általános terv végrehajtását az egyén sajátos állapotából adódó szükségletek minden esetben módosítják.

Intézeten kívüli testnevelésnél idő, terem és specializált, magas képesítésű pedagógusok kevés száma miatt, minden személy egyénenkénti foglalkoztatása gyakorlatilag megoldhatatlan. Viszont az iskolai testnevelés eljárásainak alkalmazása, az egyéni szükségletek figyelmen kívül hagyása miatt, ezeknél a kondícionális osztályoknál feltétlenül káros következményekkel járna.

Megoldandó tehát, a közös testnevelési órák kerete között az egyéni foglalkoztatás.

A pedagógus mindent számbavesz

A pedagógusnak ismernie kell a kondícionálók mindegyikét, minden lényeges adatát! Állandóan figyelemmel kell kísérnie az egyes esetek alakulását, és a személyiség sajátosságait figyelembe vevő pedagógiai fogásokkal kell élnie.

A közös órákon mindig számítani kell a lemorzsolódásokra és az újonnan érkezőkre. Az új bekapcsolódóknál a testnevelés egyéni adagolása mindaddig megvalósíthatatlan, amíg az alapvető mozgások és a statikus testgyakorlati elemek be nem idegződtek, s a feladatok egyforma végrehajtása következtében az ingeradagolást nem tudjuk szabályozni.

Az emberek különféle munka- és családi körülményei még azt is meggátolják, hogy az állapot-változásoknak megfelelően úgy végezzük az osztálybasorolást, hogy más időpontban kezdődő órára kerüljenek. A kísérleti testnevelés idejét ugyanis kényszerhelyzetek határozzák meg, az időpont-állandóság pedig a tudományos értékeléshez elmaradhatatlan. A kísérleti testnevelésben a masszázstól kezdve a passzív, aktív testnevelés sokféle változatával kell dolgozni.

Nem közömbös az sem, hogy a kísérleti testnevelést nem tudjuk kedvező klinikai körülmények közé helyezni. Nem mi osztjuk be a részvevők idejét a legkedvezőbb javulásuknak megfelelően. A napi munka után csupán meghatározott órák állnak rendelkezésünkre és számolnunk kell a részvevők hátralevő napi feladataival. A részvevők érkezése és a foglalkozás megkezdése között igen rövid idő jut a tájékozódásra. Kevés szóból és sok objektív támasztékot adó jelből kell következtetnünk.

A mikroklíma is tényező

A kísérleti testnevelési óra foglalkozási anyagát nem lehet spekulatív úton megállapítani, sem távlatokra előre kidolgozni. Az anyagot meghatározzák az adott feltételek. Állandó terem birtokában — eltekintve a rendkívüli esetektől — azt még csak tudjuk, milyen eszközök segíthetik munkánkat, pl. különböző súlyú labdák, ugrókötelek stb., de az időjárási és mikroklíma változásokra, létszám ingadozásokra — sok egyéb egyéni változó tényező mellett — nem készülhetünk fel előre. Az átgondolt, tervszerű rendet elmélyült tudással, minden órán állandóan alkalmazni kell a tényleges szükségletekhez, a részvevők akkori pillanatnyi állapotához.

A részvevők egyéni észleléseit és kívánságait mindig számon tartjuk. Alkalmazkodásunkat azonban, mindig tényleges állapotuk határozza meg. Helytelen kívánságaik esetében el kell vetnünk a részvevők „saját felelőssége" elvét, mert szakértő pedagógus nem asszisztálhat ártalmas proceduráihoz, személyi felelősségét nem háríthatja át.

A harmadik és negyedik osztályba tartozók kondícionlásának esetnevelési anyagát a terem és a szertárviszonyokhoz képest, állítjuk össze.

Az egyszerű eljárások beváltak. A kísérleti testnevelés ideje ötven perc. Első öt percét öntevékeny, könnyű labdázásra fordítjuk felfújt labdákkal. Ez alatt megfigyelhetjük a kondícionálók mozgását és következtethetünk állapotuknak egyébként nem érzékelhető változásaira. Öt perc elég arra, hogy elüzzük az emberek napi gondjait, s átállítódjanak a terem barátságos hangulatára.

Az irányított foglalkozást ezután kezdjük meg, egyszerű mozgásos labdagyakorlat-elemekkel, felfújt labdákkal, amelyek a „bemelegítést" a legkedvezőbben szolgálják. A felfújt labdával végzett mozgatásnál a terhelés fokozását jelentik a különböző testhelyzetek kötöttségei. Bár a különböző gyakorlatelemekkel a légzést minden esetben szabályozzuk, az egyes speciális, erős légzéssza porulatot okozó gyakorlatelemek után hanyatt végeztetünk mély légzést.

A terhelés hatás-skálája

A terhelésbe mindig beleértendő az egyéni ritmus és az egyedileg szükséges szünetek is. A 10—15 perces felfújt labdákkal foglalkozás után a további terhelés-növelést már nehézlabdás elemekkel adagolhatjuk. Ezek nagyobb részét különböző fekvő és ülő helyzetekben végeztetjük, többnyire társas gyakorlás formájában. Ez az egységnyi időre eső terhelést mérsékli. Messziről el kell kerülni azt a sűrűn tapasztalt és káros eljárást, hogy a légzéstechnikát a részvevők ösztönére bízzuk nehézlabdázás közben. A különböző méretű, súlyú és színű labdákból sincs olyan sorozatunk, ami a terhelés szabályozásához igen kívánatos lenne. A fokozatokat tehát, kivitelezési és dinamikai megkötésekkel biztosítjuk.

A terhelés fokozatos és a kondicionálási igényeket kielégítő hatás-skálája a szakértő pedagógustól függ; minden eszköz nélkül egy üres, de egészséges, tiszta teremben is biztosítható.

A terhelés további adagolását nem az eszköz súlyának növekedésével, hanem a mozgásgyorsaságon keresztül a légzőapparátus nagyobb igénybevételével szabályozzuk. Az egyéni állapot szerint határozott időtartammal és átforgatásszámmal ugrókötéleztetünk pihenők közbeiktatásával abból az ugrálás fajtából, amire a részvevőnek egyénileg leginkább szüksége van.

Az utolsó vezetett foglalkozású tíz percben beiktatunk valamilyen svéd, vagy német szer használatával függést és támaszt; szeres, esetleg talajugrásokat, vagy társas csoportos sportszerű gyakorlatelemeket, amelyekkel a kondícionálás idejét legjobban kihasználhatjuk.

Az óra befejezésekor kb. három percet hagyunk még kisebb egyéni leckék elvégzésére. Utána jön a zuhanyozás — egyéni szükséglet szerint.

A kísérleti testnevelési órán különösen a kondícionális hullámvölgyekbe kerülőknél — gyakran alkalmazzuk a passzív testnevelés és masszázs különböző változatait az óra megfelelő részébe iktatva.

Jobb munkabírás, jobb megjelenés

A testnevelés kondícionáló jellegű alkalmazása következtében, heti kétszeri 50 perces foglalkozás után a részvevők állapota javul. Azonban mindig számolnunk kell az élet ezerféle olyan hatásával, amelyek ellensúlyozzák, vagy lerontják testnevelésünk hatását. Különösebb kedvezőtlenségek nélkül általában heti két órában az élet okozta szervezeti megpróbáltatásokat nemcsak ellensúlyoztuk, hanem a kondícionális szintet emeltük.

A magasabb szintű kondíció kevesebb kellemetlen tünetet, kedvezőbb közérzetet, jobb munkabírást és megjelenést, megnyerőbb magatartást alakít ki. Mindez a részvevőknek igen rokonszenves, lelkesítő, s megadja a szükséges állhatatosságot is.

Az egyének feladatai

A városiasodás és a gépesítés a felnőttek és a gyermekek életében egyaránt igen erősen csökkenti a testmozgás és a testi munka szükségét és lehetőségét. A felszabadulás előtt a városiasodás is csak felszínes máz volt. A villanyvilágítás viszonylag kedvezőbben terjedt el a városokban, viszont a vízvezeték és csatornázás ügye elmaradt. A gépesítést pedig sohasem a fizikai dolgozók — ipari munkások és parasztok — munkájának megkönnyítésére, hanem az üzleti haszon növelésére használták. A földbirtokokon és a gyárakban a gépesítés arra szolgált, hogy kevesebb kézi munkásra legyen szükség. Ilyen életviszonyok között a munkás, a paraszt és az értelmiségi arra szorítkozott, hogy egyáltalán fenntartsa az életét.

Ilyen körülmények között a gyermekek rendszeres testmozgás iránti vágya ellenőrzés és irányítás nélkül az adott környezetben elégült ki. Falusi gyermek a pitvarban, kertben, városi az udvarban és szobában végezte testgyakorlatait, melyekből sokszor keletkezett baleset. A falusi gyermek beleesett a disznóólba, vagy bemászott a kemencébe, városi gyermek felmászott a nyitott ablak párkányára, s néha életével fizette meg mozgásvágyát. A nagyobbacskák a közeli erdőkbe, berkekbe, tavakhoz, folyókhoz mentek, városiak a széles utcák füves térségein, grundokon végezték az „önálló testnevelést". Hogy e kedvtelésből hány fáról lezuhanás, vízbefulladás, helyrehozhatatlan lábtörés, tetanusz és egyéb baj származott, arról emlékeink beszélhetnek.

Az iskolában a századelején torna, majd testnevelés címén szorították keretek közé a fiatalság mozgásvágyát. Azelőtt főleg a természetrajzi órák keretében rendezett füvészkedés, kirándulás jelentette a szervezett mozgást; sok jóakarattal ezt talán a természetjáráshoz sorolhatnánk. A legtöbb helyen immel-ámmal bevezetett torna, majd a testnevelés tantárgya a többi tanárok által érdemtelenül lebecsült, fegyelmező, valamint fenyítő szerepére kényszerített tornatanár, sőt kezdetben tornatanító vezetésével a többi tantárgy rangsorában az utolsónak számított. De sem a munkások, sem a parasztok, sőt kispolgárok gyermekei sem vihettek magukkal akkor a szülői háztól és az iskolából olyan felfogást, mely a harmonikus élet tényezői között egyenrangúnak tartja a sportot és testnevelést az étkezéssel, lakással, munkával, szórakozással, irodalommal, művészettel, tanulmányokkal. Nem lehet csodálkozni, hogy a népesség zöme ifjúkori virtuskodásnak tekintette a sportot, érdektelen tantárgynak a testnevelést. Iskolásgyermekhez méltó megnyilvánulásként mindenekelőtt megvetette, s ritkábban tekézéssel, gyakrabban az iskolában tilos dohányzással, ivással, kártyázással, éjszakázással cserélte fel, s felnőttként is ezekben virtuskodott.

Mindez, persze, csak férfiaknál volt ilyen „kedvező". A nők még az iskolában is csak a két világháború között részesülhettek némi üvegházi testnevelésben. A múlt század második felében csak főrangú hölgyek engedhették meg maguknak azt a „megbotránkoztató" magatartást, hogy egy sportversenyt végignéztek. Első hazai úszóversenyünkön — mely a Dunán folyt le Vác és a Margitsziget között — a korabeli tudósítások sokkal nagyobb figyelmet és több helyet szenteltek annak a néhány sportlédinek, aki a kísérőhajó fedélzetéről végignézte a vetélkedést, mint a vízben küzdő versenyzőknek. De a felszabadulás előtti utolsó esztendőkben is, a Nemzeti Sportuszodában a középiskolás lányok úszásoktatása és továbbképzése közben — a fehérruhás úszómesteren kívül más férfi nem lehetett jelen. Mai kiváló mesteredzőink fehér ruhába bújva, úszómesternek álcázva válogatták ki az így elzárt úszók közül a tehetséges iskoláslányokat.

A felsőbb tízezerre mindez nem vonatkozott, mert a kastélyok, paloták, kúriák lakóinak régi kedvenc lovaglásuk, kocsihajtásuk és vadászatuk mellett a házi teniszpályáik, autóik, motorcsónakjaik, yachtjaik, sőt sportrepülőgépjük révén biztosított volt éppen az az érdekes, lebilincselő sportág, amelyben nem kellett a tömegekből kikerülő tehetségek győzelmétől tartani.

A két világháború végletek között mozgó, megalkuvásokkal és kétoldalú megoldásokkal teli korszakában a megoszló polgári rétegek, a munkásság, s elvétve a mezővárosok parasztsága a maguk viszonyaihoz mért sportágakkal tömegesen kezdett foglalkozni. Az olcsó sportágakból — labdarúgás, birkózás, távfutás — nem kért részt a felső tízezrek keskeny rétege, mely sportéletünk kezdetén természetszerűleg mindenben minden bajnokságot megszerzett. Az iskolákból is száműzték a labdarúgást és azoknak a gyermekeknek, akik délután főleg a grundokon és a vásártereken vidáman rúgták a labdát, a tornaórán a labdajátékok megszelídített formáival, a füleslabdával, majd a kézilabdával kellett megbarátkozniok.

A felszabadulás után az addigi legelmaradottabb társadalmi helyzet megváltozása ellenére is a sport és testnevelés területén a harmonikus szocialista élet követelményeit elhanyagolták.

Mérnökeink lakóházainkkal, üzemi épületeinkkel párhuzamosan építettek iskolákat, kultúrházakat, gyermekotthonokat, áruházakat, fürdőket, sőt sporttelepet is. Az egészséges élethez azonban még sok más is szükséges.

Orvosaink, akik a sportszívet három évtizeddel ezelőtt még betegségnek tartották és eleve tiltakoztak serdülők fokozottabb sportbeli igénybevétele ellen, még ma sem szabadultak meg attól a téves felfogástól, mely gyermek és felnőtt esetében úgyszólván kizárólag gyógyítani és megelőzni akar. Pedig arra kell felkészülniök, hogy egy magasabb, ma még rendkívülinek tartott teljesítmény elérésére — károkozás nélkül — minden ember szervezetét képessé tegyék.

Nevelőink — és ide ne csak a tanárokat, tanítókat, óvónőket, hanem a csecsemőgondozókat és főleg a szülőket is soroljuk — is csak kis mértékben látják tisztán, hogy a gyermeknek igen sok mozgásra van szüksége! Idegrendszere érdekében pedig ennek a sok mozgásnak

A SPORTÉRMÉSZET NAGY MESTEREI:

Az 1924. évi párizsi olimpiai versenyen először díjazták az éremművészeket, akiknek alkotásai a legközelebb állnak a sporthoz. A harmadik díjat Léon Claude Masceaux, francia szobrászművész hét sportérmének ítélték oda.









a tömegsportban

nagyrészét egyenesen saját kezdeményezésre, tehát nem testnevelési órán belül, mégis felügyelet mellett kell elvégeznie. A testnevelési órára szinte az eszmélő gyermekkortól kezdve végig az életen, szüksége van mindenkinek arra, hogy útravalót kapjon, ötletet és kedvet szerezzen már óvodás, iskolás, főiskolás korban minden dolgozó a heti többórás mozgásigényének kielégítésére!

Felesleges lenne a munkaterületek szerint külön-külön részletezni azokat a hiányosságainkat, amelyek az egészségesebb sportolást és testnevelést akadályozzák, s ezzel életünket megrövidítik, utolsó szakaszaiban pedig különösen nehézzé teszik.

Ugyis tudjuk, hogy a társadalmi körülményeknek, a szokásoknak mindig rendkívül nagy hatásuk van az ember életére. Elengedhetetlenül szükséges hát, hogy a jövő dolgozója szinte születése pillanatától kezdve mondhatni haláláig környezetétől a sport és testnevelés szempontjából is kedvező hatásokat kapjon.

A legegyszerűbb példával megvilágítva a kérdést, kísérjük figyelemmel egy falusi származású városi értelmiségi életét. Falun részt vett a vízhordásban, a fahordásban, egyéb házkörüli fizikai munkákban, mezőre járt, gyalog ment az iskolába, a vasúti állomásra — ügyesbajos dolgai után. Percek alatt változtathatta élete színterét, az otthont, az iskolát, a nagyrétet, a sportpályát, esetleg a mozit, s idejét alaposan kihasználta. A városi továbbtanulás során fokozatosan szakadt el a természettől, s az egyetemen már a nagyvárosba szorulva, annak testmozgástól mentes vívmányai között töltötte el a hét 168 órájának legalább kilencven százalékát. Hiszen tanteremben, tanulószobában, moziban, étkezőhelyiségben ült, ágyában feküdt, villamoson vagy autóbuszon állt — legfeljebb a heti két kötelező testnevelési órában és a vasárnapi kirándulásokon mozgott valamit. Azután ezeket a szokásait megtartotta akkor is, ha rendelőben, rajzasztal, vagy íróasztal mellett ült. Nem is csodálkozott, hogy csökkent az étvágya: örült, hogy több pénze marad a sovány koszt mellett szórakozásra, esetleg könyvek vásárlására. Azután „pocakosodott", betegeskedett, s nem is hitte, hogy mindez másként is lehetne!...

A megoldás tehát az, ami már ankétokon gyakori téma, sürgetően időszerű: kívánatos lenne többek közt az is, hogy a kertes városi vagy falusi házban lakó család reggeli mosdás és fürdés előtt néhányszor körülfutná a kertet, a homokozón távolt ugrana, a kert végében súlyt dobna!... Vagy: ugyanez a család, társulva a szomszédos házak családjaival — korok és nemek szerint csoportosulva — egy közeli közterületen, vagy be nem épített telken röplabda, vagy kézilabda pályát építhetne, s rajta félórás barátságos utcaközi, vagy háztömb közti mérkőzést vívna. Még öltöző és zuhanyozó sem szükséges hozzá, mert kiki otthonában az öltözést, fürdést elvégezhetné...

Persze, ugyanez már a kimondottan nagyvárosi környezetben nehezebben elképzelhető, bár a Vérmező útjain nem ritkák a melegítős hajnali futók, s az üres telkeken — a hajdani grundokon — ott ágaskodnak sokhelyen, de még nem elegendő telken, a röplabda hálók! Mindehhez elengedhetetlen a jó helyen és jól alkalmazott felvilágosító és példamutató tevékenység. Kezdjük a munkát azokban az oktatási intézményekben, ahonnan olyanok kerülnek közvetlenül a gyakorlati életbe, akiknek már a munkahelyükön lehetőségük nyílik a korszerű sport és testnevelés terjesztésére. Az óvónőképző, a pedagógiai főiskola, az egyetemek minden végzett hallgatójának ilyen szempontból is felvértezetten kell kikerülnie az életbe.

Az sem elérhetetlen, ha a mezőgazdasági technikumokról és mezőgazdasági akadémiákról, a műszaki egyetemekről és középfokú tanintézményekből is olyanok kerüljenek ki, akik szeretik és gyakorolják a sportot, s főleg — tisztában vannak azzal, milyen gyakorlati értéket jelent az a maguk és a közösség szempontjából!...

Minderre ugyan már vannak felkészült, lelkes modern sportemberek. A teljes népesség számához viszonyítva azonban még kevesen.

Fokozni kell annak a tudatosítását is, hogy az egyén a sportolással versenyezés nélkül is nemcsak a társadalomnak használ, hanem önmagának is.

Persze, amint a legáltalánosabb élelmiszerek, a kenyér, a tej, a hús, sőt a legegyszerűbb ital, a víz sincs ingyen — úgy azt sem lehet a társadalomtól megkövetelni, hogy a sport lehetőségét az egyének számára teljesen díjtalanul adja. Ezeknek maguknak is kell saját egészségük érdekében anyagi áldozatot hozni sportolásuk biztosításához. Ez az áldozat elsősorban a felszerelés, másodsorban a sportoláshoz különösen nélkülözhetetlen tisztálkodás, harmadsorban a sporttér fenntartása és negyedsorban újabb és újabb sportterek létesítése, egyre változatosabb sportlehetőségek biztosítása miatt szükséges.

A példamutatásban már sokan haladnak jó úton. Ez az út azonban még nem elég széles. Sportköri elnökök és szövetségi főtitkárok maguk is megragadják az ásó és kapa nyelét, hogy a sportkörüknek új pályát, uszodát létesítsenek. A példamutatást ki kell szélesíteni. A község, város, kerület, városrész lakói előtt adjanak jó példát a közismert sportvezetők — az elnökök és vezetőségi tagok, az edzők és testnevelő tanárok, nevelők és szakosztályvezetők — a helyes tömegsport helyhez szabott legjobb megvalósításából, a sportlehetőségek megteremtéséből. Ha minden hónapban csak egy délután állnak neki, hogy párszáz család otthona táján futó, ugró, dobóhelyeket és kisméretű labdapályát létesítsenek, s azon hetenként háromszor maguk is aktív tömegsportolókként jelennek meg — kevesebb gondunk lesz a tömegesítéssel. Gyermekeink sem szorulnak gyógytorna tanfolyamokra, felnőtteinknek is kevesebbet kell fordítaniok a kórházakra.

Bárány István dr.

3. LEON CLAUDE MASCEAUX

Az érmek, melyeket bemutatunk, hét sportág legjobbjainak legkiemelkedőbb tulajdonságát mutatják — állatok ábrázolásával. A futó gyorsaságát a nyúl, a súlyatléta erejét az elefánt, az ugró rugalmasságát a szöcske, az ökölvívó küzdőképességét bakkecskék, a tornász ügyességét a majom, az úszó vízbiztosságát a hal, a repülő szárnyalni tudását a sas érzékelteti.







A ma nyolcvan esztendős művész Saint Germain-en-Layeban született, egy évvel olimpiai sikere után a párizsi művészeti kiállításon nagydíjat nyert.

Ötletes és csípős humorú sportérmei kissé szelidített formában valóban alkalmasak lehetnének arra, hogy a meglehetősen kevés változatosságot mutató sportérmek sorozatában egy kis enyhülést hozzanak.

Keresztényi József dr.

A támadó játék

Az utóbbi időben a hazai versenyeken sokan megfigyelhették, hogy ifjúsági játékosaink jelentős része technikában és másban is sokat fejlődött. Korukhoz viszonyított elmaradottságuk egyik fő oka azonban taktikai képzetlenségük. Ezen feltétlenül kell segítenünk.

Néhány játékos ösztönösen megérzi, hogy a játék váratlan helyzeteiben milyen megoldást kell választania. Ilyenkor mondjuk: „Milyen okosan játszanak!" Nagyobb részük azonban csak hosszú idő elteltével ismeri fel a legalapvetőbb taktikai megoldásokat. Ezt az időt a lehető legrövidebbre kell csökkenteni, hogy a játékosok minél hamarább és mentül tudatosabban használják a taktikai megoldásokat. Napjainkban egyre inkább tért hódít a támadójáték. A női mezőnyben is egyre többen szaladnak a hálóhoz, hogy ott fejezzék be a labdamenetet.

A jó támadást megfelelően elő kell készíteni. Az ellenfelet lehetőleg kényszer-helyzetbe kell hozni, kemény, alapvonal tájára helyezett ütéssel. Nem szabad minden adogatásra és ritörnre előre futni, mert nagyon könnyű lesz elütni a támadó mellett.

A labdamenet közben a labdát lehetőleg az ellenfél térfelének arra a részére kell helyezni, ahol nem érheti el. Közben úgy kell helyezkedni, hogy ott legyen a játékos, ahová az ellenfél ütése érkezik.

Látszólag ellentmondást tartalmaz ez a megállapítás, de csak a tapasztalatlan versenyzőknek. A gyakorlott versenyzőkben ugyanis kialakul a megelőző készség, melynek segítségével a játékos megállapíthatja az ellenfél ütésének szögét, irányát. Különösen a kezdő versenyzők árulják el előkészület közben a soron következő ütés irányát. Csak a legcsiszoltabb technikával rendelkező játékosok tudják rejteni szándékukat és nem közlik következő ütésük helyét.

Kezdő versenyzők gyakran abba a hibába esnek, hogy túlságosan gyorsan szeretnének győzni, szinte le akarják lőni ellenfeleiket a pályáról. Nem lehet minden helyzetből keményen ütni és pontot szerezni. A támadójáték nem nélkülözheti a kemény, gyors ütéseket, de ezeket ellenőrzötten, ügyesen helyezve kell végrehajtani. Sokszor szükséges lesz az ütéseket variálni, nem elég csak az egyenes, pörgésmentes ütés, hanem alkalmazni kell az előre és hátra pörgő labdákat is. A labdákat sem célszerű egyforma keményen megütni, ott is célravezetőbb, ha néhány kemény, gyors ütés után alkalmazunk egy puhább ütést, melyet az ellenfél figyelmetlenség esetén hamar el szokott rontani.

Mielőtt a versenyző pályára lép, ismerje meg ellenfelét, nézze meg játékát, elemezze ki azt és edzője segítségével állítsa fel alkalmazandó taktikáját. Játék közben ostromolhatja ellenfelének gyenge pontjait. Alkalmazhatja azt a megoldást is, hogy csak a befejező akciók előtt, így a támadás megindítása előtt játszik az ellenfél gyengéjére és arra számít, hogy a visszakapott labdát könnyen leröptézheti. Csak addig célszerű az ellenfél gyengéjét támadni, amíg az ellenfél sokat hibázik, de ha látjuk, hogy egyre biztosabban üt, vagy megkerüli a labdákat, gyorsan alakítsuk át taktikánkat az új helyzetnek megfelelően. Majdnem minden játékosnak van gyenge pontja, ezért nem célszerű megkerülni, mondjuk, a gyenge fonák ütést, mert majdnem kétszeres munkát kell végeznünk lábbal. Sok gyakorlással megerősíthetjük ütéseinket.

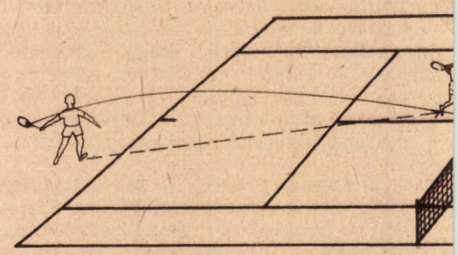
A következő tanács azoknak szól, akik hamar elvesztik önuralmukat és sportszerűtlenségekre ragadtatják magukat. Tudatosan kell fékeznie magát az embernek és önuralmat kell gyakorolnia. Néhány játékos mérkőzés közben tudatosan is tesz olyasmit, mellyel ellenfelét felboszszantja. Ezek számára leszögezhetjük: a sportszerűtlenség semmilyen körülmények között sem lehet taktika!

A korszerű játék, mint már említettük, a támadásra épül. Épp ezért kell a támadással hosszabban foglalkoznunk. A támadás célja, hogy az alapvonalról úgy irányítsuk a labdát az ellenfél térfelére, hogy utána biztonságosan előre mehessünk a hálóhoz. Vajon hová célszerű helyezni a támadást előkészítő ütést? Általában az 1. oldalvonal mentére; 2. átlósan kereszt irányba; 3. a pálya közepére behelyezést ismerjük.

A szögek elmélete azt tanítja, hogy támadáskor saját térfelünkről lehetőleg minimális területet kelljen fedezni. Ezért a legalkalmasabb az oldalvonallal párhuzamos és középre indított támadás. A legkedvezőtlenebb ilyen szempontból a hosszú kereszt és a rövid kereszt irányú támadás. Vegyük sorra mind a hármat.

Az oldalvonal mentén történő éles ütés a sarok felé — a legáltalánosabban használt támadási forma. A játékosok igen nagy része mérkőzései során nem is alkalmaz más megoldást, de sokszor nem is szükséges, hiszen a jól helyezett és keményen megütött saroklabdát nagyon nehéz visszaadni úgy, hogy a támadónak ne lenne könnyű zsákmánya. Ilyenkor kihasználhatjuk az ellenfél gyengéjét is, hiszen sorozatosan támadhatjuk pl. a gyenge fonák oldalt. A támadónak még az is előny, hogy sokkal nagyobb részt hagy fedezetlenül a védekező játékos a pályából és könnyebb lesz megjátszani a röptét.

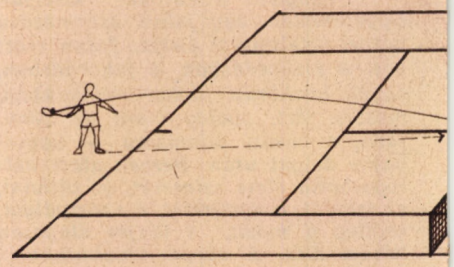
Az első ábrán látható, hogy a védekező játékos a sarokba helyezett labdát még elérte, de kiszorított



1 ábra

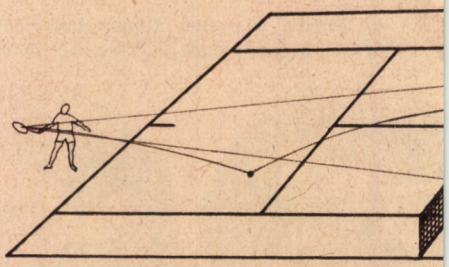
helyzetben maradt, ahonnan igyekezett a támadó mellett röviden keresztbe elütni. A támadó ezt a kísérletet hárítani tudta és a labdát elérte. A védekező játékos kiszorított helyzete miatt a pályából igen nagy területet hagyott fedezetlenül, így kevés reménye lehet a következő röpte elérésére.

A második ábrán a védekező játékos a keresztirányú elütés után



azonnal a közép felé fut. A támadónak a röpte megjátszására az ellenkező oldalon nyílik lehetősége, mert a védekező játékos gyors irányváltoztatásra képtelen.

A sarokra helyezett ütések, azok állandó váltogatása kevés időt enged a védekezőnek, hogy a „nyomás alól" szabadulhasson. A játék irányítása, a taktikai fölény, az ellenfélre ráerőszakolt játékmodor az el-



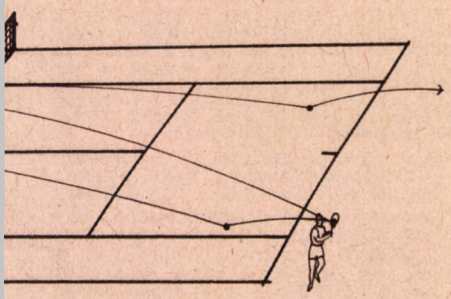
3 ábra

a teniszben

Irta:

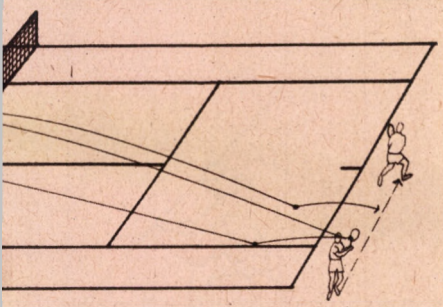
Jákfalvi Béla

testnevelési főiskolai tanársegéd



lenfelet kapkodóvá teszi, ütés-lehetőségei — gátlások következtében is — korlátozódnak és a támadó a védő szándékát hamar átlátja, megelőzi.

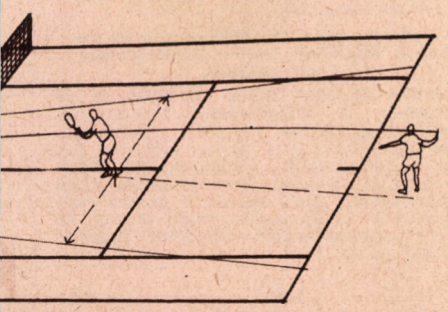
Ha a támadó nem rendelkezik megfelelő alapütésekkel, gyakori, hogy „nem találkozik" labdával, a védekező rendre elüt mellette, úgyszólván szóhoz sem juthat. Ilyenkor szokták a versenyzők a center-taktikát alkalmazni, ha a támadók a pálya közepére irányítják labdájukat.



Sokat vitáztak már a center-taktikán. Nagyon sokan mellette, de talán még többen ellene foglaltak állást.

Mi ad oly sok okot a vitára?

A támadó a pálya közepére üti a támadást előkészítő ütést. A védekező játékos szinte helyben áll, és mégis könnyen vissza tudja adni a labdát. A védekező van előnyösebb helyzetben, hiszen nem hajszoljuk, hogy elsiesse ütését. A támadó emellett nem játszhat az ellenfél gyengéjére, sőt a visszakapott labda is gyorsabb lesz, hiszen a labda útja rövidebb, mintha a sarkok felé irányítanánk. Még egy előnyt is jelenthet a center-taktika a védekezőnek. A támadás utáni röptét pontosan kell tudni helyezni, mert ellenkező esetben a középen álló védekező minden röptét könnyen elérhet.



E hiányosságok mellett azonban akadnak olyan erényei is, amelyek használhatóvá teszik, különösen kezdő versenyzők számára. A középre indított támadásnál, mint már említettük, az ellenfél visszaütési szöglehetőségei nem alakulnak a legkedvezőbben.

A visszaütés szöge lecsökken és ha a támadó a szögfelezőbe áll, jobbra és balra két egyenlő részt kell fedeznie. A védekezőnek törekednie kell a labdát kifelé, az oldalvonal felé ütni, ahol viszont kb. 10 cm-rel magasabb a háló. Így csak lassúbb labdát üthet, azt viszont a támadó könnyebben elérheti. A center-taktikát alkalmazó támadó ellenfelét mindig maga előtt tartja és nem kell félnie az oldalvonallal párhuzamos elütéstől. Biztonságosabban juthat támadó pozícióba, tehát ebben az esetben bebiztosított támadásról beszélhetünk. A támadónak nem lesz szüksége gyilkos erejű ütésekre, mert számára ez kedvezőtlen pozíciót teremt, hiszen a labda sokkal gyorsabban jönne vissza és nem lenne ideje elfoglalni a támadó pozíciót. Ezt a támadási elgondolást tehát azok alkalmazzák előszeretettel, akiknek nincs kemény alapütésük. Így a jó röptézési készségű kezdők az éles szögben érkező elütés veszélye nélkül biztonságosan megközelíthetik a hálót.

A center-taktikát akkor is eredményesen alkalmazhatjuk, ha ellenfelünk jó hálójátékos és nincs megfelelő elütése. Ekkor a középre indított támadásunkkal az ellenfél támadását megelőzhetjük.

Ezt a taktikát különösen kezdő versenyzőknek ajánljuk, akiknek fő gondja a háló, a támadó pozíció elérése. A kezdő önbizalmát elveszi, ha nem találkozik a labdával a hálónál. Ezért hamar az alapvonalon ragadnak és „pötyögtetnek". A center-taktika tehát ilyen szempontból előnyt ad a támadónak. Okos, mértékletes alkalmazása a siker kovácsa.

A kereszt irányú támadás kedvezőtlen a támadójátékosoknak. A védekező elütési szög lehetőségei megnőnek és tartania kell az oldalvonal mentén érkező egyenes és a röviden keresztbe érkező elütéstől is. Alkalmazásától eltekintenünk azonban mégsem szabad. A kereszt irányú labdák visszaütése a védekezőnek nehéz, mert ilyenkor a leghosszabb pályát kell gyorsan befutnia és nagyon gyakran kiszorított kényszerhelyzetbe kerül. A gyors futás és fáradtsága következtében még ekkor is elég sokat hibáznak a játékosok, ha az elütési szöglehetőségeik a legkedvezőbbek. Tehát a kereszt irányú támadások váratlan pillanatban történő alkalmazása a védekezőt eddigi játékritmusából feltétlenül kizökkentheti és hiba elkövetésére készteti.

A támadást indító ütést laposan, keményen hajtották végre. Akadnak olyan helyzetek, amikor a támadók a lágy, felpörgetett, magasan felugró ütést is alkalmazzák. Ezt különösen fonák oldalról nehéz visszaadni és a támadónak nagyon sok ideje marad a támadó pozíció elfoglalására. Ezt a megoldást azért is alkalmazzák, mert a kemény kényszerítő ütés szilárd hozzáállást követel — különösen a kezdő versenyzőktől, akiknek nem mindig van meg a szükséges fizikai erejük. A szilárd, kötött hozzáállás akadályozza a játékost az előrehaladásban, a támadó nehezen éri el a támadó pozíciót.

Egy-egy taktikai elemet a játékban előforduló helyzetnek megfelelően részeire bontva is gyakoroljunk! A támadásindítás mozzanatainak tudatosításával érhetjük el, hogy játékosaink a mérkőzések parázs hangulatában is ösztönösen alkalmazhatják a legmegfelelőbb taktikai megoldásokat.

PÁLYÁZAT

A Medicina Egészségügyi Könyvkiadó pályázatot hirdet a testnevelést és sportot népszerűsítő művek megírására. A téma szabadon választható; lehet általános jellegű, egy-egy sportággal foglalkozó, vagy történeti vonatkozású. Emlékezetes sportteseményeket, kiváló sportemberek pályafutását ismertető, a szocialista testnevelés és sport nagyszerű hatását kiemelő és hasonló írások. Különösen felhívja a kiadó a figyelmet a szocialista mezőgazdaságban dolgozók sportéletével foglalkozó, valamint a különböző korosztályú fiatalok érdeklődését felkeltő, jellemformáló hatású témákra. A pályamunkák terjedelme 160—350 olyan gépelt oldal lehet, mely oldalanként harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. **A pályázat első díja 5000 forint, két második díja egyenként 3000 forint, három harmadik díja pályaművenként 1000 forint.** A díjazott műveket a Medicina az 1963—65. években adja ki s azokért a szerzők a szokásos honoráriumot is megkapják. A kiadónak jogában áll a nem díjazott pályamunkákat is megjelentetni. Pályázni csak eredeti, még meg nem jelent művel lehet. A jeligével ellátott pályamunkákat kettő példányban a Medicina Egészségügyi Könyvkiadó Sporszerkesztőségének címére, Budapest, XIV., Istvánmezei út 3. szám, II. emelet, kell beküldeni. A pályaműhöz mellékelni kell jeligével ellátott, lezárt borítékban a szerző nevét, foglalkozását és lakcímét. A borítékot a bíráló bizottság a díjak odaítélése után bontja fel. **A pályaművek beayújtásának határideje 1963. május 1.**



A korszerű kajak-

1. ábra. (Geistor—Makarenko)

A római olimpiai kajak-kenú versenyek legnagyobb meglepetése a szovjet Geistor—Makarenko kenupár és a kajakos dán Hansen szereplése volt. Az érdeklődést elsősorban nem győzelmük, hanem technikájuk különössége keltette. Stílusuk azóta is a viták középpontjában áll.

A Geistor—Makarenko páros nálunk, mint kenutechnikai irányzat képviselője szerepel. Meg kell azonban állapítanunk, hogy ennek a kenupárnak stílusa jellemző a többi szovjet kenupárosára is. A Kalinov—Somovschy kettőssel való összehasonlításuk igen tanulságos, mert

a szovjet és román kenusok technikája képviseli ebben a sportágban a két szélsőséges álláspontot.

A magyar kenusok felfogása a kettő között helyezkedik el.

A Geistor—Makarenko párnál legfeltűnőbb a rövid fogástávolság. Az erő és a teherkar közti kedvezőtlen arány nem elég gazdaságos az erőfejtés szempontjából, és emiatt különösen fejlett felsőtestet követel. (1. ábra.)

szovjet párosok mindent annak érdekében tesznek, hogy a hajó az elképzelhető legkedvezőbb veszteséggel haladjon előre, még akkor is, ha ezzel esetleg kevesebb izomcsoporttal dolgozhatnak.

Jellegzetes a lapátnak annyira a víz tetején történő áthúzása, hogy

a toll felsőrésze általában nem is kerül a vízvonal alá.

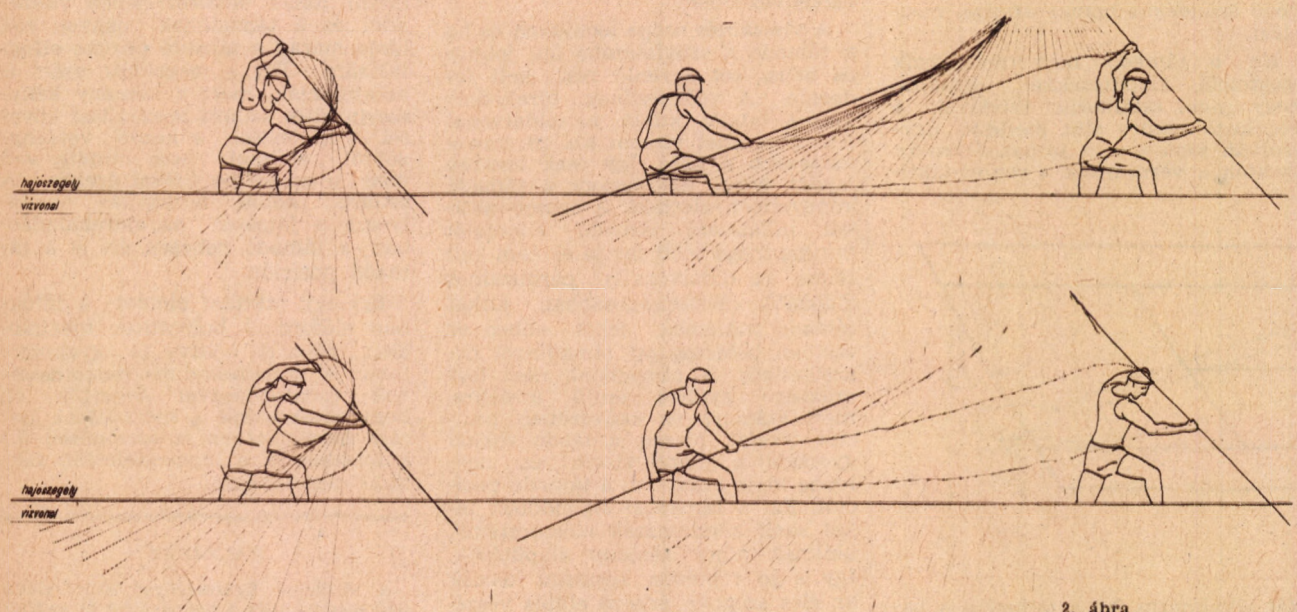
A csukló pályája még a csapás legmélyebb helyzetében is jóval a hajószegély felett halad. A kormányzás és a szabadítás hosszan és fokozatosan „elkenve" történik. Az egész áthúzásban a felsőtest izmainak csavaró-feszítő mozgásán van a hangsúly, nem a le- és felirányúlón. Az alsókar nyújtott, erőteljes a tolásból, a csavaró-feszítő mozgásból kifolyólag. A felsőtest nagy általánosságban álló helyzetben marad. A lábtámasz széles és stabil.

A románok és a magyarok általában a hatalmas lendülettel történő evezés hívei.

A szovjet párosoknál legfeltűnőbb a rövid fogástávolság. Arról, hogy a kenusoknál az alsó kéz hol fogja a lapátot, és a kajakosoknál mekkora legyen a két csukló távolsága egymástól — tehát, mekkora legyen a fogásszélesség —, hosszú és kimerítő viták folytak. Tisztán fizikai szempontokat figyelembevéve

az volna a gazdaságos, ha a húzókéz — kajakosoknál mind a kettő — közvetlenül tolnál markolná át a lapátot.

Ekkor kétségkívül nagyobb erővel lehetne azt átrántani. Ez a széles fogástávolság azonban rendkívül akadályozná az egész test, de főleg a karok szabad és kötetlen mozgását, és a mozdulat ezáltal szögletessé válna. Ha a fogásszélesség csökken, s a kéz feljebb csúszik, a mozgás szabadabbá lesz és finomabb, változatosabb mozdulat válik lehetővé. Ezért a könnyebbségért cserében viszont nehezebbé válik az áthúzás. A versenyzők végig próbálták a különböző lehetősége-



2. ábra

A felsőtest előrevitele vízfogásnál nem történik olyan lendülettel, mint általában szokásos. A támaszlábra való előrehajlás sem olyan mérvű, mint azt a hazai felfogás elegendőnek tartja. A vízfogás az enyhébb törzsdöntés ellenére is elöl történik, éppen a rövid fogástávolság miatt. A felsőtest nem esik rá nagy lendülettel a vízfogásra és kifordulása is mérsékelt. A toll nem hirtelen, hanem fokozatosan merül a húzás folyamán a vízbe. Ennek következtében a hajó megindítása is fokozatosan és simán történik. Az egész mozgást az a törekvés hatja át, hogy

a hajó a legkevesebb veszteséggel, simán és egyenletesen gyorsuljon fel, majd fusson ki.

Emiatt zártabban kell evezni és a mozgás végrehajtásában ezáltal csak a lehetségesnél kevesebb izomcsoport működhet közre.

A román és a magyar párosok nem törődnek különösebben a hajó sima és egyenletes futásával, ami pedig kenunál meglehetősen nagy veszteséggel járhat. A

4. ábra. (Kalinov—Somovschy)

Valósággal beledobják magukat a vízfogásba.

Világosan látható náluk az a lendület, melyről a szemlélőnek az a benyomása támad, hogy rossz vízfogás esetében szempillantás alatt kikerülnek a hajóból. Számukra csak a lapát támasza a vízben biztosítja az egyensúlyi helyzetet. Ez a bizonytalan testhelyzet egyébként a rövid lábtámaszból is következik.

A Kalinov—Somovschy párnál nem a csavaró, hanem a felsőtest hajbókoláshoz hasonló le- és felirányuló mozgása jellegzetes. A csukló túl nagy ívben mozog és a pálya közepén a vízvonal alá is kerül. Ezért

a lapát mozgása a vízben nem gazdaságos,

mert úgyszólván csak egyetlen pillanatban merőleges a vízvonalra (4. ábra). A rövid támasz és a felsőtest nagy lendülettel végrehajtott mozgása hatalmas terhet ró a támaszláb izomzatára. Szabadítás után a lapát előrevitele nem oldalt történik, hanem közben a lapát függőleges helyzetben marad.

ket és az idők folyamán kialakult az a gazdaságos fogástávolság, ami egyrészt a kötetlen mozgás végrehajtását még nem akadályozza, másrészt pedig az áthúzást is még többé-kevésbé gazdaságosan lehet végrehajtani.

Ez csak nagy általánosságban van így és a nézetek korántsem egyformák. Egyes kenuban Polákovits, Vokner és még sokan mások, rövid fogástávolsággal eveznek, tehát egészen magasan fogják a lapátot; Izmailcu pedig közvetlenül a tollnál fogja azt.

A szovjet párosok rövid, a román párosok általában, széles fogástávolsággal eveznek.

Mindkét felfogás hívei egyesben is és párosban is világklasszis versenyzők. Ezért ez a kérdés egyelőre eldöntetlen. Bár a kenusoknál, a szovjet egyes és páros versenyzőknél, Polakovitsnál, Emánuelsonnál jelenleg olyan fejlődési irány tapasztalható, mely szerint a csukló egyre inkább a hajószegély felett mozog, ez pedig automatikusan rövidebb fogástávolsággal jár.





-kenu technika

Irta: Kulcsár János, oktató, a Honvéd SE edzője

A csapás indítása a két párosnál a következő:

A szovjet párosnál a széles támasz következtében (2. ábra) a súlypont a térdeplő és a támaszláb közé esik. A testnek ebben a helyzetben való tartása tehát nem igényel különösebb energiát. Az előrenyúlás hosszát a rövidebb fogástávolság és a felsőtest kifordulása biztosítja.

A román páros (3. ábra) nem a kifordulással, hanem a törzs előrevitelével növeli a vízfogás hosszát. A súlypont a támaszlábra helyeződik át. Ez és a rövid lábtámasz már a csapás megkezdése előtt hatalmas terhet ró a támaszláb izmaira, és jelentős energiafelhasználással jár.

A versenyzők igyekeznek a tollat a lehető leghamarabb a víz alá süllyeszteni, mert a lapát helyzete a vízfogás pillanatában nem alkalmas hasznos munka kifejtésére, és mire a lapát kedvező helyzetbe kerül, tehát kb. 90—100°-os szöget zár be a vízfelülettel, addigra a tollat teljes nagyságában sikerül a víz alá süllyeszteni. Tehát megkezdődhet a húzás hasznos részének a végrehajtása.

Percenként 60-as csapásszámot feltételezve, a vízfogás első harmadára mindössze 1—2 tized másodperc jut. Ez alatt a rövid idő alatt kell elmeríteni a 60—70 cm hosszú tollat, és ez csak nagy lendülettel lehetséges.

A nagy lendület meglehetősen nagy energiával is jár együtt, és emiatt egyszerre

két hiba is előfordulhat.

Az egyik hiba onnan ered, hogy a lapát kedvezőtlen szöget zár be a vízfelülettel, és a nagy lendülettel és erővel történő vízfogásnál az erők összetevőjének függőleges komponense túl nagy a vízszinteshez képest. Emiatt a hajó már a vízfogás pillanatában nemcsak előre, hanem felfelé is ugrik. A versenyzők tehát, felemelik maguk alatt a hajót. Ez egyrészt jelentős energiaveszteséggel jár, másrészt a hajó hosszirányú billegésének, trimmelésének egyik okozója.

A másik hiba forrása a csapás megindításának módjából fakad. A felsőtest nagy lendülettel indul előre a vízért. A versenyzők tehát, valósággal „beleesnek" a vízfogásba. Ez a lendület a felsőtest tömegével együtt nagy tehetetlenségi nyomatékot képvisel. A toll elmerülése alkalmával azonban le kell fékezni, mert a mozgás már nem a megkezdett irányban folytatódik tovább. A húzás ugyanis megindul hátrafelé. Tehát a mozgásban törés áll be. Megtörik a lendület és a mozdulat elveszti a folyamatosságát.

Lassú tempónál, alacsony csapásszám mellett mindez még nem okoz zökkenőt. Az átmenetet a lapát lefelé — majd a toll elmerítése után — hátrafelé történő mozgásában „elkenik" a versenyzők. Kapkodást és görcsös, szögletes mozgást eredményez azonban akkor, amikor hirtelen minden áron való sebességnövelésről van szó; így startnál, lerázási kísérleteknél, végküzdelemben. Ilyenkor ugyanis a hajók gyorsulását elsősorban nem a csapás erejének fokozásával, hanem a csapásszám növelésével érik el a versenyzők. Kajakban a percenkénti 110, kenuban a 60 feletti csapásszámnál

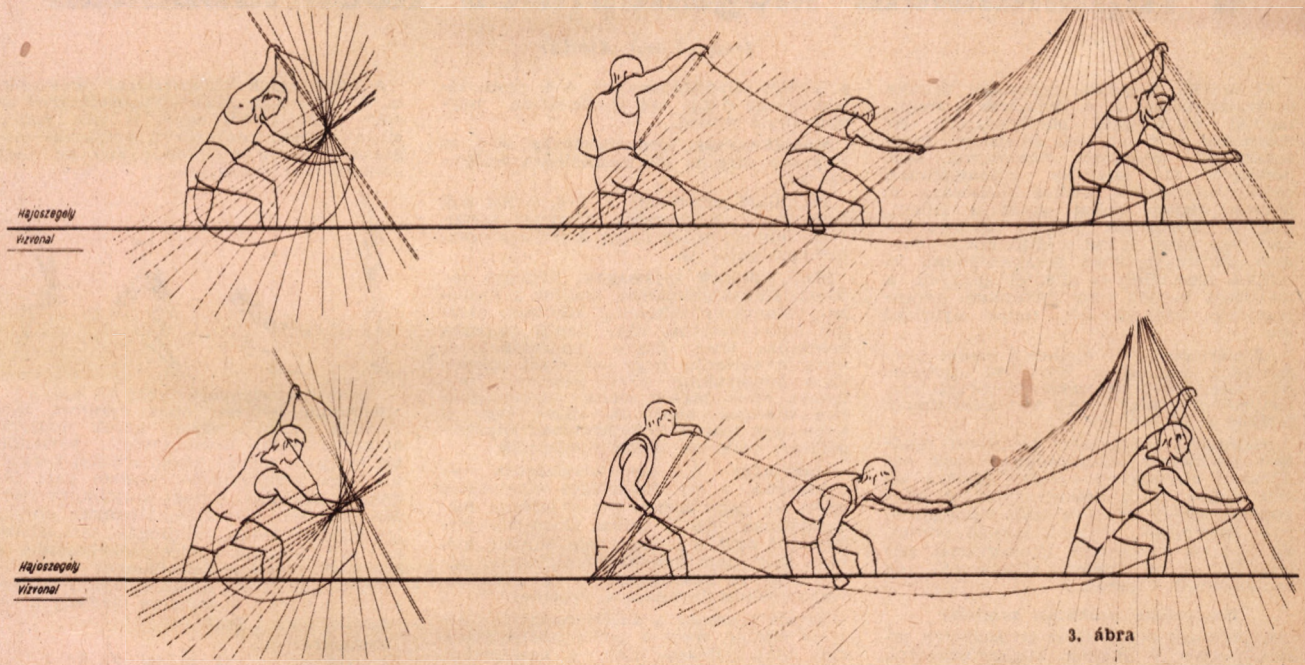
a mozdulatelemeknek már tökéletesen simán és törésmentesen kell kapcsolódniok egymáshoz.

Az ilyen verseny közben sűrűn előadódó, kritikus helyzetekben domborodik ki azután a csiszoltabb mozgású versenyző fölénye.

A két említett páros egymástól lényegesen eltérő módon oldja meg ezt a problémát. A román páros lendületét és mozgásának gördülékenységét nem töri meg ez a kritikus átmeneti szakasz. Nem töri meg egyszerűen azért, mert a felsőtest a megkezdett mozdulatot folytatja tovább. valósággal „belebólintva" a vízfogásba, miközben a toll nagy ívben mozogva, mélyen a víz alá kerül. A húzócsukló a legmélyebb pontját nem a vízfogás alkalmával, hanem már közel a befejezéshez éri el. A szabadítás után a lapát függőleges helyzetben megy előre a vízért, a vízben; a víz felszínén lapos ívben, hosszan áthúzva, miként a szovjeteknél, vagy a víz felszínén ugyan, de nem függőleges lapáttal, hanem a hajótól távolabb, némileg kaszálva, mint a kajakozóknál, különösen Hansennél.

A csapás végrehajtásának módja elsősorban felfogás dolga. A szovjet párok éppen a túlmély vízfogást küszöbölik ki annyira, hogy néha csak a toll fele van a vízben. Ezt a víz felszínén történő laposívű áthúzást a felsőtest előre-hátra, valamint lefelé és felfelé mozgása mellett megoldani nehezebb, ezért náluk a felsőtestnek a gerincoszlop, mint tengely körüli csavaró-feszítő mozgása dominál.

Itt találkozik a kenus Geistor—Makarenko pár és a kajakos Hansen mozgása egymással. Mindkét stílus a lapos, víz felszínén történő áthúzást erőlteti és helyezi előtérbe. A Makarenko pár térdelve evezve, — tehát magasabban a víz felszínétől — még át tudja húzni a lapátot a hajó mellett függőleges tartásban is, Hansen azonban — ülve — közel a vízhez már kénytelen viszonylag a hajótól



3. ábra



távol kaszálva evezni, ha nem akar mélyet fogni vagy nem akarja a csapást felhúzott vállakkal végrehajtani.

Hansennak és Makarenkonak evezési technikája nem véletlenül, hanem tudatosan alakult ki és köztük az elvi hasonlóságot nem nehéz észrevenni és kimutatni, noha egy kenupárosról és egy kajakosról van szó.

Ennek a víz felszínén történő áthúzásnak igen sok előnye van. Elsősorban az, hogy a toll optimálisabb helyzetben hosszabb pályán mozog a vízben (2. ábra). A hajó megindítása simábban és egyenletesebben történik és a hosszabb lapátút következtében fokozatosabb, tehát gazdaságosabb a hajó felgyorsulása is. Nem kerül túl mélyre a lapát, könnyebb és gyorsabb tehát a szabadítás is. A hajó megemelése a lapát által minimális és a törzs csavaró mozgása következtében kisebb a súlypontváltozás a hajóban, következésképpen simább, kevésbé bukdácsoló a hajó futása.

Makarenkoéknál a felsőtest és a derék csavaró-feszítő mozgása, nem egyszerű gerincoszlop körüli forgó mozgás, mint Hansennél. A mozgás összetett és bonyolult mozdulatsorból áll, ami

a húzóoldal hátizmaiból indul ki, majd a derék csavaró mozdulatával az ellenoldalnak pedig erőteljes tolásával, feszítésével folytatódik,

kihasználva a szélesebb lábtámasz nyújtotta lehetőségeket. A húzás befejeztével a tolókéz bentmarad és a lapát — ellentétben a Kalinov párral — majdnem vízszintesen jön előre, miközben a törzs kifordul és a húzóváll előre megy. A lapát pályája tehát nem egyszerű, hiszen a függőleges húzásból közel vízszintesre fordulva megy előre, majd a vízfogás előtti pillanatban ismét függőleges helyzetbe jut. Az ilyen lapátelőrevitelnél ez a kritikus pont. Viszonylag alacsony csapásszámnál, belerázódott hosszútávú tempónál nem okoz még gondot, rövidtávon vagy szükségszerű hirtelen gyorsításnál azonban, a folyamatosságnak ez a megtörése, a lapátmunkának ez a hirtelen irányváltozása már zavart okozhat.

Az olimpia előtti hónapokban a szovjet Makarenko—Geistor páros mozgása még nem volt olyan csiszolt és a lapátnak az előbbiekben említett, szabadítás utáni előrevitele még laposabban és főleg hirtelenebbül történt, emiatt a tollnak a vízfogásra való ráfordítása egészen nagy zökkenővel járt. Azóta ez a szögletesség lecsiszolódott, de hirtelen indításoknál, erőltetett magas csapásszámnál mindig is zökkenőt fog okozni. Ez egyébként a felsőtestnek a gerincoszlop körüli forgásából következik.

A Kalinov pár lendületesebben, nagyobb energia felhasználásával, de sokkal több hibával és főleg kevésbé gazdaságosan dolgozik, mint a szovjet páros. A Makarenko párnál

a gazdaságos evezési technika előnyei elsősorban, hosszútávon domborodnak ki,

ahol már a rendelkezésre álló energiával a végletekig takarékoskodni kell.

Rövidtávon a nagy lendülettel történő evezés, melynél a gazdaságosságnak most még csak másodlagos szerepe van, egyideig eredményre vezethet. Jól kondicionált párosok végig bírják a 4—4,5 perces küzdelmet, és mert a minden porcikával történő és nagy lendülettel végrehajtott evezés adott időegység alatt nagyobb energiabevetést tesz lehetővé, érthető, hogy a Makarenko páros, amelyik a poznani EB 10 000 m-es számát fölényesen nyerte, rövidtávon csak negyedik tudott lenni.

A rajtminimum megállapítása kosárlabdában

Irta: Kard Aladár

Az utóbbi években egyesületi munka során dolgoztam ki a játékosok rajtminimumát megállapító pontrendszert. Ismertetése előtt ki kell emelnem, hogy semmiféle próbázási rendszerrel sem dönthető el valamely labdajátékban egyik vagy másik játékos kiválósága. A pontok mellett sokat nyom a latban, hogy a játékosnak milyen taktikai érzéke van, hogyan tud a játék közben változó körülményekhez alkalmazkodni, ki tudja-e használni az ellenfél gyengéit, a mérkőzés esetleg izzó légkörében képességeinek hányadrészét tudja nyújtani stb.

Az elért pontszám mellett a csapat szerkezete is megszabja, hogy ki szerepelhet; nem lehet egyszerre öt lomha „toronyember", vagy csupa védekező típusú játékos a pályán stb.

Bármilyen pontozásos próbázási rendszer bármelyik labdajátékban csak azt döntheti el, hogy a vizsgált játékos elérte-e már azt a fizikai—technikai színvonalat, amely lehetővé teszi mérkőzésen való szereplését, tehát a legalsó szintet. Ez a szint rendszeres gyakorlással fejleszthető — a játékos tehetségétől és szorgalmától függően.

Pontozásos próbázási rendszer

A próbázás során elért eredmények tájékoztatnak a játékos ruganyosságáról, gyorsaságáról, erejéről, mozgékonyságáról, fordulékonyságáról; arról, hogy tud-e labdavezetéssel megindulni, irányt változtatni, kosarat dobni közelről és távolról. A játékosok idegeiről is minden kiderül.

Ruganyosság: Az 1., a 2. és a 3. próba lehetőséget ad a számszerű mérésre.

Gyorsaság: A síkfutás könnyen félrevezethet. Játék közben rövid és változó irányú vágtákat kell végrehajtani. Fontos a védekező lábmunka gyorsasága. Ezért a síkfutásnál használhatóbbnak tartom a 3. és 5. próbát.

Erő: A kosárlabdázás az egyetlen sportjáték, ahol az erőnek az eredmény elérésében, a függőlegesen elhelyezett cél miatt nincs közvetlen szerepe. A labdarúgó, vagy a vízilabdázó erős lövéssel gólt érhet el, a teniszező, asztaliteniszező vagy röplabdázó erős leütése pontot eredményezhet stb. A kosárradobásnál csak az ügyesség —, a lendület lefogása, a dobás ívének, irányának és a labda pörgésének megfelelő megválasztása, a védőjátékos kezének elkerülése — vezethet eredményre. Viszont közvetlen szerepe van az erőnek a nagy távolságra végrehajtott átadásoknál, s közvetett szerepe van a szabad labdáért vívott küzdelemben a bátor, rámenős küzdőszellem kialakulásánál. Az erő érzete növeli a játékos küzdőképességét. A 4. próba tájékoztatást nyújt az átadásokban megnyilvánuló erőről.

Mozgékonyság, fordulékonyság: A 3. és 5. próba erre is jól használható értékeket ad.

Technikai színvonal: A 4—8. próba sok technikai, labdakezelési részletet tartalmaz, felvilágosítást nyújt a játékos eredményességéről is.

Idegi, akarati sajátságok: Érdekes tapasztalatokat szereztem, amikor a próbákat valamilyen feltétellel kötöttem össze (pl. utazó keretbe, vagy kezdő csapatba bekerülés stb.). Egyes játékosokat ez annyira sarkallt, hogy az edzés közben elért pontértéknél jóval nagyobb eredményt adtak. Mások viszont idegességükben, túlságos „akarásuk" miatt, vagy az önbizalom hiánya következtében képességeiknek csak kis részét nyújtották.

Magasság: A kosárlabdázásban —, ugyancsak a cél függőleges elhelyezése miatt —, nagy szerep jut a játékos magasságának. Az 1. próba szerint a magasságot nem a játékos feje búbjáig mérem, mert nem hagyhatom figyelmen kívül a karok hosszúságát és ez téves következtetések levonására vezetne.

Az állóképesség a kosárlabdázásban sajátos kérdés, mert a játékszabályok szerint több játékos ülhet a cserepadon, mint ahány a pályán játszik. Ezért az edzőnek — elvben — szinte korlátlan lehetőségei vannak a játékos pihentetésére. — Az állóképesség megállapítására alkalmasabbnak tartom annak vizsgálatát, hogy a játékos mennyi ideig tud a játékban aktívan résztvenni. Ezeket a megfigyeléseket feltétlenül össze kell kötni a pulzusszám vizsgálatával.

1. Próba: Magasság, ruganyosság

A játékos a fal elé áll. Két lábról lábujjhegyre emelkedik és amilyen magasra fel tud nyúlni, a falon krétával jelet rajzol. A kréta ne legyen 2 cm-nél nagyobb; a krétát a hüvelyk- és a mutatóujj közé kell szorítani.

Utána helyből felugrik a játékos és a levegőben ismét jelet rajzol a falra, amilyen magasan csak eléri. Három kísérletet tehet, és a legjobbat vesszük alapul.

Magasság: az első krétajelzés magassága alapján négy csoportba soroljuk a női játékosokat:

220 cm-ig alacsony, 221—230 cm középtermetű, 231—240 cm magas, 241 cm-nél magasabb rendkívül magas.

Pontozás az első és a legmagasabb krétajelzés közti távolság alapján:

Cm.:	10	13	16	19	22	25	28	31	34	36	38	40
Pont:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

A pontszámok középtermetű játékosokra vonatkoznak. Alacsonytermetűeknél az elért pontszámból egyet le kell vonni. Magastermetűeknél egyet, rendkívül magasaknál pedig két pontot kell az elért pontszámhoz hozzáadni.



2. próba: Kenguru-ugrás (1. ábra.)

Kiinduló helyzet: állás nyújtott, zárt lábakkal, zárt lábfejjel, karok nyújtva, magastartásban. Lendületvétel: karlendítés nyújtva, mellső középtartáson keresztül hátsó mélytartásba, közben zárt lábakkal guggolás. Ugrás: karlendítés visszsza, kiinduló helyzetbe, lábakkal erőteljes elrugaszkodás. Talajfogás: zárt lábakkal, sarokkal. Az ütődés csökkentésére a sarok alá tegyünk laticelbetétet.

Számoljuk, hogy a játékos hány ugrással teszi meg a 20 méteres távolságot. A végrehajtásra 1 perc van.

Pontozás:						
Ugrás:	12	11	10	9	8	7
Pont:	2	4	6	8	10	12

— a játékos magasságától függően.

3. próba: Szökelés.

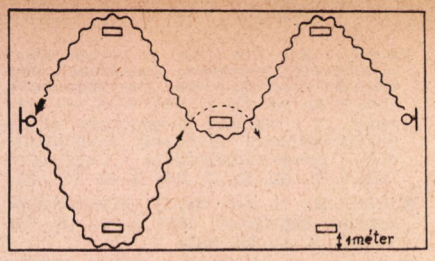
Két tornapadot, zsámolyt, vagy más, hasonló magasságú tárgyat helyezünk egymástól 4 méternyi távolságra. A játékos a távolság közepén helyezkedik el. Jelre megindul és a lehető leggyorsabban igyekszik a két padot felváltva megérinteni. Azt az időt mérjük, amely szükséges 10 érintéshez (padonként 5—5).

Pontozás:

Mp.	14,5	14,1	13,7	13,3	12,9	12,5	12,1	11,7	11,4	10,9
Pont	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mp.	10,5	10,1								
Pont	11	12								

4. próba: Egykezes átadás 15 méterre

A játékostól 15 méterre a falra függesztünk egy 1×2 méter nagyságú tornaszőnyeget; ezt igyekszik kosárlabdával eltalálni. 12 dobást végezhet el egy perc alatt. A labdák összeszedését és visszajuttatását úgy kell megszervezni, hogy ne kelljen a labdára várni. Minden találat a játékos magasságától függetlenül egy pontot ér.



5. próba: Labdavezetés akadályokkal, kosárdobással (2. ábra.)

A játékos az egyik kosár alól szabályosan megindul labdavezetéssel és a megjelölt útvonalon fut a másik kosár felé. Mindig az akadálytól távolabb eső kezével vezeti a labdát. A kosárhoz érve addig dob, amíg a labda be nem megy. Utána folytatja a labdavezetést és visszaérkezve a kiinduló helyére, ismét kosárra dob. Azt az időt mérjük, amely az indulástól a második kosárig eltelik.

Pontozás:

Mp.	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0
	20,0	19,0	18,0						
Pont	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12						

6. próba: Kosárradobás a kosár alól

A játékos a kosár alatt áll. Jelre kosárra dob a kosár jobboldaláról. A visszaszerzett labdát — akár bement, akár nem — lépéshiba nélkül a kosár második oldaláról dobja rá, majd ismét jobbról. Számoljuk, hogy 40 másodperc alatt hány kosarat ér el, felváltva jobbról és balról. A lépéshibát követő kosár érvénytelen. Ugyancsak érvénytelen az a kosár, amelyet az előző dobással azonos oldalról ért el.

Pontozás:

Ha jobbról jobbkézzel, balról balkézzel dobott:

kosár	6	7	8	9	10	12	14	16	18	20	21	22
pont	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ha általában az ügyesebbik kezét használta:

kosár	9	10	11	13	15	16	18	20	22	24	25	26
pont	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

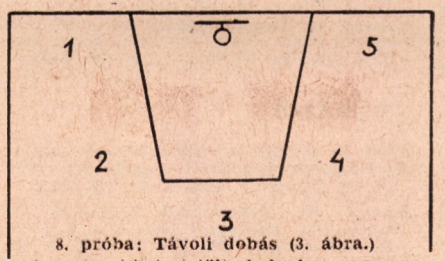
A magasságot itt nem kell figyelembe venni.

7. próba: Büntetődobás

1 perc alatt 12 büntetőt dob a játékos. Amint a labdát eldobta, a következőt azonnal a kezébe kell adni, s így egy dobás végrehajtására 5 másodperc van. Érvénytelen a dobás, ha a lábával a vonalat érinti, mielőtt a labda a kosárhoz, vagy a palánkhoz ér.

Pontozás:

Minden sikeres dobásért a magasságtól függetlenül egy pont jár.

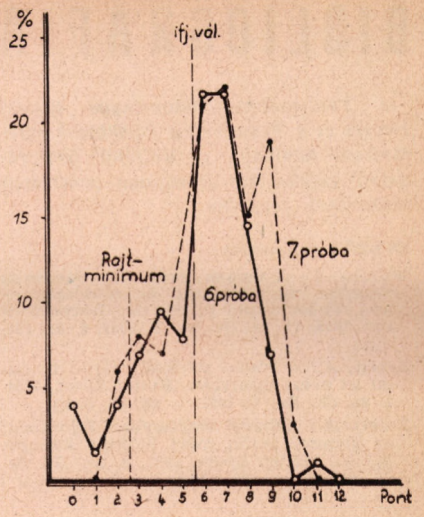


8. próba: Távoli dobás (3. ábra.)

A számokkal jelölt helyekre egy-egy labdát helyezünk a kosártól 5 méter távolságban. Az 1. labda mellett áll a játékos. Jelre felveszi és kosárra dobálja. Akár bement, akár nem, tovább fut a következőhöz és azt is rádobja. Amint az 5. labdát is rádobta, az 1. labdánál folytatja a próbát. Az eldobott labdákat két segítő játékos azonnal pótolja. Számoljuk, hogy egy perc alatt hány kosarat ért el.

Pontozás:

Minden kosár a játékos magasságától függetlenül egy pontot ér. Végül az egyes próbáknál elért pontszámokat összeadjuk. 10 játékos próbáztatása 70—80 percet vesz igénybe. A pontozás kidolgozásánál 15 és 25 év közötti, nagyon változó színvonalú játékosok teljesítményét vettem alapul. Férfi játékosokra természetesen, jóval szigorúbb szinteket kell meghatározni.



A rajtminimum megállapítása (4. ábra.)

A rajtminimum meghatározásánál tehát, igen körültekintően kell eljárni. Alacsony szintekkel nem érjük el a kitűzött célt, a magas szintek elriaszthatják a játékosokat, kedvüket szeghetik. Különösen a fiúknál kell vigyázni, hiszen a könnyebben elsajátítható technikájú sportjátékok közül a legnagyobb vonzereje a labdarúgásnak van. Ha túlságosan magas szintekhez kötjük az első mérkőzésen való játék jogának megszerzését, a játékost a sportág számára elveszíthetjük. Leányoknál 30 pontos összteljesítmény tekinthető a rajtminimumnak. Egy-egy próbában nem érhetnek el 3 pontnál kevesebbet.

A fiúk rajtminimumának kidolgozása a férfi csapatoknál működő edző sporttársakra vár.

Büchler Róbert: Az emberi mozgás

A könyv újabb lépés a testnevelés és sport, tudományos alapjainak lerakásában. Ennek jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni. Tevékenységünk elmélyítésének és hatásosabbá tételének alapvető feltétele, hogy gyakorlati működésünk helyes szemléleten és tudományosan megalapozott kultúrán alapuljon. Abban a mértékben válunk területünk valódi gazdáivá, amilyen mértékben alá tudjuk támasztani gyakran ösztönösen kialakult tapasztalati tevékenységünket a tudományos vizsgálat és elemzés eredményeivel. Az elméleti alap itt is anyagi erővé válik, még ha a gyakorlati tevékenységben gyakran csak rejtetten mutatkozik is ez meg.

„A mozgás — ahogy az előszó írja — valójában a testneveléstudomány alfája és omegája." Elemzését a szerző a pszichológus szemével végzi el. Könyvének felépítése újszerű, logikus, fejezeteiben a mozgáslélektannak a testneveléstudomány szempontjából leglényegesebb és eddig eléggé elhanyagolt kérdéseit dolgozza fel. Viszonylag szűkre szabott — 120 oldalas terjedelme — előny a legtöbb olvasónak, de fontos kérdések, mint az érzelmi-energetikai szint és mozgás effektus konkrét összefüggéseinek vázlatos tárgyalása megmutatja a további, részletesebb és mélyebbre ható tisztázás szükségességét is.

Az emberi mozgás tárgyalásánál annak biológiai szerepéből indul ki a szerző, tárgyalja osztályozásának szempontjait, vázlatosan ismerteti a mozgató rendszer élettanát. A könyv legfontosabb fejezetei a mozgás lélektanának alapvető kérdéseit: a mozgás pszichikus-energetikai feltételeit, lélektani vezérlését, szerveződését és a mozgások fejlődésének menetét ismertetik. Végül a munkát a mozgásműködések zavarainak rövid áttekintése és néhány, a mozgások vizsgálatánál általánosabban használt módszer ismertetése egészíti ki.

A bevezetés az inger, reakció, reflex, tropizmus és cselekvés meghatározásaival a mozgás biológiai helyét, szemléletét adja meg korszerű, materialista módon. A mozgató rendszer élettanának vázlatos tárgyalása — az izomműködés, tónus és koordináció elemzésével — inkább a könyv lényegét képező lélektani rész alapjául szolgál. Szemlélete korszerű, bár néhány nem teljesen pontos meghatározást is tartalmaz. Nagyon kiemelendő azonban, hogy mind ebben, mind a további fejezetekben a legkorszerűbb fiziológiai szemlélet és eredmények (pl. a formatio reticularis vizsgálata) alapjára építi rá a szerző a lélektani elemzést. Önálló, átgondolt, elmélyült és sok újat tartalmaz a könyv lényegét tartalmazó négy következő fejezet. A mozgás energetikai feltételeinek ismertetése azt a pszichikus ösztönző erőt tárgyalja, amely a tulajdonképpeni izomműködés belső hatótényezője. A mozgás vezérlésének elemzésénél az érzékelés, emlékezés és képzetek szerepét ismerteti. A mozgás szerveződésében a mozgás pszichikus vázlatának, automatizálódásának kérdéseit elemzi. Nem véletlenül — a könyvnek talán legjobban kialakult része éppen az, amely a mozgások fejlődésének menetét tárgyalja. Itt támaszkodott a szerző a legjobban kidolgozott anyagra, s azt önállóan, új szempontok szerint dolgozta fel.

Ezek a fejezetek különösen a mozgások oktatásával foglalkozók, nyújtanak sok fontos útbaigazítást. Felhívják a figyelmet az érzelmek fontosságára, amely alapvető lehet a mozgások helyes begyakorlásánál. Tárgyalják az érzékelés fontos szerepét, a mozgások átélésének és automatizálódásának jelentőségét. A mozgások fejlődés-menetének ismertetése a pedagógusnak a tanulás egyes szakaszainak helyes időpontba való beállításához, a mozgásműködések zavarainak tárgyalása pedig, a kóros eltérések felismeréséhez ad útbaigazítást. Végül a mozgásvizsgálat néhány használatosabb módszerének, az Oseretzky-próbának ismertetése, és az irodalom felsorolása megkönnyíti azok munkáját, akik kísérletekkel is előbbre viszik a felvett kérdéseket.

Az eredeti, új munkák csaknem szükségszerűen tartalmaznak hiányosságokat. A tárgyalt anyag belső logikája —, amely a mű vázlatában igen jól érvényesül — az egyes fejezeteken belül nem mindig töretlen, s ez az olvasó számára néhol nehézségeket okoz. A szűkre szabott terjedelem és az anyag újszerűsége magyarázza több részlet nem teljesen pontos és nem eléggé részletes megfogalmazását. Akad néhány zavaró nyomdai hiba.

Egészében a könyv, lényegesen többet ad az ismeretterjesztésnél. Jellegében tudományos: elkerüli a szokásos túlzott egyszerűsítéseket, igyekszik a kérdések mélyére hatolva, a jelenségek összefüggéseit felfedve, az olvasóban önálló gondolatokat ébreszteni, termékeny szemléletet létrehozni.

A könyv a TTT füzetei sorozatban jelent meg.

Gerbner Mátyás dr.

BIBLIOGRÁFIA

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet és a Testnevelési Főiskola könyvtárában található, a Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató számaiban ismertetett szakcikkek jegyzéke.

EVEZÉS *(folytatás)*

Wujanz, J.: A versenyevezősök edzésének vezetése az előkészítő és főidőszakokban. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 130. old.)

Zezelj, A.: A római játékok: döntő fordulat az evezőssportban. Ruder Sport, 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 99. old.)

Zezelj, A.: Néhány megfigyelés Rómában, az albanói tavon mért időkkel kapcsolatban. Ruder Sport, 1961. 8. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 108. old.)

KAJAK — KENU

Jochen, L.: A kajak-szlalom edzésmódszeréről. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 90. old.)

Krasznopevcev, G. M.: A kajak-kenu evezés taktikája. Tyeorija i Praktyika 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 96. old.)

Kulcsár, J.: Ne csak erőlködjünk, gondolkozzunk is! Der Kanusport, 1961. 5. és 6. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 103. old.)

Mc. Naught, N.: Sport a zavaros vizeken. Physical Recreation, 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 90. old.)

Seifer, R.: A sízés jó kiegészítősport. Der Kanusport, 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 100. old.)

Winzer, T.: Új módszerek — jobb teljesítmények. Der Kanusport, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 105. old.)

Winzer, T.: Értékes ismeretek a filmmel való munka révén. Der Kanusport 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 105. old.)

VITORLÁZÁS

Birk, B. Schult, J.: Mit kell egy szovjet vitorlázónak tanulnia? Segelsport, 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 125 old.)

Eiseler, H.: Áramlástan vitorlázók részére. Der Segelsport 1961. 4., 5., 6., 7., 9., 10. számokban. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 125 old., 1961. 3. sz. 120 old., 1961. 4. sz. 100 old., 1961. 5. sz. 154 old.)

Haase, H.: Matróz-e a matróz? Der Segelsport, 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 122 old.)

Heinrich, K.: Útmutatás a német vitorlásszövetség keretében rendezendő versenyek lebonyolítására. Der Segelsport, 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 111 old.)

Kettler, H.: Néhány megjegyzés az új vitorlás-verseny előírások továbbhaladási előny-szabályaihoz. Segelsport, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 117 old.)

Kettler, H.: A rajt az új versenyelőírásokban. Segelsport, 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 117 old.)

Neumann, H.: Újítások a német vitorlás szövetség vizsgáztatási rendszerében. Segelsport, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 117 old.)

Paschen, C.: Óvások. Der Segelsport. 1961 4. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 125 old.)

Schult, J.: Kinek van itt továbbhaladási előnye? Segelsport, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 117 old.)

Schult, J.: A versenyvitorlázók át kell, hogy képezzék magukat. Segelsport, 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1951. 1. sz. 103 old.)

Schulz, G.: Gondolatok a vitorlázó utánpótlás kineveléséhez. Der Segelsport, 1961. 7. sz. (K. Sz. T. 1961. 4: sz: 100 old.)

Ulemann, B.: Vigyázz! Rosszul kerülted a bóját! Segelsport, 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 126 old.)

T.: Minden további nélküli kizárás. Segelsport, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 117 old.)

A mellúszó lélegzetvételének négy időpontja

Lapunk 1961. évi áprilisi számának 103., és 1962. májusi számának 147. oldalán foglalkoztunk a mellúszó lélegzetvételének négy lehetőségével. Cikkeink szerint a testi adottságoktól függően a karmunka négy különböző időszakában vehet és vesz a mellúszó lélegzetet.

A lélegzetvétel nagymértékben befolyásolja a kar- és lábmozdulatok egybehangolását, mert míg a karmozgásnak mind a négy részében lehet és szokásos lélegzetet venni, addig a lábmunkához viszonyítva ez általában akkor szokásos, amikor a hatásos lábmozgás már befejeződött és a lábak felhúzása még nem indult meg, vagy kezdeti szakaszában van.

A lábak felhúzása befejező szakaszában és végén, majd a hatékony lábmunka idején ugyanis a törzs vízszintes, vagy azt megközelítő helyzetben van, a fej erősen lesüllyed és így nincs lehetőség a lélegzetvételre, csak igen kivételes testalkatú és tüdejű úszó esetében.

A kézmunkához viszonyítva azonban mind a négy időpontban vehet és vesz is lélegzetet a mellúszó s ezt a négy lehetőséget képeinken bemutatjuk és leírjuk.









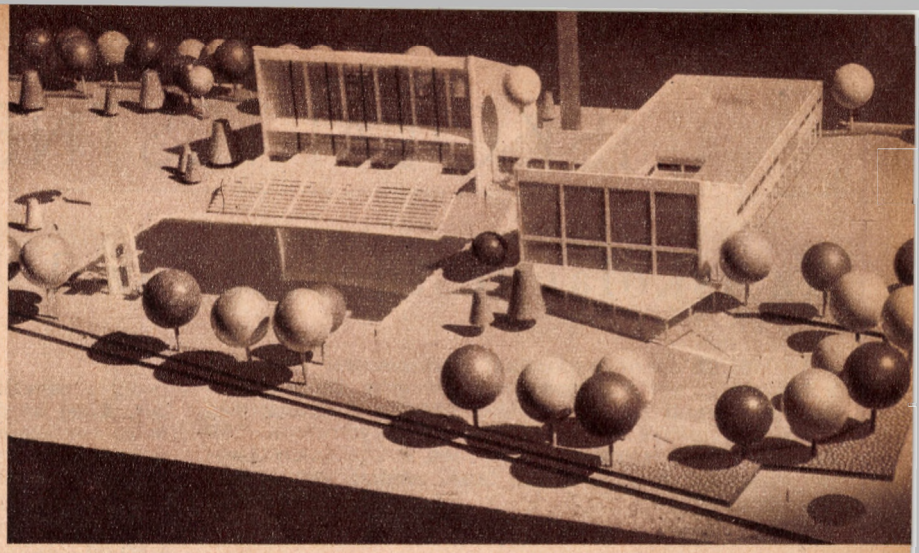
1. A könnyű fajsúlyú, nagy tüdejű mellúszó akkor vesz lélegzetet, amikor keze-lába kinyújtva fekszik a vizen és a test a hatékony mozdulatok következtében siklik a vizen. A fej a test gyorsan végrehajtott enyhe homorítása következtében emelkedik ki a vízből. Előnye ennek a lélegzetvételnek az, hogy mind a hasizmok, mind a mell izmai ellazultak és így a hidrosztatikai nyomáson kívül más nem gátolja a lélegzetvételt. Hátránya, hogy szünetet kíván a hasznos kar- és lábmozdulatok között és így lelassítja az úszást.

2. Az átlagos fajsúlyú és tüdejű mellúszó az úgynevezett orthodox mellúszás közben akkor vesz lélegzetet, amikor karjaival hasznos munkát végez, vagyis széttárja azokat. Ebből a hasznos munkából azonban igen sokat elvon azzal, hogy lefelé nyomja a vizet, mert ki akarja fejét emelni a vízből lélegzetvétel végett. A mellkasra a karok munkája következtében a hidrosztatikai nyomáson kívül ez a nyomás is hat, ezért a versenyúszás szempontjából hátrányos ez a lélegzetvétel, ellenben a tüdő fejlesztése szempontjából hasznos. Éppen ezért azok részére kedvező ez a mellúszó lélegzetvétel, akik a mellúszást kiegészítő sportként üzik.

3. A nehéz fajsúlyú és kis tüdejű mellúszó akkor vesz lélegzetet, amikor karjai már befejezték a húzást és annak során fokozatosan emelve a felsőtestet, azt lefelé gyakorolt nyomással, az úgynevezett támaszkodással magasan kiemelik a vízből. Az előző lélegzési móddal szemben ennek ott említett hátránya és előnye fokozódik, viszont ez a lélegzési mód von el legtöbb izomerőt a kartól és így az előrehaladás szempontjából a leghátrányosabb. Csak nagy hullámverésben hasznos, mert a fej magasra emelése következtében a legkisebbre csökkenti annak a lehetőségét, hogy víz jusson a szájba.

4. Az időveszteség nélkül úszó versenyző számára legalkalmasabb időpont a lélegzetvételre az, melyben a húzást befejezett és a mellkashoz vitt karok előrenyomulnak a vízben és közben a hidrosztatikai nyomás ellenében felemelik a mellkast. A lábmunka befejezése után a hasizmok ellazultak és a test erős homorításával lehetőség van a fej kiemelésére. Ügyelnie kell azonban az úszónak arra, hogy a homorítás következtében a lábak ne végezzenek függőleges mozgást, mert ez szabálytalan. Ez a legelőnyösebb, de egyben legnehezebb mellúszó lélegzetvétel.

Az épülő kaposvári melegvizi fürdő és uszoda



Kaposvárott percenként 2651 liter ötvenfokos melegvíz tör elő a kétezer méter mélységű kútból. A városi kertészet területén, közel a negyvenéves régi strandfürdőhöz, nagyszabású fürdő épül Kiss Istvánnak, a Középülettervező Vállalat építészének tervei szerint a melegvíz felhasználásával.

Először a képünk jobb oldalán látható fürdőépület kerül felépítésre, melynek túlsó oldalán az igazgatási irodák, személyzeti öltözők és az orvosi rendelő kapnak helyet, míg innenső oldalára kerül a ruhatár, a büfé, a dohányárus fülkéje. Kétoldalt a gyógyfürdő, a hozzátartozó helyiségek és a szolgálati lakások kapnak helyet. A kémény tövében levő előcsarnok ugyancsak most kerül felépítésre.

Később kerül sor a kép baloldalán látható fedett uszoda, az előtte elhúzódó lelátó, együttal napozó terasz és az 50X21 méteres nyitott úszómedence építésére. A lelátón háromszáz néző helyezhető el, a fedett uszoda medencéje 25X12,5 méteres alapterületű lesz. A létesítmény alapterülete tizenötezer négyzetméter és ezerötszáz fürdőző befogadására alkalmas.

V. O.

*

Kaposvár sportszerető fiatalsága nagy várakozással tekint az építkezés elé, mert végre megoldódik a nagy úszómúltú város uszoda-kérdése. A fedett uszoda biztosítja a kötelező, egész éven át folyó iskolai úszásoktatást és az úszóversenyzők egész éves edzését, az új nyitott medence pedig lehetőséget ad a versenyek sportszerű megrendezésére. Emellett — feltehetően az egri, hódmezővásárhelyi és szolnoki példát követve — ősszel és tavasszal a nyitott melegvízű medencében kapnak otthont az úszóversenyzők, akik nyáron edzéseiket a régi medencékben is folytathatják.

Az építők remélhetőleg felhasználják az építkezés folyamán uszodáink gyakorlati tapasztalatait és az uszodaüzem gazdaságossága és jobb kihasználása végett a nyitott versenymedence mélységét két méterben állapítják meg, és a hatalmas területen külön kisebb alapterületű medencéket létesítenek a műugrók, az úszni tanulók és az úszkálók számára. A tapasztalat ugyanis azt mutatja, hogy a gyermekek, a fürdőzők, az úszkálók, az úszóversenyzők, a vízilabdázók és a műugrók más és más vízmélységet és vízhőfokot kívánnak, s egy nagy medencével igényeik nem elégíthetők ki.

Mindez persze másodrendű kérdés, melynek megoldása teljesen független a magasépítményektől. Ezek pedig a legmesszebbmenő igényeket is kielégítik.

B. I. dr.

Hozzászólás a „Világnézeti kérdések a testneveléselméletben" c. cikkhez

Mindenekelőtt afölött érzett örömömet szeretném kifejezni, hogy hazánkban a testneveléstudományban is élnek a kritika szabadságával.

Dely Károly a „Medicina" lektora, a Sport és Tudományban Czirják József „Testneveléselmélet" c. 1962-ben kiadott főiskolai tankönyvének azt a részét ebben a szellemben bírálja meg, amely szerint *„a futáshoz hasonlóan minden tudatos cselekvésünk lényegét a célja határozza meg"*. Szerinte: „ez a felfogás közeli rokonságban van a teleológiai szemlélettel, amely a teleológia igazolásaként a világ jelenségeit egy végső céllal (általában istennel) magyarázza."

A bíráló a hibát szerintem ott követi el, amikor a „lényeg" egyébként általában helyes megfogalmazását nem a konkrét valóság talaján, hanem téves felcserélés formájában alkalmazza. *Ha a futást mint természeti jelenséget figyeljük, akár embernél, akár állatnál, megfelel a „lényeg"-nek, ahogyan Dely kifejti.* Más azonban egy olyan emberi jelenség lényegének vizsgálata, mint a munka akármely konkrét formában (pl. favágás, asztalkészítés stb.), a szórakozás bármely formájában, sport, testgyakorlat stb. Az ember tudatos cselekvése célra irányul: pl. asztalt készít, fejleszti fizikai képességeit stb., stb. Tehát cselekvésének lényege éppen e cél. A *téves felcserélés abban nyilvánul meg, hogy a bíráló valamely dolog, vagy jelenség önmagában bennrejlő lényegének formájára, mintájára fogja fel az olyan tudatos emberi cselekvést, amelyben az ember már egy valóságnak megfelelő igazságot gyakorlatilag kipróbál vagy alkalmaz.*

A kutatást nem szabad az objektív valóság minden területén teljesen azonos módon végezni. Más a matematika, a természet (élő és élettelen), az ember, az emberi gondolkodás, a cselekvés társadalom területén előforduló jelenségeinek vizsgálata.

Az ember például a növény, a gyümölcs nemesedésének lényegét megfigyelve, nemesítő munkát végez. Mi a nemesítés lényege? Az a cél, amit el akar érni: koraibb, szárazságtűrőbb, hideget bíróbb termés előállítása. Azért, hogy az ember kitűzte azt a célt, hogy koraibb cseresznyét nemesítsen ki, ezzel még nem ura s önkényes válogatója az eszközöknek, a módszereknek, amikkel ezt a tervét, célját megvalósítja! Nem szubjektíven dönti el a lényeget, — csupán a célt határozza meg s már a cél magában foglalja az objektív lényeget: azt kell tennie, amit a törvényszerűség diktál.

A különbségektől eltekintve, hasonló a helyzet más tudatos emberi cselekedetek lényegénél, a testgyakorlatoknál is. Ezekből következik, hogy a kritikusnak téves az a nézete, hogy „nem a cél (a társadalmi nevelési célra irányítottság) határozza meg a lényeget, hanem általában mindig a lényeg ismerete határozza meg a társadalmi nevelési célkitűzést, a célra irányítottságot, a cselekvések, testgyakorlatok céljait."

Abból, hogy ismerem a futásnak és minden egyes testgyakorlatnak mint természeti jelenségnek lényegét, nem nyer meghatározást a testgyakorlat célja. A testgyakorlat célját a társadalom határozza meg, s egyben a céllal adja a lényeget is, mert ennek ismerete nélkül nem valósítható meg eredményesen semmilyen emberi törekvés, célkitűzés. A társadalom határozza meg azt a lényeget, amelyet az emberi tevékenység objektív folyamatából merít a gondolkodás s tervszerű cselekedet alkalmával megvalósít.

A ember a tudomány, a helyes ismeretek, a törvényszerűségek birtokában képes megérteni a múltat s előrelátni, sőt alakítani a jövőt. Az ember saját tudatos tevékenységéről helyes ismeretet azonban csak úgy szerezhet, ha azt mint „tudatos cselekedetet" vizsgálja, nem pedig úgy, mint az állat által is elvégezhető mozgásformát, vagy ösztönös, esetleg empirikus tapasztalatokat figyelembe vevő mozgást.

Gondolom, hogy a „lényeg" értelmezésének tisztázása feleslegessé teszi a vitában felmerülő minden más részletkérdésre való válaszadást. A kritikus is a „hibás" értelmezésből vezeti le a hibákat. Tehát ha a „lényeg" kifejezés a „Testneveléselmélet" megbírált fejezetében helyes értelmezésben szerepel, elesnek az ebből fakadó vélt hibák.

Namesnyik Ödön
testnevelő tanár

Az iskolai testnevelés az 1961/62. tanévben

Az 1961/62. tanév legfontosabb testnevelési feladatait a Művelődésügyi Minisztérium, a Magyar Testnevelési és Sporthivatal és az Országos Ifjúsági Sportbizottság közös közleménye tartalmazta, amely folyóiratunk múlt év szeptemberi számában jelent meg. E közlemény alapján vizsgáljuk meg az elmúlt tanév eredményeit és hiányosságait.

Új feladatként jelentkezett iskoláinkban a

Kilián Testnevelési Mozgalom,

hiszen a május 1-i kezdete már a tanév végére esett. Így az előkészítő munkálatokat sok iskolában alig, felsőfokú tanintézetekben pedig meg sem kezdték.

Egy év tapasztalata alapján megállapíthatjuk, hogy iskoláink többségében a Kilián TM-at szívesen fogadták. Ott, ahol a szervező munkát jól végezték és gondoskodtak a pontszerzési lehetőségekről, a Kiliánra igen sok tanuló jelentkezett. Vannak — sajnos — olyan iskoláink is, ahol a Kilián TM-at nem tették központi feladattá, ott a jelentkezések száma igen alacsony. Iskoláinkban azonban általánosságban mégis jó munkát végeztek, amit bizonyít az is, hogy a Kilián TM-ra jelentkeztek zömmel az iskolai tanulókból adódnak.

Az év folyamán több alkalom kínálkozott arra, hogy nevelőink tapasztalataikról beszámoljanak, s főleg az adminisztrációra vonatkozó javaslataikat megtegyék. Ezek feldolgozására és érvényesítésére minden bizonnyal sor is kerül.

Iskolai testnevelésünk új hajtása: a

testnevelési tagozat

beváltotta a hozzáfűzött reményeket. A társadalom részéről egyre nagyobb érdeklődés nyilvánul meg iránta, ami létjogosultságát igazolja.

Az óraközi testnevelésbe

iskoláink szép számmal kapcsolódtak be, de még nem mondható, hogy általánossá vált volna. Legszervezettebben és irányítottan Borsod megyében, illetve Miskolc városában folyt, amelyről külön cikkben is beszámoltunk. Máshol csak szórványosan, egy-egy lelkes nevelő személyéhez kapcsolva foglalkoztak vele.

A könnyített testnevelési órák

bevezetését az iskoláktól függően ajánlottuk, a részletes utasítás kidolgozása a központi vezetés egyik feladatát jelentette. Ez meg is történt. Az elmúlt tanévben azonban helyi kezdeményezés alapján több helyen sikerrel meg is valósították. A sportorvosi hálózat és a művelődésügyi osztályok jó együttműködése következtében sikerült Pécsett, Szegeden és Veszprém megyében megszervezni és működtetni. Az itt szerzett tapasztalatokat jól fel lehet majd használni a készülő utasításban.

A tanév folyamán elkészült az a 28 darabból álló

szemléltető falitábla-sorozat

is, amely a középiskolai mozgásanyagot dolgozta fel. Az általános iskolák után most már a középiskolák is megkapták az oktatást nagymértékben megkönnyítő falitáblákat. A tapasztalat szerint az általános iskolák jól felhasználták már a tanév folyamán az elmúlt évben a részükre leküldött szemléltető falitáblákat, s a tanulók nagy érdeklődéssel szemlélték az egyes gyakorlatok helyes végrehajtását. Ez a mozgás tudatos megértését nagymértékben elősegítette.

Az általános iskolák V—VI. és a VII—VIII. osztályai részére az év folyamán megjelent

testnevelési kézikönyvek

pedig a nevelők munkájához adtak módszertani segítséget. Ezzel az általános iskolák mind a 8 osztálya számára rendelkezésre állnak olyan kézikönyvek, amelyek a tantervi anyagot óravázlatokként dolgozzák fel. Elkészült a középiskolai kézikönyv kézirata is. Kár, hogy az új tantervek bevezetésével a kézikönyvek használhatósága rövid idejű lesz, mert az új tantervekhez új módszertani kézikönyveket kell majd készíteni.

A tanév folyamán megkezdődött a

középiskolai testnevelési tanterv

készítése is. A tanterv-készítés helyzetéről is tájékoztattuk olvasóinkat, így biztosítva a széles rétegek aktív bevonását.

A tanév folyamán lépett életbe az általános iskolákban rendezhető

sporttanfolyamokról

szóló utasítás is. Ez az utasítás a már több éve húzódó kérdést rendezte.

Diáksportunk

legjelentősebb eseménye az volt, hogy szeptembertől a középiskolák és az iparitanuló iskolák — több sportágban — a szövetségi versenyrendszerbe kapcsolódtak be. Ez a szakosztályok egész éven át tartó, rendszeres munkáját biztosította. Az új helyzet azonban újabb feladatokat is hozott. Kétségtelenül növekedett a rendszeresen sportoló diákok száma, de ezzel együtt felmerültek személyi és tárgyi-anyagi természetű problémák is. Volt olyan középiskolánk, ahonnan 9 csapat vett részt különféle versenyekben. Az edzési, vezetési, adminisztrációs munkát nevelőink csak a diákaktivisták bevonásával tudták ellátni. Most mutatkozott meg a hasznuk azoknak a diák sportaktivistáknak, akik a különböző, központi kéthetes sporttanfolyamokon kaptak kiképzést.

Az iskolák bekapcsolódása a különböző szövetségi versenyekbe, az iskolai tanulóknak iskolán kívüli sportszervezetekbe történő átlépését még inkább csökkentette. A folyamatos foglalkoztatások az iskolai sportkörökhöz kötötték a tanulókat, akik így nem is kívánkoztak el más sportkörbe. A társadalmi sportkörök e jelenséget többször szóvá is tették. A helyes „egyensúly" biztosítása a jövő egyik feladataként jelentkezik.

A jobb irányító, felügyeleti munkát segítették elő azok a

továbbképzési tanfolyamok,

amelyeket a Központi Pedagógus Továbbképző Intézet Budapesten rendezett a szakfelügyelők részére. A területi jelleggel rendezett továbbképzési és tanácskozási napokat is nagy érdeklődéssel tartották meg országszerte, ahol nem egyszer élénk vita közepette tisztázódtak a kérdések.

A pozitív eredmények mellett azonban néhány negatív jelenség is akadt. Így az egyik legelgondolkoztatóbb jelenség az volt, hogy az

általános iskolai testnevelési szaktanárok száma csökkent.

Ok: több mint százan más munkaterületre mentek át, illetve más tárgy tanítását vállalták. Különösen a politechnikai oktatás területére mentek sokan. Mint tudjuk — szakképesítéssel rendelkező testnevelők száma amúgy is kevés, s a napjainkban jelentkező szükséglet is közel van a félezerhez. Így minden egyes szaknevelő elvesztése csak súlyosbítja a helyzetet. A kérdés elemzése az illetékesek fontos feladata kell, hogy legyen!

Csökkent a testnevelési szakfelügyelők száma is,

a megyék több testnevelési szakfelügyelői állást más tárgy szakfelügyelői állásra szerveztek át. A veszteség itt is érzékenyen érinti a magyar testnevelési és sportmozgalom egyik legdöntőbb és legfontosabb területét: az általáons iskolai testnevelést és sportot.

A tanulói létszám nagyfokú növekedésével

újabb problémák merültek fel. A problémát lényegében az okozta, hogy az egyéb szempontból örvendetesnek tartott létszámemelkedéssel nem járt együtt a személyi és a tárgyi feltételek arányos növekedése. Hiszen az általános iskolai tanulók létszáma az elmúlt évben több mint 53 000-rel, a középiskolaié pedig majdnem 15 és félezerrel növekedett. De emelkedett a felsőfokú tanintézetekben is a létszám, több mint 5000 fővel. Az egy évi létszámszaporulat tehát meghaladja a 73 ezer főt. Az elmúlt tanévben a nehézségeket még sikerült úgy-ahogy megoldani, de a problémák növekedésével a jövőben is számolhatunk.

A megnövekedett problémák a nevelők munkáját is lazábbá tették. Egyes helyeken a tanórák szakmai színvonala süllyedt, a nevelők nem készültek elég lelkiismeretesen az órákra, nem gondolták át a legjobb megoldási módokat, s nem tettek meg mindent az órák hatékonyságának emelésére. A jövőben ezért e téren feltétlenül javulásnak kell bekövetkeznie.

Az iskolai testnevelés tudományos megalapozottsága céljából az elmúlt tanévben kutatómunka megkezdését tervezték az illetékesek. Ez a kutatómunka a tanév elejével technikai okokból — nem indulhatott meg. Most már minden akadály elhárult, s a jövő tanévben beinduló kutatómunkával kapcsolatos művelődésügyi miniszteri rendelkezés már meg is jelent.

E helyen is többször foglalkoztunk már az

új iskola-építkezéseknél tapasztalható tervezési hiányokkal.

Mindez nem mutatkozott elég eredményesnek. Ebben az ügyben tartott magasabbszintű értekezlet határozatára talán megszüntetik e hiányosságokat. Az Építésügyi Minisztérium ugyanis típusterv-pályázatot ír ki, s itt érvényesülhetnek azok a gyakorlati igények, amelyeket az új létesítményekkel szemben szakmai szempontból támaszthatunk. Így megoldódhat végre sok olyan tervezési kérdés, ami eddig kifogásolható volt, mint a tornatermek ablakainak, az öltözőszertárnak elhelyezése és mérete, az iskolaudvar kiképzése, két öltözőhöz közös mosdó építése stb. A típusterv szerinti építkezés csak 1964-ben indulhat meg, ezért addig is a kérdés átmeneti megoldásaként a Művelődésügyi Minisztérium tájékoztatja a helyi művelődésügyi osztályokat, hogy az építkezési tervek bírálatánál testnevelési szakemberek véleményét is hallgassák meg. Gondoskodás történik arról is, hogy az egyedi tervezés esetén a terveket egy szakbizottság vizsgálja felül.

Sós István

Csökkentsük a tanulók testnevelési és sportbaleseteit!

Az iskolai tanulóknak mintegy 70%-a van biztosítva iskolai baleset ellen. A biztosítottak közül az 1960. évben 15 300, az 1961. évben pedig 23 000 tanulót kártalanítottak. Jóllehet nemcsak a kártalanítások, hanem a biztosítások száma is emelkedett, mégis szükséges, hogy megelőzéssel csökkentsük az iskolai testnevelési és sportbaleseteket, mert azok jelentik az iskolai balesetek többségét.

Az összes kártalanított tanulóbaleseteknek ugyan csak 30%-a volt iskolai jellegű, 70%-ban iskolán kívül történt a baleset, az előbbiek százalékos megoszlása ugyanis a következő: sportfoglalkozáson 48,5%, óraközi szünetben 39%, testnevelési órán 5%, tanulmányi kiránduláson 3,5%, gyakorlati foglalkozáson 2,5%, társadalmi munka végzése során 1%, más egyéb iskolai foglalkozás alatt 0,5% baleset történt.

Az egész tanulólétszámot alapul véve, ezer tanuló közül tehát félévenként kettő szenved iskolai sérülést, s egy iskolai tanuló balesete átlagosan 11 napos tanulmányi mulasztást okoz.

A testnevelési és sportsérülések közül 80% láb, kéz, vállcsont és más törésekből adódik. Az összes testnevelési és sportbaleetek közül a fiúk 62, a lányok 38%-át teszik ki a baleseteknek.

A biztosítási adatok egybevágnak a Művelődésügyi Minisztérium adataival: egy tanévben 4377 az összes tanulóbalesetek száma, s így mintegy 1300 közülük iskolai jellegű, ezen belül pedig mintegy 600 baleset történik sportfoglalkozáson, 65 testnevelési órán.

Helytelen az a nézet, hogy a sportfoglalkozással és a testneveléssel együtt jár a baleset. Számos körültekintő testnevelő tanár tanítványai hosszú éveken át semmiféle balesetet nem szenvednek. Persze, a tantervben előírt gyakorlatok gondatlan végrehajtásából is eredhet baleset. Végrehajtásukhoz adjunk meg minden segítséget. Hibás, sérült és nem megfelelően rögzített tornaszereket ne használjunk.

Egy testnevelő tanárra sem lehet közömbös, hogy ma az egész országban évente mintegy ötvenezer tanítási nap esik ki a testnevelési és sportsérülések miatt. Egy-egy ilyen baleset a fiatalok egész életére kihatással lehet, s pályaválasztási terveit is megzavarhatja. Bízunk abban, hogy a testnevelő tanárok fokozódó jó munkája hozzájárul e magas baleseti számok mielőbbi gyökeres megváltoztatásához.

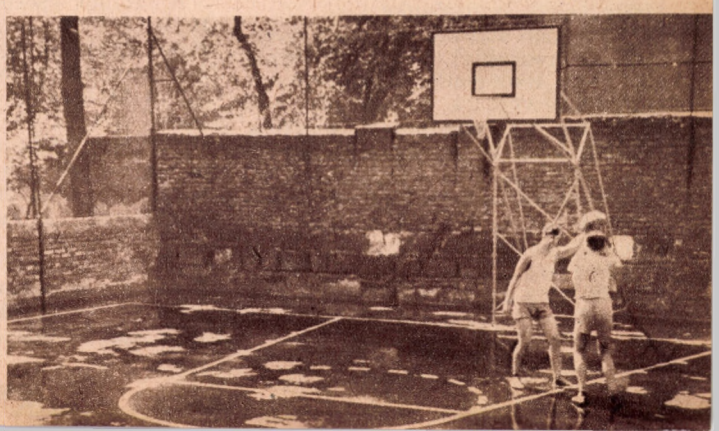
A Pedagógus Szakszervezet Központi Vezetősége már megkezdte a munkát a tanulóbalesetek csökkentése érdekében, s mindent elkövet, hogy a testnevelési és sportbaleseteket csökkentse.

Juhász Károly,
munkavédelmi főfelügyelő

Az iskolai testnevelés és az osztályozás

Az MTST iskolai testnevelési bizottsága legutóbb két ülést tartott dr. Bencédy József elnökletével, amelyeken Sós István előterjesztésében megtárgyalta egyrészt az iskolai testnevelés helyzetéről, problémáiról és feladatairól összeállított anyagot, másrészt az iskolai testnevelési érdemjegy megállapításának elveire és gyakorlatára vonatkozó javaslatot. Az első anyag részletesen foglalkozott az iskolában folyó oktató-nevelő munkával, a képzés és továbbképzés, valamint a sporttevékenység kérdéseivel. Adatokkal támasztotta alá a jelenlegi személyi, tárgyi ellátottságot, az állandóan növekedő tanulói létszám alakulását s az ezzel összefüggő problémákat, végül megjelölte a további feladatokat. Az osztályzás javaslata áttekintést adott az e téren tapasztalható jelenlegi állapotokról, az osztályozás társadalmi és szakmai kérdéseiről, a beérkezett javaslatokról, végül ismertette az új osztályozási eljárás elveit és gyakorlatát.

A budapesti Vörösmarty gimnázium udvarán negyvenötezer forintos költséggel létesült az ország első bitumenes kosárlabda pályája. A pályának, melynek talajegyengetési munkálatait az iskola tanulói végezték, előnye az, hogy hőálló, nem csúszik, kíméli a labdát és nincs szükség kezelési munkákra
(Sós István felvétele)



A szegedi Radnóti Miklós gimnázium testnevelési tagozata

Írta: Bánfalvi József, a szegedi Radnóti Miklós gimnázium igazgatója

A szegedi Radnóti Miklós gimnáziumban az 1961—62. tanévben a Művelődésügyi Minisztérium engedélyével új típusú fiúosztály is megkezdte működését: a testnevelési tagozat. (A leány tagozat a budapesti Hámán Kató leánygimnáziumban nyílt meg.)

A testnevelési osztály órarendjében — a hét napjaira elosztva — öt órát biztosítottak a testnevelés céljára. Óratervi felépítésében ez az osztály hasonlít az orosz tagozatos osztályhoz. A tanulók részt vesznek a politechnikai oktatásban is és miután teljes fiúosztályról van szó, autószerelőipari szakmai ismereteket tanulnak. Az osztály testnevelési tanmenetét a megadott szempontok alapján készítette el az iskola tanára, Kertész Ferenc. Lényege, hogy a testnevelési tagozat tanulói több anyagot végeznek el, mint ami a középiskolás tantervben rögzített, s ezenkívül programjukban úszás, és síoktatás szerepel. A tanulók az iskola befejeztével testnevelésből külön képesítést nem kapnak, tehát nem úgy kezeljük ezt a képzést, mint a munkaoktatásban az „5+1"-es szakmáknak az oktatását. Természetes, előnyt jelent ez a foglalkoztatás annak, aki például a Főiskola testnevelési szakjára készül. De a cél nem az volt, hogy szakembereket képezzünk, hanem annak a tanulmányozása, hogy *a három órával több testnevelési és sportfoglalkozás miként hat a tanulók szellemi és testi fejlődésére.* Az osztály sporteredményét gondos mérések és elemzések követik.

A múlt év tapasztalatai

Év elején ezt az új tagozatot nem képesség, tehetség, teljesítmény vizsgálat és a testnevelési osztályzat alapján állítottuk össze. Ha a tanuló szereti a sportot — máris felvettük. Vizsgálódásaink így általánosan tájékoztatást adnak, s nem a kiemelkedő képességűek eredményeit összegezik.

Az a furcsa helyzet alakult ki, hogy a három első osztálynak, — mely a testnevelési tagozattal párhuzamos — az általános iskola nyolcadik osztályából hozott testnevelési tantárgyi átlaga magasabb volt, mint testnevelési tagozatunké.

Ezek után valóban kíváncsian vártuk az eredményt. Nem csalódtunk! A félévi testnevelési átlageredmény már 4,40 volt, a fiúosztályok 4,38 4,25 és 3,35 átlagához viszonyítva. Csupán az I. D. leányosztály 4,40 átlaga volt még jobb a testnevelési tagozatunkénál a félévi adatok tükrében. A heti három testnevelési óratöbblet tehát meghozta a kívánt eredményt a testnevelés tárgyában. Ennek alapján el kell fogadni Kertész Ferenc testnevelő tanárunknak azt a megállapítását, hogy

az első osztályos testnevelési tagozat tanulói sokkal jobban végezték el a szertorna követelményeit, mint a második osztályosok.

A testnevelési tagozaton a szertorna anyaga egyezik a második osztály tananyagával. A mostani évvégi osztályzatok ugyancsak arra engednek következtetni, hogy a szintemelkedés még nagyobb lesz testnevelésből a többi osztályokhoz viszonyítva, mint amilyen félévkor volt. Az évvégi eredményeket ugyanis még nem állt módomban feldolgozni — értékelésem az osztályzatokról csupán a félévi eredményekre szorítkozik.

Hogy a fejlődés a testnevelési tagozaton a testnevelés osztályzataiban is kimutatható, ez természetes. De érdekesebb megvizsgálni, vajon van-e hatása más téren a heti három többletórának?

A testnevelés állóképességet, edzettséget is fejleszt, tehát tapasztalatszerzés érdekében felmértük az iskola osztályainak mulasztási átlagát. Azt tapasztaltuk, hogy az első félévben

a testnevelési tagozaton volt a legkisebb a mulasztási átlag,

éspedig 6,82, azaz mindössze 268 óra. Ez is zömmel az influenzajárványból adódott. Különösen kiemelkedő ez, mert például a második B leányosztály mulasztása félév alatt elérte az 1443 órát. Az első határozott eredmény tehát a mulasztási átlag csökkenésében látható a testnevelési tagozaton.

Ez a jó mulasztási átlag a tanulmányi eredményeket javította.

Első osztályaink VIII. általános iskolai tanulmányi átlaga a következő volt: I. A: 4,58, I. B: 4,55, I. D: 4,35, I. E: 4,45, I. F: 3,62, testnevelési tagozatunké (I. C osztály) pedig: 3,85. Tehát a rangsorban az utolsó előtti. A fenti osztályoknak a gimnáziumi első félévben elért tanulmányi átlaga a következő: I. A: 3,71, I. B: 3,81, I. D: 3,57, I. E: 3,43, I. F: 2,30, a testnevelési tagozaté pedig 3,50 volt. Tehát ha nem is maradt meg a régi szinten a testnevelési tagozat, de észrevehető, hogy náluk volt a legkisebb arányú a visszaesés. Ez nem a véletlen műve.

A tanulók csekély mulasztása tette lehetővé a tananyag folyamatos elsajátítását, a hézagnélküliséget, a fokozatos, egyenletes munkát. Ez hatott a tanulmányi eredményekre. A testnevelésnek az egészségre gyakorolt hatása pedig a fáradság, a fáradékonyság ellen volt megfelelő „orvosság" — a rendszeres testi foglalkoztatottság a szellemi frisseséget is elősegítette.

A tanév végén megkezdődött az egyes versenyszámokban elért eredmények összegezése. Egyik tanulónk súlylökésben év elején 8,60 méteres eredményt ért el. Évvégi eredménye 10,50 méter. 800 méteren elért futóeredménye év elején 2 p 39 mp, most 2 p 31 mp. Egy másik tanuló év eleji 100 méteres síkfutásának ideje 15,3 mp, most 14,3 mp. Egy harmadik az év eleji 800 méteres síkfutásnak idejét 2 p 36,8 mp-ről 2 p 26 mp-re javította.

Még érdekesebbek annak a felmérésnek az eredményei, melyet

a tanulók testi fejlődéséről végeztek.

Például tanulóink közül egynek a mellkerülete a legnagyobb belégzésnél 87 cm-ről 93,3 cm-re fejlődött, másnál 82 cm-ről 86,2 cm-re. A vitálkapacitás egy esetben 3,3 literről 4,00 literre, más esetben 3,5 literről 4,5 literre emelkedett. A hajlított felkar kerülete mérésénél a fejlődés 27,5 cm-ről 28,7 cm-re, illetve 27 cm-ről 29 cm-re növekedett. A lábszárkerület 31,5 cm-ről 33 cm-re, illetve 29,8 cm-ről 32,00 cm-re változott. Különben minden különös mérési adatok nélkül szemmel is észrevehető, hogy a tanulók fejlődtek és megizmosodtak. A testnevelési órákon elsajátított rendszeretet és fegyelmezettség magatartásukat is javította. Magatartási átlaguk 4,74.

Osztályfőnöki intőt és róvót egész évben egyetlen tanuló sem kapott. Igen tevékenyen kapcsolódnak be az órák munkájába, tehát az órák felhasználhatóságának értéke is nőtt. Ezzel a tanárok igen elégedettek.

Az osztály közösségi szelleme szintén jó. A sport- és játékórák igen alkalmasak arra, hogy az együvétartozás érzését kifejlesszék a tanulókban; ez meglátszik cselekedeteikben. Télen a korcsolyapálya kezelését a tanulók késő este és kora reggel önkéntesen végezték el. A baráti szellem szintén jó.

A társadalmi munkából is kivették a részüket. Az őszi időszakban a tsz-ekben segítettek, majd később Szeged város útépítésébe kapcsolódtak be. Az Ifjúság a Szocializmusért mozgalom keretében igen aktívan vettek részt s ugyancsak mindannyian bekapcsolódtak a Kilián Testnevelési Mozgalomba.

A fenti tények és adatok bizonyítják, hogy a testnevelési tagozat fejlesztésével érdemes foglalkozni. Szeretném egyben felvetni:

vajon nem volna-e érdemes olyan tagozatot is szervezni, ahova az általános iskolában már kiváló eredményeket elért, azaz tehetséges tanulókat vesszük fel?

Lehetne esetleg egy-egy nagyobb városban koedukált osztályt nyitni. Ez sem volna hálátlan feladat. Ahhoz, hogy ma valaki szép eredményeket érjen el a sportban, korán kell kezdenie a rendszeres sportolást.

Alsótagozati testnevelés Tolna megyében

Megyénk általános iskoláiban az I—IV. osztályok testnevelésének jobb tanításában az elmúlt évek folyamán nagy utat tettünk meg.

Az alsó tagozati osztályt vezető pedagógusok felismerték a testnevelés tanításának fontosságát. A legtöbbjük elismeri, hogy az iskolai munkájuk folyamán szolgálniuk kell az értelmi, erkölcsi, esztétikai nevelés, a politechnikai képzés mellett a testi nevelést is. A testnevelés szolgálata sok nevelőnél abból a tudatból fakad, hogy *egységben látja a gyermeket.* Ez már a nevelők részéről világnézeti állásfoglalást is jelent. Igen ritkán lát a szakfelügyelet olyan órát, melyen már ne tantervi anyagot dolgoznának fel.

Az anyagot a testnevelési elmélet által kidolgozott és jónak tartott sorrendben dolgozzák fel.

Általánosnak mondható, hogy a tárgyi feltételek megteremtését is szükségesnek látták az alsótagozati osztályokat tanító nevelők. Kislabdákat készítettek vagy hozattak a gyermekeknek. A legtöbb alsótagozati osztályban általánosan használt a tornaöltözet.

Az egészségügyi követelmények szem előtt tartása is jellemzi a testnevelési munkát. Nevelőink kihasználják a levegőt, a napfény egészséges fejlesztő hatását. Legtöbbjük még a tornatermes iskolákban is megfelelő időben a szabadban tartja a testnevelési órát. Az edzettség mértéke azonban csekély. Némely nevelő kényelmi szempontból a fegyelem könnyebb fenntartása miatt akkor is a tornateremben tartja az órát, ha a szabad téren tartott óra fokozná a tanulók edzettségét. Jónak mondható a gondozó munka. Ellenőrzik a test ápoltságát és az óra után nem feledkeznek meg a kézmosásról.

A tantervi célkitűzés végrehajtása a feladatok megvalósításának módjától függ. Mi a helyzet a testnevelés tanításának módszerében? Az elmúlt évek továbbképzése folyamán többször vetettük fel a játékos óravezetés kérdését. Tartottunk előadást és bemutató tanítást is. Ezek a továbbképzési módszerek némi előrehaladást eredményeztek. Úgy látjuk azonban, hogy ez még nem elég. Egyes nevelők a rendgyakorlatok tanítását a kelleténél jobban előtérbe helyezik. Az előkészítő gyakorlatok játékos levezetésében legjobbak az eredményeink, de az alapmozgások terén, mint járás-, futás-, ugrás-, dobás-, függés- és támaszgyakorlatok, szinte alig és csak néhány esetben fedezhető fel játékos levezetés. A játékok alkalmazásánál a legdöntőbb hiba, hogy kevés időt biztosítanak rá.

A gyermekek mozgásvágya a pedagógusok részére feladatot jelent. A feladatok végrehajtása egyrészt azt kívánja, hogy a tanításon kívüli időben is biztosítsák a gyermek mozgásvágyának szabad kielégülését, csak indokolt esetben tartsák őket az osztályban, folyosón. Megfelelő körülmények között még télen is száraz, hideg időben, havas talajon futkározhassanak, hógolyózhassanak az iskola udvarán. Másrészt a pedagógus kötelességévé teszi a tanuló mozgásvágya, hogy annak kielégítésével segítse elő tanítványának egészséges fejlődését, az idegrendszer, az izomrendszer, a csontrendszer, a vérkeringés, a légzőszervek, vagyis a mozgásszervek fejlesztését.

Természetesen az oktatómunka folyamán nem járhatunk el teljesen játékos módon. Az új anyag közlésénél a gyakorlati, az alapmozgás oktatásánál a didaktikai eljárásokat nem mellőzhetjük. Ezek során különösebb játékos formát nem alkalmazhatunk. A magyarázatot, a megmutatást, az első kísérleteket és a hibajavítást nem játszhatjuk meg. A mozgás megtanulásának a kezdeti fokán ismereteket nyújtunk. Ezek befogadása is komoly munkát követel a tanulóktól. A tanult anyag gyakorlása folyamán azonban már játékos módszert kell alkalmaznunk. Azt kell elérnünk, hogy a gyermek a testnevelési óra után a „tornáztam" helyett így nyilatkozzék: *„játszottam".*

A játék oktatása és levezetése általában jónak mondható. Egyet jegyezzünk meg: a gyermek csak azokban a játékokban tud önfeledten játszani, amelyeknek szabályait jól ismeri, amelyek játszásában bizonyos készségi fokot ért el. Ez arra figyelmeztet bennünket, hogy egy-egy játékot folyamatosan *több órán át kell játszatnunk.* Több nevelő a gyermek játéka alatt a játék folyamán keletkező hangulatot tompítja. A jó kedélyt fékezi azzal, hogy a hangos biztatást, ezt kísérő mozgást nem engedi meg a gyermekeknek. Pedig játszani csak úgy lehet igazán, ha eközben nem érez a gyermek gúzsbakötést, a játék hevét, lendületét a győzni akarás kíséri. A játék folyamán felmerülő negatív jelenségeket azonban megfelelő pedagógiai érzékkel óráról órára csökkenteni, a pozitívumokat erősíteni kell. Ez utóbbiakat ki kell használnunk a *szocialista ember* kialakítására.

A testnevelési órák levezetését iskoláinkban mind magasabb szintre akarjuk emelni. Még nagyobb követelményeket támaszt majd velünk szemben az új tantervi anyag. A hátralevő időt arra használjuk fel, hogy munkánk tökéletesítésével annak a megjelenésekor módszerünkkel is képesek legyünk az új feladatok megvalósítására.

Kalász János
vezető szakfelügyelő



Labdajáték a pécsi Egyetem utcai általános iskola hetedik osztályában (Szemenyei Tivadar felvétele)

A sportolók középiskolái Romániában

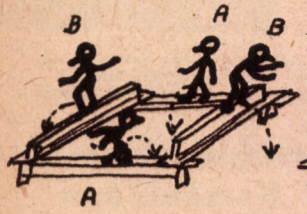
Írta: Grubich Vilmos dr.

Különleges középiskolák (Scuola Media cu Program Special de Educaţie Fizică) 8 osztállyal, ahová a 4 általános iskola elvégzésével elméleti és sportgyakorlati felvételi vizsga után kerülnek a gyerekek. 7 ilyen iskolája van Romániának. 2 Bukarestben, 1—1 Kolozsvárott, Marosvásárhelyen, Temesvárott, Craiovában és Brailában. Az iskola középiskolai érettségivel fejeződik be. A kolozsvári sportiskolában jelenleg 7 párhuzamos osztály működik román és magyar tagozattal. A 8. osztályt később rendszeresítik. Az iskolában 10 testnevelő tanár dolgozik; mindennap van testnevelő óra. Egy-egy osztályban 36—40 diák tanul. Egy osztály testnevelő óráján 2 testnevelő tanár tanít ugyanabban a tornateremben vagy szabadban levő sportpályákon: külön foglalkoznak a lányokkal és külön a fiúkkal. A sportiskolában van sportorvosi rendelő és az iskola keretében 1 főfoglalkozású sportorvos működik. Két betegszoba van és 2 asszisztensnő segít a sportorvosnak. A tanulók évente kétszer rendszeres sportorvosi vizsgálaton vesznek részt. Ez a vizsgálat igen alapos. Anthropometriával kezdődik és 36 anthropometriai adat szerepel a vizsgálati lapon. Szerepel benne részleges endokrinologiai statusfelvétel, vérkép, vizeletvizsgálat, haematokrit, reticocytaszám, reakcióidő, standard terhelések, teljesítményrögzítés. A helyi sportorvosi intézet patronálja az iskola sportorvosi rendelőjét. A tervek szerint az iskola kötelező sportköri foglalkozásait olyan, jelenleg kiképzés alatt álló sportorvosok fogják vezetni, kik edzői oklevelet is szereztek. Ezek az orvosok főfoglalkozású sportorvosok lesznek, kik félállásban edzőként működnek majd az iskolában.

Képes módszertan — PADGYAKORLATOK

Az első sorozat 3—6 éves, a második sorozat 6—10 éves korú gyermekeknek való. Igen jól „fogva" tudjuk tartani a mozgásra éhes gyermekeket a padnak a rajz szerinti felhasználásával. Újszerű a padnak a szokottól eltérő elhelyezése. Az elhelyezés adja meg a lehetőséget a gyakorlatok változatossá tételére.

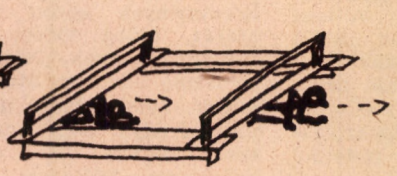
I. Padgyakorlatok kicsiknek; 3—6 éves gyermekeknek



1. „A" alacsony padról beugrás a négyzetbe. „B" fordított-magas padról leugrás kifelé.



2. Járás körbe: padon és fordított pad széles részén.



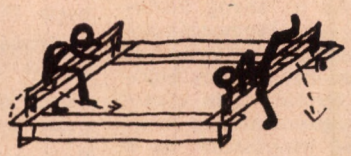
3. Bújás a magas-fordított pad alatt.



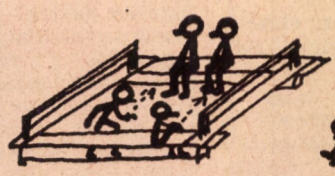
4. Bújás az alacsony pad alatt.



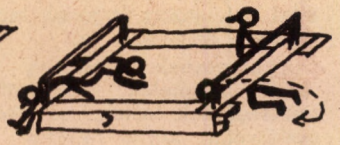
5. Átlépés az alacsony pad felett.



6. Átmászás a magas pad felett.



7. Verseny: A szemben ülők jelre helyet cserélnek.



8. Verseny: A szemben állók jelre átbújnak a magas pad gerendája alatt, majd visszabújnak a magas pad alatt és helyükre érve a padot fogják egy kézzel.

Az úszásoktatás megszervezése és lebonyolítása

Az úszni-tudás elsajátítását a sima mellúszással kezdem, mert az úsznitudás alapja a mellúszás. Ha a gyerek a mellúszást elsajátította, rátérhet más úszásnemek megtanulására.

Legalkalmasabb csoportlétszámnak a 20 bizonyult. Miután azonban a kötelező úszásoktatásban résztvevő 5. osztályok 40-es, 50-es létszámúak, az úszásoktatásra fordított két összevont testnevelési órát úgy tartottam meg, hogy a tanulók előrehaladottsága szerint két egyenlő csoportra választottam szét az osztályt és az egyik csoportot a beosztott kísérő tanár pontos időre utánam hozta, az előző csoportot pedig elvezette. Mindkét csoportnál ugyanazon óravázlatok szerint haladtam. Természetesen könyebb dolgom volt az előrehaladottabb csoporttal. Az előrehaladottság fokmérője a tanuló tudása és bátorsága volt.

A vízmagasság mindenkor hasigérő.

A lélegzetvételt s a kar- és lábmunka egybehangolását a gyerek tanulás közben megszokja. Ha erre figyelmeztetnénk, csak rontanánk a belőle természetesen, önként kikívánkozó egyeztetést. Egyeseknél a végső esetben fel lehet és fel is kell hívni a figyelmet a végtagok munkájának összehangolására, de ezt nem tanácsos tanmenetszerűen, módszeresen oktatni, mert ezzel a tanuló egyébként ösztönösen helyes mozgását csak megzavarnánk.

Szervezési feladatok és módszertani tanácsok

1. Úszósapkája és törölközője minden tanulónak legyen.

2. Az oktatás mindig szárazon kezdődjék és csak azután folytatódjék a vízben.

3. Az eredményes úszásoktatáshoz a legtökéletesebb fegyelem szükséges. Az oktatás egész ideje alatt az egész csoportot keményen tartom kézben. — A gyerekek különösen a

Ssz.	Név
1.	Kis Péter
2.	Nagy András

(Bejegyzések: I..... jelen van ..... hiányzik F..... felszabadult)

Felszabadult az a tanuló, aki mellúszással stb. — legfeljebb egyszeri leállással — keresztbe átúszta az uszodát (10 m).

Már az 5. órán lesznek olyanok, akiket fel lehet szabadítani. Az oktatás folyamán mindig többen és többen lesznek ilyenek. Ezeket külön csoportba, kijelölt helyre küldjük, hogy szem előtt legyenek. Megbízzuk őket, hogy gyakorolják tudásukat. A felszabadítottakat az órák elején és végén 10—10 méter leúsztatásával ellenőrizzük, és — szükség szerint mozgásukat — csiszolnunk kell.

5. Vigyázzunk, hogy a gyerekek meg ne fázzanak. Az óravázlatok szerinti állandó foglalkoztatással ez elkerülhető. Ha mégis akad didergő gyerek, küldjük ki megtörölközni.

vízben hajlamosak hangoskodásra, ezért a tanár ne engedje azt meg, mert ez az oktatást és a további eredmények elérését gátolja.

4. A tanulókról pontos kimutatást vezessünk. Minden óra előtt legyen sorakozás, névsorolvasás, illetőleg névsorellenőrzés. Az óra után ismét tartsunk létszámellenőrzést és rövid értékelést.

A kimutatást legcélszerűbb kisebbméretű kartonon vezetni:

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	
I.	I.	I.	—	—	+	I.	F.	I.	I.		óra
I.	I.	I.	I.	F.	+	I.	I.	—	I.		óra

6. Az állandó és következetes ellenőrzésnek és hibajavításnak nagy szerepe van. Vigyázzunk, hogy a tanulók az egyes mozdulatokat szárazon és a vízben helyesen idegezzék be. Az első pillanattól kezdve pontos végrehajtást követeljünk meg.

7. Az oktatást úszóruhában és köpenyben a partról vezetem, mert így jobb a rálátás, a hibajavítás könnyebb és a csoport is könnyebben irányítható. Az uszoda rossz akusztikája, a gyerekek széltében való elhelyezkedése, a fürdősapka kötelező viselete szükségessé teszi, hogy az oktatás hangosan és érthetően folyjék. A tanulók a feladat elvégzése után azonnal a tanárra nézzenek és figyeljenek.

Rédey Rezső
testnevelési szakfelügyelő

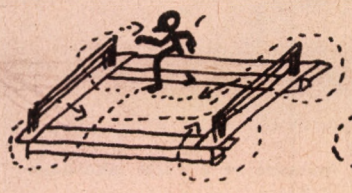
GYERMEKEKNEK

Írta: dr. Krizsanec Károlyné, testnevelési főiskolai tanár

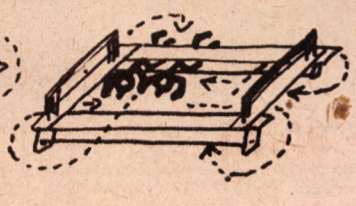
A négyzet, amit a négy paddal kialakítunk, tömegfoglalkoztatásra is alkalmas.

A játékos ügyességi gyakorlatok a gyermekeknek örömet okoznak, versengésre is nyílik sokféle lehetőség.

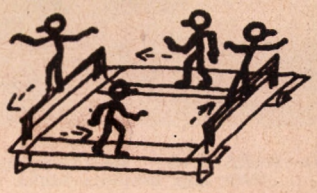
II. Padgyakorlatok nagyoknak: 6—10 éves gyermekeknek



1. Nyíl irányában lépéssel áthaladás a padok felett.



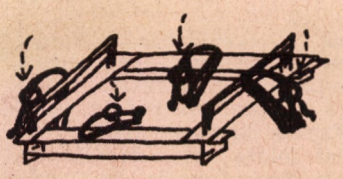
2. Párokban kézfogással átbújás a nyíl irányában a padok alatt.



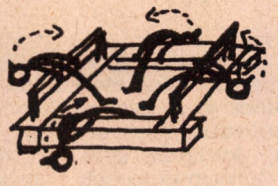
3. Járás közben a pad ülőlapján és gerendáján átbújás.



4. Lovagülés, kar oldalsó középtartásban, törzshajlítás oldalt.



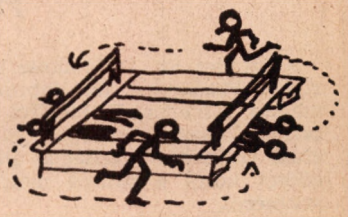
5. Nyújtott ülés, törzshajlítás előre bokafogással.



6. Nyújtott ülés, pad fogása comb mellett. Törzshajlítás hátra. A magas padnál társ a bokát fogja; a törzshajlítás mérsékelt.



7. Verseny: Törökülés, jelre bújás a pad alatt lábbal kifelé, majd átlépés a padon: ülésbe.



8. Verseny: Hasonfekvés a magas pad alatt. Jelre: futás a nyíl irányába és újra hasonfekvés.

HIREK

A lengyel testnevelési és turisztikai főbizottság tárgyalta az iskolai testnevelés helyzetét, s megállapította, hogy a testnevelés pedagógiai és egészségügyi jelentőségét egyre jobban értékelik, bár még vannak iskolák, ahol a lehetőségeket nem használják ki kellőképpen. Több testnevelőre lenne szükség az általános iskolákban, s a sportlétesítmények számát is emelni kell. Egyes iskolákba bevezetik kísérletképpen az ún. „sportképzést", a kevésbé ügyes gyerekek mozgásának fejlesztésére. Az iskolai sportkörök egyre jobban a szakfoglalkozásra térnek át.

*

A jugoszláv Fizička Kultura 1961. évi 3—4. száma arról számol be, hogy Jugoszláviában az utóbbi néhány év alatt 305 iskolai sportkör alakult. Ezekben a középiskolások 58%-a sportol. A sportköröknek 986 sportpálya, 237 tornaterem és 443 játszótér áll rendelkezésre. A cikk szerint a sportköröket nagyobb anyagi támogatásban kellene részesíteni.

*

Nyugat-Berlinben vizsgálatokat végeztek a leánytanulók között az iskolai testneveléssel kapcsolatos állásfoglalásukról. A leányok általában nem idegenkednek a testneveléstől, de a megkérdezetteknek a fele iskolánkívül semmiféle testgyakorlatot nem végez. A kutatás megállapítása szerint célszerű lenne az iskolai testnevelést az örömet nyújtó mozgások felé eltolni, mint amilyen az úszás, a játék, a gimnasztika stb., növelni kellene a sportlétesítmények számát s indokolt lenne a tesnevelési érettségit a lányok számára is bevezetni.

*

Az Egyesült Államokban egyre nagyobb méretekben foglalkoznak a fiatalság fizikai állapotával. Szakemberek tanulmányozták a Szovjetunió iskoláit s beszámolóikban megállapították, hogy: „A testek egyenesek, a szemek fényesek, a bőrök tiszták." Mindezt az egészséges testmozgásnak, a jó táplálkozásnak, a higienikus környezetnek tulajdonítják a szerzők. Véleményük szerint az Egyesült Államokban is meg kell változtatni az iskolai nevelés programját, s nagyobb szerephez kell juttatni a testnevelést. Kennedy elnök üzenetet intézett az iskolákhoz — ebben többek között arra utalt, hogy állandó gondot kell fordítani minden amerikai polgár fizikai, szellemi, erkölcsi nevelésére. Növelni kell a testnevelésre szánt időt. Felszólította az elnök az iskolákat, hogy fogadják el az Ifjúsági Fitség Tanácsa javaslatait, mely szerint fel kell kutatni a fizikumilag fejletlen tanulókat, s meg kell javítani fizikai teljesítőképességüket, gondoskodni kell arról, hogy minden tanuló naponta legkevesebb 15 perc élénk mozgást végezzen, végül, hogy megbízható fitség-teszteket kell használni a tanulók fizikai képességeinek meghatározására és fejlődésük megállapítására. (Journal of Health 1961. 6. sz.)

*

A szovjet K. G. Plotnyikov a tanulók aktivitásának és önállóságának kérdését vizsgálta a testnevelési foglalkozásokon s az önállóságot így határozta meg: az önállóság képesség, amely valamely tevékenység független elvégzését teszi lehetővé, kezdeményezés és leleményesség, jó felfogóképesség, sok irányú érdeklődés, képzelőerő, s mindannak átgondolása, amit az ember lát, hall és cselekszik.

*

A moszkvai Lomonoszov egyetemen a különböző egészségi rendellenességben szenvedő hallgatók részére speciális testnevelési foglalkozásokat szerveztek.

*

Csehszlovákiában 1961-ben új testnevelési tantervet vezettek be a 6—19 éves korú tanulók számára. A tantestületek megértéssel vették tudomásul a 3. testnevelési órát, de az óraközi testgyakorlást bizalmatlanul fogadták és az I. osztályos tanítók körében az otthoni testgyakorlás megrökönyödést váltott ki. Egyes igazgatók nem engedik meg, hogy a tanulók tanári felügyelet nélkül sportoljanak. A tananyagot csökkentették, hogy a nevelők kezdeményezésének lehetőséget adjanak. A tantervben helyet kapott a népi tánc, a művészi torna, az úszás, síelés, korcsolyázás, sportjátékok és a természetjárás. Egy év tapasztalatainak leszűrése folyamatban van.



A hajdúnánási iskolák „BÉKE—BARÁTSÁG" sportünnepélyén nagy sikerű zászlógyakorlatot mutatott be a város iskoláinak több száz tanulója Sinka György testnevelő irányításával

A sífutók nyári felkészítése

A szovjet Sz. I. Jalakasz a Tyeorija i Praktyika idei februári számában, a francia R. Méallet az Éducation Physique et Sport idei márciusi számában gazdagon illusztrált cikket közöl a sífutók nyári felkészítéséről.

Jalakasz gyakorlatait három csoportba osztja. Az elsőben fokozatosan bizonytalanabb támaszpontokon végzett célgimnasztikai gyakorlatokat sorol fel, mint átfordulások gerendán, síneken, tornapadon, gólyalábakon, ingó és lengő gerendákon, majd járás kötélen, úszó gerendákon, deszkákon, csónakokon, tömött labdán, szabadon ingó csövön. A második csoportba egyensúlyi gyakorlatokat sorol, melyek átmenetek a kiegészítő sportokhoz és az egyensúlyozási érzéket fejlesztik, mint átfordulások nyújtón, korláton, gyűrűn, akrobatikus tornagyakorlatok — bukfenc, cigánykerék — vízbeugrás és víz alá merülés, mélybe ugrás homokra, valamint forgások különleges szereken. A harmadik csoportba a kiegészítő sportokat sorolja a szovjet szakember, így a kerékpározást és motorkerékpározást, korcsolyázást és görkorcsolyázást, vízisít azzal, hogy közben a nyomvonalnak a legkülönbözőbb kanyarokat és görbületeket kell leírnia. Ide sorolja a tornaszerekről, magas homokos lejtőkről történő leugrásokat különféle forgások után.

Méallet földre helyezett álló buzogányok között futtatja és ugráltatja tanítványait, akiknek futásnál térde fölé, ugrásnál bokája köré gumigyűrűt helyez. Majd gerendán járnak előre és hátra sportolói, miközben a feléjük dobott labdát elhajlással és lehajlással igyekeznek kikerülni, végül lovon ugrás közben kell tanítványainak kikerülni megfelelő testmozdulattal a feléjük dobott labdát.

Tekézést a gyerekek testnevelési órájára!

A Journal of Health 1962. évi 1. számában Ch. G. Hixson azt ajánlja, hogy az ötödik-hatodik osztályos általános iskolások testnevelési órájának anyagát egészítsék ki tekézéssel. Ezt a Michigan állambeli Pontiacban ki is próbálták az asztalitenisz bevezetésével együtt. Tíz bábus, rövidített pályán, rendes nagyságú golyókkal folyt a tekézés a 10—12 éves gyerekek óriási örömére. A leegyszerűsített tekepálya könnyen elkészíthető, s a szükséges feladatköröket (jegyzőkönyvvezető, bábuállító, versenyirányító) szintén maguk a gyerekek látják el — körforgásszerűen cserélve egymást minden beosztásban. Csoportok (rajok) alkotásával csapatversenyeket is szerveztek a kollektív érzés, a csapatszellem kialakítására.

Filmpályázat

A Hazafias Népfront Országos Tanácsa és a Budapesti Testnevelési és Sport Tanács országos amatőr filmpályázatot hirdet, melynek I. díja 3000 forint, II. díja 2000 forint, III. díja 1000 forint. A pályázatra június 30-ig azok az amatőr filmesek jelentkezhetnek, akik vállalják, hogy október 1-ig 8—10 perces időtartamú, 8., 9,5 vagy 16 mm-es felvevőgéppel készülő filmjeiket jeligés levél kíséretében a BTST budapesti, V., Váci utca 62—64. sz. címére beküldik. A filmek tárgyát és címét a pályázók szabadon választhatják, de a pályázat kiírói a Kilián mozgalomban megszerezhető száz pont történetéről, a mozgalomban résztvevők táborozásáról, a termelőszövetkezet sportolásának megkezdésétől, a munkaközi testneveléstől az aranyjelvényig megtett útról, a kisdobosok sportjáról és a sportolóknak, a mozgalom érdekében kifejtett tevékenységéről kérnek elsősorban filmet. A filmekhez szövegkönyvet kell csatolni. A beérkezett pályamunkákra vonatkozólag, a pályázat kiírói fenntartják azt a jogot, hogy a filmek másolatai a nyersanyag megtérítése ellenében tulajdonukba menjenek át, azokat sokszorosíthassák és nyilvánosan vetíthessék, a díjazott filmeket a televízió bemutathassa. Felvilágosítást a pályázat ügyében a BTST levélben és a 183—936 telefon, 25 mellékállomásán ad. A pályázat eredménye a díjnyertes filmek bemutatásával, november 7-én délelőtt 10 órakor a Hazafias Népfront V., Belgrád rakpart 24. szám alatti klubhelyiségében kerül kihirdetésre.

Negyedévi előfizetés egy régi számunkért

A Sport és Tudomány 1957. évi 1., 1959. évi 10. és 11., valamint 1961. évi 2. számait hazai és külföldi könyvtárak részére keresi a kiadóhivatal.

Azok, akiknek a felsorolt számokból fölösleges példányuk van, szíveskedjenek azt megküldeni a Sportpropagandának, Budapest, VIII., Rákóczi út 57/c. szám és közölni, hogy érte mely negyedévre küldje díjtalanul kiadóhivatalunk lapunkat, vagy helyette más, a közelmúltban megjelent melyik három számunkat küldje meg.

Ugyancsak keresi a kiadóhivatal olvasóink részére lapunk 1958. évi 2., 3., 4. és 5. számait, továbbá a LABDARÚGÁS 1957. évi 1., 3. és 7. számait, valamint a TESTNEVELÉS 1943. évi 1. számát. Kérjük azokat, akiknek átadó példányaik vannak, hogy költség- vagy csereigényük megjelölésével közöljék ezt ugyancsak a Sportpropagandával.

A sport és tudomány régebbi lappéldányai az 1958. évi 7. számtól kezdve korlátozott mennyiségben kaphatók az 1959. évi 10. és 11., valamint az 1961. évi 2. számok kivételével. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ez évi számai Budapesten, a VII., Rákócz út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.

Borsod-Abaúj-Zemplén megye Tanácsa Végrehajtó Bizottságának
Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézete
Miskolc, Tizeshonvéd u. 28. szám

Testnevelési egészségi törzslap

Azonossági szám:	Név:	Lakás:
	Anyja neve:	
Családi kórelőzmény:		Előrement betegségek, műtétek:

Vizsgálat ideje:	Iskola, osztály	Testn. jegye	Panasz	Lelet	Kórisme	Vélemény	Időtart.	Megjegyzés

A testnevelés jelentősége élettani alapjaiban tisztázódott. Ezzel egyidejűleg felismertük, hogy a testnevelésnél és sportolásnál orvosi ellenőrzés elengedhetetlen. A magasabb fizikai követelmények teljesítéséhez a szervezet hozzáfejlődik. A kulturált test aztán a betegségeknek jobban ellenáll, azokat könnyebben legyőzi, s átalakul az egyén morális magatartása, javul társadalmi szemlélete. Ez az átalakulás azonban dinamikus folyamat, kialakulásában, fejlődésében kell ellenőriznünk és segítenünk. A betegségek, ártalmak, sérülések okozta zökkenőket, a szellemi károsodásokból származó megtorpanásokat kezdetüktől ismernünk és ellenőriznünk kell, azokat mindig tisztán kell látnunk. Intézetünk ezért vezette be a testnevelési egészségi törzslapot.

A törzslap fejrovatai helyt adnak az azonossági számnak, a névnek, az illető anyja nevének, lakásának, családi kórelőzményeknek, műtéteknek feljegyzésére. Minden vizsgálat adatai külön sorba kerülnek, s külön rovat van a vizsgálat ideje, az iskola és az osztály, a testnevelési jegy, a beteg panasza, lelete, kórisméje, véleménye, betegségi időtartam és az orvosi megjegyzés beírására.

Ha valaki iskolás, középiskolás, ipari tanuló, vagy egyetemista korában megbetegszik és betegsége a fizikai teljesítőképesség valamilyen múló, vagy maradandó csökkenését okozza, akkor felmentését a kötelező testnevelés alól a sportorvosi intézettől vagy rendelőtől kéri. De az iskolai év elején a tanulókat — az ipari tanulókat is — felhívják, hogy ha nem képesek a testnevelési gyakorlatok elvégzésére, jelentkezzenek a sportorvosnál. Sportorvoshoz fordulnak azok is, akik az iskoláskor előtt, vagy az iskolai szünetben betegedtek meg. A testnevelési alkalmasság elbírálása végett az iskolaorvosi és szakorvosi hálózat ugyancsak hozzánk küldi betegeit. Az általános iskolák V. o. tanulói számára kötelező úszás-tanítás orvosi ellenőrzése is sportorvosi feladat. Így előbb-utóbb minden általános iskolai tanulót megvizsgálunk. Ahol általánosan elfogadott üzemi torna van, a balettkar tagjai stb. szintén itt kaphatnak felmentést. A betegek és leletek tehát 6 éves kortól 18—20 éves korig kronologikusan megjelennek nálunk. Ezeket saját vizsgálatainkkal kiegészítjük. Fontos az egy személyben való vizsgálat. Egész más véleményhez jutunk, ha a beteget ugyanazon szakorvos hallgatja meg, vizsgálja át, ha ugyanő végzi a mellkasátvilágítást, az EKG terheléses vizsgálatot, s ellenőrzi a laboratóriumot stb. A gyermekgyógyászati, illetve belgyógyászati szakvizsgálatnak komplexnek kell lennie — az eddig helytelenül szétszórt szakvizsgálatokat egységesíteni kell. Erre kiválóan alkalmas a sportszakorvosi intézmény.

A kórelőzményt, a kezelő és szakorvosi leleteket, valamint saját vizsgálataink eredményét jegyezzük a testnevelési egészségi törzslapra. Ha valaki másnap, vagy akár évek múlva újra panasszal jön, vagy jelenti, hogy már egészséges: minden új adat a régi mellé kerül — függetlenül attól, hogy hány éves, vagy melyik iskolába jár.

A testnevelési egészségi törzslap költözködéskor másolatban utána küldhető, ha pedig felnő, — SZTK-kartonjához csatolható. Célszerűen felhasználhatják pályaválasztási tanácsadó szakorvosok is. Kórházi ápolás alá kerülő betegnél is többet jelent ez, mint a beteg, vagy hozzátartozók bemondása. Szívgondozás és gyógyító testnevelés ellenőrzésére is alkalmas, könnyíti, visszarendelések alkalmával, a kontroll vizsgálatokat. Igen nagy jelentősége van a sportolók alkalmassági és ellenőrzési vizsgálatánál, letöréseknél. Ismételt sérüléseknél a sportorvosi törzslappal összevethető.

A sportolók törzslapja, a „piros karton" minden sportorvosi intézetben megvan, bevezetése külön anyagi megterhelést nem jelent. Most testnevelésre vonatkozólag bevezettük a „fehér kartont". Ha sportolónál találunk olyan elváltozást, ami testnevelését gátolja, fehér kartont is kap. Ilyenkor a megjegyzés rovatba írjuk, mióta és mit sportol. Az összes fehér kartonokat egy helyen, születési adat szerint rendezzük. Kezelése sokkal gyorsabb.

A testnevelési egészségi törzslap vezetése nagyobb felelősséget hárít a sportorvosra. Rajta múlik az is, hogy a rubrikákat tartalommal töltse meg. Szem előtt kell tartania, hogy beteg, sérült ember van, nem pedig megbetegedett szerv. Nem kartotékadatokat akarunk gyűjteni, hanem a fejlődő, átalakuló, adaptálódó szervezet dinamikáját jegyezzük fel.

Petró Sándor dr.,
a sportorvostan szakorvosa,
a TTT tagja, Miskolc

SPORTOKTATÓ FILMEK

kölcsönözhetők a Sportpropagandától, Budapest VIII., Rákóczi út 57/a szám

BIRKÓZÁS
DISZKOSZVETÉS
JÉGKORONG
KALAPÁCSVETÉS
LABDARÚGÁS
ÖKÖLVÍVÁS
TORNA
ÚSZÁS stb.

A Fejér megyei Tanács Végrehajtó Bizottsága májusban tartott ülése tárgyalta a megye iskolai testnevelési és sporthelyzetét. Az ülés anyagát a művelődésügyi osztály és a TST közösen állította össze. Az ülés több olyan fontos határozatot hozott, amely biztosítja a megye iskolai testnevelésének és sportjának további fejlődését.

*

Az elhízott, egészségtelenül túltáplált csehszlovák gyermekek részére külön táborokat szerveztek, ahol sok játékkal, sporttal, megfelelő étrenddel szakemberek vezetésével ezek a gyerekek visszanyerték normális testsúlyukat és alakjukat.

TARTALOM

CONTENU

L. KUN: Les églises et le sport 193
I. TÓTH: Deux cents délégués de trente-cinq pays 195
(La réunion de la Fédération Internationale d'Éducation Physique à Liège.)
L. BALOGH: La force musculaire 196
(La force musculaire en général, les exercices de force, ceux de vitesse, la force musculaire lente et rapide, le développement de la force musculaire, l'effet biologique des exercices de force, le développement de la force musculaire des femmes.)
Actualités du monde 198
J. P.: Autour de la Coupe Rimet 198
A. A.: Les championnats du monde de gymnastique à Prague 201
(L'auteur expose les rapports de forces internationaux et la direction dans laquelle évolue la gymnastique artistique.)
S. GOZSY: Le rôle du champ de vision dans l'escrime .. 202
(Trois méthodes pratiques existent pour pointer les yeux: poursuivre la lame, poursuivre la coquille et mettre en vue d'ensemble toute la figure de l'adversaire. L'auteur examine les bases scientifiques de chaque méthode et prend parti pour la vue périphérique.)
I. ÖRMÉNYI—J. RIED: Influence biologique et psychologique des facteurs météorologiques sur les sportifs — Les méthodes de l'examen biologique des activités sportives 204
(Examen des changements du temps de réaction et de ses conséquences, et description des méthodes employées par les auteurs pendant leurs recherches.)
G. KOVÁCS: Expériences de deux ans d'une tentative d'éducation physique 205
(Le dirigeant de la tentative qui se déroule avec l'approbation du Conseil Scientifique d'Éducation Physique, résume les expériences de l'education physique des travailleurs moyens.)
I. BÁRÁNY: Les tâches des individus dans le sport de masse 206
(L'urbanisation et la motorisation réduisent la nécessité de mouvements physiques. Le travailleur en prend acte et n'apprend que plus tard que sa santé exige ces mouvements. Le sport peut combler cette lacune; chacun doit donc reconnaitre que la pratique des sports est à côté de son importance sociale très utile à l'individu aussi. L'auteur fait quelques propositions à ce sujet.)
J. KERESZTÉNYI: Les maîtres-médailleurs sportifs: 3. Léon Claude Masceaux 206
B. JÁKFALVI: Le jeu offensif dans le tennis 208
(La technique de jeunes joueurs hongrois accuse une évolution marquée, ce qui n'est pas le cas de leurs connaissances tactiques. L'auteur indique les imperfections et explique les méthodes pour les éliminer.)
J. KULCSÁR: La technique contemporaine de kayak-canoë 210
(Comparaison de la technique des vainqueurs olympiques Geitcher—Macarenco et du Danois Hansen avec l'ancienne technique et l'analyse de leurs styles.)
A. KÁRD: La détermination du minimum d'aptitude de compétition dans le basket-ball 212
(L'auteur présente une proposition concernant les épreuves dont les résultats sont succeptibles de mesurer le dégré de préparation d'un joueur débutant de basket-ball.)
M. GERBNER: R. Büchler: Le mouvement humaine 213
(L'auteur rend compte de ce livre qui vient de paraître.)
Bibliographie 214
Les quatre moments de la respiration du nageur de brasse 214
O. V.—I. B.: Le bain et la piscine thermaux en construction à Kaposvár 215
Ö. NAMESNYIK: Contribution à l'article intitulé: «Questions idéologiques dans la théorie de l'éducation physique» 215
Education physique dans les écoles 216
(I. Sós: L'éducation physique au cours de l'année scolaire 1961/1962. — K. Juhász: Diminuons les accidents des élèves pendant l'éducation physique et le sport — J. Bánfalvi: La section de l'éducation physique du lycée «Miklós Radnóti» de Szeged — J. Kalász: L'éducation physique des classes inférieurs du département de Tolna — V. Grubich: Les écoles secondaires des sportifs en Roumanie — K. Krizsanec: Exercices sur les bancs pour enfants — R. Rédey: Organisation et exécution de l'enseignement de la natation — Nouvelles — S. Petro: Feuille signalétique sanitaire pour l'éducation physique.)
Sur la couverture: Préparation aux championnats du monde de gymnastique — Raymond Csányi (Photo: K. Hemző)
Page 3 de la couverture: I. László: Quelques données de l'histoire des championnats de natation d'Europe.
Page 4 de la couverture: Série d'images de lutte.

CONTENTS

L. KUN: Sports and the Churches 193
I. TÓTH: Two Hundred Delegates of Thirty Five Countries 194
L. BALOGH: Muscular Strength 196
World News 198
J. P.: Around the Rimet Cup 200
A. A.: Gymnastics World Championship in Prague 201
S. GÖZSY: The Part Played by the Field of Vision in Fencing 202
I. ÖRMÉNYI—J. RIED: The Biological and Psychological Influence of Meteorological Factors on Athletes — The Methods of the Biological Examination of Sport Activities 204
G. KOVÁCS: An Experiment in Physical Education — The Experience of Two Years 205
I. BÁRÁNY: The Task of the Individual in Mass Sport 206
J. KERESZTÉNYI: Great Master — Medallists: 3. Léon Claude Masceaux 206
B. JÁKFALVI: Attacking Play in Lawn Tennis 208
J. KULCSÁR: Up-to-date Kayak-Canoe Technics 210
A. KÁRD: The Determination of the Minimum Level in Competitive Basket-ball 212
M. GERBNER: R. Büchler: Body Movements 213
The Four Moments of Breathing in Breast Stroke Swimming 214
O. V.—I. B.: The Thermal Bath and Pool at Kaposvár under Construction 215
Ö. NAMESNYIK: A Contribution to the Article Entitled „Ideological Problems in the Theory of Physical Education" 215
Physical Education in the Schools 216
On the cover: Preparation for the Gymnastics World Championship — Raymond Csányi (Photo by K. Hemző)
Inside of back cover: I. László: Data from the History of the European Swimming Championships.
Back cover: Picture Series — Wrestling.

INHALT

L. KUN: Kirche und Sport 193
I. TÓTH: Zweihundert Delegierte aus fünfunddreissig Ländern 195
L. BALOGH: Die Muskelkraft 196
Weltrundschau 198
J. P.: Rundherum der Rimet-Pokal 200
A. A.: Die Weltmeisters chaft im Turnen in Prag 201
S. GÖZSY: Die Rolle des Gesichtsfeldes beim Fechten 202
I. ÖRMÉNYI—J. RIED: Der biologische und psychologische Einfluss der meteorologischen Faktoren auf die Sportler — Die biologischen Untersuchungsmethoden der Sportbetätigung 204
G. KOVÁCS: Die zweijährigen Erfahrungen eines Experiments in der Körpererziehung 205
I. BÁRÁNY: Die Aufgaben der Eeinzelpersonen im Massensport 206
J. KERESZTÉNYI: Die grossen Meister der Münzstecherei: 3. Léon Claude Masceaux 206
B. JÁKFALVI: Das Angriffspiel im Tennis 208
J. KULCSÁR: Die zeitgemässe Technik im Kajak-Kanu .. 210
A. KÁRD: Die Feststellung des Startminimums beim Korbballspiel 212
M. GERBNER: R. Büchler: Die menschliche Bewegung .. 212
Die vier Zeitpunkte des Atemholens beim Brustschwimmer 214
O. V.—I. B.: Das im Bau befindliche Kaposvárer Thermal- und Schwimmbad 215
Ö. NAMESNYIK: Bemerkung zu dem Artikel: «Weltanschauungsfragen in der Theorie der Körpererziehung» .. 215
Schulkörpererziehung 216
Titelbild: Vorbereitung zur Weltmeisterschaft im Turnen — Raymond Csányi (Aufnahme von K. Hemző)
Innere Rückseite: I. László: Angaben über die Geschichte der Europameisterschaften im Schwimmen.
Äussere Rückseite: Bildserien vom Ringen.

СОДЕРЖАНИЕ

Л. КУН: Церкви и спорт 193
И. ТОТ: 200 делегатов от 35 стран 195
Л. БАЛОГ: Сила мышц 196
Вокруг света: 198
Й. П: Вокруг Кубка «Риме» 200
А. А Чемпиолат мира по гимнастике в Праге 201
Ш. ГОЖИ: Роль поля зрения во время фехтования 202
И. ЕРМЕНИ—Й. РИД: физиологическое и психологическое влияние метеорологических факторов на спортсменов Методы физиологического исследпвания снортивных активностей 204
Г. КОВАЧ: Двухлетний опыт одного исследобания по физическому восспитанию 205
И. БАРАНЬ: Задачи лиц в массовом спорте 206
Й. КЕРЕСТЕНЬИ: Великие масте рамунизматики: 3. Ленн Клод Маско 206
Б. ЯКФАЛВИ: Атакающая игра по теннису 208
Й. КУЛЧАР: Современная техника по байдарке 210
А. КАРД: Определение стартового минимума в баскетболе 212
М. ГЕРБНЕР: Р. Бихлер: Движение человека 213
4 момента дыхания брассиста 214
О. В.—И. Б.: Тепловодная баня и бассейн строящиеся в г. Каношвар 215
Е. НАМЕШНЬИК: Замечание к статье «Вопросы по мировоззрений в теории физической культуры» 215
Школьное фичическое воспитание 216
Снимок на верхней обложке: Подготовка к чемпионату мира по гимнастике — Чани Раймунд (снимок К. Хемзе)
На задней обложке, внутри: И. Ласло: Данные о Европейском чемпионате по плаванию
На задней обложке: снаружи Серия снимков по борьбе

ADATOK AZ EURÓPA ÚSZÓBAJNOKSÁGOKRÓL

Összeállította: László István, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja

Augusztus 18. és 26. között rendezik meg Lipcsében a X. úszó, műugró és vízilabda Európa-bajnoki versenyt. A Donáth Leo dr. kezdeményezésére először 1926-ban Budapesten csak férfiszámokkal megrendezett versenysorozaton a magyar úszók, műugrók és vízilabdázók igen előkelő szerepet játszottak.

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.
1926, Budapest						
1. Németország	5	3	4	2	—	2
2. Svédország	2	3	3	1	1	—
3. **Magyarország**	2	2	—	2	3	—
4. Belgium	—	1	—	1	—	—
5. Csehszlovákia	—	—	1	2	—	2
6. Nagy-Britannia	—	—	1	—	—	—
1927, Bologna						
1. Németország	5	5	6	5	—	1
2. Svédország	4	3	—	1	1	1
3. Hollandia	3	2	—	2	—	1
4. Nagy-Britannia	2	2	1	—	2	—
5. **Magyarország**	1	2	1	1	2	1
6. Olaszország	—	1	2	1	2	1
1931, Párizs						
1. **Magyarország**	5	2	2	—	1	—
2. Németország	3	4	4	1	1	2
3. Hollandia	3	2	—	3	1	1
4. Ausztria	2	1	1	1	2	1
5. Nagy-Britannia	1	3	3	—	1	1
6. Franciaország	1	1	3	7	2	4
1934, Magdeburg						
1. Németország	6	9	4	1	2	1
2. Hollandia	4	2	1	1	2	1
3. **Magyarország**	3	—	—	2	1	1
4. Franciaország	2	—	—	3	4	2
5. Nagy-Britannia	1	1	2	4	1	2
6. Olaszország	—	2	2	—	1	1
1938, London						
1. Németország	5	7	2	3	1	1
2. Dánia	5	1	1	3	—	—
3. Hollandia	2	3	4	1	4	1
4. Svédország	2	1	—	—	—	2
5. Nagy-Britannia	1	3	5	—	4	4
6. **Magyarország**	1	—	3	5	1	1
1947, Monte Carlo						
1. Franciaország	6	1	1	1	1	3
2. Dánia	5	—	—	1	1	—
3. **Magyarország**	1	7	3	4	4	—
4. Svédország	1	3	—	3	3	3
5. Hollandia	1	2	3	2	1	2
6. Nagy-Britannia	1	2	2	2	1	2
1950, Bécs						
1. Franciaország	4	6	2	3	2	3
2. Hollandia	4	4	3	2	1	—
3. Német Szöv. Közt.	4	2	2	1	1	1
4. Svédország	2	2	2	1	2	4
5. Dánia	1	1	4	1	2	—
6. Belgium	1	—	—	—	—	—
Magyarország nem vett részt.						
1954, Torino						
1. **Magyarország**	9	6	3	1	1	3
2. Szovjetunió	4	3	5	1	4	—
3. Német Demokr. Közt.	2	—	—	1	2	—
4. Hollandia	1	2	1	2	—	1
5. Franciaország	1	1	1	2	2	3
6. Német Szöv. Közt.	1	—	1	4	2	3

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.
1958, Budapest						
1. Szovjetunió	5	6	5	5	5	—
2. Nagy-Britannia	5	4	4	1	2	5
3. Hollandia	5	3	—	3	1	1
4. **Magyarország**	2	2	3	1	3	2
5. Olaszország	1	2	2	1	1	1
6. Svédország	1	—	2	—	1	1

Összesítés 1926—1958

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.
1. Németország	24	28	20	12	4	7
NSZK	5	3	5	7	5	7
NDK	2	—	1	8	6	6
együtt	31	31	26	27	15	20
2. **Magyarország**	24	21	15	16	16	8
3. Hollandia	23	20	12	16	10	8
4. Franciaország	15	11	18	9	11	17
5. Svédország	12	16	8	9	12	12
6. Nagy-Britannia	11	15	20	9	16	16
7. Dánia	11	3	9	8	5	4
8. Szovjetunió	9	9	10	6	9	—
9. Ausztria	3	3	7	9	8	8
10. Olaszország	2	7	10	5	9	6
11. Belgium	1	1	6	5	2	4
12. Finnország	1	—	—	—	2	2
13. Jugoszlávia	—	2	7	5	3	8
14. Csehszlovákia	—	1	7	5	9	4
15. Lengyelország	—	1	—	2	2	2
16. Svájc	—	—	1	1	—	—
17. Norvégia	—	—	—	1	—	1
18. Luxemburg	—	—	—	—	1	1
19. Spanyolország	—	—	—	—	—	2
20. Izland	—	—	—	—	—	1
21. Törökország	—	—	—	—	—	1

Egyéni teljesítmények (1926—1958)

	I.	II.	III.
1. Arne Borg, Svédország	5 —	1 (2)	— (1)
2. Alex Jany, Franciaország	4 —	— (2)	— —
3. Bárány István, Magyarország	3 (1)	1 (1)	— (1)
4. Marie Braun, Hollandia	3 (1)	1 (1)	— —
5. Halassy Olivér, Magyarország	1 (3)	— —	— —
6. Homonnai Márton, Magyarország	— (4)	— —	— —
7. Keserű Alajos, Magyarország	— (4)	— —	— —
8. Vértesy József, Magyarország	— (4)	— —	— —

A legtöbb érmet, kilencet, a svéd Arne Borg szerezte a két első versenyen. Budapesten két első díjat világcsúcsokkal a 400 és 1500 m úszásban nyerte, egy évre rá Bolognában pedig mindhárom egyéni gyorsúszószámban győzött, az 1500-on a sokáig megdönthetetlen 19 : 07 mp-es világcsúccsal. Budapesten a 100 m gyorsúszásban és vízilabdában második volt, a váltóban pedig harmadik. Bolognában váltóban szerezte meg a második helyért járó érmet.

Egy versenyen, az 1958. évi budapestin a skót Jan Black nyert három egyéni bajnokságot, melyek közül kettőt, a 400 m gyorsúszást és a 200 m pillangóúszást egy délután úszta. Harmadik bajnokságát 1500 méteren szerezte meg.

A magyar vízilabdacsapat csupán kétszer nem győzött a vízilabdabajnokságban: először 1947-ben Monte Carlóban, ahol a hármas döntőbe sem sikerült bejutnia, másodszor pedig 1950-ben Bécsben, ahol nem vettünk részt a küzdelmekben.

Legnagyobb sikerünket 1954-ben Torinóban arattuk, ahol a bajnokságok felét nyertük. Nagy sikerünk volt 1931-ben Párizsban, ahol az összes gyorsúszószámokat és a vízilabdát megnyerve először győztünk a férfiak pontversenyében. Érdekes volt 1947. évi monte-carlói szereplésünk, melynek során egyetlen bajnokságot nyerve Mitró György révén az 1500 m úszásban, megnyertük a férfiak pontversenyét sok jó helyezésünkkel.

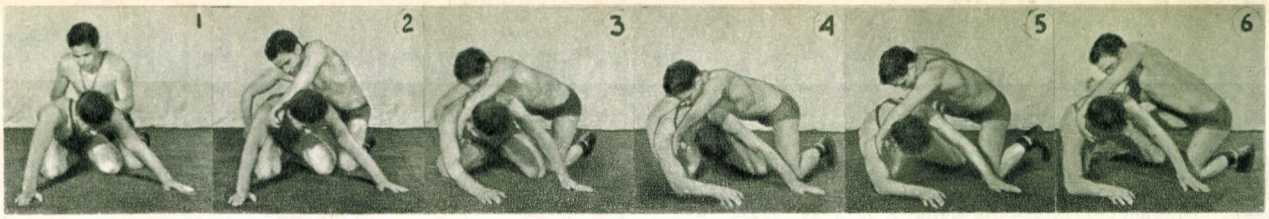
A Népsport kiskönyvtára

A sportkönyvkiadás kellemes meglepetése a NÉPSPORT KISKÖNYVTÁR megjelenése. Olyan könyvsorozatról van szó, amely népszerűen, a szép szó erejével, a magyar sportújságírás haladó hagyományainak hűséges ápolásával és természetesen megfelelő szakmai tudással igyekszik csokorba kötni a nemzetközi sportesemények egy-egy kiemelkedő versenyét, megpróbálja visszaidézni azok légkörét, a győzelem vagy a vereség ezernyi tanulságot szolgáltató mozzanatait, miközben figyelemmel kíséri a sportágak szakmai fejlődését, hogy ily módon is segítse a magyar testnevelési és sportmozgalmat.

A sorozat első könyve, „A nagy világversenyek éve — 1962" a könyvhéten látott napvilágot. Ez a könyv már önmagában véve is újfajta próbálkozás. Az 1962-es év nagy világversenyeit harangozza be oly módon, hogy a sportágak népes családját, a nagy nemzetközi vetélkedéseket, az eredmények fejlődését mutatja be az olvasónak. Ennek érdekében egy kis történelmet ad a szóban forgó sportágakról, elviszi az olvasót a versenyek színhelyére, a világversenyek fejlődését érzékeltető adatokat, csúcslistákat közöl, híres csapatokról, kiemelkedő egyéniségekről ír, fényképeket ad közre és az erőviszonyokat is latolgatja.

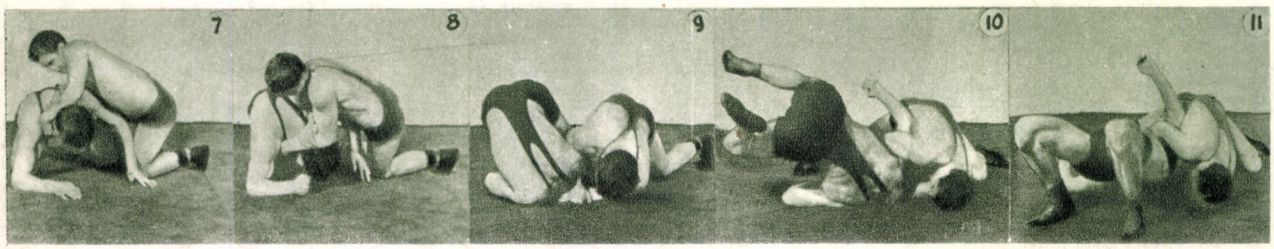
Az első könyvet még három követi ebben az évben. A napokban jelenik meg az „Eddzünk korszerűen" kötet, amely a Népsport hasábjain hét hónapon keresztül folyt szakmai vitát rendszerezi. Aztán Hetedhétországon címmel egy riportkönyv következik, ami után a „Melyiket válasszam?" jön. Ez a munka a hazánkban űzött sportágakat ismerteti népszerűen.

Évente 4—6 könyv jelenik meg a Népsport Kiskönyvtár sorozatban.



Féljáromból indított átfordítás karkulccsal

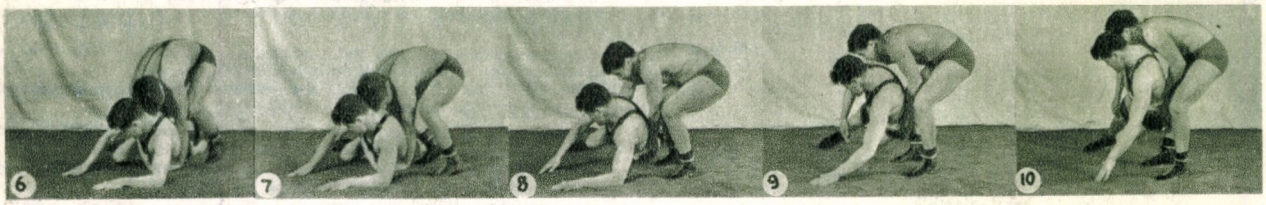
Támadó a kiinduló helyzetből (1) bal alsókarját ráhelyezi az ellenfél nyakára és ugyanakkor jobb karját a jobb váll alá teszi, ujjait „horogszerűen" összefogja (2—4); védekező a fogástól úgy igyekszik szabadulni, hogy bal kezével és bal lábával a szőnyegre támaszkodik és testsúlyát jobbra teszi át, fejét pedig felfelé emeli. A támadó a védekezésre elengedi a fogást, s bal kezét továbbra is az ellenfél nyakán tartva, jobb kezét a védekező bal hóna alatt átteszi (5, 6) és bal kezének alkarjára teszi. Támadó érezvén a karkulcsot, jobb lábával lép az ellenfél bal oldalára és lábaival a szőnyegre támaszkodik, karjaival fejét lefelé nyomja, miközben az ellenfél hóna alatt levő karjával annak karját előre és felfelé feszíti és ellenfelét úgy fordítja kétvállra, hogy mellével rádől a felé eső karjára.



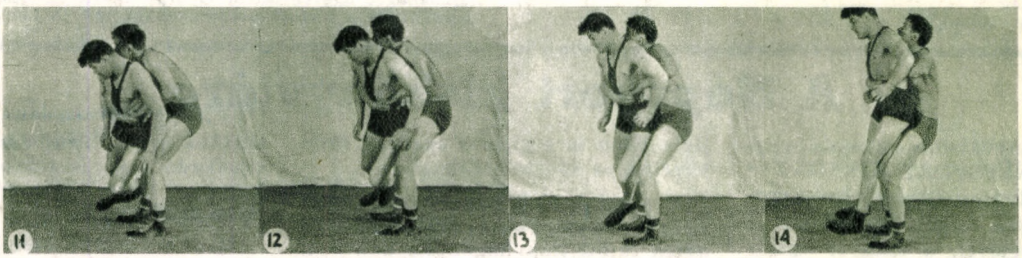
BIRKÓZÓ KÉPSOROZATOK



Hátsófogásos kiemelés és hátraesés jobbról indítva hídbamenéssel

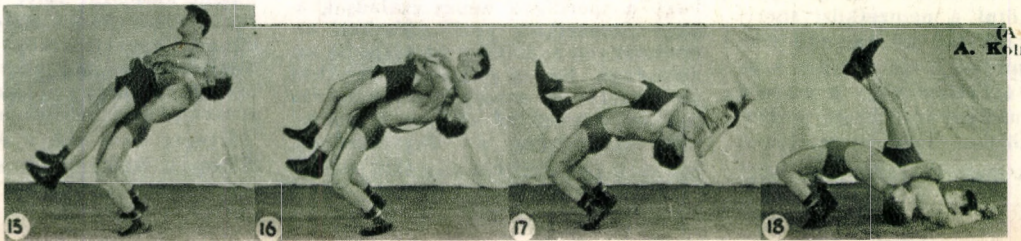


Támadó bal lábát talpával feltámasztva az ellenfél lábai közé, jobb lábát pedig az ellenféltől jobbra helyezi el és átfogja az ellenfelet derekánál (1), közben megkísérli, hogy elszakítsa az ellenfelet a szőnyegtől (2). Védekezve, az ellenfél jobb karjának és jobb lábának kitámasztásával testsúlyát kissé balra előhelyezi.



A támadó, ellenfele védekezését kihasználva, némileg engedve a fogáson, összetett kézfejével a szőnyegre támaszkodva, s mindkét lábbal ellökve magát a szőnyegtől, fejét az ellenfél nyakszirtjének támasztva átlendül annak bal oldalára (3, 7). Miután mindkét lábával a szőnyegre ért, a támadó elszakítja őt a szőnyegtől és végrehajtja a dobást (8—18).

(A. Lenc—
A. Kolmanovszkij)



sport és tudomány

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS
KUTATÓ INTÉZET
Könyvtára



VI. ÉVFOLYAM
8
SZÁM

ÁRA
4
FORINT

BUDAPEST, 1962 AUGUSZTUS HÓ

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VI. ÉVFOLYAM ★ 1962 AUGUSZTUS ★ 8. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Bay Béla dr., Granek István, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., Lissák Kálmán dr., Nagy György, Pető Béla főszerkesztő, Sárosi Imre, Sir József dr., Sós István, Tóth Dezső

TARTALOM

PETŐ BÉLA: Készüljünk fel a tokiói olimpiára! 225
PÁSZTOR LAJOS: Acélszalag nélkül 226
ÓCSAI JÓZSEF: Új vonások a sportkönyvkiadók nemzetközi együttműködésében 226
SÁRKÁNY ISTVÁN: Prága irányt mutatott Tokióra 227
BARÁNY ISTVÁN DR.: A lipcsei Európa-bajnokság az olimpia szemszögéből 232
PAP KORNÉLIA: Beszéljünk őszintén a női versenyevezésről 233
SIR JÓZSEF DR.: Az Európa-bajnokságok jelentősége atlétikában 234
GRANEK ISTVÁN: Egy hajó, vagy két hajó? 236
NÁDORI LÁSZLÓ: Holland labdarúgó edzők között 236
H. KRAUT: A magasabb teljesítőképesség táplálkozás-élettani feltételei 237
ERDŐS JENŐ: Tanácskoztak a sportorvosok 238
KERESZTY ALFONZ DR.: A légzéssel kapcsolatos vizsgálatok 238
Világhíradó 240
JANINE ASSA: A nők sportja egykorú a férfiakéval 242
ÖRMÉNYI IMRE DR.—RIED JÓZSEF: A meteorológiai tényezők élettani és lélektani hatása a sportolókra — A sportteljesítmények értékelési módszere 242
Bibliográfia — Evezés 243
M. F.: A szalagház és a testnevelés 244
THURÓCZY LAJOS: A táborozás mint a természetjárás egyre népszerűbb formája 245
MEGYERI FERENC DR.: Hozzászólás a „Világnézeti kérdések a testneveléselméletben" című cikkhez 246
Iskolai testnevelés 248
KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN DR.: Az oktatási folyamat és az oktatási módszerek korszerűsítésének néhány problémája a testnevelésben 248
KRIZSANEC KÁROLYNÉ NÉMETH EDIT: Képes módszertan — Létragyakorlatok gyermekeknek 252
RÉDEY REZSŐ: Az úszásoktatás óravázlatai 254
Idegennyelvű tartalomjegyzék 256

Címképünk: Markovits Kálmán 125-szörös vízilabda válogatottunk (Kozák Lajos felvétele)

Hátsó borítólapunk belső oldalán: A. Lenc—A. Kolmanovszkij: Birkózó képsorozatok

Hátsó borítólapunk külső oldalán: Képek a prágai tornász-világbajnokságról

Lapzárta minden hónap huszonötödikén. Lapzártáig a harminc öt nap múlva megjelenő anyagnak a szerkesztőséghez be kell érkeznie, hogy az nyomdakész állapotba helyezhető legyen. Nyomdakész az a cikk, amely a papír egyik oldalára géppel van írva, egy oldalon harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. Új bekezdés kivételével minden sor az írás szélén kezdődik. A gépírásban aláhúzás, ritkítás, végig nagybetűs írás nincs. A kiemelés jelzése puha grafit ceruzás aláhúzás, vagy a papír szélére írt ugyanilyen rendelkezés.

Népsport kiskönyvtár

Hetedhétországon...

Ez az új sportkönyvsorozat népszerű, könnyed hangú, ismeretátadó módszerével már sorozatnyitó kiadványa megjelenésekor sikert aratott. Alighogy elhagyta a nyomdát az első kötet, szinte sarkába lépett „Hetedhétországon..." címmel a második.

E kötet lapjai világtájról világtájra szinte együtt viszik az olvasót a neves magyar bajnokokkal, válogatott labdarúgókkal, akik már annyi út, annyi világmérkőzés élménye birtokában még mindig tudnak meglepőbbnél meglepőbbet mondani az olvasónak. Labdarúgó válogatottunk már 1954-ben is járt Egyiptomban, a fiúk mégis sok újat láttak. Főleg azok tudták a gyarmati sorból kinőtt nép rövid idő alatt elért eredményeit méltányolni, akik mindkét portyán részt vettek: Grosits és Sándor. — A könyvecske más lapjai az Óceánon túlra vezetnek: Körmöczi Zsuzsa karibi tengeri teniszkörversenyét tükrözik. Nem újdonság, hogy a magyar teniszbajnoknő ez előtt is sok színes beszámolóval lepte meg olvasóit, híveit. Az új útjáról szóló írás részletmegfigyeléseinek gazdagsága azonban túltesz az előzőkön, az olvasó valósággal útitársává válik a jeles bajnoknőnek. — A következő oldalakon Rózsavölgyi István amerikai útjának élményzuhatagába merülhetünk el. Becsületes, tárgyilagos képet ad az amerikai atlétikáról, de a pályákon is túllát és magával visz bennünket az amerikai társadalom kellős közepébe. — Aztán a valóban hetedhét országon átrepítő élvezetes műfajú könyv Matura Mihálynak, a magyar birkózósport doyenjének is útitársává tesz. S Matura Mihály Japánról ismét újat tud mondani a sportolónak és a sportot kedvelő közönségnek egyaránt.

A könyveket az említett sportemberek jegyzetei alapján Peterdi Pál és Vad Dezső írta.

A „Hetedhétországon..." élvezetes olvasmány — továbbnöveli a Népsport kiskönyvtár népszerűségét. **E. J.**

*

Olvasóink keresik a következő folyóiratok alábbi példányait:

a SPORT ÉS TUDOMÁNY 1958. évi 3. számát,

a LABDARÚGÁS 1955. évi teljes évfolyamát, 1956. évi 3., 4., 7. és további számait, 1957. évi 1., 3. és 7. számát,

a SPORTVEZETŐ 1951. évi 4. és további számait,

a SPORT ÉS TESTNEVELÉS 1950. évi 1. és 2., valamint 1956. évi 1. számát.

a TESTKULTÚRA 1949. évi 6. és további számait és

a TESTNEVELÉS 1943. évi 1. számát.

Kérjük azokat, akiknek a felsoroltakból átadó példányuk van, az ellenérték közlésével írják ezt meg levelezőlapon a Sport és Tudomány szerkesztőségének, Budapest, XII., Alkotás utca 44. szám, hogy ezt az igénylő olvasó tudomására hozzuk.

A TTT életéből

A TTT **iskolai testnevelési bizottsága** június 25-i ülésén egyrészt termékeny vitát folytatott a testnevelés és sport alapfogalmainak tisztázásáról, másrészt a tornaterem nélküli iskolák testnevelésével kapcsolatos pályamunkák elbírálására kiküldött bizottság jelentése alapján döntött a díjak odaítélése kérdésében. Az első tárgysorozati pont anyagáról olvasóink a **„Világnézeti kérdések a testneveléselméletben"** című cikkünkkel kapcsolatos és általunk közzétett hozzászólásokból értesülnek. **„A tornateremmel nem rendelkező iskolák testnevelése"** tárgyában kiírt pályázat mindhárom díját megosztva adta ki a bizottság éspedig az 5000 forintos első díjat **Som Ferenc** és **Borosits József**, a 3000 forintos második díjat **Somkúti Ede** és **Lányi Marianne**, a 2000 forintos harmadik díjat **Somorjai László** és **Répási István** testnevelő tanároknak.

A TTT sportmúzeumi bizottsága júliusban két ülésen foglalkozott félévi munkatervének, továbbá a sportmúzeum szervezeti és működési szabályzata tervezetének, valamint a chilei labdarúgó-világbajnoksággal foglalkozó, összel a sportmúzeumban megnyíló kiállítás tervének megvitatásával.

Felelős kiadó: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás u. 44. Távbeszélő 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

62.990 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1962 ★ 8

KÉSZÜLJÜNK FEL A TOKIÓI OLIMPIÁRA!

Írta: Pető Béla

Két esztendő választ el az 1964-es olimpiai játékoktól. Ezt a két esztendőt tervszerűen, céltudatosan, minden erőnk igénybevételével ki kell használnunk, hogy messze Távol-Keleten igazi fényében ragyogjon a magyar sport.

A felszabadulás után szocialista hazánk sportja szinte mesébeillő fejlődésnek indult.

Három évvel a pusztító háború befejezése után, a háború sebeitől, az infláció nyomorától megkínzott Magyarország legjobb sportolói 10 olimpiai bajnokságot nyertek a londoni olimpián.

Helsinkiben, négy év múlva, 16 olimpiai bajnoksággal és számos nagyszerű helyezéssel védtük meg a nemzetek sorrendjében harmadik helyünket.

Melbourne-ben talán még ezt az eredményt is túlszárnyaltuk volna, ha az ellenforradalom szellemi és fizikai rombolásai nem hatottak volna ki olimpiai csapatunk testi-lelki állapotára. Még így is 9 olimpiai bajnoksággal tettünk tanúbizonyságot testkultúránk fejlettségéről.

Az ellenforradalom utáni nehéz időszak, az élsportot ért nagy vérveszteség, a sportvezetésben megnyilvánult bizonytalanság még megmutatkozott a római olimpiára való előkészületekben. A Rómában elért 6 olimpiai bajnokságot ugyan sok népesebb, nagyobb, gazdagabb ország megirigyelhette volna, a joggal igényes magyar közvéleményt azonban nem elégítette ki, ennél többre vágyik.

Mindent meg kell tennünk annak érdekében, hogy Tokióban újra felfelé íveljen olimpiai grafikonunk.

A felületes szemlélő azt hiheti, hogy az olimpiai jelszó az élsportot állítja előtérbe a tömegsport rovására.

Mi sem helytelenebb ennél a feltételezésnél!

Az élsport nem választható el a tömegsporttól. Az élsport a széles tömegsportra támaszkodik, a tömegsportot az élsport eredményei serkentik. Egy-egy nagy nemzetközi siker fellelkesíti a fiatalokat, s kétségtelen, hogy a legnagyobb propagandaereje az olimpiai győzelemnek van.

De nemcsak erről van szó.

Napjainkban eredményeket nem lehet pusztán tehetséggel és lelkesedéssel elérni. Egyre bonyolultabb, egyre hosszabb út vezet a csúcseredményekhez. A vezető, az edző, a tudós, az orvos és — nem utolsó sorban — a versenyző együttműködésére van szükség ahhoz, hogy valaki az olimpiai dobogó egyik lépcsőfokára kerüljön.



Azok a módszerek, amelyeknek segítségével sportolóink olimpiai sikert aratnak, a magyar sport közkincsévé válnak és segítik az egész sportmozgalmat.

Azok az új edzésmódszerek, amelyek jóvoltából a magyar zászló felkúszik a tokiói olimpiai stadion valamelyik árbócára, városban és falun száz és százezer sportoló magyar fiú és leány eredményeit javítják majd.

Azok az új stílusbeli fogások, amelyekkel felzárkózunk a nemzetközi élvonalhoz, nemcsak olimpiásaink tudását fokozzák, hanem szerte az országban emelik sportunk színvonalát.

Azok a felfedezések, amelyekkel kutatóink segítségére sietnek legjobbjainknak, megmaradnak az olimpia után és egész sportunk fejlődését segítik elő.

Azok a sportorvosi tanácsok, gondosan kidolkozott életmódbeli, étrendi, stb. szabályok, amelyek legjobbjaink eredményeiben újabb tizedmásodperceket és centimétereket jelentenek, nem maradnak meg az olimpiai táboron belül, hanem az egész ország sportoló ifjúsága használja fel tömegsportunk érdekében.

Éppen az olimpiai játékok népszerűségét, hatalmas mozgósító erejét kell felhasználnunk a magyar sport egészének felemeléséért. Nincs még egy olyan nagyjelentőségű világverseny, amely erre alkalmasabb lenne.

Legyen az olimpia mozgósító erő sportvezetőink, szervezőink, testnevelő tanáraink, edzőink, kutatóink, orvosaink számára, s gondoljanak arra, hogy mindaz, amit a tokiói olimpia magyar sikerei érdekében tesznek, egyben az egyetemes magyar sport érdekében is teszik.

Az élő, lelkesítő olimpiai gondolat rendkívül alkalmas arra, hogy új energiákat csiholjon ki sportmozgalmunkból, s az egyre nehezebbé váló nemzetközi vetélkedésben új utakon keressük az előrehaladás módját. Többet kell tennünk ennek érdekében, mint eddig, nem szabad megelégednünk a viszonylagos fejlődéssel, mert a lassú fejlődés abszolút mértékkel mérve visszaesés.

Egész sportunkat mozgósítva készüljünk fel a tokiói olimpiára — egész sportunk érdekében!

Tokió után pedig vessük tekintetünket a következő olimpiára. Élsportunk és tömegsportunk fejlődése attól függ, hogyan tudjuk kihasználni ezeket a négyéves időszakokat.



Acélszalag nélkül

Gyönyörű Népstadionunkban, a MASZ júliusi nemzetközi versenyének távolugró és hármasugró számai közben többen kérdezték körülöttünk: hol és ki méri az ugrásokat? Ugyanis megváltozott az ugrópálya körül megszokott kép. Eltűntek a homokban mérőszalaggal szorgoskodó törmérők. Nem volt szükség rájuk, mert — haladva a technikai fejlődéssel — a Népstadion nagyszerű technikai berendezését kiegészítve nálunk is felszerelték azt a roppant egyszerű, de annál pontosabb készüléket, amely pillanatok alatt milliméter pontossággal állapítja meg az ugrások nagyságát, illetve eredményeit.

Ez a mérőszerkezet csak nálunk új. Láttuk már — évekkel ezelőtt Moszkvában a Lenin stadionban, Rómában az olimpián és más világversenyeken is. Lényege egy tartóoszlopokra fektetett, milliméterbeosztású üvegrúd és egy rászerelt mozgatható „egyszemű" látcső. Használata még egyszerűbb. A befejezett ugrás nyomjelére az egyik törmérő beszúrja a jelzőlapot, társa a látcsövet az üvegrúdon addig csúsztatja, amíg a jelzőlap a tengelyébe nem kerül. Ekkor az üvegrúd rovatkáiba rögzíti a pontos eredményt, ahonnan mindjárt le is olvassa. Az egész művelet csak néhány másodpercig tart, s ha acélszalaggal utánamérik az eredményt, ami rekordteljesítményeknél kötelező, egyetlen milliméter eltérést sem mutat a mérőszalag.

Persze, nem ez az egyetlen technikai újítás, amellyel atlétikai, úszó és egyéb sportversenyeket pergőbbé, érdekesebbé és nem utolsósorban hitelesebbé lehet tenni. Szerte a világban — és részben nálunk is — megvalósították az indítás és az időmérés gépesítéssel biztosított teljes összhangját. A rajtpisztoly indítja el a versenyórákat, köztük, mint például a római olimpiai stadionban és uszodában, a közönség tájékoztatására épített eredménytáblán levő hatalmas versenyórát is. Az elektromos órák nemcsak a tökéletes pontosságot biztosítják, hanem élvezetesebbé teszik a nézők számára is az egész versenyt. Mindenki ellenőrizheti a részidőket s szakszerűen figyelheti az egész verseny menetét.

Általában a közönség gyors és pontos tájékoztatására törekednek az újítások. A tökéletes hangberendezések (ki emlékszik még a tölcséralakú szócsőre?) és szemléltetőbb mérőeszközök mellett (a dobószámok mérését is egy okos készülékkel egyszerűsítették) egész sor kísérletet láttunk a versenyek színesebbé, vonzóbbá tételére. Londonban már nemcsak világító eredménytáblákat alkalmaznak, hanem világító (foszforeszkáló) ugrólécek, távolságokat jelző szalagok, számtáblák, sőt az esti versenyeken a versenyzők világító rajtszámai teszik érdekesebbé a látnivalókat. A futókat reflektorok kísérik körül a pályán (mint a balerinákat a színpadon), s mint egy száguldó üstökös, úgy fest az elhajított kalapács, mert előzőleg foszforeszkáló anyagba mártották. Az elsötétített nézőtéren valóságos atlétikai revü egy ilyen látványos verseny.

Persze, azok az újítások a fontosabbak, amelyek nemcsak külsőségekben emelik a versenyek színvonalát, hanem sportértékében, megbízhatóságában, korrektségében is segítséget nyújtanak a tökéletes felé haladásban. Ilyen például a mi közönségünk által a vívósportban jól ismert találatjelző készülék, az ún. villanyzsüri. A közönség szinte sajnálja, hogy éppen a nálunk anynyira kedvelt kardvívásban nem sikerült eddig megnyugtatóan megoldani és bevezetni. Ugyancsak a vívósportban láttuk az elektromos eredményjelző táblákat, amelyeken már nem kellett folyton a kis kartonlapokat cserélgetni, hanem gombnyomásra gyulladt ki minden csörte kockájában a győzelmet jelentő *V* vagy a vereséget jelző *D* betű. Sőt a kocka alsó sarkában egy kis fehér lámpa villogása a találatok számát is jelezte. Így a nézők a döntő jelentőségű küzdelmek alatt a tuss-arányt is ellenőrizhették.

Nagyon élvezi a közönség a kosárlabdamérkőzéseken alkalmazott „tiszta" időt jelző órát. Más sportágak versenyein, főleg azokén, ahol a megszakítások miatt a nézők képtelenek sajátmaguk a tiszta játékidőt ellenőrizni, még nélkülözzük. Egy ilyen óra például az uszodában nagyon emelné a vízilabda-mérkőzések érdekességét. A Sportcsarnokban is hiányzik egy olyan időjelző óra, amely ökölvívó-mérkőzéseken, vívóversenyeken a menet, illetve a csörteidőket nyilvánosan ellenőrizné.

Még számtalan már megoldott, de még megvalósításra váró újítással lehetne a sportesemények érdekességét fokozni. Érdemes fáradni velük, mert bevezetésükkel sportoló és közönség, de az egyetemes sportmozgalom is sokat nyerhet. **Pásztor Jajos**

Új vonások a sportkönyvkiadók nemzetközi együttműködésében

A szocialista országok sportkönyvkiadói június 13 és 18 között tartották meg VII. nemzetközi konferenciájukat Berlinben. A konferencián a szovjet, a bolgár, a lengyel, a magyar, a német és a román sportkiadó képviselői vettek részt.

A négynapos tanácskozáson a következő napirendi kérdéseket tárgyalták:

1. A szocialista országok sportkiadói együttműködésének továbbfejlesztése, egységes távlati tervek kialakítása.

2. A sportkönyvkiadás szerepe és feladatai a néptömegek sportolásra való mozgósításában. (Az NDK sportkiadójának referátuma alapján.)

3. A szocialista nevelés problémái a sportirodalomban. (A csehszlovák sportkiadó referátuma alapján.)

Mindhárom napirend felett élénk és tartalmas vita kerekedett, a delegátusok kiadói tapasztalatok alapján szóltak hozzá a kérdésekhez. A sokoldalúan megvilágított problémák kapcsán értékes határozatok születtek. A konferencia részvevői megegyezésre jutottak abban, hogy egy-egy könyvkiadó olyan tématerületeken, amelyekben nagyobb tapasztalattal rendelkezik és bizonyos minőségi színvonalat is elért, tanácsadó és javaslattevő szerepet vállal. Feladata ezeknek a kiadóknak, hogy az adott tématerületen (pl. egy-egy sportág szakirodalmában) figyelemmel kísérje és nyilvántartsa az egész világon megjelent, lehetőleg valamennyi számottevő könyvkiadványt. Ezt a nyilvántartást az együttes megbeszéléseken a többi baráti kiadó elé terjeszti a legkorszerűbb szakirodalom kiválasztása céljából. Az említett tanácsadó-tevékenység előkészületeinek megtétele, illetve annak eldöntése, hogy melyik kiadó milyen tématerületen vállal tanácsadó szerepet, a távlati tervek kialakításával egyidejűleg történik. A kölcsönös tanácsadó tevékenység létrehozása egy lépés annak az elvnek a megvalósítása útján, amely végül is azt célozza, hogy a szocialista országok sportkiadói a legfontosabb, alapvető kiadványok területén a kettős fejlesztést kiküszöböljék.

Több kétoldalú megállapodás is létrejött a konferencián, amelyek elsősorban a kiadványok kölcsönös fordítására, illetve kiadására vonatkoznak. Így például a Medicina Kiadó 1963. évi sportkönyv-kiadási terve már magában foglalja ezeket a külföldi műveket. Igen figyelemreméltó az a javaslat is, hogy a szocialista országok sportkiadói közös kiadásban készítsék el az 1964. évi téli és a nyári olimpia reprezentatív albumát. Az albumok nyomdai munkáinak elvégzését az NDK-beli sportkiadó ajánlotta fel.

A baráti sportkiadók VII. konferenciája jelentős lépés volt az együttműködés útján. A hozott határozatok arra utalnak, hogy végrehajtásuk nyomán az egymást segítő kölcsönös kiadói munkának közös ügyünk, a szocialista testnevelési és sportmozgalom látja majd hasznát.

ÓCSAI JÓZSEF
a Medicina Könyvkiadó Sportszerkesztőségének vezetője

Prága irányt mutatott Tokióra

A prágai tornász-világbajnokság mind a részvevők számát, mind a verseny színvonalát tekintve az eddigi legnagyobb vetélkedésnek számít ebben a sportágban. Kitűnő volt a rendezés is, a csehszlovákok minden tekintetben dicséretes munkát végeztek. Gondosságuk egyaránt kiterjedt az edzési lehetőségek biztosítására és a versenyek pereny pontosságú rendezésére. És persze nem lehet kihagyni a közönséget sem. A prágaiak szeretik a tornát, amit nemcsak azzal bizonyítottak, hogy majdnem mindig zsúfolásig megtöltötték a hatalmas sportcsarnokot, hanem a belépődíjas edzéseken is többezren voltak.

Az előírt gyakorlatok

nem voltak túlságosan nehezek. Mind a férfi, mind a női gyakorlatokban azonban voltak egyes elemek, melyek egy másik elemhez való bekapcsolódásuk miatt erősen megemelték a gyakorlat nehézségi színvonalát. Ilyen volt a férfiaknál lovon az egylábas alákörzések megállás nélküli végzése; gyűrűn a kézállásból átdőlés és hátultámaszba lendülés; nyújtón a terpesz kettősvetődésből szabad terpesz ülőforgás; ugrásban a csuka legkisebb csípőzéssel, vagy teljes csípőzés nélküli végrehajtása. A végrehajtási technika persze igen sokféle volt, a legjobban bemutatott gyakorlatok azonban egyben megegyeztek: a teljes gyakorlatot nagy lendülettel végezték, amelyben mindig az egész test és nem az elemre legjellemzőbb testrész vett csak részt, így a lovon az egylábas alákörzés.

A nőknél a felemáskorlát gyakorlat összetétele okozott nehézséget. A legnagyobb feladatot a felguggolás 180 fokos fordulattal elem okozta. A legtechnikásabb és egyben legmutatósabb gyakorlatot azok végezték, akik olyan lendülettel hajtották végre a gyakorlatot, hogy pillanatnyi karfa feletti lebegő tartásra is volt módjuk. A gerenda és talajgyakorlat abban adta a legnagyobb feladatot, hogy ritmusában törésmentesen legyen bemutatva. Ebben a két versenyszámban is azok kerültek az élre, akik nem takarékoskodtak a lendülettel sem. Az ugrásnál döntően a magas elsőívre törekedtek, amely lehetővé tette a támlázás legtisztább végrehajtását, a második ívet kissé elnyújtották a biztos talajraérkezés érdekében.

Szabadonválasztott gyakorlatokban

nagy volt a fejlődés az olimpia óta. Mindezek előtt azt lehetett kiemelni, hogy a gyakorlatok végrehajtása nemcsak dinamikusabb volt, hanem kivitelezésben, eleganciában és kecsességben is fejlődött. Emellett fejlődött anyagerősségben is, de különösen a gyakorlat-összeállítások változatosságában. Az anyagerősség növekedését igazolja néhány olyan elem, mint korláton a kettős szaltó leugrás; nyújtón az előre „Stalder", vagy a hátsótámaszba lendülés 180 fokos fordulat mellső lebegőtámaszba; lovon haránt páros kör egy kápán; gyűrűn kézállásból hátra szaltó, vagy hátul támaszbalendülés előre szaltó; talajon kettős hátra szaltó, ugrásban hátsó kézenátfordulás bicskázva, 180 fokos fordulattal.

Nőknél ugrásban a csuka ugrás; felemáskorláton kiszúrás az alacsony karfán át és lekapás az alacsony karfára függésbe, vagy hátrakelep vetődés leugrás; gerendán egykarú kézállás; talajon szaltó előre oldal spárgába. A nagy fejlődést még az is igazolja, hogy olyan elemek, amelyek Rómában nehézségüknél fogva csemegének számítottak, ezen a versenyen sok tornász gyakorlatában szerepeltek, mint nyújtón a kettős szaltó, vagy ugrásban a hátsó csuka; talajban a nyújtott testű szaltó, vagy felemáskorláton a kelep csuka leugrás. Ez a világbajnokság megmutatta, hogy milyen irányban kell fejlődni Tókióra.

A magyar férfi csapat

a talajt és a nyújtó szabadonválasztott gyakorlatokat kivéve, a várakozásnak megfelelően versenyzett. A fejlődés szintjétől azonban el vagyunk maradva nem annyira a gyakorlatok nehézségi fokában, hanem inkább azok változatossága, végrehajtásának lendületetssége és szépsége szempontjából.

A talajgyakorlatokat sok bizonytalankodással és tartáshibával hajtották végre versenyzőink. Lovon elsősorban a gyakorlat biztos végrehajtására törekedtek, mégis sűrűn adódtak tartáshibák. Gyűrűn lendületesebb volt a mozgásuk a fiúknak a szokottnál, de hiányzott az arra alkalmas elemeknél a pózolás és meglehetősen óvatosak voltak a leugrások. Korláton — Csányit kivéve — volt a legjobb a teljesítményük a mieinknek. A gyakorlatok végrehajtása lendületes volt, a jó begyakoroltság benyomását keltette. Ugrásban az első és második ív az élmezőnyhöz viszonyítva mérsékelt terjedelműnek látszott és bizonytalan volt a talajraérkezés is. Nyujtón nagy akarattal hajtották végre gyakorlataikat, de már fáradtak voltak. A szabadonválasztott gyakorlatokban — Csányit kivéve — hátrányos volt a befejező azonos leugrás. A nyújtó előírt gyakorlatnál meg kell említeni, hogy Csányit teljesítményén alul értékelték. Gyakorlata egyike volt a legjobbaknak és nemcsak lendületességében, hanem az egyes elemek tiszta végrehajtásában is az élmezőnyhöz tartozott.

Női gárdánk,

amely a legfiatalabb korátlagú csapat volt a mezőnyben, várakozáson felül szerepelt. Negyedik helyezésük értékét még különösen emeli, hogy tartalékosan kellett kiállniok. Egyénileg Duczát, Fülét, Makrait és a tartalékként szereplő Tresselt kell elsősorban kiemelni, de részesei az eredményeknek Müller és Hidegkuti is.

Tornászlányaink ugrásaikat lendületesen és jó ívekkel hajtották végre, talajfogásuk azonban nem volt a legbiztosabb. Ez különösen a szabadonválasztott ugrásoknál volt döntő jelentőségű, ahol a sok kiemelkedő ugrás között ezzel tudtak a bírók is különbséget kihozni. Felemáskorláton az előírt gyakorlatok elmaradtak az itthoni legjobb teljesítményektől, Tresselt és Fülét kivéve. A szabadonválasztott gyakorlatokban azonban remekeltek. Nemcsak a nagy küzdeniakarás látszott, hanem igen bátor, lendületes gyakorlatokat mutattak be. Biztos és pózolt talajraérkezésük csak emelte változatos, leugrásokkal befejezett gyakorlataik értékét. Gerendán is meglepően és biztos volt a bemutatásuk, láblendítéseik és forgásaik terjedelme azonban különösen a gyakorlatok második részében, nem volt kielégítő. Ugyancsak lefogottak voltak leugrásaik is, bár meg kell jegyezni, hogy talajfogásuk biztos volt. Talajon az előírt gyakorlatot helyenként kisebb bizonytalankodással végezték leányaink, de az összbenyomáson sokat javított mozgásuk csiszoltsága. Szabadonválasztott gyakorlataikat kedvvel, lendületesen mutatták be, akrobatikus elemeik ívelték és pontosak voltak, különösen szépen hatottak a művészitorna részek.

Néhány meglepetés

is volt ezen a VB-n. Ilyennek számít elsősorban a kínai tornászok betörése a világ élmezőnyébe. Nagy meglepetés volt az eddig ismeretlen szovjet tornásznő, Pervusina és a japán Endo kiemelkedő versenyzése és betörése az összetett verseny I—III. helyezettjei közé. Ugyancsak meglepetés volt a jugoszláv Cerar gyenge ugrása, valamint az, hogy a Rómában ezüst érmet nyert olasz Carminucci nem jutott be korláton a döntőbe.

A bíráskodásról csak annyit, hogy ott is hatalmas küzdelem folyt, különösen a japán és szovjet férfi csapat közötti versenynél. Általában megjegyezhető, hogy míg a női bíráskodás végig megmaradt a tárgyilagosság vonalán, a férfi bíráskodást egyes szereknél befolyásolta a közönség tetszésnyilvánítása. Ennek eredménye részben az is, hogy korláton a pontozási szabályok előírásainak megfelelő pontszámkülönbségek ellenére megváltoztatták az eredményt, és Cerart hirdették ki világbajnoknak.

Sárkány István



Polyák Imre, a görög-római birkózás pehelysúlyú világbajnoka, 2. Virupajev, 3. Dogan

A toledói világbajnokság tapasztalatai

ÁTALAKULT A KÜZDŐMODOR

Amerika lázas lüktetésétől, a világbajnokság izgalmától zsongó fejjel csomagoltunk Toledóban. Azóta eltelt már egy pár nap, de még most is olyan élesen előttem van a kép, mintha ma reggel történt volna: álltam a körös-körül szétrakott ruhadarabok között, és azon tépelődtem, hová rakjam valamilyen biztos helyre, a kezemben szorongatott jegyzőkönyveket. A világbajnokság iratait, amelyek többségére tulajdonképpen már nincs is szükség, és mégis olyan értékesek számomra...

Most is itt vannak előttem ezek a papírlapok, szétterítve az asztalon és emlékeztetnek.

Hogy mire?

Például arra az izgalomra a sportág jövőjéért érzett féltésre, amelyyel eltelten mi szakvezetők kiutaztunk Toledóba.

A birkózósport — azt hiszem ez köztudomású — néhány évvel ezelőtt világviszonylatban is alapos megpróbáltatáson ment keresztül. Fájó szívvel tapasztaltuk, hogy esik ki fokozatosan az élmezőny küzdelméből Svédország, Finnország, ennek a szép, férfias sportágnak oly sok babérral övezett két „pillére". De visszaesett a versenyzők száma más nyugat-európai államban is, és már arról beszéltek a pesszimisták, hogy a birkózásnak természetszerűleg el kell sorvadnia, mert nem modern sport. Nincs benne látványosság, a korra jellemző lendület, és mindezekkel szemben hosszú ideig tartó, nagyon fáradságos munkával lehet csak bizonyos szintet benne elérni.

Nem „házipletykákról" beszélek, a nemzetközi szövetség egy-két vezetője is felvetette ezt a gondolatot. Sőt, az egyre jobban fenyegető veszély megelőzésére a közelmúltban fontos lépésre szánta el magát a FILA elnöksége: megváltoztattuk, méghozzá alapjaiban változtattuk meg a szabályokat! A kötelező térdelőhelyzet eltörlésével, a menetidő csökkentésével akartuk elérni, hogy a mérkőzések gyorsabbak, s — mivel most már senki sem számíthat ellenfele kiszolgáltatott helyzetére (kötelező térdelő helyzet) — látványosabbak legyenek.

A világbajnokság volt az új szabály premierje, s nekem, mint a változások egyik „szülőatyjának", külön örömömre szolgált, hogy jól sikerült megoldani a ránkbízott feladatot. Az új szabályokkal egyetértettek a résztvevők, igyekeztek azok szellemében felkészülni és Toledóban már ismét élvezetes, akciódús találkozókat láthattunk.

És újak léptek a régi nagyok helyébe! A svédek és a finnek örökét átvették az „újjászületők" amerikaiak, japánok, az egyiptomiak, dél-afrikaiak, a mexikóiak, az argentínok, a görögök, és a többi, a birkózás nemzetközi életébe csak nemrég bekapcsalódott államok versenyzőgárdája. Ezek a friss erők tekintélyt nem tisztelő fokozott becsvággyal vetették magukat a küzdelembe, és dicséretükre legyen mondva, egy-kettőre az élenhaladók sarkára hágtak.

Az új erők bekapcsolódásával, az új szabályok helyes alkalmazásával

megfiatalodott a sportág!...

Ez a toledói világbajnokság első és legfontosabb tapasztalata! Az ember hajlamos az engedményekre és akaratlanul én is „feldícsértem" már versenyt, de ez a világbajnokság valóban a modern idők eddigi legnagyobb szabású, legerősebb mezőnyű küzdelme volt.

A nagy távolság „megszűrte" a mezőnyt, s az indulók így is népes tábora, egy csupa eminens diákból álló osztályhoz hasonlított. Még a legjobbak sem mehettek „biztosra" egyetlen mérkőzésen sem, sőt nagyon sok volt a meglepetés.

A felkészülési idő alatt sokat vitatkoztunk idehaza, hogy az új szabályok mennyire változtatják meg a birkózás arculatát, hogyan kell az új körülmények között körültekintően felkészíteni a versenyzőket. Nos, a világbajnokság ezt a kérdést tisztázta. Csak a sokoldalúan képzett, az állásból és a térdelő helyzetből egyformán akciókész versenyzők tudtak helyezést szerezni. Ezt a meglátást nem tudom elég nyomatékkal hangsúlyozni; a jövőnk függ tőle, hogy mennyire veszik komolyan az edzők! A világbajnokságon két kényszerítő erő is hajtotta az akciódús küzdelmekbe a birkózókat. Az egyik: a döntetlenért járó két hibapont, amelyekkel nagyon hamar ki lehetett esni a küzdelemből, a másik, a bírók minden egyes mérkőzésen megnyilvánuló szigora. Hamar intettek, s egy-egy intésnek bizony sokszor nagyon szomorú következménye lett. Varga ellen például az utolsó másodpercben (!) leléptették a biztos vezetésre álló bolgár Georgievet, sőt, egy intéssel nyert végül is világbajnokságot Kozma!...

Ezek után joggal merül fel a kérdés, milyen is tehát az a küzdőmód, amivel a legjobbak elkerülték az intést, és a döntetlen végeredményt is?

Új fogást nem láttunk, de...

Nagyon fontos, hogy országos viszonylatban is megismerkedjenek a szakemberek egy-egy nagy verseny, jelen esetben világbajnokság „kedvelt" fogásaival. Ebből ugyanis egy kicsit érzékelhető, hogy merre haladnak, milyen útkereséssel foglalkoznak a legjobbak. Toledóban kötöttfogásban továbbra is a mögékerülések, a csípődobások, a hátraesések, a különböző lerántások, térdelő helyzetből az átfordítások és az emelések voltak túlsúlyban. Szabadfogásban a lábkiemelések, gáncsos csípődobások, lentről a lábkulcsok, főleg a négyes alakú lábkulcsok domináltak.

Újat tehát nem láttunk, de óriási különbség volt abban, ahogy ezeket a fogásokat alkalmazták a részvevők. A szovjetek és a törökök állandóan előremenve, szűnni nem akaró lendülettel rohamozták ellenfeleiket és igyekeztek kifárasztani vagy hibára késztetni, hogy fogáshoz jussanak. A japánok villámgyorsak voltak, minden helyzetből habozás nélkül visszatámadtak s szinte automatikusan alkalmazták a legnehezebb fogásokat is.

A jó szovjet, török, iráni, bolgár és japán birkózók egyesítették a gyorsaságot és a jó erőnlétet! Ha kellett, egyforma vehemenciával,

Az erőbedobás helyes időpontja

Umarov szovjet sportíró „A céllövők lélektani előkészítése" című könyvében többek között arról is ír, hogy sportolás közben a figyelem a játék elején a legéberebb, majd erősen hullámzik és a végén lelankad. A szerző ezzel kapcsolatban a következőket tanácsolja: „A sportolónak különösen akkor kell mindent beleadni a küzdelembe, amikor érzi, hogy minden nagyon jól megy és figyelmét képes összpontosítani. Ekkor kell a kedvező pillanatokat kihasználni, mert később figyelme legyengül és összpontosító képessége csökken. Nem szabad tehát a sikerre kínálkozó és többé vissza nem térő alkalmat elmulasztani."

BIRKÓZÁSBAN

idegi és fizikai frissességgel küzdötték végig a 10 percet, s elég volt az ellenfél tizedmásodpercig való megtorpanása, kilazítása, azonnal a pillanatnyi helyzetnek legjobban megfelelő fogást alkalmazták.

A szemben álló feleknek ez az éles, mindenre azonnal reagáló és visszavágó küzdelme — amelyet azt hiszem a kardvívók vetélkedéséhez lehetne legjobban hasonlítani — szerintem a legmagasabb fokú birkózás, amit az utóbbi 40 év alatt láttunk.

A fogásoknak ez a sziporkázóan gyors váltogatása természetszerűen elmélyültebb edzésmunkát kíván az edzőktől is. A világszerte tapasztalt színvonalemelkedés okát abban látom, hogy a szovjet példa nyomán a többiek is rájöttek: a birkózó sportban is csak egész évi rendszeres, szorgalmas munkával lehet eredményeket elérni. Ma már a japánok, sőt görögök is egész évi program szerint készülődnek!... Ezen belül nagy súlyt fektetnek az erő fejlesztésére, a megfelelő általános erőnlét kialakítására és a fogásoknak szinte reflexszerű beidegzésére. Az utóbbi feladat megvalósítása a legnehezebb, a rávezető gyakorlatok milyenségét és mennyiségét, a gyakorlás időtartamát, a fejlődés gyorsaságát stb., ugyanis mindig az egyén adottsága, mozgásérzéke szabja meg.

A magyar versenyzők felkészüléséről

Hat birkózóval utaztunk ki Toledóba, közülük Polyák és Kozma aranyérmet, Varga bronzérmet nyert és ezenkívül még szereztünk egy negyedik, egy ötödik és egy hatodik helyet. Egyedül Hollósinak nem sikerült az első hat közé bekerülnie.

Az eredmény, azt hiszem, nagyon szép, sőt várakozáson felüli! Minden dícséretet megérdemelnek érte a fiúk, mert nehéz körülmények között harcolták ki, hosszú ideig tartó, nagyon szorgalmas munkával alapozták meg a sikert.

A közös munkát január elején kezdtük meg. Az elgondolás az volt, hogy éppen úgy, mint a yokohamai világbajnokság előtt, most is igyekszünk nagyon sokat dolgozni, de — ügyelünk a versenyzők idegi frissességére!

Hogy ez mit jelent a mi viszonylatunkban, azt egy kicsit bővebben kell megmagyaráznom.

A birkózók, amilyen régre csak vissza lehet emlékezni, mindig a legszorgalmasabb sportolók közé tartoztak. Sok erőt fejlesztő gyakorlatot végeztek s a szabályzatnak megfelelően órákig, később naponta kétszer 30, majd 20—25 percig birkóztak. Ehhez jött a fogásgyakorlás, s aki becsülettel teljesítette a „napi adagot", az bízhatott abban, hogy egyre feljebb kerül a hazai vagy a világranglistán.

Ez az edzésmód még 4—5 évvel ezelőtt is korszerűnek bizonyult. Ilyen felkészítés után nyert olimpiai bajnokságot például Helsinkiben Hódos és Szilvási.

Később, ahogy rövidült a menetidő, ahogy egyre jobban előtérbe került a gyorsaság, a habozás nélküli cselekvőképesség, úgy kellett egyre sürgősebben új utakat keresni.

Hosszas tanulmányozás, az orvosokkal, más sportágbeli szakemberekkel való megbeszélés alapján a yokohamai világbajnokság előtt gyökeres változtatást hajtottunk végre a versenyzők felkészítésében. Bevezettük a szakaszos edzést s ezen túlmenően is igyekeztünk minél érdekesebbé, változatosabbá, újszerűbbé tenni az edzéseket.

Az alap, a rendszeres, sok munka elve megmaradt, csak a „köntös" változott. Az eredmény így is meglepő volt!

Hogy néhány példát mondjak erre: azelőtt minden reggel még a legszorgalmasabbak is csak „fogcsikorgatva" végezték el a táborokban a reggeli tornát, és a vele járó párszáz méteres futást. Toledó előtt „kihívásos" kispályás labdarúgómérkőzéssel kezdődött a nap — természetesen megfelelő gimnasztika után —, s nem volt olyan rossz idő, hogy bárkit is vissza lehetett volna tartani a tulajdonképpen több száz méteres futást, kiadós mozgást jelentő vetélkedésektől.

A régi, 20 percig tartó birkózó edzés alatt csak imitt-amott fordultak elő váratlan akciók. A versenyzők hozzászoktak, hogy 5—6 percig tulajdonképpen csak bemelegítsenek, és hosszú időn keresztül — eseménytelenül gyúrják egymást.

Most pár percig tartó szakaszokra van felosztva a szőnyegmunka. S az idegeket gyötrő monotonságból kiszabadult versenyzőket vissza kell tartani edzés közben! Beidegezték, hogy percek alatt döntést kell kiharcolni, felgyorsult a mozgásuk, robbanékonyabbak, határozottabbak lettek.

S emellett — ami talán a legfontosabb — még a legnagyobb megterhelést is aránylag könnyen elviselik. A keret orvosának megállapítása szerint az egyes szakaszok alatt 200—250-ről 120—140-re csökkent a pulzusszámuk, szűkebb határok között mozog a vérnyomás ingadozásuk s az edzések után — jóval hamarabb kipihenik magukat!

Így hosszabb távon többet dolgozhatnak s idegileg frissek, jókedvűek, játékra, tréfára bármikor készek maradnak.

Ezeket a tavaly bevezetett változásokat most, Toledó előtt már tudatosabban alkalmaztuk. Még sűrűbben váltogattuk a szakaszok időtartamát, nehogy bármilyen beosztáshoz is a szükségesnél jobban hozzászokjon a versenyző szervezete.

A kiegészítő sportágakkal való foglalkozást a világbajnokság előtt fokozatosan csökkentettük s a szakedzésekben is most már előre elhatározottan, az egyéni tulajdonságokat figyelembe véve hajtottuk végre a menetidőre való „ráállást".

Sikerült a csapat jó szellemét már idehaza megalapozni. A versenyzőket bevontam a felkészülés nagy problémáinak a megoldásába, egy kicsit ők is edzői lettek saját maguknak. Őszintén elmondták észrevételeiket, véleményüket s ha csak lehetett, én a további tervek elkészítésénél figyelembe vettem ezeket.

Ez a jó kollektív szellem Toledóban, a versenyek alatt még csak meghittebbé, tartalmasabbá vált, hajtóerőt képezett, amely sok nehéz pillanaton segítette át sikerrel versenyzőinket.

Matura Mihály



Kozma István, a görög-római birkózás nehézsúlyú világbajnoka, 2. Roszcsin, 3. Dietrich

Jakovlev professzor kipihenést siettető sportitala

A *Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury* múlt évi 7. számában *V. A. Rogozkin* és *N. V. Morzsevikov* részletes beszámolót közöltek azoknak a megfigyeléseiknek eredményéről, melyeket a *Jakovlev* professzor által ajánlott sportitallal kapcsolatban végeztek. Tudvalevőleg a fizikai munka eredményeként a vérben tejsav képződik, ami akadályozza a szervezet regenerálódási folyamatát. A cikkírók azt állapították meg, hogy a *Jakovlev-féle sportital előmozdítja a tejsav kiküszöbölését* a vérből s ezért a kipihenés időtartamát csökkenti. A sportital hatására tehát a sportolók fáradtságukat hamarább pihenik ki.

Ahogy érdekelt

A chilei labdarúgó VB a sok kellemes és kellemetlen meglepetésen felül rendkívül érdekes és fontos tanulságokat is hozott. Tanulságokat a labdarúgással elmélyültebben foglalkozó minden szakember részére, és külön kifejezetten bennünket, magyarokat érintő tanulságokat is. Szakemberek, vezetők, szakírók bírkóznak világszerte a feladattal, hogy a „helyére tegyék" ezt a nagy nemzetközi tornát, megállapítsák, mennyiben és miben vitte előre — ha előrevitte — a labdarúgás ügyét. Mielőtt nyilvánosságra hoznánk a magyar szakvezetésnek erre vonatkozó véleményét, s mielőtt kifejtenénk, hogy most miben látja a teendőket, előbb — ha röviden is — ismertetjük néhány jeles külföldi szakember megállapításait: Mi ragadta meg őket elsősorban, mit tartanak a VB leglényegesebb jelenségének általános labdarúgó szempontból és különösképpen magukra vonatkozóan.

Aymoré Moreira,
a brazil csapat szakvezetője

—Úgy indultunk erre a világbajnokságra, hogy megvédjük Svédországban megszerzett elsőségünket. Sikerült. Holott az első mérkőzések után az a vélemény alakult ki, hogy mai csapatunk gyengébb, mint volt a négy évvel ezelőtti. Pedig csak az történt, hogy mindig annyit nyújtottunk, amennyire éppen szükség mutatkozott. Olyan bírálatok is elhangzottak, hogy játékunk távolról sem volt olyan látványos, mint az előző VB-n. Nos mi, a Rimet-kupa védői, sokkal többet kockáztattunk, mint a többi részvevő! *Emiatt hajlott játékunk most erősebben a biztonság felé.* Ezért senki sem róhat meg bennünket, különösen nem azon a világbajnokságon, amelyen a védelmi taktika ennyire, néha már túlzottan is előtérbe jutott.

— Számunkra különösen örvendetes, hogy második gárdánk is milyen tehetségesnek bizonyult. Most már a „nagy öregek" visszavonulása után is bizakodva nézhetünk a jövőbe. *Célunk, hogy 1966-ban „mesterhármast" csináljunk.* Olyan tartalék csatársorunk van (Jair, Mengalvio, Quarentinha, Amarildo, Germano), amilyenhez hasonlót más ország nem tud felmutatni!

Amarildo, az új csillag. Kényszerből került be a brazil válogatottba, a sérült Pelét helyettesíteni. És ő úgy helyettesítette, hogy egyszeriben felfigyelt rá a világ. Pelével azonos tudású játékosnak tartják. Ennél nagyobb elismerést ma játékos aligha kaphat a labdarúgásban.



Rudolf Vytlacil,
a csehszlovákok válogatott edzője

— A csehszlovák válogatott lelkiismeretesen készült a nagy vetélkedésre és bíztam abban, hogy a játékosok elérik legjobb formájukat, ami sokat jelent. *A csapatot elsősorban az önzetlenség, az összjáték és a jó küzdőszellem jellemezte.* Játékunkat a védelem, a hátsó alakzatok és elsősorban a fedezetek tudására alapoztuk. Az ellenfél sok támadása már a fedezeteinken megakadt. A játékosok jó erőnléte lehetővé tette, hogy gyorsan átmenjünk ellentámadásba, amikor szükséges. Ez sikerült a Magyarország elleni mérkőzésen és ez jellemezte a játékunkat a döntőben is.

— A Spanyolország elleni mérkőzés előtt minket lebecsültek, nem tartottak erős és veszélyes ellenfélnek. A spanyolok „fejjel akarták áttörni a falat", fedezeteik megfeledkeztek a védekezésről és csapatuk erre ráfizetett. Későbbi ellenfeleink már több gondot fordítottak a védekezésre, ám így meg a védelmünk munkája vált könnyebbé. Döntő szerepet játszott egyes játékosaink tapasztaltsága, nyugalma és biztonsága. *Öröm volt nézni csapatunk játékát a negyeddöntőben Magyarország ellen. Az ellenfél majdnem a 16-osunkon tanyázott, ennek ellenére a hátvédeink, fedezeteink és csatáraink nyugodtan adogatták egymásnak a labdát anélkül, hogy az ellenfél döntő módon közbe tudott volna avatkozni.* Ez a játék igen kockázatos volt, de hát kockázat nélkül nincs siker.

Fernando Riera,
a chilei válogatott edzője

— Nehéz tárgyilagosan értékelni ezt a világbajnokságot. A csoportmérkőzéseket sok incidens tarkította és azok a csapatok, amelyek szép, konstruktív játékra törekedtek, hátrányos helyzetbe kerültek a „húsdaráló" csapatokkal szemben. Szerencsére általában a jó futballt játszó csapatok kerültek tovább és így a későbbiekben már több szép mérkőzésnek lehettünk tanúi.

— Brazília győzelmét megérdemeltnek tartom, de most is az a véleményem, hogy *ha a világbajnokságot az „oda-vissza mérkőzések" rendszerében bonyolították volna le, akkor jobban kidomborodott volna a szovjet csapat ereje.* Ma is nagy csodálója vagyok a szovjet labdarúgásnak főként azért, mert a brazilokénál gyengébb adottságokkal rendelkező játékosokból ilyen kitűnő együttest tudtak faragni! Szép, kollektív játékot produkáltak, kitűnő erőnléttel rendelkeztek, jó játékra törekedtek és mindig sportszerűek voltak.

— A magunk harmadik helye nemcsak azt jelenti számunkra, hogy nem véletlenül jutottunk be a középdöntőbe, hanem azt is, hogy a jövőben minden kisebbségi érzés nélkül állhatunk ki bármilyen erős ellenféllel szemben.

Ljubomir Lovrics,
a jugoszláv válogató bizottság elnöke

— Borulátó volt közvéleményünk a VB előtt. Jellemző, hogy Belgrádban az elutazáshoz mindössze egy szurkoló kísérte ki a fiúkat! A borulátás legfőbb oka az volt, hogy a bajnokság hajrájában igen gyenge színvonalú mérkőzések folytak. Ezzel szemben — meglepetésünkre — odakint a külföldiek jó szereplést vártak tőlünk.

— Válogatottunk jó szereplését annak köszönhetjük, hogy a gárda egységes kollektívát alkotott, baráti volt a szellem a pályán is és a pályán kívül is. A játékosok fegyelmezettek voltak, még Sekularac is. *A csapat mindig arra törekedett, hogy az ellenfél ne erőszakolja ránk a maga stílusát, hanem játsszuk a magunk játékát.*

— Annak ellenére, hogy a nyolcaddöntőbe hat európai és csak két dél-amerikai csapat került, szerintem *a dél-amerikaiak technikában megelőzik az európaiakat.* Ez a technikai különbség azonban nem volt olyan nagy, mint az előző VB-n. *Csapatjáték, összjáték szempontjából viszont az európaiak felülmúlják a dél-amerikaiakat.* Játékelemek tekintetében a VII. VB semmi újat sem hozott. Svájcban az erőlabdarúgás kibontakozása hatott újszerűen, Svédországban a 4—2—4-es formáció bukkant fel, *Chile semmit sem hozott.*

Gavril Kacsalin,
a szovjet válogatott főedzője

— Véleményem szerint májusban labdarúgóink még nincsenek a legjobb formájukban. Bár előzőleg az erőnlétük megfelelőnek látszott, Chilében a mérkőzések közötti két-

szakemberek látták...



Garrincha, az „anatómiai csoda . . .” Ilyen girbe-gurba lábakkal csoda, hogy egyáltalán tud futballozni. Pedig csodálatosan tud. Hogy mennyire tud, arról többek között a brazil válogatott ellenfeleinek balhátvédjei tudnának egyet s mást mondani

három nap kevésnek bizonyult ahhoz, hogy egyik mérkőzéstől a másikig kipihenhessék magukat.

— Változatlanul elmaradunk a dél-amerikai labdarúgástól technikai vonatkozásban. Kiderült továbbá, hogy a mérkőzéseken játékosaink keveset rögtönöznek, sablónok szerint oldják meg a feladatukat, nem tudják a játékukat átalakítani, nem tudnak átcsoportosítani.

— Mit láttam a VB-n? Feltűnő volt, hogy a csapatok milyen nagy gondot fordítottak a védekezésre. *A tizenhatos előtt vegyesen fogtak embert és őriztek területet, a kapu előtt pedig általában mind áttértek a szoros emberfogásra.* A csapatok arra törekedtek, hogy védekezésben számbeli fölénybe kerüljenek. Sokakat meglepett, hogy *a brazil csapat milyen jól bírta a fáradalmakat.* Véleményem szerint *ez elsősorban a játékosok kitűnő technikai felkészültségével magyarázható.* Mivel pontosan adogatnak, kevesebbet futnak, fölöslegesen nem fárasztják magukat és egymást, s ennek következtében a pályán felváltva pihennek.

— Az erőviszonyok alakulása folytán *a chilei VB nehezebb feladatot jelentett, mint a svédországi.* A bajnoki címnek sokkal több jogos pályázója volt. Tíz csapatot is fel lehet sorolni, amely egyforma eséllyel pályázott az elsőségre.

Helenio Herrera,

a spanyol válogatott edzője

— Nem mentegetődzésként mondom, de *a balszerencse egész sorozata üldözött bennünket Dél-Amerikában.* Már az indulás is szerencsétlen volt: mindössze nyolc napot tölthetett együtt a válogatott keret, legjobbjaink egyesületeinek különböző kötelezettségei miatt. Túlterhelt idény után fáradt játékosokkal keltünk útra és ráadásul a San Sebastian-i táborozás végén megsérült csapatunk pillére: Di Stefano. Már akkor eldőlt a sorsunk, mert őt a mai csapat nem nélkülözheti. Mint labdarúgó és karmester is nélkülözhetetlen, azonfelül távolléte miatt a csapat egész taktikáját meg kellett változtatni. S változtatni kellett a csapat összeállításán, amely a sorozatos sérülések miatt útközben is felborult.

— Jól ismerem az argentin labdarúgást és láttam, milyen erőfeszítéseket tettek egykori hírnevük visszaszerzésére. Bizonyos mértékig ők is *a nagy egyéniségek áldozatai lettek.* Legalábbis a világbajnokságig azt hitték, hogy a nagy klasszisok brillírozása, az egyéni tudás eldönthet minden mérkőzést, megoldhat minden problémát és háttérbe szoríthatja a kollektív munkát, a csapat céltudatos összeszoktatását, fölöslegessé teheti a fizikai, taktikai felkészítést. *Keserű csalódást — és nagy tanulságot! — hozott számunkra is ez a VB!*

A. Scopelli,

a mexikói csapat edzője

— Mi megtettük a magunkét. Azt hiszem senki sem vitathatja, hogy Vina del Marban, a sors szeszélye folytán, a legerősebb csoportba kerültünk. Ilyen ellenfelekkel — közöttük a döntő két részvevőjével — szemben becsületesen helytálltunk.

— A magam részéről többet vártam a világbajnokságtól. *Brazília azért tudott győzni, mert ellenfelei gyengébbek voltak, mint 1958-ban.* A játék gyakorta durvasággá fajulása kellemetlenül hatott rám. Bízom abban, hogy ennek tanulságaként a jövőben a jó, az igazi futball érvényesülését jobban biztosítják majd.

— Nálunk megszilárdultak a labdarúgás bázisai és ha sikerül megkapnunk az 1970-es VB rendezési jogát, akkor — reméljük — még jobban felhívhatjuk magunkra, képességeinkre a világ figyelmét. Addig pedig tovább fejlődünk, tanulunk mindenkitől, akitől tanulhatunk valamit.

Vittorio Pozzo,

a kétszeres világbajnok olasz csapat szövetségi kapitánya

— Nem félek a nagy szavaktól: *a brazil—csehszlovák döntő mentette meg a chilei világbajnokságot!* Ettől eltekintve az eddigi hét világbajnokság közül, amelyből hatnak szemtanúja lehettem, *ez volt a leggyengébb.* Egyedül a döntő érte el a régiek színvonalát. A döntőben Csehszlovákia ragyogóan játszott. Szinte az ember szeme láttára fejlődött egyik mérkőzésről a másikra. Chile felülmúlta önmagát; a többi csapat, valljuk be őszintén, elmaradt a várakozástól. Az angolok nem tudták megtagadni önmagukat: ahogyan csak angolul beszélnek ma is, éppúgy ma is csak az angol futballt tudják játszani. Otthonukban nehéz őket legyőzni, külföldön azonban csak ötven százalékra képesek, még egy Winterbottom vezetése alatt is. *Olaszország és az NSZK védelembe menekült,* megbénította őket a legyőzetéstől való félelem. *Javarészt ez a félelem az oka annak, hogy a labdarúgás ott van ma, ahol van.* Ez riasztja el a játékosokat minden kezdeményezéstől és ez ragályos betegségnek látszik. Olaszországban jóformán már mindent lerombolt, s kezd más országokra, elsősorban az NSZK-ra és Angliára is átterjedni. Megöli, elpusztítja a konstruktív játékot. Meg kell menteni a futballt, még mielőtt a mélységbe zuhan!

Akik Dél-Amerikában tartották a Rimet Kupát. A felvétel a Chilében is világbajnokságot nyert brazil válogatottat ábrázolja. A képen jól látható játékosok a következők. Állnak (balról jobbra): D. Santos, Zito, Gilmar, Zozimo, N. Santos; Mauro; guggolnak: Garrincha, Didi, Vava, Amarildo, Zagalo. A képről csak Pelé, a brazil labdarúgás legfényesebb csillaga hiányzik, ő sérülés miatt volt kénytelen a világbajnokság legnagyobb részét a lelátóról szemlélni.



A lipcsei Európa-bajnokság az olimpia szemszögéből

Harminchat évvel ezelőtt Donáth Leó dr. kezdeményezésére Budapesten gyűltek össze először Európa legjobb férfi úszói, műugrói és vízilabdázói, hogy kilenc bajnokság sorsát eldöntsék. Az idén tizedszer versenyre kelve huszonhárom férfi és női bajnokság sorsát döntik el Európa legjobbjai Lipcsében.

A legelterjedtebb sportágak közül az úszás volt az első, mely Európa-bajnokságot rendezett annak érdekében, hogy a tengerentúliak egyre nyomasztóbb olimpiai fölényét ellensúlyozza.

Úszásban

A szoros értelemben vett úszószámok európai és magyar olimpiai sikereit táblázatunk tünteti fel.

Európai úszók olimpiai szereplése

Év	Helyszín	Összes úszó szám	Európaiak I.	II.	III.	Össz.	Magyarok összes
			helyezése				
1896	Athén	3	3	3	3	9	2
1900	Párizs	6	5	6	6	17	3
1904	Saint Louis	9	6	3	4	13	4
1906	Athén	4	3	4	4	11	2
1908	London	6	5	5	4	14	2
1912	Stockholm	9	3	6	6	15	—
1920	Antwerpen	9	2	3	5	10	—
1924	Párizs	11	1	5	4	10	1
1928	Amsterdam	11	3	6	4	13	1
1932	Los Angeles	11	—	3	4	7	1
1936	Berlin	11	5	5	3	13	2
1948	London	11	3	3	8	14	4
1952	Helsinki	11	5	6	6	17	7
1956	Melbourne	13	2	1	5	8	2
1960	Róma	15	1	4	6	11	—
	Összesen	138	47	63	72	182	31

Eszerint megokolt volt több erős nemzetközi versenyt biztosítani az európai úszók számára a fejlődés érdekében. A versenyzés azonban nem elégséges a javuláshoz, oda technika, edzésmódszer és erőnlét is szükséges.

A számadatok szerint a kezdeti sűrű olimpiai sikerek után a két világháború között egyrészt a kötött úszásnemekben, másrészt a női számokban volt eredményes Európa. A magyarok rövidtávú és a svédek hosszútávú eredményei jelentenek még európai sikereket. A második világháború után elsősorban a nők, másodsorban a kötött úszásnemek hoztak olimpiai dicsőséget Európának és mondhatni, ma is ez a helyzet.

Az a körülmény, hogy kötött úszásnemben, rövidtávon és női számokban gyakoribbak az európai sikerek, azt látszik igazolni, hogy a lehetőségek tekintetében áll a tengerentúli mögött az európai úszósport. Ha megfelelő tömeg, természetes úszási lehetőség és idő állna az európai úszószakemberek rendelkezésére, a tengerentúliak izomerőt és állóképességet megkívánó, mondhatni kizárólagos úszószámaiban is jutna babér Európának.

Lipcsében is ugyanezt várhatjuk az úszószámokban: így elsősorban a mellúszás, másodsorban a rövidtávú gyorsúszás, harmadsorban a hátúszás és végül a vegyesúszás az, ahol Tokió szempontjából tájékoztatást kaphatunk. Kíváncsiak vagyunk arra is, hogy a pillangóúszásban elért kezdeti európai sikerek után a mai visszaesés, melynek technikai alapjai vannak, tovább tart-e Európában, vagy átvéve a helyes amerikai technikát, van-e remény a nagyobb fejlődésre?


Egervári Márta

Műugrásban

Az Európa-bajnokságok rendszere itt mutat legjobb eredményt. Az első világháború előtt az európai mű- és toronyugrás világelső volt, a két világháború között azonban a látványos ugrásokban az amerikaiak jutottak előnyhöz, és mert a toronyugrás is lényegében toronyműugrássá alakult át, nemcsak a rugalmas deszkáról, hanem a merev toronyból is jobban ugrottak az amerikaiak, mint európai ellenfeleik.

A technika fejlődése a műugrásban tört be leginkább a hármas sportágban. A régi deszkákat alumínium, majd műanyag elugróhelyek váltották fel és ezek egészen más ugrástechnikát is követeltek. Ebben pedig az európaiak jól megállták helyüket és a legutóbbi olimpiai versenyeken a női bajnokságokat német ugró hódította el, a férfi bajnokságokban pedig az európaiak jó helyezéseket foglaltak el.

A világviszonylatban így felzárkózott európai műugrósport Lipcsében arra kíváncsi, hogy a szabálymódosítások gyakorlati alkalmazása milyen újságot hoz.

Az eddigi műugrószabályokat most úgy módosították, hogy egyrészt a repülő fejes és repülő szaltó kivételével a légmunka során úgy tarthatja az ugró karjait, ahogyan az neki tetszik. Kíváncsiak vagyunk arra, Európa ezen a téren hoz-e valami újat, vagy ilyent csak Tokióban kaphatunk majd a tengerentúliaktól.

A másik szabálymódosítás szerint egyes ugrásokat a három lehetséges testtartás — nyújtott test, csukamozdulat, felhúzott térdek — bármelyikével lehet végrehajtani. Lehetséges, hogy lesznek ugrók, akik keverik majd ezeket a testtartásokat s talán ez javára válik az ugrások szépségének.

Vízilabdában

Az eddigi olimpiai eredmények azt mutatják, hogy a tengerentúliak csak egy harmadik helyet tudtak Európától elhódítani, egyébként a két amerikai olimpián úgy szreztek győzelmet és helyezéseket, hogy mögöttük nem volt európai résztvevő a vízilabdabajnokság rangsorában. Itt tehát az Európa-bajnokság valóban az olimpiai torna erőpróbája, éspedig elsősorban a fiatalítás szempontjából.

Világszerte az a szokás, hogy különösen csapatsportokban négyéves az olimpiai felkészülés és egyik olimpiától a másikig részben kicserélődnek a csapatok. Ennek a cserének az olimpiák félidejében rendezett Európa-bajnokság a próbaköve.

Ma is az az első kérdés vízilabdában, hogy az utóbbi esztendőkben kialakult helyzetnek megfelelően a négy nagy — betűrendben Jugoszlávia, Magyarország, Olaszország, Szovjetunió csapata számára a fiatalítás milyen mértékben sikerült és a fiatalság erejével mennyire kell majd számolni Tokióban?

A továbbiakban inkább a játékvezetők, mint a játékosok felé fordul a vízilabdasport híveinek figyelme, mert tőlük és a tapasztalataik alapján szabálymagyarázatra hivatott testületüktől függ a vízilabda jövő népszerűsége és fejlődése.

Igen sokat árt a vízilabdajáték élvezhetőségének az a körülmény, hogy a labda sokkal gyorsabban halad, mint a játékos, emiatt páros küzdelem alakul ki a vízben s ez abból sokat eltakar. Van olyan vélemény is, hogy a játékvezető soha sem veszi észre és torolja meg az első hibát, hanem csak a hatodikat, vagy a hetediket, mert hiszen a párok állandó test-test elleni küzdelemben vannak.

A szabálytalanságért megadott egyszerű szabaddobásnak a mostani mozgó játékban alig van már jelentősége.

Fokozottabb a büntetődobásé, mert ez az esetek többségében gólt jelent. Még jelentősebb azonban a játékos kiállítása, mert ez egészen elrontja a játék képét.

Van ugyan a szabályok között büntetés az időhúzásra is, azonban akkor, amikor emberelőnyben van egy csapat, a játékvezetők nemigen alkalmazzák ezt. Így azután egy ember kiállítása egyszeriben elrontja a játék képét. A csapatok megállnak és arra ügyelnek, hogy el ne adják a labdát s az ellenfél hibájából dobjanak gólt, ne a maguk kombinációjából.

Így azután egyre erősbödik az a vélemény, hogy az ideiglenes kiállítás sorsára ne a következő gólig, hanem meghatározott ideig jusson a játékos. Ugyancsak egyre szaporodnak a hívei annak a törekvésnek is, hogy az időhúzást a szabályok pontosabban és szigorúbban határozzák meg.

A játékvezetéssel kapcsolatos kérdések megoldását, vagy legalábbis annak előkészítését Lipcsében annál is inkább remélhetjük, mert a nemzetközi vízilabda játékvezető testületnek olyan magyar elnöke van, aki a játék szépségének fokozására irányuló törekvések híve és akinek aktivitása alkalmas a szabályszigorítások véghezvitelére.

Lipcse tehát a számszerű eredményeken túl is sokat ígér a hármas sportág híveinek és nemcsak az európai sportéletnek, de a világ úszósportjának is kiemelkedő és irányt mutató eseménye lehet.

Bárány István dr.

Beszéljünk őszintén a női versenyevezésről

Írta: Pap Kornélia

Amióta 1894-ben a hosszúszoknyás, matrózruhás női „flották" megjelentek a vízen, — az európai női evezés óriási utat tett meg. Az idei IX. női Európa-bajnokságra eddig 15 ország jelezte, hogy elküldi legjobb csapatait. Látszólag tehát a női evezés egészségesen fejlődik. Ha egy kicsit a színfalak mögé nézünk, mégis sok súlyos problémára bukkanunk. Amióta ugyanis a nők versenyszerűen űzik ezt a sportágat, rengeteg nehézséggel kell megküzdeniük, sok oldalról éri őket támadás.

„Időszerű-e még a női evezés?"

Az egyik legeredményesebb férfigárdával rendelkező szövetség lapjában, a nyugatnémet „Ruder-Sport"-ban olvastam ezt a cikket. Az újság későbbi számában olvastam Eva Sika, nagyszerű egyes-versenyző válaszát. A nyugatnémet sportvezető és az osztrák versenyzőnő vitájából és saját tízéves versenyzői tapasztalataimból alakul ki bennem is az európai női evezés jelenlegi helyzetképe. Beszéljünk hát róla őszintén.

Ha 1894-ben, vagy akár 1930-ban megmosolyogták a matrózruhás, az evezőlapátokkal ügyetlenkedő amazonokat — nem csodálkozhatunk. Annál inkább azon, hogy ma is vannak országok, — és sajnos nemzetközileg elismert sportvezetők is, akik a női evezősöket csúfolják, kinevetik. Elfelejtik, hogy éppen azért, mert egyes férfi evezős vezetők szinte személyes sértésnek veszik, hogy nők is akarnak evezni, nem adnak nekik sem jó edzőt, sem jó hajót, ha pedig elmarad az eredmény, akkor felzeng a kórus: „lám, nem nőknek való az evezés!" Pedig az eddig megrendezett női Európa-bajnokságokon a szovjet, magyar, román és német versenyzők bebizonyították, hogy ahol egyenlő felkészítési lehetőségeket biztosítanak a nőknek, sem a színvonal, sem az eredmények miatt nem kell szégyenkezniök a férfiak előtt.

Mások összehasonlítják a női és a férfi Európa-bajnokságok részvevői számát. Diadalmasan mutatnak rá, mennyivel nagyobb létszámúak a férfi mezőnyök. Ezek elfelejtik, hogy a férfi versenyzés történelmét már az 1800-as évek elején kezdték írni, míg a női versenyzőket a nemzetközi szövetségben csak 1953-ban ismerték el s 1954-ben rendezték meg az első női Európa-bajnokságot!

Akik a női és férfi Európa-bajnokságok indulóinak számát szeretik összehasonlítgatni, azt is figyelmen kívül hagyják, hogy sok országból éppen azért nem jöhetnek el a legjobb női versenyzők, mert az elfogult férfi vezetők pénzükön inkább több — gyakran esélytelen — férfiversenyzőt küldenek el az EB-re, mint esélyes nőt. Nemegyszer a nők szívósságán múlt, hogy egy-egy csapat megjelenhetett a nagy versenyen. Eva Sika saját költségén utazott fapadon, hogy 1954-ben rajthoz állhasson Amsterdamban. Az angol egyetemista lányok is maguk gyűjtötték össze az utazásukhoz szükséges pénzt. Emlékszem még arra a szalmával kibélelt deszkabódé utánfutóra, amiből úgy potyogtak ki az örökké nevető svéd evezőslányok, mint megannyi egészséges piros alma. A kis svéd faluból érkezett szövőgyári munkáslányokat a sikertelenség sem törte le, úgy fürödtek a barátság, az élmények és vidámság hullámaiban, mint megannyi szőke kis kacsa.

Az egyenlőtlen bánásmód áldozatai azok az egyébként kitűnő képességű versenyzőnők is, akik csak akkor indulhatnak az EB-n, ha azt hazai vizeken rendezik. A francia Renée Camu is csak akkor indulhatott Európa legjobb evezősnői között, amikor az EB-t a franciaországi Maçonban rendezték. Itt beverekedte magát a döntőbe, ez aztán meghozta számára az elismerést, — és a következő világversenyeken való indulás jogát. Az angol Peny Chuter is azóta versenyez közöttünk, mióta a londoni EB-n negyedik lett. Mennyire illik minderre Eva Sika cikkének keserű kifakadása: „A nőknek mindig előbb bizonyítaniok kell ahhoz, hogy versenyzési lehetőséget, jó edzőt, vagy jó hajót kapjanak. Nekem négy Európa-bajnokságon kellett kölcsönhajóban indulnom, míg végre saját skiffhez (egypárevezős) jutottam. Ezzel szemben elég, ha négy férfi összeverődik az evezősházban — már elsőrendű hajót kapnak. Jó adag idealizmus és sportszeretet kell ahhoz, hogy ilyen körülmények között kitartson valaki..."

Sok támadás éri a női evezést esztétikai szempontból is. Azt, hogy az evezés nem a legnőiesebb sport, készséggel elismerem. Ezzel azonban csak azt mondom, hogy a művészi tornával, vagy a műkorcsolyázással valóban nem hasonlítható össze. Tagadom azonban, hogy a női evezés esztétikailag kifogásolható lenne. Aki már látott egy jól összeszokott, technikásan evező négypárevezőst a vízen, vagy aki egyszer is végignézte a párevezősök Európai-bajnoki döntőit, az igazat ad nekem. Azért nem beszélek a váltott evezésről, mint kormányos négyes, és nyolcas, mert itt véleményem szerint egy kicsit igazat kéne adni az ellenzéknek, de nem akarom bántani azokat, akik ezt az evezési módot választották, mert még elfogultsággal vádolnának. Az idő úgyis eldönti, életképes-e a váltott evezés, vagy sem. Jelenleg ugyanis nyugaton a nők szinte kizárólag csak a párevezést űzik. Ez az EB mezőnyökön is meglátszik. A párevezős számokban (egy-, két- és négypárevezős) a nyugati és a keleti országokból általában egyforma százalékban eveznek; ezzel szemben a kormányos négyesben és nyolcasban túlnyomóan a keleti államok indítanak csapatokat.



Sok szülő azért tiltja leánykáját az evezéstől, mert attól fél, ez valamiféle „izompacsirtává" alakíthatja, elveszi nőiességét. Mivel az evezés közismerten erős fizikumot követelő sportág, az edzők inkább a magas, erős testi felépítésű leányok közül toboroznak e sportág számára. Az evezés maga azonban nem csúfítja, nem durvítja el a nőket, sőt a természettől kapott alakot még szebbé formálja, csakúgy mint minden más, ésszerűen űzött sportág! Annak bizonyítására, hogy a jó eredmények eléréséhez nem kell valamiféle női Toldi Miklósnak lenni, engedjék meg, hogy saját példámmal hozakodjak elő. 166 cm magas és átlagban 56—58 kg súlyú vagyok. Az elmúlt tíz év hazai, nemzetközi és Európa-bajnoki versenyein nem egy, nálamnál fejjel magasabb, erőstestű ellenfelet hagytam magam mögött.

Akik az állítólagos túlerőltetéstől féltik a nőket, azoknak én csak azt mondhatom, hogy az evezés felerészben erő, — ám felerészben technika kérdése!

De hallgassuk meg mit mond erről Eva Sika:

— 12—13 éves koromban már Felső-Ausztria 200 méteres mellúszó bajnoka voltam, 22 éves koromig számtalan síversenyen indultam, 7 évig tagja voltam egy jó kézilabda csapatnak, sokáig versenyszerűen atlétizáltam és tornásztam. Egyáltalán nem tapasztaltam, hogy az evezés jobban kimerített volna, mint bármely más sport. Sőt, evezősverseny után szedtem össze magamat legkönnyebben.

(Pedig ismeretes, hogy kemény küzdelmeket vívott, ötször volt Európa-bajnokságon második, ebből kétszer csak tizedmásodpercekkel!)

Szándékosan hagytam utoljára azokat a vádakat, amiket a nők egészségvédelmének ürügyén szórnak — bőkezűen — a szegény női versenyzőnők fejére. Átfogó, minden kérdésben egyöntetű, mindenre kiterjedő orvosi vélemény még nem alakult ki. Az általudományos hiedelmek, előítéletek ellen pedig csak mi versenyzők vehetjük fel a küzdelmet, saját példánkkal igazolva, mennyire nincs igazuk azoknak, akik ettől a szép és egészséges sporttól féltik a „gyengébb nemet". Kellő fizikumú, orvosi felügyelet alatt álló, észszerű, fokozatos terhelésű, rendszeresen edző nő szervezetét nem érheti semmiféle károsodás. Levelezek Európa evezősnőivel, sok versenyzőnőt ismerek, mégsem hallottam olyan esetről, hogy valaki az evezéstől szerzett ártalom vagy betegség miatt hagyta volna abba a sportolást. Az evezős nők általában munkabíróbbak, egészségesebbek, jobb alakúak (cseppet sem elhanyagolható tényező!), mint hasonló korú, nem sportoló társaik. Az asszonyok, sokévi kemény evezősedzések után, ha annak eljön az ideje, komplikációk nélkül, gyönyörű gyerekeket szülnek.

Mindezek a vádak és mellőzések még nem akadályozhatnák meg az európai női evezés fejlődését, ha a Nemzetközi Evezős Szövetség (FISA) túlnyomórészt maradi vezetői (tudomásom szerint nincs közöttük nő) állásfoglalásukkal és intézkedéseikkel nem nyomnák el olyan mértékben, mely már aggodalomra ad okot. Azzal, hogy hosszas harc után Európa-bajnokságot rendeznek számunkra, elismerték a női versenyevezést. Ennél egy lépéssel sem hajlandók előbbre jutni. A FISA tagok részére nem kötelező női EB rendezése, így azután, ha olyan ország rendezi a férfi EB-t, amely nem vállalja a női EB rendezését, a két versenyt nem csak időben (egyheti különbséggel bonyolítják le a két eseményt), hanem helyileg is elszakítják egymástól! Azt hiszem, egyedülálló jelenség ez a sportágak között! Női EB rendezéséért nem járnak ugyanazok a jogok, mint férfi EB rendezéséért. Így mondta le Ausztria az idei női EB rendezését — helyette az NDK vállalta el.

Hogy mennyivel komolyabban veszik egyébként a népi demokratikus országokban a női evezést, bizonyítja az a tény, hogy az eddigi 8 női EB 40 aranyérméből csak egy került nyugati versenyző kezébe! Ez a nagy színvonal-különbség előbb vagy utóbb a nyugati női evezéssport elsorvadásához vezet, hiszen az örökös vereségek nem mondhatók előrelendítő erőnek. Egyedül a női szívósságra és makacsságra nem lehet egy sportág jövőjét alapítani! Ha a FISA vezetői nem változtatnak eddigi merev álláspontjukon — a női versenyevezés eddigi lassú fejlődését nem további emelkedés, hanem hanyatlás követi.

Az Európa-bajnokságok

Az európai nemzetek életében 1934 óta jelentős szerepet játszik az EB.

A sportok világában az atlétika először Angliában, mint versenysport pedig elsősorban Amerikában mélyítette gyökereit. Az amerikai atlétika szervezeti felépítésénél fogva úgyszólván kizárólag iskolai — elsősorban főiskolai — lehetőségekre támaszkodik, az európai atlétika pedig főleg társadalmi — egyesületi lehetőségekre. Az amerikai atlétika szervezettségén, iskolai kötelező jellegén, szabályozottságán keresztül tömegeiben lényegesen hamarabb ért el kimagasló eredményeket, mint az európai.

Mindezeket észrevették és tisztán látták az európai atléta nemzetek egyes vezetői. Szerették volna eltüntetni, csökkenteni a nagy űrt, mely az európai és amerikai atlétika között volt. Többek között a Magyar Atlétikai Szövetség akkori elnöke, Stankovits Szilárd is sok nehézség, sikertelenség után is kemény harcosa maradt annak a gondolatnak, hogy a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (NASZ) keretén belül hozzon olyan bizottságot, mely kizárólag

Európa atlétikájával

foglalkozik. A NASZ az 1930-as évek elején létre is hozta az úgynevezett Európa Bizottságot, melynek legfontosabb feladata és célja az európai atlétikai bajnokságok négyévenkénti megrendezése. Így tehát joggal mondhatjuk, hogy az Európa-bajnokságok gondolata, annak létrejötte jelentős mértékben magyar eredetű.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség eredeti jegyzőkönyvei világosan bizonyítják azokat a harcokat, melyek az EB létrejöttéért folytak. Az EB legnagyobb ellenzői az angolok voltak. Ugyanis az angol konzervatívizmuson túlmenően féltették az angol bajnokságokat, melyek hosszú időn keresztül Európa legjelentősebb atlétikai versenyének számítottak.

Fokozatosan mindig több és több európai atléta nemzet ismerte fel azt a hiányt, mely szerint Európa legjobb atlétáinak úgyszólván csak négyévenként van lehetősége arra, hogy tudásukat, erejüket összemérjék. Az Európa-bajnokságok hiánya így határozottan az európai atlétika fejlődésének gátját alkotta. Ilyen vonatkozásban mind többen bírálták az európai atlétika színvonalát, míg az újonnan megalakult magyar vezetésű Európa Bizottság 1934-ben Torinoban megrendezte az első atlétikai Európa-bajnokságot.

Az első Európa-bajnokságon már majdnem minden számottevő atléta nemzet részt vett, kivéve az angolokat, akik előző elveik szerint formálisan bojkottálták az EB-t —, azon nem is vettek részt.

Az első torinoi EB ennek ellenére már reálisabb képet adott az európai atlétika erőviszonyáról, s értékes összehasonlítást biztosított a többi kontinens atlétikájával. Ha csak ezt a két lehetőséget kezeljük eredményként, akkor az első EB — minden rendezési, lebonyolítási hibája ellenére — máris sikeresnek mondható.

A torinói EB-t 1938-ban a párizsi EB követte, majd a háború megszakította a sorozatot.

A II. világháború utáni első EB-t 1946-ban Oslóban rendezték, melynek jellegzetessége volt, hogy főleg a pusztító háborúból kimaradt országok értek el jelentékeny eredményeket. És először vett részt az EB-n a Szovjetunió! Az 1950-es brüsszeli EB-n mi nem vettünk részt, a Szovjetunió pedig már komoly sikereket ért el. A németek ezen még nem vehettek részt. Az 1954-es berni EB-n már úgyszólván minden európai ország osztozott az érmeken. A magyarok Európa-bajnoki részvétele szempontjából ez volt kiemelkedően a legsikeresebb. 1958-ban Stockholmban rendezték az EB-t és 1962. szeptember 12—16-ig Belgrádban kerül sorra a VII. Atlétikai Európa-bajnokság.

Érdemes talán megemlíteni, hogy az Európa-bajnokságok rendezési jogát nem országok, hanem városok kérik, az alapszabályoknak megfelelően.

jelentősége atlétikában

Budapest két ízben kérte

az EB rendezési jogát, 1958-ra és 1962-re. Mindkét alkalommal minimális szavazati különbséggel Stockholm, illetve Belgrád lett a győztes.

Az eddig lebonyolított EB-k betöltötték rendeltetésüket. Lényegében három jelentős eredményt értek el:

1. Európában egészséges vetélkedésen keresztül biztosították az egyetemes európai atlétika fejlődését.

2. Felmérték az európai atlétikai erőviszonyokat.

3. Alapos összehasonlítási lehetőségeket biztosítottak más kontinensek atlétikájával. És nem utolsó sorban, jelentős mértékben segítették a legnagyobb atlétikai versenyre, az olimpiai játékokra és egyben világbajnokságokra való felkészülést.

Az atlétikai Európa-bajnokságok eredményeit látva, a NASZ égisze alatt újabban már több úgynevezett kontinentális, regionális viadalt rendeznek, mint pl. a Pán-amerikai Játékok, Ázsiai Játékok stb.

Ha ránézünk a világcsúcsok listájára, azt látjuk, hogy jelenleg 27 világcsúcsot tart európai és 13 világcsúcsot más, nem európai versenyző. Négy világcsúcsot közösen tartanak.

Ha az utolsó római olimpia atlétikai eredményeit vizsgáljuk, azt látjuk, hogy 18 európai és 16 más világrészbeli atléta nyert olimpiát (férfiak, nők együtt). Ezen adatokból is világosan látható az európai atlétika fejlődése. Ez a fejlődés jelentős mértékben az utóbbi években gyorsult meg, aminek főbb oka az, hogy Európa legnagyobb országa,

a Szovjetunió nagy súlyt helyez

ennek a klasszikus sportágnak a fejlesztésére.

A világcsúcsokat és olimpiai eredményeket vizsgálva meg kell állapítanunk, hogy jelenleg az olimpia után az Európa-bajnokság képezi a legnagyobb és legértékesebb atlétikai versenyt az egész világon.

Mihez lehet legjobban viszonyítani, hasonlítani az európai atlétika fejlődését?

Szerintem az előbb említetteket értelmezve, az amerikai atlétika fejlettségéhez. Miért? Mert az amerikai atlétika szervezeti előnyei, tömegbázisai és lehetőségei révén — különösen férfi vonalon — sokáig előtte jár az európai atlétikának. Ez az előny azonban rohamosan fogy. Ennek többek között az a magyarázata, hogy Európában a felkészülés, az edzésrendszerek lényegesen céltudatosabbak, tervszerűbbek, mint az óceánon túl. És az európai szakemberek elméletileg is lényegesen jobban képzettek, míg az amerikaiak oldalán elsősorban a gyakorlati tapasztalatok állanak.

Ezért hódítják el fokozatosan európai versenyzők az eddig tipikusan amerikai versenyszámok világcsúcsait, (100 m, 200 m, gát, távol, rúd, magas stb.) nem is szólva az európai női atléták fölényéről.

Egy másik oldaláról nézve ezt a problémát, azt látjuk, hogy az európai atléták jóval nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az úgynevezett klasszikus nagy versenyekre, olimpiákra, EB-kre történő felkészülésnek, mint az amerikaiak.

A hosszabb időre kidolgozott tervszerű felkészülés rendszerint meghozza a nagy eredményt az arra hivatott és megfelelő képességű atlétáknál. Az ilyen hosszabb, távlati felkészülésnek jelentős állomásai az Európa-bajnokságok.

Hiba lenne, természetesen, az amerikai atlétika hatalmas fejlettségét leértékelni, elsősorban azt, hogy az egész iskolai, főiskolai testnevelésük legfontosabb alapja az atlétika, melyet sokszor alapos rendszerességgel nem is önmagáért, hanem egy másik sportágra való felkészülés miatt kiegészítésként is űznek, gyakorolnak. Mégis azt mondhatjuk, hogy az európai atléták céltudatossága, egyre növekvő száma viszonylag rövid időn belül kiegyenlíti az atlétikában vezető két kontinens közötti különbséget.

Az európai atléták

komolyan veszik az EB-t

és határozott becsvággyal készülnek arra, mint ahogy azt már az elmúlt évtől kezdve úgyszólván minden atlétikai ország felkészülésében tapasztaljuk. A legjobb európai atléták egymásközti versenye itt is, mint az olimpián, hivatalos pontverseny nélkül is meghatározza egy-egy ország helyét az európai atlétikában. Az eddig lebonyolított Európa-bajnokságok azt bizonyítják, hogy az ott elért helyezések viszonylag hű képet festenek az illető ország atlétikájáról, de igen nagy jelentőségük van a részvevő ország atlétikájának fejlődése szempontjából is.

A II. világháború előtti EB-k is azt mutatták, hogy pl. a 30-as évek elején Magyarország kifejezetten jó helyet foglalt el az európai atlétikában. A háború utáni években a svédek törtek előre, ez bizonyos mértékig még 1950-ben is érezhető volt.

A magyar atléták az 1954-es Európa-bajnokságon szerepeltek eddig a legjobban. A négy bajnokság és számos helyezés világosan bizonyította, hogy a magyar atlétika lendületes fejlődésben van és Európában a Szovjetunió után a második helyet foglalja el. (Az NSZK és az NDK atlétái ekkor még nem jelentettek számottevő erőt.) A magyar atlétika fejlődése 1956-ig érte el csúcspontját. Stockholmban gyengébben szerepeltünk, főleg az 1956-os ellenforradalom veszteségei vetettek vissza bennünket. A Szovjetunió mellett ugyanakkor a lengyel atlétika nagyon előretört.

És most nézzük, hogyan szerepeltünk az eddigi Európa-bajnokságokon.

Az Európa bajnokság magyar férfi és női eredményei

Év	I.	II.	III.	IV.	V.	VI,	pont
1934	2	3	2	4	2	3	56
1938	1	2	1	3	2	6	37
1946	—	—	1	2	1	—	12
1950	nem vettünk részt						
1954	4	1	4	2	5	4	67
1958	—	—	2	1	2	2	17
Összesen	7	6	10	12	12	12	

De mire számíthatunk Belgrádban?

Elsősorban olimpiai méretű és olimpiai színvonalú eredményekre, melyek nem árnyékukat, hanem fénylő sugaraikat vetítik előre Tokióra.

Jósolni nem tanácsos,

mert a centiméterek, a másodpercek tényszerű cáfolatokat adhatnak.

Jelenlegi erőviszonyainkat tekintve azonban le kell szögeznünk, hogy Bern óta sokat veszítettünk előkelő európai helyzetünkből. Talán Stockholm volt a mélypont. Azóta lassan felfelé jövünk, de a fejlődés üteme világviszonylatban a számok legtöbbjében egyelőre erősebb.

Jelenleg elsősorban a dobószámokban vannak esélyeink jobb szereplésre, de viszonylag ismét megerősödtünk az akadályfutásban és hosszútávon is. Rövidtávfutóink annyian vannak, hogy a legjobbakból talán ismét kialakíthatunk egy ütőképes váltót.

A Magyar Atlétikai Szövetség elnöksége meghatározta az Európa-bajnokságra történő kiküldetés elveit. Ezek szerint nem egy vagy két válogató verseny alapján, hanem az egész évi teljesítmény szerint lehet a válogatott csapatba bekerülni. Bizonyos versenyeken azonban kötelező elindulni és az előírt szinteket is tanácsos elérni.

Atlétáink közösen, egyéni edzésterveik alapján készülnek fel az EB-re.

Egy sikeres európa-bajnoki szereplés igen nagy jelentőségű lehet egész atlétikánk kifejlődésére.

Sir József dr.,
a MASZ szakfelügyelője

Egy hajó vagy két hajó?

A Nemzetközi Kajak-Kenu Szövetség (ICF) hivatalos bulletinjében már két cikket is olvastam arról, hogy ne csak az olimpián, hanem a világbajnokságon és a kontinentális bajnokságokon is egy-egy országot számonként csak egy hajó képviselhessen. Az egyik cikknek az olasz Orsi, a másiknak a román Raduc volt a szerzője.

Nem tudom, hogy milyen sugallatra születtek meg az említett cikkek, de nem is ez a fontos, hanem az, hogy jó-e, vagy rossz-e a javaslat, előre viszi-e a sportág ügyét, vagy netán hátráltatja?

Véleményem szerint nagy hiba volna, ha a javaslatokból határozat születne. Mert vegyük csak a világ- és kontinentális bajnokságokat. Már a nevükben benne van, hogy az ilyen versenyek feltételezhetően a legjobb kajakozók és kenusok vetélkedései. Éppen ezért nem volna sportszerű, ha olyan világklasszisokat nem tudnának a versenyeken rajthoz állítani, akik a saját országukban „csak" másodikak, vagy pillanatnyilag másodikak, az EB-t és a FB-n azonban esetleg bajnokságot nyerhetnek. Számos példával bizonyítható, hogy az ilyesmi nem elszigetelt jelenség, egy-egy számban gyakran születik kettős győzelem (az első és a második is ugyanazon nemzetbeli), vagy hasonló sikeres szereplés. Az „egy hajó" egészségtelen egyenlősdihez vezetne: helyet csinálna a nemzetközi ranglistán több gyengébb képességű versenyzőnek, a legjobbak közül pedig többet távol tartana a jól megérdemelt versengéstől.

De nézzünk meg más sportágakat is. A helsinki olimpián például kardvívásban az első három helyet magyar — Kovács, Gerevich, Berczelly — foglalta el, párbajtőrben pedig két olasz, méghozzá két testvér, Eduardo és Dario Mangiarotti osztozott az arany- és ezüstérmen. Melbourneban, a 100 m-es férfi gyorsúszásban három ausztrál: Henriks, Dewitt és Shapman került dobogóra, a súlylökésben pedig Nieder, O' Brien és Long (mindhárom USA) volt az élen a sorrend. És lehetné még a példákat hasábokon keresztül sorolni.

Vagy vegyük a kajak-kenu sport történetét. Volt időszak, amikor a németek, a csehszlovákok, az osztrákok és a franciák voltak az élen. Aztán a svédek törtek előre, a helsinki olimpián pedig a rendező finnnek szereztek négy aranyérmet, majd később ismét a németek, utánuk a magyarok, s legutóbb a szovjetek kerültek az élvonalba.

A legjobbak természetesen mindig amellett kardoskodnak, hogy egy-egy számban több hajót is indíthassanak, mint ahogy az is természetes, hogy a gyengébbek az egyenlősdi mellett foglalnak állást. De ki tudja azt előre megmondani, hogy a mai erőviszonyok mikor és hogyan változnak, s a ma még viszonylag gyengébbek esetleg holnap nem játszanak-e vezető szerepet? Akkor pedig az igények is változnak az indulók számát illetően.

Felesleges tehát az ICF Technikai Bizottságának a csökkentés problémáján rágódni, mikor akadnának fontosabb tennivalói. Olyasmire gondolok, mint szakmai segítségnyújtás a tagszövetségeknek. Erre a bulletinen keresztül volna mód, és a szakmai filmek cseréjét is meg lehetne szervezni. Vagy — közvetlenül a nagy világversenyek után, a verseny színhelyén — két-három napos tanfolyamokat is lehetne szervezni a különböző országok kajak-kenu szakemberei számára, s ez még többletkiadással sem járna. Úgy érzem, hogy az ilyen és ezekhez hasonló segítség rövidesen eltűntetné azokat a ma még meglehetősen nagy különbségeket, amelyek a különböző országok kajak-kenu sportja között jelentkeznek. Inkább az általános fejlődés elérése volna tehát a cél, semmint sok klasszis versenyző száműzése a nagy világversenyekről.

Aztán még egy gondolat, ami a „két hajó" mellett szól. Két hajó indítása esetén lehetőség van rá, hogy egy idősebb klasszisversenyző mellett egy tehetséges, de tapasztalatlan fiatal is rajthoz álljon, megszokja a nagy nemzetközi versenyek levegőjét, rutint szerezzen. Így törés nélkül, folyamatosan lehet újabb és újabb világklasszisokat kinevelni.

A két hajó indításának a lehetősége tehát véleményem szerint mindenképpen indokolt, ehhez a bevált gyakorlathoz semmiképpen sem szabad hozzányúlni. Ezt kívánja a sportszerűség és a sportág érdeke.

Granek István

Holland labdarúgó edzők között

Ez év júniusában másodízben rendezték meg a holland labdarúgóedzők továbbképző tanfolyamát, amelyre jómagam is meghívást kaptam. A tanfolyam célja az volt, hogy az edzők megismerkedjenek a labdarúgók felkészítésének aktuális problémáival, tapasztalataik kölcsönös kicserélésével, különböző szakkérdések vitájával elemezzék a holland labdarúgást, határozzák meg a legfőbb tennivalókat.

Elöljáróban megállapíthatjuk a végső következtetést — a tanfolyam sikeres volt, számomra több okból is tanulságos volt.

Amikor 60—70 ember néhány napig egy fedél alá kerül, közösséget alkot, akkor a jelentős szellemi erőfeszítésre kedvező légkört kell teremteni. Az előre tervezett és szétküldött program maradéktalan megvalósításra került. Az edzők elhelyezése, foglalkoztatása kielégítette az igényeket. Az előadások, viták helye, a gyakorlati bemutató céljára előkészített sporttelep és felszerelés kifogástalan volt. Ez a rend és fegyelem fontos feltétele volt az eredményes közösségi munkának. Fegyelmet, rendet követel azonban a környezet, a rendezés fegyelme, kulturáltsága, komolysága is. A szervezők munkája ezen a téren is példásan sikerült.

A tanfolyam programja

A tanfolyam műsorán előadások, gyakorlati bemutatók és viták szerepeltek.

Dr. F. Pannekoek szövetségi orvos a kluborvos és az edző kapcsolatáról, s a kluborvos feladatairól tartott előadást. Hollandiában nincs sportorvosi intézet, nincs sportorvosképzés. Számos nehézségekkel kell tehát az edzőnek, kluboknak megküzdeniök, mert nehezen találnak olyan orvost, akinek érdeklődési köre a sport felé irányul. A sportorvos szerepét egyelőre jórészt az edző és a gyúró tölti be. Gyúrót valamennyi egyesület alkalmaz. A gyúrók felkészültsége igen magas. Kétéves tanfolyamon komoly követelményeknek kell megfelelniök. Az újságok legalább olyan nagybetűs hírekben közlik a gyúrók klubcseréjét, mint az edzőcserét. Az előadó ismertette azokat az eljárásokat, amelyek a labdarúgók állóképességének megállapítására alkalmasak. Így pl. a Harward lépő-próbát ajánlotta erre a célra. (Az OTSI kutatásaiban módosított formában szerepel a vizsgálati módszerek között.)

Dr. K. Rijsdorp, a hágai TF igazgatója igen értékes pedagógiai előadást tartott arról, hogy az edzők az ifjúságiakkal hogyan foglalkozzanak. Felhívta a figyelmet arra, hogy a mai ifjúság hallatlan ütemű fejlődésnek a tanúja. Vágyai, törekvései ezért mások, mint a megelőző generációé voltak. Az edzőnek tehát nemcsak a korszerű sportfelkészítésben kell otthonosnak lennie, hanem biztosnak, bátornak kell mutatkoznia a modern életben is.

Az én előadásom témája a

„Labdarúgók kondicionális felkészítése"

volt. Ezzel a címmel Billy Wright tartott már előadást és bemutatót 1961-ben. A tanfolyam szervezői ilyen módon ugyanannak a tárgykörnek feldolgozását két különböző szemlélet alapján kapták meg. Míg a neves angol sportember a fizikai képesség fejlesztését a „köredzés"-

re építette, gyakorlatai összeállításában ennek megfelelően főként az erő és állóképesség fejlesztésére támaszkodott, a gyakorlatvégrehajtás pedig túlnyomó többségben egyéni volt, addig az én előadásomat alátámasztó gyakorlati bemutató során a játék természetének, a labdarúgás mozgásanyagának megfelelő gyakorlatokat igyekeztem választani a fizikai képességfejlesztés eszközéül. A két felfogás helyességét, alkalmazhatóságát természetesen mindig az adott körülmények döntik el. Egészen biztos, hogy Angliában a játékosok fizikai képzését az angol előadó által képviselt felfogásban és módszerrel lehet a legjobban megoldani. Ez a képzés hallatlanul nagy akaraterőt, céltudatosságot, önfegyelmet kíván, ennek a képzésnek évtizedes hagyományai vannak. A „közép-európai" beállítottságnak, „stílusnak" a kötetlenebb, játékosabb gyakorlatanyag, módszer felel meg. A fiatal holland edzők, különösen pedig az osztrák kollégák úgy nyilatkoztak, hogy az én bemutatóm az ő felfogásuknak, kialakult gyakorlatuknak megfelelt, gazdagította tudásukat. Közülük többen azt az óhajukat fejezték ki, hogy szabadságuk idején szeretnének hazánkba jönni, klubjaink edzéseit látogatni.

A vita napirendjén három kérdés szerepelt:

A labdarúgó-játék gyorsításának lehetőségei.

A rúgás javításának módozatai.

A 4—2—4-es rendszer alkalmazásának elvei támadásban és védekezésben.

A vitakérdéseket öt munkacsoportban tárgyalták meg, majd a csoportvezetők ismertették a kialakult álláspontokat. Nagyon színvonalas volt a vita, amelyet van Emenesse, a legnagyobb holland sportlap főszerkesztője vezetett.

Az első kérdésből az a gondolat emelhető ki, hogy a játékos cselekvési gyorsaságának javítására kell törekedni, amely több és összetettebb tulajdonság a futógyorsaságnál.

A második kérdésben az alapképzés helyessége és a láberő fejlesztése hoz eredményt, míg a harmadik kérdésben az a vélemény alakult ki, hogy a 4—2—4-es felállás lényegében a modern játék rendszere, amely lehet a játék adott pillanataiban 6—4, ill. 4—6 is aszerint, hogy a védekezés, vagy a támadás érdekeinek megfelelően kell a játékosok feladatait kijelölni. Ehhez a játékrendszerhez sok-sokoldalú labdarúgók képzése szükséges, akik a kapott utasításokat kellő felkészültséggel, eredményesen oldják meg, akár támadó, akár védő feladatról van szó.

Végül az ifjúsági válogatott zömét adó ifjúsági vegyes csapat játszott barátságos mérkőzést az edzőkből álló vegyes csapat ellen. A mérkőzés érdekes, lendületes volt. Szembetűnt, hogy a 15—16 éves fiatalok fizikai erőben bizony túlszárnyalták a mieinket. Hát ha még játszani is megtanulnak?... Mert akarattal, szívós célratöréssel az is elérhető. Meggyőződésem, hogy a holland labdarúgásban még nagy fejlődési lehetőségek vannak.

Nádori László

A magasabb teljesítőképesség táplálkozás-élettani feltételei

A versenysportoló fizikai edzésének három fő célja van — írja H. Kraut, a Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin tavalyi 4. számában: az izomzat erősítése, az ideg—izom koordináció optimális kialakítása, a vérkeringés és vele a belső szervek működésének megjavítása.

Az izomfehérje növeléséhez a napi táplálléknak kellő mennyiségű *fehérjét* kell tartalmaznia, mégpedig legalább 50 százalékban magas értékű állati fehérjét. Az erőfejlesztő edzések napján testsúly—kilogrammonként 2—2,5/gramm fehérje szükséges, azaz egy 70 kilós ember számára 140—275 gramm.

Gondolni kell azonban a belső szervek, különösen a máj és a ferment-rendszer teljesítőképességének fokozására is. Ehhez ismét fehérje szükséges, de ezzel együtt *vitaminok* is, elsősorban komplex B-vitaminok. Az edzésidőszakban a táplálkozásnak bőségesen tartalmaznia kell ásványi anyagokat is, mindenek előtt *foszfort* és *kálciumot*. Ezt a tej, a hús, a tojás és barna lisztből sütött kenyér biztosíthatja. Hosszantartó versenyeken törekedni kell arra, hogy az izomzatban fellépő és elkerülhetetlen „leépítés" mihamarabb kiegyenlítődjék. Verseny közben az „energiahordozók" utánpótlásának folyamatosnak kell lennie, mégpedig úgy, hogy közben elkerüljük az emésztőszervek és a vérkeringés túlterhelését.

Vannak sportolók, akik túl sok fehérjét fogyasztanak. Jakovlev óva int ettől, mert tapasztalatai szerint 3,5 g-nál több már zavarokat okozhat az idegközpontban. A szovjet tudományos kutató maximumnak 2,5 g-ot említ.

A zsírok leghelyesebb arányának a következő látszik:

3000 kalória alatt 25, 3000 és 3600 között 30 és 3600 felett 35 százalék zsír-kalória.

Ma már vitathatatlan, hogy a vitaminhiány csökkenti a teljesítőképességet. Az azonban, hogy egyes vitaminokból adott esetekben mennyi kell, s hogy a szükségesnél több emeli-e a teljesítőképességet — erősen vitás.

Jakovlev szerint a sportolók napi vitaminszükséglete:

	A	Karotin	B_1	B_2	Niacin	C
	milligramm					
2—3 héttel a verseny előtt	2/2	2/3	3/5	2/2,5	20/25	100/150
Versenynapokon	1/2	2/2	5/10	2/2	20/25	250/300
Rajt előtt	—	—	—	—	—	150/300
2—4 nappal verseny után	2/2	2/2	5/10	2/2,5	20/25	250/300

(Az első mennyiség rövid csúcsteljesítmény, a második pedig tartós teljesítmény esetén szükséges.)

Azokból a vitaminokból, amelyek feleslege gyorsan kiválik a szervezetből — ilyen például a Riboflavin — céltalan túlzott mennyiséget a szervezetbe juttatni. A Riboflavin felső határa testsúly-kilónként 20 gamma körül van. A felesleg háromnegyed része már a felvétel után egy órával kiválik. Hasonló a helyzet a Thiaminnal is. Lehetséges, hogy erőteljes vérkeringés alkalmával az oxidációra érzékeny vitaminok — tehát az A, a B_1, a B_6 és a C — elpusztulnak. Erős edzésben ezért ajánlanak egyesek több B-vitamint. Cureton és más kutatók szerint viszont *az E-vitamin az erős edzés megkezdésekor igen jó hatású,* fokozza a szervezet teljesítőképességét, mégpedig szerintük azzal, hogy gátolja az oxidációra érzékeny vitaminok pusztulását.

A foszforsav különböző kötései energiaátvivőként szerepelnek az izomösszehúzásban és a fizikai teljesítményekkel kapcsolatos idegtevékenységben, jelentőségük tehát nagy. De mennyi kell a foszforból, s szükség van-e külön adagolására, nem tartalmazza-e kellő mennyiségben a napi étkezés? Több kutató ajánlja a foszforsavas sót teljesítményfokozásra. Laursen szerint „alultáplálkozás" esetében mindig ajánlatos az adagolása, később azonban fokozatosan abba kell hagyni a szedését. H. Müller-Wecker és H. Droste kísérletei azt mutatták, hogy *napi 1,3 gr foszfor elegendő* a szervezetnek.

A vas hiánya ugyancsak csökkentheti a teljesítőképességet. Ez azonban ritkán annak következménye, hogy a táplálkozásból hiányzik a vas, inkább annak, hogy a szervezet nem tudja azt megfelelően felhasználni. Arra még nincs bizonyított anyag, hogy többletvas adagolásával emelni lehetne a teljesítményeket.

Közismert, hogy *a konyhasó* hiánya — ami különösen erős izzadáskor lép fel — ugyancsak csökkenti a teljesítőképességet. A normális táplálkozás általában elegendő konyhasót tartalmaz ahhoz, hogy az esetleges veszteségeket kiegyenlítse, csak egészen különleges esetekben szükséges konyhasó tartalmú italok fogyasztása.

TANÁCSKOZTAK A SPORTORVOSOK

ÖT NEMZET KÜLDÖTTEI, szovjet, német, csehszlovák, román és magyar sportorvosok és kutatók két napon át tanácskoztak sportorvosi problémákról az orvos-egészségügyi szakszervezet székházában.

Úgy kezdődött, mint általában az ilyen kongresszusok. Hivatalos volt a légkör. Egy kicsit talán hideg is. Aztán hamarosan melegedett. Kollégák, ismerősök, barátok ismertették legújabb kutatásaik eredményeit s a hozzászólók is egyre jobban azt támasztották alá: a sportorvosok megint közelebb jutottak az élethez, az élő sporthoz s nemcsak a sérülések, a bajok gyógyításában, hanem azok megelőzésében, a korszerű edzésmódszerek kialakításában is előbbrejutottak.

A sok jó előadást nehéz volna egy rövidebb beszámoló keretében töviről-hegyire ismertetnünk. Nemcsak az udvariassági szabályokat tartjuk szem előtt, hanem a téma érdekességét is becsüljük, amikor a feltűnően csinos Birjukova szovjet professzorasszony, a kongresszus egyetlen női előadója anyagát említjük elsőként. Többek között a sportolók alvásának vizsgálatairól is megemlékezett — milyen mély, vagy milyen nyugtalan az álmuk a mérkőzés előtt vagy után.

LISSÁK PROFESSZOR, az előadó régi ismerőse nem késlekedett a felszólalásával. Azt kérdezgette, hogy ha Pavlov kutatásainak „klasszikus ideje" a félév volt, amíg egy kutatott ügy következtetését megalkothatta, igaz, kutatásai médiumai állatok voltak, Birjukovéé pedig az ember — akkor mennyi a mostani kutatási idő? Az állatot nem lehetett megkérdezni egy-egy vizsgálati processzus hatásáról — az embert igen! A kísérletre beállított cicát nem kérdezhetjük meg álmairól — de az elektroenkefalográfiás vizsgálatok idegrendszeri nyugalmának, alvásmélységeinek változásából ma már hamarosan a sportolók álmába is betekinthetünk. Az álommal eddig nem volt a tudósnak illő dolog foglalkoznia, mert azt a csizió, a misztikum világába utalták. A tudomány ma már ott tart, hogy konkrét módszerességgel, a biológia, a fiziológia, a pszichológia eszközeivel mindenfajta emberi megnyilatkozás lemérésére képes.

Aztán a kongresszus újabb témákat vetett fel. Igaza volt Arató Emilnek, a sportorvosi szakcsoport „doyenjének", amikor előre jelezte: ez a két kongresszusi nap nem kisebb célt szolgál, mint hogy keresi azt az egészséges szemléletet, amely a sportnak szórakozásjellegét sem tagadja le, de egyre jobban igyekszik szolgálni a tudós, kutató, edző, versenyző és szurkoló esetében is a szocialista ember fejlődését.

A VESZÉLYEK FELMÉRÉSE és elhárítása különösen nagy figyelmet kapott. Így pl. Lajkó Pál főorvos sok ezer hasüregi sérülés gyógyításáról adott széles körképet. Hangsúlyozta, hogy a sérült sportolónak gyorsan, mentül kevesebb töprengéssel nyújtsanak elsősegélyt, mert sokszor perceken múlik minden! Főleg olyan veszélyes esetekre hívta fel a figyelmet, mint például, ha a hasbarúgott kapus, a leütött ökölvívó fenyegetően sápadt, kénsárga arccal fekszik a doktor karjaiban.

Nemessuri Mihály azt elemezte, hogy miért előnyös a sport az emberi szervezetre élettanilag. A sportok sok ága gyors fordulatokat, hirtelen indításokat, hirtelen fékezéseket kíván — mindez gyorsítja, mozgékonyabbá teszi az emberi idegfolyamatokat. Értékes emberi tevékenységet, alkotást, csak a legfinomabb idegfeszültséggel, a legnehezebb pillanatok termékeny átélésével, a közben elért teljesítmények továbbfokozásával lehet elérni. Ez a sportvetélkedésre, játékra épp úgy érvényes, mint a teremtő munkára.

Kiss László főorvos témája sem csökkentette az érdeklődést. Mint lelkes teniszező, természetesen a fehér sporttal kapcsolatos ártalmakról beszélt. Mint mondotta, a tenisz az utolsó két év alatt „erő-tenisz" lett, bombaadogatás után gyorsan kell megszerezni a győzelmet. Mindez bizony új edzésmódszert követelt meg. A mérkőzést kézzel-lábbal-fortéllyal kell megnyerni. Közben meg kell menekülni a „teniszkönyök", a „lapostalp", a „tenyérszarusodás", a nem elég esztetikus lomha járás apróbbcseprőbb gondjától-bajától. Erről adott érdekes képet az utolsó évtized 611 teniszsérültjének gyógyítása alapján.

ÉSZRE SEM VETTÜK, milyen hamar eltelt a két kongresszusi nap nagy „meetingje". A résztvevők mindnyájan telerakták tarisznyáikat, sok jót hagytak itt s vittek magukkal műhelyeikbe, hogy tovább folytassák eredményes munkájukat. Hasznos tanácskozás volt.

Erdős Jenő

A légzéssel kapcsolatos vizsgálatok

Írta: KERESZTY ALFONZ DR.

TF. tanszékvezető tanár, TTT elnökségi tag

Az alábbiakban a légzéssel kapcsolatos két vizsgálatsorozatomról számolok be, ami, úgy gondolom, a mindennapi sportgyakorlat szempontjából érdeklődésre tarthat számot.

Az 1953-ban megjelent Sport- és iskolaegészségtan című könyvem úszás fejezetében többek között a következőket írtam:

„Úszásnál a hidrosztatikai nyomás és a vízellenállás leküzdéséhez belégzésnél fokozott légző izomtevékenység szükséges, viszont a kilégzés ugyanezen okok miatt könnyebbé válik."

Könyvem egyik bírálója evvel kapcsolatban úgy vélekedett, hogy mivel az úszó rendszerint a víz felszíne alatt lélegzik ki, az a vízoszlop, ami a szája és a víz felszíne között van, ellenállást jelent és így kilégzése nemhogy könnyebb, hanem inkább nehezítetté válik.

Mielőtt vizsgálataim menetéről és eredményéről számolnék, a következőket tartom érdemesnek megemlíteni.

Mint ismeretes, nyugodt légzésnél mindössze 500 köbcentiméter levegőt szívunk be és lehelünk ki. Ezt a levegőmennyiséget légzési levegőnek nevezzük. A nyugodt belégzés után azonban még képesek vagyunk mély belégzéssel további körülbelül 2000 köbcentiméter levegőt beszívni. Ez a levegőmennyiség a kiegészítő (komplementer) levegő. Hasonlóképpen nyugodt légzésnél kilégzés után még körülbelül 1300—1500 köbcentiméter levegőt tudunk kifújni, mely levegőmennyiséget tartalék levegőnek nevezünk. Ha tehát maximális belégzés után maximális kilégzést végzünk, felhasználjuk a légzési, a kiegészítő és a tartalék levegőt. Azt a levegőmennyiséget, amit maximális belégzés után maximális kilégzéssel kilehelünk, vitális kapacitásnak nevezzük. Az a levegőmennyiség, amely maximális kilégzésünk után is a tüdőben marad, a maradék (reziduális) levegő.



A fentebb említett kérdés pontosabb tisztázása céljából 17 TF hallgatónál először megmértem a vitális kapacitást szárazon, majd pedig úgy, hogy a Sportuszodában nyakig vízbe merültek a hallgatók. A vitális kapacitás átlaga szárazon 5140 köbcentiméter volt, vízbe merülve pedig 4840 köbcentiméterre csökkent. Felmerült a kérdés, hogy a légzés melyik fázisa okolható vízbemerüléskor a vitális kapacitás csökkenésével? Ezt a következő módon próbáltam megközelíteni. Ugyanezen hallgatóknál elvégeztem a vizsgálatot úgy, hogy a belégzést vízben végezték el, majd köldökig kiemelkedve a vízből, fújtak a spirométerbe. Megfelelő pihenés után fordítva végeztem el a műveletet, tehát köldökig kiemelkedve vettek lélegzetet, majd nyakig vízbemerülve hajtották végre a kilégzést a spirométer készülékbe. Vizsgálataim átlagértékeit az I. táblázaton mutatom be.

I. táblázat

17 TF hallgató vitális kapacitása

be- és kilégzés szárazon	be- és kilégzés vízben	belégzés vízben, kilégzés szárazon	belégzés szárazon kilégzés vízben
5140 ccm	4840 ccm	4870 ccm	5250 ccm

A mérések során kiderült, hogy a vitális kapacitás átlaga vízben kisebb. Hasonló értéket mutat a vitális kapacitás akkor is, ha a belégzés a vízben, a kilégzés pedig szárazon történik. Ennek nyilvánvaló oka az, hogy a hidrosztatikai nyomás legyőzése nagyobb izommunkát igényel és nem sikerült teljes mértékben kihasználni a kiegészítő levegőt. Az alapértéknél is nagyobb vitális kapacitásértéket észleltem akkor, ha a belégzés szárazon, a kilégzés pedig vízben történt, ami valószínűleg onnan ered, hogy a hidrosztatikai nyomás következtében a tartalék levegő nagyobb mértékben vett részt a vitális kapacitás alkotásában a kiadósabb kilégzés miatt.

Ezután azt figyeltem meg, hogy a vízben mért vitális kapacitás miképpen változik akkor, ha a kilégzésnél olyan viszonyokat utánozunk, mintha az úszó víz alatt lélegezne ki. Ezért felkérésemre Unger Mihály asszisztens olyan szerkezetet készített, amelyet a spirométer elé lehet szerelni, oly módon, hogy a spirométerbe való fújás során egy 8 cm magas vízoszlop ellenállását kellett leküzdeni.

Ez a 8 cm-es vízoszlop körülbelül az úszó szája és a víz felszíne közötti magasságnak felel meg. A mérések eredményeit a II. és III. táblázatban ismertetem.

II. táblázat

14 TF hallgató vitális kapacitása

előtét nélkül szárazon	előtét nélkül vízben	8 cm-es vízoszlop előtéttel
4710 ccm	4590 ccm	4670 ccm

III. táblázat

12 TF hallgatónő vitális kapacitása

előtét nélkül szárazon	előtét nélkül vízben	8 cm-es vízoszlop előtéttel
3790 ccm	3610 ccm	3600 ccm

E táblázatokból jól látható, hogy fiúknál, lányoknál egyaránt a vízben mért vitális kapcitás átlagosan kisebb a szárazon mért vitális kapacitásnál. Amennyiben a vízben vitális kapacitás mérését 8 cm-es vízoszlop előtéttel hajtottam végre, az átlag vitális kapacitás gyakorlatilag nem tért el a vízben mért vitális kapacitástól. A hallgatóknál 11 esetben változatlan, 1 esetben nagyobb, 2 esetben kisebb vitális kapacitást mértem. A hallgatónőknél 7 változatlannal szemben 2 nagyobb, 3 pedig kisebb lett 8 cm-es előtéttel.

E vizsgálatokból az a következtetés vonható le, hogy amikor az úszók víz alatt lélegzenek ki, hidrosztatikai nyomás kilégzést könnyítő hatását a szájtól a víz felszínéig emelkedő vízoszlop-ellenállás legtöbbször nem csökkenti olyan mértékben, hogy az a kilégzést lényegesen befolyásolná. A továbbiakban most azt vizsgálom, hogy különböző távok leúszása után miképpen alakul a fenti módszerrel mért vitális kapacitás.

A másik kérdés, amellyel röviden foglalkozom, a következő:

A Theorie und Praxis der Körperkultur 1960. évi 10. számában Siegfried Israel dr. figyelemre méltó közleményt írt arról, hogy miképpen befolyásolja a kartartás a légzés nagyságát. Vizsgálatai alapján — amiket a vitális kapacitás és a mellkas körfogatának mérésével hajtott végre —, arra a megállapításra jutott, hogy nem akkor legnagyobb a vitális kapacitás, ha a belégzésnél karjaink magastartásban vannak, hanem akkor, ha a karok a törzs mellett mélytartásban helyezkednek el. A kilégzés minden esetben úgy történt, hogy a karok laza mélytartásban voltak.

E meglepő adatok utánvizsgálata azért látszott rendkívül fontosnak, mert a legtöbb légző gyakorlatnál belégzéskor karjainkat magasba lendítjük. Izrael szerint változtatni kellene a légzőgyakorlatok efféle végrehajtásán.

17 TF hallgatónál és 16 TF hallgatónőnél végeztem el Israelhez hasonlóan a vizsgálatokat, tehát először a vitális kapacitást álló helyzetben, mélytartásban levő karokkal határoztam meg. Ezután a vitális kapacitás meghatározása úgy történt, hogy belégzésnél a karok magastartásban voltak. A következő mérést úgy végeztem el, hogy belégzés alatt a vizsgált személy mélytartásban levő karjait magastartásba emelte.

Minden hallgatónál a mérést két alkalommal végeztem el, mégpedig úgy, hogy egymás után pihenés közbeiktatásával különböző tartásban végeztem el egy-egy mérést, majd ugyanolyan sorrendben megismételtem a méréseket. E két mérés középértékét használtam fel. Eredményeimet a IV. és V. táblázatba foglaltam össze.

IV. táblázat

17 TF hallgató vitális kapacitása

karok mélytartásban	karok magastartásban	belégzés alatt karok magasba lendítése
5300 ccm	5320 ccm	5350 ccm

V. táblázat

16 TF hallgatónő vitális kapacitása

karok mélytartásban	karok magastartásban	belégzés alatt karok magasba lendítése
3840 ccm	3930 ccm	3940 ccm

A táblázatokból látható, hogy fiúknál és lányoknál nem mutatkozott figyelemre méltó különbség a karok különböző tartásánál. Úgy tűnik, hogy főleg lányoknál az a helyzet a legkedvezőbb, amikor a karokat magastartásban tartották vagy mélytartásból magasba lendítették, ami az orthodox kartartás helyességét bizonyítaná légzésgyakorlatoknál.

A különbség azonban nem nagy és ebből a légzés optimális kartartására végleges következtetést vonni alig lehet.

Vizsgálataimmal tehát nem tudtam megerősíteni Israelnek azt az észlelését, hogy a legkiadósabb légzést akkor érjük el, ha belégzésnél a karok mélytartásban vannak. Észleléseimmel kapcsolatban meg kell jegyeznem, hogy mindnyájan TF hallgatók voltak, akik igen magas mozgáskultúrával rendelkeznek, akiknél a légzőizomzat és a légzési tevékenység az átlagosnál jobb funkciót mutat. A vizsgálatokat részben különböző sportágakat űző sportolóknál, részben olyanoknál kívánom folytatni, akik rendszeres sportolásban nem vesznek részt.

Elhangzott az Orvos-Egészségügyi Dolgozók Szakszervezete sportorvosi szakcsoportjának ankétján.

A kosárlabdázók edzése

B. L. Johnson a Coch and Athlete idei 6. számában azt írja a kosárlabdázók edzéséről, hogy aki az állóképessége növelésére törekszik, az kisebb súlyokkal gyakoroljon. A súlyokat minél többször elfáradás nélkül, mintegy 25—50-szer emelje. Az erő fokozására aztán nagyobb súlyokat vegyen igénybe. Olyant például, amelyet 8—10-szer tud felemelni izomfáradtság nélkül. Három perces pihenőkkel ismételje meg ezt a súlyemelő sorozatot. A robbanékonyság növelésére még nehezebb súlyt használjon, olyant, amelyet 3—5-ször tud felemelni elfáradás nélkül. Három-három perces pihenőkkel még kétszer ismételje meg a sorozatot; esetleg ekkor már csak 1—3 emelésre csökkentve a gyakorlatot. Maga a mozdulat mindig gyors és lendületes legyen. A légzés előírása: belégzés az emelés előtt, kilégzés a gyakorlat végrehajtásakor történjék.

Elektronikus agy pontoz a téli olimpián

A téli olimpián sok olyan sportág is szerepel, melyben a helyezések megállapításához rengeteg adatot kell értékelni. Gondoljunk csak a műkorcsolyázásra, ahol 9 pontozóbíró férfi és női versenyzők tucatjainak kötelező és szabadonválasztott gyakorlatát kivitel és tartalom szempontjából 1—6 pontszámmal értékeli. Az 1952-es oslói téli olimpián nem volt ritkaság, hogy a nézők úgy távoztak a stadionból, hogy egyáltalán nem tudták, ki a győztes! Még 1956-ban, Cortinában is nyolc órát vett igénybe a műkorcsolyázóversenyek eredménykiszámítása. Squaw-Valley-ben, az olimpián ez az idő már 12 percre zsugorodott, más számok győzteseinek és helyezettjeinek megállapítása pedig alig két percet vett igénybe.

Az innsbruckiak azt ígérik, hogy 1964-ben ez már csak másodpercek kérdése lesz! Hogyan? Ismerkedjünk meg közelebbről a mérnökök és technikusok nagyszerű alkotásával, az elektronikus adatfeldolgozó géppel. Ez az „óriási agy" lesz az olimpia eredmény-kiszámító hálózatának központja. Ide futnak be a 12 különböző távolságra levő versenypályáról az eredmények. Az adatok birtokában a gép néhány másodpercen belül feldolgozza és kinyomtatja az eredményt!

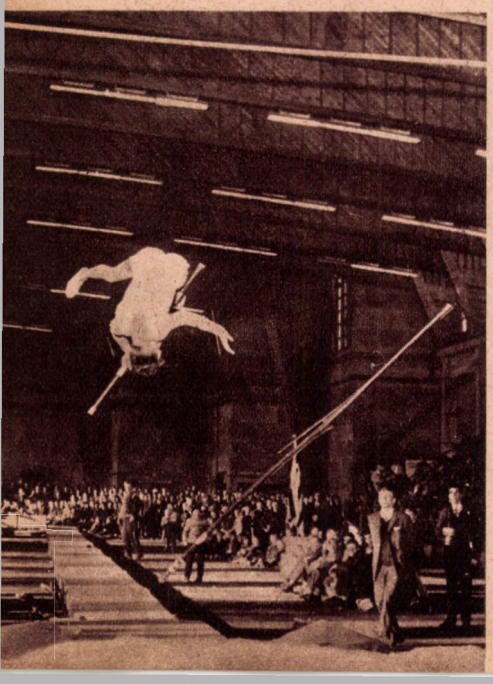
Így ez nagyon egyszerűnek hangzik, de a megelőző munkálatok bizony nagyon hosszadalmasak és bonyolultak. A felkészülés összesen kb. 30 munkahónapot vesz igénybe. A technikusoknak össze kell gyűjteniük minden egyes téli sportág szabályait, és ezeket a gép számára érthető nyelvre le kell fordítani. E célból közel 50 000 utasítást kell leírni, és a gép mágneses egységeibe juttatni. Ezek az egységek összesen mintegy 2 millió szót — utasítást, olimpiai eredménykiszámítási szabályt, egyes versenyzőkről kapott információt — képesek felvenni, tehát annyit, amennyi elegendő volna 20 átlagos terjedelmű regény megírásához.

Az olimpia folyamán a gépnek mindig újra és újra vissza kell nyúlnia régebbi utasítások százaihoz, „emlékeznie" kell az illető sportág régebbi utasításaira, szabályaira, és ezeket az eredmény kiszámításánál figyelembe kell vennie. A műkorcsolyázóversenyek eredménykiszámításához pl. 25 000 előzőleg beadott utasítást kell feldolgoznia.

Az emberiség nagyrésze hadilábon áll a számolással, így kellő mértékben értékelni tudja a gép szorzási és összeadási képességét: percenként 193 000 összeadás nyolctagú számokkal, vagy 25 000 szorzás hat- és négytagú számokkal! Ezenkívül képes hat, egy időben és egymástól távol zajló verseny eredményeinek kiszámítására. Még a versenyek alatt kiválasztja a legjobb tíz eredményt és ezt külön listára nyomja. Minden eredményről telextovábbításra alkalmas lyukasztott kártyát készít. A verseny végén másodpercenként ezer jeles sebességgel kinyomtatja a teljes időeredmény és helyezési listát. Február 9-én, amikor az utolsó verseny is befejeződik, négy órán belül 5000 példányt nyomtat a 90 oldal terjedelmű olimpiai eredménygyűjteményből. Ez a munka régebben hetekig tartott, most minden résztvevő kézbe kaphatja mielőtt búcsút mond Innsbrucknak. A gép hihetetlenül gyors és pontos munkájával hozzájárul ahhoz, hogy a nézők és a versenyzők a távoli helyeken zajló versenyekről az eseményekkel gyakorlatilag azonos időpontban értesüljenek. De nem panaszkodhatnak majd azok sem, akik a televíziótól, a rádiótól, vagy az újságtól várják a híreket. Az „óriás agy" segítségével például a kanadai telex-gépeken 2 perccel versenyzőjük célbaérkezése után megjelenik az időeredménye.

KI HITTE VOLNA,

hogy egyszer a rúdugrás világcsúcsa Amerikából átvándorol Európába. Pedig minden atlétabarát tudja, hogy megtörtént. Egy finn atléta, bizonyos Pentti Nikula vette magának a bátorságot és szembeszállt a Warmerdam óta megközelíthetetlennek hitt amerikai hegemóniával. Olyan csillagoktól ragadta el a pálmát, mint Gutowski, Morris, Bragg, Uelses, Tork és a többiek. Pedig nem ment könnyen. Pentti Nikula csak 430 cm körül ugrálgatott, mikor az üvegrúd a „piacon" megjelent. Természetesen felkeltette a finn rúdugró érdeklődését is, s aztán rövidesen az első próbálkozásokra is sor került. De nem sok köszönet volt benne. Pentti Nikula még a fémrudas eredményét sem tudta vele elérni. A harcot azonban nem adta fel. Sok rudat, mintegy 60 darabot próbált ki, sokat el is tört közülük — mint ahogy a felvétel is egy ilyen, könnyen tragikussá válható rúdtöréses ugrást örökít meg — míg megtalálta a súlyának, magasságának és gyorsaságának megfelelőt. Ezzel a rúddal ugrotta a 494 cm-es világcsúcsot is.



2 800 000 belépőjegy

A tokiói olimpia szervezői mintegy 2 millió nyolcszázezer jegyet adnak ki a különböző eseményekre. Ezeknek elővételi árusítását 1963 április 1-én kezdik meg az egyes országok jegyügynökségein. Szigorú rendszabályokat hoztak a visszaélések elkerülése érdekében. Csak azok vásárolhatnak jegyet, akik az illető verseny időpontjára szállodai szoba, vagy turistaszoba foglaló birtokában vannak. Az ügynökségek csak a Szervező Bizottság által rendelkezésükre bocsátott jegymennyiséget adhatják el, nem is igérhetnek többet, amíg az igényelt pótkiutalás meg nem érkezik.

A japánok bejelentették ...

A NOB athéni ülésén a japánok bejelentették, hogy az olimpiai úszóversenyeken az általuk előállított elektronikus időmérő szerkezetet fogják alkalmazni. A szerkezet automatikusan rögzíti az időeredményt minden hossz végén, amikor az úszó megérinti a medence falán elhelyezett detektort. Ez természetesen csak az úszó érintésére reagál, nem érzékeny más rezgésekre, hullámzásra, vagy hangra. A szerkezet képes lesz a részidők mérésére és rögzítésére, és a másodperc egy ezrelékének mérésére. A gép alkalmazásával száműzik az emberi tévedések lehetőségét a tokiói olimpia úszóversenyeiről.



Innsbruck lá

VILÁG

INNSBRUCK 1964

Az
már s
tokiói
zottság
Róma
ros Sa
zőnek
piára
csendü



piai ugrósáncról

IRADÓ

npiáknak
a volt. A
rvező Bi-
cta, hogy
an is Spi-
zeneszer-
tori olim-
a fog fel-

TOKYO 1964

INNSBRUCK KÉSZÜLŐDIK

Innsbruck, a havas sportok egyik osztrák fellegvára készül az 1964-es Téli Olimpiai Játékokra! Eszményi fekvése, kitűnő hóviszonyai miatt joggal esett erre a gyönyörű környezetben épült 700 éves városra a Nemzetközi Olimpiai Bizottság választása. Az innsbruckiak nagy erőfeszítéseket tesznek, hogy minden téren kiemelkedőt nyújtsanak versenyzőknek és nézőknek egyaránt. Korszerűsítik az úthálózatot, épülnek az olimpiai falu háztömbjei, fedett és külső korcsolyapályák, sífelvonók, lelátók...

Ezúttal az egyik legnagyobb építkezésről számolunk be, a nagymúltú bergiseli ugrósánc átalakítási munkálatairól. Ezen a sáncon rendezik majd meg az olimpiai ugróversenyeket. A korszerűsítés ez esetben azt jelenti: az ugrósánccal szemben egy aszimmetrikus patkó alakú lelátó épül. Ehhez 160 000 köbméter földet kell megmozgatni! Nyugati oldala 28 méter, keleti oldala 8 méter magas lesz. Itt kb. 60 000 látogató nézheti végig az olimpiai ugróversenyeket. A bergiseli ugrópálya lesz az olimpia megnyitó és záróünnepségeinek színhelye is.

Milyen idő lesz Tokióban?

A japán szigetvilág olyan területen fekszik, mely több ciklon hatáskörében van, mint a világ bármely más része, és a magaslégköri nyomás, mely az ázsiai szárazföld és a Csendes-óceán felett alakul ki, erősen befolyásolja a kora nyári és őszi időjárást. Télen hideg északkeleti szelek sepernek végig a tájon, nyáron forró és párás levegő nyomul az ország fölé a Csendes-óceán felől. Kora nyáron és kora ősszel esős időszak uralkodik, a nyár folyamán tájfunok dúlják végig a szárazföldet. Milyen is lesz hát az időjárás ebben a távoli, idegen, furcsa országban, az 1964-es olimpia színhelyén a Játékok időtartama alatt?

A gondos vendéglátók, akik jól tudják, hogy a versenyek sikere nem utolsósorban a megfelelő időjárástól is függ, hosszas latolgatás után választották ki az olimpia megrendezésének időpontját. Tanulmányozták a japán meteorológusok véleményét, és 75 évre visszamenően végigböngészték az időjárásjelentéseket. Ilyen gondos és körültekintő munka után állapodtak meg az október 10-i kezdésben. Ekkor végződik ugyanis az őszi, esős időszak, és ezután az eső lehetősége meredeken csökken. Szép, derült őszi napok várhatóak a hónap végéig. Az átlagos hőmérséklet 20 Celsius fok körül van. A páratartalom a hőmérséklet emelkedésével növekszik. (Ellentétben Rómával, ahol olyankor csökkent a páratartalom.) 75 év óta összegyűjtött adatok szerint reggel általában északi szél fúj, míg a déli szél inkább a délutáni órákban gyakoribb. Felhős, esős időben egész napon át déli az uralkodó szélirány.

Egyéni sajátságok és sajátos edzésmódszerek

Az újzélandi Snell feltűnő eredményei és a szokásostól eltérő edzésmódszere sokfelé vitát váltott ki a szakemberek között — írja E. Füssl a svájci Leichtathlet c. szaklapban. Snell erős felépítésű, nagy testi erejű, gyorsmozgású fiatalember, neki tehát nincs szüksége különleges izomerő-fejlesztésre, sem futógyorsaságának különleges növelésére. Számára megfelelőbb az, hogy az alapozás és a formábahozás során főleg lassúbb állóképességet fejlesztő futást végez, a versenyidény előtt némi gyorsasági munkával. Snell inkább kalapácsvető, mint középtávfutó típus. Eredményeiben az a „forradalmi", hogy azt bizonyítja velük: megfelelő felkészüléssel ilyen testalkattal is elérhetők átlagon jóval felüli eredmények közép- és hosszútávfutásban.

Snell példája csak megerősíti azt a szabályt, hogy a különféle edzésmódszereket mindig a sportág sajátságainak, és az egyéni sajátságoknak megfelelően kell alkalmazni. Tehát:

1. akinek van elég ereje és az megfelelő a versenyágnak, annak közép- és hosszútávfutásban főleg állóképességi munkát kell végeznie,

2. akinek meg nem elegendő az izomereje, annak az erőfejlesztésre és gyorsasági állóképessége fejlesztésére kell a súlyt helyeznie.



A NŐK SPORTJA
egykorú a férfiakéval

A francia *Janine Assa „A nő és a sport a korok távlatában"* című tanulmányában azt bizonyítja, hogy a két nem sportja ugyanolyan idős. Ezzel ellentétes felfogásunk onnan ered, hogy a görögök olimpiai játékaiból, a legrégibb és legnagyobb szabású ókori sporteseményből ítéljük meg az ókori sportéletet — athéni források nyomán. Az olimpiai versenyekről, tudvalevően, a nők még mint nézők is ki voltak tiltva. *Athénben* pedig, melyet a szellemi műveltség fellegvárának ismerünk, *a nők valóban otthonukba bezárkózva éltek.* Így nem csoda, ha *az athéni szobrok és írásművek a görög nő sportjáról nem emlékeznek meg.*

Spártában viszont egészen más volt a helyzet. Ott *Lykurgos törvényei szerint, már kilenc évszázaddal időszámításunk előtt futásban, táncban, birkózásban, diszkoszvetésben és gerelyhajításban éppen úgy oktatni és versenyeztetni kell őket, mint a férfiakat.* De az ugyanakkor keletkezett homéroszi hősköltemények alakjairól is van olyan leírás, mely a nők sportjáról számol be. Különösen emlékezetes Nausikaa feák királyleány, aki társnőivel labdajátékban vesz részt, mikor *Odysszeusz* ott hajótörést szenved.

A klasszikus görög irodalomban végzett legújabb kutatások szerint *Kréta, Lezbosz és Délosz szigeteken volt a női sport központja.* Az időszámításunk előtti harmadik évezred végén *Krétán* már táncolnak a nők, sőt részt vesznek futóversenyen és lovaskocsi versenyeken éppen úgy, mint az ökölvívásban és a bikaviadalokban is.

Lezbosz szigetén a hetedik században élt *Sappho* költeményeiben találunk sportvonatkozású leírásokat — annál is inkább, mert a költőnő egy leányintézet vezetője volt és növendékeinek egyike a görög népek között rendezett futóversenyen győzött.

A legjelentősebb megnyilvánulása az ókori görög női sportnak, az Athéntől délkeletre mintegy százötven kilométerre fekvő *Délosz szigetén, Thukydides leírása szerint, messze földön híres versenysorozat volt.*

Délosz szigetére a játékok idején messze földről, szinte özönlöttek a férfiak, nők és gyermekek. A Phöbus és Artemis tiszteletére rendezett játékokon *férfiak* és nők vegyesen vettek részt, *a Héra tiszteletére rendezett versenyeken azonban — szinte az olimpiai versenyek ellensúlyozásaként — már csak nők indultak.* A fiatal lányok lobogó hajjal és térden felül felhúzott tunikában futottak mintegy százötven métert. A győztes olajágakból font koszorút kapott, és neki jutott az áldozati marha legízletesebb húsa.

A meteorológiai tényezők hatása a sportolókra

Örményi Imre dr. és Ried József több éves megfigyelés alapján alapos tanulmányt készített azokról az összefüggésekről, melyek a meteorológiai tényezők és a kézilabdajátékosok teljesítménye között megállapíthatók. A tanulmány két első részét, a frontátvonulásokról és a sporttevékenységek élettani vizsgálatának módszereiről szóló ismertetéseket előző számainkban tettük közzé. Mostani közleményünket követően a lélektani részt, majd azután az eredmények összefoglalását közöljük.

*

A sportteljesítmények értékelésének alapja a versenyzők eredményének folyamatos feljegyzése. Erre azért van szükség, mert a meteorológiai tényezőkkel egyidejűleg a sportteljesítmények változását is grafikusan kell ábrázolni. Ezenfelül statisztikai-matematikai módszerekkel is lehet ellenőrizni, hogy a vizsgált sportoló átlageredménye feletti, vagy alatti teljesítményt nyújtott-e. Kimutatható továbbá a véletlen feletti jó és rossz szereplés is.

A sportteljesítmények értékelése korántsem egyszerű. Atléták, úszók, öttusázók teljesítményét nemzetközileg elfogadott táblázatok alapján rögzíthetjük. Vannak olyan sportágak is, melyeknél jelenleg nem tudunk megfelelő értékelési módszerről; ilyenek a torna, a műugrás, a műkorcsolyázás. Egyéni versenyzők eredményeit könnyebben elbírálhatjuk, mint egész csapatokét. Meglehetősen nehéz kérdés a csapatteljesítmények elbírálása főleg akkor, ha egyúttal a szereplő játékosok egyéni teljesítményét is meg akarjuk állapítani.

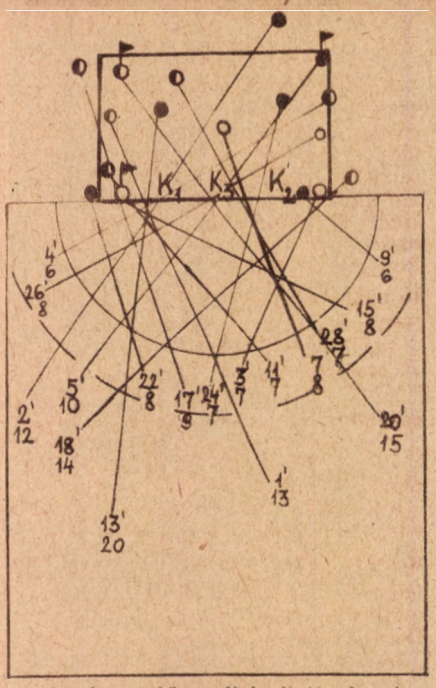
A gólra törő csapatjátékoknál az itt ismertetésre kerülő, a kézilabdára kidolgozott értékelési módszer alkalmazható megfelelő módosítással.

A megfigyelésre kerülő adatok

A verseny helyét és kezdetét óra pontossággal fel kell jegyezni, mert a meteorológiai tényezőket másképpen nem hasonlíthatjuk össze az elért eredménnyel. Fel kell tüntetni *a mérkőzés jellegét* is, mert az edzéseken elért teljesítmények a kisebb felelősségérzet miatt nem alkalmasak az összefüggések vizsgálatára.

A mérkőzéseken a mezőnyjátékosokról és a kapusokról külön *lövőtáblázatot* készítünk. A kapusok lövőtáblázata egyesíti az ellenfél mezőnyjátékosainak lövőtáblázatát.

A lövőtáblázatba a minta szerint *belerajzoljuk a kaput,* az előtte levő *játékteret a félpályáig* és a *büntetőterületet,* melyet a 6 és 9 méteres átmérőjű félkörök, valamint az oldalvonalak zárnak be.



Az így előre elkészített lapokra felrajzoljuk *a lövés irányát* és *távolságát.* A lövés helye mellé felírjuk *a kaputól mért távolságot* és a *lövés percét.*

A kaput elért lövések erősségét osztályozzuk. *A gyenge* lövést üres, *a közeperőset* félig árnyékolt, *az erőset* fekete karikával jelöljük. Ha a lövés *eredményes* volt, a köröcskére kis zászlót rajzolunk. Az első gólnál K_1, a másodiknál K_2, a harmadiknál K_3 jelzéssel tüntetjük fel, *hol állt a kapus.*

A kapusok teljesítményének elbírálására a mérkőzés előtt *megmértük a kapus reakcióidejét,* amint azt a Sport és Tudomány idei 7. számában közölt cikkünkben ismertettük. Mivel a sportoló számára a feléje szálló labdának eldobási pillanata ingerhelyzetet jelent, könnyen kiszámíthattuk, mekkora az a távolság, ahonnan a kapus még védeni tudta a feléje tartó lövést helyezkedési hiba nélkül.

Megmértük tehát *a labda repülésének sebességét.* Ezt elektromos berendezéssel, vagy filmfelvevőgéppel rögzítettük. A labda által megtett utat osztva az eltelt idővel kaptuk meg a lövés sebességét.

Ezután kiszámíthattuk, hogy ha a kapuvédő reakcióideje 260 ezredmásodperc, akkor egy 7 méter távolságból leadott 90 km/órás sebességű lövés aligha védhető. Ebben az esetben a játékosnak *nincs ideje* a lövés elhárítására. Az ilyen gól tehát védhetetlen és valamelyik *védő hibájából* ered. Ezért ilyen helyzetben nem a kapus teljesítményét rontottuk le, hanem a rosszul védekező mezőnyjátékosét. Ha mégis előfordult, hogy a kapus a lövést kivédte, azzal jó helyzetkedési készségét bizonyította és jó pontot kapott.

A sportteljesítmények értékelési módszere

Az osztályozás

A mezőnyjátékosok jó, vagy rossz megmozdulásait, valamint a támadások és védekezések számát szintén feljegyeztük. A játékot pontrendszer alapján osztályoztuk. Külön értékeltük a játékelemek *technikai kivitelezését* és a *lövések pontosságát.* Az előbbi elbírálásához a következő táblázatot használtuk:

Jó megmozdulások:	pontszám:
Hétméteres büntetődobás belövése, vagy kivédése	+ 5
Jó cselezés, elzárás, ha a kapus tiszta gólhelyzetben véd	+ 4
Labdamegszerzés, jó szerelés, bejátszás a védőfal mögé, jó indítás, jó átadás gólhelyzet előtt	+ 3
Sáncolás, az ellenfél védelmének átlövése	+ 2
Jó átadás	+ 1
Rossz megmozdulások:	pontszám:
Hétméteres büntetődobás mellélövése, vagy kapusba lövése	— 5
Lezárás, az ellenfél védőfal melletti betörése, tiszta gólhelyzet kihagyása, sportszerűtlen magatartás miatti kiállítás	— 4
Labdaeladás, átjátszás az ellenfél részéről, labdakiejtés, rossz labdakezelés, rossz támadásindítás, az ellenfél kapuja előtti vonalra lépés	— 3
Pontatlan sáncolás, vagy annak elmulasztása, az ellenfél kapuja előtti sáncbalövés, lépéshiba, ha a játékvezető nem torolta meg a nyilvánvaló durvaságot	— 2
Rossz átadás	— 1

A lövések pontosságának elbírálása értéktáblázat segítségével történt.

4/2/	2/4/	4/2/
3/3/	1/5/	3/3/
5/1/	2/4/	5/1/

Az ábrán látható kaput 9 kockára osztottuk fel és a mellélövések értékelésére szaggatott vonalakat húztunk. A pontszámokat a lövés helyezése szempontjából ítéltük meg. Ha például a játékos a kapu közepébe lőtt gólt, csak 1 pontot kapott, de ugyanakkor a kapus 5 hibapontot, mert kirívó helyezkedési hibát követett el. Az értéktáblázaton a rubrikában található első számot a gólt lövő játékosok kapták, míg a zárójelben levő hibapontot a kapusok. Ha a kapus védte a lövést, megkapta az első számértéket, míg a zárójelben levő rossz pontot a mezőnyjátékosnak adtuk. A mellélövést is értékeltük a kapun kívüli szaggatott vonal segítségével. Ilyenkor a lövés pontszámából hármat levontunk. Ha kapufát lőtt a játékos, egy ponttal kevesebbet kapott.

A kapuvédő pontszámát gólnál, helyezkedési hiba esetén hárommal csökkentettük, kapufánál eggyel rontottuk.

A lövésekből eredő pontszámokat összeadtuk és elosztottuk a kapuban levő kockák számával. Igy átlagban 3,2 pontot kaptunk. Miután a megfigyelt csapat támadásainak és védekezéseinek számát az egész mérkőzés alatt feljegyeztük, megállapítottuk az ideális 100 százalékos teljesítményt. Ez a támadások és a védekezése számának összege 3,2-vel szorozva. Ez annyit jelent, hogy a csapat minden támadását góllal fejezte be és minden védekezése eredményes volt, azaz ellenfele nem lőtt gólt.

Az értékelés

A szükséges adatok birtokában módszerünk alapján értékelhető a csapatok teljesítménye. Az ideális esetben elérhető 100 százalékos pontszámból és a csapat játékosainak összes pontszámából meghatározhatjuk a csapat teljesítményszázalékát.

Vegyünk egy példát. Ha egy mérkőzés folyamán 28 támadást és védekezést jegyeztünk fel, az ideális 100 százalékos teljesítmény 179 pont. Ezzel szemben a csapat összpontszáma 174 pont, vagyis 97 százalék.

Hasonlóképpen lehet megítélni az egyéni teljesítményt is. Ekkor viszont az ideális teljesítményt jelentő számot osztani kell a mérkőzésen szereplők számával és a játékosok elért pontszámait egyénenként kell meghatározni.

Módszerünkkel tehát meg tudjuk állapítani félidőnként és mérkőzésenként: a) *az egyéni teljesítményeket;* b) *a csapatok teljesítményét;* c) *a csapatok bajnokság alatti összteljesítményét;* d) *az egyének bajnokság alatti összteljesítményét;* e) *a játékosok teljesítményének sorrendjét.*

Úgy véljük, hasonló módszerrel a többi csapatjáték eredményességét és annak változásait is elbírálhatjuk.

Negyedévi előfizetés egy régi számunkért

A Sport és Tudomány 1957. évi 1., 1959. évi 10. és 11., valamint 1961. évi 2. számait hazai és külföldi könyvtárak részére keresi a kiadóhivatal.

Azok, akiknek a felsorolt számokból fölösleges példányuk van, szíveskedjenek azt megküldeni a Sportpropagandának, Budapest, VIII. Rákóczi út 57/c. szám és közölni, hogy érte mely negyedévre küldje díjtalanul kiadóhivatalunk lapunkat, vagy helyette más, a közelmúltban megjelent melyik három számunkat küldje meg.

BIBLIOGRÁFIA

KERÉKPÁROZÁS

Ambrosini, G.: A kerékpár-sportban nincs titok. Lo Sport Illustrato, 1960. 37. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 106 old.))

Ambrosini, G.: A kerékpár-sportban nincs titok. A síkságtól az emelkedőig. Lo Sport Illustrato, 1961. 9. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 109 old.)

Ambrosini, G.: A kerékpározó munkája. Lo Sport Illustrato, 1961. 17. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 104 old.)

Azatyan, M. D.: A kerékpáros télidényi edzése. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 105 old.)

Azatyan, M. D.: A kerékpáros különleges állóképessége fejlesztésének metodikája. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury, 1961. 7. sz. (K. Sz. T. 1961. 4. sz. 83 old.)

Bahvalov, V. A.: A 4000 m kerékpáros csapat üldözőversenyekre való felkészülés módszere. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 119 old.)

Bicsev, A.: Az aerodinamika szerepe a kerékpáros sportban. Vaproszi na Fizicseszkata Kultura, 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 91 old.)

Cibula, K.: A helyes taposási mód és a megfelelő áttétel. Cyklistika, 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 101 old.)

Clément, D.: A kerékpározás fejlődése és a kerékpáros fizikai előkészítése. Education Physique et Sport, 1960. 51. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 103 old.)

Cshaidze, L. V.: A versenykerékpározás technikai sajátosságai Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 104 old.)

Cshaidze, L. V.: A sportkerékpározás technikájának különböző formái. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury, 1961. 4. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 104 old.)

Cshaidze, L. V.: A kerékpározás technikájának vizsgálata. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 103 old.)

Hermann, D.: A tervszerű edzés a siker alapja. Radsport-Woche, 1961. 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16 sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 109 old.)

Hermann, D.: A rövidtávú edzés alapjai. Radsport-Woche, 1961. 5. sz. (K. Sz. T. 1961. 5. sz. 132 old.)

Knezourek, J.: Az emelkedőn való kerékpározás technikája. Cyklistika 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 5. sz. 132 old.)

Israel, S.: Az intervall-elv alkalmazása az országúti kerékpárversenyzők edzésében. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 91 old.)

Israel, S.: Légzőgimnasztika kerékpársportolók számára. Radsport-Woche, 1961. 6. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 100 old.)

Marinelli: Edzési tanácsok fiatal kerékpározók számára. Sport et Plein air, 1960. 12. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 92 old.)

Mihailescu, M.: Nagyobb sportteljesítményeket a rövidtávú kerékpárversenyeken. Cultura Fisica si Sport, 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 119 old.)

Mihailescu, M.: Kerékpárversenyzők sportteljesítményének növeléséről. Cultura Fisica si Sport 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 105 old.)

Negri, R.: A kerékpározás Zatopekje, Gaiardoni női kerékpárral kezdett futni. Lo Sport Illustrato, 1960. 38 sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 105 old.)

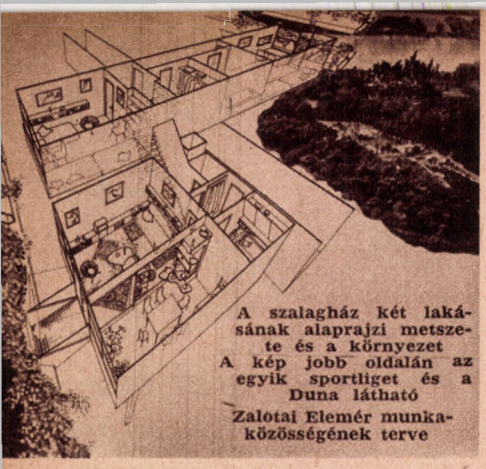
Petrás, V.: Hogyan emeljük kerékpározásunk színvonalát. Cyklistika, 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 100 old.)

Poljakov, D. P.: A 4000 m egyéni üldöző kerékpárversenyre való felkészítés néhány sajátossága. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury, 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 112 old.)

Selesnyev, L. M. Az országúti kerékpárversenyző felkészítése az egynapos versenyre. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 35 old.)

Szinanyi, N. D.: A kerékpársporttal foglalkozó fiúk és leányok edzése a főidőszakban. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury 1961. 5. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 104 old.)

A szalagház és a testnevelés



A szalagház két lakásának alaprajzi metszete és a környezet
A kép jobb oldalán az egyik sportliget és a Duna látható
Zalotai Elemér munkaközösségének terve

Az emberiségnek világszerte egyik legfontosabb problémája a lakás. Nemcsak azért, mert kevés van belőle, hanem azért is, mert ami van, az sem elégíti ki korszerűen a modern ember szükségleteit. A történelem feladta a leckét a mérnököknek: *tervezzenek korszerű épületeket.* A mérnökök nem késlekednek és egymással versengve tervezik az épületek legkülönfélébb változatait, a szuperracionális lakótelepektől kezdve egészen a házköltemányekig.

A „szalagház" egyetlen ház, amely négy kilométer hosszú és egy kilométer széles erdőt szel át — hosszában és középen. A szélessége csak annyi, amennyit egy háromszobás lakás megkíván. Ezért szalagház. Miért ilyen keskeny? Azért, hogy elszigetelt magánlakás lehessen, meg azért is, hogy a lakás egyik szobájából a Dunáig és még azon is túl, a másikból pedig a Pilisig szárnyalhasson a távlatokat kedvelő pillantás. És miért olyan hosszú? Azért, hogy nagyváros,

80 000 ember otthona

lehessen.

Minél tovább elemezzük a tervet, annál jobban belátom, hogy a tervezőknek igazuk van. Joggal dicsekedhetnek azzal, hogy a „szalagház" lakóinak egyszerre tudják biztosítani az elszigetelt családi ház és a nagyváros, a lakás és az üdülő, a munkahely és a lakóhely együttes előnyeit, a 16 szobás kastély minden szobáját, feleannyi gonddal és a napi 24 óra meghosszabbítását 26 órára! Mert a városnak ugyan 80 ezer a lakosa, de mindenkinek csak egy szomszédja van, az erdőből szünet nélkül áramlik az ózondús levegő, a lakosság egyharmadának helyben lehet a munkahelye (kereskedelem, közszolgáltatás, közigazgatás, kulturális és szociális intézmények), a három szoba „belső birtok" mellett mindenkinek rendelkezésére áll a kultúrkombinát, könyvtár, játéktermek, társalgó stb., fogadószobák, bölcsőde, napközi, tornaterem és minden más, amit csak a szocialista közösség polgárainak nyújtani tud. Az iskolák és a sporttelepek például az erdőben lesznek.

A „szalagház" alapötlete végtelenül egyszerű, mint a nagy dolgoké általában. Egyetlen tömbbe — illetve szalagba —

egyesíti az úgynevezett pontházakat, lakótelepeket, családi házakat és egyetlen erdőben egyesíti a felsorolt épületek között szétszórt területeket,

amelyek több levegőt biztosítanak ugyan, mint a korábban épített kolóniák, de ez a levegő továbbra is nagyvárosi. Az a pár fa és az a néhány tenyérnyi pázsit legfeljebb csak a természet illúzióját tudja kelteni. Közben mindenhol utak és utak, megannyi forrásai a nagyváros kellemetlenségeinek és veszedelmeinek.

De mi köze a „szalagháznak" a sportoláshoz?

Nagyon sok. A „szalagház" legfőbb célja ugyanis az, hogy **újra visszaállítsa az ember és a természet egységét,** amelyet a civilizáció szétzilált és ezáltal megteremtse az egészséges életmód legfontosabb előfeltételeit. A testnevelés és a sport ugyanezeknek a céloknak egyik legfontosabb eszköze. A „szalagház" tervezői az elsők között törekszenek arra, hogy a lakásprobléma korszerű megoldása mellett a testnevelés és a sport lehetőségeit a kor szükségleteinek megfelelő színvonalon biztosítsák. Nem elveszik a sporttelepeket, mint annyi más építkezésnél, hanem részben az épületben, részben pedig az épületet övező erdőkben, mondhatjuk, hogy a dolgozók otthonában biztosítják hozzá dologi előfeltételeit. A „szalagház" kényelme, higiéniája és környezete biztosítja az üdülésnek is megfelelő pihenést, a testnevelési és sportlétesítmények pedig módot adnak a modern embernek múlhatatlanul szükséges mozgásra, az aktív pihenőre.

Kezd már közhely lenni, de a közhelyek erős igazságok, tehát elmondom: a nagyvárosi életformával járó szenny, füst, korom, lárma és idegigénybevétel egész sor új veszély az ember egészségére! Az idegi megterhelést fokozza, hogy mindenki lázasan tanul — vagy azért, mert fűti a becsvágy és tanulni akar, mert lehet, vagy azért, mert — a társadalom megköveteli a tanulást, hogy jobban gazdálkodhasson! A két forrás előbb-utóbb egy patak lesz. Ha azonban valaki folyton csak elhasználja az energiáját, az utánpótlást pedig csak a természetre bízza, sokkal felületesebben és előreláthatólag sokkal rövidebb ideig élvezi törekvéseinek gyümölcseit, mint az, aki saját szervezetében is eleget tesz a gazdaságosság követelményeinek.

A gépesítés következtében a munkaidő is csökken. A komplex gépesítés és az automatizálás után már annyi munkamozgásra sem lesz szükség, amennyit a szervezet megkíván. A testnevelés és sport minden mozgáshiányt optimálisan pótolhat. A civilizációs kényelem is félelmetes ellenség, mert szinte észrevétlenül támad, elpuhultságra vezet. Napjainkban még az élet önmagában is edzi az embert. A civilizáció előrehaladása arra kényszerít bennünket, hogy céltudatosan edzzük önmagunkat. Még az életszínvonal emelkedése is résenállásra int bennünket, mert növekedhet az olyan betegségeknek a száma, amelyeknek forrása a jólét. Ilyenek már ma is szép számmal vannak. Nagy részük pusztán testneveléssel és sporttal is megelőzhető.

Mindezt már a dolgozók széles tömegei is tudják, legalábbis sejtik. Adataink szerint a dolgozók 88,11 százaléka

szükségesnek tartja a sportot

ugyanakkor rendszeresen csak 24,01 százalékuk sportol. Miért? Egyrészt mert nem elég a létesítmény, másrészt a meglevők távol vannak a lakóhelytől. A legtöbben időhiányra panaszkodnak, de az akarata sem elég erős mindenkinek. Helyenként még a szemlélettel is baj van. Ezeknek a hibáknak és hiányosságoknak a megszüntetésében a szalagház forradalmat jelent.

És most menjünk még közelebb az élethez.

A szalagház minden iskolája magában az iskolában és az iskola közvetlen környékén kapja meg a korszerű testneveléshez, a sporthoz szükséges valamennyi létesítményt. A sport derékhadát a 15—60 évesek adják. Ha statisztikai adatainkat a „szalagházra" vetítjük, ez 48 000 főt jelent, amelynek 53,65 százaléka, közel 25 000 fő, máris szükségét érzi a sportnak. Ha ugyancsak kivetítéssel azt is figyelembe vesszük, hogy milyen sportot űznének legszívesebben, akkor csupán heti két foglalkozással és maximális időkihasználás mellett is 40 tornateremre (emeletenként legalább egy), 8 uszodára, 12 labdarúgó-, 5 kézilabda-, 4 röplabda-, 3 kosárlabda-, 12 tenisz-, 3 lövész- és 1 lovaglópályára van szükség. Az atlétikai pályák a labdarúgó-pályákhoz csatlakoznának, de legalább két önálló atlétikai pályára is szükség van. Bizonyos mértékig a sportlétesítmények szerepét betöltenék a kultúrtermek (asztalitenisz, sakk stb.). Ez az igény nagyon szerény, tehát a tervezésnél a szükségletek növekedésével máris számolni lehet. Aminek viszont nincs akadálya, mert a felsorolt létesítmények együttes területe is csak körülbelül negyvened része az erdőterületnek.

Talán ennyi is elég ahhoz, hogy az olvasó képzelete tüzet fogjon és eljátsszon a gondolattal: hogyan is töltené szabad idejét a szalagházban. De valahogy meg ne feledkezzék a testnevelésről, a sportolásról, mert az egészben az az egyik legizgalmasabb!...

Így fest egy tervbe szőtt álom — anno 1962. Minden részletében felemelően lelkesítő, ugyanakkor vaskosan reális.

M. F.

A táborozás

mint a természetjárás egyre népszerűbb formája



Szemrevételezés. Ebben a festői környezetben lesz a táborozás

Valóban, napjainkban válik divatossá a táborozás, így ma már időszerű „menet közben" foglalkozni a felmerülő kérdésekkel.

Mire jó a táborozás? Aki módszeresen és pedagógiai szempontból foglalkozott e kérdéssel, az tudja, hogy a táborozás sok mindent jelent: szórakozást, egészségvédelmet, üdülést, tanulást (ismeretterjesztést), nevelést.

Minthogy ezen sok jó oldala mellett bizonyos kényelmetlenséget (legalábbis a szokástól eltérő életmódot) is jelent (de éppen itt kezdődik testnevelési értéke), érthető, hogy elsősorban az ifjúság körében vált igen hasznos és óriási sikert arató kezdeményezéssé. Napjainkban is egyre növekszik az évenként táborozó fiatalok száma. Az úttörő, KISZ szervezetek táborai kiterjednek az ország egész területére. Ezen táborozások értékelésére sem akarok bővebben kitérni, bár sokszor itt komoly hibákat találunk a táborok „tartalmának" kitöltésével. Azokról a táborokról kívánok szólni, amelyek nem elsősorban az ifjúság, hanem inkább a felnőtt dolgozók testkultúrájának, egészségfejlesztésének, ismeretszerzésének stb. szolgálatában állnak.

A felszabadulás előtt nálunk a dolgozó tömegek nem jutottak el a táborozás örömeinek élvezetéhez — elsősorban anyagiak hiánya miatt. A tehetősebbek pedig lenézték a táborozást. 1945 után, a kultúrforradalom során, e téren is változott s még inkább változik a helyzet napjainkban. A testnevelés és sport irányításában uralkodóvá váló tömegesítési felfogás alapján a Magyar Természetbarát Szövetség is főfeladatává tette a természetjárás tömegesítését. Mint a természetjárás egyik leghasznosabb formáját, a táborozást (illetve annak fejlesztését) előtérbe helyezte.

1958-ban rendezte a Szövetség első nagyobb, közös táborozását Szigligeten. A résztvevők

öt napig éltek sátraikban.

Az ország legtöbb részéről megjelentek a természetjárók képviselői, sőt külföldi barátaink is jelen voltak az egyébként is nemzetközinek hirdetett táborban. Felnőttek részére tulajdonképpen ez volt az országban az első tömeg-tábor. Az 1600—1800 főnyi táborozó mindegyike sok élménnyel tért haza s az ezt követő gyors fejlődés bizonyította a táborozás sikerét. A tábor jeladás volt arra, hogy a természetjárással foglalkozó szervezetek több figyelmet fordítsanak erre a formára, gondoskodjanak felszerelésekről, hogy valóban tömegek részére váljon lehetővé a táborozás.

1960 nyarán a Balatonfüred feletti fenyvesekben már újra nemzetközi, országos tábor épült a Természetbarát Szövetség szervezésében. Az elmúlt két év felkészülése meglátszott: az egyhetes táborban 4000-nél több szervezett természetjáró vett részt! Másfél évestől 80 éves résztvevőig minden korosztály élvezte a nap, a szél (az eső, sőt a balatoni viharok) jótékony hatását (és romantikus izgalmát) . . . És rájöttek a tömegek, hogy milyen csodálatosan szép a susogó fenyvesek közt, kellemesen hűvös nyári hajnalon hallgatni a sátorból a madarak varázslatos énekét . . .! És milyen jó feküdni a fűvön, vagy gumimatracon és napozni, gyűjteni a szervezet részére az éltető energiát . . . ! És milyen érdekes felkeresni a Recsekhegy kilátóját, a Koloska szikláit, a környező várromokat, vagy Veszprém műemlékeit . . . !

A két országos táborozás jó és hasznos kezdeményezés volt. Egyre erősödő szervezeteink önálló táborokra készültek. A további fejlődés biztosítása érdekében az 1961. évi sportnaptárban egyesületi, míg az 1962. évi naptárban területi szövetségi táborok szerepeltek.

A szakszervezeti természetbarát egyesületek 1961-ben nagyrészt megrendezték a maguk országos jellegű táboraikat. Érthetően: létszámban egyenként kisebbek voltak a táborok, de összességükben és hatásukban további fejlődést mutattak.

1962-ben a budapesti, illetve megyei szövetségek rendezték, vagy rendezik meg táborozásaikat. Ugyanakkor a szakszervezeti természetbarát egyesületek is rendeznek, zömében üdülő-táborokat. Bár így az egyesületek önálló táborai ütköznek a területi szövetségek táboraival, mégsem lehetett ezt megakadályozni: annyira él már a táborozási igény a szervezetekben és tagokban, hogy évi programjukat el sem tudják képzelni enélkül! A két vonalon szervezett táborozás elkerülhetetlenül az erők megosztásával járt. Azaz, decentralizáltságot szült:

harmadik táborozási vonal

alakult ki. Annyira növekedett a táborozási igény, hogy maguk az alapszervek (természetbarát osztályok, szakosztályok, üzemi szakszervezetek) önálló táborokat létesítenek. Ha másképpen nem, hát úgy mint a Balaton menti campingekben látjuk: a balatonfüredi campingben a nyár folyamán áll a soproni vasasok önálló altábora, Tihanyban a győri vasasoké. Hasonlóan mutatják a táborozó-üdülés fejlődését a Debreceni Egyetem balatonboglári sátrai stb.

Itt jutottunk el az alapvető problémához: melyik a helyes táborozási fajta? A táborozás pozitív lehetőségei (a szórakozás, egészségvédelem, üdülés, tanulás, nevelés) közül **a nevelés** a legértékesebb. Elsősorban a fiataloknál, de az idősebbeknél is. Éppen a szocialista erkölcs kialakítása érdekében a táborozás nevelő erejét kell nekünk is kihasználnunk. Ezt viszont nem a több ezer fős, hanem a 30—50 fős táborokban lehet alkalmaznunk. A kisebb létszámú táborok az igazi kollektívát kovácsoló élet-közösségek. Itt élhetik ki legjobban a résztvevők alkotó kedvüket, itt ismerhetik meg magukat és egymást is, itt bizonyíthatják be jellemüket, közösségi szellemüket stb.

Tehát a célszerűség azt követeli, hogy elsősorban az alapszervek rendezzék a maguk kisebb táborait. Ezzel szervezetüket is erősítik, tagjaiknál is a legjobb hatást érik el s ez felel meg alapjában is a táborozás lélektanának.

Más szempontok ugyanakkor indokolttá teszik a már említett és idén is szervezendő, nagyobb, sőt monstre táborok megrendezését. Csakhogy ezeket módjával kell csinálni. Elegendőnek látszik kb. 5 évenként rendezni nagyobb, országos jellegű tábort. Az ilyen táborok alapvető célját és helyét szakszerűen kell meghatározni. A hely legyen valóban jó a sátorozáshoz, legyen kellemes környezete, legyen megoldható a legszükségesebb közművesítés, nyújtson közeli és bő program-, túra-, fürdési lehetőséget stb. Erre törekszik — az előző évek tapasztalatait felhasználva — a Budapesti Természetbarát Szövetség az 1962-es esztendő legnagyobb táborának,

az augusztus 12—20 között

megrendezésre kerülő tatai tábornak szervezésénél. A Tatai-tó partjára több ezer embert várnak s ennek a tábornak sikerén kell lemérnünk az elkövetkező időkre a legcélszerűbb szervezési megoldásokat. Kétségtelenül sok idő, energia és pénz felhasználását jelenti egy ilyen nagy tábor szervezése (lásd a „Turista" c. folyóirat júliusi számában az erről szóló ismertetőt). Azonban ritkább időközökben, jól megválasztott helyen, nem-mindennapi céllal (nemzetközi, jubileumi stb.) megfelelő programmal szervezett monstre-táborok hatása is igen hasznos. Sok tapasztalatcserére, ismerkedésre, szervezeti megerősödésre stb. van lehetőség a táborok együtt töltött napjain.

A felvetett gondolatokon és elveken kívül foglalkoznunk kell néhány gyakorlati kérdéssel, amelyek megoldása nélkül elképzelhetetlen a hazai táborozási mozgalom további egészséges fejlődése.

Kevés a kijelölt táborhelyünk.

Némely szervezetünk túlzásba viszi a dolgot, amikor egyes helyeken szinte lehetetlenné teszik a táborozást néhány kijelölt táborhelyen kívül. Emellett sok helyen (főleg a Balaton mellett) nincs tökéletes táborhely. Sürgősen, most kellene táborhelyeket kiképezni, fásítani, közművesíteni, hogy néhány év múlva azok valóban kellemesek, használhatók legyenek. A már kijelölt campingek sem mind jók. A vízitúrázók alig egy-két campingnél tudnak kikötni! Több camping mellett nincs fürdési, vízvételi lehetőség. Általában az egész campingezést meg kell szervezni Magyarországon. Jelenlegi formájában rendszertelen, szeteső, nincs gazdája! A felszerelések terén sincs minden rendben. Egyre jobban alakul a táborozási felszerelés-ellátottság, de még mindig drágák a felszerelések, különösen tömegek részére!

A MSZMP sportra vonatkozó tézisei nem is egy helyen megállapítják a természetjárás és **táborozás** jelentőségét. Hangsúlyozzák a dolgozók szabadidő eltöltésének tervszerű és hasznos biztosítására való törekvés szükségességét. S nem utolsósorban azt, hogy törekedni kell az öntevékeny üdülési lehetőségek szaporítására. Van-e könnyebben megszervezhető és népszerűsíthető lehetőség ezekre, mint a **táborozások?**

Thuróczy Lajos
a Magyar Természetbarát Szövetség elnökségének tagja

Hozzászólás a „Világnézeti kérdések a testneveléselméletben" című cikkhez

A világnézet jelentősége úgy nő, ahogyan a tudományos gondolkodás terjed és mélyül. Az értelem mindjobban behatol a valóság titkaiba, mind sokrétűbben mutatja be a jelenségek tartalmát, mind nagyobb távlatot ad az egésznek és a részeknek egyaránt. Így történhetett, hogy a testnevelés néhány egyszerű fogalma, mint a futás, a testgyakorlat, vagy a sport világnézeti harc gyújtópontja lett. A vita már eddig is meggyőzhetett bennünket arról, hogy nem alaptalanul.

A világnézeti harcok mindig élesek, de korunkban különösen azok. Ennek egyszerű oka az, hogy a világnézeti harcok kibékíthetetlen alapellentétei — a materializmus és az idealizmus — mind nagyobb társadalmi felületen csapnak össze. Ez az alapellentét nemcsak az egészben, hanem a legkisebb részletben is jelen van, akár a cseppben a tenger, tehát az elemi részecskékből következtetni lehet az egészre, de azért a csepp mégsem tenger, mert nem nyel el hajókat, s így a kis dolgokban jelentkező nézetek sem azonosíthatók az egész világnézettel. A világnézet szakadatlanul forrong, fejlődik, tehát a dialektikus materializmus biztos irányítása mellett is megvan a tévedések lehetősége. Éppen ezért a világnézeti harcok erkölcsi fokmérője nemcsak a tárgyi tartalom, hanem a tiszta meggyőződés és a becsületes szándék is. Külön is tiszteletre méltó, ha ez a kettő az írott szó felelősségvállalásával párosul. Ugyanezek azonban arra is kötelezik bennünket, hogy minél nagyobb lelkesedéssel gyomláljuk a tévedéseket és egyengessük az objektív igazságok érvényesülésének útját.

Az objektív igazságok érvényesülésének elméleti lépcsőfokai a fogalmak. Ezért botlunk beléjük sokszor még akkor is, ha nincsenek. Le is mondhatunk róluk, de akkor hosszú időre vállalnunk kell, hogy — a legjobb esetben is — szerpentinen járjunk.

A LÉNYEG ÉS A FOGALOM

A vita széles horizonttal indult, de mindjobban egy pontra koncentrálódik: a lényeg fogalmára. Ez az a pont, amelynek különböző értelmezése a vitatkozó feleket két táborra bontja.

Mit mond a lényegről a dialektikus materializmus?

„A lényeg az objektív valóság belső, viszonylag szilárd oldala, amely meghatározza az adott jelenségek természetét". (Dely Károly kiemelése szerint.)

Az objektív valóság „belső" oldala a lehetséges legnagyobb egyszerűsítés és szűkítés mellett is a tartalom és a forma egységét jelenti: a futás esetében az erőkifejtést, a haladó mozgást és a mozgás mechanizmusát.

Az objektív valóság „viszonylag szilárd" oldala figyelmeztet bennünket arra, hogy a lényegnek az állandóság mellett változó tartalma és formája is van, de legalábbis lehet. Ez a fejlődés természetes következménye, amit a fogalmaknak is tükrözniök kell, a lényeg fogalmának különösen, hiszen arra hivatott, hogy az objektív valóságban a legfontosabbat ragadja meg. Előbb-utóbb zsákutcába jut tehát az, aki csak az abszolút, a változatlan lényeg megfogalmazására törekszik.

A legtöbb félreértés azonban a vita során abból ered, hogy a vitatkozó felek szűken értelmezték a lényeg meghatározó erejét.

A lényeg „meghatározza az adott jelenségek természetét". Nemcsak az egyik oldalnak, hanem az egész jelenségnek természetét. Mondhatjuk: mindazt, ami nem lényegtelen. Ebből következik, hogy a lényeg maga sem egysíkú, a lényegnek magának is több oldala van és az oldalak jelentősége a lényegen belül ugyancsak változhat.

A fogalomban a különböző oldalaknak is tükröződniök kell, különben a fogalom csak a lényegnek egyik része lehet, hiányos, tehát rossz.

A tudat a valóság tükre. A fogalom pedig tudattermék. A valóság állandóan változik, fejlődik, tehát a tudatnak s a fogalomnak is állandóan változniok kell. A fogalmak csak tükrözik a valóság feltárásának mindenkori lépcsőfokait. Ennek ellenére is bíznunk kell fogalmaink realitásában, mert azok végső fokon az objektív valóság termékei: objektív igazságok. Ha nem így lenne, nem hihetnénk abban, hogy az eszme anyagi erővé válik, nem hihetnénk népgazdasági terveinkben, nem hihetnénk egyetlen célunk realitásában sem, pedig ezek ma már bizonyításra nem szoruló tények, az objektív valóságot formáló tények.

A FUTÁS LÉNYEGE

És most nézzük a vita két pólusát a futás lényegéről:

„. . . a futás lényegének azt tartjuk, hogy az dinamikus, ciklikus mozgás, amelynél az egyik lábról a másikra való testsúly áthelyezés, ugrás, repülés formájában történik, s amelynél egyidőben csak egyik láb támaszkodik a talajra" (Dely Károly kiemelése.)

„A futás lényegét célja határozza meg . . ." (Czirják József).

Az első meghatározásról szakmailag csak annyit, hogy a testsúlyáthelyezés nem ugrás formájában történik. Filozófiailag többet. A vita testneveléselméleti könyv bírálatával indult. Fel kell tételeznünk, hogy a futás, mint testgyakorlat jön számításba. A futásnak mint testgyakorlatnak nevelési célja van. A futás mint testgyakorlat a nevelés eszköze. A futásnak mint testgyakorlatnak tehát nemcsak természeti oldala van, amelyet az előbbi meghatározás megfogalmaz, hanem társadalmi oldala is. A társadalmi cél megjelölése nélkül a futás fogalma öncélú. A futásnak, mint nevelési, tehát társadalmi célú tevékenységnek meghatározását nem adja. Részigazság, amely csak a futás természeti oldalát fogalmazza meg. Csak egy lépcsőfok, és tegyük mindjárt hozzá, hogy elkerülhetetlen lépcsőfok a futásnak mint testgyakorlatnak a meghatározása felé.

De részigazság a futás lényegének a csak céljellegű meghatározása is.

Ha a futás lényegét a cél határozza meg, akkor a futás „helyváltoztatás", „játék tárgya", „a verseny alapja", „a sportolás tárgya", „testgyakorlat" (kiemelések), de mindebből nem derül ki, hogy mi is a futás tulajdonképpen, mert rejtve marad a futás lényegének természeti oldala és ha szigorúan a célelméletnél maradunk, akkor sorra megnyílnak a kérdések, hogy mi a helyváltoztatás, a játék, a verseny, a sportolás célja, mert ezek sem öncélúak. A futás fogalmának ez a megközelítése relativizálja is a futás lényegét, mert nem határolja el a futást azoktól a testgyakorlatoktól, amelyek ugyancsak a játék stb. tárgyai. A következetes célszerűség azt kívánja, hogy keressük meg a testnevelési célok között azokat, amelyeknek elérésére csak a futás, vagy elsősorban lényegében a futás hivatott. Nagyot lépnénk előre, ha pl. ennek a lényegét is kimunkálnánk.

Visszamutatunk oda, hogy a lényegnek meg kell határoznia az egészet. Erre csak akkor képes, ha neki magának is több oldala van, akár csak az egésznek. A futás természeti fogalma, ha nem mint testgyakorlatot nézzük, önmagában is megáll és helyes. A futás mint testgyakorlat meghatározásának csak előfeltétele, de mint ilyen nélkülözhetetlen. Nélküle nem lehet teljes a futás lényege. De a futás, mint társadalmi funkciót betöltő testgyakorlat lényege nem lehet teljes a társadalmi oldal, tehát a futás céljának megjelölése nélkül sem. A fogalomtól nem várhatjuk, hogy maga is objektív realitás legyen, de meg kell tőle követelnünk, hogy tükrözze a kiválasztott objektív realitást. Ennek az objektív realitásnak több, de a jelen esetben legalább két fő oldala van, egy természeti és egy társadalmi. Bármelyik mellőzése vagy csak elhanyagolása, fogalomszűkítésre, de még biztosabb, hogy helytelen fogalomra és az összefüggések szétziálására vezet.

A TESTGYAKORLATOK LÉNYEGE

A lényeg egyoldalú szemléletén alapuló nézetek egyoldalúsága még jobban kitűnik a testgyakorlatokkal kapcsolatban. Érdekes, hogy maga a testgyakorlat meghatározása ezt nem indokolja. Testnevelés-elméleti meghatározása így hangzik:

1. „A testgyakorlatok a testnevelés feladatainak megoldására irányuló különböző testhelyzetekben, hely- és helyzetváltoztatásokban megnyilvánuló tudatos, célszerű cselekvések."

2. „A testgyakorlat nem más, mint tudatos mozgási cselekedet, amelyet a testnevelés feladatainak megoldása érdekében szerveznek meg és hajtanak gyakorlatilag végre."

Könnyű felismerni, hogy mindkét meghatározásban jelen van a mozgás is és a mozgás célja is. Nem is lehet másképpen. A lényeg magában foglalja a társadalmi célt (testnevelési feladatok megvalósítása) és a megvalósítás eszközeit (mozgások). Mert a lényegnek ilyen oldalai is vannak, ha egyszer a vizsgált jelenség társadalmi jelenség is.

A meghatározás az idézetek tartalmának felhasználásával, de egyszerűbben így szólhatna:

A testgyakorlatok a testnevelés feladatainak megvalósítására irányuló mozgások. Persze, ez is csak akkor igaz, ha a testgyakorlatok nem gyakorlatanyagot, hanem testgyakorlást jelentenek. A valóságban azonban a testgyakorlat a cselekvés tárgya; maga a cselekvés testgyakorlás.

A meghatározásnak ezenkívül is vannak sebezhető pontjai.

Minden mozgás „hely- és helyzetváltoztatás", ennek felsorolása tehát a testgyakorlat (testgyakorlás) fogalmában felesleges: ez a mozgás fogalmához tartozik.

Nem elképzelhetetlen az ösztönös testgyakorlás. Például a gyermek játszik. Ha a tudatosság nemcsak a történtek tudomásulvételét jelenti, hanem céltudatosságot, akkor a testgyakorlásban való közreműködés inkább csak a testnevelő részéről tudatos, ez azonban nem testgyakorlat, még csak nem is testgyakorlás, hanem testnevelés, tehát megint új fogalom tartozéka.

A „mozgási cselekedet" szószaporítás, mert a mozgás önmagában is cselekedet.

A szervezés semmiképpen sem tartozik a testgyakorlat fogalmához. A végrehajtás maga a cselekvés.

Ugyanakkor hiányzik a testgyakorlat fogalmából az ismétléses jelleg és ennek célja, amelyek minden gyakorlat lényeges ismertető jegye.

A főkérdéshez viszonyítva ezek a részletmegjegyzések jelentéktelennek látszanak, mégis nagyon fontos világnézeti vetületük van, mert azt mutatják, hogy a testgyakorlattal összefüggő jelenségek dialektikus összefüggései nem kerültek kellőképpen feltárásra. Úttörő munkáról van szó, ezt természetesnek vehetjük, legfeljebb **a harmonikusabb kol-**

A sport és tudomány régebbi lappéldányai az 1958. évi 7. számtól kezdve korlátozott mennyiségben kaphatók az 1959. évi 10. és 11., valamint az 1961. évi 2. számok kivételével. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ez évi számai Budapesten, a VII., Rákóczi út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.

lektív munkát hiányolhatjuk, amely nagymértékben segíthetett volna a hibák megelőzésében.

Igaz az is, hogy kiemelt tételek vitatása könnyen utat nyit az önkényeskedésnek, de a vitának ez a módja elkerülhetetlen és ha nem is veszélytelen, hasznos, mert rövid úton célhoz vezethet.

Idézek az egyik hozzászólásból: „A mozgás valóban közös jegye minden testgyakorlatnak, kérdés, hogy ez lényeges jegy-e, miután minden tevékenységünk mechanikus mozgással jár".

A TESTGYAKORLATOK TERMÉSZETI ÉS TÁRSADALMI OLDALA

A futás önmagában természeti jelenség. Az állatok is futnak. Ezért mondhatta Dely Károly: „... a lényege nem változik, továbbra is megmarad futásnak". Ez igaz, de csak addig, amíg a futás nem szolgál társadalmi célt. Mihelyt azt szolgál, az is a lényeg része lesz. A társadalmi cél, akár a természeti lényegre is visszahathat, átszínezheti, megváltoztathatja. A csúcsteljesítményekre irányuló törekvések megteremtették a különböző, angol, német, finn stb. futóiskolákat, amelyeknek a mechanikája is más, több mint a leírt futásé, és az eredmény szempontjából ez a különbség legalább olyan lényeges, mert ez mutat előre a fejlődésben. A lényegben mindig nagy jelentősége van a fejlődő újnak és ennek a fejlődő újnak egyik legfőbb hajtóereje a társadalmi cél. Ettől a társadalmi céltól rendkívül nagymértékben függ, hogy a lényeg melyik oldala kerül adott időpontban és körülmények között előtérbe. A tantervkészítő előtt például a futás célja, az oktató előtt pedig a futás mechanikája, de egyik sem a másikra való tekintet nélkül.

Az bizonyos, hogy a jelenségeket, főleg a lényeget, a futás lényegét is az objektív realitás oldaláról kell megközelíteni. Hogyan adok társadalmi célt valaminek, amiről még önmagában sem tudom, hogy mi?! A célelméletben tulajdonképpen az történik, hogy a futás természeti lényegét figyelmen kívül hagyják, de csak azért, mert **természetes, hogy van.** A cél legáltalánosabb kitűzésénél ezt még meg lehet tenni, de nem lehet megtenni pl. a cél megoldásához szükséges feladatok megállapításánál, mert ekkor már elkerülhetetlenül szükséges a mozgás elemzése, amint azt a különböző futóiskoláknál láthatjuk. Ha a cél visszahathat a mozgás mechanikájára, akkor ott lényeges összefüggésnek kell lenni.

A LÉNYEG ÉS A „LEGLÉNYEG"

Azután Rudas Lászlótól idéz a hozzászóló:

„A mechanikus mozgás nem meríti ki a dolgokat és a jelenségeknek csak egyik és legtöbbször nem is a leglényegesebb oldalát fejezi ki."

A közös jegyekről először azt kell feltételeznünk, hogy lényegesek, még akkor is, ha megszokottak és általánosak.

Rudas László csak azt mondja, hogy „a mechanikus mozgás nem meríti ki a dolgokat". Ez még megengedi, hogy a mechanikus mozgás lényeges legyen.

Azután azt mondja, hogy „a jelenségeknek csak az egyik és legtöbbször nem is a lényegesebb oldalát fejezi ki". Az „egyik" még ugyancsak megengedi, hogy lényeges legyen, de megengedi ezt a „legtöbbször nem is a leglényegesebb" kifejezés is. Nem általában, lehet, hogy csak kivételképpen, de ha van kivétel, akkor a testnevelés bizonyára ezek közé tartozik, mert a testnevelés legfontosabb eszköze a mozgás.

Azt elhisszük, hogy a tünetésnek nem lényeges eleme a mechanikus mozgás, mert tünetni lehet ülve, állva és némán is. Abban viszont már biztosak vagyunk, hogy menekülni csak gyors mozgással lehet, legfeljebb járművet veszünk igénybe. Itt tehát a mozgás, sőt a gyors mozgás a lényeghez tartozik.

A leglényegesebb kifejezéssel Rudas László szóhasználata ellenére is legyünk óvatosak. A mostani vita szélsőségeinek egyik legfőbb oka, hogy nem a lényeget, hanem a leglényeget keresték, majdhogynem az abszolutumot. Van-e leglényeg? Van, de ez sem helyettesítheti a lényeget, mert annak csak az egyik oldala. Az az oldala, amelyik az adott időpontban és körülmények között a legfontosabb. Így például a futásban természeti oldalról a mozgás mechanikája, társadalmi oldaláról pedig a mozgás célja. Hogy ezek szempontok, s mint ilyenek szubjektívek lehetnek? Igaz, de a fogalom maga is tudattermék, viszont a vita azt bizonyítja, hogy nem sokáig lehet szubjektív, mert az objektív valóság reális keretbe kényszeríti.

A TESTNEVELÉS ÉS A SPORT

Kissé elgondolkodtató, hogy a hozzászólásokban semmi visszhangja sincs annak, amit a testneveléselméleti tankönyv a testnevelésről és a sportról mond, pedig ezek az állítások valóban szöges ellentétben vannak a valósággal. Csak a végsőkig leegyszerűsített célelmélet vezethetett ezekre a megállapításokra. Az idézeteket ezúttal mellőzöm, csak utalok a vitaindító cikkre. A visszhang hiányának az is oka lehet, hogy vitaindító a felvetett kérdésekre kielégítő válaszokat is ad. Néhány gondolat mégis ide kívánkozik.

Igaz, hogy „a két fogalom tartalma nem egyezik meg" — teljesen, de több a megegyezés, mint a különbség és még a különbségben is van megegyezés. Célzatosan induljunk ki a célból: a sport csaknem valamennyi testnevelési cél megvalósítására alkalmas, tehát a testnevelés egyik legfontosabb eszköze, amely az iskolai testnevelésben is egyre nagyobb helyet kér. Mint a testnevelés egyik legfontosabb eszköze feltétlenül része a testnevelés lényegének.

Igaz lehet, hogy a sport fő célja a verseny, az eredmények túlszárnyalása. de ezt az eredményt a testnevelés sajátos eszközeivel, módszereivel éri el. És az is igaz, hogy a sportnak nem kizárólagos kritériuma az eredmények túlszárnyalása. Vagy ha egy versenyző túl van a csúcseredményeken, de továbbra is hódol kedvenc sportjának, és csinálja ugyanazt, mint eddig, csak egy kicsit könnyedebben, már nem sportol? És ha mások úznek valamely sportágat, a teljesítményjavítás minden igénye és reménye nélkül, nem sportolnak?

Akkor, amikor a sport tömegigény, nem törekedhetünk a sport fogalmának leszűkítésére. Nyugodtan sportnak tekinthetünk minden testnevelő tevékenységet, amelyet az emberek öntevékenyen, szórakozásból, vagy akár csak belső meggyőződésből versenyszerűen űzhető sportágakban rendszeresen végeznek, még akkor is, ha nem versenyeznek. A testnevelési tevékenység jellegét a testnevelési ág jellege dönti el. Ha az sport, akkor a testgyakorló sportoló. Még akkor is, ha vadevezős. Még célja ellenére is az.

Igenis a sport a testnevelés része. Ha a verseny szempontjából nézzük, akkor is. A vetélkedés fokozza a becsvágyat, edzi az akaratot, próbára teszi és serkenti a személyiség számos hasznos és szép tulajdonságainak fejlődését, mint például: tettrekészség, bátorság, önbizalom, határozottság. A sport szellemi, akarati, erkölcsi hatásainak már kialakult rendszere van, amelyet a testnevelés minden formája igyekszik hasznosítani. A sport mind nagyobb helyet harcol ki magának a hagyományos iskolai testnevelésben, nemcsak a testnevelési órán kívüli foglalkozásokon, mint pl. a játékdélután, vagy szakkör, sportkör, hanem az órákon is. És ha később a létesítmények mennyisége engedi, még inkább így lesz, mert mindenkinek jó, ha a testnevelési órákat a legkellemesebben és legeredményesebben tölti el az ifjúság. Arról sem szabad megfeledkezni, hogy a testneveléstudománynak elsősorban a sport töri az utat azzal, hogy a nagy eredmények elérésére a tudományok egész sorát mozgósítja. Annak ellenére, hogy „semmi köze a testneveléshez". Hogyne lenne! Teljes komplex jellegében kell az ember valamennyi képességét a legmagasabb színvonalra emelni annak a bizonyos csúcseredménynek az eléréséhez.

Ennyiből is látható, hogy a testnevelés és sport között nemhogy nincs alá-, fölé- és mellérendeltségi viszony, de valamennyi szövevényesen és kölcsönösen van.

A sport máris lehet a testnevelés célja, feladata, eszköze, módszere, egyik formája stb., és a szocialista társadalom fejlődésével ezek a kapcsolatok egyre sokrétűbbé válnak. A testnevelés és sport egységes fejlődési folyamatára nem a sokszor harsány színekkel jelentkező differenciálódás, hanem az integrálódás a jellemzőbb, mint a szocialista nevelésre általában. Ez a szocialista társadalom gazdasági szerkezetéből és nevelési céljaiból következik. Az élesedő különbségek több vonatkozásban az azonosulás jelei is.

Arra kellene már összpontosítani az erőnket, hogy ezeket a kapcsolatokat tudományos alapossággal kibogozzuk és úrrá legyünk fölöttük. Itt kezdődik a testnevelés renaissance-a. Beleértve a sportot is!

Megyeri Ferenc dr.

VILÁGHÍRES SPORTOLÓK MAGASSÁGA ÉS SÚLYA

V. J. Csudinov a Tyeorija i Praktyika idei harmadik számában „A sportoló abszolút és viszonylagos ereje" című tanulmányában azzal foglalkozik, hogy a legtöbb sportágban a sportoló viszonylagos ereje a döntő, vagyis az abszolút izomerő kifejtésének gyorsasága az illető sportoló testének egy kilogrammjára vonatkoztatva. Azokban a sportágakban, melyekben valamely külső erőt is le kell győznie a sportolónak, a döntő a sportoló abszolút ereje lesz. Az első csoportba tartoznak elsősorban a futások, ugrások, labdajátékok, a másodikba a dobások, emelések. A cikk további részében ismerteti az izomerő dinamometrikus és ellenőrző gyakorlatok útján történő mérésének módszereit, s felsorolja azokat a gyakorlatokat, melyeket erre legalkalmasabbnak tart.

A cikknek egyik érdekessége az a táblázat, melyet néhány kiemelkedő sportolóról állított össze a szerző, s melyben a testmagasság, a testsúly és ezek viszonyszáma szerepel. A legmagasabb és legalacsonyabb három adat a következő:

Név:	*ország:*	*sportág:*	*magasság:*	*súly:*	*index:*
Anderson	*USA*	*súlyemelés*	*1,77*	*165*	*92,9*
Vlaszov	*Sz. U.*	*súlyemelés*	*1,86*	*123*	*66,1*
Long	*USA*	*súlylökés*	*1,93*	*126*	*65,3*
Muratov	*Sz. U.*	*torna*	*1,72*	*66*	*38,3*
Elliott	*Ausztrália*	*futás*	*1,82*	*68*	*37,3*
Kolcsin	*Sz. U.*	*sílesiklás*	*1,62*	*57,8*	*35,5*

A német százas futó Hary 1,82 magas, 72 nehéz és indexe 39,6. Az amerikai magasugró Thomas adatai: 1,98 — 80 — 40,4. Úszóversenyzők nincsenek egyik csoportba sem besorolva és róluk nem közöl adatokat a szerző, akinek módszereit legközelebb ismertetjük.

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Az oktatási folyamat és az oktatási módszerek korszerűsítésének néhány problémája a testnevelésben

Írta: Dr. Kálmánchey Zoltán főiskolai tanár, a TTT tagja

Az oktatási reform, amelyet szocialista építésünk eredményei, társadalmunk előrehaladásának új igényei tettek szükségessé, megköveteli az oktató-nevelő munka minden területének gondos felülvizsgálását.

Ezt a felülvizsgálatot, amelyet abból a szempontból kell elvégezni, hogy megfelel-e az iskolai oktató-nevelő munka — annak tartalma és módszere — a társadalom fejlődése által felvetett korszerű követelményeknek, az iskolai testnevelés területén is el kell végezni, ha meg akarjuk oldani azokat a feladatokat, amelyeket a kommunista embernevelés célkitűzése állít az iskolai nevelés e területe elé.

Az élettel, a gyakorlattal való szorosabb kapcsolat megteremtésére irányuló törekvés jegyében, a korszerűség követelményének szem előtt tartásával készülnek az új iskolai testnevelési tantervek, amelyek az alapokat jelentik a társadalom igényeihez igazodó oktató-nevelő munka számára.

A tantervek azonban — bármennyire is jelentős szerepet töltenek be a korszerű oktatásban — önmagukban nem oldhatják meg a reform kitűzte feladatokat. Az oktatási reform gyakorlati végrehajtása a pedagógusoktól a szakmai felkészültség mellett megfelelő szemléletet követel és olyan módszerek alkalmazását, amelyek a tantervben rögzített korszerűsített ismeretanyag eredményes oktatását biztosítják, és olyan nevelői hatás kiváltását segítik elő, amelyek végső fokon a mindenoldalúan fejlett, művelt, kommunista személyiség kiformálását eredményezik.

Társadalmunk által az iskolai oktató-nevelő munkával szemben felvetett új követelmények tehát nemcsak az oktatás tartalmi anyagát rögzítő tantervek korszerűsítését teszik szükségessé, hanem arra kötelezik, hogy felülvizsgáljuk az oktató-nevelő tevékenység egész folyamatát, az alkalmazott eljárásokat és módszereket abból a szempontból, hogy megfelelnek-e azok a változott körülményeknek, a társadalom fejlődése által felvetett új igényeknek.

Ezek az új igények az

oktató-nevelő munka hatékonyságának fokozását

követelik meg, vagyis hogy olyan eljárásokat, módszereket kell felkutatni a gyakorlati munkát végző pedagógusok és neveléstudomány művelői termékeny együttműködése, összefogása révén, amelyek lehetővé teszik a szocialista nevelési cél és gyakorlat között ma még meglévő feszültség feloldását, a szocialista nevelésnek a gyakorlatban való megvalósítását.

A testnevelés elméleti és gyakorlati szakemberei sem általhatják magukat azzal, hogy az eddig kitaposott utak mindenben megfelelnek az új idők új követelményeinek. Meglehetősen közismert dolog, hogy a testnevelési órákban is van még sok kiaknázatlan „tartalék", és akadnak olyan módszeri problémák, amelyeknek megoldatlansága akadályozza az előbbre jutást.

Nem arról van szó, hogy az iskolai testnevelés korszerűsítése elé nem tornyosulnak súlyos tárgyi-dologi és személyi hiányosságok, amelyeknek megszüntetése feltétele a társadalmi igények maradéktalan kielégítésének az iskolai oktató-nevelő munka ezen területén. De kétségtelen dolog, hogy a cél elérése érdekében fontos követelmény az adott lehetőségek keretein belül a leghatékonyabb módszerek és eljárások alkalmazása — hozzátéve, hogy ez kielégítő dologi feltételek és személyi ellátottság mellett is fontos követelmény marad, amely nélkül jó tantervek és jó feltételek esetén sem válhat valóban eredményessé, a társadalmi igényeknek megfelelővé az oktató-nevelő munka.

Nem véletlen, hogy a Szovjetunióban végbemenő iskolareformmal kapcsolatban olyan követelően vetődik fel az oktatási folyamat korszerűsítésének problémája, mint ahogyan az sem csodálatos, hogy az ott zajló didaktikai vita átcsap a határokon, és megtermékenyíti a hazánkban folyó reformmunkálatokat is. Hiszen ma nálunk történelmünkben páratlan kulturális forradalom zajlik, melyben az iskolai oktató-nevelő munkának szocialista társadalmunk igényeihez igazodó korszerűsítése az egyik legfontosabb láncszem.

Azok a viták, amelyeket K. Moszkalenko cikke indított el a Szovjetunióban, továbbá azok a tanulmányok, vitacikkek, amelyek éppen

a Szovjetunióban folyó didaktikai viták nyomán

az oktatási folyamat korszerűsítésével kapcsolatosan a különböző hazai pedagógiai folyóiratokban láttak napvilágot, nem utolsó sorban pedig a tanóra szerkezeti felépítésével és az alkalmazott módszerekkel összefüggő kísérletezések —, amelyek a viták eredményeképpen indultak meg, s immár országos méreteket öltöttek — fontos szempontokat és megszívlelendő tanulságokat rejtenek magukban az iskolai testnevelés számára is. A testnevelés szakembereinek a feladata, hogy a szükséges következtetéseket levonják a maguk szakterületére nézve, illetve hogy bekapcsolódva a kísérletezés, az alkotó útkeresés, a megtermékenyítő vita egyre szélesebben hömpölygő áradatába — medret készítsenek a szocialista társadalom igényeinek megfelelő iskolai testnevelés gyakorlati megvalósítása számára —, megkeresve azokat az eljárásokat, módszereket, amelyek a legeredményesebben tudják segíteni az iskolai testnevelés elé tűzött feladatok megoldását.

Az elmúlt évek során már felvetődött nálunk — bár nem az oktatásügyi reformmal kapcsolatban — az iskolai testnevelés területén jelentkező formalizmus megvizsgálásának és kiküszöbölésének igénye. Kritikai cikkek jelentek meg a testnevelési óra szerkezeti felépítésének sablonjával, az e területen mutatkozó sematikus gondolkodással kapcsolatban, ami akadályozza a valóságos körülményekhez és tartalmi követelményekhez való célszerű alkalmazkodást és az óra mindenkori optimális kihasználását.

Ezek a kritikai cikkek ugyanabból a gondolatból indultak ki, mint amelyet V. Sztrezikozin írt le „Az új iskola módszertani kultúrája" című cikkében —, amely így hangzik: „A módszertani munkában fel kell számolni a receptek alapján folyó munkát, azt az irányzatot, hogy a bonyolult pedagógiai feladatok megoldásához a konkrét feltételektől függetlenül alkalmazható kész sablonokat erőszakoljuk rá a pedagógusokra".

Ha mást nem, de a tanulságot a most remélt szabad eszmecsere előtt ebből az esetből is le kell vonnunk:

bármilyen szenvedélyes is legyen az álláspontok kifejtése, tartózkodni kell a véleményüket kifejtők személyére, vagy akár álláspontjára vonatkozó sértő megjegyzésektől.

Vitáinkban szem előtt kell tartani azokat a bölcs szavakat, amelyeket a Narodnoe Obrazovánie szerkesztősége írt a Moszkalenkó nézeteit „korlátoltságnak", „együgyűségnek", „üres szócsépelésnek" minősítő egyik „válaszra", amely szerkesztőségi intelem így hangzik: Az ilyen „vitamódszer aligha engedhető meg barátságos szakmai tapasztalatcserében, a düh és ingerültség pedig nem segíti elő saját szempontunk érvényesítését és biztosítását."

A testnevelés területén jelentkező formalizmussal kapcsolatos régebbi kritikai cikk főleg a testnevelési órák szerkezeti felépítésének sablonját bírálta. Az oktatási folyamat és az alkalmazott módszerek korszerűsítésének követelménye azonban sokkal szélesebb körű és többrétű problémát vet fel. Azt kell vizsgálat tárgyává tenni, hogy milyen módon tudjuk hatékonyabbá tenni az oktató-nevelő munkát a testnevelési foglalkozásokon, milyen órafelépítési, szervezési, módszertani eljárásokat kell alkalmaznunk a testnevelési órákban rejlő lehetőségek jobb kihasználása, a kitűzött feladatok eredményesebb megoldása érdekében.

Egy cikk keretében természetesen nincs lehetőség az itt jelentkező sokrétű probléma részletes kifejtésére. De talán sikerül hasznos eszmecserét elindítani és a tapasztalatok összegyűjtésére, elemző értékelésére, valamint a bátor kísérletezés számára az utat egyengetni néhány gondolat felvetésével. (Már itt rá szeretnék mutatni nyomatékosan arra, hogy a „bátor kísérletezés" alatt korántsem a meggondolatlan, minden komoly elméleti megfontolást nélkülöző „próbálkozásokat" értem, ami egyet jelentene az öncélú „újítgatással", a módszertani anarchiával.)

Abból kell kiindulni, milyen feladatokat állít ma az élet, szocializmust építő társadalmunk az iskolai testnevelés elé,

és mennyiben segítik a gyakorlatban általában elterjedt, a testneveléselmélet által jelenleg elfogadott eljárások, módszerek ezeknek a feladatoknak a megoldását.

Az iskolai testnevelés legfőbb feladatai, melyeket a tantervek bevezetőjükben rögzítenek, eléggé tisztázottak. Az oktatási reform tézisei és a szerzett tapasztalatok azonban ráirányították a figyelmet olyan követelményekre is, amelyek eddig kevésbé, vagy egyáltalán nem kaptak hangsúlyt a feladatok körvonalazásánál.

Világos és egyértelmű az iskolai testnevelés azon feladata, hogy elő kell segíteni a szervezet egészséges, harmónikus fejlődését, a testi képességek kibontakoztatását, a sokirányú mozgáskészség kialakítását; hozzá kell járulnia a szervezet edzettségének, ellenálló-képességének fokozásához és olyan tulajdonságok, jellemvonások kialakításához, amelyek a szocialista ember meghatározói. (E feladatokat konkrét ismeretek tanítása révén kell megoldani. Ezek az ismeretek elsősorban a torna, atlétika és a játék körébe tartozó, a tantervben rögzített gyakorlatokat és a hozzájuk kapcsolódó azon tudnivalókat foglalják magukban, amelyek a gyakorlatok technikájával, taktikájával, szabályaival, értelmezésével, céljával, az egyén és a társadalom életében betöltött szerepével függenek össze.)

Csak az utóbbi időben kerültek előtérbe — éppen az élet követelményeihez való közelebb lépés és a társadalmi igény felismerése következményeképpen — a tanulók tudatos helyzetfelismerő és mozgásfeladat-megoldó képességei fejlesztésének követelménye, továbbá a rendszeres testedzés, sportolás iránti kulturális igény értelmi és érzelmi feltételeinek megteremtése a tudatosítás és megszerettetés révén.

Igen sokrétű feladat áll tehát az iskolai testnevelés előtt, amelynek megoldása

a testnevelési órák körültekintő, gondos tervezését, célszerű felépítését és olyan eljárások, módszerek alkalmazását követeli meg,

amelynek a lehető legjobban biztosítják az oktató-nevelő munka hatékonyságát.

Vajon a jelenleg érvényben levő négyrészes órafelépítési sablon, a gyakorlatvezető technika általában alkalmazott módja, az oktatás és gyakoroltatás szokványos kapcsolódása, a számonkérés és elbírálás jelenlegi gyakorlata, ezeknek az oktatás folyamatához való kapcsolódása megfelelően képes-e szolgálni a sokrétű feladat eredményes megoldását?

Amennyire helytelen azt állítani, hogy alkalmazott eljárásaink, módszereink mind elavultak és használhatatlanek az új körülményekhez és követelményekhez mérten, ugyanolyan mértékben hiba volna azt a hiedelmet melengetni, hogy e téren minden rendben van, s nincs szükség semmiféle felülvizsgálatra.

Valójában nem is arról van szó, hogy az új helyzet, a változott körülmények valamilyen merőben „új" módszereket igényelnek. A feladat a testnevelés területén is az, hogy úgy használjuk fel az órák szerkezeti felépítése tekintetében szerzett tapasztalatokat, a gyakorlat által igazolt helyes elveket, a különböző oktatási módszereket és azok egész rendszerét, hogy alkalmazásuk az adott körülmények között biztosítsa a testnevelés elé tűzött feladatok lehető legeredményesebb megoldását.

A probléma lényege azonban éppen abban van, hogy a jelenlegi, elméletben elfogadott, s a gyakorlatban elterjedt óra-szerkezeti felépítési sablon, továbbá az alkalmazott eljárások és módszerek egy része, illetve egy részének általánosan elterjedt felhasználási módja nem segíti, hanem bizonyos értelemben gátolja a valóságos helyzethez és követelményekhez való igazodást, a testnevelés elé tűzött feladatok eredményes megoldását.

A négy részes órafelépítési sablon védelmezői elsősorban azt hangoztatják, hogy a testnevelési órán a tanulókat

fizikai megterhelésnek tesszük ki, ami élettani hatásokkal jár, ez pedig már eleve elengedhetetlenné teszi a szervezet bemelegítését, előkészítését a nehezebb megterhelés elviselésére, és utána a megnyugtatást;

ez a sorrendiség pedig — éppen élettani okokból — már magában rejti a három, illetve bizonyos pedagógiai megfontolásokból a négy részes órafelépítést.

Az ellen azonban senki sem emel szót, amit ez az érvelés védelmébe vesz — már tudniillik, hogy nagyobb fizikai megterheléssel járó mozgástevékenység előtt élettani okokból szükséges célszerű és megfelelő mértékű „bemelegítést" végezni, továbbá, hogy a nagyobb mérvű megterhelés lecsillapítást kíván a szükséges átmenet biztosítása érdekében.

Mindez tudományosan kellőképpen igazolt, a gyakorlatban is helytálló elv, amit valóban szem előtt kell tartani a testnevelési foglalkozások vezetésénél, de ebből még egyáltalán nem következik, hogy mindenkor, minden körülmények között a négy részes órafelépítésnek megfelelően kell eljárni, mert ez már nem a helyes elv megnyilvánulása, hanem előre megkötött séma, dogma, ami megköti a tanár alkotó tevékenységét, gátolja a szerkezeti felépítésnek a valóságos helyzethez, az óra tartalmi követelményeihez való igazítását. Arról nem is szólva, hogy a feltétlenül szem előtt tartandó élettani szempontok mellett fontos pedagógiai-lélektani szempontokat is figyelembe kell vennie a tanárnak — hiszen nevelési tevékenységről van szó —, ami szintén befolyásolhatja, motíválhatja a szerkezeti felépítést. (Ez a motíváció természetesen nem mondhat ellent alapvető élettani szempontoknak.)

A tisztán biológiai-élettani szempontok figyelembevétele, s ezeknek egy eleve meghatározott „menetrendben" való érvényre juttatása eredményezte az óra szerkezetei felépítésében az olyan gondolkodásmódot, miszerint

az előre megkötött négyrészes óra minden egyes részenek megvan az előre megszabott feladata,

amely feladat megvalósítására szolgál a tantervben rögzített különböző mozgásanyag, vagyis a foglalkozások tartalma.

Tehát adva van a biológiai megfontolásokkal alátámasztott négy órarész, amelynek mindegyike meghatározott feladat megvalósítását szolgálja. Ezen feladatok kisebb-nagyobb megkötöttséggel már eleve megadják az egyes részek belső felépítését, — és adva van a tantervi anyag, amely az egyes órarészek feladatainak megfelelően kerül kiválasztásra és feldolgozásra.

A testnevelési órának előre meghatározott élettani, nevelési és didaktikai feladatai vannak. A négyrészes órasablon értelmezésében azonban az élettani és didaktikai feladatok nem az egyes szempontok, mozzanatok érvényre juttatását jelentik a konkrét tartalom feldolgozásának a menetében, hanem fordítva: a konkrét tartalmat igazítják hozzá az előre megszabott órasablon egyes részeinek feladataihoz. Magyarán megmondva: a négyrészes órafelépítési sablon az egyes részek vonatkozásában is eleve megjelölt feladatokat tartalmaz, s ehhez a sablonhoz — bizonyos „rugalmasságot" megengedve — kell igazodnia a testnevelési óra felépítésének és egész oktatási folyamatának minden körülmények között.

Az ilyen órasablon semmiképpen sem állhatja ki a korszerű pedagógiai gondolkodás kritikáját. Nemcsak azért, mert ellentmond a konkrét tartalomhoz és körülményekhez alkalmazott szerkezeti felépítés és módszeres eljárás elvének, hanem azért is, mert a gyakorlati tapasztalat igazolja tarthatatlanságát. És itt nem is az olyan problémákra célzok, mint amilyeneket a kisiskolák, összevont osztályok, a tornaterem nélküli iskolák téli, késő őszi és koratavaszi foglalkozásának körülményei idéznek elő, — bár ezek számszerű előfordulások mértéke miatt önmagukban is megérdemelnék a konkrét körülményeket, lehetőségeket, tartalmi megoldásokat figyelembe vevő órafelépítésről és oktatási folyamatról való elgondolkodást. Elsősorban a normális körülmények között lefolyó testnevelési órákra célzok, amelyeknek tartalma, didaktikai célja nem egy esetben más szerkezeti megoldást igényel, mint amilyent a négyrészes órasablon előír, — anélkül, hogy megsértené az alapvető élettani szempontokat. Gondolok itt olyan oktatási anyagra, amelynek biológiai megterhelése korántsem igényel élettani „bevezetést" és „előkészítést", hiszen az adott gyakorlatféleség oktatási folyamata már biztosítja a szükséges felkészítést.

Az is előfordulhat, hogy egy gyakorlat, vagy mozgásféleség tanítása olyan megoldást kíván, hogy nem az oktatási folyamat elején, hanem a későbbiek során:

a begyakorlás, vagy éppen az alkalmazás stádiumát közvetlenül megelőzően válik szükségessé a rövidebb-hosszabb „bemelegítés".

Ebben az esetben a négyrészes órasablon szerinti eljárás azt eredményezné (és hányszor tapasztalunk ilyen jelenséget!), hogy a kötött felépítésű forma által kijelölt időszakban — vagyis az óra elején — alkalmazott „bemelegítés" értelmetlenné válik, hiszen utána a megterhelés nem nő, hanem csökken, ami nemcsak logikátlanságot eredményez az órafelépítésben, hanem elősegíti a tanulók megfázását is. Az óra „B" részének az a követelménye, hogy „izzadásig" kell végezni a szervezet bemelegítését, így válhat öncélúvá, sőt ártalmassá, így szakad el az órasablon kötött egymásutánja eredményeképpen az óra tényleges feladatától és tartalmától.

Ismétlem, szó sincs arról, hogy tagadjuk a szervezet megfelelő felkészítésének elvét, a nagyobb fokú fizikai megterheléssel járó mozgástevékenység előtt, de ennek az elvnek a gyakorlatban történő valóraváltását nem a négy, vagy akár a háromrészes előregyártott órasablon biztosítja, hanem az értelmes gondolkodás, a testnevelés eredményes oktatásához elengedhetetlenül szükséges élettani ismeretek célszerű alkalmazásának követelménye az oktatás egész folyamatában.

Ha a testnevelő tanár tevékenységét az elvi tisztánlátás és nem az előre megkötött órafelépítési sablon vezeti, akkor a szervezet élettani felkészítésének feladatát nemcsak el fogja végezni, hanem minden esetben *célszerűen* fogja elvégezni — a tartalmi igényeknek megfelelően és helyen.

Ugyanez mondható az óra „D" részére is.

A szervezet lecsillapítása helyes elv — ha valóban szükség van lecsillapításra.

A tapasztalat az, hogy legtöbbször éppen ez a rész „marad el" — nemcsak azért, mert rendszerint nem jut rá idő, (helytelen óraszervezés és vezetés miatt), hanem azért is, mert esetleg nem válik szükségessé a lecsillapítás, mivel a foglalkozás természete, a gyakorlatok megterhelési mértéke ezt nem teszi indokolttá. (Más kérdés, hogy pedagógiai megfontolásból szükségesnek látja-e a tanár az óra rövid összefoglaló értékelését, esetleg egyes tanulók előmenetelének megfigyelése alapján értékelés, érdemjegy kihirdetését, vagy az osztály magatartására vonatkozó észrevételek közlését — bár mindennek az óra végére történő beiktatása sem eredményezhet dogmatikus kötöttséget —, de ez sem indokolja még, hogy egy külön névvel, vagy betűvel jelzett „részt" különböztessünk meg az óra szerkezeti felépítésében, amelyet aztán menthetetlenül be kell iktatnunk az óra menetébe — ha szükséges, ha nem.)

Ma is változatlanul azt vallom tehát:

nem kész felépítési receptre van szükség, hanem az alkotó módon való órafelépítéshez kell az elvi-elméleti alapokat lerakni,

az élettani, pedagógiai, lélektani ismereteket kell olyan szintre emelni, hogy a tanárok képesek legyenek ezeket az elveket a gyakorlatban helyesen, a valóságos helyzethez igazodóan alkalmazni. Nem keretet kell adnunk, amit aztán a tanár igyekszik „tartalommal" kitölteni, hanem szakmai, élettani, pedagógiai, lélektani ismeretek nyújtásával elveket kell tisztázni, amelyek megszabják a testnevelés területén végzendő oktató munka egész folyamatát. Ezeknek a szilárd ismereteknek és világos elveknek a birtokában meg kell adni a lehetőséget arra, hogy az adott helyzetben és körülmények között maga a nevelő dönthesse el a tanóra felépítésének formáját.

Az általános felépítési elveknek különböző körülmények és feltételek közötti alkalmazására a gyakorlatból leszűrt tapasztalatok adhatnak példát. Ezért fontos összegyűjteni a különböző iskolatípusok, a különböző körülmények és feltételek között működő iskolák ilyen irányú tapasztalatait. Ennek a módszertani tapasztalatcserének és gyűjtő munkának — véleményem szerint — szervezett formában kellene megindulnia, mégpedig minél hamarabb. A megfelelő apparátus: a szakfelügyelői hálózat, a testnevelő tanári munkaközösségek stb. adva vannak. Az ilyen irányú munka összefogására is megvannak a megfelelő szervek.

(Tegyük hozzá ehhez azt is, hogy **a pedagógus hivatásból következően voltaképpen minden testnevelő tanárnak egy kicsit megfigyelőnek, adatgyűjtőnek is kell lennie, nem szabad megrekednie a pusztán rutin-munka szintjén.**

Végeredményben — akarva akaratlanul — végzi is ezt a megfigyelést minden testnevelő tanár, és szerez tapasztalatokat saját tevékenységéről, oktató-nevelő munkájának és alkalmazott módszereinek értékéről. El kell azonban jutni odáig, hogy ez a megfigyelés és tapasztalatgyűjtés tudatossá váljék, mert csak így remélhető a megalapozott véleményeken nyugvó tapasztalatcsere, s ennek nyomán a megfelelő következtetések levonása.)

2 Problémát jelent a testnevelési óra feladatainak minél eredményesebb megoldása szempontjából az oktatási folyamat főbb összetevőinek — az ismeretközlésnek, gyakorlásnak és ellenőrzésnek — gyakran nem megfelelő összekapcsolása.

Az ismeretközlés és gyakorlás —, mint ahogyan erre a testneveléselméleti kiadványok és testnevelési kézikönyvek rámutatnak — szerves kapcsolatban vannak egymással, az oktatás folyamatában egyáltalán nem választhatók külön. Az ismeretközlés nem egyszer közvetlenül együtt jár a gyakorlati végrehajtással (mechanikus utánzás; egyes gyakorlatok magyarázatának, bemutatásának és végeztetésének összekapcsolása: pl. páros karkörzés a test előtt lassítottan; a természetes, játékos módszeres eljárással végeztetett szabadgyakorlati mozgások stb.), de a gyakorlás tulajdonképpen maga is közlő tevékenység, amely mindig tartalmaz ismeretközlő mozzanatokat (hibajavítás.)

Mégis gyakran az a tapasztalat, hogy az ismeretközlés túlteng, s hasznos időt von el a gyakorlástól — holott az ismeretek rögzítése és a hatáskiváltás igénye is azt követeli, hogy minél több idő jusson a gyakorlásra.

Az ismeretközlésnek ezt a túltengését eredményezi a „gyakorlatvezető technika" elavult módszereihez való ragaszkodás (amiről a továbbiakban külön is szólok), de léptennyomon tapasztalható ez a jelenség más vonatkozásban is. Nem egyszer előfordul, hogy a túlságosan aprólékos magyarázat, és a nem célszerű szervezés miatt igen kevés idő jut a gyakorlásra — még kevesebb az alkalmazásra. Gyakori eset az általános iskolában pl. az, hogy a kislabdahajítás oktatását célul kitűző tanár olyan aprólékosan magyarázgatja a dobóterpeszt, valamint a kihajítás technikáját, s olyan szervezési megoldást választ, (teremben soronkénti felállással, 3 dobás végeztetésével, majd a labdák sípszóra történő összeszedésével), hogy

a kislabdahajításnak az óra jelentős részét felemésztő oktatása során egy-egy tanulóra legfeljebb néhány dobás jut.

Nyilvánvaló, hogy az ismeretközlés és gyakorlás ilyen összekapcsolása nem hozhat jó eredményt sem a készség-kialakítás, sem az élettani hatás szempontjából —, de nem kell olyan élményt és nem ébreszt olyan érzelmeket sem, amelyek elősegíthetnék a testnevelés iránti vonzalom fokozódását. Itt még bőséges „tartalék" akad az órák hatékonyságának fokozására, a lendületesebb, élményszerűbb, eredményesebb óravezetés megoldására.

3 Még jelentősebb *az ellenőrzésnek a tanítás folyamatával történő összekapcsolásának problémája*, ami a testnevelés esetében annál is indokoltabb, mivel

itt nincs házifeladat,

aminek a tanítás folyamatát megelőző, vagy más módon történő számonkérése egyáltalán felvethető volna. Ennek ellenére a testnevelésben is elterjedt a számonkérésnek az a módja, amely az oktatás folyamatától elválasztottan, szinte gyakorlati „kollokvium"-szerűen zajlott le — izgalmat és ellenszenvet váltva ki azokból, akik nem rendelkeznek a feladatok megoldására elegendő képességekkel és gyakorlati ismeretekkel, mivel a lehetőségük nem volt meg a megfelelő mértékű gyakorlásra, az óra pedig nem nyújtott erre kellő alkalmat.

Ma már ezeken a problémákon lassan túljutunk, de még nem vontuk le az összes tanulságot az elkövetett hibákból.

Moszkalenko gyakorlati tapasztalatok alapján arra a következtetésre jutott, hogy

a tanulókat az órán végzett munkájuk alapján kell elbírálni

és szakítani kell az ismeretek számonkérésének azzal a módszerével, amely a házifeladatok elvégzését és ellenőrzését állítja előtérbe, olyan ismeretek számonkérésére fektetve súlyt, amelyeknek megszerzési módja — mivel otthoni munkán alapszik — ellenőrizhetetlen.

Bár Moszkalenko fejtegetésével többen vitába szálltak, számunkra mégis igen tanulságosak lehetnek ezek a gondolatok; hiszen ha ma úgy vetődik fel a probléma, hogy az ellenőrzést az oktatás folyamatával szerves egységbe kell olvasztani olyan tárgyaknál is, amelyekhez tankönyv alapján történő otthoni tanulás kapcsolódik — mennyire inkább fenn áll ez a testnevelésnél, ahol a házifeladatok hasonló rendszere el sem képzelhető!

Testnevelésnél a leghatározottabban abba az irányban kell előbbre lépni, hogy teljes mértékig az oktatás folyamatában valósuljon meg az ellenőrzés, ami a leghatékonyabb motívuma lehet a tanulók aktivizálásának is. A megfigyelt gyermekek munkájának értékelését az óra végén — vagy ha a helyzet úgy kívánja, az óra közben — ki is lehet hirdetni, hogy ezzel is aktívabb tevékenységre serkentsük, s kihasználjuk a nyilvános elbírálás által nyújtott pedagógiai lehetőségeket.

Az elbírálásnak az oktatási folyamattal való összekapcsolása természetesen nem azt jelenti, hogy figyelmen kívül kell hagyni azokat a szempontokat, amelyek az oktatás folyamatában felmutatottakon túlmenően jelzik a tanulók fejlődését, igyekezetét, a testneveléssel szembeni felfogásuk, gondolkodásuk és magatartásuk alakulását. De úgy gondolom, akkor járunk el helyesen, ha ezt az előbbit állítjuk az osztályzatokban kifejezésre jutó elbírálás központjába, amely eljárásnak az alkalmazása

nemcsak nevelési szempontból jelent előnyöket, hanem elősegíti az órák gazdaságos kihasználását

— végső fokon az oktató-nevelő munka hatékonyabbá tételét is.

4 Az óra gazdaságos kihasználása, hatékonyságának növelése szempontjából merül fel a *„gyakorlatvezető technika" korszerűsítésének problémája* is.

Annak idején ezt olyan formában vetettem fel, hogy igen sok esetben az óra előkészítő részében szereplő gimnasztikai gyakorlatok nehézkes, sablonhoz ragaszkodó vezetése okozza az óra jelentős részének nem nagy haszonnal járó eltöltését. A tanár ezért sokszor „kifut" az időből, és az óra leglényegesebb mozzanatára csak igen kevés idő jut. Ennek következménye az is, hogy pl. általános iskolákban

az időből való kifutás ellensúlyozására a gyermekeknek legértékesebb és legélvezetesebb foglalkozásból: a játékból vesz el a tanár értékes perceket.

Ha abból indulunk ki, hogy az óra oktatási anyagát képező mozgásanyag elvégzésének előkészítésére, a szervezet „bemelegítésére" szolgálnak a gimnasztikai jellegű előkészítő gyakorlatok, akkor e feladatnak megfelelően, de kevesebb kötöttséggel — s így kevesebb időráfordítással — lehetne végezni ezeket a mozgásokat.

Az általános iskola V—VI. osztályáig igen alkalmas módszeres eljárásnak bizonyul ebben a vonatkozásban a természetes, játékos módszer, ami gyorsabb, élvezetesebb és sok tekintetben eredményesebb „bemelegítést" biztosít, mint a kötött eljárási forma. A VII—VIII. osztályban jó eredménnyel alkalmazható a határozott formához kötött eljárásnak az a módja, amikor a magyarázatot és a végrehajtást — lassított ütemben — összekapcsoljuk (ez egyúttal „kollektív bemutatás" is, amihez további magyarázat és javítás kapcsolódhat), s ennek megtörténte után térünk rá a folyamatos gyakoroltatásra.

De már az általános iskola legfelsőbb osztályaiban kezdetét veheti a megadott szempontok alapján, meghatározott ideig tartó, ismert elemekből összeállított, önállóan, illetve csoportosan végzett „bemelegítés". Ez kitűnő módszere az önállóságra, az aktivitásra, a tanultak tudatos alkalmazására való nevelésnek, amely módszer középiskolákban még eredményesebben és gyakrabban alkalmazható — főleg akkor, amikor már tanult mozgások gyakorlására, illetve gyakorlatláncok berögzítésére kerül sor. Feladat lehet többek között éppen az is, hogy

maguk a tanulók állítsanak össze ismert gimnasztikai elemekből gyakorlatláncokat,

amelyek az óra fő feladatára való felkészítést célszerűen és eredményesen szolgálhatják.

5 Végül csupán még egyetlen problémát vetek fel, ami nemcsak az óra pillanatnyi hatásfokának emelésével, hanem az iskolai testnevelés későbbi kihatásával, a rendszeres testedzés iránti igény kifejlesztésével van összefüggésben. Ez pedig *az órák élményeket nyújtó, pozitív érzelmeket keltő hatásának a problémája.*

A Narodnoe Obrazovánie szerkesztőségi cikke —, amely a Moszkalenko által indított vitát összefoglalta és értékelte — a tanulók munkájának aktivizálásában egyik legfontosabb tényezőként jelölte meg a tanítási órák élményszerűségét. „Tanítsunk érdekesen!" — szólít fel a szerkesztőségi cikk egyik alcíme. Arra kell törekedni, hogy a gyermekek szívesen tanuljanak, örömmel vegyenek részt a foglalkozásokon, mert amit örömmel, szívesen végeznek, azt valóban meg is fogják tanulni, — s ami legalább ilyen mértékben fontos: az iskolát elhagyva is meg fog maradni vonzalmuk, ami az önművelés szempontjából döntő jelentőségű.

Mennyivel inkább természetes követelmény mindez a testneveléssel szemben, amely tartalmánál fogva is a legközelebb áll az iskolás ifjúsághoz! De vajon megteszünk-e mindent annak érdekében, hogy valóban érdekessé, élményszerűvé tegyük az órákat? Vajon nem kísér-

tett-e, és nem kísért itt-ott ma is a tendencia, hogy éppen a legélményszerűbb, a gyermekek számára a legérdekesebb foglalkozás: az élvezetes játék szorul háttérbe helytelen szervezés, nehézkes, korszerűtlen vezetési módszerek alkalmazása, vagy tulságosan szétaprózott oktatási feladatok miatt?

Természetesen ezzel nem azt kívánom mondani, hogy egyedül a játék a záloga az óra érdekességének, — tehát töltse ki az óra egészét, vagy nagy részét a játék. A testnevelési órán

a testkultúra körébe tartozó, meghatározott körű, didaktikailag célszerűen elrendezett művelődési anyagot kell átadnunk a tanulóknak,

amely művelődési anyag a torna, atlétika, játék alapvető mozgásanyagát foglalja magában. Ennek a gyakorlati jellegű — és szükségszerűen hozzákapcsolódó elméleti ismeretanyagot is magában foglaló — művelődési anyagnak a közvetítése által kell a kívánt hatásokat elérni, a kitűzött feladatokat megoldani.

A játék mellett tehát jócskán szerepet kap más gyakorlatféleség is, bár természetszerűen a játék áll legközelebb a gyermekek érzelmi világához, megfelelő vezetéssel, a módszerek helyes megválasztásával élvezetessé, vonzóvá, élményszerűvé tudjuk tenni az egyéb gyakorlatokkal kapcsolatos foglalkozást is, — lényegében az óra egészét.

Sajnos, az iskolai testnevelés élményszerűségét, élvezetességét nem segítette elő a követelményrendszernek, s az ebből fakadó számonkérésnek az a formája és módja, amely éveken keresztül gyakorlattá vált bizonyos tantervi és oktatási elképzelések miatt. Ezek az elképzelések azzal akartak nyomatékot adni a testnevelés tantárgy-jellegének, hogy stenderd-követelményeket

teljesítmény-szinteket szabtak meg

olyan ellenőrzésre és elbírálásra ösztönözve a tanárokat, ami rideggé, a gyengébb képességűek számára elriasztóvá tette a foglalkozásokat, — főleg azokat, ahol a „számonkérés" került sorra.

Ma már elmondhatjuk, hogy túlléptünk ezen a helytelen, a testnevelés iránt ellenszenvet keltő felfogáson. A készülő új tantervek tartalmukban és követelményrendszerükben szakítanak ezzel a merev szemlélettel. Ez természetesen nem jelent követelmény-nélküliséget, ami ellentmond nemcsak a testnevelés tantárgy-voltának, hanem annak a lélektani principiumnak is, hogy

tartós vonzalmat csak olyan tevékenység kelthet az emberben, ami erőfeszítésre késztet.

Azt azonban még nem mondhatjuk, hogy az órák élményszerűvé (— nem egyszerűen szórakoztatóvá! —), élvezetessé tétele szempontjából már kimerítettük a testnevelésben rejlő lehetőségeket. Sok esetben vezetési, szervezési és módszertani konzervativizmus, elavult szemléleti maradvány gátolja a korszerűsítés végrehajtását ebben a tekintetben is.

Növelni az óra hatékonyságát biológiai és nevelési szempontból egyaránt —, fokozni a foglalkozások élményszerűségét, módszereket, eljárásokat keresni a testnevelés iránti vonzalom felkeltése és fokozása érdekében! — Ezek azok a korszerű követelmények, amelyeket az oktatási reform állít a testnevelő tanárok elé. Ezeknek szem előtt tartásával kell elvégezni az oktatás anyagának felülvizsgálata mellett az oktatási folyamatnak, az alkalmazott módszereknek és eljárásoknak a korszerűsítését. Ennek útja pedig a bátor kísérletezés, a tapasztalatok összegyűjtése és kicserélése, a szabad vita —, és általában annak a légkörnek a megteremtése, amely

nem tűri az egyhelyben topogást, a földhözragadt konzervativizmust, a kézlegyintő közönyt.

Nagy segítséget nyújthatnak ennek a légkörnek a kialakításában a szaksajtó, a továbbképzés rendszere, a testnevelő tanári munkaközösségek tevékenysége, a szakfelügyelői hálózat, továbbá mindazok a szervek és intézmények, amelyek kapcsolatban vannak az iskolai testneveléssel, a testnevelő tanárképzéssel és továbbképzéssel.

Az Orosz Szocialista Szövetségi Köztársaság művelődésügyi minisztere módszertani levélben szabályozta az óraközi testgyakorlást. A délelőtti tanítás esetén a testgyakorlást a tanítás előtt tartják (felmentést csak azok kapnak, akik 3 km-nél távolabbról járnak be). Az időtartam 12—15 perc. Délutáni tanítás esetén a testgyakorlás elmaradhat. Egyes iskolák sikerrel vezették be mindkét műszakban a 2. óra utáni testgyakorlót adtak a román sportnak.

*

„Az ifjúságnak napi egy óra testnevelést" elve Csehszlovákiában már átment a köztudatba, s elvileg ezzel mindenki egyetért. A gyakorlat megvalósítása során merülnek csak fel nehézségek: több nevelőre és létesítményre lenne szükség.

KÉPES MÓDSZERTAN

Létragyakorlatok gyermekeknek

Írta: Dr. Krizsanec Károlyné Német Edit testnevelési főiskolai tanár

A gyermekeknél rövid időn belül szemmel látható eredményt érhetünk el utánzó és játékszerű gyakorlatokkal. Már a három éves gyermek szívesen, vidáman versenyez társaival — ügyesen, vagy kevésbé ügyesen. A gyermek korának pszichikai és fizikai ismeretében választhatjuk ki azokat a gyakorlatokat, melyek szórakoztatva és játékosan minden irányban fejlesztik a gyermeket. A cél a harmonikus, egészséges testképzés.

A gyermektornában erre igen alkalmas szer a létra, melyet előbb a földre helyezett szőnyegre fektetünk, majd különféleképpen két zsámolyra helyezünk. A következőkben néhány ilyen létragyakorlatot ismertetek.



HOSSZÚ SZŐNYEGRE HELYEZETT LÉTRÁN VÉGZENDŐ GYAKORLATOK:

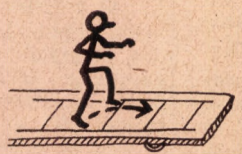
1. Járás a fokok között.



2. Futás a fokok között.



3. Szökdelés páros lábbal a fokok között.



4. Egylábon szökdelés a fokok között.



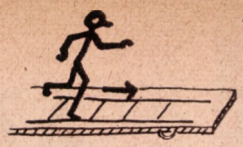
5. Négykézláb járás a fokok között.



6. Nyúlugrás a fokok között.



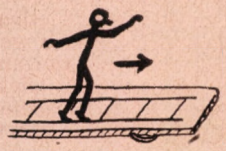
7. Járás a két kapocsfán.



8. Futás a két kapocsfán.



9. Járás egy kapocsfán társsegítségével.



10. Járás egy kapocsfán.



11. Négykézlábjárás a kapocsfán.



12. Nyúlugrás, kéz a kapocsfán.



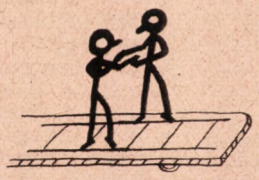
13. Négykézlábjárás láb a kapocsfán, kéz a fokon.



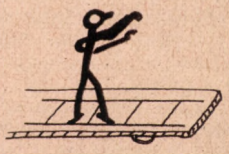
14. Négykézlábjárás, kéz a kapocsfán, láb a fokon.



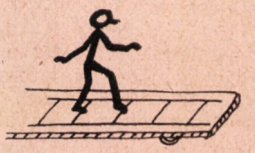
15. Nyúlugrás, kéz a fokon.



16. Kapocsfán haladás oldalt tartással.



17. Kapocsfán haladás oldalt, mellsőközépartással.



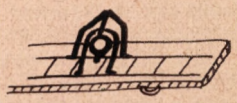
18. Járás a fokokon.



19. Négykézláb-járás a fokon.



20. Négykézláb-járás nyújtott térddel, láb a kapocsfán, kéz a fokon.



21. Négykézláb-járás oldalt a kapocsfán.

ZSÁMOLYRA HELYEZETT VÍZSZINTES LÉTRÁN VÉGEZHETŐ GYAKORLATOK



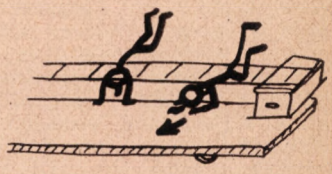
1. Bújás a létra alatt, hosszában.



2. Átbújás a létra alatt keresztbe.



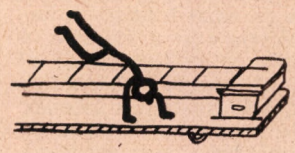
3. Belépés a fokok közé, kilépés.



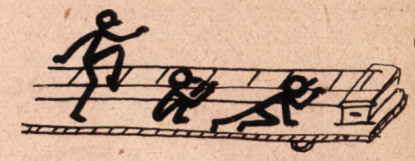
4. Átbújás a fokok között kézzel és fejjel).



5. Leülés a fokok közé és tetszés szerinti kibújás.



6. Átmászás a létra fölött.

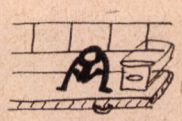


7. Belépés a fokok közé, leülés és valamelyik fokon fejjel kezdve kimászás.

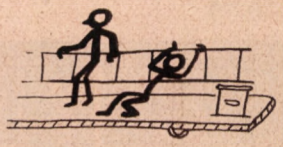
ZSÁMOLYRA HELYEZETT, OLDALÁRA ÁLLÍTOTT VÍZSZINTES LÉTRÁN VÉGZETT GYAKORLATOK:



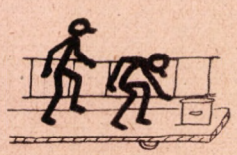
1. Fejjel, kézzel átmászás a fokok között.



2. Kézen, térden átmászás létra alatt.



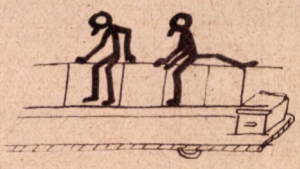
3. Lábbal kezdve átmászás a fokok között.



4. Oldalt átlépés, illetve átmászás a fokok között.



5. Hátra felé, lábbal kezdve, átmászás a fokok között.



6. Állás a kapocsfán és fordulattal átmászás, a másik oldalra.



1. kép

AZ ÚSZÁSOKTATÁS

Múlt számunkban tettük közzé Rédey Rezső testnevelési szakfelügyelő „Az úszásoktatás megszervezése és lebonyolítása" című cikkét, melyben a több évtizedes tapasztalatai alapján leszűrteket adta közre. Ezúttal az általa összeállított módszertani anyagot közöljük azzal a megjegyzéssel, hogy a leírásból, az Ocsvár Géza készítette rajzokból és és fényképekből kitűnően a mellúszás technikájában különbség van a cikkíró és az általunk 1962. évi júniusi számunk 190—191. oldalain közölt képes módszertani közlemény szerzőinek felfogása között. Ez a különbség a kézfej és a lábfej tartásában, továbbá a karmunka irányában és terjedelmében van. Miután az általunk korábban közölt képes módszertani közlemény szerint folyik az iskolákban a kötelező úszásoktatás, következő számainkban foglalkozunk az eltérésekkel, hogy az iskolai úszásoktatás egységét a gyakorlatban helyes technika tanításában is biztosítsuk.

*

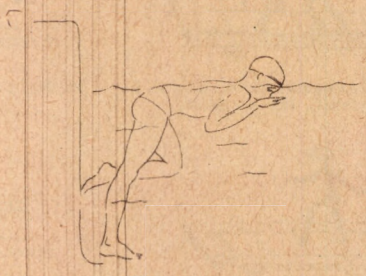
1. ÓRA. ISMERKEDES A VÍZZEL: a) hancúrozás, fröcskölés 5 perc, b) kézfogással köralakítás: sípjelre levegővétel, guggolás, a víz alatt a levegő kifújása, felállás 15 perc. (A kézfogás maradjon, a tanulók ne nyúljanak az arcukhoz, szemüket a felálláskor azonnal nyissák ki, a víz magától peregjen le.) c) Játék (fiúk): lovascsata. (Az erősebb tanulók a lovak, nyakukba ülnek a gyengébbek, a lovasok. A lovasok igyekeznek egymást ledönteni húzással, tolással. Ki marad legtovább a nyeregben?) (Leányok): páros gyakorlat: átbújás a terpeszállásban levő társ lábai között 20 perc. d) Szabadfoglalkozás: hancúrozás, bukdácsolás, fröcskölés, játékos birkózás 10 perc.

2. ÓRA. SZÁRAZON: a) Elfekvés gyakorlása. Elfekvő testhelyzet: hasonfekvés, karok magastartásban vállakból jól kinyújtva, tenyerek zárt újakkal a földön, a test tökéletesen nyújtva, a lábak szorosan és nyújtva, fejtartás a törzs egyenes folytatásában a vállak között. *(1. kép.)* Ezt a testhelyzetet állásból felvenni 10-szer.

b) Kartempó gyakorlása: terpeszállás, mellső középtartás (tenyerek lefelé, hüvelykujjak egymást érintsék): 1. ütem: karok elöl tartásával szünet. lélegzetvétel. 2. ütem: a tenyerek kifelé fordításával húzás kifelé nyújtott karokkal 45 fokig, mellső részútos középtartás helyzetéig és ne tovább. *(2. kép.)* 3. ütem: a karok bevitele a legrövidebb úton a mell elé a könyökök lezárásával a test oldalához; a tenyerek lefelé, a körmök előre forduljanak, a hüvelykujjak egymás mellett legyenek. *(3. kép.)* 4 ütem: karlökés előre vízszintes irányba. *(4. kép.)* A karmunka 4. ütemes gyakorlása 5 perc.

VÍZBEN: a) A vízszintes lebegés gyakorlása: állás a medence hosszanti falánál; elrugaszkodással a faltól *(1. 2. rajz)* vízszintes lebegés a szárazon gyakorolt testhelyzetben *(3. rajz);* siklás (arc a vízben) kb. 5 mpig, majd talpraállás a térdek felhúzásával és a karok lefelé irányuló húzásának segítségével. — Vissza a medence falához tetszés szerinti módon 10-szer. *b) A kartempó gyakorlása:* mindenki, ameddig vízszintes lebegéssel elért, hátra arcot végezzen. Terpeszállás, mellső középtartás (tenyerek lefelé, hüvelykujjak egymást érintsék) *(4. rajz).* A karmunka 4-ütemes gyakorlása helyben állva úgy, mint szárazon végezték, de most a víz felett végrehajtva 5 perc. c) A kartempó 4-ütemes gyakorlása helyben leguggolva (a vállak is a víz alatt) egy arasznyira a víz szintje alatt végezve *(5. rajz)* 5 perc. (A kezek sohase jöjjenek ki a víz fölé, a vizet még csak ne is fodrozzák.) *d) A vízszintes lebegés és a kartempó gyakorlása:* befelé vízszintes lebegés, kifelé — séta megfelelő hajlított állásban, szabályos kartempókkal, ütemtartás nélkül, utánamenve a medence faláig 15-ször. (Így a tanulók egymás után gyakorolják a lebegést és a kartempót. A medence falától mindig egyszerre, sípjelre induljanak. A tanár állandóan javítson és minden egyes tanulót kísérjen figyelemmel a partról.) c) *Szabad gyakorlás* 5 perc.

3. ÓRA. SZÁRAZON: a) kartempó gyakorlása 4 ütemben (kiinduló helyzet: terpeszállás, mellső középtartás) 5 perc. *b) Lábtempó gyakorlása 4 ütemben* (kiinduló helyzet: nyújtott zárt ülés, kéztámasz a test mögött) *(5. kép).* 1. ütem: a nyújtott lábak zártan tartásával szünet, lélegzetvétel. 2. ütem: a lábak felhú-



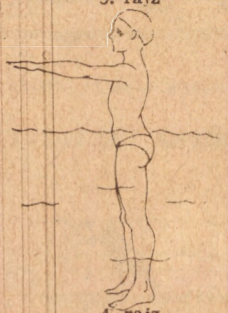
1. rajz



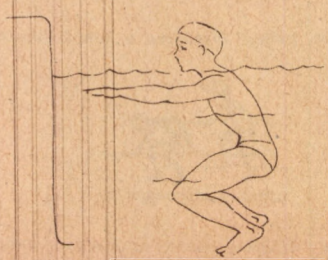
2. rajz



3. rajz



4. rajz



5. rajz

2. kép



3. kép



4. kép



ÓRAVÁZLATAI



5. kép



6. kép



7. kép

zása a talpak egymásra fektetésével, nyitott térdekkel *6. kép).* (Különösen a talpak helyzetére kell felhívni a figyelmet, mert ez csak nyitott térdekkel végezhető.) 3. ütem: lábnyújtás terpeszülésbe (nagy terpeszbe) *(7. kép).* 4. ütem: a nyújtott lábak összezárása a nyújtott zárt ülés helyzetébe, a kiinduló helyzetbe. A lábtempó 4-ütemes gyakorlása, ügyelve a helyes végrehajtásra, eleinte lassú ütemezéssel, később folyamatosan 10 perc.

VÍZBEN: a) vízszintes lebegés és a kartempó gyakorlása. Befelé: vízszintes lebegés. Kifelé: séta gyakig lemerülve megfelelő hajlított állásban szabályos kartempókkal, ütemtartás nélkül utánamenve a medence faláig 20-szor. b) Szabad gyakorlás 15 perc. (Ezalatt foglalkozzunk külön azzal a néhány tanulóval, akik még nem mernek a vízre ráfeküdni.)

4. ÓRA. SZÁRAZON: a) A kartempó gyakorlása 4 ütemre 3 perc. *b) A kartempó leegyszerűsítése 2 ütemre.* 1. ütem: a 2. órán tanultak alapján 1. és 2. ütem. 2. ütem: a 3. és 4. ütem összekötése (a karok behúzásával karlökés előre a kiinduló helyzetbe). A kartempó kétütemes gyakorlása, eleinte lassú ütemezéssel, ügyelve a helyes végrehajtásra, később folyamatosan 5 perc. c) *A lábtempó gyakorlása 4 ütemre* 3 perc. *d) A lábtempó leegyszerűsítése kétütemre.* 1. ütem: a 3. órán tanultak alapján 1. és 2. ütem. 2. ütem: a 3. és 4. ütem összekötése (a lábterpesztéssel nagy ívben lábzárás a kiinduló helyzetbe, azaz nyújtott zárt lábtartásba.) A lábtempó 2-ütemes gyakorlása 5 perc.

VÍZBEN: A vízszintes lebegés és a kartempó gyakorlása: a) befelé: vízszintes lebegés, kifelé: kartempók utánamenve 4—5-ször. b) Befelé: vízszintes lebegés közben 1 kartempó *(6. rajz).* Kifelé: kartempók utánamenve 15-ször. (Először csak 1 kartempót kell beiktatni a vízszintes lebegésbe oly módon, hogy a folyamat a következő legyen: elrugaszkodás a medence falától — siklás mozdulatlanul — 1 kartempó végrehajtása — továbbsiklás — felállás. A légzéssel nem kell törődni, az egész folyamat alatt az arc a vízben legyen. — Ha lebegés közben az 1 kartempót már helyesen hajtják végre a tanulók, felemeljük a számukat 2-re, illetve 3-ra, folyamatos végrehajtással.

Így a tanulók egy időben gyakorolják a kartempót siklás közben elfekvő testhelyzetben és kifelé séta közben is. Az ellenőrzésre, hibajavításra nagy gondot fordítsunk. Szabad gyakorlás 10 perc. (Ezalatt a gyengébbekkel külön foglalkozzunk.)

5. ÓRA. SZÁRAZON: a) A kartempó gyakorlása 4 ütemre 3 perc. b) A kartempó gyakorlása kétütemre 3 perc. (A 4. óravázlatban leírtak alapján.) c) A lábtempó gyakorlása 4 ütemre 2 perc. d) A lábtempó gyakorlása kétütemre 3 perc. e) A lábtempó leegyszerűsítése 1 ütemre. A lábtempó 1 ütemes gyakorlása 2 perc.

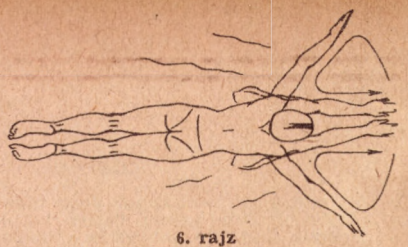
VÍZBEN: a) Befelé: vízszintes lebegés. Kifelé: séta kartempókkal 5-ször. b) Befelé: vízszintes lebegés 1—2—3 kartempóval. Kifelé: séta kartempókkal (7.) 10-szer. c) Befelé: vízszintes lebegés 1 lábtempóval *(7. rajz).* Kifelé: séta kartempókkal (8.) 5-ször. Gyakorlás a 4. óravázlat megjegyzése szerint. d) Szabad gyakorlás az eddig tanultak önálló, öntudatos gyakorlása 10 perc. (Közben figyeljük a tanulókat és a hibákat javítsuk!)

6. ÓRA. SZÁRAZON: a) A kartempó 2 ütemes gyakorlása 3 perc. (A kartempót már nem egyszerűsítjük 1 ütemre.) b) A lábtempó 1 ütemes gyakorlása 3 perc.

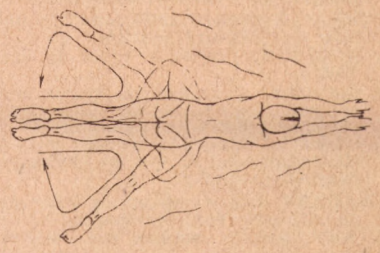
VÍZBEN: a) Befelé: vízszintes lebegés. Kifelé: séta kartempókkal 3-szor. b) Vízszintes lebegés 1—4 kartempóval. Kifelé: séta kartempókkal 6-szor. c) Befelé: vízszintes lebegés 1—2 lábtempóval. Kifelé: séta kartempókkal 10-szer. d) Befelé: vízszintes lebegés 1—3 lábtempóval. Kifelé: úszva kar- és lábtempókkal 5-ször. Szabad gyakorlás 15 perc.

7. ÓRA. SZÁRAZON: a) Kartempók gyakorlása 3 perc. b) Lábtempók gyakorlása 5 perc.

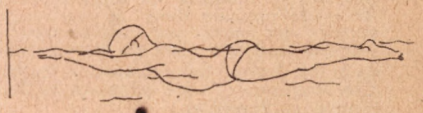
VÍZBEN: a) Befelé: vízszintes lebegés csak kartempókkal. Kifelé: séta kartempókkal 3-szor. b) Befelé:



6. rajz



7. rajz



8. rajz



9. rajz

vízszintes lebegés csak lábtempókkal. Kifelé: úszva karral és lábbal 10-szer. Szabad gyakorlás 20 perc.

8. ÓRA. SZÁRAZON: Külön a kar- és külön a lábtempók gyakorlása 5 perc.

VÍZBEN: a) Befelé: vízszintes lebegés csak kartempókkal. Kifelé: úszva *(8. rajz)* 8-szor. (Az arc még a vízben van.) b) Befelé: vízszintes lebegés csak lábtempókkal. Kifelé: úszva *(9. rajz)* 10-szer. (Visszaúszás közben a tanulók nézzék a medence oldalfalát; ezzel elérjük, hogy most már kiemelik fejüket a vízből, így a légzés is megoldást nyer.) c) Ugrás a medence széléről talpra 5-ször. Szabad gyakorlás 15 perc.

9. ÓRA. SZÁRAZON: Kar- és lábtempók gyakorlása 3 perc.

VÍZBEN: a) Befelé: vízszintes lebegés kar- és lábtempók nélkül. Kifelé: mindig úszva, a partot nézve 20-szor. b) Befelé: úszás a medence faláig, mindig a partot nézve, 10-szer. c) Ugrás a medence szélétől talpra 6-szor. d) A medence átúszása keresztbe (kb. 10 m), legfeljebb egyszeri leállással 2-szer. Szabad foglalkozás 10 perc.

10. ÓRA. SZÁRAZON: bemelegítő gyakorlatok a kar- és lábtempó mozdulatainak felhasználásával, 2 perc.

VÍZBEN: a) A medence átúszása keresztbe, leállás nélkül, 3-szor. b) Szabad gyakorlás, 5 perc. c) Felszabadítás, illetőleg a már időközökben felszabadított tanulók egyenkénti úszása a szokott távolságra. (A végleges felszabadítást is ünnepélyessé kell tenni oly módon, hogy a tanulók egyenként átússzák az uszodát keresztbe, a többiek pedig a partról nézik.)

TARTALOM

CONTENU

B. PETŐ: Préparons-nous aux Jeux Olympiques de Tokyo! 225
L. PÁSZTOR: Sans bande d'acier 226
(Compte rendu des innovations introduites dans le vérification des résultats athlétiques.)
J. ÖCSAI: Nouveaux traits dans la collaboration internationale des éditeurs sportifs 226
I. SÁRKÁNY: Prague a donné la ligne de conduit vers Tokyo 227
M. MATURA: La transformation du genre de combat dans la lutte 228
(Expériences des championnats du monde de Toledo.)
Comment les experts interessés l'ont vu 230
(Quelques opinions sur les championnats du monde de football au Chili.)
I. BÁRÁNY: Les championnats d'Europe à Leipzig au point de vue des Jeux Olympiques 232
K. PAP: Paroles sincères sur l'aviron compétitif féminin 233
J. SIR: L'importance des championnats d'Europe dans l'athlétisme 234
I. GRANEK: Un bateau ou deux bateaux? 236
(Prise de position dans la discussion concernant le nombre des unités par nation participants aux championnas internationaux de kayak-canoë.)
L. NÁDORI: Parmi les entraineurs hollandais de football 236
(L'auteur rend compte du cours de Delft, où il prit part comme conférencier.)
H. KRAUT: Les conditions sitio-biologiques du rendement sportif plus élévé 237
J. ERDŐS: La session des médecins sportifs 238
(Compte rendu de la session médecins sportifs de cinq pays concernant la traitement des lésions sportives.)
A. KERESZTY: Examens médicaux concernant la respiration 238
Actualités du monde 240
J. ASSA: Le sport féminin est aussi ancien que le sport masculin 242
I. ÖRMÉNYI—J. RIED: Influence biologique et psychologique des facteurs météorologiques sur les sportifs — Méthode d'appréciation des performances sportives ... 242
Bibliographie — Aviron 243
F. M.: L'édifice en forme de ruban et l'éducation physique 244
(La construction future des maisons d'habitation du point de vue de l'éducation physique.)
L. THURÓCZY: Le camping, la forme de plus en plus populaire de tourisme 245
F. MEGYERI: Contribution à l'article intitulé: »Questions idéologiques dans la théorie de l'éducation physique.» 246
(Une partie de la discussion poursuivie depuis cinq mois sur nos colonnes.)
Éducation physique dans les écoles 248
(Z. Kálmánchey: Quelques problemes de la modernisation du processus d'instruction et des méthodes de l'enseignement dans l'éducation physique — Krizsanec—Németh: Méthodologie illustrée; exercices sur l'échelle pour enfants — R. Rédey: Programme détaillé des leçons de natation.)

Sur la couverture: K. Markovits 125 fois international hongrois de water-polo. (Photo L. Kozák)

Page 3 de la couverture: A. Lentz—A. Kolmanoswki: Série d'images de lutte.

Page 4 de la couverture: Photos sur les championnats de gymnastique de Prague.

CONTENTS

B. PETŐ: Let Us Prepare for the Tokyo Olympic Games 225
L. PÁSZTOR: Without Steel Tape 226
J. ÖCSAI: New Features in the International Cooperation of Sports Publishers 226
I. SÁRKÁNY: Prague a Guidance to Tokyo 227
M. MATURA: Changes in Fighting Style — Experiences of the Wrestling World Championships in Toledo, USA ... 228
As Experts Saw It 230
I. BÁRÁNY: The European Swimming Championship in Leipzig as Seen from the Point of View of the Olympic Games 232
K. PAP: A Few Frank Words about Women's Competitive Rowing 233
J. SIR: The Importance of the Track and Field European Championships 234
I. GRANEK: One Ship or Two Ships? 236
L. NÁDORI: Among Dutch Football Coaches 236
H. KRAUT: The Pabulo-Biological Conditions of Better Performance 237
J. ERDŐS: Conference of Sports Doctors 238
A. KERESZTY: Examinations Concerning Respiration 238
World News 238
J. ASSA: Women's Sport is Just as Old as that for the Men 242
I. ÖRMÉNYI—J. RIED: The Biological and Psychological Influence of Meteorological Factors on Athletes — The Methods of Appraising Sport Performances 242
F. M.: Strip-Building and Physical Education 244
L. THURÓCZY: Camping as an Increasingly Popular Form of Tourism 245
F. MEGYERI: A Contribution to the Article Entitled «Ideological Problems in the Theory of Physical Education» 246
Physical Education in the Schools 248

On the cover: K. Markovits 125 Times Hungarian Water Polo International. (Photo by L. Kozák)

Inside of back cover: A. Lentz—A. Kolmanowski: Picture Series — Wrestling

Back cover: Pictures from the Gymnastic World Championships in Prague

INHALT

B. PETŐ: Wir bereiten uns für die Olympiade in Tokio vor 225
L. PÁSZTOR: Ohne Stahlband 226
J. ÖCSAI: Neue Züge in der internationalen Zusammenarbeit der Sportverlage 226
I. SÁRKÁNY: Prag zeigte die Richtung nach Tokio 227
M. MATURA: Der veränderte Kampfstil im Ringen — Die Erfahrungen der Weltmeisterschaften in Toledo 228
Wie es daran interessierte Fachleute sahen 230
I. BÁRÁNY: Die Europameisterschaften in Leipzig vom Gesichtspunkt der Olympiade 232
K. PAP: Ein offenes Wort über das Wettrudern der Frauen 233
J. SIR: Die Bedeutung der Europameisterschaften für die Leichtathletik 234
I. GRANEK: Ein Boot oder zwei Boote? 236
L. NÁDORI: Unter holländischen Fussballtrainern 236
H. KRAUT: Die ernährungs-biologischen Voraussetzungen für eine höhere Leistungsfähigkeit 237
J. ERDŐS: Die Tagung der Sportärzte 238
A. KERESZTY: Die Untersuchungen in Bezug auf das Atmen 238
Weltrundschau 240
J. ASSA: Frauen- und Männersport sind gleichaltrig 242
I. ÖRMÉNY—J. RIED: Der biologische und psychologische Einfluss der meteorologischen Faktoren auf die Sportler — Die Bewertungsmethode der Sportleistungen ... 242
F. M.: Das Streifenhaus und die Körpererziehung 244
L. THURÓCZY: Das Camping als immer populärer werdende Form der Touristik 245
F. MEGYERI: Bemerkung zu dem Artikel: «Weltanschauungsfragen in der Theorie der Körpererziehung» 248
Körpererziehung in der Schule 248

Titelbild: K. Markovits 125-facher Auswahlspieler in Wasserball. (Aufnahme von L. Kozák)

Innere Rückseite: A. Lenz—A. Kolmanowski: Bildserien vom Ringen

Aussere Rückseite: Bilder über die Weltmeisterschaften im Turnen in Prag

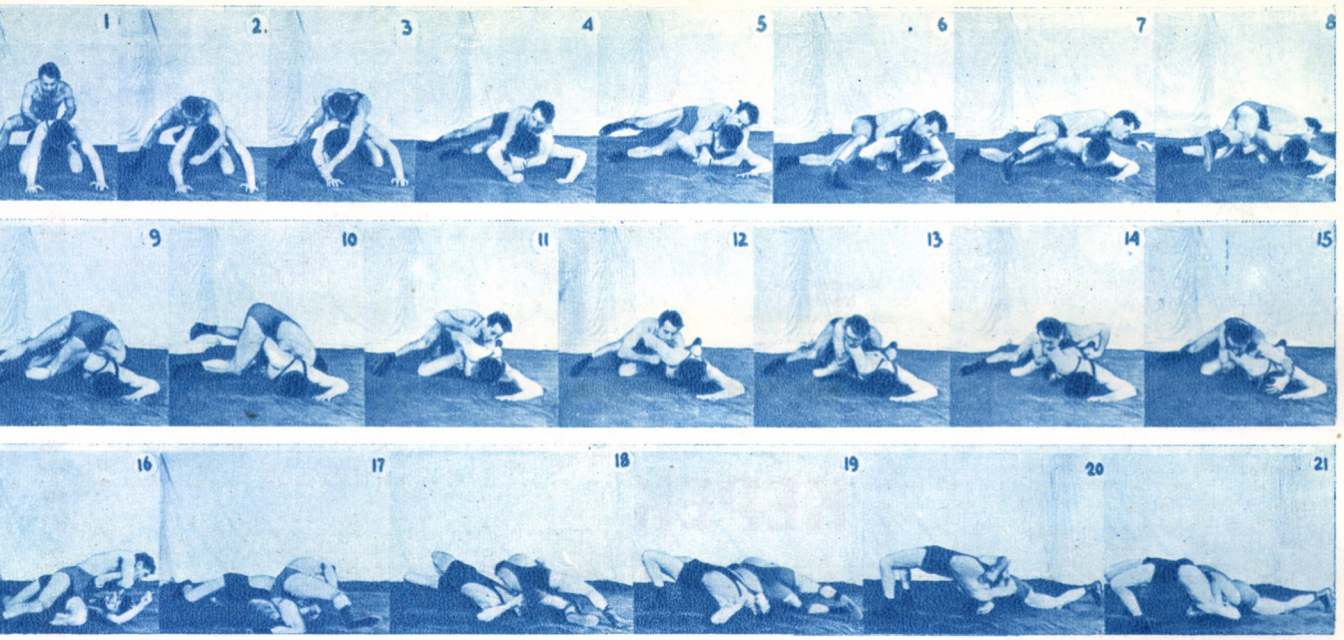
СОДЕРЖАНИЕ

Б. ПЕТЕ: Готовимся к Олимпийским играм в Токио 225
Л. ПАСТОР: Без стальной ленты 226
Й. ОЧАИ: Новые линии в интернациональном сотрудничестве издательств спортивных книг 226
И. ШАРКАНЪ: Прага указала путь по направлению к Токио 227
М. МАТУРА: Стиль борьбы изменился — опыты на мировом чемпионате в Толедо 228
Как видели заинтересованные специалисты 230
И. БАРАНЬ: Европейский чемпионат в Лейпциге с точки зрения олимпийских игр 232
К. ПАП: Откровенно поговорим о гоночной гребле для женщин 223
Й. ШИР: Значение европейских чемпионатов по атлетике 234
И. ГРАНЕК: Одно судно, или два судна 236
Л. НАДОРИ: Между голландскими тренерами по футболу 236
Х. КРАУТ: Пищево-физиологические условия более усиленной работоспособности 237
Й. ЕРДЕШ: Советовались врачи по физкультуре 238
А. КЕРЕСТИ: Исследования в связи с дыханием 238
Вокруг света 240
Й. АШША: Спорт для женщин проводился одновременно с мужчинами 242
И. ЕРМЕНЬИ—Й. РИД: Физиологическое и психологическое влияние метеорологических факторов на спортсменов. Методы оценки спортивных достижений 242
Ф. М.: Дома, построенные в одну прямую линию и физкультура 244
Л. ТУРОЦИ: Бивак становится все более и более популярной формой туризма 245
Ф. МЕДЬЕРИ: Примечание к статье «Вопросы по мировоззрению в теории физической культуры» 246
Школьное физическое воспитание 248

Снимок на верхней обложке: К. Маркович, наш 125-кратный игрок сборной по водному поло

На задней обложке, внутри: А. Ленц—А. Колмановский: Серия снимков по борбе

На задней обложке, снаружи: Снимки с мирового чемпионата по гимнастике в Праге



KARKULCCSAL INDÍTOTT KARFELSZEDÉS KARBEFŰZÉSES ÁTFORDÍTÁSSAL BEFEJEZVE

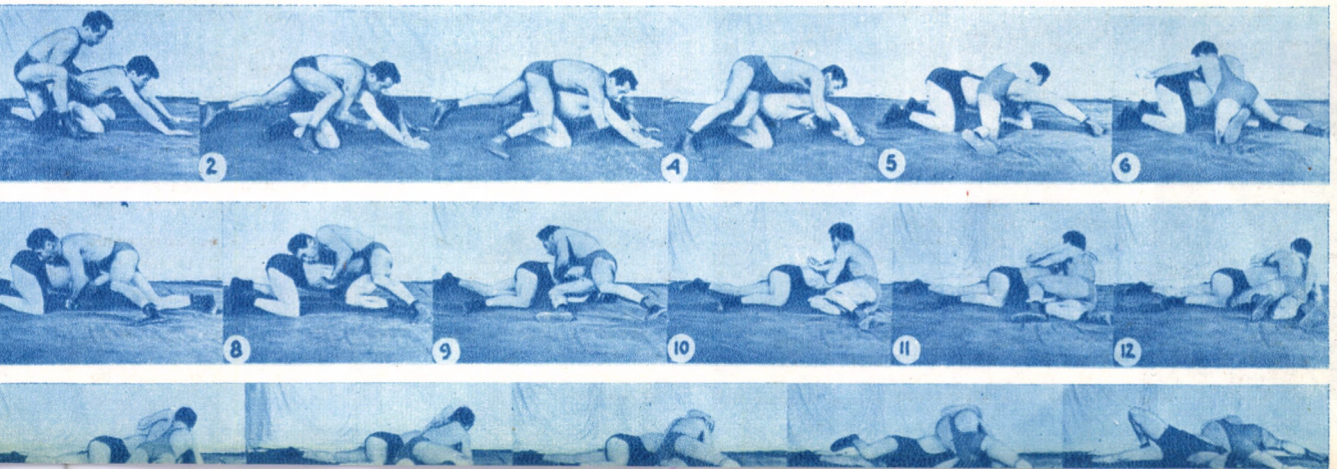
Támadó az ellenfél lábai között bal térdén támaszkodik, másik lábát pedig kissé előrébb, oldalt, talppal támasztja meg. Bal kezével átfogja az ellenfél csuklóját (1—3). Ezzel egyidőben bal kezével átnyúl az ellenfél jobb hóna alatt és felülről megfogja saját csuklóját (4). Ezután, a támadó testével kissé hátrahúzódik a védekezőre támaszkodva úgy, hogy jobb keze szinte emelőként működik és az ellenfél csuklóját annak melle alá húzza (5). Ha ezt végrehajtotta, akkor jobb kezével átfogja az ellenfél meghúzott karját, bal kezét pedig leveszi a csuklóról. Majd elfordul és jobb kezével elengedi az ellenfél jobb kezét, és az ellenfél jobb oldalán alulról fogja azt meg. Közben jobb lábával hirtelen a szőnyegre, az ellenfél válla mellé térdel (6—9). majd átfűzi azt az ellenfél jobb könyökhajlatánál úgy, hogy alsó karja az ellenfél hátán feküdjék (10—13). Ezután megkezdi az átfordítást úgy, hogy bal tenyerét az ellenfél tarkójára helyezi és fejét lenyomja (14—15). Végül ellenfelét körözve megfordítja és a szőnyegre fekteti (16—21).

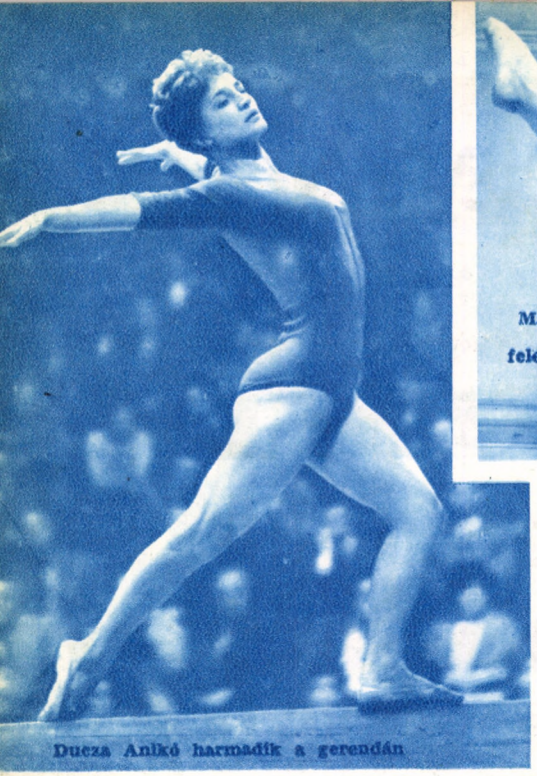
BIRKÓZÓ KÉPSOROZATOK

(A- Lenc—A. Kolmanovszkij)

KARFELSZEDÉS KARKULCCSAL ÉS ÁTFORDÍTÁS KARBEFŰZÉSSEL

A támadó kiinduló állásból bal kezével megfogja a védekező jobb csuklóját úgy, hogy a bal váll a védekező vállától jobbra menjen át (1—2). Egyúttal a támadó jobb kezét csuklólezárással átvezeti a védekező jobb válla alatt és jobb kezével saját felsőkarját felülről lezárja (3). Ezután a támadó oldalt az ellenfél feje irányába halad és két lábbal a szőnyegre támaszkodva karfelszedést végez, miközben saját testének súlyával az ellenfélre nyomást gyakorol. Emellett a támadó jobb kezével, mint emelővel erős nyomást gyakorol előre az ellenfél vállára, továbbá hátra saját jobb felsőkarjára. Ezután az ellenfél lefogott felsőkarját felhúzza annak melle alá és ugyanekkor annak felsőtestét a szőnyeghez nyomja (4—5). Miután a felsőkart a mellhez felhúzta, a támadó jobb kezével átfogja azt a csuklónál, bal kezét pedig átviszi az ellenfél bal csuklójának alulról történő lefogására. A támadó közben jobb lábával egészen az ellenfél bal válla mellé térdel (6). E helyzetben nem marad meg a támadó, hanem gyorsan a szőnyegre támaszkodik lábaival és előre lefelé jobbra nyomást gyakorol saját törzsével az ellenfélre. Ezzel a védekező jobb vállával és a fejével a szőnyeghez szorul (7—9). A támadó a védekező kezét kissé maga felé és felfelé irányulva oldalt igyekszik kihúzni. Lábaival a szőnyegre támaszkodik és saját testének súlyával az ellenfélre előre és lefelé nyomást gyakorolva, bal kezével elengedi a védekező csuklóját és azt annak könyökhajlatánál átfűzi (10). A támadó bal kezét tovább vezeti, hogy alkarja a védekező hátán feküdjék, majd bal kezével a lefogott kart előre és kissé felfelé feszítve jobb kezével az ellenfél fejét leszorítja és így a védekezőt háttal a szőnyegre fordítja (11—17).





Ducza Anikó harmadik a gerendán

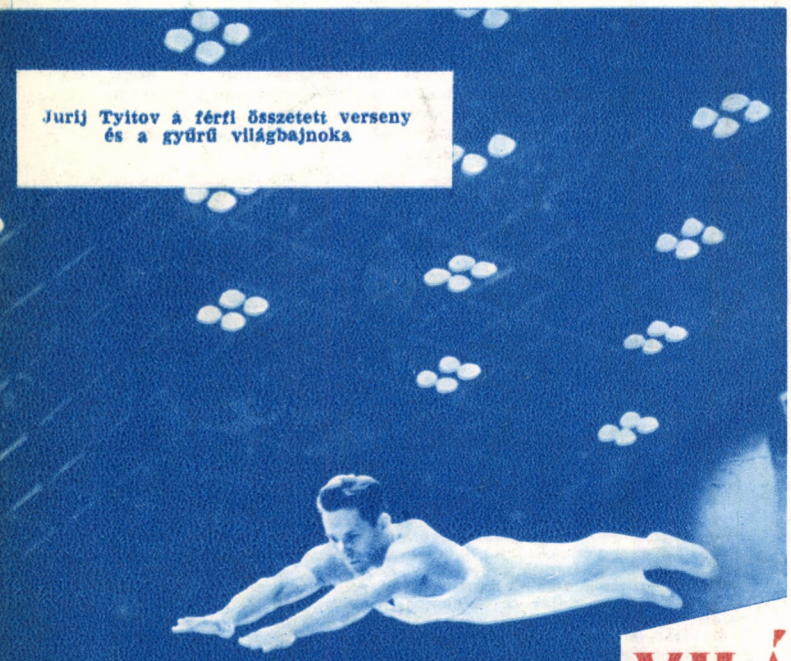


Makray Kati
hatodik
felemáskorláton

KÉPEK A PRÁGAI TORNÁSZ VILÁGBAJNOKSÁGRÓL



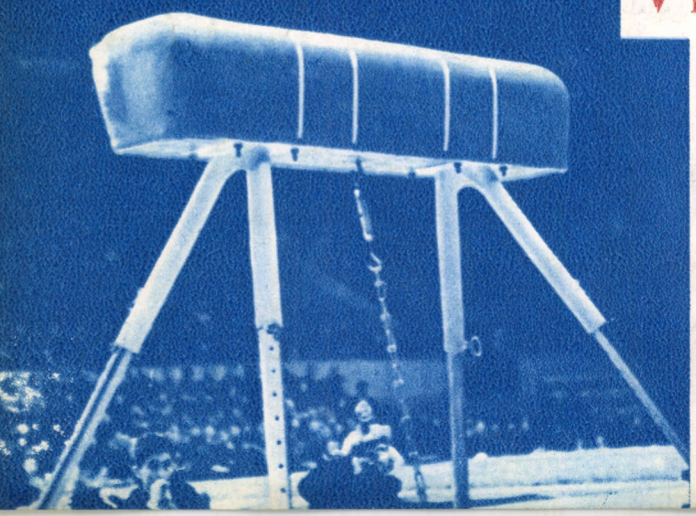
Larissza Latinyina
a női összetett ver
seny és a műszabad
gyakorlat világba
noka

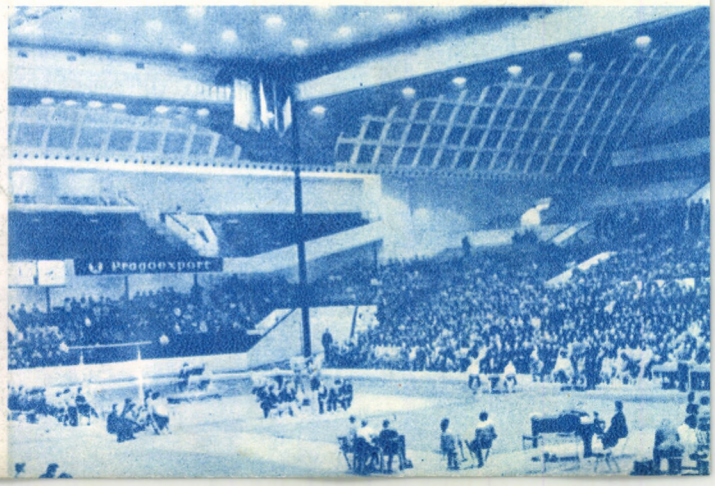


Jurij Tyitov a férfi összetett verseny
és a gyűrű világbajnoka



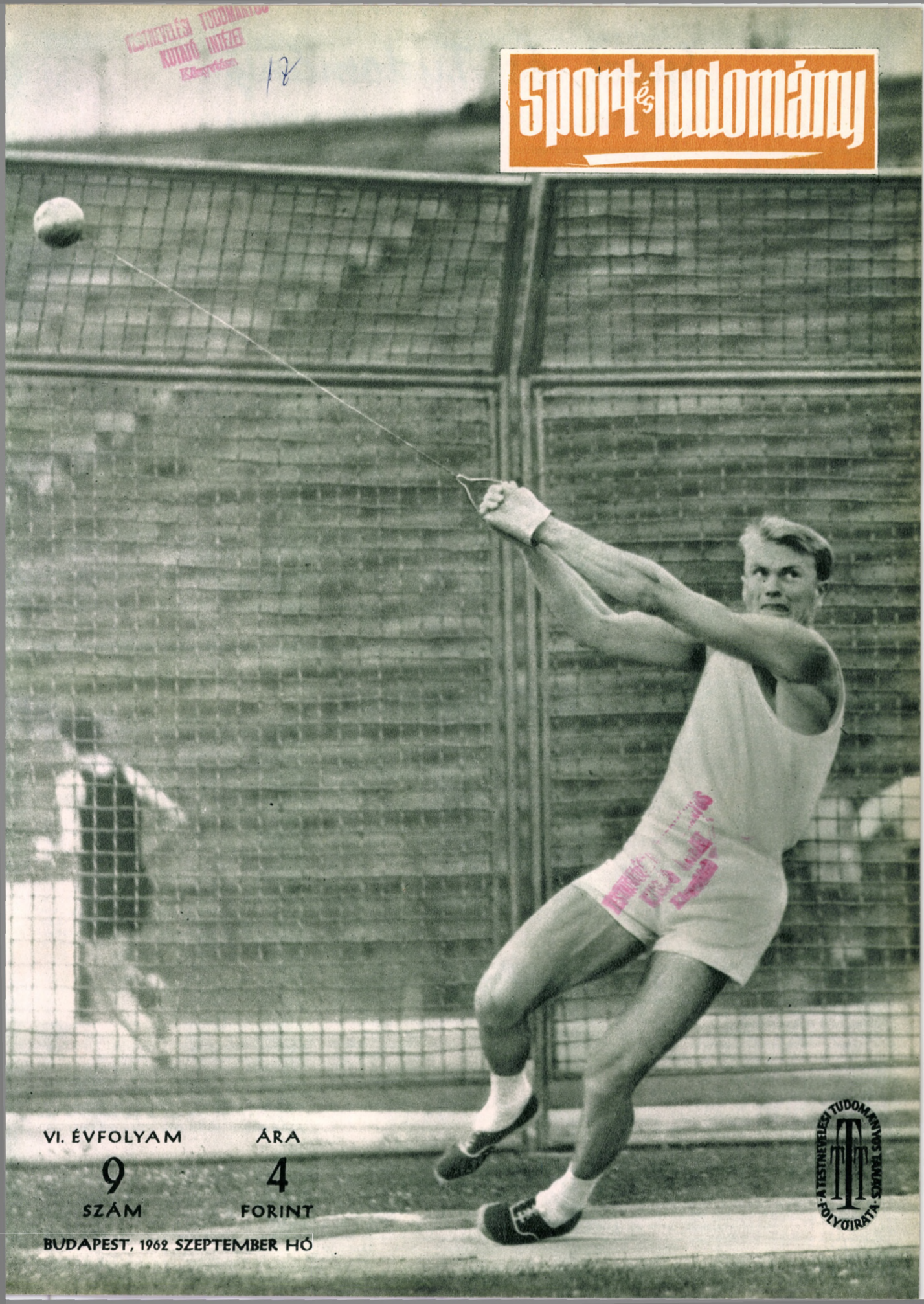
Vera Csaszlavska a lóugrás világbajnoka





TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS KIADÓ INTÉZET
Könyvtára
17

sport és tudomány



VI. ÉVFOLYAM
9 SZÁM
ÁRA
4 FORINT
BUDAPEST, 1962 SZEPTEMBER HÓ

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS SZEMLE FOLYÓIRATA

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VI. ÉVFOLYAM ★ 1962 SZEPTEMBER ★ 9. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Bay Béla dr., Granek István, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., Lissák Kálmán dr., Nagy György, Pető Béla főszerkesztő, Sárosi Imre, Sir József dr., Sós István, Tóth Dezső

TARTALOM

PETŐ BÉLA: Magasabbra tesszük a mércét 257
FÜRGETEG BALÁZS: Az úszók résztávos edzéséről 258
BAY BÉLA DR.: Buenos Aires nagy tanulsága: a klaszszikus vívómodor fejlesztése — atlétikusabban és kéményebben felkészülve 259
CSANÁDI ÁRPÁD: A labdarúgó világbajnokság tíz hét távlatában 262
Mesterséges, folyékony tápszer a mérkőzés, vagy verseny előtt 279
HOLLÓS OLIVÉR DR.: Rádió EKG 279
SZANISZLÓ JÓZSEF DR.: A magyar tájékozódási sportág — az első Európa-bajnokság előtt 266
Scselkanova, a „szabályszerű" világrekordernő 267
EWALD MERTENS: Az edző lélektani feladatai 268
PAP KORNÉLIA: Rajtláz 269
MEGYERI FERENC DR.: A testneveléstudomány jellege és helye a tudományok között 270
Világhíradó 272
KOLOZS FERENC: Lépjünk egyet előre a kézilabdázásban! 274
KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN DR.: Hozzászólás a „Világnézeti kérdések a testneveléselméletben" címen folyó vitához 276
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: A sportérmészet nagy mesterei: 4. Beck Ö. Fülöp 277
RIED JÓZSEF—ÖRMÉNYI IMRE DR.: A meteorológiai tényezők élettani és lélektani hatása a sportolókra — A lélektan szerepe a sportban 277
ANTAL ZOLTÁN: A számok a súlyemelésben is sok mindenre rámutatnak 278
Iskolai testnevelés 280
BÉNI MIKLÓS: Sportmozgalmunk átszervezése és az iskolai sport 280
PULAI FERENC: Az egyetemi, főiskolai kötelező testnevelésünk helyzete és további feladatai 282
SZABÓ LÁSZLÓ: Társadalmi erőből 283
SÓS ISTVÁN: Az iskolai sport helyzete az 1961/62. tanévben 283
Javaslat az iskolai testnevelési érdemjegyek megállapításának elveire és gyakorlatára 284
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A szabályos és gazdaságos mellúszó technika tanítása 286
Hírek 287
Idegennyelvű tartalomjegyzék 288

Címképünk: Zsivótzky Gyula olimpiai helyezett kalapácsvetőnk 67,18 m-es bajnoki csúcsdobással nyerte az ezidei bajnokságot. (Almási László felvétele.)

Hátsó borítólapunk belső oldalán: Újabb eredményekkel a csillagok felé...

Hátsó borítólapunk külső oldalán: Súlyemelő világbajnokság Budapesten

A TTT életéből

A vidéki szervezetek titkárai és elnökei részvételével 21-én tartott értekezleten napirenden volt a TTKI fő- és melléktémájával összefüggő munkafeladatok megbeszélése. Meghatározták a pécsi, szegedi, debreceni és miskolci szervezetek közvetlen feladatait: „A magasfokú teljesítő képesség megalapozásának tartalma és módszere gyermekek és serdülők körében" főtémával összefüggő és „A 6—18 éves iskolás gyermekek testi fejlődésének, valamint az általános és középiskolai testnevelés anyagát alkotó sportágak testileliki fejlődésre gyakorolt hatása vizsgálata és a helyes tanulási módszerek kikísérletezése" témákat.

A **Testnevelési és Sportvilágtanács** kutatási bizottsága, együttműködésben a svéd sportorvosi szövetség poliklinikai bizottságával augusztus 23—24-én Stockholmban, — a francia nemzeti nevelésügyi minisztérium ifjúsági és sportbizottságával együttműködve szeptember 1—2-án Párisban tartja ülését. Napirenden szerepelnek a táplálkozás és a fizikai teljesítmény közti összefüggés különös tekintettel korra és nemre, továbbá a testnevelési teljesítmények megfigyelésének módszere és nem utolsó sorban a gyermekek testnevelési teljesítményeinek kérdései. A franciaországi összejövetelen a testnevelés és sport társadalmi jelentősége kerül megvitatásra. A kutató bizottság bulletinjével összefüggő kérdéseket is sorra veszik. E munkában Tóth Dezső, a TTT főtitkára mint a kutató bizottság tagja vesz részt.

Az augusztus 7-én tartott elnökségi ülésen megtárgyalták az OTSI, a TF, a TTKI közös edzésmódszertani tárgyú kutatására, a TTKI 1962/1963. évi és távlati kutatási tervére, munkaprogramjára és költségvetésére vonatkozó előterjesztést. Az elnökség az előterjesztést az elhangzott hozzászólásoknak megfelelő módosításokkal elfogadta s az MTST elnökségének is elfogadásra javasolta. — Értékelte az 1961/1962. évben tartott szakmai és sportakadémiai előadásokról szóló jelentést s azt az MTST-nek elfogadásra ajánlotta. A szerzett tapasztalatok ismeretében javasolta azt is, hogy az 1963-as sportszakmai és sportakadémiai előadások keretében a következő tárgykörökkel foglalkozzanak: a formaidőzítés egyéni és csapatsportokban; távlati edzéstervezés; serdülő és ifjúsági sportolók felkészítésének módszerei; az alapvető fizikai képességek és fejlesztésük módszerei; sportedzés és versenyzés lélektani vonatkozásai; életmód, táplálkozás, sportteljesítmény. Az elnökség elfogadta a tornaterem nélküli iskolák testnevelésével kapcsolatos pályamunkákról, azok elbírálásáról, a bírálat eredményeiről, a díjak kiosztásáról szóló iskolai bizottsági előterjesztést. Ugyancsak elfogadta a tömegnevelési tárgyú pályázatról és a kiosztott díjakról szóló tömegnevelési bizottsági, valamint a TTKI 1962 első félévi munkájáról adott jelentést.

Megvitatta az elnökség a testnevelési és sportmúzeum megnyitására vonatkozó előterjesztést is.

PÁLYÁZAT

A Medicina Egészségügyi Könyvkiadó pályázatot hirdet a testnevelést és sportot népszerűsítő művek megírására. A téma szabadon választható; lehet általános jellegű, egy-egy sportággal foglalkozó, vagy történeti vonatkozású. Emlékezetes sportesemények, kiváló sportemberek pályafutását ismertető, a szocialista testnevelés és sport nagyszerű hatását kiemelő és hasonló írások. Különösen felhívja a kiadó a figyelmet a szocialista mezőgazdaságban dolgozók sportéletével foglalkozó, valamint a különböző korosztályú fiatalok érdeklődését felkeltő, jellemformáló hatású témákra. A pályamunkák terjedelme 160—350 olyan gépelt oldal lehet, mely oldalanként harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. A pályázat első díja 5000 forint, két második díja egyenként 3000 forint, három harmadik díja pályamunkánként 1000 forint. A díjazott műveket a Medicina az 1963—65. években adja ki s azokért a szerzők a szokásos honoráriumot is megkapják. A kiadónak jogában áll a nem díjazott pályamunkákat is megjelentetni. Pályázni csak eredeti, még meg nem jelent művel lehet. A jeligével ellátott pályamunkákat kettő példányban a Medicina Egészségügyi Könyvkiadó Sportszerkesztőségének címére, Budapest, XIV., Istvánmezei út 3. szám, II. emelet, kell beküldeni. A pályaműhöz mellékelni kell jeligével ellátott, lezárt borítékban a szerző nevét, foglalkozását és lakcímét. A borítékot a bíráló bizottság a díjak odaítélése után bontja fel. A pályaművek benyújtásának határideje 1963. május 1.

Felelős kiadó: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás u. 44. Távbeszélő 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

62.1172 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

MAGASABBRA TESSZÜK A MÉRCÉT

Írta: PETŐ BÉLA

Mióta napvilágot látott az MTST elnökségének elvi állásfoglalása az egységes magyar verseny- és bajnoki rendszer bevezetéséről, ez a legfőbb téma a legkülönbözőbb sportszervezetekben. Nincs sportember, akit ne érdekelne, következésképpen olyan sincs, aki véleményt ne alkotna róla. Különösen a sportszövetségekben folynak élénk viták, mert bár a funkcionáriusok többsége lelkesedik érte és már nagyon időszerűnek tartja, akadnak olyanok is, akik félnek az újítástól, s a régit, a megszokottat, a hagyományosat védik.

Egyelőre az a legnagyobb hiba, hogy **sokan azt hiszik: csupán szerkezeti változtatásról van szó.** Pedig nem az a döntő benne, hogy ebben, vagy abban a sportágban hogyan tagozódnak az osztályok, hány csapat játszik az egyik, vagy másik csoportban, hogyan fest a feljutás és a kiesés tervezete stb. — bár ez sem mellékes szempont —, hanem hogy az új bajnoki rendszer, amely a piramis-elvet követi, mennyire, milyen mértékben segíti elő az előrehaladást. Arról van szó, hogy olyan egységes, összefüggő, felépítésében területi jellegű verseny- és bajnoki rendszert kell kialakítani, amely követi a testnevelési és sportmozgalom szervezeti felépítését, elősegíti a tömegek sportfoglalkoztatási alkalmainak alapfokon történő kiszélesítését, biztosítja a versenysport utánpótlás-nevelési lehetőségeit, és az élsport eredményeinek tervszerű fokozására ösztönöz.

Röviden ez az a keret, amit meg kell tölteni tartalommal. Mégpedig olyan tartalommal, amely az eddiginél jobban szolgálja a párt sportra és testnevelésre vonatkozó téziseiben foglalt célok elérését, a sportmozgalom előtt álló feladatok megoldását.

Meggyőződésünk, hogy **a jelen szakaszban az új, egységes verseny- és bajnoki rendszer keretei a legalkalmasabbak arra, hogy a sportmozgalmunkban kialakult összevisszaságot megszüntesse** és olyan pezsdülést hozzon, a vérkeringést annyira meggyorsítsa, hogy a gépezet erőteljesebben működjék. Persze csak akkor számíthatunk sikerre, ha a sportszervezetek tagjai és mindenki, aki a magyar sportéletben valamilyen funkciót betölt, nemcsak szavakban teszi magévá a helyes elveket, hanem gyakorlati, szakmai munkájának a szemlélete is megváltozik.

A legfőbb cél, hogy a magyar sport színvonalát jelentős mértékben megemeljük. Nemcsak az élsportét, hanem a tömegsportét és a kettő között átmenetet képező középmezőnyökét is.

A tömegsport vonalán akkor tudunk a jelenlegi helyzetnél jobbat kialakítani, ha minél nagyobb tömegeket igyekszünk bevonni a rendszeres sportolásba, ha a szabadidő kultúrált, egészséges, célszerű kihasználását sokrétűen, változatosan, vonzóan és szakszerűen biztosítjuk a különböző nemű, korú és tudású dolgozók, fiatalok számára. Ez pedig nem kis feladat. Figyelembe kell venni minden körülményt. Még az időjárási viszonyokat is, hiszen köztudomású, hogy fedett létesítmények dolgában nem a legjobban állunk, tehát a versenyzést, a bajnokságokat mindazokban a sportágakban, amelyekben csak lehetséges, a szabadban kell rendezni. Ki kell bővíteni a versenyidőszakot, s ehhez sok versenyre, kétfordulós bajnokságokra van szükség, mert alapfokon a kora tavasztól késő őszig tartó versenyek, bajnokságok és gyakori tornák biztosíthatják a tömeges részvételt és a sportolás rendszerességét.

Az eddiginél több figyelmet érdemel **a magyar sport középmezőnye is.** Arról a rendszeresen és többé-kevésbé céltudatosan sportoló rétegről van szó, amely közvetlenül az élvonal mögött helyezkedik el, s amelynek az a legfőbb feladata, hogy szorítsa, sarkallja a legjobbakat még jobb eredmények elérésére, s a feltörekvő fiatal tehetségeket a velük való állandó küzdelemben megacélozza, rutinnal, tapasztalatokkal ruházza fel őket, hogy később az élvonalban is eredményesen megállhassák a helyüket. Ez a réteg ma még szinte minden sportágban nagyon vékony és gyenge, de a vastagításáról és erősítéséről nem mondhatunk le, mert akkor előbb-utóbb az élsport lába alól hagyjuk kicsúszni a talajt.

Amikor a „középmezőnyösök" istápolását említjük, tulajdonképpen **az ifjúsági korúakra** is gondolunk, mert ami az ő eredményeik minőségi színvonalát illeti, bizony nem lehetünk teljes mértékben elégedettek. Elég ha — mondjuk atlétikában — összehasonlítjuk a magyar ifjúsági bajnokság eredményeit a külföldi hasonló bajnokságok eredményeivel, s máris szemünkbe ötlik a ránknézve egyáltalán nem kedvező különbség.

Az élsportot illetően pedig még nagyobbak a követelmények. Nem kell különösebb tudományos elmélyülés hozzá, hogy megállapítsuk: a világ sportja ma már túl van a virtus-korszakon. Nemzetközi viszonylatban is számottevő eredmények eléréséhez ma már nem elég a tehetség és a szorgalom, sok minden egyéb is kell hozzá. Többek között célirányosabb bajnoki rendszer, s mindaz, ami vele jár: megfelelő versenynaptár, tervszerű távlati felkészülés, az edzők színvonalasabb munkája, a sporttudomány állandó és közvetlen segítsége, jobb edzőképzés stb., stb.

Élsportunk elé nem állíthatunk kisebb feladatot, mint a **nemzetközi színvonal mércéjét.** Lejjebb nem adhatjuk, mert hagyományos sportkultúránk és korábbi olimpiai szerepléseink ezt így követelik. Amibent fönt voltunk, próbáljunk meg ismét felzárkózni, s amiben még nem sikerült a ranglétrán a középszerűségből kiemelkedni, ott is tegyünk meg mindent a fejlődés érdekében.

Ezek ma már nem lehetetlen kívánalmak. **Példának hadd említsük meg a súlyemelést.** Nem is olyan régen ez a sportág nálunk a „futottak még" között szerepelt, a közvélemény szinte nem is vett róla tudomást. Aztán néhány lelkes fiatalember elhatározta, hogy csakazért is előretör, megpróbálnak a világ legjobbjai közé emelkedni. Eleinte nevettek rajtuk, öntelteknek, bekképzelteknek tartották őket, mégis ők győztek.

Súlyemelőink ma már világcsúcsokat döntögetnek és eredményeikkel annyira megfogták a fiatalság képzeletét, hogy az azelőtt pangó súlyemelő szakosztályok keretei fokozatosan megteltek, vidéken pedig egyremásra új szakosztályok alakulnak.

Vagy **nézzük a birkózást és a vívást,** ezt a két, nálunk nagy hagyományokkal rendelkező sportágat. A korábbi években bizony mindkettőben aggasztó visszaesés mutatkozott. De az új sportvezetés szakszerű támogatása és a felkészítés színvonalának jelentős emelése Toledóban és Buenos Airesben már ismét hagyományos sikerekhez vezetett.

Nekünk **a labdarúgás** is fontos. Sőt. Ha népszerűségét tekintjük, talán a legfontosabb. Mégis volt idő, mikor már szinte búcsút mondtunk annak a hírnévnek, amely

évtizedeken keresztül övezett bennünket. A chilei szereplés és a Bécsben aratott győzelem azonban arra enged következtetni, hogy kilábalunk a hullámvölgyből.

De miért ne lehetne még lendületesebben előre menni? Miért ne lehetne nemcsak a válogatottnak felzárkózni a nemzetközi élvonalhoz, hanem négy-öt klubcsapatunknak is a legjobb külföldiek sorába emelkedni? Úgy gondoljuk, hogy egyiknek sincs leküzdhetetlen akadálya, ha az új bajnoki rendszer követelményei szerint szervezik meg a szakmai teendőket.

A Magyar Labdarúgó Szövetség berkeiben azonban még folyik a vita. Néhányan még a naptári éves bajnokságtól is tartanak, **attól a rendszertől idegenkednek, amelyben pedig a felkészülést a jelenleginél sokkal tervszerűbben lehet végezni.** Az ellenzők a népszerű sportág színvonalának esetleges visszaesésétől tartanak, holott akkor volt igazán tekintélyes, eredményeiben utólérhetetlen a magyar labdarúgás, amikor tavaszi-őszi rendszerben történt a bajnokság kiírása.

Aztán itt van **az úszás és az atlétika.** Mind a kettő nagyon fontos sportág, szinte fémjelzi egy-egy ország sportkultúráját. És mi nem tudunk lépést tartani a legjobbakkal. Van ugyan vagy négy-öt olyan atlétánk, aki a világranglistákon is szerepel, de legalább tizenöt-húsz kellene belőlük. Klasszisúszónk pedig még kevesebb van.

Persze senki se gondolja, hogy az új verseny- és bajnoki rendszer bevezetése önmagában mindent megold. Ezt, enyhén szólva, naivitás volna feltételezni. Mint ahogy fentebb is említettük, **minden a tartalomtól függ.** És attól, hogy milyen az egyes területek között **az együttműködés.** Mindegyiknek fontos a szerepe, mint ahogy a legbonyolultabb szerkezetben is szükség van valamennyi csavarra. A magyar sportmozgalom is csak akkor kerek egész, csak akkor tudja feladatát betölteni, ha nincsenek benne elhanyagolt területek, ha mindenki úgy érzi, hogy a maga helyén fontos szerepet tölt be. Csak ebben az esetben tudjuk a magyar testnevelési és sportmozgalom általános szintjét magasabbra emelni.

S mivel a mércét magasabbra tesszük, szorosabban fogjunk össze, hogy inkább előbb, mint utóbb át is tudjuk ugrani.

Az úszók résztávos edzéséről

közöl nagyon érdekes cikket a Szovjetszkij Szport Gerhard Hetz azóta már megdöntött moszkvai világcsúcsa kapcsán. Megállapítja, hogy a német úszó kiváló eredményeit a résztávos edzésmódszernek köszönheti, s ez a módszer ma a leghaladóbb és legeredményesebb. Bizonyítékul Hetz és az ausztrál Berry edzéseit ismerteti, majd Don Councilmannak, az USA egyik vezetőedzőjének nézeteivel foglalkozik.

Hetz egyaránt edz 25 m-es rövid és 800 m-es hosszú távokon. Hetente kétszer ún. „résztávos estéket" tart, ilyenkor 20×25 m szerepel műsorán, maximális erőbedobással, 15 mp szünetekkel. Emellett még 2000 m-t úszik általános távként, de szintén a lehető legnagyobb gyorsasággal. A másik napon 2×1500 m az adag, 5 perces pihenéssel. Az egyik utolsó edzésen 18:06 mp-et és 18:04 mp-et mutatott az óra!

Berry, aki a 220 yardos pillangóúszás világrekordere, mindennap 7—8 km-t úszik, ezen belül 6—7 km-t saját úszásnemében, a közepesnél erősebb iramban. Például rövid bemelegítés után 8×440 yard következik, 1 perces szünetekkel. Az idők: 5:04, 5:08, 5:09, 5:07, 5:14, 5:09, 5:09, 5:10 mp.

Befejezésül Don Councilmannek az Athletic Journalban megjelent cikkét foglalja össze. Az amerikai edző szerint az edzéstáv nagyrészét versenysebességgel, vagy ezt megközelítve kell teljesíteni. Az alacsony iram nemcsak nem biztosítja a kellő hatást, hanem a technikát is elronthatja. Helytelen az a vélemény, hogy a technikát a lassú úszásnál lehet és kell csiszolni. Ilyen esetben káros beidegződések alakulhatnak ki. Például a gyorsúszó a csapás kezdetéig leengedi könyökét, s a befejezés pillanatában túlságosan hajlítja. Ez a légzésnél a fej magasan fordítását idézi elő, amit idővel nehezen lehet kiküszöbölni. Pillangónál a csökkent sebesség túl hosszú sikláshoz vezet; ez a gyorsaság rovására megy. Ezért az amerikaiak sohasem úsznak 400 m-nél többet így, hanem 50—100—200 méteres és ezeknek megfelelő távokon edzenek.

„Az edzésen mindenkinek azt a technikát kell használnia, amivel a versenyen úszik, ezt közepes iramnál nem lehet elérni" — írja Councilman.

Az amerikai edző nagy gondot fordít a résztávok közti szünetek fokozatos és állandó csökkentésére. Például az idény elején 50 yardokat úsztak versenyzői úgy, hogy minden percben indultak, tehát 30 mp-es szüneteket tartottak. Később, az edzettségi állapot növekedésével minden 50, majd minden 45 mp-ben rajtoltak újra. A résztávok hossza leggyakrabban a versenytáv fele, vagy negyede, de nem kisebb 50 yardnál. Az amerikai távúszók ritkán ússzák le számuk egész hosszát, például Breen és Somers a római olimpia előtti nyáron összesen kétszer úszott 1500 métert; főleg 8×400 méteren készültek.

A leglényegesebb kérdések egyike a résztávok gyorsasága. Councilman példája: Mike Troy maximuma 50 yardon 24 mp. Edzésen háromszor úszta le ezt a távot, 30 mp-es pihenőkkel, és a kitűzött idő minden esetben 28 mp volt. Ebből az következik, hogy az elsőt aránylag könnyedén, a következőt már erősebben úszta, míg a harmadiknál teljes erőbedobással küzdött.

A résztávok hosszát, az ismétlések számát, a gyorsaságot és a pihenők időtartamát változtatva, maximális hatást érhet el az edző.

*

Ha ezeket az edzéselveket összehasonlítjuk, néhány eltérést látunk. Ez azonban nem ellentmondás, csupán annak a következménye, hogy nincs mindenható sablon, mindig számításba kell venni a versenyzők egyéni adottságait is.

Förgeteg Balázs



GYŐR

a vizek eldorádója

Győr valóságos vízi eldorádó. Falai alatt hömpölyög a Duna, s itt torkoll bele a Rába és a Rábca. A városnak minden adottsága megvolna valamennyi vízisport fejlesztésére. Más, lényegesen kedvezőtlenebb adottságú városainkhoz képest mégis elmaradt.

Az úszósport fejlődésének mindenesetre kedvez a nemrégiben feltárt 65 C fok hőmérsékletű termálkút, — vizét máris bevezették a régi uszoda medencéjébe. Közvetlenül befejezés előtt áll a város régi strandtelepén egy korszerű versenymedence építése is. Több ragyogó csónakház épül a Duna—Rábca-torkolatánál. Nemrégiben adták át pl. az ÉM. Állami Építőipari Vállalat Rábcaparti látványos csónakházát, melyet képünkön bemutatunk.

BUENOS-AIRES NAGY TANULSÁGA:

a klasszikus vívómodor felélesztése a feladat — atlétikusabban, és keményebben felkészülve

Megvallom, nem minden izgalom nélkül készülődtem, és indultam útnak július közepén versenyzőinkkel az ez évi vívó-világbajnokságra, amelyet a nemzetközi szövetség többségének kissé szeszélyes határozata folytán tőlünk eddigelé legtávolabb, az argentínai Buenos Airesben rendeztek meg. Aktatáskámban mindössze egyetlen szerény dokumentum lapult, három oldalas, stencilezett versenykiírás, amelyhez küldője előrelátóan hozzákapcsolta a világbajnokság részvevőinek rendelkezésére álló szállodák névsorát, mellékelve azok árjegyzékét is.

Ilyen bizonytalanság után jóleső megkönnyebbülés volt, hogy Buenos Aires szívélyesen, kedvesen fogadott bennünket, majd ott tartózkodásunk egész ideje alatt végig kedvünket kereste. *Hogy a világverseny első napjai nem múltak el minden zökkenő nélkül, az semmi esetre sem írható egyedül a rendezők számlájára.* Ők valóban minden tőlük telhetőt elkövettek a verseny sikeres lebonyolítása érdekében — viszont rendkívüli nehézségekkel kellett megbirkózniuk még a verseny megkezdése előtti pillanatokban is balszerencsés körülmények összejátszása folytán.

Ilyen volt például *a találatjelző gépek késése*, és az is hozzájárult, a kezdeti fejetlenséghez, kapkodáshoz, hogy *nem a szövetség egésze rendezhette a világbajnokságot.* Egyik része — csak nagyobb vonalaiban ismertetett nézeteltérés miatt — az utolsó pillanatokban megtagadott minden segítséget, anyagi, erkölcsi támogatást, effektív munkát egyaránt. *Nem volt tehát könnyű a maroknyi rendező helyzete, s ilyen körülmények között megnyugtató volt látni, hogy — ellentétben a meglehetősen sokat nyugtalankodó európaiakkal — ők meglepő nyugodtsággal intézik dolgukat.* Igaz, kissé latinos könnyedséggel és nemtörődömséggel vészelték át a kezdeti „döcögést", de határtalan szívélyességükkel, rendkívüli vendégszeretettel igyekeztek pótolni mindazt, amit a szervezésben mulasztani voltak kénytelenek.

A világbajnokság előtt leginkább az volt kétséges, hogy a Buenos Aires-i VB *felveheti-e majd a versenyt korábbi európai elődeivel.* A nagy távolság, a tetemes utazási költségek és ami ezzel együtt jár: versenyzők, esetleg teljes csapatok távolmaradásának lehetősége miatt, előzetesen némi „értékcsökkenés" volt várható. Az ilyesfajta várakozásokat azonban élénken cáfolta a verseny.

A mezőnyök úgyszólván teljesek voltak, itt-ott volt csak észrevehető, érezhető egy-egy versenyző hiánya. Például férfi tőrben és párbajtőrben a két angol, *Jay* és *Hoskyns* részvétele szentesíthette volna a versenyt. De azért minden fegyvernemben együtt volt — egy kissé kiszűrve ugyan — az európai élvonal. És kívülük, mintegy pótolva az itthon maradt európai csapatokat, pástra léptek a dél-amerikai együttesek, Chile, Uruguay, Brazília és Argentína válogatottai. El kell azonban ismernem, hogy ezek a csapatok nem voltak mindenkor egyenértékűek a távollevő európaiakkal, és még Argentína vívói sem vehették fel siker reményében mindegyikükkel a versenyt — pedig Helsinkiben még, például tőrben erősen feljövőben voltak. Most visszaesésükről beszélhetünk csak.

Érdekes egyébként a dél-amerikaiak — elsősorban az argentínok — véleménye saját lemaradásukról. *Azt vallják, hogy a vívás erőszakosabbá válása, a fizikai erő egyeduralkodóvá kiáltása révén tart előbbre Európában a vívósport,* de csak ezzel, sutba vágva a vívás klasszikus elemeit — amelyeket viszont ők mentettek át máig. Ennek ellenkezőjéről — tudnillik arról —, hogy *a technikai fölény, a klasszikus szépségű technika is a mi oldalunkon van, szoros egységben természetesen az erőteljesebb küzdőmodorral,* — még a világbajnokság versenyei sem tudták őket teljes egészében meggyőzni. Pedig a most lezajlott világbajnokság éppen ennek volt kézzel fogható bizonyítéka.

Amennyi újat vártunk — annyit kaptunk is a versenytől. Ismert dolog, hogy évek óta forrong, változik, fejlődik, halad a megújulás felé a sportág. *Ennek a fejlődésnek volt újabb állomása* Buenos Aires. Még a villanytőr bevezetésével indult meg a folyamat, elsősorban férfi és női tőrben. Mindinkább *fokozott szerephez jutott a fizikai erő, az első fázisban egyelőre még azzal a hátránnyal, hogy háttérbe szorította a technikai tökéletességre való törekvést.*

Az első, az átmeneti időszaknak volt mintegy lezárója a most lezajlott világbajnokság. Minden fegyvernemben megfigyelhető volt ugyanis, hogy a legkiválóbb versenyzők nagyszerű fizikai felkészültségük mellett technikailag is eljutottak csaknem arra a fokra, mint legjobb nevű elődeik, sőt bizonyos vonatkozásokban felül is múlják azokat. *A világbajnokságon már csak nyomai voltak a néhány év előtti egyszerűségnek, az aggodalomra okot adó, puritán vívóstílusnak.* A további egyszerűsödés helyett gazdag technikai virágzás indult meg, színesebbé, művészibbé vált a vívás.

A fentebb elmondottak mintegy összegezései az egyes fegyvernemekben látottaknak. Ugyanakkor *a versenyzőket ma már egyáltalán nem lehet beskatulyázni, az irányok nem minden esetben ennyire tisztázottak, egységesek.*

Tőr: irány a klasszikus szellemű, atlétikus vívómodor

Férfi tőrben például igen érdekesen oszlott meg a mezőny, még az egy országbeli versenyzők más-más csoportba tartozása sem volt ritkaság. A világbajnoki verseny legsikeresebb szereplői, a szovjet tőrvívók között is két, sőt három típust találhatunk. *Zsdánovics* és a sajnos, keveset vívott *Sziszikin* brilliáns technikával van az élvonalban, *Midler, Szvesnyikov* és *Rjumin* viszonylag egyszerűbb eszközökkel érte el ugyanezt.

A francia *Magnan* technikai virtuóz. Tiszta francia iskolát vív, erőszakosság nélkül, de dinamikusan, erélyesen, minden helyzetből kitűnően szúr — ebben egy kicsit hasonlít *Fülöphöz.* Vele ellentétben *Barrabino* már erőszakosan küzd, mégis szintén kiváló technikai képzettséggel. Ugyanez mondható el a VB egyik meglepetéséről, a nyugatnémet *Brechtről* is, ő tisztán az „erő" alapján áll. Kívülük számottevő alakja volt a mezőnynek a lengyel *Parulski,* még mindig kicsit kiforratlan vívásával, de nagyszerű tehetségével.

Ebben a fegyvernemben némileg emelkedett az általános színvonal az elmúlt év óta. A lengyel, a francia, és a nyugatnémet vívók szemmel látható javulásról tettek tanúságot. Ezzel szemben viszont — kettős győzelmük ellenére — némileg veszítettek előnyükből a szovjet versenyzők. Ennek megítélése azonban elég nehéz feladat, mert a szovjetek szereplésében, különösen az egyéni verseny során, rajtuk kívülálló, gátló tényezők is szerepet játszottak. Egyedüli csapat volt, amely az utolsó pillanatban érkezett meg, és férfi tőrvívóik szó szerint a repülőtérről egyenesen a vívóterembe tartottak. Ilyen előzmények után tehát kétszeresen dicsérhető *Szvesnyikov,* sőt valamennyiük teljesítménye.

Végül *nálunk ugrásszerű fejlődést nem lehet ugyan számba venni, lassú előbbre lépést azonban igen. Kamuti László* és *Szabó* sokat fejlődött tavaly óta, csak mindkettőjüknek hátra van még éppen az a fejlődési szakasza, amelyen a fentebb említett legjobbak jórészt már túl vannak. *Kamuti Jenő* és *Gyuricza,* tőlük független okokból kifolyólag, nem tudták azt nyújtani, amire egyébként képesek. Csapatban mutatott teljesítményük már vázolja, hogy ott a helyük a legjobbak közt.

A legnagyobb csalódást az olasz tőrözők okozták. Szinte visszavonhatatlanul kizuhantak az élvonalból.

Az „öreg" *Carpaneda* most vívott utoljára, a fiatalok pedig, még a legjobbak sem jogosítanak különösebb reményekre. Egy sincs közöttük, akitől jelentősebb teljesítményt lehetne várni a közeljövőben.

A nemzetközi erőviszonyok lényegében maradtak ugyanazok, mint a világbajnokság előtt. Csupán annyi történt, hogy *közelebb kerültek egymáshoz a csapatok*, s valamennyien többé-kevésbé magasabb szinten versenyeznek, mint korábban.

Egészében elmondható még a férfi tőrmezőnyről, hogy *ez a fegyvernem erősen visszatérőben van a klasszikus ihletésű, de atlétikus vívómodorhoz.*

Mindaz, amit a férfi tőrözőkről mondtam, kisebb módosításokkal *érvényes a női mezőnyre is.* Talán az hozható fel leglényegesebb eltérésként, hogy *ez a fegyvernem fejlődött az elmúlt években viszonylag a leggyorsabban és a legtöbbet.* Nem túlzás azt állítani, hogy ennek a fejlődésnek első számú mozgatója a magyar és a szovjet nők vetélkedése volt; egymás közti versengésük mozdította mind előrébb a sportágat.

Ennek megfelelően csapatban ismét a két riválisa küzdött a bajnokságért — s ezúttal mi jártunk sikerrel. Ezt a győzelmünket leghelyesebben úgy értékelhetem: két egyenlő tudású csapat közül az nyert ezúttal is, *amelyik jobb idegállapotban tudott rajthoz állni.* A győzelemben *Juhász Katinak* jutott az oroszlánrész. Reménytelen helyzetekben is tudott nyerni értékes remek küzdenitudásával. Kívüle az újonc *Gulácsy* erélyes vívása döntötte el javunkra a mérkőzést, amelynek végeredménye nem tükrözi eléggé a találkozón folyó küzdelmet. Meg kell mondanom ugyanis, hogy ez a mérkőzés még 8:4 állásban sem volt elvesztett találkozó a szovjet csapat szempontjából. Kedvező fordulat esetén, találataránynyal akár nyerhetett volna. Ez persze nem von le semmit lányaink győzelmének értékéből, sőt éppen emeli azt, mutatva a csapatban rejlő erőt.

Sajnos, ebből a mezőnyből hiányzott a legtöbb csapat, és ráadásul ebben a fegyvernemben sikerült legkevésbé feledtetni a dél-amerikaiaknak a távol maradt európaiak hiányát. De még így sem vitás, hogy a magyar és a szovjet együttes az egész nemzetközi mezőny fölé nőtt egységesség, technikai képzettség és fizikai felkészültség tekintetében egyaránt. A két csapatban szereplőkön kívül csak egyes versenyzők emelhetők ki, elsősorban *Szabóné Orbán Olga*, a világbajnoknő. *Orbán közepes kezdés után, a döntő második felében olyan magaslatokra emelkedett,* amelyekre a legjobbak is csak egy-egy kivételesen nagy alkalomkor juthatnak. Ebben a versenyrészben nagyszerűt produkált, annyira magával ragadó volt vívása, *amilyet vívónőtől még úgyszólván sohasem láttam.* Egyszerűen lenyűgözte a nézőket, s ellenfeleit egyaránt, nem csak jól, hanem gyönyörűen is vívott — élményt jelentett egy-egy csörtéje.

Az olasz vívás a női tőrmezőnyben is vereséget szenvedett, bár itt nehezebben. *Ragnóék*, ha nem is első pozícióban, de azért ott vannak az élen, csupán idegi okok miatt szerepeltek várakozáson alul.

Párbajtőrvívó sikereink fénye és árnyoldala

A legváratlanabb és nyilván legfájdalmasabb vereséget párbajtőrben kellett elviselniök a hajdan szinte egyeduralkodó olasz vívóknak. Az olasz vívás hanyatlását ebben a fegyvernemben, különösen az egyéni versenyen lehetett leméri. Már maga az is sokat mond, hogy az egyetlen öreg csapat az olaszoké volt — mindössze egy fiatalt, a tehetséges *Chiarit* vívatták. *Delfinót, Pellegrinót* állították ismét csatasorba, e nagy egyéniségeket, akiknek korábbi fénye azonban már részben megkopott az idő múlásával, részben pedig a mezőny nőtt föléjük. A francia, svéd, szovjet, magyar párbajtőrvívókkal szemben már nem tudták megállni a helyüket az egyéni versenyben. A világbajnokság értékelésénél pedig éppen legjelentősebb azt eldönteni: mennyi ebben az ő hanyatlásuk, és mennyi a tágasabb, szélesedett mezőny előrelépése?

Szerintem a mai legjobb párbajtőrvívók egy hajszállal maradnak el a régi, legendás hírű olasz csapat tagjainak maximálisnak vett tudása mögött. Azt a szintet még nem érték el, bár feléje haladnak mindinkább. Ám fölötte vannak az akkori idők másodikjainak, a francia válogatottnak. Ez pedig egyáltalán nem kevés. Különben is, véleményem szerint *ez a fegyvernem is feltétlenül a klasszikus technika felé halad egyre gyorsuló ütemben.* Efelé terelődését elősegíti a szabályok módosítása is, mert ezek ma már tiltják az erélyes küzdőmodort, életveszélyessége miatt.

A versenyzők kénytelenek a szabályos, klasszikus elemekhez fordulni segítségért, s ragaszkodnak ezekhez olyannyira, hogy például *ezen a VB-n már észrevehetően sokkal kevesebb lerohanó támadást hajtottak végre, mint az előző versenyeken.*

A magyar csapat tagjainak, elsősorban *Kausz* dr.-nak és *Gábornak* sikere ebben a kiegyensúlyozott, erős mezőnyben kissé készületlenül érte a versenyzőtársakat, és szakembereket egyaránt. Nagy sikerük elismerésére legjobb talán, ha a külföldi — francia — gratulációkat idézem, amellyel szereplésüket nyugtázták, a kezdés előtt még legesélyesebb ellenfelek:

— *Nagyszerűen vívtak a magyarok. Gratulálunk. Rendkívül örülünk a nagy fejlődésnek, a sikernek... ám reméljük, hogy kissé pihenőt tartanak önök is valamikor...*

Mi persze azt reméljük, hogy nem kényszerülünk „pihenő" tartására, s erre minden alapunk megvan. Mert *Kausz* nemcsak kedvencévé vált a közönségnek rendkívül szimpatikus viselkedése és rokonszenves vívó modora révén, hanem nagyszerűen vívott is az első pillanattól az utolsóig. Kiegyensúlyozottan, magabiztosan versenyzett, és olyan precízen, kimérten, egyszerű és mégis változatos technikával vívott, amilyennel még nem láttam máskor.

Ilyen előzmények után előkelő helyezést várhattunk a csapatversenyben is. Hogy nem így lett, abban a kedvezőtlen sorsolás játszott főszerepet. *Első ellenfélnek régi „mumusunkat", a most inkább névleg erős olasz csapatot kaptuk, és a még régi beidegzés folytán lelki „rövidzárlattal" kezdett ellenük csapatunk.* Jellemző, hogy az első részben, 5:1-es olasz vezetésig, csak a régebbi csapatunkban nem vívott *B. Nagy* tudott egy győzelmet kicsikarni, mentesen az előítélettől.

Ez a balszerencsés kezdés nyomta rá bélyegét egész csapatversenyünkre, annyira, hogy *a szovjet ellen már lényegében reményvesztetten állt fel a csapat, s szárnyszegetten is vívott.*

Kausz István dr. átveszi a világbajnoki aranyérmet Miguel de Caprilestől



Öt boldog világbajnok egy pillanattal a női tőr döntő befejezése után: Rejtő Ildikó, Juhász Katalin, Marosi Paula, Gulácsy Mária és Kovácsné Nyári Magda





Kézfogás a győzelmi emelvényen: a lengyel Pawlowski, Horváth Zoltán és a francia Arabo

Kard: a fejlődés kevésbé kifejezett, de megmutatkozott

Sorrendben utolsónak következik a kard — és ezúttal *mintha kissé színvonalban is a többi fegyvernem mögé szorult volna* Buenos Airesben. Kettős jelenséget figyelhettünk meg a fegyvernem versenyében. Az egyik oldalon feltétlenül színvonal csökkenés mutatkozik, és ezt az extraklasszist képviselő magyar vívónagyságok kiválása is indokolja valamennyire. A másik póluson viszont itt is *kiegyenlítődést, általános színvonalemelkedést tapasztalhattunk.* Alacsonyabbra került tehát a csúcs, de ugyanakkor kiszélesedett, s egyben feljebb emelkedett a régebbi úgynevezett középmezőny. Világszerte több a jól képzett kardvívó, megnőtt a versengés a középdöntőbe, illetve döntőbe jutásért, s mivel *összesen két versenyző, a lengyel Pawlowski és Horváth emelkedik magasan a mezőny fölé,* mögöttük érthetően nagyobb a harc a döntőbeni helyezésekért is.

Érdekes vonásokkal gazdagodott a kardvívás. A részvevőkön különkülön is látszik *az útkeresés.* Még meglehetősen *nagyok az eltérések* az egyes országok vívóinak *felfogása* között, ám már állandósulni látszanak itt is a főbb irányok. *A többség a Magyarországon 1945 után kialakult iskolát követi,* annak elképzelései szerint vív. Ennek átvétele láthatóan nem ütközik semmiféle nehézségbe egyetlen csoport számára sem.

A nagy többséggel ellentétben viszont *éppen, akik legtöbbet fejlődtek, a szovjet csapat tagjai, az ennél régebbi, a klasszikus magyar kardiskola elveit követik.* Véleményem szerint ennek köszönhetik előretörésüket.

Ám az egész mezőnyben van hajlam a klasszikus elemekhez való visszatérésre. *Hanyatlóban a túlhajtott lerohanó támadás, a lábmunka alaposabb, kidolgozottabb lett.* Ugyancsak *módosult a kéztartás, a túlzottan alacsony ököl valamivel feljebb került, közel az ideális tartáshoz.* Ebben a fegyvernemben is — bár lényegesen lassabb ütemben halad — végbe megy a megújulás folyamata, amelynek a szúró fegyvernemek már a végén járnak.

Mint fentebb már említettem, az egész mezőnyből két vívó emelkedett ki, *Pawlowski* és *Horváth. Pawlowski* változatlanul a világ egyik legjobb kardvívójának számít, aki mellé most nőtt fel a másik: *Horváth.* Ő, döntőbeni vívásával bebizonyította, hogy a nagy elődök nyomában jár, technikája vetekszik azokéval. Szerencsésebb esetben könnyen nyerhetett volna, holtverseny nélkül is. Kettőjükön kívül igen „felnőtt" a francia *Arabó.* A többiek közül *Zablocki* és *Calarese* tartja régebbi helyét, s felzárkózóban vannak a mi fiatal kardvívóink is.

Siker kisérte vívóink kényszerű kisérletezését

Az indulás előtt a várakozás izgalma fűtött: *vajon mennyiben sikerül válogatottunknak jobban szerepelnie most, mint egy év előtt Torinóban?* Sikerül-e a kényszerű kísérlet, amelyre csak hosszas vívódás után határoztuk el magunkat a felkészülés utolsó fázisában?

Az indulás előtt ugyanis hetekkel, sőt hónapokkal, többször szó esett arról, hogy a válogatott versenyzők felkészülése nem teljesen megfelelő, nem érte el a kívánt célt. Most, utólag, a három aranyérem birtokában is meg kell erősítenem: *csak részben sikerült a terveknek megfelelően a válogatott felkészítése.* Viszont 1956 óta még így is, hiányaival is most volt a válogatott keret edzése a legalaposabb, szinte visszatérően az 56-ost megelőző szintre.

A formák meglehetősen hamar kialakultak, az egyenletes fejlődést azonban néhány zavaró körülmény gátolta. Az idény végére túlzottan összezsúfolódtak a versenyek, fásultság, letörtség volt tapasztalható az egész csapaton, különösen a kardvívókon. *A magyar bajnokság versenyei egyébként mindennél ékesebben tanúskodtak ennek a hullámvölgynek mélységeiről.*

Ebből kellett aztán egészen rövid idő alatt, a lehető legmagasabb szintre felhozni a versenyzőket. Az edzőkkel közösen egyetértve merész, de szükséges lépésre határoztuk el magunkat. *Az utolsó hetekben minimálisra csökkentettük az edzés-*



Kardcsapatban a második helyre szorult a magyar együttes, mely balról áll, középen a lengyel csapat és jobbról a szovjet gárda

munkát, annyira, hogy ez már a tapasztaltabb versenyzők körében visszatetszést szült. Kísérlet volt — és jobban sikerült minden várakozásnál.

A másik, magukban a versenyzőkben keresendő. A nagyszerű, mindenki által dicsért *csapatszellemben,* az egy mindenkiért, mindenki egyért szólás gyakorlati megvalósításában, és abban a töretlen küzdőszellemben, amelynek nem volt híjával egyetlen versenyzőnk sem ezen a világbajnokságon. *E rész-tényezők összessége adta a siker alapját,* ezen épült fel a három világbajnokság, a három második hely és a további eredmények.

Ez az eredmény azonban egyúttal kötelez is bennünket. Nem állhatunk meg, míg a világ újból elhalad mellettünk, mint már egyszer tette. *A női tőrözők és a párbajtőrvívók kivételével a többi fegyvernemekben versenyző legjobbjaink munkája még nem érte el ebben az évben sem a kívánt szintet.* Elsősorban azt kell tehát elérnünk, hogy mind a négy fegyvernemben közel azonos, kemény munka folyjék. Gazdagabbá kell tennünk a technikai képzést, és ezzel együtt versenyzőink fizikai felkészítésére is nagyobb gondot kell fordítanunk, mint eddig.

Az eredmény alapja ebben a sportágban sem más, mint a többiben — a munka, s mi több, *a helyesen végzett munka.* Az alapos, rendszeres, kemény edzés, amelynek adagja egyénenként szabandó ki. Ha az évi munkában is sikerül jelentősen előbbre jutnunk, akkor egy év múltán is hasonló eredményekkel térhetünk haza a világbajnokságról.

Bay Béla dr.
szakfelügyelő

A labdarúgó világbajnokság



Mészöly, a chilei világbajnokságon legjobb és legállandóbb formát mutatott játékosunk ezen a képen is izelítőt ad rugalmasságából és fejelni tudásából. A felvétel egy Vasas—Honvéd mérkőzés szögletrúgásáról készült. Mészöly előtt Farkas látható

A labdarúgó világbajnokságot követően sok nyilatkozatot hallottam, véleményt olvastam még hazautazásom előtt Dél-Amerikában is, majd néhány nap múlva Európában. E vélemények legtöbb esetben nagyszerűen rátapintottak a chilei torna egy-egy jellemző mozzanatára, azonban néhány tényt — érthető okokból — nélkülöztek: a vélemények legtöbbje a világbajnokságnak csak egy-egy részletét ölelte fel, azon kívül — több esetben is — a nyilatkozó nem tudta magát kivonni a világbajnokságot kísérő hangulat alól.

Sárosit csökkent bizalom kísérte Chilébe — ám a legkellemesebb meglepetést keltette megbízható, tiszta és mégis határozott védőjátékával, mellyel képünkön is sikeresen zavarja meg a VB utáni osztrák—magyar mérkőzésen Kohlhausert



Ma már több mint két hónap telt el a döntő óta, így a világ szakemberei az érzelmektől, a hangulat befolyásától mentesen képesek értékelni a 7. Labdarúgó Világbajnokság tapasztalatait. Ennek a követelménynek igyekszem én is eleget tenni, amikor

általánosságban magyar szemmel

értékelem a chilei világbajnokságot.

Azt hiszem, sokan egyetértenek velem. amikor azt állítom, hogy ez a világbajnokság *színvonalban jóval elmaradt* az 1958-as svédországi, valamint az 1954-es svájci VB-től. Chilében — még a brazilokat is beleértve — nem volt olyan együttes, amelyik egyértelműen, vita nélkül a többiek fölé nőtt volna. Igazi klasszis-válogatott, amilyennek 1958-ban Brazília, Franciaország és Svédország,1954-ben Magyarország, Brazília és Uruguay bizonyult, nem akadt. Az első két forduló után még a későbbi világbajnok Brazília sem lehetett nyugodt a maga keservesen összeszedett 3 pontjával a továbbjutása felöl.

Az általános színvonalat tükrözték az egyes mérkőzések is. Talán csak a *magyar—angol*, az *olasz—svájci* és a *brazil—angol* mérkőzésre lehetett azt mondani, hogy igazi, szép futballban gyönyörködhetett a közönség. Az összecsapások többsége szó szerint összecsapás volt, színtelen *küzdelemmel*, igen *sovány játékkal*.

Annak ellenére, hogy a világbajnoki döntők Dél-Amerikában kerültek sorra, és hogy az első négy helyezett csapat közé két dél-amerikai együttes került, feltűnt, hogy a 16-os döntőből a hat dél-amerikai országból csak Brazília és Chile tudta felküzdeni magát a legjobb nyolc közé. Bár a dél-amerikai sajtó Brazília világbajnoksága és Chile harmadik helyezése után a dél-amerikai futball fölényéről áradozott az európaival szemben, véleményem szerint ez a „fölény" nem volt egyértelműen szembetűnő.

A világbajnokság szervezése

sok kritika tárgya volt, és az ma is. Kétségtelenül vitatható, hogy vajon a jelenlegi rendszer reálisan biztosítja-e, hogy valóban a világ legjobb 16 csapata kerüljön a döntőbe. Elgondolkoztató, reális-e, ha passzív gólaránnyal és két adott góllal be lehet kerülni a legjobb nyolc közé... Elgondolkoztató, vajon helyes-e, a futball tekintélyét szolgálja-e, ha olyan találkozók, mint *Brazília—Spanyolország, Anglia—Magyarország*, vagy *Németország—Jugoszlávia* 4—10 000 néző előtt kerülnek megrendezésre. És még sok gondolat merül fel az emberben utólag és ez mind a sokat vitatott kérdésben torkollik: vajon *nincs-e szükség valami újra?*

Mit hozott Chile

technikai szempontból?

Úgy érzem, *ez az a terület, ahol a dél-amerikaiak fölénye általában elvitathatatlan az európaiak felett.* Különösen a brazilok technikája az, amelyik véleményem szerint még mindig követendő. Tetszett, ahogy a brazilok törekedtek arra, hogy *a labdát lehetőleg egy ütemre vegyék át* úgy, hogy az — ha szükséges — azonnal továbbítható legyen. *A brazil támadók egy érintéssel, vagy érintés nélkül „ráfordultak" a labdára* és így legtöbbször szembe találkoztak a védővel. *Az európaiakra a „kétütemű" labdaátvétel volt jellemző.* A legtöbb európai csatár — rendszerint háttal ellenfelének — az első érintésre megállította a labdát és legfeljebb csak a másodikra igyekezett kifordulni egyik irányba. Ez azt jelentette, hogy közelharcban volt kénytelen átvenni a labdát, háttal a védőnek, ami előnytelen a csatár számára és lelassíthatja a csapatjátékot is.

Technikailag változatlanul nagy előnyük a dél-amerikaiaknak a *cselés mozgás.* Nem is a közvetlen cselek gazdag variációira gondolok, hanem *mozgásuk sebességének, irányának gyors megváltoztatására, a megtévesztő testcselekre labdával és labda nélkül.* Ebben a vonatkozásban talán csak a jugoszlávok és a mieink közelítették meg a dél-amerikaiakat.

Nagy előnyük a dél-amerikaiaknak, hogy *technikailag „rejteni" tudják szándékukat.* Olyan biztos urai a labdának, olyan közel tudják magukhoz tartani és olyan sokféleképpen tudják rúgni a labdát, no és olyan jól látnak periférikus látásukkal is a pályán, hogy *leadásaik* nem átlátszóak. Nem „táviratozzák" előre, mit akarnak a következő pillanatban csinálni. Az időközben eléggé megöregedett *Didi* adogatókészsége pl. ebből a szempontból még ma is példa lehet a fiatalabbak számára.

Technikailag tanulságos volt a brazilok játékában megfigyelni, hogy *a labdával* harc, roham, irányváltoztatás vagy felugrás közben is *tökéletes összhangban voltak.* Látszott, hogy náluk a labda az edzés középpontja, legyen az akár taktikai vagy erőnléti edzés. Mozgásuk ezért még harc vagy sprint közben is harmonikus, természetes, puha, míg sok európai labdarúgón azt figyeltem meg, hogy egyébként laza mozgásuk a labdával darabossá válik.

Talán még említésre méltóak a brazilok passzai. Ők ritkán alkalmazzák a puha, könnyed leadásokat.

TÍZ HÉT TÁVLATÁBAN



A magyar válogatott labdarúgó csapat Chilében: Solymosi, Sándor, Albert, Tichy, Rákosi, Fenyvesi — Sipos, Mátrai, Grosics, Mészöly, Sárosi

Bár képesek lennének rá, *a labdát* mégis szinte *rálövik* társukra, hogy ezáltal is gyorsítsák a játékot és az ellenfél-védő helyzetét nehezítsék.

Játékrendszer, taktika

tekintetében a szaksajtó és a szakemberek *a futball válságáról írtak* és nyilatkoztak, amikor a csoportdöntőkben *a legtöbb csapat erősen védekező felfogásban játszott.* Ez a védekező felfogás — egy-két együttest, így a magyart is kivéve — valóban jellemezte a legtöbb csapatot. Később azonban a helyzet javult. A nyolcaddöntőben ugyanis, ahol már a gólarány nem volt döntő és ahol már győzni kellett a továbbjutásért, *az óvatos játékfelfogás felengedett és a csapatok nagy része támadóbb taktikát folytatott.* Ebből a szempontból talán csak a csehszlovákok jelentettek kivételt. Ez azonban adott helyzetükben érthető volt. Hiszen pl. ellenünk — nagy fölényünk ellenére — még a mérkőzés első részében a játék külső képe alapján nem remélt vezetéshez jutottak. Ezt nyilván tartani akarták. A csehszlovák csapat csak a döntőben játszott támadó felfogásban, akkor azonban meglepően jól és szépen.

Játékrendszer vonatkozásában megszűnt a sematizmus. 1958 után a brazil 4—2—4-et utánozták Európában és Dél-Amerikában egyaránt. *Ezen a világbajnokságon tiszta WM-et már nem láttunk, de azt sem lehet állítani, hogy a 4—2—4 uralkodó lenne.* Sokféle variációt mutattak be a csapatok. Láttunk 4—2—4-et, 3—3—4-et, 4—4—2-t, és még egynéhány változatot, tartalékvédővel („söprögető") és anélkül. A látottak alapján azt állapíthattam meg, hogy *ma nincs minden részletében kialakult, széles körben elterjedt új, játékrendszer.* De talán nincs is szükség rá. Azt a tapasztalatot szűrhettem le, hogy ma nem a játékost „feszítik keretre", azaz nem a rendszerhez alakítják a játékost, hanem fordítva: az adott játékosok adottságaihoz, az ellenfél játékához szabják esetenként a játékrendszert. Ez persze egyben azt is jelenti, hogy az *univerzális játékosok* adják meg egy csapat játékának a variációit. Olyan játékosok, akik az adott feladathoz alakítani tudják játékukat egyik mérkőzésről a másikra, vagy akár még egy mérkőzésen belül is. Ilyen játékos volt a braziloknál többek között *Didi, Zagallo, Zito,* a csehszlovák *Masopust,* a német *Schnellinger,* a magyar *Rákosi, Solymosi és Sipos,* az angol *Charlton* stb.

A rendszerek variációin túl, egy vonás általános: *emberfölény a védelemben és gyors átmenet a támadásba.* Ez a játékfelfogás azonban csak azoknál a csapatoknál tudott igazán eredményes lenni, amelyek akkor sem jöttek zavarba, ha a kontra-támadás nem sikerült. Ekkor a csapatok *kombinatív játékkal* törekedtek arra, hogy a támadásba minél több embert bekapcsoljanak (brazilok, magyarok, jugoszlávok), hogy azután játékkal, kombinációkkal törjenek rést az ellenfél tömör védelmében.

Tanulságként azt is leszűrhetjük, hogy a mai labdarúgó játékban *elengedhetetlen* a gyors, elfutni tudó, végrehajtó típusú *szélsőjátékos.* Néhány évvel ezelőtt a magyar válogatott „forradalmi újításaként" emlegette az európai szakközvélemény a visszavont, második vonalból induló és főleg előkészítő szerepet vállaló szélsőket és ez akkor, úgy 1952—54 körül az is volt. Emlékezzünk csak 1953-ra, Londonra. Az idei világbajnoki mérkőzések tanulságai arra utalnak, hogy a ma általánossá vált tagozott védelmi rend áttörése legjobban úgy sikerült, ha a szélsőcsatár elfut a szélen, a védelem mögé be tud furakodni és ezáltal a védelem tagjait fordulatra tudja kényszeríteni. Ezért tudott *Garrincha, Stibrányi, Jellinek, Charlton* és a többi modern szélső zavart előidézni az ellenfél soraiban és *ezért vált meddővé az a csatársor, amely középen erőltette tömör védelem ellen a támadást* (németek, argentínok stb.).

Mit szűrhetünk le

magunknak mi magyarok a labdarúgó VB általános tanulságaiból? Először is azt, hogy változatlanul a labdarúgásnak a *„játékos-szemlélete"* a helyes a küzdő-szemlélettel szemben. Ez a szemlélet ugyan talán lassabban hozza az eredményt, hiszen több előkészületre, nagyobb technikai és taktikai tudásra van szükség, mint az ún. erőfutballban, azonban az eredmény tartósabb.

Ez persze nem jelenti azt, hogy a küzdelem szeretetét, a küzdeni tudást le kell becsülnünk. Sőt! *Mi csak a helyére tesszük a két fogalmat:* a magasfokú, biztos labdatechnikával (ez az alap) párhuzamosan tanuljon meg küzdeni a labdarúgó. Egyiknek vagy másiknak kizárólagos előtérbe helyezése egyoldalúvá teszi a játékost.

Úgy érzem, hogy helyes azért a korszerűen gondolkodó és dolgozó magyar edzők gyakorlata, amely *a labda elsőrendű fontosságát hangsúlyozza* és a bajnoki idény edzésein (tehát az úgynevezett formában tartó időszakban) a magyar játékos szinte minden gyakorlatot — még a bemelegítést is — labdával együtt végzi (tehát a gyorsasági, állóképességi, erő stb. gyakorlatokat is).

Technikailag arra kell törekednünk, hogy játékosaink a hozzájuk érkező labdát minél kevesebb érintéssel, ha kell egy érintéssel („egyből") továbbítsák és ezzel is képesek legyenek felgyorsítani a játékot.

Taktikailag szükségesnek látszik az, hogy minél több sokoldalú, univerzális képességű játékossal rendelkezzünk. A támadásban mind az 5 csatár (esetleg még 1—2 felnyomuló hátsó játékos is) közel azonos mértékben vegyen részt. Ne legyen „egyoldalas" a csatársor. (Ilyen volt a *brazil* támadósor, amikor mindent *Pelére,* vagy a *német,* amely mindent *Seelerre* játszott. A brazilok játéka — és ez nagyon tanulságos — *taktikailag* (!) egészségesebb lett *Amarildóval*). Persze gyors támadásnál a csatlakozás nem nagyon lehetséges, de akkor nem is szükséges a támadásba több játékost belevonni.

Érdekes tapasztalat, több csapat példája is arra mutat, hogy *könnyebb egy teljesen új csapatot kialakítani, mint régi és új játékosokból álló „keverékből" egységes csapatot összekovácsolni.* Az idősebb, és más felfogásban felnőtt játékos képtelen, vagy igen nehezen tud beleilleszkedni egy új csapatba. Visszahúzó erővé válik — elsősorban taktikai szempontból. Ha pedig a fiatal hasonul az idősebbekhez, a fiatalban „öreges" tulajdonságok

fejlődnek ki. Így válnak azután a lendületes fiatalok technikázgató, „megtépett szárnyú" koravénekké. Persze itt nem arról van szó, hogy egy csapaton belül az idősebb és a fiatalabb játékos együttes szerepeltetése lehetetlen, de az semmiképpen sem helyes, ha egy csapaton belül nagy a korkülönbség, mert az könnyen felfogásbeli, játékmodorbeli zavarokat okoz. És ez ott veszélyes, ahol a csapatjáték elsőrendű követelmény.

Hasonló tapasztalatot szerezhettem a korszerűsödő taktikával kapcsolatban is. A brazilok — szemben 1958-cal — támadó játékukban szintén igyekeztek érvényesíteni a gyors indítást, tehát a védekezésből közvetlen támadásba való gyors átmenetet. Nos, ez a korszerű taktika eléggé akadozott náluk, ami nem csoda, hiszen csapatuk az 1958-as keretre épült, arra, amely a sokmozgásos kombinációkra épített.

Önmagában az a tény, hogy valaki kiváló játékos, nem mindig elegendő arra, hogy a sok éven át beidegzettől eltérő felfogásban, taktikával játsszék.

E néhány általános tapasztalat, meglátás után egészen röviden szólok a magyar labdarugó válogatott szerepléséről.

A magyar válogatott

az előzetes várakozáson felül teljesített. Nem azért, mert a legjobb nyolc közé jutott, mert azt azért a csapat, a játékosok *tudása* alapján várni lehetett. Ha azonban azt vesszük figyelembe, hogy az előkészületek nem voltak bíztatóak és ennek ellenére a magyar csapat játéka a VB talán legkellemesebb meglepetésének bizonyult, mégis azt kell mondanunk, hogy fiaink kitettek magukért. A magyar együttes nyújtott teljesítménye alapján és egy kis szerencsével — túlzás nélkül állíthatom — ezen a közepes színvonalú világbajnokságon könnyen a döntőbe kerülhetett volna.

Technikailag talán csak a brazilok múltak felül bennünket. Taktikailag a csapat egyike volt a legjobbaknak. Néhány dolgon azonban utólag el lehet gondolkodni. Így pl. azon, hogy amíg a brazilok a hat mérkőzésen 12 játékost szerepeltettek (a 12.-et is csak sérülés miatt), addig mi *négy mérkőzésen 16-ot.* E cseréket nem taktikai szükségszerűség, hanem a pihentetés indokolta. Ez arra mutat, hogy *egyes játékosok felkészültsége a sorozatmérkőzésekre nem bizonyult megfelelőnek.*

Figyelemreméltó s a jövőre figyelmeztető, hogy játékosaink a sorsdöntő mérkőzésre *nem a legjobb idegállapotban* álltak fel. A vártnál szebb szereplés reménye túlságosan idegessé tette a játékosokat a pályán. Csak így magyarázható (és nem kizárólag a játékvezetővel), hogy az ún. „holt biztos" helyzetek egész sorát kihasználatlanul hagyták csatáraink, védőink pedig könnyű helyzetekben is érthetetlenül hibáztak a csehszlovák együttes elleni mérkőzésen.

Véleményem szerint a *csapatban akadt egy-két szerkezeti gyengeség is.* Fedezeteink nagyon becsületesen küzdöttek, jól játszottak, tartották magukat az utasításokhoz, mégsem tudtak olyan színes, sokrétű előkészítő játékot nyújtani, mint amilyent fedezeteinktől sok éven át megszoktunk. Hiányzott sokszor az ötlet, a nem várt fordulat, a meglepő variációk alkalmazása. Nem „vitték", irányították fedezeteink az egész csapat játékát. *Márpedig a szellemes fedezetjáték ma talán még nélkülözhetetlenebb, mint régebben.*

Úgy érzem, a magyar válogatott szárnyjátéka sem nőtt fel a feladatokhoz, a korszerű igényekhez. Itt sem arról van szó, hogy szélsőink nem tettek volna meg mindent a még nagyobb siker érdekében. Mind *Fenyvesi* dr, mind *Sándor* becsületesen, önfeláldozóan játszott. Persze ők csak arra voltak képesek, amit *ma* tudnak, amire felkészültek. Sajnos, nem voltak sokszor képesek arra, hogy lefussák az ellenfél védelmét, hogy a tömör védelmek *mögé* jussanak. Túlságosan hátul, vagy belül játszottak, és ez az ellenfél védelmének helyzetét megkönnyítette. Különösen érezhetők voltak játékuk korlátai a csehszlovákok ellen.

Végezetül még egy észrevétel, amely az előbb leírtakkal is összefügg: úgy láttam, hogy a mi válogatottjaink nem rendelkeznek még annyi nemzetközi rutinnal, mint sok más ország labdarúgói, így elsősorban a brazilok és jugoszlávok. Talán túl sok nagy felelősséggel járó válogatott találkozón gyűjtötték fiataljaink a nemzetközi tapasztalatokat és nem a kisebb felelősséggel járó klubtalálkozókon. Persze ez egyelőre feltevés, amelyet a gyakorlatnak még igazolnia kell.

Talán még néhány szót arról, hogy

megállhatunk-e a sikernél?

Erre a kérdésre az MTST már megadta a választ, amikor a nemvárt eredmény ellenére is javasolta az MLSz-nek, hogy értékelje alaposan a magyar labdarugás helyzetét és a szükséges intézkedéseket készítse elő. Ahhoz, hogy válogatottunk teljesítménye állandósuljon, hogy a magyar labdarúgás általános színvonala emelkedjék, nemcsak a válogatott keretben folyó edzést és nevelőmunkát kell javítani, hanem *mélyebbre kell nyúlni.* Növelni kell *az igazolt játékosok számát,* főleg ifjúsági és úttörő szinten; emelni kell *a csapatok évi mérkőzéseinek számát* bajnoki és kupakiírással közép- és alsó szinten, valamint pluszként nemzetközi szinten az élvonalbeli csapatoknál. Ez azt jelenti, hogy legjobbjainknak az idény egyes szakaszaiban 3—4 naponként kelljen mérkőzéseket sorozatban játszaniuk; *tervszerűbbé kell tenni az évi edzésmunkát:* biztosítani kell megfelelő pihenőt és a jelenleginél hosszabb felkészülési időt; az NB I és NB II vonalán *emelni kell a heti edzések számát;* a minőségi utánpótlás biztosítása végett a nagyobb, megfelelő bázissal rendelkező klubok mellett *labdarugó iskolákat* kell szervezni legjobb volt élvonalbeli játékosaink vezetésével.

Mélyreható, a magyar labdarugást alapjaiban érintő javaslatok és határozatok születtek, amelyeket megfelelő alapos, józan elemzés, a szakemberek véleményének kikérése után még újabbak követhetnek. Reméljük, hogy az intézkedések kedvező hatása a labdarúgó szövetség és a labdarúgás lelkes szakembereinek támogatásával minél hamarabb, talán már a legközelebbi világbajnokságon jelentkezik a válogatott csapat még eredményesebb szereplésében.

Csanádi Árpád

A labdarúgó edzők Chilében tartották első világkongresszusukat, melynek egy csoportját mutatjuk be. Középen Csanádi Árpád, jobbján Cassorla, a chilei edzőtestület elnöke és Bozsik, balján Plattkó Ferenc és Scopelli, a mexikói válogatott edzője



Brazil önvallomások és tervek

Az 1958-as svédországi labdarúgó világbajnokság óta legszívesebben matematikai képletekben beszélnek a szakemberek egy-egy csapat taktikájáról. Akkor, ott Stockholmban, ugyanis a brazilok divatba hozták az úgynevezett 4—2—4-es felállást, amely új megoldásokat tett lehetővé.

Azóta ez a rendszer már világszerte elterjedt, sőt a chilei világbajnokság előtt már olyan hangok hallatszottak, hogy a brazilok 4—2—4-es felállása lassan már a múlté, ennél újabbat, valami jobbat kell kitalálni. Ezt az újabbat a braziloktól várták. Nos a brazilok, ha hoztak is valami mást, ez abszolut értelemben nem jelentett haladást. Adjuk át a szót Hoao Havelangénak, a Brazil Labdarúgó Szövetség elnökének:

— A szakemberek a VB után most sokat foglalkoznak azzal, hogy mi milyen taktikai elgondolásokat is alkalmaztunk Chilében, és találgatják az okokat. Én ezt most elárulom. Azért játszottunk 4—3—3 felállásban, mert játékosaink korátlaga egész egyszerűen azt kívánta meg, hogy fokozott mértékben a labdát futtassuk s ne őket. Ezért játszott a csatársorból hátravontan Didi, a jobbösszekötő mellett Zagallo, a balszélső is, és így csak hárman, Garrincha, a rutinos Vava és a fiatal Amarildo kapták a feladatot, hogy feltegyék az i-re a pontot. Ezt a három csatáros rendszert azonban nem akarjuk fenntartani. Visszatérünk a jól bevált 4—2—4-es felálláshoz, de nem kívánjuk mereven alkalmazni, hanem emberre szabva.

Olyan hangok is hallatszottak a VB. után, hogy a jövőben még szorosabb védekezésre akarunk berendezkedni. Erről szó sincs. A legtöbb európai ország fél attól, hogy mindjárt a játék elején gólt kap. Négy évvel ezelőtt Stockholmban a svédek rúgták ellenünk az első gólt, most Chilében is hasonló volt a helyzet a spanyolokkal és a csehszlovákokkal szemben. Az első kapott gól állítólagos nyomasztó hatását a mieink tehát egyáltalán nem érzik. A brazil labdarúgással addig nincs semmi baj, amíg ezt mondhatjuk el magunkról. Négy év múlva egyébként sokkal könnyebb lesz összeállítani a világbajnoki csapatot, mint most volt. Akkor nem lesznek olyan problémáink, hogy vajon a rutinos, technikás öregek vagy a dinamikus fiatalok kerüljenek-e a csapatba. „Öregjeink" ugyanis most már lelépnek a porondról, és a mostani „világbajnokok" közül csak a legfiatalabb évjáratúak maradnak a csapatban.

Mesterséges, folyékony tápszer a mérkőzés előtt

A Scholastic Coach 1962. évi 5. száma érdekes kísérletről ad hírt. Eszerint az amerikai tudósok egy csoportja meglepő megállapításra jutott. Szerintük lehetséges, hogy a jövő sportolói versenyeik előtt folyékony tápszert fogyasztanak. Az e tekintetben végzett kísérletekről az Amerikai Orvostudományi Szövetség lapjában számoltak be.

A Nebraskai Egyetem 52 rögbijátékosnak a normális étkezések helyett 9 órakor könnyű reggelit (piritós kenyér, méz, őszibarackszeletek) majd 1/2 11-kor 8—16 uncia (1 uncia = 28.35 gr.) „Sustagen" nevű, magas kalóriájú folyékony táplálékot adtak, s csupán a verseny után kapták a szokásos 35 deka húst és köritést. A játék alatt 0,2%-os sóoldatot (sodium clorid) fogyaszthattak az izzadás következtében beállt sóveszteség pótlására.

A játékosok eleinte éhséget éreztek, minthogy gyomruk az ilyen ellátást nem szokta meg. Később már nem panaszkodtak. Mikor az ellenőrző próba ideje elérkezett, megkérdezték a játékosokat, vissza akarnak-e térni a szilárd táplálékhoz. Csupán elenyésző számú játékos jelentett be ilyen kívánságot. A többség most már ragaszkodott a folyékony tápszerhez, a következő megállapítások alapján. Eddig a nagy kűzdelmek előtt gyakran jelentkező ismert kellemetlen tünetek, mint hányinger, hányás, kiürülési inger, kiszáradó száj, görcsök, elmaradtak. A normális 4 órai emésztési idő 2 órára csökkent. Ezt gondos röntgenvizsgálatokkal mutatták ki.

A versenyek előtt a folyékony táplálkozás észszerűnek látszik, mert

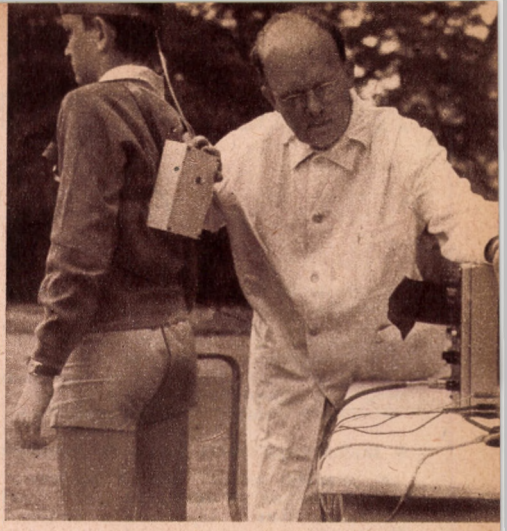
1. a szilárd tápláléknak először folyékony vagy pépes állapotba kell kerülnie, mielőtt a gyomorból kiürül;

2. ezt a folyamatot a sajátos emocionális állapot (rajt előtti állapot, rajtláz, rajtfeszültség) késleltetheti;

3. az erőfeszítések révén a vérkeringéssel szemben támasztott követelmény folyékony táplálékok fogyasztása esetén az emésztést nem befolyásolja.

A táplálék kalóriatartalmának kiszámítását az alábbi elvek és gyakorlati megállapítások alapján végezték el. Egy átlagos fejlettségű fiatalember óránként 72 kalóriát igényel normális anyagcserére. A sportolók sportbeli tevékenységük ideje alatt percenként 3,5—10,6 kalóriával többet igényelnek. Egy teljes rögbimérkőzésre (60 perc) 708 kalóriát számítottak. A folyékony tápanyag 925 kalóriát képvisel. A további kalória-felvétel mennyiségét egy napra 1590 kalóriában állapitották meg.

Az erő és állóképesség tekintetében kedvezőtlen hatást a folyékony tápanyag bekapcsolása nyomán nem tapaszaltak. A sportolók erőnléte és harci kedve a játék alatt nagyszerű volt.



RÁDIO EKG

Az elektrokardiográfia a századforduló éveiben jelent meg, de a legutóbbi évtizedig nem sikerült megoldani a mozgó ember szívműködésének vizsgálatát. A híradástechnika fejlődésére, az elektroncsöveket felváltó félvezetők megjelenésére volt szükség ahhoz, hogy gyakorlati kísérleteket lehessen kezdeni. Értékelhető EKG görbét, természetesen, csak lassú séta közben lehet mozgó emberről közvetíteni. Élénk mozgás közben meg kell elégedni a szívritmus távközlésével. Azon kívül a mozgó embernél lényeges feladat az adókészülék lekicsinyítése és a lehető legnagyobb hatótávolságra való törekvés. Kívánatos ezen felül a több csatornás adás légzésritmussal, bőrhőmérséklettel kiegészítve. Ilyen berendezést már több országban készítettek és azok tökéletesítése is várható. A hazai kutatás során elkészített készülékünk 200—300 méterre és ha kell a falon át is közvetíti a mozgó ember szívritmusát és bőrhőmérsékletét különleges elektródok útján. A vevőkészülék háromféleképpen jelzi az adatokat: hang, fény és műszerfalon kilengő mutató útján. Készülékünk, mellyel egy év óta különböző mozgások közben végeztünk méréseket, alkalmas a mozgó ember szívritmusának és bőrhőmérsékletének vizsgálatára, továbbá a sportoló, a fizikai munkás és a gyógyuló szívbeteg megfigyelésére természetes körülmények között.

Hollós Olivér dr.

A vitális kapacitás víz alatti kilégzéssel a legkisebb

Lapunk ezévi augusztusi számának 239. oldalán a dr. Kereszty Alfonz cikkében közölt II. táblázat utolsó adata téves. A TF hallgatók vitális kapacitása ugyanis az előtét nélkül szárazon mért 4710 köbcentiméterrel szemben előtét nélkül vízben 4590, előtéttel vízben pedig 4570 köbcentiméter.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI SPORTÁG — *az első Európa-bajnokság előtt*

Ez év őszén rendezik Norvégiában a tájékozódási sportág első Európa-bajnokságát. A küzdelem színhelye Oslo. Ezen a bajnokságon válogatott férfi- és női csapatával Magyarország is részt vesz.

A tájékozódási sport a természetjáró mozgalom „újszülöttje", s hívei az egyik legfiatalabb magyar sportágat képviselik.

A tájékozódási sport helye és fejlődése

A jelenlegi adatok szerint Magyarországon 1934-ben rendezték az első — mai értelemben vett — tájékozódási versenyt. Megismétlésére mindössze háromszor került sor, mert a háború megszakította a kibontakozást. Az újrafejlődés is csak a negyvenes évek végén indult meg. Ez a sportág Svédországban már hatvan éves múltra tekinthet vissza, bár mai értelemben ők is csak a húszas évektől úzik. Egyéb országokban e két dátum közt, — a népi demokratikus országokban pedig biztosan csak a háború után honosodott meg.

Hazánkban erőteljes fejlődésnek az utolsó tíz évben, igazában annak is csak a második felében indult. Ezt az alábbi két táblázat szembeszökően bizonyítja:

Bajnoki versenyek száma:

1957-ben 24, 1958-ban 31, 1959-ben 35, 1960-ban 43, 1961-ben 47.

Az adatokból kiolvasható ütem szerint növekedett a szakmai és klubversenyek száma is.

A minősített, illetve rajtengedélyes versenyzők száma:

1957-ben kereken 900 fő, 1958-ban 1100 fő, 1959-ben 2200 fő, 1960-ban 3500 fő, 1961-ben kereken 5000 fő. Az 52 ezer főt számláló magyar természetbarát mozgalom a sportágak taglétszáma alapján a második helyet foglalja el — s a mozgalom egyik szakága: a tájékozódás sportja 5 ezres létszámával ugyanebben a ranglistában a 12-ik helyen van. Előzi a labdarúgáson (95 000 fő), az atlétikán (34 000), az asztaliteniszen, a kézilabdázáson (33—33 000) kívül a sakk (29 000), a röplabda (28 000), a kosárlabda (17 000), a torna (15 000), a teke (13 000), az úszás-vízilabda (9000) és a tenisz (7000).

Már így is maga mögé utasít 17 jóval régebbi sportágat. Az utolsó öt év fejlődését nézve aligha lehetnek kétségeink, hogy nem ez az utolsó állomása és hamarosan még néhány hellyel előbbre lép.

Miből áll a tájékozódási verseny?

A sportág lényege: egy, a versenyző számára ismeretlen, erdős terepen térkép és tájoló segítségével 10—15 km-es útvonalon meghatározott időn belül érinteni kell előre kijelölt 10—15 pontot (forrás, kunyhó, határjel, tisztássarok, erdőőrház, öregfa, útvilla, ösvénykönyök stb.) az évszaktól, időjárástól és napszaktól függetlenül. A versenyen az győz, aki a kitűzött valamennyi (vagy legtöbb) pontot a megadott időn belül a legkevesebb hibaponttal, legrövidebb idő alatt érintette. Van egyéni verseny és csapatverseny, sőt egyéni csapatverseny is. Ismerünk országos egyéni és csapatbajnokságot, területi I., II. és III. osztályú csapatbajnokságot, ifjúsági és serdülő bajnokságot. Mindezeket kiegészíti sok és sokféle szakmai és emlékverseny.

Az érintendő pontokat a versenybíróság előzetes bejárás és felmérés alapján határozza meg s megjelöli az indító állomás térképén. A verseny színhelyéről a versenyző csak a rajtnál szerez tudomást. A versenyző az indítótérképről a saját térképére maga rajzolja át az érintendő pontokat. Egyébként átrajzolni is igen pontosan kell tudni: ha a versenyző egy pontot a térképen csak egy-két milliméterrel elrajzol, a terepen már 50—100 méternyit eltér, méghozzá akár ugyanennyi szintkülönbséggel. A helytelen átrajzolásból tehát szinte behozhatatlan hátránya származhat.

Ezzel már el is értünk sportágunk egyik leglényegesebb, más versenyágakhoz viszonyított nehézségi fokának kérdéséhez. Bár idevágó, döntő szavú orvosi tanulmány még nem készült, bátran megállapíthatjuk, hogy ennél nehezebb, erősebb fizikumot, nagyobb állóképességet s teljesebb szellemi felkészültséget, koncentrációt együttesen, egyszerre igénylő versenyfajta a magyar sportéletben nincsen! Ennek igazolására csak ennyit: egy első osztályú éjjel-nappali küzdelemben a versenyző kb. 15—20 km-t fut be 1000—1550 méteres szintkülönbséggel (csak fölfelé számítva) — míg igazolni tudja a kijelölt 15—20 pont érintését. S ha nem kedvez az időjárás: feladatát szakadó esőben, vagy dúló orkánban, hózivatarban, rekkenő melegben, nappali fényben, vagy vaksötét éjszakában, villámlás és zivatar közepette kell ellátnia. Mindezt magárahagyottan, szinte titokban, senkitől sem látva és senkitől sem biztatva végzi.

Mi veszélyezteti a fejlődést?

Nézzük ezután a sportág szembeötlő kérdéseit. A sok közül az egyik magyar, a másik nemzetközi jellegű.

A magyart szervezeti jellegűnek tekinthetjük: A természetbarát mozgalom hívei közül sokan és még többen a kívülállók közül a természetjárást nem tekintik sportnak, legfeljebb egészséges szórakozásnak, nem vévén ki ez ítélet alól még a tájékozódás sportját sem. Ez utóbbi üzőinek egy része ezért attól fél, hogy a sportág nem kap elég erkölcsi és anyagi támogatást, tehát nem tud fejlődni, sem a megindult nemzetközi irammal nem képes lépést tartani.

Ha tehát e sportág nem akar állandóan kisebbségi érzéssel küzdeni, az európai fejlődésből lemaradni, akkor **ki kell válnia a természetbarát mozgalomból s önálló sportágként önálló életet kell kezdenie.**

Ezt az álláspontot elsősorban a sportág fiataljai és élsportolói, meg egynéhány szakvezető képviselik. **A sportolók többségének és főleg a sportágat újjászületése pillanatától kezdve dajkáló, azaz együtt öregedő szakvezetők zömének azonban az a véleménye, hogy a tájékozódás sportja elfér a természetbarát mozgalom kereteiben.** Ha talán itt-ott volt is mulasztás, azért a kezdeti játékos kedvtelésből mégiscsak a természetbarát mozgalom keretein belül vált vitathatatlan sporttá és kivívta a jogot, hogy ott lehessen az első tájékozódási Európa-bajnokságon.

A jövőben azonban e sportág megbecsülést szerzett szakértőinek szava jobban kell, hogy érvényesüljön. A sportág — a fejlődés íratlan törvényei szerint előbb-utóbb — kiválik mai keretei közül. Siettetni azonban kár, mert egy elhamarkodott lépés nem tenne jót a fiatal sportág fejlődésének s ezt megsínylené maga a természetbarát mozgalom is. A mostani szervezeti felépítés a tájékozódási sportág híveitől szervezeti formájukkal szemben türelmet, a természetbarát mozgalom összességétől pedig megértést kíván. A tájékozódási sportág kedvelői sohasem állították, hogy ez a sport és a turistáskodás azonos, még ha egyébként rendszeres túrázók és a természetbarát szervezet hívei voltak is.

Nehézségek a nemzetközi egység kialakítása körül

E sportág az egyes országokban más időben, más feltételekkel, más-más keretek között, más szabályok szerint fejlődött. Ennek folytán nehéz volt az egységes, nemzetközi játékszabályok megteremtése.

A nemzetközi érintkezés is csak pár éve formálódik. A kezdeményezést — mint minden sportágban — a sportkörök tették meg. **Először 1956 nyarán a Budapesti Lokomotív és az Uvaterv vett részt nemzetközi mérkőzésen, Csehszlovákiában.** Ezzel nyitotta meg az azóta rendszeres nemzetközi vetélkedések sorozatát. 1957-ben öt klub-csapat, — a Budapesti Lokomotív, a MAFC, az UVATERV, a Vörös Meteor és a MÁVAG — kiírta az évenként ismétlődő nemzetközi vándordíjas Balaton Kupát külföldi (csehszlovák és bolgár) klub-csapatok bekapcsolásával. 1958-ban pedig csehszlovák és román részvétellel került megrendezésre a nemzetközi Lokomotív Kupa.

Az országos szövetség csak 1958 nyarán vette fel a nemzetközi kapcsolatokat. Ettől kezdve a nemzetközi mérkőzések válogatott jelleget öltöttek. A rendezvények színhelyeként Magyarországon kívül az NDK, Csehszlovákia és Bulgária szerepelt. Az utóbbi két helyen már megjelentek az északi államok (Svédország, Finnország, Dánia, Norvégia) versenyzői is. Közben egyik klubcsapatunk: a Budapesti Pedagógus, finnországi portyán vett részt. Ezzel is szélesítette a nemzetközi kapcsolatok útját.

A nemzetközi kapcsolatok izmosodása, gyakorivá válása tette szükségessé **az egységes nemzetközi tájékozódási szabályok kialakítását.** Ez nem volt könnyű feladat. A versenyforma ugyanis minden államban sajátosan a helyi terepadottságoktól, a helyi turista szokásoktól és követelményektől függően bizonyos nemzeti jelleggel kristályosodott ki.

Ezekből az elemekből kellett az egyetemest, a sportág követelményének legmegfelelőbbet kihámozni. **A népi demokratikus országok minket bíztak meg a nemzetközi szabályzat előkészítésével.** Az érvényes ideiglenes nemzetközi szabályzat tehát magyar szakemberek alkotása.

A nemzetközi kapcsolatok formálódásáért a következő döntő lépés 1961-ben a népi demokratikus országok és az északi országok megfelelő szerveiből alakított NEMZETKÖZI TÁJÉKOZÓDÁSI (SPORT) SZÖVETSÉG (IOF) életrehívása volt. A szövetségnek most tíz tagja van: Dánia, Finnország, Norvégia, Svédország, Bulgária, Magyarország, Csehszlovákia, Svájc, NDK és NSZK. Keresi a kapcsolatot a szövetséggel a Szovjetunió, Anglia, Ausztria, Skócia, Jugoszlávia, Kanada és az Egyesült Államok. **Ez a szerv írta ki az 1962-es első** — címünkben jelzett — **tájékozódási Európa-bajnokságot** nőknek és férfiaknak egyéni csapatverseny formájában.

Az új helyzetben most már az északi országok régen kifinomult, csakhogy az északi tájakhoz igazodó szabályzatát egyeztetni kellett a népi demokratikus országok újabb keletű szabályzatával. Megtörtént ez is. A versenyző nevelése, az utánpótlás biztosítása, a hazai bajnokság folyamatosságának biztosítása végett egyelőre minden államban megmaradt a különleges hazai talajból nőtt, az ottani körülményeknek jobban megfelelő **nemzeti szabályzat.** Az országok közötti versenyek lebonyolításához kialakult **az egységes nemzetközi szabályzat.** Ennek még természetesen sok csiszolódáson kell átmennie. A rendszeres nemzetközi érintkezés azonban ezt is biztosítja.

Az eddigi nemzetközi küzdelmekben Magyarország általában elfogadhatóan szerepelt. Sajnos, az egyenetlen fejlődés miatt versenyzőink most gyorsasággban nem érik el az északi országok tájékozódási versenyzőinek teljesítményét. Nagyon alapos edzés, igen céltudatos előkészítés szükséges, hogy az első Európa-bajnokság egyéni vagy csapatversenyében jó helyezést érjenek el.

Szaniszló József dr.,
a Budapesti Természetbarát Szövetség elnöke

SCSELKANOVA

A „SZABÁLYSZERŰ" VILÁGREKORDERNŐ

Ez év június 10-én minden igaz sportember figyelmét felkeltő hír kelt szárnya Lipcse felől. *Scselkanova 653 cm-re javította a női távolugrás világcsúcsát!* Persze túlzás lenne azt mondani, hogy ez a hír valami óriási meglepetést keltett, elvégre *Scselkanova* már egy évvel ezelőtt 648-ra javította a világcsúcsot. Várható volt tehát, hogy nem áll meg az úton és tovább fejlődik, s akár ennél nagyobb eredményeket is elér. Mégis határkőnek tekintette mindenki a 6 és fél métert, mint ahogy határkő volt egykor — nem is olyan régen! — a 6 méter is.

Most, hogy ezen az újabb határkövön is túljutottunk a fejlődés — a sportbeli fejlődés és az általános emberi fejlődés — révén, érdemes megnézni alaposabban, hogy kinek a személyéhez fűződik ez a nagyszerű teljesítmény és milyen módszerrel jutott túl ezen a bizonyos határkövön.

Ilja *Loksin* szovjet szakíró és újságíró, az APN (Novosztyi) munkatársa cikkének felhasználásával válaszolunk erre a kérdésre.

Mindenek előtt szögezzük le: *Scselkanova* nem is most jutott túl először a 650-es „bűvös" határon! Már tavaly is ugrott egyszer 656 centimétert, akkor azonban eredményét hátszél miatt nem lehetett hitelesíteni.

A hátszél egyébként megint fenyegette *Scselkanovát.* Csakhogy Lipcsében a folyton változó erejű és irányú szél erőssége soha sem lépte túl a szabályok megállapította határt. Sőt, az első ugrásnál megállapított szél a második kísérletre szinte teljesen elállt, majd az utolsó három kísérlet alkalmával már — ellenszéllé változott!

A lipcsei verseny három ugrásának adatai egyébként a következők: 643, 653, belépett, 603, 588, 598.

Tatyjana Scselkanováról sem azt nem lehet mondani, hogy „új csillag", sem azt, hogy „üstökösként tűnt fel". Hosszú, alapos munka, fokról fokra javuló sportpályafutás során jutott el a csúcsig. Rendszeres edzésbe tulajdonképpen csak 18 éves korában fogott, amikor, 1955-ben, a leningrádi Műegyetem postamérnöki karának hallgatója lett. *Edzője, Margarita Balasova ötpróba-edzésbe fogta a láthatólag sokoldalú lányt.* Az eredmények csak lassan jelentkeztek, úgy hogy már-már mint tehetségtelent könyvelték el. 1960-ban azonban megjött a szorgalmas edzés gyümölcse, *s egyszerre két versenyszámban is túlszárnyalta a „sportmesteri" szintet:* 80 m gátfutásban 11,1 mp-t, távolugrásban 611 cm-t ért el.

Most már azután az lett a probléma, hogy *melyik számra szakosítsa magát?* A választ a késő ősszel Kievben megrendezett csapatbajnokság adta meg, ahol váratlanul megnyerte a távolugrást olyan ellenfelekkel szemben, mint például *Vera Krepkina,* a távolugrás olimpiai bajnoknője, *Ljudmilla Ijevleva,* az Universiade győztese.

Bár az 1960/61-es telet *Scselkanova* továbbra is az ötpróba edzésének előírásai szerint sportolta át, mégis *új edzője, Anatolij Kuznyecov tanácsára fokozott figyelmet fordított a távolugrásra.* További eredményei eléggé ismeretesek. Kétszer javított világcsúcsot. 1961-ben és 1962-ben (július 1-i zárlattal készült összeállítás szerint) minden versenyét megnyerte. Miután 1960-ban kétszer érte el a sportmesteri szintet, 1961-ben harminc (!) ízben és nem is két, hanem négy versenyszámban. Ebben az esztendőben 100 méteren 18-szor indult (5 ízben a sportmesteri szintnél jobb eredménnyel), 200 méteren 1 ízben (szintén mesteri teljesítményel nyert), 80 m gáton 3 alkalommal indult, távolugrásban 26 ízben (23-szor ugrotta túl a mesteri normát), ötpróbában kétszer indult és győzött (egy alkalommal a mesteri szinten felüli eredménnyel). Ha ehhez még hozzászámítjuk, hogy nyolc ízben a 4×100 m-es váltóban is futott, *60 (!) rajtot mutat az 1961. évi versenynaplója!*

Az utóbbi években elért fejlődését a következő összeállítás jelzi:

	1958	1959	1960	1961	1962 (VII. 1-ig)
100 m	12,3	12,2	12,—	11,6	11,7
200 m	—	—	25,2	24,2	24,9
800 gát	11,5	11,5	11,1	11,3	11,3
távol	570	575	611	648	653
ötpróba	—	—	4361	4710	—

Az 1962-es sportév *Scselkanova* számára korán kezdődött. Már január 21-én versenyzett. Júniusig számos versenyen indult, s az év első öt hónapjában elért legjobb eredménye — 638 cm — már új világcsúccsal biztatott.

A világcsúcsjavítással zárult lipcsei verseny előtti héten a következő edzést folytatta:

Június 3. Bemelegítés (45 perc). 5-ször 60, majd 5-ször 80 m. 20 távolugrás teljes rohammal. (Edzésnaplójába ehhez a következő megjegyzést fűzte: „rohamomat két lépéssel meghosszabbítottam, a rohamom nem oly gyors, mint volt, viszont így jobban megy a felugrás".) 7 perc futkározás a gyepen.

Június 6. Bemelegítés (45 perc). Távolugrás helyből, majd két-, három- és ötlépéses rohammal. Gyorsítások: 5-ször 80, majd 3-szor 150 m.

Június 9. (Már Lipcsében.) Bemelegítés (25 perc). Gyorsítások 5-ször 60 m, szöges cipő nélkül. Gyorsító futások 4-szer 80 m futócipőben.

Június 10. (A lipcsei Lokomotív versenye.) Távolugró verseny, 653 cm, világcsúcs. (Bejegyzés a naplóban: „nagyszerű érzés, reális a 660 centis terv!")



Ha valaki azt hinné, hogy *Scselkanova* egyoldalú, kizárólag a sportnak élő lány, alaposan téved! Barátnői fel-felvetették neki a kérdést, egy-egy sikeres vizsgája nyomán:

— Hogy tudsz te ennyi, túlnyomó többségben heti hat edzés mellett még tanulni is?!

Erre így felelt a világrekordernő:

— Mindent a munkaszeretetemnek és a kitartásomnak köszönhetek. Szeretem az életpályámat, a foglalkozásomat és szeretem a sportot. Edzést soha ki nem hagytam, még akkor sem, amikor vizsgára készültem. A munkaszeretet teszi, hogy soha sincs terhemre sem a tanulás, sem az edzés, — sőt, mindig repeső örömmel fogok neki az edzésnek is, meg a tanulmányaimban elém táruló minden új feladat megoldásának is! No meg be is akartam bizonyítani, hogy lehet valaki jó szakember és egyben jó sportoló is. Igaz, hogy erre akad más példa is, hiszen itt van Mihail Botvinnik, vagy Jurij Vlaszov is. Csakhogy, ha említettem őket, társnőim legyintettek: „Ezek kivételes, ritka tehetségek, nem alkalmasak általánosításra!" Nos hát én nem voltam különleges, ritka tehetség, s íme... Remélem, én alkalmas vagyok általánosításra!

Scselkanova most 25 éves. Testsúlya 57 kg, tüdejének kapacitása 4200 kcm, jobbkéz ereje — dinamométerrel mérve — 44 kg, bal kezéé 42 kg. Most készül megvédeni szakdolgozatát, rövidesen postamérnök lesz. Szakdolgozatának témája összefügg a testedzéssel: „Sporttelevíziós berendezések."

Semmi rendkívüli! Sőt! Nagyon rendes!

AZ EDZŐ LÉLEKTANI FELADATAI

Szerte a világon egyre nagyobb jelentőséghez jut a versenyzők fizikai, technikai, stratégiai, taktikai felkészítésén felül a lélektani felkészítésük.

A világ sportirodalmának ma szinte központi kérdése a lelki előkészítés. A példák ezrei bizonyítják, hogy milyen elképesztő eredmények elérésére, a józan mérlegeléssel maximálisnak ítélt és hitt teljesítményeken felüli produkciókra voltak képesek a kellőképpen „felhangolt" sportolók. A lelki előkészítés nem új gondolat, nem új felfedezés. Régi híres edzőkről épp úgy tudunk, mint a mai kor Cerutty-jairól, akik a versenyre előkészítésben az edző döntő feladatának ezt vallják. A régi próbálkozásokat most már tudatos és tudományosan megalapozott, orvosilag is ellenőrzött, tervszerű pszichikai edzői munka váltja fel. Így foglalkozik ezzel a kérdéssel Ewald Martens, a sport érdemes mestere (NDK) is. A Der Leichtathlet-ban megjelent, a kérdést alapjában ismertető tanulmányát éppen ezért közöljük — bő kivonatokban — az alábbiakban.

A versenyzés jelentős mértékű fizikai és pszichikai erőt kíván. A fizikai és pszichikai erőt azért említem együtt, mert érzékeltetni szeretném, hogy a sportbeli teljesítményt nem csupán a test hozza létre, hanem abban a lelki tényezők is döntő szerepet játszanak.

A sportoló a pszichéből, minden teremtőerő forrásából merít a versenyen. Erejének ez valósággal szárnyakat ad és a sportbeli teljesítményben tükröződik, akár eredményes, akár eredménytelen a küzdelem kimenetele.

Csupán az atléta testi felkészültségéből nem lehet a teljesítőképességére következtetni. Az edzőnek bele kell élnie magát védencének helyzetébe, át kell élnie kedélyhullámzásait és ezek okát ki kell fürkésznie. Ki kell nyomoznia, mi lehet döntő mozzanat versenyzője sikere vagy sikertelensége szempontjából.

A testi felkészültség hiányosságai általában könnyebben felderíthetők és kiküszöbölhetők, mint a lelki hiányosságok. A lelki élet analizálásának az a jelentősége, hogy a versenyző gyenge és erős oldalait kifürkésszük abból a célból, hogy az előtte álló versenyre helyesen tudjuk felhangolni.

A versenyzés feladata sokrétű reakciót válthat ki az atlétából. (Ilyen a gyötrő bizonytalankodás, a nézők nagy számának lenyűgöző hatása, az ellenfél fölényétől való félelem, túlzottan nagy felelősségérzet, s egyebek.)

Az a döntő, miként válaszol az atléta ezekre az ingerekre; mi a „reakció"-ja. Ha az atlétában buzog a küzdőkedv, az egészséges érvényesülési vágy, a sportolás öröme, nemzeti büszkeség, ha lelkesíti a tradíció és bajtársiasság, ha önbizalommal tölti el szorgalmának, tehetségének, tudásának érzete, ha becsvágya és bátorsága is felvértezi a káros ingerek ellen, akkor könnyűszerrel megszerzi a szükséges pszichikai és fizikai egyensúlyát (amely fontos a vérkeringés és az emésztési folyamatokra nézve). Ha erre önmagától nem képes, akkor az edzőnek kell segítséget nyújtania az oly fontos egyensúlyi állapot helyreállításához.

Jó, ha az edző is tudja, hogy *kis ingerek ösztönöznek, nagyok megbénítanak, igen erősek megsemmisítően hatnak!* Minden edzőnek fontos feladata, hogy atlétája eredményes szereplését elősegítse az edzés megfelelő adagolásával, a hosszú szoktatás révén elérhető alkalmazkodni tudás, tapasztalatok és biztonság megszerzésével s azzal, hogy tanítványa az esetleg erős ingerhatásokat lehetőleg hosszú ideig kibírja.

Szurkolás

Néhány szót akarunk szólni az úgynevezett szurkolásról (szorongás, félelem), amelyet minden atléta ismer. Ez a legkülönfélébb formában jelentkezik. *Egy bizonyos mértékű szurkolás jó.* A félelem-hatás fokozza a szívtevékenységet és gyorsítja a pulzust, elősegíti a légzést, az emésztő apparátus működését és a mirigy-hormonok útján csökkenti a fáradékonyságot. Így a szurkolás képessé teszi a szervezetet, hogy teljesítményeit fokozza. Nem csodálatos tökéletességű itt a test és a lélek összjátéka?

Egyik kategóriát sem szabad metafizikusan szemlélni, mert az egész szervezet a maga összességében az egymást befolyásoló reakció-folyamatok mammut-zenekara.

Az edző akkor jár el helyesen, ha az atléta nevelésével a szurkolásnak, a szorongásnak félelemmé növekedését minden esetben megelőzi. Szükséges, hogy megfelelő versenyszerű feltételeket építsen az edzésfolyamatba. Az atlétát önállóságra kell nevelnie. Az kell, hogy a versenyző a pályán a „világ legmagányosabb emberének" érezze magát, akinek önmagának kell mindent megoldania. Így nem fenyegeti a hirtelen, kellemetlen meglepetések veszélye.

Az ellenféllel és a versennyel kapcsolatos merev beállítottság igen gyakran aláaknázza a fizikai és pszichikai erőket. (Ha pl. az atléta nem tud váratlan új helyzetekhez — előfutam elmaradása, a versenyszám időbeli és helybeli megváltozása — — alkalmazkodni.)

A rajt előtti túlzott izgalmat helyes edzéssel, tehát fizikai és pszichikai együttes felkészítéssel ki lehet küszöbölni. *Az életben egy követelmény sem érint csupán egy szervet vagy egy szervezetrendszert!* Mindig az egész szervezetet, valamint a szervezet és a környező világ közti szubjektív kapcsolat, a „lélek" is részt vesz a válaszreakcióban!

Az akarat

A sportpszichológiában a lelki élet legfontosabb eleméhez tartozik az akarat. Ez elsősorban érzelmekre épül. A sportoló nem is tudja egyértelműen definiálni, bár érzi, hogy az akaraterő szerepe döntő jelentőségű a győzelem kivívásában. Az edző az, aki az atléta akaratát erősíteni tudja.

Az akarat, mint ismeretes, cselekvéseinek tudatos célkitűzésében jut kifejezésre. Az edző csak akkor tudja az akarat erősítésének elsőrendű feladatát ellátni, ha maga is hajlíthatatlan, erős akaratú, s a meggyőzőerő birtokában van, magát is áthatja a meggyőződés.

A taktika

A taktikai iskolázás is a nevelés módszere. A taktikai iskolázottság a sportolónak azt a képességét jelenti, hogy helyzeteket villámgyorsan át tud tekinteni és fel tud becsülni, ki tudja választani a cselekvéshez legalkalmasabb pillanatot és előnyös elhatározásra tud jutni. Ez is bizonyítja, hogy a versenyteljesítményhez nem egyedül a szív és izom tevékenysége szükséges, hanem a tudat is. Ez nem csupán akaratlagos, koncentrált, érző és gondolkodó magatartást jelent, hanem azt, hogy *ezeket a tulajdonságokat a tudat a szervezettel a tevékenységek egész láncolatává köti össze.*

Az edzőnek tisztában kell lennie azzal, hogy milyen pszichikai típusú egyént edz. Vannak figyelmes, megbízható és vannak ingadozó, hullámzó típusok. Érzelem szerint megkülönböztetünk egyenletes és labilis típust. Gondolkodás tekintetében az alkotó típus kezdeményez, felfedez és rámutat új utakra, többé-kevésbé gyorsan tanul és mindent — esetleg gyorsabban vagy lassabban — átlát, megért.

Leggyakoribbak az úgynevezett utánzó típusok. Ezek azonban többnyire nincsenek tudatában ennek a természetüknek. Ebben pedig, sajnos, gyakran az edző hibás, aki egy kaptafa szerint foglalkozik tanítványaival. Ezért válnak védenceik hirtelen igen gyámoltalanná, ha előre nem látott helyzetbe kerülnek; olyanba, amelyben nem tudják a „besulykolt" iskolapéldát felfedezni.

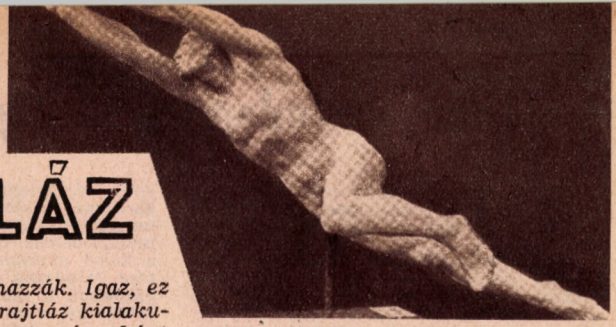
Koncentráció

A koncentrálásra nevelés minden edző elsőrendű pszichikai feladata. Igen gyakran megfigyelhető, hogy a versenyző túl korán érte el koncentrálása maximális értékét és a döntő pillanatra már elfárad.

Az edzőnek nem csupán lelkesíteni kell tudni, céltudatosnak, nyugodtnak, türelmesnek és megértőnek is kell lennie. De leleményesnek is kell lennie, mert a különféle sportolók másképp és másképp hangolhatók. Az egyik érzékeny, a másik impulzív, vidám vagy szenvtelen.

Az edzőnek el kell érnie, hogy a versenyző olyan odaadást érezzen a feladata iránt, amely végső soron szorgalomban, lelkesedésben, magabiztosságban és végül — sikerben nyilatkozik meg.





RAJTLÁZ

Kis kobold. Jön kérlelhetetlenül. Gyomrodba köveket rak, szived köré abroncsot húz, izmaidból kiszipkázza az utolsó csepp erőt. A vért sebesebben hajtja ereidben, megbolygatja idegközpontjaidat, agyadban pedig képtelenebbnél képtelenebb gondolatokat görget.

Nem hivod, mégis megjelenik. A legváratlanabb pillanatban tör rád, hogy ne tudjál védekezni. Úgy tűnik, minél jobban hadakozol ellene, annál virgoncabb. Gonosz és veszedelmes kis kobold — a rajtláz. Órákkal, napokkal, vagy már hetekkel a verseny előtt elkezdi támadását, és nem egy versenyző — külső szemlélő számára érthetetlen — kudarcát okozza. Nem lebecsülendő ellenfél. Tanulmányozni kell, megismerni, kipuhatolni „gyengéit", csak így tudunk eredményesen harcolni ellene. Érdemes erre egy kis időt szánni, hiszen edzők és versenyzők hosszú hónapokig, évekig tartó munkáját teheti tönkre néhány óra alatt.

Pszichológiával a káros rajtláz ellen

A sporteredmények lélegzetelállító javulásának korában, amikor az emberi teljesítőképesség felső határa egyre hátrál a csúcseredményekre törő sportolók támadása elől, már nem lehetnek eredményesek a régi mozgások, a hagyományos edzésmódszerek. A sport segítségül hívta a tudományokat: az anatómiát, az élettant, a biomechanikát és a — pszichológiát.

Igen, a pszichológiát az utóbbi évtizedekben fedezték fel a sport számára, és mindjárt milyen izgalmas dolgokra bukkantak! Rádöbbentek arra a napnál világosabb és mégis annyira háttérbe szorított igazságra, hogy az, aki fut, úszik, ugrik, gerelyt vagy súlyt dob nem mechanikusan működő gép, hanem érző ember, aki nemcsak végrehajtja a cselekvést, de erre előtte, közben és utána ezerféle módon idegileg, érzelmileg is reagál. Felfedezték, hogy a sporteredmények jelentősen javíthatók ha az egyén, a csapat érzelmi életét is figyelembe veszik.

A pszichológiai kutatásoknak számos eredménye ismeretes a sport területén, ezeknek felhasználása körül azonban még nagy a bizonytalanság. Vagy csodát várnak a pszichiátertől, vagy csak lelkesednek az elméletért, de a gyakorlatban megfeledkeznek az alkalmazásáról. Így van ez gyakran a rajtláz esetében is. A pszichológia gondosan,

tudományos alapossággal

tárta fel a káros rajtláz sajátságosságait és foglalkozott leküzdésének módszereivel. A legjobb elmélet sem ér azonban semmit, ha a gyakorlatban nem alkalmazzák. Igaz, ez nem könnyű, mert a rajtláz kialakulása, lefolyása, hatása egyénenként igen változó. Az ellene való harc csak akkor lehet eredményes, ha az edző alaposan megismeri versenyzőjét, az pedig sajátmagát. Sok versenyre van szükség ahhoz, hogy meg lehessen figyelni, kinél, mikor, hogyan lép fel a rajtláz, káros mértékű-e és ha igen, mi a legeredményesebb ellenszere.

Néhány személyes tapasztalat.

Talán nem lesz érdektelen, ha elmondom, miképpen küzdöttem többkevesebb sikerrel a legnagyobb ellenfél, a rajtláz ellen. Ezzel részben azokat a versenyzőket kívánom bátorítani, akik hozzám hasonlóan „izgulósak", részben az edzők, sportvezetők figyelmét szeretném egy kicsit ráirányítani a rajtlázra és arra, milyen nagy segítséget adhatnak annak leküzdésében a versenyzőnek.

A 1955-ös női evezős Európa-bajnokság volt életem első nemzetközi versenye.

Egy részlet az edzésnaplómból

talán leghívebben érzékelteti, mit éreztem ott: „... A nagy tét, az idegen környezet, a szokatlan víz hatására sok hibám került felszínre. 1. Nincs önbizalmam! A végletekig elkeserített ellenfeleim látása. Az izgulástól félőrült voltam, ok nélkül bőgőrohamokat kaptam, és általában minősíthetetlenül viselkedtem. Ahelyett, hogy összpontosítottam volna, feltettem volna magamban, hogy meg kell nyerni ezt a versenyt, azon siránkoztam, hogy legalább harmadik legyek! 2. Nemzetközi versenyen is gondolkozni kell pálya közben! Nem szabad sem a verseny előtt, sem közben lelkileg feladni a küzdelmet. Tudat alatt valami ilyesmi történt az Európa-bajnokságon. Miért nem csináltam az itthoni versenyeken bevált elszánt hajrát? Mert lélekben feladtam a versenyt!! A test lelkierő nélkül hiába van felkészülve!..."

Csak úgy árad ezekből a sorokból az önvád, de még nem tettem fel a kérdést, mi okozta a felsorolt tüneteket. Ma már válaszolni is tudnék: a rajtláz! Akkor még sem edzőm, sem én nem gondolkoztam azon, hogyan lehetne a versenyek előtti káros izgalmat csökkenteni. Csak amikor az 1956-os Európa-bajnokságon az esélyesek magas polcáról fricskázott le a rajtláz a harmadik helyre, kezdtem el nagyon komolyan foglalkozni ezzel a kérdéssel. Edzésnaplómba, ahová minden évad végén pontokba szedve beírom az elmúlt év tapasztalatait és ennek alapján a további feladatokat, most új fogalom került: idegi felkészítés. Nem bízom magamban? Egyetlen edzés egyetlen csapását sem hagytam ki; a lelkiismeretesen elvégzett munka nyugalmat ad. Kisebbségi érzésem van? Kemény erőfejlesztő edzésekkel megfelelő izomzatra tettem szert, és már nem bújtam társaim háta mögé szégyelve gyenge testalkatomat. Félek az ellenfelektől? Gyakran magam elé képzeltem őket, és megtanultam meglátni bennük az embert, aki hozzám hasonlóan küzködik, örül, fél és reménykedik. Nagy a tét? Erre azt feleltem magamnak: Igen, de senki nem veszi fejedet, ha nem nyered meg a versenyt. A felkészülésben nem mulasztottál semmit, csak idegeskedéssel ronthatod el a dolgot. Tehát uralkodj magadon, különben később súlyos szemrehányást tehetsz magadnak!

Sikerült az idegi felkészülés is!

1958-ban megnyertem az első Európa-bajnokságomat! Ezzel azonban újabb problémák merültek fel. A bajnoki címet megvédeni már nem volt ugyanaz, mint viszonylag ismeretlen versenyzőként ostromolni a győzelmi emelvényt! A helyzet minden további megnyert Európa-bajnokság után még súlyosabb lett. Sokan duruzsolták a fülembe: „Én a helyedben nem tenném ki magamat a kudarcnak! Addig vonulj vissza, amíg a csúcson vagy! Számodra a második hely már leégés!" Ráadásul betegségek, hosszú kényszerpihenők szakították meg az edzések sorát, felborítva az egészségesen végigdolgozott években jól bevált lelki felkészítés elveit. A közvélemény azonban nem ismerve a nehézségeket, elvárta, hogy megnyerjem az Európa-bajnokságot, bízott bennem. Ez jól esett, de ugyanakkor lelkileg súlyos terhet jelentett. Ilyen körülmények között egyedül nem lettem volna képes megbirkózni a rajtlázzal. Edzőm, Bartók Ernő azonban nem azért dolgozott velem már tíz éve, hogy ne tudott volna segíteni nekem. Kellő időben volt szigorú, vagy engedékeny. Tudta mikor kell hagyni, hogy jól kisírjam magamat, és mikor kell elvonni a figyelmemet a versenyről. Nem engedte, hogy magamban gunnyasszak, mindig oda tuszkolt, ahol nevetést hallott. A verseny előtti kritikus napokban mindig egy kicsit fellazította a felkészülés szigorú, tilalomfákkal teletűzdelt életrendjét...

Ha sikerült mindezekkel a bűvészkedésekkel kitolni a rajtláz megjelenésének időpontját, csökkenteni hatását, nyert ügyünk volt! Nekem a négy Európa-bajnoki aranyérem bebizonyította, hogy edzőnek és versenyzőnek egyaránt érdemes behatóbban foglalkozni a rajtlázzal, és következetesen harcolni ellene.

Pap Kornélia

A testneveléstudomány jellege és helye a tudományok között

A testneveléstudomány még világszerte fiatal, de nálunk különösen az, érthető tehát, hogy harcolni kell az elismertetéséért.

Legjobb szószólója a tapasztalat. A testnevelés jelentősége a nevelés egészében állandóan nő. A sport az egész világon a szemünk láttára válik közüggyé. Az edzők, tanárok, orvosok, tudósok a legfelelősebb államférfiakkal és közgazdászokkal karöltve fáradoznak azon, hogy a sportteljesítmények tovább emelkedjenek és, hogy a sport semmi mással nem pótolható haszna és öröme a dolgozó tömegek közkincse legyen. Ezek a törekvések magasrendű kulturális intézményeket, főiskolákat, egyetemeket, tudományos intézeteket hívtak életre. Mindezek ellenére a testnevelés, beleértve a sportot is, a legtöbb embernek csak benyomások halmaza, a testneveléstudomány pedig még ennyi sem. Időszerű már, hogy ennek a heterogén szemléletnek a kikristályosodását előmozdítsuk.

A tudomány feladata a törvények kutatása, rendszerezése és gyakorlati érvényesítése. Az egyes tudományok feladata pedig az, hogy az egész világegyetem egységes törvényrendszeréből kiemelje, rendszerezze és a gyakorlatnak hozzáférhetővé tegye a sajátos törvényeket.

Mi adja meg a tudomány sajátos jellegét?

Az anyag egyik létezési formája a mozgás. A fejlődés, az ellentmondásos erők küzdelmének eredménye: maga is mozgás. A fejlődés egyik legszembetűnőbb vonása az egyidejű differenciálódás és integrálódás, elkülönülés és egyesülés. A tudomány egyik legfőbb feladata, hogy a fejlődést, és ezen belül ezt az említett kettős folyamatot minél hívebben tükrözze. Az emberiség már történelme hajnalán megkísérelte, hogy egészében ragadja meg a világegyetem egységes mozgásrendszerét. Így született meg a tudományok összességét magában foglaló filozófia. A tapasztalatoknak egyrészt az egészhez viszonyított szűk köre, másrészt egyre növekvő gazdasága azonban az egész megismerésnek egyetlen járható útjára terelte az embert: az egységes mozgásrendszeren belül hozzáfogott a sajátos mozgások rendszerezéséhez. A differenciálódás és az integrálódás folyamata azóta is tart. Az egyes tudományok különkülön is mind speciálisabb ágazatokra bomlanak, ugyanakkor azonban mind szorosabb lesz a kapcsolat a különböző tudományok között, nő a tudományok komplex jellege, új tudományok és tudománycsoportok alakulnak ki.

Így váltak ki a természet- és a társadalomtudományokból a testneveléssel kapcsolatos elemek (differenciálódás) és egyesültek a testneveléstudományban (integrálódás).

Minden tudomány alapjellegét a maga sajátos mozgásrendszere adja meg. Minden tudomány legfőbb feladata, hogy a maga mozgásrendszerét minél mélyebben feltárja és azt az egyetemes mozgásrendszerben minél sokoldalúbb összefüggéseiben helyezze el. **A sajátos, önálló, minőségileg semmi más mozgásrendszerre nem egyszerűsíthető mozgásrendszer minden tudomány létjogosultságának legbiztosabb jele.**

Van-e a testneveléstudománynak sajátos mozgásrendszere?

A testneveléstudomány **tárgya az emberi mozgás.** Az emberi mozgás komplex mozgás. Magában foglalja a fizika, főleg a mechanika, a biológia, a biofizika, a kémia, a biokémia, a fiziológia számos mozgáselemét és láncolatát, de ezek közül egyik sem meríti ki a lényeget. **Az emberi mozgás sajátos minőségének biztos jele tehát, hogy bár a legtöbb természeti mozgás megtalálható benne, egyikre sem egyszerűsíthető le.**

Az alapvető emberi mozgás a **munka.** A testnevelő mozgások sokoldalúan összefüggnek a munkával. Számos sportmozgás munkamozgásból ered. A testnevelés egyik legfontosabb feladata a munkamozgások előkészítése, illetve a munkamozgások káros hatásának megelőzése, kiküszöbölése, de legalább csökkentése és a kieső munkamozgások helyének betöltése. **Mindezek ellenére a testnevelő mozgásoknak a munkával szemben is önálló minősége van.** Alapvető különbség, hogy a testnevelő mozgás nem termel **javakat.**

Az életben tehát van egy sajátos és önálló mozgásrendszer, amely a testneveléstudományt szükségképpen hívta életre.

Tiszta, vagy alkalmazott tudomány-e a testneveléstudomány?

Úgynevezett „tiszta tudomány" amely beérhetné csak a törvények feltárásával és rendszerezésével, ma már tulajdonképpen nincs. A szocialista tervgazdálkodás a tudományokat meghatározott feladatok elé állítja és ezzel szinte determinálja arra, hogy az alkalmazhatóságot szem előtt tartsa. A tiszta tudományok forrása s próbaköve is a tapasztalat.

Ugyanakkor az alkalmazott tudományok, amelyek rendszerint más tudományok eredményeit ültetik át a gyakorlati életbe, sem maradnak meg az egyszerű alkalmazásnál, hanem a gyakorlat követelményeinek megfelelően tovább fejlesztik az alkalmazásra kerülő tudományok problematikáit, maguk is részt vesznek a törvények feltárásában, rendszerezésében, a kapcsolódó tudományok továbbfejlesztésében. **Ha mégis beszélünk „tiszta" és „alkalmazott" tudományokról, azért tehetjük, mert egyes tudományokban az elméleti kutatás, másokban pedig a gyakorlati alkalmazás van előtérben.**

A testneveléstudományban a tiszta és alkalmazott jelleg az átlagosnál szövevényesebben jelentkezik. Ennek legfőbb oka a testneveléstudomány szerteágazó jellege. A kettős arculat egyik legjobb példája az edzésmódszertan. A testneveléstudománynak ez a fontos része a gyakorlatból ered. Nagy tapasztalattal, képzelőerővel és ösztönösen dialektikus gondolkodókészséggel rendelkező edzők többnyire volt versenyzők, gyakorlatilag kísérleteznek egy-egy edzési eljárást, amelyre a tudomány sokszor csak az eredmények alapján figyel fel. A tudomány szerepe mégis döntő, mert **az ösztön, a rutin és a spekuláció eredményét törvényekbe foglalja, rendszerbe kényszeríti, gazdagítja, megtisztítja a vadhajtásoktól, a kockázattól és úgy teszi közkinccsé.** Ez a teljesítmények kiegyenlítődésére, az alkalmazott módszer tökéletesítésére és **új módszerek kialakulására vezet, amelyekben mindinkább nő az elmélet, a tudományos gondolkodás és a tudományos módszerek alkalmazásának szerepe.**

Az új edzésmódszerek kialakításában a legtöbb eredményt az edző, az orvos és a tudományos kutató együttműködése ígéri.

Mindhárman szinte egyidejűleg művelik a tiszta és alkalmazott tudományt. Az orvos és a kutató esetében ez nem szorul bizonyításra, ám a képzett edző, sőt még az ösztönösen dolgozó tehetséges edző munkájában is megtalálhatók a megfigyelés, kísérlet, analízis, szintézis, indukció, dedukció, absztrakció és a többi, elsősorban a tiszta tudományra jellemző módszerelemek.

A testneveléstudomány a tudományok széles skáláját érinti. Egyetlen új edzésmódszer is láncszerűen veti fel a kérdéseket, a testneveléstudománnyal kapcsolatos valamennyi tudománynak. Gondoljunk csak az intervall edzés még ma is gyűrűző vitáira. A testneveléstudomány alapjellege azonban a sokrétűség ellenére is világosan felismerhető. **Alkalmazott tudomány, a pedagógia szolgálatában áll, egyik legfontosabb részében maga is pedagógia. Célja az élet alakítása és azt lényegében magának az embernek nevelésében ragadja meg.** Tiszta tudomány oldala is az alkalmazásban fejlődik. A testneveléstudománytól minden öncélúság idegen. **A testneveléstudomány minden része a társadalomban gyökerezik és a társadalomba torkollik. Ez természetes, hiszen középpontjában maga az ember, mégpedig az alkotó ember, a társadalmi lény áll, a természeti lénynek csak eszközjellege van.**

Az alkalmazás jegyében azonban meg kell oldani a testneveléstudománynak olyan feladatokat is, amelyek hagyományosan a tiszta tudományok körébe tartoznak. Az ember testi-lelki fejlődésének szolgálatában fel kell tárnia az emberre jellemző többnyire komplex jellegű olyan törvényeket is, amelyeket a többi tudomány parlagon hagyott, vagy csak céljának megfelelően érintett. Ha pedig ezek a feladatok a testneveléstudomány erejét meghaladják, a kapcsolódó tudományokat ösztönzi a kérdés behatóbb tanulmányozására. Az egyik ilyen jellemző komplex feladat pl. az edzési terhelés helyes mértékének megállapítása.

Természet-, vagy társadalomtudomány-e?

A természettudomány tárgya a természet, tudományáganként annak különböző minőségű mozgásai.

A társadalomtudományok a társadalom mozgástörvényeit keresik, elemzik, rendszerezik, a történelmi fejlődés során egyre határozottabban érvényesülő társadalomformáló szándékkal.

A testneveléstudomány egyike a legkomplexebb tudományoknak. Alkotórészenként, vagy horizontjában többé-kevésbé a természet- és társadalomtudományok legnagyobb része megtalálható. **Ez természetes következménye az emberközéppontúságnak: az ember természeti és társadalmi lény.**

Az ember gyűjtőlencséje a természet törvényeinek: a legtökéletesebb mikrokozmosz. Színhelye nemcsak az egyes természeti mozgásrendszereknek, hanem az átmeneteknek és a minőségi változásoknak is. **Az egyetemes törvények a világegyetem egységes törvényeinek rendszere sehol sincs olyan közel és schol sem vizsgálható akkora eséllyel, mint az emberben, már csak azért sem, mert eddigi ismereteink szerint a természet az emberben érte el fejlődésének legmagasabb fokát: ébredt öntudatra!** Ez azonban már társadalmi eredmény. Méginkább társadalmi eredmény az embernek az a képessége, hogy önmagát, természeti és társadalmi környezetét a fejlődés során egyre növekvő mértékben formálni tudja.

Ennek a formálásnak a testneveléstudomány is egyik fontos eszköze.

A testnevelés célját és feladatait a társadalom határozza meg. Eszközeit a társadalom bocsátja rendelkezésre. Módszereit a társadalom alakítja ki. A testnevelés magát a természet- és társadalomformáló történelmi embert alakítja. Ez a történelemformáló ember annál fejlettebb lehet, minél többet ismerünk meg természeti lényéből.

A testneveléstudomány tehát társadalomtudomány, amely a természettudományok és más társadalomtudományok eredményeit szintetizálva és továbbfejlesztve szolgálja a társadalom mindenkori céljának megfelelő ember nevelését. Fontos szerepe van a felépítmény megszilárdításában, fejlesztésében és a felépítménynek az alapra gyakorolt visszahatásában.

A testneveléstudomány kapcsolata a többi tudománnyal

A kapcsolat sokféle és mind mélységben, mind terjedelemben nagyon tagolt. Itt csak az alapvető összefüggésekre térhetünk ki.

Valamely vizsgált tudománynak a többivel való kapcsolata lehet alkalmi, rendszeres, vagy állandó, kiterjedhet a másik tudomány egyes részeire, sőt az egészre is. Az alkalmi és részleges kapcsolat esetén érintkező tudományokról, a rendszeres és szélesebb körű kapcsolat esetén határtudományokról, az állandó és szerves kapcsolat esetén pedig társadalomtudományokról beszélhetünk.

Ha a testneveléstudomány kapcsolatait a fenti szempontok szerint megvizsgáljuk, látjuk, hogy a klasszikus tudományoknak szinte mindegyikével összefügg.

Érintkező tudományként még a távolálló természettudományok is számításba jöhetnek. A kozmogónia pl. az időjárást befolyásoló kozmikus tényezők következtében érintkezik a testneveléstudománnyal. A természettudományok többsége határtudománya, a természettudományok egésze pedig társtudománya a testneveléstudománynak, mert nélküle a testneveléstudomány nem fejlődhet.

A testneveléstudomány és a többi társadalmi tudomány viszonyában ugyanígy mindhárom kapcsolat megtalálható. Maga a testneveléstudomány a társadalomtudományok szerves része, a szociológia és a történelem pl. határtudomány, a statisztika pl. egyre növekvő jelentőségű érintkező tudomány. Ez azt bizonyítja, hogy a tudományok közötti határok nem merevek, hanem függnek a fejlődéstől.

A testneveléstudomány és a filozófia

A filozófia és a testneveléstudomány kapcsolatáról külön is szólnunk kell.

A filozófia a tudományok tudományaként kezdte pályafutását, a természettudományok és a társadalomtudományok önállósulása azonban leszűkítette tárgykörét. Ma a filozófia a logika és a dialektika, a gondolkodás tudománya, s egyben, mint dialektikus materializmus, a szocialista világnézet és a tudományos kutatás módszertani alapja. Valamely tudomány szempontjából a filozófia jelentősége annál nagyobb, minél szerteágazóbb az illető tudomány, mert annál bonyolultabban érvényesülnek az összefüggések és a dialektika egyéb törvényei. A testneveléstudomány, mint az emberközéppontú tudományok között is egyik legösszetettebb, egyike azoknak a tudományoknak, amelyek a legjobban gyümölcsöztethetik a filozófia útmutatásait. Ez annál inkább így van, mert a testneveléstudomány fiatal, sok tekintetben úttörő tudomány és éppen az új területeken a filozófia nélkül csak botladozna, mert a filozófiát még a legkifinomultabb gyakorlat sem pótolja.

Vessünk egy-egy pillantást a testneveléstudomány és a legfontosabb alkalmazott tudományok kapcsolatára is.

A testneveléstudomány és a pedagógia

Az egyik legfontosabb alkalmazott tudomány maga a pedagógia. Az oktatás az ismeretek gyarapításának és a helyes gondolkodás kifejlesztésének, a nevelés pedig a mindenkori történelmi szükségletnek megfelelő embertípus kialakításának legfontosabb eszköze és módszere. A pedagógia minden más tudomány művelésének legfontosabb előfeltétele. A testnevelés a pedagógia egyik területe. E tekintetben a testneveléstudomány a pedagógia része, de jelenleg erősen feszeng benne, mert a csak fontolva haladó, nem forradalmi pedagógia kerete a korszerű testnevelésnek szűk. A testnevelés az osztálytársadalmakban a pedagógia hamupipőkéje volt. A pedagógia kulcsának a lélektant tekintették, de természetesen idealista szemlélettel. A lélektan meg is maradhat a pedagógia kulcsának, de csak akkor, ha a modern természettudomány útmutatása szerint gyökereit a fiziológiába ereszti. Nem árt szem előtt tartani, hogy mi a tudat oldaláról közeledünk a lélektani jelenségekhez. A lélek nemcsakhogy nem külön szubsztancia, de még csak nem is a központi aggyal, hanem az érzékszervekkel kezdődik, mert azok vannak közvetlen kapcsolatban a külvilággal. Itt van az a határ, ahol a testneveléstudomány túlnő a pedagógián, vagy pedig a pedagógiának kell tágulnia. Az emberi testnek, s benne a tudatmechanizmusnak egyetlen olyan része sincs, amely nevelhető ne lenne. A testneveléstudomány egyik legszebb feladata, hogy a kapcsolattudományokkal karöltve ezeket az ismeretlen területeket is meghódítsa a pedagógiának.

A testneveléstudomány és az orvostudomány

A testneveléstudomány legfontosabb társtudománya az orvostudomány. A két tudomány között a népegészségügy az alapvető érintkezési felület. A sportorvoslás az orvostudomány egyik leglendületesebben fejlődő ága. **A sportorvosok munkája a sportsérülések gyógyításával kezdődött, ma azonban egyre jobban előtérbe kerül a sportsérülések megelőzése és a sportteljesítmények fiziológiai megalapozása.** A sportorvosi munkát bizvást tekinthetjük a preventív orvostudomány egyik úttörőjének. A sportorvosok további történelmi feladata, hogy a sport területén szerzett tudományos eredményeket a népegészségügy szolgálatába állítsák.

Kapcsolata a műszaki tudományokkal

Szoros a testneveléstudomány kapcsolata a műszaki tudományokkal is. A testnevelés, különösen a sport létesítményigénye ugrásszerűen nő. Az igények megfogalmazása, a létesítmények mennyiségének és minőségi követelményeinek megtervezése sok vonatkozásban testneveléstudományi feladat. A műszaki megoldás természetesen a mérnökök dolga. A testnevelési jellegű műszaki feladatok sokszor egészen új utakra kényszerítik a mérnököket. Elég, ha csak a stadionok egyre növekvő méreteire utalunk, bár szívesebben célzunk a tornatermek és a sportkombinátok műszaki variációinak sokféleségére. Fontos műszaki feladat a testnevelési és sporteszközök biztosítása is. A testneveléstudomány és a műszaki tudományok kapcsolatának egyik legizgalmasabb fejezete a műszerek kérdése. Különösen az optimális terhelési és kondicionális szint mérése állítja nehéz feladatok elé a műszakiakat. Ha elgondolkodunk, kissé különösnek tűnik, hogy a világűrből kapott jelzésekhez képest önmagunkról még milyen kezdetleges jelzéseink vannak — legalábbis a testnevelésben. Már az is nagy előrelépést jelentene, ha az egyéb területeken gyakorlatilag bevált zseniális műszereket a testnevelés és sport „nyelvére lefordítanák".

Testneveléstudomány — van!

Bármely oldalról közelítjük meg a kérdést, csak egy következtetésre juthatunk: **testneveléstudomány — van.** Még az is mellette szól, hogy sok tudományra támaszkodik: szerteágazóak a gyökerei.

Van, mert van egy mozgásrendszer, amely ugyan sok más mozgásrendszer elemeiből tevődik össze, de **egyikre sem egyszerűsíthető. Saját, önálló minősége van.** Nemcsak az egésznek, hanem pl. még az egyes sportágaknak is megvan a maguk legalábbis technikailag sajátos mozgásrendszere, s ezek mindegyike, külön-külön is tanulmányozást érdemel és igényel.

Van célja: az ember egészségének, alkotóerejének megőrzése és fejlesztése.

Van tárgya — a legbecsesebb, ami csak a tudomány tárgya lehet: maga az emberi test, az egyik legmélyebb ösztönből fakadó és legcéltudatosabb mozgása közben.

Van feladata: az emberi energiagazdálkodás gazdaságosságának biztosítása.

Vannak eszközei: az évezredek óta felhalmozott és egyre terebélyesedő testgyakorlatok, sportágak és minden szükséges, korszerű dologi kellék.

Vannak módszerei, amelyek a leglátványosabban ugyan a csúcsokat döngetik, de természetes hajszálcsövességgel még ezek is egyre jobban megtalálják az útat a dolgozó tömegekhez.

Miért kell mégis harcolni a testneveléstudomány elismeréséért?

A testneveléstudomány a klasszikus tudományokhoz, vagy az ezek emlőin felnőtt több más tudományhoz képest még gyermekcipőben jár. Ennek azonban történelmi okai vannak. Elég, ha csak a több évezredes idealista szemlélet uralmára hivatkozunk, amely megakadályozta, hogy az emberi testet a nevelés előterébe állítsák. A szocializmus győzelme lehetővé teszi, hogy a testnevelés végre elfoglalhassa méltó helyét a nevelésben.

A testneveléstudomány szerényen, de határozottan keresi helyét a tudományok hierarchiájában, hogy történelmi feladatát minél jobban betölthesse. A feladat nagy, a szándék tisztes, minden segítséget megérdemel.

Megyeri Ferenc dr.
a TTKI osztályvezetője

A rúd–vita eldöntése

Hogy az atléták különféle rúdfajtái közül melyik és miben előnyösebb — az amerikai Johans-Mannille intézet kutató laboratóriuma igyekezett eldönteni. Az intézet vizsgálatokat végzett kétfajta üvegrost, egy-egy acél, alumínium és bambusz rúddal. A vizsgálat megállapította, hogy az alumínium- és az acélrúd segíti a legkevésbé az ugrót. A bambuszrúd sokkal jobb, bár hátránya, hogy egyes szakaszai között bizonyos, noha enyhe jellegbeli különbségek mutatkoznak. A magas sűrűségű üvegrost műanyag-rudak viszont a bambusz minden előnyét egyesítették magukban, s tökéletesen hajlíthatók. A Johans-Mannille kísérletek a rudakat rugózás, rezgés és lökőerő tekintetében vették vizsgálat alá. A legrugalmasabbnak a bambusz bizonyult, s a rezgéspróbában is a bambusz nyerte el az első helyet. A rezgéspróbán azt vizsgálták, mennyi idő alatt veszi fel a rúd eredeti alakját, az erőhatás megszüntétől számítva. A lökő-, illetve dobóerő tekintetében azonban az új típusú műanyagrúd bizonyult legjobbnak. Az egyik végén rögzített rúd szabad végére 20 font súlyt akasztottak s a tetejére 2 font, vagyis 90 dkg. súlyú homokzsákot helyeztek. A műanyagrúd 12 ¾ hüvelyknyire, azaz 34 centiméterre hajlott meg és 40 hüvelyk, tehát 110 cm magasra dobta fel a zsákot. A bambusz 12 hüvelyket, vagyis 32 cm-t hajlott és 32 fél hüvelyk, azaz közel 89 cm magasra dobta fel a zsákot, végül a 9—9 hüvelyknyire, tehát 25 cm-re hajló acél, illetve alumíniumrúd pedig mindössze 26, illetve 23 hüvelykre, vagyis 71 és 63 cm-re röpítette fel a terhét. Üvegrost műanyag rudat egyébként először 1948-ban Bob Mathias olimpiai bajnok használt. A készítő szerint eddig körülbelül 75 000 üvegrost műanyagrudat adtak el; nem érti, miért merült fel éppen most az aggály, az üvegrost műanyag-rudakkal szemben. Miért akarják éppen most, 15 évvel a gyártás megkezdése után szabálytalannak minősíteni, illetve a versenyekről kizárni és a vele elért világcsúcsokat törölni?!

(Azóta már ellanyhult a vita, mert az üvegrúd megnyerte a csatát.)

Mr. Brundage és az oroszok

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság 1962 júniusában Moszkvában ülésezett. A Kremlben tartott megnyitó ünnepségen Mr. Avery Brundage, a NOB elnöke beszédet mondott, amiben egy régi élményét elevenítette fel.

Az ülés előtt Mr. Brundage Stockholmban résztvett az V. Olimpiai Játékok 50. évfordulója alkalmából rendezett ünnepségen. Ezen az olimpián, 1912-ben Mr. Brundage is versenyzett és ott barátságot kötött az orosz csapat tagjaival. („... Remek fickók voltak, de keveset értettek a sporthoz"...) Aztán meghívták Pétervárra is, ahol atlétikai versenyen vett részt. A pályák olyan kezdetlegesek voltak, hogy a távolugrásnál eltörte a csuklóját, mert a homokot csak egy halom faforgács helyettesítette.

Mr. Brundage így folytatta visszaemlékezését: „1912-ben az orosz csapat 178 emberből állt, és ezek négy érmet nyertek. 1960-ban, 12 olimpiával később a római játékokon résztvevő szovjet csapatban 254 férfi és 53 nő kapott helyet. Minden számban rajthoz álltak, és 103 érmet nyertek. Egyetlen más ország sem ért el ilyen hatalmas előrehaladást, ilyen rövid idő alatt. Ezt kétségtelenül annak az erős és széleskörű alapnak köszönhetik, melyet az elmúlt 50 év során raktak le. Az 1912-ben látott szegényesen felszerelt létesítmények helyet atlétikai pályák, uszodák, torna- és játékterek százai épültek, ahol szakképzett vezetők és edzők foglalkoznak a fiatalokkal. Azt mondják, a Szovjetunióban 25 millió ember vesz részt a sportmozgalomban. Egyetlen ország sem igazolja jobban Coubertin báró elméletét, hogy a testedzés és versenysport nemzeti programja erősebb és egészségesebb fiúkat és lányokat nevel, és jobbá teszi az embereket..."

Óránként 220 km-el

A Tokiói Olimpia Szervező Bizottságának sok gondja között talán a legnagyobb az előreláthatóan óriási számú külföldi látogató elszállásolása. Minden erőfeszítésük ellenére sem tudják valamennyi vendéget Tokióban elhelyezni, sokan csak a környező városokban, üdülőkben kaphatnak szállást. Ezért nem csak a japán Vasúttársaság, de a Szervező Bizottság is sietteti az új Tokaido vasútvonal megépítését, mert ez jelentősen meg fogja gyorsítani a Tokióba irányuló forgalmat. A japán vasútvonalak többségével ellentétben az új Tokaido vonal szabványnyomtávú lesz, ezzel jelentősen növekedni fog teherbírása és a rajta haladó vonatok nagyobb sebességgel közlekedhetnek. Az 1964-es olimpiára elkészül az új vonal. A vonatok a jelenlegi 85 km-es óránkénti átlagsebesség helyett 170 kilométeres sebességgel haladhatnak majd, maximális sebességük 220 kilométer lesz óránként! Ezzel a Tokió-Osaka közötti 560 kilométeres útvonalat az eddigi hat és fél óra helyett röpke három óra alatt száguldják be!

Jégteke

Az alpesi, hegyvidéki falvak lakóinak kedvelt szórakozása a tekéhez hasonló „jéglövés" (Eisschiessen) nevű játék. Fogóval ellátott korongot lendítenek előre egy hosszú jégpályán. Versenyeznek abban, ki tudja messzebb csúsztatni, de meghatározott célra is dobnak vele. Ezt az erőt, ügyességet kívánó népi játékot 1936 óta először Innsbruckban fogják bemutatni az olimpián. A vetélkedést az olimpiai gyorskorcsolyázó pálya által körülvett jégfelületen tartják meg.

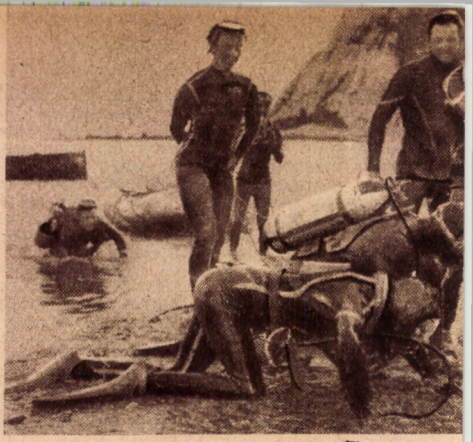
Televíziós sportoktatás

A TV-t az iskolák már régóta igénybe veszik világszerte, értelmi oktatás céljaira. Amerikából most a TV segítségével végzett sportoktatás hírét kapjuk.

A sportoktatás „A holnap bajnokai" című filmsorozattal folyik. Az egyes sportágak oktatását az ohiói állami egyetem sportkörének közreműködésével a következőképpen végzik. Diákokat látunk, testnevelő tanáruk körében. Megjelenik a sportág valamelyik meghívott, kiváló képviselője, s az aznapi oktatást ő vezeti. A diákokat megismerteti a sportág technikájának elemeivel, majd magasabb szintű fogásaival. Az ügyesen, érdekesen, sőt izgalmasan összeállított sorozatnak a diákok tömegei az aktív részvevői, s a film lehetőséget nyújt a hibák és ugyanúgy a kifogástalan mozdulatok alapos bemutatására, lassított felvételek segítségével, a vezető szakember állandó magyarázataival. A különböző sportágak csínját-bínját így megismertető filmsorozatok az ohiói TV legnépszerűbb számának bizonyultak.

A sport a lipcsei vásáron

A szeptember másodikától kilencedikéig tartó lipcsei őszi nemzetközi vásár egyik legnagyobb érdeklődéssel várt része a sporteszközök kiállítása. Négyezer négyzetméter területen a vízisportok, a túristaság és a táborozás eszközeit állítják ki. A sátrak, csónakok, vitorlások, kerékpárok, motorkerékpárok, autók és motorcsónakok mellett a megfelelő ruházati cikkek és felszerelési tárgyak kerülnek a látogatók elé. A kiállításnak ehhez a részéhez tartozó vetítőteremben állandóan szakfilmeket vetítenek.



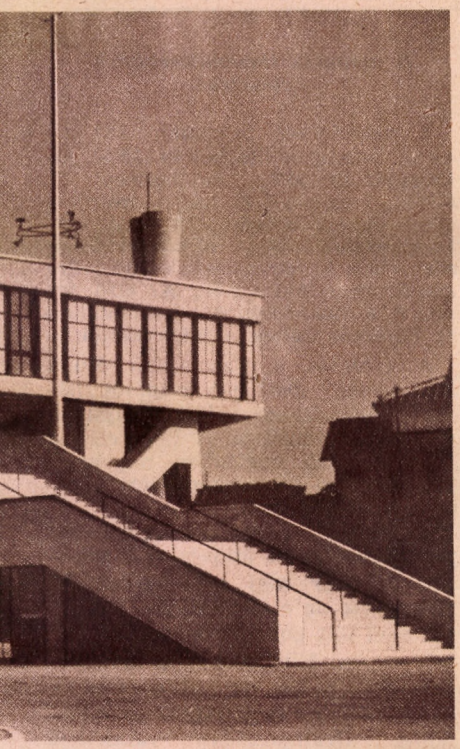
VILÁG

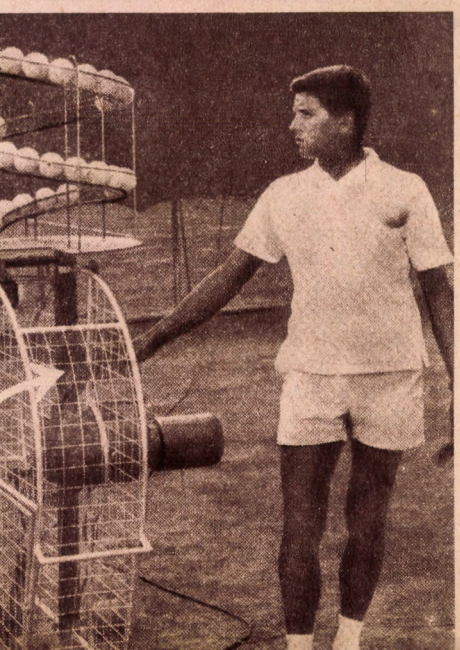


A teniszgép már régen izgatja a magyar teniszezők fantáziáját, de idehaza ezidáig nem sikerült „vele" találkozniok. Ami késik azonban nem biztos, hogy múlik is. Előfordulhat, hogy nem is olyan sokára nekünk is lesz teniszgépünk. Addig azonban legalább a fényképével ismerkedjünk meg. Képünk egy genfi teniszklubban üzembe helyezett teniszgépet ábrázol. Most éppen adogatásra van beállítva, az adogatóudvarba lövi a labdákat szabályozható időközökben. Az oktatónak az a feladata, hogy a tanítvány mozgáshibáit szavakkal korrigálja, s ha szükséges, a gép „tempóját" csökkentse, vagy fokozza. A teniszgép persze nemcsak adogatni tud, hanem sok egyéb „művelet" elvégzésére is alkalmas. A legnagyobb előnye mégis az hogy egyedül, partner nélkül lehet vele teniszezni

Simon Paterson társaival a doveri mészkőparton. A brit könnyűbúvár a 33,5 km széles La-Manche csatornát 13 óra 50 perc alatt úszta át — természetesen víz alatt. A csatorna első átúszója egyébként ős volt a békaembereknek, hiszen Paul Boyton 1875. április 10-én 24 óra alatt Merryman mérnök által külön erre a célra szerkesztett védőruhában úszta át először a tengerszorost — természetesen a víz színén

IRADÓ





Rodeo, punting, dakyu és társai

Külön tanulmányt érdemelne annak kikutatása, hogyan születtek az egyes sportágak, hogyan váltak népszerűvé és ismertté az egész világon. Az olimpiák, világbajnokságok, Európabajnokságok és nagy nemzetközi találkozók idején reflektorfénybe kerülnek a legismertebbek, de vajon ki vállalkozna arra, hogy összeszámolja azokat is, amelyek csak a világnak valamelyik csücskében ismertek, vagy amelyek csak egy-egy országban népszerűek?

Egy Franciaországban megjelenő sportenciklopédia szerzője 56 ilyen sportágat sorol fel, de a lista valószínűleg távolról sem teljes. Íme egy részlet a felsorolásból:

Vízisí, krokett-játék, barrette (a rugby egy fajtája, melyet 1920 körül nők játszottak, azóta teljesen feledésbe merült), francia ökölvívás, fatörzs-dobálás (skót nemzeti játék, még ma is űzik), kerékpáros-hoki, dakyu (japán nemzeti lovasjáték), ausztráliai labdarugás, gall labdarugás, jégvitorla, sí-jőring, görkorcsolya-hoki, rodeo (cowboy lovasjáték), squashrackets (teniszhez hasonló játék), surf-riding (tengerpartok lakóinak kedvelt szórakozása: hullámlovaglás egy szál deszkán), patkódobás, punting (főleg Angliában a Themze sekélyebb részein űzik. A punt hosszú, keskeny, fatörzset utánzó hajó, melyen állva többméteres rúddal hajtják magukat előre. Régen általánosan használt közlekedési és szállítási eszköz volt, Angliában ma is rendeznek punting versenyeket és bajnokságot).

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság athéni ülésén az egyik bizottsági tag azt javasolta, tárják szélesebbre az olimpia kapuit, vegyék fel a műsorba a világon ismert összes sportágat és játékot.

A javaslat sorsa nem ismeretes. A Bizottság azonban feltételezhetően rendelkezik valamiféle sportág-katalógussal, s azt minden bizonnyal a javaslattevő figyelmébe ajánlotta.

A tokiói olimpiai úszócsarnok

Japán méretekben és stílusban egyaránt impozáns létesítményekkel várja az 1964-es olimpiai játékokon részvevő sportolókat. Egyik ilyen pompás építmény a tokiói fedettuszoda, amelyből semmisem hiányzik a korszerű technikai feltételek tekintetében.

Az olimpiai fedettuszoda négy évvel ezelőtt készült a 3. ázsiai játékokra. Azóta birtokba vette Tokió úsznivágyó fiatalsága. És hogy a japánokról egyre többet hallunk mint a világcsúcslisták vezetőiről, abban sok szerepe van ennek az úszócsarnoknak is.

A csarnokról készített képek — akár kívülről, akár belülről örökítette is meg azt a fotoriporter lencséje — a méretek és színek teljes harmóniájáról tanúskodnak. Az 50×20 méteres, 9 pályás úszómedence mellett fekszik a 25×20 méteres ugrómedence, egyik oldalán négyezer befogadóképességű lelátókkal. A csarnok három szabad fala tiszta üveg és így háborítatlanul tűzhet be a napsugár. Úszók véleménye szerint is ügyes ez a féloldalas megoldás, mert nem érzik versenyek közben olyan mereven zártnak a csarnokot és a naptól megvilágított színek is könnyebbé, hangulatosabbá teszik számunkra a versenyzést.

A vizet állandóan 24 C fokon tartják. Az úszómedence 1700 tonna, valamint az ugrómedence 1500 tonna vizét 5, illetve 14 óránként váltják.

Baloldali képünkön az úszócsarnok főbejáratát mutatjuk be.

A lengyelek „leszállították igényeiket"

A lengyel atléták nagyszerű előretörésének egyik fényes bizonyítéka volt a legutóbbi Európa-bajnokság, amelyen nyolc győzelmet arattak. Az ezidei EB elé azonban nem néznek ilyen bizakodóan a lengyelek. A szaksajtó erősen bírálja azt, hogy a Lengyelország—Egyesült Államok mérkőzést az EB előtt, sőt már július első napjaiban bonyolították le. A lengyel atléták óriási ambícióval készültek erre, egyesek „túlhajtották" magukat, s bár az amerikai versenyen kitűnően szerepeltek, a korai formábajövésnek majd éppen az EB-n adják meg az árát. Már az angolok ellen is a vártnál nehezebben és kisebb arányban győztek a lengyel férfiak, s a máris látható formahanyatláson felül néhány sérülés is nehezíti a helyzetüket. „Már öt aranyéremnek is örülhetünk majd..." — írja a lengyelek sportlapja... Mit szóljunk mi? Mi négyben is kiegyeznénk... avagy háromban... netán kettőben is...

Jogos kérés

A londoni All England Club, amely immár több mint hét évtizede évről évre megrendezi a wimbledoni nemzetközi teniszbajnokságot, nehéz helyzetbe került. A problémát az okozza, hogy az utóbbi időben több mint harminc levél érkezett a klub címére élvonalbeli teniszezőnőktől, akik egyöntetűen azt kérik: a wimbledoni verseny női mezőnyét is emeljék fel 96-ról 128-ra, pontosan olyan létszámúra, mint amilyen a férfiaké. A lecke tehát fel van adva a rendezőségnek.

LÉPJÜNK EGYET ELŐRE

A kispályás kézilabdázás döntő fölénybe került a nagypályával szemben és népszerűségével együtt mind gyakoribbak a szabadtéren rendezett kispályás nemzetközi kézilabda tornák, melyek közül a Tasmajdan Kupa egyre jelentősebb lesz. Az évről évre Belgrádban sorra kerülő körmérkőzést az idén harmadízben rendezték a jugoszlávok, s abban meglepetésre a jugoszláv válogatott lett az első a világbajnok román együttes előtt.

A Tasmajdan Kupa végeredménye:

I. táblázat

	Jugoszlávia	Románia	Dánia	Magyarország	Játszott	Győzött	Döntetlen	Vesztett	Gólarány	Pontszám	Helyezés
JUGOSZLÁVIA		14:11 (8:8)	16:7 (7:3)	12:11 (3:3)	3	3	—	—	42:29	6	I
ROMÁNIA	11:14 (8:8)		13:7 (3:5)	10:8 (8:5)	3	2	—	1	34:29	4	II
DÁNIA	7:16 (3:7)	7:13 (5:3)		15:13 (11:5)	3	1	—	2	29:42	2	III
MAGYARORSZÁG	11:12 (3:3)	8:10 (5:8)	13:15 (5:11)		3	—	—	3	32:37	0	IV

A legnagyobb érdeklődés a régi csapatukkal szereplő románokat várta. Csupán egy új játékosuk volt, a 19 éves, 194 cm magas, 95 kg-os Schmidt, aki kiváló átlövő. Játékukat a vegyes védekezés jellemezte. Egy játékos szoros emberfogással állt az ellenfél legveszélyesebb játékosán, a többi öt egysoros területvédelemben állt fel. Támadásban két beállóval és négy mozgó átlövővel játszottak, emellett állandóan indításra törekedtek. A beállók fő feladata az volt, hogy az ellenfél védelmét a kapuelőtérvonalhoz kössék és a labdát feladják az átlövőnek. Ezek egymást ötletjátékkal hozták játékba és rendszerint eléállásos elzárással növelték az átlövések eredményességét. Kitűnő fizikai felkészültségükkel erős iramot diktáltak. Fegyelmezett csapatjátékkal készítették elő egymásnak a kínálkozó helyzeteket, vagy támadásaikat egyéni helyzetfelismeréssel fejezték be. Új stílust teremtettek a kézilabdázásban, amely alapos fizikai felkészültséget, jó erőnlétet és feltétlen taktikai fegyelmet követel.

A győztes jugoszláv válogatottat a sikertelen világbajnoki szereplés után átszervezték. Bátran fiatalítottak, most életkoruk átlaga 23 év, magasságuké 182 cm. Kimagaslott közülük Milkovics, aki a legtöbb gólt lőtte a tornán. Jó felugrásos lövőtechnikája mellett nagyszerű tempóérzékkel és helyzetfelismeréssel rendelkezik. A 20 éves, 184 cm magas játékos 14 gólt lőtt. Méltó társa volt Karadzsa dr., aki 9 gólt dobott és akinek szemfülessége, erőszakos gólratörése a jugoszláv gólok 55%-ában volt részes. Kettőjük eredményessége igazolja, hogy az átlövés és bejátszás egymással összefüggő taktikai feltételek. Ha egyik kizárja a másikat, a játék egyoldalú, a csapatmunka kiegyensúlyozatlan lesz. Támadásban a jugoszláv együttes volt a legkiegyensúlyozottabb. Indításra és szélső játékra éppen úgy törekedtek, mint átlövésre és bejátszásra. Ezzel széthúzták az ellenfél védelmét és a legtöbb gólhelyzetet teremtették.

A dánok csalódást keltettek, csapatukból hiányoztak bajnok együttesüknek, az Aarhus-nak játékosai, akik a múlt évi csapat háromnegyed részét alkották. Inkább játszanak, mint küzdenek, bár kitűnő labdakezelésüket és egyéni technikájukat bármelyik más csapat szívesen átvenné tőlük.

A 137 gól keletkezése

II. táblázat

	Jugoszlávia			Románia			Dánia			Magyarország			Összesen
	I.	II.	Ö	I.	II.	Ö	I.	II.	Ö	I.	II.	Ö	
Gyors indításból	2	3	5	4	—	4	4	—	4	—	5	5	18
Átlövésből	7	2	9	9	4	13	5	6	11	6	9	15	48
Bejátszásból	2	6	8	3	3	6	2	1	3	2	3	5	22
7 m-esből	2	8	10	3	3	6	6	2	8	2	1	3	27
Szélről	—	6	6	2	1	3	—	—	—	—	—	—	9
Egyéni játékból	1	1	2	1	1	2	1	1	2	—	1	1	7
Szabaddobásból	1	—	1	2	—	2	—	—	—	1	2	3	6

A csapatok támadójátékának értékelése

A mérkőzések folyamán 137 gól esett, éspedig indításból 18 (13%), átlövésből 48 (35%), bejátszásból 22 (16%), 7 m-esből 27 (20%), szélről 9 (7%), egyéni beütésből 7 (5%), szabaddobásból 6 (4%). A büntetődobások száma a mérkőzések küzdő jellegének megfelelően nőtt. Az első napon 6, a másodikon 9, a harmadikon 12 büntetőt ítéltek a játékvezetők.

A táblázat a Tasmajdan Kupa mérkőzésein résztvevő csapatok három mérkőzésén elért góljainak megoszlását mutatja. A I. az első, a II. a második félidőkben, míg az Ö az összes mérkőzéseken elért eredményt tartalmazza.

A táblázat szerint a magyar csapat főerőssége az átlövés, míg szélső játékból egy gólt sem értünk el. Csapatunk az első félidőben indításból nem lőtt gólt. A magyar válogatott az első félidőben 11, a másodikban 21 gólt lőtt. Ez azt a látszatot kelti, mintha válogatottunk az ellenfélhez alkalmazkodva választaná meg támadórendszerét és nincs elég önbizalma, hogy saját játékát kényszerítse az ellenfélre. Ez a hiányosság jórészt adott játékszemléletből fakad és feltétlenül módosítható.

A mérkőzések a kiemelkedő egyéni teljesítmények mellett igen sok tanulságot szolgáltattak, amelyek megszívlelése feltétlenül hasznára szolgálna a magyar kézilabdázásnak. Észrevételeim a következők:

1.) A mérkőzésen végig iramot kell diktálni. Ez a legbiztosabb módja, hogy a csapat kezdeményező szellemben játsszék és elgondolásait az ellenfélre kényszerítse. Az erőnlét ma is az alapja mindennek.

2.) A mérkőzést az első félidőben kell megnyerni és a második félidőben kell kiegyenlítetté tenni a küzdelmet. A magyar csapat minden mérkőzésen gyengén kezdett és hul-

A KÉZILABDÁZÁSBAN!

lámzó intenzitással játszott. Pl. a jugoszlávok elleni mérkőzésen a II. félidőben egymásután 6 gólt lőtt, majd utána 5 gólt kapott egymásután.

3.) A csapat támadójátékát úgy kell megszervezni, hogy mind a 9 játékos ugyanazt tudja játszani. A cserék ne bontsák meg a csapat támadójátékát.

4.) Nemzetközi szinten nem lehet különbség a kezdő csapat és a cserejátékosok játékszínvonala között. A magyar csapatban több olyan játékos szerepelt, aki a kapura nem volt veszélyes. A magyar válogatott támadójátékát főleg Pfeiffer eredményes átlövésére építette, ha ő nem volt a pályán, a csapat támadójátéka gólképtelen lett.

5.) A játéktéren nem lehet csak egyfélét játszani, úgy kell a csapat összetételét megszervezni, hogy indításra, beállásra, átlövésre és szélső játékra egyaránt alkalmas játékosokból álljon a csapat.

6.) Nem lehet eredményesen játszani olyan egyoldalú technikai felkészültséggel, mint amivel a magyar csapat rendelkezik. A korszerű, sokmozgásos játék korszerű technikát kíván a játékosoktól. Előmozdulat nélkül, csuklóból való gyors átadásokat, egyből való játékot, színes lövőkészséget és kitűnő labdakezelést igényel.

7.) A nemzetközi játékszemlélet a pozíciós — figurális — állójellegű játéktól a mozgásos kombinációs játék felé halad, amelyben az ötletjátéknak és ezzel az egyénnek jelentősebb szerep jut. A magyar csapat játéka közben nem helyzeteket teremtett, hanem egyes játékosokat akart játékba hozni, rendszerint szigorúan meghatározott labdamenet — figura — végén. A magyar csapat edzője a gyeppadról a mérkőzés végéig hangosan utasításokat adott a csapatnak, és az igen megkötötte a játékosok kezét. — Egy közel 4 év óta együtt játszó együttesből annyit el lehet várni, hogy a játéktérre lépve a helyzetnek megfelelően, és ne állandó edzői utasításra várva játsszék.

8.) Az ötletjátékhoz sokkal képzettebb játékosok kellenek, mint a figurális játékhoz. Itt az egyén helyzetfelismerése, kűzdőszelleme, gólképessége a döntő tényező, ez a játékmód több önállóságot és játékismeretet követel a csapat egyes tagjaitól.

9.) A korszerű támadójátékhoz sok taktikai alapelemet kell ismerni, és azokat a helyzetnek megfelelően kell alkalmazni. Egy mérkőzésen belül nem lehet kizárólag egyéni, ötlet vagy figurális játékot játszani, az ellenfél játékmódja és a kínálkozó helyzet szabja meg, hogy az adott játékrészben melyikkel lehet eredményt elérni.

10.) A magyar kézilabdázás felzárkózását a nemzetközi élvonalhoz és a korszerű játék kialakítását nem lehet máról-holnapra megvalósítani. Ehhez többéves programmra és bátor kezdeményezésre van szükség.

Feladatok a védekezésben

A magyar csapat a tornán 37 gólt kapott. A gólok megoszlása a következő volt: gyors indításból 4 (11%), átlövésből 10 (27%), bejátszásból 5 (14%), 7 m-esből 12 (32%), szélről 3 (8%), egyéni játékból 3 (8%). A tornán összesen 27 büntetőt ítéltek a játékvezetők, ennek 44%-át a magyar csapat ellen.

Játékosaink mereven és sokszor kockázatosan védekeztek. Csak két játékos volt a csapatban, akinek jó a lábmunkája és érezte a tempót a kitámadásnál: Adorján és Sudár. A csapat védekező lábmunkája általában a kelleténél gyengébb. Ez különösen az egymás mellett védekező játékosok váltásánál és a kitámadást követő visszahelyezkedésnél volt szembetűnő. Ilyenkor zavarba jöttek védőink, ez eredményezte a sok hétméteres dobást.

Részben a védőtechnikai hiányosságok okozták, hogy a magyar csapat a kelleténél keményebben védekezett. Bár a Tasmajdan Stadion forró légkörében a tapasztalat szerint mindig a megengedettnél keményebbé válnak a mérkőzések, a győzelem megszerzésének azonban nem ez a legjárhatóbb útja.

Gyakran elhangzott a magyar védelmen belül a „Lökd ki" jelszó, ami annyit jelent, hogy az ellenfél beállóját, vagy a befutó játékosát ne engedjék beállni, hanem lökjék ki a védősorból. A gyakorlati végrehajtása rendszerint az, hogy a védő a támadó mögé kerülve két tenyerét az ellenfél derekára teszi és kinyomja, vagy rövid mozdulattal kilöki a sorból. Ez a védekezési mód sajnos a hazai bajnoki mérkőzéseken is kezd elterjedni. A labdával futó betörő vagy felugró játékos meglökése, „megtámasztása" mind gyakoribb. Egyre több játékvezető kezdi elnézni ezt a játékmódot.

Bonyolítja a fenti kérdést az, hogy a külföldről hazatérő csapatok mindig arról beszélnek, hogy külföldön milyen keményen játszanak. Ez azt a látszatot kelti, mintha csak „keménységben" lennénk elmaradva. Ez a probléma megkerülése. Az igazság az, hogy *lábmunkában és a védőjátékos szerelési — sáncolási technikájában vannak hiányosságaink.* A védők nem törekszenek a labda elhalászására, a kézből való kidobásra, a leütött labda megszerzésére, a sáncolásra, vagy a testtel való feltartásra, hanem fő törekvésük az lesz, hogy az ellenfelet szándékos szabálytalansággal meglökve, vagy nekiszaladva kibillentsék egyensúlyi helyzetéből, testi beavatkozással megfélemlítsék.

A külföldi csapatok jórészének lendületesebb, nálunk helytelenül „keményebbnek" mondott játéka onnan adódik, hogy a támadó játékosok kiváló egyéni technikájuk révén mozgás közben bátran törnek be a védők közé, és gyakran „viszik magukkal" a védőt. A védő igyekszik a labdát megszerezni, kíséri a támadót, kísérletet tesz a labda megszerzésére és a támadó betörési útjának testtel való elzárására. Tehát a védők nem állítják meg szabálytalan szereléssel az akciót. Viszont *az is igaz, hogy a külföldi csatárok nem állnak meg a védő beavatkozásánál, nem esnek el és nem kérnek mindjárt játékvezetői beavatkozást szabálytalannak vélt szerelésnél.*

Az 1961-es teremkézilabda VB-n és a Tasmajdan-Kupa mérkőzéseken a jó lábmunkával védekező és testtel való feltartásra törekvő védőjátékosok érték el a legjobb eredményt.

El kell ismerni azt az elvet, hogy a védőjátékos akkor is jól játszik, ha nem tudja szerelni az ellenfelét, de a kapuratörését megakadályozta — ezzel elhárította a gólveszélyt — és továbbengedi a csatárt. Téves az a felfogás, és ideges kapkodáshoz vezet, hogy a labdát minden körülmények között meg kell szerezni annak a játékosnak, aki kitámadt az ellenfélre „Harcképtelenné kell tenni az ellenfelet" mondják! Az ilyen beavatkozás a kapu előtt: szabaddobást eredményez. A kapu előtt szabaddobásnál a támadók, — a védők sorfalba állása miatt — mindig számbeli és pozícióbeli fölénybe kerülnek. Míg ha a labdával kapura törő támadók nem tudják befejezni a támadást — hanem tovább játsszák a labdát — a védelem felszabadul a nyomás alól. A támadók adogatása, újabb akció előkészítése közben sokkal több lehetőséget találnak a védők a labda megszerzésére, mintha az ellenfél kapu előtti szabaddobással folytatná a játékot.

A fent leírt dolgok nem azt jelentik, hogy minden rossz a magyar válogatott védekezésében, de ha már a cím is azt mondja, hogy lépjünk egyet előre, akkor a hiányosságokkal kell többet foglalkozni. Ennek felszámolása több testületet érint, így az Edzőbizottságot és a JT-t is.

Az egyesületek edzésén és megbeszélésén többet kell foglalkozni a védekezéssel, a játékosok egyéni védőtechnikájának és taktikájának begyakorlásával. Minden edzésen ismételni, csiszolni és tanítani kell a védekezést, mind az egyéni, mind a csapatfoglalkozás keretén belül. A jó védekezés rendkívül fontos. A mérkőzésen elsősorban arra kell ügyelni, hogy minél kevesebb gólt kapjon a csapat, mert ha az ellenfél vezetésre tesz szert, a csapat minden energiája abban merül ki, hogy egyenlítsen, s ez jóval több testi-lelki energiát emészt fel, mint a góllövés előkészítése.

Kolozs Ferenc
mesteredző

Hozzászólás a „Világnézeti kérdések a testneveléselméletben" címen folyó vitához

Írta: Dr. Kálmánchey Zoltán, tanszékvezető főiskolai tanár

Nagy érdeklődéssel olvastam Dely Károlynak, a Medicina Kiadó Vállalat lektorának — Czirják József: Testneveléselmélet című TF tankönyve néhány megállapításával vitába szálló fejtegetését. Ennek oka többek közt az is, hogy — mint egyik hivatalos bíráló — magam is bizonyosfokú felelősséget érzek a tankönyvvel kapcsolatban.

A véleményeltérések — megítélésem szerint — elsősorban **a testgyakorlat fogalmának eltérő értelmezéséből fakadnak.**

Czirják József tankönyvében (43. o.) a testgyakorlatok fogalma a következő meghatározásban szerepel: „A testgyakorlatok a testnevelés feladatainak megoldására irányuló különböző helyzetekben, helyes helyzetváltozásokban megnyilvánuló **tudatos, célszerű cselevések."** (Kiemelés tőlem.)

Ebből az értelmezésből jut el annak kijelentéséig, hogy „a testgyakorlatok lényegét a társadalmi, nevelési célrairányítottság határozza meg". (45. o.) Még általánosabb megfogalmazásban: „minden tudatos cselekvésünk lényegét a célja határozza meg".

Ezzel a felfogással száll szembe Dely Károly — idézetekkel alátámasztott érvelését azzal summázva, hogy — „a testnevelés, testgyakorlat, a sport lényege, tartalma nem azonosítható a céllal".

A felmerült probléma gyökere a testgyakorlatok fogalmának a tankönyvben szereplő félreérthető meghatározásában rejlik,

ami aztán elvezet **a testgyakorlatok** — mint a testnevelés eszközéül szolgáló mozgásformák — **és a testnevelés** — mint célrairányított nevelési folyamat — fogalmainak az összekeveredéséhez.

A testgyakorlatok — véleményem szerint — meghatározott céllal felépített, szervezett mozgásféleségek, mozgásformák, amelyek szoros kapcsolatban vannak az ember természetes mozgásával, a munka és a harc mozgáselemeivel — hiszen ezekből fejlődtek ki, ezeknek elemeiből tevődnek össze.

A testgyakorlatok tehát olyan mozgásformák, mozgásféleségek, amelyek a célszerű cselekvés — a testnevelés, testedzés, sportolás — számára szolgálnak eszközül.

Egy-egy mozgásféleség — mint pl. a futás — lehet testgyakorlat, de lehet más célokat szolgáló mozgástevékenység eleme is. Ezt végső fokon a felhasználás célja dönti el.

Czirják József tankönyvében a konkrét testgyakorlatként szereplő futás — és általában a testgyakorlatok — lényegének vizsgálatánál

figyelmen kívül marad, hogy bár a testgyakorlatok a testnevelés céljára szerveződött mozgásféleségek, mozgásformák — ám még mindig csak mozgásformák,

amelyek önmagukban nem irányulhatnak társadalmi, nevelési célokra. Ez a társadalmi célrairányítottság csak a testnevelés folyamatában következhet be, vagyis maga a testnevelés az, ami társadalmilag célrairányított, és nem annak eszköze: a testgyakorlatok általában, vagy egy konkrét testgyakorlat.

Ezt egyébként Czirják József is kimondja más helyen azáltal, hogy kijelenti „a testgyakorlatok nem tartoznak sem az alaphoz, sem a felépítményhez" és társadalmi szerepük tisztán attól függ, hogy „milyen célok érdekében használják fel őket". (Tankönyv 45. oldal.) De ez a felhasználás már a testnevelést jelenti és itt már ennek a lényege kerülhet vizsgálat alá. Megerősíti a testgyakorlatoknak ezt a helyes értelmezését Czirják Józsefnek az a megállapítása is, hogy „a testgyakorlatoknak önmagukban nincs nevelési potenciájuk, ható erejük, ható energiájuk". Ezért nem pusztán a testgyakorlatoktól, hanem azoknak a nevelők által való felhasználásától, „az egész nevelési folyamat megszervezésétől" függ a társadalmi célrairányítottság.

Ezzel a helyes okfejtéssel valóban nehezen egyeztethető össze az a tankönyvben szereplő megállapítás, mely szerint „a testgyakorlatok lényegét a társadalmi nevelési célrairányítottság határozza meg", továbbá, hogy a futásnak — mint testgyakorlatnak — a lényegét célja határozza meg.

Itt nyilvánvalóan a testgyakorlatoknak, mint a testnevelés eszközeinek a testneveléssel való összekeveréséről van szó,

amely „testnevelés" viszont társadalmi célok megvalósítására irányul, s így része a felépítménynek. Azáltal, hogy a testgyakorlatok a testnevelés eszközeit, felhasznált mozgásformáit alkotják, még nem válnak társadalmilag célrairányítottá, hiszen ezt a társadalmi célrairányítottságot nem a testnevelésben szereplő eszközök jelentik, hanem a nevelő által szervezett és irányított nevelési folyamat egésze.

Dely Károly abban téved, hogy amikor jogosan bírálat tárgyává teszi azt a megfogalmazást, hogy a testgyakorlatok lényegét — s így az egyes testgyakorlatok, pl. a futás lényegét is — a céljuk határozza meg, figyelmen kívül hagyja, hogy a testgyakorlatok, illetve a testgyakorlatok keretébe tartozó mozgásféleségek már egy magasabbfokú összefüggést jelentenek, mint az egyes emberi mozgások egyszerű mechanikus lefolyása — ezért mindaz, amit ő a futásban lényegnek tekint, ebben a magasabb összefüggésben csupán jelenség, s nem maga a lényeg.

Viszont az is igaz, hogy a testgyakorlatok, illetve a testgyakorlatok keretébe tartozó egyes mozgásformák lényege — éppen az előbbi indok alapján — nem eshet egybe a Czirják által kifejtettekkel sem.

Véleményem szerint

a testgyakorlatoknak, mint a testnevelés számára alkalmas, erre a célra szerveződött mozgásféleségeknek, mozgásformáknak a lényege az egészség, a fizikai képesség és mozgáskészség fejlesztésének szolgálatában, az ebben betöltött szerepükben rejlik.

Amennyiben egy mozgásféleség (még akkor is, ha külső formájában testgyakorlatra emlékeztető, testgyakorlati jellegű) nem tartalmazza ezt a lényegi vonást, vagyis, ha az alkalmazás folyamatában kiderül róla, hogy nem ezt a funkciót tölti be, akkor elveszti testgyakorlati jellegét és mássá, pl. munkamozgássá, a munka eszközévé minősül.

Egész gondolatmenetem sarkalatos pontja a testgyakorlatok fogalmának Czirják József által lerögzítettektől eltérő felfogása az, hogy én a testgyakorlatokat, mint kialakult, a testnevelés céljaira alkalmas mozgásféleségeket, mozgásformákat nem tekintem egyúttal célszerű cselekvésnek is, hanem olyan eszközjellegű mozgásformáknak, amelyek az alkalmazás, felhasználás folyamatában válnak a célszerű cselekvés alkatelemévé, illetve bizonyos értelemben a célszerű cselekvés folyamatában nyilvánul meg testgyakorlat-voltuk. Ezért határoztam meg úgy legutóbbi pedagógiai főiskolai testneveléselméleti jegyzetemben a testgyakorlatok fogalmát, hogy „testgyakorlatoknak nevezzük azokat a testhelyzeteket és testmozgásokat, amelyeket az ember egészsége megtartásának, megszilárdításának, testi képességei, tulajdonságai, valamint mozgáskészségei fejlesztésének érdekében, továbbá szervezetének felfrissítése céljából céltudatosan és rendszeresen **felhasznál".** (Dr. Kálmánchey Zoltán: Testneveléselmélet. PF jegyzet. 1962. 53. o.)

Ez a felfogásbeli különbség befolyásolja a testgyakorlatok lényegének megítélését is. Amennyiben a testgyakorlat nem azonos a társadalmi, nevelési célrairányuló cselekvéssel, hanem annak csak eszköze, alkateleme — mégpedig olyan alkateleme, amelynek önmagában nincs nevelési „potenciája", „hatóereje" „hatóenergiája", vagyis ha a testgyakorlatok és a testnevelés, mint célrairányított tevékenység közé nem teszünk egyenlőségi jelet — akkor a testgyakorlatok lényegét is a tankönyvben szereplő felfogástól eltérően kell megítélni.

Ez vonatkozik a futásra és minden más konkrét testgyakorlatra is, mert ha a testgyakorlatokat az általam vélt koncepcióban fogadjuk el, akkor az egyes testgyakorlatok lényegét sem ítélhetjük meg másképpen, mint általában a testgyakorlatokét, vagyis, hogy a futásnak, mint testgyakorlatnak az egészség, a fizikai képességek és mozgáskészségek fejlesztésének szolgálatában betöltött szerepében rejlik lényege.

Mindebből következik, hogy

a testgyakorlatok tartalma sem azonosítható azokkal a célokkal, amelyeknek elérésére a testnevelés folyamatában felhasználjuk őket.

A testgyakorlatok tartalma az egészség fenntartására és megszilárdítására, a fizikai képességek és mozgáskészségek fejlesztésére alkalmas, erre a célra szerveződött és felépített különböző **mozgásanyag.** A testgyakorlások felhasználási célja nem a testgyakorlatok tartalmát alkotja, hanem a testnevelését, amelynek keretében ezeknek a céloknak az elérésére — éppen a testgyakorlatok felhasználása által — erőfeszítések történnek. Legfeljebb az a cél tartozik a testgyakorlatok tartalmába, amilyen céllal szerveződtek, vagyis hogy megfelelő eszközként felhasználhatók legyenek a testnevelés elé tűzött célok megvalósítása számára. Ez a cél tehát itt a testnevelés céljaira való alkalmasság mértékének a megütését jelenti. Ez a cél valóban része a testgyakorlatok tartalmának, mert csak akkor tekinthető valamely mozgásforma testgyakorlatnak, ha erre a célra alkalmas, ha ennek az igénynek megfelel.

Dely Károly viszont ott téved, hogy Czirják József által a testgyakorlatok tartalmának tulajdonított testnevelési célt abból a szemszögből bírálja, miszerint a „lényeg, a tartalom az értelmünktől, eszünktől, nézetünktől, célkitűzéseinktől függetlenül is biztosítja a szervezet sokoldalú fejlődését és aktív pihenését".

Ez igaz! De itt

nem akármilyen célkitűzés eléréséről van szó, és nem egyes emberek szubjektív megítéléséből fakadó célmeghatározásról, hanem arról, hogy minden társadalom, így a mi társadalmunk is határozott célokat tűz a testnevelési és sporttevékenység elé, amelynek elérését segítik a társadalmat, s az egész testnevelési és sporttevékenységet átható eszmék, a testnevelés és sport számára rendelkezésre bocsátott intézmények,

azoknak meghatározott felhasználási módja, az e területen működő oktató- és irányítókáderek képzése stb. A testnevelés eszközeinek és intézményeinek összessége által követett cél pedig nem szubjektív jellegű — bár emberek öntik szavakba, fogalmazzák meg —, hanem a társadalom objektív összefüggéseiből fakadó objektív célkitűzés, amely az emberek gondolkodása révén, tevékenységükön keresztül valósulhat meg.

Az emberi társadalom minden tevékenysége az emberek gondolkodása révén cselekedeteikben jut kifejezésre. Ebből azonban nem következik az, hogy nincsenek objektív társadalmi törvényszerűségek.

Czirják József az objektív célokra utal és nem egyes emberek szubjektív elképzeléseire és szándékára, s ezzel kapcsolatban állapítja meg, hogy ez a cél alkotja a testgyakorlatok lényegét és tartalmát. Az ily módon megjelölt cél — amely objektív jellegű — valóban lényege, ámde nem a testgyakorlatoknak, hanem a testnevelésnek, és része tartalmának is.

Mivel azonban a testnevelés tartalmát nem meríti ki az eléje tűzött és egész folyamatával szolgált célkitűzés, hanem ide kell sorolni a cél elérésére irányuló egész folyamatot, Dely Károly okfejtésének egy részét helytállónak kell tekinteni.







A sportérmészet nagy mesterei: 4. Beck Ö. Fülöp

A budai Beck Ö. Fülöp utca névtábláján a következőket olvashatjuk:

„Beck Ö. Fülöp (1873—1945) szobrászművész a magyar éremművészet egyik legkifejezőbb mestere. Eltűnt Buda ostroma alatt."

A rövid jellemzés rendkívül találó a hetvenkétéves korában elhúnyt mesterre, aki mint szobrász a görög plasztika alapelveit és az ötvösművészet pontosságát mindig szem előtt tartotta. Nem kedvelte a barokk formát és nem szerette a mesterkélt beállítást.

Már beérkezett szobrászművész volt, mikor harminc esztendős korában művészetén keresztül jutott kapcsolatba a sporttal.

„Mialatt a korcsolyázó egyletnek dolgoztam, kijártam a városligeti jégre tanulmányozni. Megtanultam korcsolyázni. A rendszeres, mindennapos sportolás, amilyenből fiatalságomban soha részem nem jutott, férfikorom elején is igen jót tett szervezetemnek" — írta.

Valóban az általunk is bemutatott korcsolyázó érem mintázása teremtette meg kapcsolatát a sporttal, melynek több szép és kifejező érmet is alkotott. Beck Ö. Fülöp készítette el az evezős szövetség plakettjét és a budai lövészegyesület érmét is, melyeket ugyancsak bemutatunk. (Írta: Keresztényi József dr. — A fényképeket készítette: Karáth József.)

A meteorológiai tényezők élettani és lélektani hatása a sportolókra

A lélektan szerepe a sportban

Előző három számunkban Ried József és Örményi Imre dr. cikkeit tettük közzé a frontátvonulásokról, a sporttevékenységek élettani vizsgálatának módszereiről és a sportteljesítmények értékelési módszereiről, melyek alapján kézenfekvővé válik a meteorológiai tényezők és a kézilabdajátékosok teljesítménye közötti összefüggés. A két fiatal kutató ugyanis több éves megfigyelés alapján erről a kérdésről hosszabb tanulmányt készített, melyet röviden ismertetni fogunk. Ezúttal a szerzők azt ismertetik, hogy a lélektani vonatkozásokat milyen alapokon értékelték.

A sportorvosi tudomány és a sportfiziológia kutatási eredményei nem elégségesek a sportolók váratlan balsikereinek megmagyarázására. A hangulati érzelmi élet hirtelen változása, a feszült idegállapot, a belőlük fakadó magatartásbeli, viselkedési és cselekvési hibák a legmagasabb idegtevékenység működési állapotára vezethetők vissza.

A pszihés folyamatokat és állapotokat, a bennük létrejött változások ható tényezőit tudományos módszerekkel és eszközökkel a sportlélektan vizsgálja. Ennek eredményeit egészíti ki a sportolók nevelésével foglalkozó sportpedagógia.

Ennek érdekében közelíti meg a sportlélektan a sportolókat befolyásoló tényezőket. Kiinduló pontunk itt attól függ, hogy milyen szerepet juttatunk a lélektani jelenségeknek, mint a figyelemnek, érdeklődésnek, a sporthoz való viszonynak, az egyéni és társas törekvéseknek, a képzeletnek és így tovább. Ezek megnyilvánulását kutatjuk a sportolók erőfeszítésében és sportbeli teljesítményükben. E törvényszerűségek felhasználásának célja az emberré nevelés, a sportlélektani törvényszerűségek célszerű felhasználása a ráhatás gyakorlásában.

Júliusi cikkünkben ismertettük azokat a vizsgálati módszereket és eljárásokat, melyek segítségével a sportolók teljesítményeit befolyásoló tényezőket feltártuk. Ezek azonban még nem adnak választ a sportolók pszihés tulajdonságai tekintetében. Ezekre a kérdőívek adatai mellett a sportolókkal való beszélgetések, továbbá a figyelemkoncentráció és eltéríthetőség, a felelősségtudat, a megbízhatóság és a személyiség vizsgálata mutatnak rá.

A pszihés állapotok és tulajdonságok minősége, különböző külső és belső tényezők által való befolyásolhatósága — mint az időjárási tényezők által előidézett lehangoltság, elégtelenségi érzés, félelem, szorongás, bizonytalanság és még több tényező — tudvalevőleg nagy szerepet játszik a teljesítmények előre nem látható és váratlan leromlásában.

Szerepük fontossága nő, ha gyakorlati alkalmazásuk során a pszihés állapotok feloldására megfelelő ellenszert alkalmazunk és ha gondos vizsgálatok alkalmával felfedve a különböző tényezőknek hatásfokát, valamint minőségüket, megközelítjük azokat a tényezőket, melyek a reflexek meglassúbbodásában, a figyelem csökkenésében nyilvánulnak meg és lehetetlenné teszik adott helyzetekben a legjobb sportteljesítmények elérését, vagy akadályozzák a sportolók nevelhetőségét.

Feltárásukkal segíthetjük a sportolók kiválasztását, fejlődésük irányítását, a kedvezőtlen hatások ellensúlyozását, sőt megteremthetjük a sportolók neveléséhez legmegfelelőbb pszihés állapotot is.

A magunk részéről a hangsúlyt a szóbeli befolyásolásra helyezzük. Tapasztalataink szerint ez megfelelő eredményhez vezet és fölöslegessé teszi a gyógyszereket és drogokat, melyek sem az általános sporterkölcsnek, sem sportmozgalmunk szellemének nem felelnek meg. A gyógyszerek tilalmát az újabb tudományos kutatások egyre inkább megokolttá teszik.

A sportlélektan nagy jelentőségét nálunk elsősorban a jégkorongozásban, kézilabdában és labdarugásban ismerték fel és vizsgálták. A magyar sportéletnek elsőrendű érdeke az, hogy megkeresse és alkalmazza azokat a módszereket, melyekkel eredményeinket fokozhatjuk.

A közelmúlt egyik legnépszerűbb sporteseményének, a labdarugó világbajnokságnak legeredményesebb csapatai, a brazilok és csehszlovákok tudvalevőleg döntő módon nyúltak a lélektani befolyások eszközeihez. A brazilok ezen felül még szakmeteorológust is alkalmaztak. Élénk sportlélektani munka folyik a Szovjetunióban is és ezért sportsikereink fokozása érdekében nekünk is úgyszólván minden sportágban fokozott figyelmet kell erre a kérdésre fordítanunk.

Az általunk végzett kutatómunka során a minta szerinti kérdőívet töltötték ki a kézilabdajátékosok, és a kapott válaszokból értékeltük azok teljesítményét.

KÉRDŐÍV

a) **A mérkőzés előtt:**

1. A játékos neve:
2. Milyen a közérzete? **Jó. Közepes. Rossz.**
3. Milyen az idegállapota? **Ideges. Közömbös. Nyugodt.**
4. Hány órát aludt:
5. Milyennek tartja a mérkőzést? **Igen könnyű. Könnyű. Közepes. Nehéz. Igen nehéz.**
6. Mi a véleménye a várható eredményről:
7. Izgatja-e esetleges családi, munkahelyi, anyagi, egészségi állapotbeli, vagy egyéb zavaró tényező? **Igen. Nem.**
8. Ha igen, milyen jellegű:
9. Izzad-e a tenyere? **Igen. Nem.**

Csak a megfelelő választ kérjük aláhúzni.

Időpont:
Mérkőzés:

b) **A mérkőzés után:**

1. Milyen a közérzete? **Fáradt. Nem fáradt.**
2. Milyen az idegállapota? **Ideges. Közömbös. Nyugodt.**
3. Érzett-e letörést a mérkőzés alatt? **Igen. Nem.**
4. Ha igen, körülbelül a játékidő hányadik percében:
5. Elégedett-e egyéni teljesítményével? **Igen. Nem.**
6. Elégedett-e a csapat teljesítményével? **Igen. Nem.**
7. Milyennek tartotta a csapat közösségi szellemét a mérkőzés alatt? **Kielégítő. Nem kielégítő.**
8. Megfelelőnek tartja-e a csapat erőnlétét? **Igen. Nem.**
9. Zavarta-e valami külső körülmény, mint bíró, közönség, ellenfél durvasága, verekedés, rosszullét, sérülés:

Csak a megfelelő választ kérjük aláhúzni.

Időpont:
A mérkőzés végeredménye:

A SZÁMOK A SÚLYEMELÉSBEN IS

A súlyemelés hívei jogosan büszkélkednek azzal, hogy kedvenc sportágúk a megújhodás időszakát éli. Soha nem remélt mértékben kiszélesedett a súlyemelés tömegbázisa, ennyi szakember — köztük sok más sportágbeli is — nem foglalkozott még a súlyemelés különböző hatásainak vizsgálatával. A két „nagy" — az amerikai és a szovjet együttes — mellé új országok, csapatok nőttek fel és a súlyemelők kiléptek az eddigi szerény kereteik közül. Ma már a világ legjobban ismert, legtöbbre becsült sportolói közé tartoznak.

Az utóbbi években hazánkban is a súlyemelő sportág fejlődött a legtöbbet. A válogatott csapat példája nyomán új utakra tértek, tervszerű és kemény munkát végeztek. Felfeléívelésüket a hazai sportközvélemény élénk érdeklődéssel figyeli.

Az érdeklődés ezekben a hetekben még fokozódik, hiszen a sportág történetében először — fővárosunkban kerülnek sorra a világ- és az Európa-bajnokság küzdelmei. Azt, hogy a szurkoló mit vár ezektől a versenyektől, nagyon röviden összefoglalhatnánk: „minél több magyar sikert".

A szakértők azonban, akik életcéljuknak tartják az

ok és az okozat közötti összefüggések

kutatását, már több kérdésre várnak választ. Ezek közül a legjelentősebbek:

1. Milyen eredményeket hoz ez a világverseny nemcsak a győztesek teljesítményeit, hanem az átlagokat is tekintve?

2. Az előbbiből adódik: milyen fejlődésre van kilátás a közeli jövőben?

3. S ami azért minket mégis legjobban érdekel: hogyan állnak majd helyt, milyen eredményekre lesznek képesek legjobbjaink e nagy versengésben?

A súlyemelés a mérhető sportágak közé tartozik. Eredményeinek elemzése megalapozott észrevételekre, mérlegelésre nyújt lehetőséget. Az elmúlt évek világversenyei és az azóta sok világcsúcsban megnyilvánult fejlődés adatainak birtokában rövid áttekintést igyekszünk adni a sportág megújhodásának kilókban kifejezhető méreteiről, irányáról, közeli kilátásairól, valamint a legjobb magyar súlyemelők teljesítményeinek néhány jellegzetességéről.

Az itt látható táblázaton a legutóbbi öt világverseny, valamint az éppen tíz évvel ezelőtt, Helsinkiben lezajlott olimpia súlyemelő küzdelmeinek legjellemzőbb eredményeit foglaltuk össze. A táblázat csak a hét „hagyományos" súlycsoportot tartalmazza, mivel a két új súlycsoportra — lepke és ólomsúlyra — vonatkozóan a múltból nincsenek összehasonlító adatok.

A táblázat a győztesek eredményei mellett az 1—3. helyezettek átlagteljesítményeit is tartalmazza. Ez utóbbi adat jobb lehetőséget biztosít a színvonal megítélésére. Az eredmények alakulása, különösen az átlagteljesítményeknél jól érzékelteti az elmúlt évek során elért fejlődést. A részletes elemzés eredményeként leszűrt néhány megállapítás mégis papírra kínálkozik. Összehasonlítási alapul nem a már jelentősen túlhaladott 1952., hanem az 1957. évi adatokat vettük.

Az első helyezettek eredményeinek vizsgálata előtt megemlítjük, hogy a globális, azaz valamennyi súlycsoport győzteseinek teljesítményét figyelembe vevő átlagjavulás 3,4 százalékos. Feltűnő, hogy a légsúlyban 1961-ben ugyanolyan teljesítménnyel világbajnoki aranyérmet lehetett nyerni, mint négy évvel korábban. Bár az átlag itt is emelkedett, ebben a súlycsoportban — a többihez viszonyítva — észrevehetően lassúbb a fejlődés. Ezt későbbi adatok is alátámasztják. A többiek közül a könnyű- és a nehézsúly győzteseinek eredményei mutatják a legnagyobb fejlődést. A nehézsúlyban 7,5, a könnyűsúlyban pedig 5,9 százalékos a javulás. Átlagon felüli mértékben emelkedett a váltósúly győztesének teljesítménye is. A többi súlycsoport első helyezettjeinek eredményei az átlagos fejlődési szint — 3,4 százalék — alatt maradtak.

A súlyemelés általános színvonalemelkedését is bizonyítja, hogy az összetettben az átlageredmények nagyobb mértékben javultak, mint az első helyezettek eredményei. A fejlődés tehát nemcsak egy-két kiemelkedő képességű versenyző teljesítményében, hanem a helyezettek eredményeinek általános javulásában csúcsosodik ki.

Az átlagos fejlődés mértéke

4,3 százalékos! Itt is a könnyű- és a nehézsúly áll az élen 7,2, illetve 7,8 százalékos javulással. A félnehézsúlyban az átlagossal egyező, a többi súlycsoportban annál alacsonyabb a szintemelkedés.

Érdekes képet nyújt a gyakorlatonkénti — nyomás, szakítás és lökés — eredményalakulás elemzése. Eszerint átlagban mindhárom gyakorlatfajtában 4,8 százalékos az átlagok javulásának mértéke. Ez egy lényeges szakmai szempontra mutat rá: a speciális erőállapot javulása mellett nem szorul háttérbe a technikai fejlődés sem! Azaz: a fizikai erő gyarapodása mellett a legjobbak nagy súlyt fordítottak a technika csiszolására is. A magasabb eredményre törés tehát csak a három gyakorlatban összehangolt, kiegyensúlyozott teljesítmény révén vezet nemzetközileg is jelentős fejlődéshez.

Ellentmondásnak tűnik, hogy míg a három gyakorlatban 4,8 százalékos az átlagos fejlődés mértéke, addig az összetettben 4,3 százalékos. Ennek az az oka, hogy az egyes gyakorlatokban külön-külön — más versenyeken — állították fel a csúcsokat. A versenyzőknek még többnyire nem sikerült biztosítani mindhárom gyakorlatnemben az optimális teljesítmény egyidőben történő elérését. A könnyű- és nehézsúlyú mezőny ebből a szempontból is kivétel bizonyos mértékig. Őrájuk éppen az jellemző, hogy a nagy versenyeken, nyomásban, lökésben és szakításban is közel egyenlő teljesítményt nyújtottak. Nem véletlen tehát, hogy a fejlődés átlaga ebben a két súlycsoportban a legkiegyensúlyozottabb és a legmagasabb.

Ezzel a megállapítással eljutottunk az eredmények további javulásának talán a leglényegesebb forrásához: a jövőben döntő tényező lehet a kiegyensúlyozott formaidőzítés, a mindhárom fogásnemben való kifogástalan helytállás. Hogy ez milyen fejlődési lehetőségeket rejt magában, azt beszédesen bizonyítják az alábbi adatok.

A 4,8 százalékos fejlődési mutató realitása mindenféleképpen beigazolódott. Ha az összetett eredmények is hasonló mértékben javultak volna, akkor 1961-ben az

Győztesek erdménye és az első három helyezettek eredményének átlaga olimpiai és világbajnoki versenyeken

	1952 olimpia		1957 VB		1958 VB		1959 VB		1960 olimpia		1961 VB	
	bajnok	I–III	bajnok	I–III	bajnok	I–III	bajnok	I–III	bajnok	I–III	bajnok	I–III
Légsúly	315,–	307,5	345,–	330,8	342,5	327,5	332,5	315,8	345,–	337,5	345,–	342,5
Pehelysúly	337,5	330,8	362,5	355,–	372,5	359,2	365,–	359,2	372,5	360,8	367,5	360,8
Könnyűsúly	362,5	354,2	380,–	372,5	390,–	370,–	385,–	372,5	397,5	385,8	402,5	399,2
Váltósúly	400,–	390,8	420,–	411,7	430,–	415,8	425,–	411,7	437,5	423,3	435,–	420,–
Középsúly	417,5	413,3	450,–	428,3	440,–	435,8	457,5	435,8	442,5	430,8	450,–	437,5
Félnehézsúly	445,–	419,2	470,–	445,8	465,–	445,8	435,–	437,5	472,5	458,3	475,–	465,–
Nehézsúly	460,–	443,3	500,–	479,2	485,–	465,8	500,–	482.5	537,5	516,7	525,–	487,5

SOK MINDENRE RÁMUTATNAK

egyes súlycsoportok helyezettjei a következő eredményeket érhették volna el: légsúly 362,5 kg, pehelysúly 380 kg, könnyűsúly 400 kg, váltósúly 440, középsúly 472,5, félnehézsúly 492,5, és végül nehézsúly 537,5 kg. Mint láthatjuk, a könnyű- és a nehézsúlyban — a két legtöbbet fejlődött súlycsoportban — már túl is szárnyalták ezeket a szinteket, a pehely-, a váltó és a középsúlyban pedig megközelítették azokat. A lég- és félnehézsúlyban határozott lemaradás észlelhető.

Érdekes és az előző adatok realitását bizonyítja, hogy egy másik számítás, másfajta összehasonlítás segítségével is hasonló eredményekre juthatunk. Nemzetközileg egyöntetű vélemény, hogy

a legkiemelkedőbb világcsúcs

a nehézsúlyú szovjet Jurij Vlaszov 550 kg-os teljesítménye. Ebből az eredményből kiindulva és az egyes súlycsoportok csúcsátlagai közötti arányokat figyelembevéve, végezzünk újabb összehasonlítást. Az 550 kg-os eredménynek félnehézsúlyban 495, középsúlyban 465, váltósúlyban 450, könnyűsúlyban 425, pehelysúlyban 385 és légsúlyban 365 kg-os összeredmény felel meg. A középsúlyban már elérték a kívánt eredményt. Örvendetes, hogy ez a kiváló teljesítmény a magyar Veres Győző nevéhez fűződik. Veres csúcsa a fenti összehasonlítás tanusága szerint — Vlaszov ragyogó, az egész világot bámulatbaejtő eredményével is közel egyenrangú.

Ami pedig a nehéz és a könnyűsúlyban valós teljesítmény, az nem lehet elérhetetlen a többi súlycsoport versenyzői számára sem!...

Sok hasonló, tanulságos részmegállapításra adnak még alkalmat a további elemzések, de ezúttal nincs lehetőség ezek taglalására.

Befejezésül említsünk meg néhány hazai vonatkozású észrevételt. Súlyemelőink az elmúlt évek során a csúcsok özönével örvendeztették meg a szurkolókat. Közülük Földi Imre és Veres Győző többször világcsúcsot is javított. Első világcsúcsaink nyomásban születtek. Akkoriban akadt olyan vélemény, hogy a nyomás túlzott erőltetése kedvezőtlenül érezteti majd hatását a technikai gyakorlatokban. Ezt a kételyt némileg eloszlatták az azóta elért eredményeik, főként Veres lökésben és összetettben is elért világcsúcsa. Legjobbjaink eredményeinek beható elemzésénél azonban szembetűnik, hogy szakításban — és részben lökésben — teljesítményeik valóban nem állnak arányban a nyomásban elért fantasztikus csúcsaikkal.

A sokéves nemzetközi átlag

alapján meg lehet állapítani, hogy a legjobbak összetett eredményein belül hány százalékot tettek ki a részgyakorlatok. A pehelysúlyban — nyomás, szakítás és lökés sorrendben — 32,8, 30,2 és 37 százalék, a középsúlyban pedig 30,9, 30,2 és 38,9 százalék volt az átlag. Ugyanezek az adatok Földinél: 34,3, 29,4, 36,3, Veresnél pedig 33,5, 28,2 és 38,3 százalék. Földinél a pehelysúlyban nyujtott 357,5 kg-os, Veresnél pedig a középsúlyban elért 470 kg-os csúcseredmény adatait vettük számításunk alapjául. A százalékok összehasonlításából önként adódik az a következtetés, hogy a nyomásban elért eredményeik alapján mindketten még jelentősen javíthatnak összetett teljesítményükön, ha javulnak szakításban és lökésben is. Ha a nemzetközi élvonalnál megfigyelt arányosságot elérnék, ez Földinél mintegy 370 kg-os, Veres esetében pedig 490 kg körüli összteljesítményt jelentene.

Érdekes egyébként, hogy kiváló nehézsúlyú versenyzőnk, Ecser Károly részeredményeinek aránya egészen megközelíti a nemzetközi átlagot. Tőle tehát további arányos fejlődést remélhetünk. Ellenkező előjelű példa a légsúlyú Nagy Róbert eddigi teljesítménye, aki viszont szakításban képes viszonylag magasabb teljesítményre. Nála az erőfejlesztés eredményezhetne magasabb és kiegyensúlyozottabb eredményeket

E megállapítások arra szerettek volna rámutatni, hogy magasszinvonalú, érdekes küzdelmek várhatók a budapesti világversenyen. A „plafon" ebben a sportágban még messze van, s legjobbjaink is sokat fejlődhetnének, ha valamennyi gyakorlatnemben adottságaiknak megfelelő és arányos szintű eredmények elérésére törekednének. Ezek a lehetőségek teljesen reálisak, hiszen azok alapját eddigi munkájukkal és teljesítményeikkel ők maguk teremtették meg.

Antal Zoltán

FŐPRÓBA TOKIÓBAN

1963 október 11 és 16 között — pontosan egy évvel a XVIII. Nyári Olimpiai Játékok kezdete előtt annak színhelyén, Tokióban főpróbát tartanak a japánok.

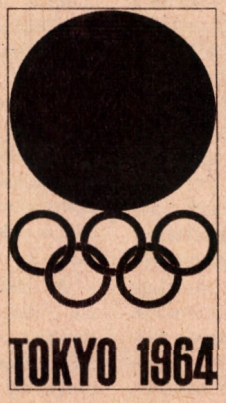
A nagyszabású sporteseményre máris elküldték a rendezők a meghívókat húsz országba, húsz sportágban 349 versenyzőnek és edzőnek. Az első válaszok már megérkeztek a Szovjetunióból, Amerikából, Kanadából, Ausztráliából, Olaszországból és Németországból. A válaszok annyira kedvezőek, hogy ezeknek az országoknak sportvezetői készséggel küldik el saját költségükön a tekintélyes számú versenyzőt a tokiói főpróbára.

A meghívottak felismerték annak az óriási jelentőségét, hogy mit jelent pontosan ugyanolyan körülmények között, ugyanabban a városban, az évnek ugyanabban a szakában versenyezni, mint ahogyan a nagyszabású olimpiai küzdelmek lezajlanak majd.

A főpróbára az olimpiai építmények és berendezések túlnyomó többsége elkészül, s így módjuk lesz a meghívottaknak azokkal megismerkedni és talán ki is próbálni őket. Még valószínűbb azonban, hogy a próbaversenyeket az új olimpiai létesítményekben tartják.

A meghívottak létszáma sportáganként és ezeken belül nemzetenként a következő:

50 atléta: 15 szovjet, 15 amerikai, 8 ausztrál, 6 újzélandi, 6 német,



41 úszó: 16 amerikai, 14 európai, 8 ausztráliai, 3 brazil,

12 vízilabdázó: valamennyi magyar,

20 tornász: 8 szovjet, 3—3 jugoszláv, olasz, német és finn,

20 birkózó: 10 szovjet és 10 török,

14 ökölvívó: 4 szovjet, 4 amerikai, 3 skót, 3 angol,

12 cselgáncsozó: 4 szovjet, 4 egyéb európai, 4 ázsiai,

9 súlyemelő: valamennyi amerikai,

13 céllövő: 8 amerikai, 5 szovjet,

21 labdarúgó: valamennyi német,

20 gyephokkizó: mind német

14 kosárlabdázó: amerikaiak,

28 röplabdázó: 14 szovjet férfi, 14 csehszlovák nő,

12 kerékpáros: 4 francia, 4 olasz, 2 német, 2 belga,

6 lovas: mind amerikai,

5 öttusázó: valamennyi svéd,

14 vívó: olaszok,

9 vitorlázó: 5 dán, 4 argentín,

8 kenus: 4 magyar, 4 német,

21 evezős: németek, olaszok, szovjetek, amerikaiak, kanadaiak és ausztrálok.

Az udvarias japánok valóban a Föld minden részéből hívtak vendégeket nagyszabású világversenyük főpróbájára.

Sportmozgalmunk átszervezése és az iskolai sport

Írta: Béni Miklós, az MTST oktatási osztályának vezetője

Az elmúlt években az iskolai sport mind számszerűségében, mind tartalmi színvonalában eredményesen fejlődött. A KISZ Országos Ifjúsági Sportbizottsága a megyei ISB-k eredményes munkája a széleskörű társadalmi aktivitás, mely az ifjúsági sportbizottságok mellett fejlődött ki, megteremtette a tömegsport-foglalkoztatás lehetőségeit, kialakította ennek legjobb módszereit. Utat nyitott az utánpótlás nevelésének kibontakozásához is. Valamennyi iskolatípusban megszilárdultak a sportszervezetek, melyek ma már a testnevelő tanárok áldozatkész munkája nyomán nemcsak néhány tanulót, hanem a tanuló ifjúság nagy tömegeit képesek foglalkoztatni.

Érdemes a fejlődést számszerű adatok tükrében megvizsgálni. Az 1956 előtti években az általános iskolások 10%-a, a középiskolások 20%-a sportolt rendszeresen, (beleértve a sportegyesületekben foglalkoztatott tanulókat is). Ma már az általános iskolások 29 %-a, a középiskolásoknak 80 %-a, az iparitanulóknak 75 %-a vesz részt rendszeresen a különféle iskolai sportrendezvényeken, versenyeken, bajnokságokon. Hasonló a fejlődés az egyetemeken és főiskolákon is, ahol a tömegsportban részvevők száma az 1956 előtti évekhez viszonyítva háromszorosára nőtt. Emelkedett a szakosztályok munkájának szakmai színvonala is. Mind jobban segítik a fiatal tehetséges sportolók tömörítését, sportbeli felkészítését, az utánpótlás tervszerű nevelését. Középiskolákban mintegy 2 000, iparitanuló intézetekben 620, a felsőoktatási intézményekben pedig több mint 240 szakosztály biztosítja, összesen mintegy 100 000 iskolai tanuló részére a sportbeli felkészülést.

Az iskolai sportot segítő, szervező társadalmi aktivisták száma megsokszorozódott, több száz iskolaigazgató, pedagógus, testnevelőtanár, szülő és több ezer — különféle tanfolyamokon kiképzett — ifjú aktivista segíti az iskolai sportot, annak fejlesztését.

Nagy lendületet vett a három évvel ezelőtt megindult

sportpályaépítési mozgalom

melynek nyomán többszáz tanintézet udvarán épült kisebb-nagyobb sportpálya, szükség-tornaterem. E mozgalom nagy mértékben hozzájárult az iskolai tanulók sportolási feltételeinek megteremtéséhez. Az elmúlt 4 év alatt sok millióra becsülhető azoknak a sportpályáknak az értéke, amelyeket a tanuló ifjúság társadalmi munkában épített.

De más formában is áldoznak a fiatalok a sportért. Pl. 1958-ban 30 559 iparitanuló fizetett rendszeresen tagdíjat, 533 000 forintösszegben. 1961. végén 75 360 tagdíjfizető volt, akik 1 473 000 forinttal járultak hozzá az ipari tanulók sportjának fejlesztéséhez. Hasonló a helyzet a középiskolákban is.

Nem lenne helyes azonban az iskolai sport eredményeit csak a számszerű adatok tekintetében és csak sportszakmai szempontból vizsgálni. Látnunk kell azt is, hogy az egyre jobban kibontakozó iskolai sporttevékenység és ebben a KISZ-szervezetek aktív részvétele hatékonyan segíti a tanintézetek oktató-nevelő munkáját. Megállapíthatjuk, hogy a jól szervezett testnevelési és sportmunka észrevehetően jelentkezik az iskolai közösségek, osztály-közösségek, sportoló-közösségek kialakításában, segíti kibontakoztatni a fiatalok kezdeményezőkészségét, öntevékenységét, hozzájárul a tanulók szocialista sportszemléletének kialakításához és naprólnapra nagyobb szerepet kap az életre és munkára nevelésben.

Nevelő munkánk eredménye mindjobban megmutatkozik abban is, hogy az iskolai tanuló jobban viszonyul a sportoláshoz és tanuláshoz. Pl. a középiskolás sportolók tanulmányi átlaga azonos az iskolák tanulmányi átlagával, sőt azt több helyütt túl is haladja. Szerényebbek lettek a sportoló fiatalok, jobban hasznosítják magukat a sportköri közösségben, sokat változott sportszemléletük, megbecsülik azokat a lehetőségeket, amelyeket a testnevelés és sport területén nyújtunk számukra. Természetesen ezen a téren még sok-sok tennivalónk akad.

A sportoló fiatalok nevelésében nagy segítségünkre vannak

a KISZ szervezetek.

Számtalan példát sorolhatnánk fel, hogy a KISZ szervezet kezdeményezésére építettek sportpályákat, rendeztek baráti kapcsolatokat elmélyítő kirándulásokat, iskolák közötti sporttalálkozókat, vetélkedéseket. Ezenkívül szerveztek természettudományos előadásokat, politikai vitákat és találkozókat a munkásmozgalom veteránjaival, élsportolókkal. Nevelőmunkánk ilyen és ehhez hasonló formái jól beváltak és követendő példák a jövőben.

Helyes törekvés volt, hogy valamennyi iskolatípus sportmunkájában a figyelmet a tömegsport foglalkoztatásra fordítottuk azzal a céllal, hogy néhány éven belül kialakítsuk az iskolák belső sportéletét, s ezzel párhuzamosan nagyobb gondot fordítsunk a szakosztályokban folyó minőségi munkára is. Célkitűzéseink a megvalósulás útján járnak. Az iskolai testnevelés, a sportköri munka, az iskolán belüli tömegverseny, háziversenyek, játékdélutánok, a Kilián-mozgalom és az Ifjúság a Szocializmusért Mozgalom, a szövetségi, megyei országos versenyek, bajnokságok, a tanuló ifjúság százezrei számára nyújtanak rendszeres testnevelési és sportolási lehetőséget.

Ez a tény számunkra nemcsak számszerű és sportbeli érték szempontjából jelentős, hanem elsősorban az ifjúság testi nevelése, a szabadidő hasznos eltöltése, a kulturált szórakozás kielégítése, a felnövekvő nemzedék egészséges életmódra való nevelése szempontjából is.

A sportmozgalom átszervezése,

a sportvezetés egységesítése

szükségessé tette, hogy az iskolai sport irányítása, szervezése az MTST hatáskörébe kerüljön. 1962. júliusától a Diáksportközpont, az Iparitanuló Sportközpont, az Egyetemi és Főiskolai Sportközpont és az ezek mellett működő sporttanácsok megszüntek, helyettük az iskolai sport irányításával, szervezésével kapcsolatos feladatokat az MTST oktatási osztálya végzi természetesen együttműködve a KISZ-szel és az iskolafenntartó főhatóságokkal. Budapesten és a megyékben az ifjúsági sportbizottságok feladatait a TST-k vették át. Az általános iskolai sport irányítása a KISZ hatáskörében marad.

Az MTST továbbra is nagy gondot fordít arra, hogy az iskolai sport irányításának társadalmi alapjait még jobban kiszélesítsük és az előttünk álló feladatokat az MTST iskolai testnevelési és sportbizottságával, a budapesti és megyei TST-k mellett működő legjobb iskolai testnevelési és sportszakemberek, ifjúsági vezetők és

szervezetek bevonásával oldjuk meg. Ennek érdekében a volt iskolai sporttanácsokat az MTST szervezeti strukturájának és elveinek megfelelően átalakítjuk. Ezek a társadalmi bizottságok a jövőben az MTST programja és határozatai alapján fejtik ki tevékenységüket.

Az MTST oktatási osztályán belül iskolai testnevelési és sportcsoport jött létre, amely elvileg és gyakorlatilag is közvetlenül foglalkozik az iskolai testnevelés és sport kérdéseivel, a feladatok megoldásával. Feladatkörébe tartozik az iskolai testnevelés — óvodai, általános iskolai, középfokú iskolai, felsőfokú tanintézeti — elvi, tartalmi, szervezeti feltételeinek vizsgálata és az ezekkel összefüggő kérdések, feladatok megoldása. E feladatait továbbra is a Művelődésügyi Minisztériummal egyetértésben, vele együttműködve végzi. Ugyanakkor az iskolai sport — középiskola, iparitanuló intézetek, egyetemek, főiskolák és sportiskolák sportja — elvi, tartalmi, gyakorlati, szervezési, gazdasági feladatainak ellátása e területek sportprogramjainak kidolgozása, a sportköri, szakosztályi munkájának fejlesztése, versenyek, bajnokságok szervezése, általában az önkéntes sporttevékenységgel összefüggő feladatok végzése is ügykörébe tartozik. E munkáját a sportszövetségekkel és az MTSH osztályaival összehangoltan, együttműködve végzi.

Az elkövetkezendő tanévben az eddig megkezdett úton akarunk továbbhaladni. Alapvetően fontosnak tartjuk, hogy a KISZ nevelő tevékenysége kiterjedjen valamennyi sportoló tanulóra, hogy a szakosztályok, sportkörök és klubok munkájában, vezetésében az eddigi gyakorlatnak megfelelően helyet és szerepet kapjanak a KISZ-szervezetek. Nem kívánunk sem a tömegsport foglalkoztatásban, sem a verseny- és bajnoki rendszerben generális változtatásokat eszközölni. Szükség van azonban arra, hogy felülvizsgáljuk valamennyi területen

a verseny- és bajnoki rendszerünket

és ezt hasznosabban kapcsoljuk az egységes magyar verseny- és bajnoki rendszerhez.

Figyelmünket továbbra is az MSZMP testnevelési és sporttéziseiben foglalt elvek és feladatok megvalósítására összpontosítjuk.

A tömegsport jelenti az alapot az utánpótlás neveléséhez is. Az elmúlt 4 év alatt azonban elérkeztünk oda, hogy több gondot fordítsunk a tehetséges iskolai sportolók felkutatására és szakszerűbb foglalkoztatására. Ennek érdekében meg kell teremtenünk a szorosabb kapcsolatot az iskolák, a sportiskolák és a sportegyesületek között. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy az iskolák szabad vadászterületté váljanak. Akiknek a magasabb szintű fejlődését az iskola nem tudja biztosítani, azokat ki kell adni a sportegyesületeknek. Ezt megkívánja az iskolai sport, de az egész magyar sportmozgalom érdeke is. Ez nem jelent visszalépést az eddig kialakult elvektől és gyakorlattól, csupán a gyakorlati élet és a nagyfokú fejlődés következménye. Nem lehet közömbös számunkra, hogy a jól megalapozott iskolai tömegsportból mennyi fiatal tehetség kerül ki az élvonalba. Kétségtelen, hogy az utánpótlás jelentős számát ma is az iskolák adják. Ez természetes is, mert a sportbeli felkészítést e korosztálynál lehet és kell is megkezdeni, megalapozni.

Az iskolai sport jelenlegi szűk keretei mellett azonban képtelenség valamennyi sportágban a követelményeknek megfelelő eredményes munkát végezni. A sportkörök munkája a tárgyi, személyi feltételek hiánya, az iskolák magas létszáma és egyéb körülmények ezt nem teszik lehetővé.

Éppen ezek a kérdések indokolják, hogy az 1962—63. tanévben az iskolák verseny- és bajnoki rendszerét

közelebb vigyük a gyakorlati élethez.

A sportmozgalom célkitűzései, a mozgalom tervszerű irányítása az iskolákban is az egységes verseny és bajnoki rendszer kialakítását követeli meg. Ez nem oldható meg máról-holnapra, de fokozatosan meg kell valósítanunk, hogy az egységes bajnoki rendszer valamennyi iskolatípusban elősegítse a tömegek sportfoglalkoztatását, egységes és összefüggő legyen és területi jellegű, amely megfelel a testnevelési és sportmozgalom szervezeti felépítésének.

Az általános iskolai sportban továbbra is az eddig kialakult foglalkoztatási formákat, módszereket követjük. Ez az út járható valamennyi általános iskola számára. Sokan hiányolják az általános iskolai országos versenyeket, ilyeneket azonban az új tanévben sem kívánunk rendezni. Megvizsgáljuk viszont annak lehetőségét, hogy a jelenlegi háziversenyek egy-két fontosabb sportágban körzeti, városi versenyekig fejlődjenek fel.

A közép- és iparitanuló iskolásoknak továbbra is biztosítjuk a szövetségi bajnokságban a részvételt. Ezeken a sportegyesületekhez igazolt tanulók nem vehetnek részt. Új színt fognak jelenteni labdajátékokban a megrendezésre kerülő kupamérkőzések, amelyek országos szintig szervezhetők, s amelyeken valamennyi középiskolai és iparitanuló részt vehet. Emellett a középiskolások részére továbbra is megrendezzük egyéni sportágakban az országos középiskolai bajnokságokat.

Az egyetemisták és főiskolások számára gazdag sportprogram készül. Az elmúlt évektől eltérően páratlan években megrendezzük a főiskolai hallgatók versenyeit, bajnokságait, amelyeken minden bárhol igazolt sportoló, hallgató részt vehet, ezt a rendezvényt a főiskolai sportolók nagy seregszemlejének és a nemzetközi főiskolai játékok előkészületének szánjuk. Páros években pedig az egyetemi és főiskolai klubok versenyei, bajnokságai kerülnek megrendezésre. Ezeken máshová igazolt sportolók nem vehetnek részt.

A verseny és bajnoki rendszer stabilizálása mellett több gondot fordítunk a sportiskolák szervezeti és szakmai fejlesztésére. Ki fogjuk dolgozni az

egységes követelmény-rendszert,

az egyes sportágak sajátos edzésmódszertanát. Ebben a munkában nagy segítségünkre lesz a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet is, amely több kutató-csoportot hoz létre a sportiskolákban. Szeretnénk rövid időn belül elérni, hogy ténylegesen a legrátermettebb és legtehetségesebb fiatal sportolók kerüljenek a sportiskolák szakosztályaiba. Egy sor városban fel kívánjuk eleveníteni az iskolai területeken egy-egy sportág tradícióit. (Pl. Pécsett a torna, Győrött kézilabda stb.) Több gondot fogunk fordítani egy-egy sportág fejlesztésére, ott ahol erre létesítménybeli és személyi feltételeink biztosítva vannak.

Az iskolai testnevelés és sport fejlesztése terén előttünk álló feladatok igen szerteágazóak. Munkánk eddigi tapasztalatai azt mutatják, hogy helyes úton járunk és minden lehetőségünk megvan ahhoz, hogy a megkezdett munkát továbbfolytassuk és fejlesszük. A tanintézetek 1962—63. évi sportprogramjai és az ebben foglalt versenyek, bajnokságok az új tanévben bő lehetőségeket nyújtanak a tanulóifjúság sportolási igényeinek kielégítésére, feladataink megoldására. Bízunk abban, hogy munkánkat éppen olyan lelkesen, mint eddig, önzetlenül és áldozatkészen támogatni fogják a testnevelő tanárok, a pedagógusok, az ifjúsági vezetők, mert meggyőződésünk, hogy csak közös munkával tudjuk megoldani az ifjúság testi nevelését és jobban fel tudjuk használni a testnevelés és sport eszközeit az egész tanuló ifjúság szocialista nevelésében.

Az egyetemi, főiskolai kötelező testnevelésünk helyzete és további feladatai

Tíz évvel ezelőtt, az 1952/53-as tanévben vezették be felsőoktatási intézményeinkben a kötelező testnevelést.

A rendelkezésnek, mint minden újnak, akadtak ellenzői. Elismertetéséért kemény harcot kellett vívni a hallgatók szemléletével, más tanszékek sovinizmusából eredő nehézségekkel.

Célkitűzések, eredmények

Az ellenforradalom okozta kényszerszünet után 1957-ben új rendelet jelent meg a testnevelésnek szakosított formában való bevezetéséről. Célja, többek között az volt, hogy a testnevelés szorosan épüljön az oktató-nevelő munkába, a maga sajátos eszközeivel járuljon hozzá a szocialista rend felépítéséhez, a kommunista társadalom előkészítését szolgáló széleskörű szakmai és társadalmi tevékenység kialakításához. Segítse eloszlatni a szellemi és fizikai munka okozta fáradtságérzetet, a hallgatók magukon tapasztalják a rendszeres testnevelés pozitív hatását, a foglalkozásokról pedig felfrissülve, vidáman távozzanak és újult erővel folytassák tanulmányaikat. Az egyes sportágak és a testnevelés szeretetét, az egészséges életmódot vigyék magukkal munkahelyeikre, s ott, mint a kulturális élet vezetői tevékenykedjenek azok népszerűsítésén.

A fenti célkitűzések megvalósítása nem könnyű feladat, bőven van még tennivaló. Az elért eredményeket azonban igazolja: a rektorok, dékánok, igazgatók, neves professzorok ma már nemcsak állást foglalnak a testnevelés szükségessége mellett, hanem segítik, támogatják, sőt a vezetésben, irányításban is tevékenyen közreműködnek. De elértük azt is, hogy a hallgatók a tíz év alatt megszerették a testnevelést, aminek lényeges bizonyítéka a fakultatív testnevelésre jelentkezők ki nem elégíthető nagy száma és az a beszédtéma: hogyan lehetne a heti óraszámot felemelni, miképpen valósulhatna meg a III—IV—V. évfolyamon is a kötelező testnevelés.

A gyógytestnevelési órák jelentősége

A felsőoktatásba minden évben igen nagy létszámban kerülnek különböző betegségekben szenvedő hallgatók. Ezek többsége az általános- és középiskolában a testnevelésben, mint orvosi felmentettek nem vettek részt, ezért a testi fejlődésben elmaradtak és pszichikusan valóban betegekké váltak. Tapasztalataink szerint tudományos alapon a pszichikai betegségeket le lehet győzni, az általános fizikai állapoton sokat lehet javítani. A hallgatóink az orvosi felügyelettel tartott órákon szívesen vesznek részt és így a felmentettek nagy száma is rendkívül lecsökkent.

A sportlétesítmények helyzete

A jelenlegi lehetőségek csak a minimális oktatási szükségletet biztosítják. Még az ellenforradalom előtt meglévő létesítményekkel sem rendelkezünk. Budapesten két nagy sportlétesítményt, a Szentkirályi utcai csarnokot és a volt Lenin Intézet hatalmas tornatermét vesztettük el. Vannak intézményeink, ahol csak pályán, vagy szűk kis tornateremben folyik az oktatás. A meglevő létesítmények és a hallgatók létszámfejlesztési tervének összehasonlításából világosan kitűnik: a testnevelés rendszeres oktatása a létesítmények fejlesztése nélkül néhány év múlva megoldhatatlan lesz.

A fennálló nehézségek megoldását, a gátló akadályok leküzdését az elért sikerre támaszkodva kell keresnünk.

A szervezeti felépítés

területén bizonyos változás lenne szükséges. A Központi Testnevelési Tanszék megszüntetése óta a Művelődésügyi Minisztérium részéről nincs meg a segítségadás és ellenőrzés lehetősége. Az Egészségügyi Minisztériumnál és a Földművelésügyi Minisztériumnál még szakember sincs, aki a testnevelés ügyeivel foglalkozna. A Művelődésügyi Minisztériumban ez a feltétel megvan ugyan, de egy személy —, sok másirányú elfoglaltsága mellett — nem oldhat meg mindent. A három minisztériumnak és az MTST-nak lenne a feladata a jelenlegi helyzet rendezése.

Az oktatás tartalmának

megváltoztatásában igen sokat jelentene egy olyan intézkedés, amely minden felsőoktatási intézményben heti két órában rendelné el a testnevelés bevezetését. A szakosított testnevelés általánossá tétele és a heti két óra megszüntetné az órák túlzsúfoltságát és lehetővé tenné a nagyobb távolságra levő létesítmények igénybevételét. Ezzel valóraválna sok száz és ezer úszni nem tudó hallgató úszásoktatása is.

A gyógytestnevelést a hallgatók egészségvédelme érdekében minden évfolyamon kívánatos lenne bevezetni. Nem szabad megengedni, hogy a gyógytestnevelés és a kezdő úszók foglalkoztatása 30—40-es létszámmal történjék, mert akkor az oktatás minden elvi alapot nélkülöz.

A tudományok jelentősége

a szocializmus fejlődésének mai viszonyai között rendkívül megnőtt.

Számunkra különösen jelentős a testneveléstudomány, mert nem mindegy, hogy a most felnövő nemzedék nevelésének és oktatásának minősége milyen mértékben hat az egész társadalom fejlődésének ütemére. Szükségesek tudományosan megalapozott új technikai és módszertani eljárások, összekapcsolva a tudomány és technika legújabb eszközeinek alkalmazásával. Helyes lenne az egyetemeken és főiskolákon levő pályázati lehetőségek kiaknázása, a pályatételek központi irányítása, az elbírálási mód meghatározása, a pályaművek kiadásának lehetővé tétele.

A káderfejlesztési tervek

elkészítését rendelet szabályozza. Ez feltétlenül jó, bevált módszer, mert az emberek ismerik a követelményeket, látják jövőjüket. Ahhoz, hogy a testnevelők számára is helyes mérce felállítása valósuljon meg, célszerű lenne erkölcsi és anyagi érdekeltséget teremtő rendeletek meghozatala. Pl. a testneveléstudománynak helyet kellene biztosítani a Magyar Tudományos Akadémián. Más népi demokratikus államokhoz hasonlóan, nálunk is be kellene vezetni az aspiránsképzést. Az egyetemi testnevelők már programba vett besorolását, tudományos munkájuk felkarolását is meg kellene valósítani. Szükséges lenne megvizsgálni a mérnök, az orvos, a testnevelő együttműködésének feltételeit, esetleg a testnevelő, edző orvossá-mérnökké képzésének valamilyen formáját.

A felsőoktatás reformkorszakában

időszerű lenne a felsőoktatás testnevelésének reformjával foglalkozni. Elemzésre váró feladat a kommunista szakemberképzésben a testnevelés és a világnézeti nevelés összekapcsolásának gyakorlati megvalósítása. Behatóbban kellene foglalkozni a már hagyományos multú *„Jó tanuló, jó sportoló"* mozgalom kiszélesítésével.

Úgy gondolom, javaslataim időszerűek, nem nagyon anyagigényesek és nem megoldhatatlanok. Új létesítmények építéséről, a meglevők korszerűsítéséről, ha azok hosszú idő alatt valósíthatók is meg, nem szabad megfeledkeznünk. A jövőben ne engedélyezzenek diákotthon építést tornaterem, esetleg kisméretű uszoda és szabadtéri létesítmény nélkül. A nagy feladatok elérésében bátran lehetne támaszkodni az ifjúság társadalmi tevékenységére és ezzel jobban elősegítenénk az Ifjúság a Szocializmusért Mozgalmat is.

Hálás feladat az egyetemi és főiskolai testnevelés eredményeiről beszélni, de a hiányosságokat sem szabad figyelmen kívül hagyni.

Pulai Ferenc
a Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékének vezetője

TÁRSADALMI ERŐBŐL

épül sportpálya és játszótér a debreceni József Attila-telepen. A Hazafias Népfront és az általános iskola közös erővel sportteleppé varázsolja azt a területet, amelyet a tanácstól kaptunk közel az iskolához. A területen nagy szintkülönbséget kellett kiegyenliteni s e munkálatokat a Talajjavító Vállalat, a szintezési számításokat pedig Gáll Gyula, a Vízügyi Igazgatóság munkatársa végezte el. A gépi munkálatok után az iskola úttörői ragadtak szerszámokat s láttak hozzá az egyengetéshez. Most őszig ülepedni hagyjuk a földet, majd fűmaggal vetjük be. Megkezdtük a fásítási munkálatokat is. A munkálatokhoz a telep lakói is több, mint 1000 társadalmi munkaórát ajánlottak fel. Reméljük, hogy tavasszal már az új sportpályájukon sportolnak majd úttörőink.

Szabó László
igazgatóhelyettes



Az úttörők sportpályát építenek a debreceni József Attila-telepen

AZ ISKOLAI SPORT HELYZETE AZ 1961/62. TANÉVBEN

Az elmúlt tanévben ismét emelkedett az iskolai sportban részt vett tanulók száma és sportolásuk minősége.

Az általános iskolákban a sportoló úttörő csapatok száma egy év alatt 6,6 százalékkal, a sportolók száma pedig 18,2 százalékkal emelkedett. Az úttörő négytusában győztes csapatok majdnem mindenütt túlszárnyalták a tavalyi győztesek pontszámait. A sportoló leánytanulók létszáma meg az előző évekhez képest különösen kiemelkedő mértékben, 23,1 százalékkal nőtt.

Az úttörő csapatok sportlétesítménye tavaly 6534, az idén már 7062. Bár nagy részük az iskola-udvarokban található és sokszor nem is szabályos méretű, a fejlődés számottevő. Közülük 2624 játéktér, 542 labdarúgó-pálya, 615 futópálya, 1121 kézilabda-pálya, 107 kosárlabda-pálya, 855 röplabda-pálya, 870 pedig tornaterem. A megnövekedett igényeket azonban még így sem elégítik ki a létesítmények s bizonyára még jó egynéhány iskolaudvart kell sportolásra alkalmassá tenni.

A középiskolai sportkörök ma már a tanulók nagy tömegeinek biztosítják a rendszeres sportolást. A szakosztályok elősegítik a tehetséges tanulók fejlődését, a játékdélutánok pedig a versenyszerűen nem sportoló diákoknak adnak mozgási lehetőséget.

A Diák Sport Központ rendszeresen képezett diákaktívákat. A központi táborokban 800 tanulót sportvezető és gyakorló edzővé képeztek ki.

A DSK a téli szünetekben a természetjáró mozgalom kiszélesítésére a más szakos nevelőknek és a tanulóknak szervezett tanfolyamokon 250 nevelőt és 400 tanulót képzett ki. Ennek köszönhető, hogy 20 000 rendszeresen túrázó tanuló járja a természetet.

A Magyar Vöröskereszt 66 középiskolás tanulót képzett ki „ifjú mentőúszó" tanfolyamon s közülük 64 szerzett gyakorló úszóedzői és uszodai úszómesteri képesítést.

A sportköri munkába a diákaktívákon kívül a más szakos nevelők is bekapcsolódtak s tavaly már 250 szakosztályt más szakos nevelők vezettek. 360 szakosztályt pedig testnevelő irányításával diákok vezettek.

A házibajnokságokon az atlétikában indultak legtöbben, közel 40 000-en. A kosárlabdában mintegy 30 000-en, a kézilabdában, a labdarúgásban 20 000-en, a természetjárásban, a tornában 12 000-en vettek részt. Ezek után a röplabda és az asztalitenisz következik.

A középiskolákból mintegy 9000 tanuló sportolt társadalmi egyesületekben.

Az iparitanuló intézetek sportköreiben emelkedett a sportoló iparitanuló-lányok száma. A tömegesítés terén elsősorban a vidéki, otthonnal rendelkező és kisebb létszámú tanintézetekben jelentősek az eredmények. A különböző bajnokságokon és versenyeken több mint százezren indultak.

Az Iparitanuló Sportközpont szintén nagy gondot fordított a káderképzésre. A balatonszemesi nyári tanfolyamot 630 fiatal végezte el, a sportkörökön belüli tanfolyamon is több százan nyertek kiképzést.

Az Iparitanuló Sportközpont elsősorban a tömegsportot szorgalmazta. A 134 iparitanuló sportkörben mintegy 455 szakosztály működött: 17 sportággal ismerkedtek meg a fiatalok. A szakosztályok megoszlása a következő volt: általános 72, labdarúgó 64, kézilabda 61, atlétika 57, torna 33, természetjáró 26, asztalitenisz 25, röplabda 23, kosárlabda 22, sakk 14, ökölvívó 13, birkózó 7, úszó 7, háromtusa 5, sí 3, cselgáncs 2, kerékpár 1.

A sportfoglalkozást — különösen télen — nehezíti a kevés fedett gyakorló hely. Minden tanintézetnek van szabadtéri sportlétesítménye. Egyeseknek egészen korszerű, különböző kispályákkal, tornatermekkel ellátott sportpálya áll rendelkezésükre. A társadalmi pályaépítésben igen szép eredmények születtek. A létesítmények egyre több tanulónak adnak módot a sportolásra és az Ifjúság a Szocializmusért Mozgalom egyik követelményének teljesítésére is alkalmat biztosítanak.

A felsőfokú tanintézetek sportját az Egyetemi és Főiskolai Sport Központ irányította. A 242 szakosztályban közel tízezer hallgató sportolt. A minősített sportolók száma 4681. A szövetségi bajnokságokban 295 csapat vett részt, ebből az NB. I-ben 17, az NB. II-ben 10, az NB. III-ban pedig 15 csapat szerepelt. A minőségi sport mellett az EFSK igen nagy gondot fordított a tömegsportra is: a különféle tömegrendezvényeken több mint 14 ezren vettek részt.

A hallgatók 21 sportágat űzhettek. Legnagyobb versenyzői gárdát (32 szakosztályban 1169 játékost) a kosárlabda mozgatott meg. Atlétikában 28 szakosztályban 1113 versenyző szerepelt. Legtöbb szakosztály (34) röplabdában van, itt 847 hallgató sportol. Népesebbek a labdarúgó, természetjáró, torna, vívó, tenisz és úszó szakosztályok.

A káderképzésre az EFSK ugyancsak nagy gondot fordított: tavaly nyáron 960 KISZ fiatalt képeztek ki. Ügyvezető elnökei is 3—5 napos tanácskozáson vettek részt.

Sok tanuló kapcsolódott be a társadalmi sportegyesületek munkájába. A sportköri szakosztályokban több mint 150 ezer tanuló sportol, 12,5 %-kal többen, mint tavaly. Az atlétikai szakosztályokban 20, a kézilabdában 17, a kosárlabdában 13, a tornában pedig 12 ezer a versenyző tanulók száma.

Sós István

Javaslat az iskolai testnevelési érdemjegy megállapításának elveire és gyakorlatára

Az iskolai testnevelési érdemjegye körül még manapság is élénk viták vannak. E kérdés egyaránt foglalkoztatja a szülőket, tanulókat, nevelőket. Mi ennek az oka? Egyrészt bizonyára az, hogy elsősorban a szülők egyrésze értelmetlennek tartja a testnevelés osztályozását, illetve az érdemjegy azonos értékelését a többi tantárgy érdemjegyével. E felfogást vallók természetesnek veszik, ha a tanuló bármely tantárgyból rossz érdemjegyet kap, de azonnal felháborodnak, ha a testnevelés érdemjegye kedvezőtlenül befolyásolja az általános tanulmányi eredményt. Arra hivatkoznak, hogy a testneveléshez különleges „készség", „veleszületett képesség" stb. kell, s akiben ez nincs meg, azt ezért nem lehet elmarasztalni. Másrészt kétségtelenül egyes nevelők osztályozási eljárása is kifogásra ad okot, mert eléggé mechanikusan — az előírt utasítástól eltérően — csak a centiméterrel és másodperccel mérhető eredményeket veszik figyelembe, s a követelményi szinteket eléggé magasan állapítják meg, azonos érvényességgel minden tanulóval szemben.

Az iskolareform s a vele kapcsolatos új tantervek és új módszeres eljárások is felszínre vetik a testnevelési érdemjegy megállapításának kérdését. Ezért foglalkoztak már vele az illetékesek s e folyóirat lapjain is felhívás jelent meg a múlt évben javaslatok beküldésére. **(A beküldött javaslatokért, szintekért ezúttal mondunk köszönetet.)**

Az eddigi tapasztalatok felhasználásával készült el az új osztályozási eljárás. Ezt azzal a kéréssel ismertetjük, hogy a nevelők és érdeklődők mint vita-anyaghoz tegyék meg észrevételeiket, javaslataikat s ezeket 1963. június 1-ig a szerkesztőség címén az MTST Iskolai Testnevelési Bizottságnak küldjék meg.

AZ OSZTÁLYOZÁS NÉHÁNY VITÁS SZAKMAI KÉRDÉSE

Szakmai körökben néhány kérdésről eltérő vélemények alakultak ki. Az alábbiakban néhány vitatott kérdést ismertetünk.

a) **Mit osztályozzunk?** A pedagógia irodalmában e kérdésre igen sokféle választ olvashatunk, amelyek nem a testnevelésre, hanem általában a tanulók elbírálására vonatkoznak. Így felmerül a tudás, a tudás foka (mennyiségi és minőségi szempontból) az ismeret, a teljesítmény, a szorgalom, a képesség, a készség, a fejlődés stb.

A gimnáziumi Rendtartás szerint: „Az osztályzat az ismeretek értékelése, nevelési eszköz. Minden osztályzatnak tükröznie kell a tanulók tényleges tárgyi tudását."

Az általános iskolai Rendtartás szerint: „A tanulók tanulmányi eredményének elbírálásakor és az egyes tantárgyak érdemjegyeinek megállapításakor a tantervi követelményeket, az elsajátított ismereteket és készségek körét, a tanulók érdeklődését és figyelmét, kifejezőképességét és önállóságát kell figyelembe venni."

Mint látható, a rendtartások sem állapítják meg egyöntetűen az osztályozás általános szempontjait. Testnevelési vonatkozásban is igen nehéz lenne pontokban felsorolni az érdemjegy megállapításának szempontjait. Úgy gondoljuk, hogy az egész tanulót kell elsősorban figyelembe vennünk sajátos, egyéni adottságaival együtt.

b) **Szubjektív vagy objektív alapon osztályozzunk-e?** Vannak nevelők, akik azt hangoztatják, hogy „fejből" véleményt tudnak mondani minden tanulóról és rangsorolni tudják tanítványaikat. Mások ítélkezésükben pedig csak a centiméterekre és másodpercekre támaszkodnak, mint objektív tényekre. A helyes az, ha lényegében mindkét értékelési szempont helyet kap az osztályzat megállapításában olyan arányban, ahogyan ez az alábbi javaslatban szerepel.

c) **Követelmény legyen-e, vagy ne legyen?** Sokan a követelmények alatt csak a számszerűen kifejezhető szinteket értik. Ez helytelen. A nevelés folyamatában a tanulókkal szemben követelményeket támasztunk, mert enélkül nevelésről nem is beszélhetünk. **Makarenko** a követelést a pedagógia alaptörvényének tekinti. Lényegében minden tantárgy anyaga követelmény, de követelmény a magatartásra, viselkedésre vonatkozó előírás is. A szinteket is követelményeknek tekinthetjük, de a követelményeket helytelen csak erre leszűkíteni, mert ez a követelményeknek egyoldalú, helytelen értelmezését jelentené.

Az új tanterveink már nem is tartalmaznak számszerű, mindenki által megkövetelendő szinteket. A tanterv anyaga azonban mint követelmény, természetesen továbbra is fennáll, amit a tanulóknak el kell sajátítaniok. A tanulókkal szemben tehát követelményt kell támasztanunk, de ez a követelmény az adott életkornak megfelelő, teljesíthető, egyénhez-szabott legyen. Talán a követelmények felállításakor követték el egyesek a legnagyobb hibát. Ehhez jó pedagógiai érzék és tudás kell, hiszen Makarenko is megállapította: „Követelni! — ez az, amihez nem értünk."

A testnevelési érdemjegy megállapításakor a követelésnek s így a számonkérésnek alapvető jelentőséget kell tulajdonítanunk. Az osztályozási eljárás lényegében a követelmények felállításával egyenlő. Ezt világosan kell látnia a nevelőnek, de a tanulónak, és a szülőknek is.

d) **Tanórán, vagy azon kívül is?** Egyesek csak a tanórai munkát s az itt mutatott eredményt veszik figyelembe a testnevelés osztályzatakor, mások a tanórán kívüli tevékenységet is beszámítják. Az általános és a gimnáziumi rendtartások egyformán csak a tantervi anyagot veszik figyelembe és csak az általános iskolai rendtartás utal a magatartás elbírálásánál az iskolán-kívüli viselkedésre, a gimnáziumi pedig az iskolán kívüli kötelességteljesítésre.

Véleményünk szerint a számonkérés gyakorlati anyaga csak az alaptanterv anyaga lehet, azonban a tanórán kívüli tevékenységet is indokolt figyelembe venni, mint az érdemjegy megállapításának egyik tényezőjét.

HOGYAN OSZTÁLYOZNAK KÜLFÖLDÖN?

Áttanulmányozva rendelkezésünkre álló dokumentumokat, megállapítható, hogy a testnevelés osztályozásáról nemzetközi vonatkozásban is eltérő szempontokat találunk.

Az NDK-ban egységes szempontokat adtak ki az osztályozásra. Ennek két döntő jelentőségű alapelve: az osztályozás mércéje a tantervi követelmény, s a teljesítmény értékelésénél nem szabad az objektív teljesítményt a tanuló magatartásával keverni. A tanterv atlétikai anyagát pontérték szerint bírálják el.

A Német Szövetségi Köztársaságban az osztályozás a teljesítményeken alapszik.

Bulgáriában az osztályozásnál a fegyelmezettséget, az aktivitást és az igyekezetet is figyelembe veszik.

A lengyel iskolai testnevelési szaklapban az egyik szerző a tanterv atlétikai anyagát pontérték-táblázat szerint értékelte. Tapasztalata szerint ez igen nagymértékben növelte a tanulók érdeklődését.

A csehszlovák J. Kozlik az előmenetel elbírálásánál az alábbi szempontokat sorolja fel: a) a tanuló egész személyisége; b) a testnevelési órákon mutatott aktivitás, igyekezet, fellépés, fegyelmezettség. c) testi ügyesség és eredmények; d) iskolán kívüli testnevelésben mutatott érdeklődés, érvényesülés.

AZ ÚJ OSZTÁLYOZÁSI ELJÁRÁS

Az osztályozás alapelvei

A legfontosabb alapelvnek az osztályozási eljárás nevelési értékét kell tartanunk. Ha az osztályzatot nevelési eszköznek tekintjük, akkor az osztályozási eljárásnak meg kell felelnie annak a nevelési

1. melléklet

Osztályozási napló

VII. osztály

Sorszám	Név		Eü-i csoport beosztása	Testnevelési magatartás	TORNA							ATLÉTIKA						JÁTÉK					Önk. tev.ség		Végosztályzat	Megjegyzés
					Gyakorlat						Osztályzat	Futás	Magas	Távol	Dobás	Össz. pont	Osztályzat	Gyakorlat				Osztályzat	Pont	Osztályzat		
					1.	2.	3.	4.	5.	6.								1.	2.	3.	4.					
1.	Ádám	I.	A	5 3 2 5	4	3	5	4			4	9,9	110	370	42	144	5	3	3	5		3,7	50	5	4	
												46	36	32	30											
	Béla	II.																								
2.	Borda	I.	A	2 2 3	5	1	1	1			1	11,5	95	270	24	57	2	2	3	1		2	50	5	3	
												21	21	7	8											
	Pál	II.																								

Megjegyzés: a tanuló neve után a születési évét is bejegyezhetjük. Az atlétika rovatában a felső sorban az elért eredményt az alsó sorba pedig az eredménynek megfelelő pontot jegyezzük be. I. = I. félév, II = II. félév.

célnak, hogy állandóan továbbfejlődésre ösztönözze a tanulókat mind fizikai, mind szellemi-erkölcsi tekintetben. Azt a célt kell szolgálnia, hogy minden tanulót az egyéni képességei alapján optimális teljesítményre sarkalljon, saját magával versenyezzen. Az osztályozási eljárásnak a testnevelés elé tűzött célok megvalósítását kell elősegítenie: a gyakorlás által történő fizikai-, szellemi-, erkölcsi tökéletesedést. Ezért az osztályozási eljárásnak, illetve a követelmény-rendszernek olyannak kell lennie, hogy az a tanulók részéről hozzáférhető, reális, megvalósítható, érthető (áttekinthető, egyszerű) legyen. Fontos az is, hogy a szülők, a tantestületek is tisztán lássanak e kérdésben.

Az osztályozás figyelembe veszi egyrészt a mérhető eredményeket, hiszen a fejlődés itt mérhető leginkább, azonkívül figyelembe veszi az egyéb, szubjektív tényezőket is.

A számonkérés gyakorlat-anyagát a tantervi anyagból kell kiválasztani. Feldolgozása a tanórán történik, de az egyéb tényezők megállapításakor a tanórán kívüli tényezőket is figyelembe kell venni. Az osztályozás elveit és gyakorlati eljárásait a tanulók átlagára vonatkoztatva állapítottuk meg (a tanterv is erre az elvre épül), s a szélsőséges eseteket egyénileg, az egyénhez alkalmazott eljárással kell a nevelőknek kezelniök. Ilyenkor az egységes elveken nyugvó osztályozási eljárás szellemében kell a követelményeket felállítani. Az osztályozási eljárásnak tehát rugalmasnak kell lennie. Az osztályozás rugalmasságát már eleve feltételezi az, hogy a tanulók az egészségügyi csoportosítás szerint többféle testnevelési foglalkozásokon vesznek részt: testnevelési órán, könnyített testnevelési órán, iskolai gyógytestnevelési órán. Mindhárom foglalkozási formában a tanulókat osztályozzuk.

Az osztályozási eljárás differenciáltsága

Javaslatunk szerint az általános iskola alsó tagozatában az osztályzatot minden számszerű adat felvétele nélkül, a testnevelési órán nyert összbenyomás, kialakult vélemény alapján kell a nevelőknek megállapítaniok. Ha a nevelők megtartják a testnevelési órákat, s figyelik a tanulók mozgását, akkor minden tanulóról tiszta képet kaphatnak: kik az ügyesek, kik szeretnek játszani, kiknél tapasztalható fejlődés stb.

Az általános iskola felső tagozatában, illetve a középfokú iskolákban azonban az érdemjegyek megállapításakor már más szempontokat is figyelembe kell venni.

A javaslat szerint a végső osztályzat öt érdemjegy átlag-eredményéből adódik, ebből két érdemjegyet a tanulók magatartásával (testnevelési magatartásával), illetve önkéntes, tanórán kívüli, mozgási tevékenységével szerezhet meg. (Ilyenformán alig képzelhető el olyan tanuló — ha egészséges és mozogni tud és akar —, aki legalább elégséges osztályzatot ne tudna szerezni.) A másik három osztályzat a torna, az atlétika és a játék tantervi anyagának számonkéréséből adódik. Az itt kapott osztályzatok a fizikai képességeket jelzik.

Az osztályozási napló rovatai realizálják az elveket (1. melléklet).

Szempontok az osztályozási napló vezetéséhez

a) **A sorszám,** a név, a születési év és az orvosi csoportbeosztás rovatainak kitöltése különösebb magyarázatot nem igényel.

b) **Testnevelési magatartás** (folyamatos megfigyelés). A tanulónak az órákon tanúsított viselkedését, a testneveléshez való viszonyát, hozzáállását figyeljük meg, ezt az óra végén értékeljük. Értékelhetjük a szorgalmat, az iparkodást, a fegyelmezettséget, az önállóságot, végeredményben tehát a tanulónak az olyan magatartását, amely a maga, vagy a közösség tagjainak testnevelési munkáját jó, vagy rossz értelemben befolyásolja. (Segíti a gyengébbet, elvégzi a reábízott munkát, igyekezetet tanúsít, vagy felszerelés hiánya miatt nem vesz részt az órán, zavarja az óra menetét stb.) Itt lényegében tehát a mindennapi oktató-nevelő munka kisebb-nagyobb jelenségeit tartjuk számon. Itt értékeljük a helyes végrehajtást (technikát) is. Pl.: a helyesen végrehajtott gimnasztikai elemet, dobás vagy ugrás technikai elemet stb., amelyek az oktatás folyamatában szerepelnek, s amelyekből ellenőrzésképpen a nevelő óránként a tanulók egy részét megfigyeli. Az érdemjegy itt mindig a mozgás minőségét fejezi ki. 5-ös érdemjegyet kap az a tanuló, aki a mozgást helyes technikával, biztosan, megfelelő ütemben és lendülettel, könnyedén, pontosan hajtja végre. 4-est kap az, aki a mozgást helyesen végzi el, csak nem elég könnyedén és pontosan, és kevésbé fontos technikai hibát ejt. 3-ast kap az, aki a mozgást elvégzi ugyan, de nincs meg a kellő biztonsága, kisebb technikai hibákat ejt. 2-est kap az, aki a gyakorlatot bizonytalanul, rossz ütemben, nagyobb technikai hibákkal hajtja végre. 1-est kap az, aki a gyakorlatot nem hajtja végre.

Ha az érdemjegyet olyan gyakorlatra adjuk, ami pl. az óra új anyaga, rossz jegyet nem adhatunk annak a tanulónak, aki kellő gyakorlás hiányában a gyakorlatot még nem tudja jól végrehajtani.

Ebbe a rovatba írjuk be a kötelező úszás-oktatás eredményét is, és ide írhatjuk pl. a téli foglalkozásokon mutatott előmenetel szorgalmi jegyét is.

A rész-érdemjegyek, valamint a tanulóról szerzett összbenyomás alapján lényegében objektív és szubjektív alapon állapítjuk meg e rovat végleges osztályzatát.

c) **A torna gyakorlatanyagának osztályozása.** Az osztály tantervi tornaanyagából ún. ellenőrző gyakorlatokat jelölünk ki, ezeket osztályozzuk. Az ellenőrző gyakorlatok száma 4—8 lehet. Ellenőrző gyakorlatnak olyan anyagot választunk ki, amely az osztály új anyaga, s amelynek végrehajtása kellő gyakorlatozást tételez fel. A torna ellenőrző gyakorlatait úgy jelöljük ki, hogy azok között támasz-, függő-, ugrásgyakorlatok legyenek. Az ellenőrző gyakorlatok elbírálása az előző, b) pont szempontjai alapján történik. A részjegyekből átlagot számítunk és ez adja a torna érdemjegyét.

d) **Az atlétika gyakorlatanyagának osztályozása.** Az atlétika osztályozása az általános iskola felső tagozatában az úttörő négytusa pontértéke alapján történik. (A pontérték táblázatot a Sport és Tudomány ezévi áprilisi száma közölte.) A tanulóknak tehát négy számból meghatározott pontszámot kell elérniök. A javasolt pontszámokat a 2. sz. melléklet tartalmazza. Az osztályozási táblázat közel 20 iskolából bekért osztályozási szintek alapján készült. Az egyes iskolák osztályozási szintjei között óriási eltérések voltak, a táblázat összeállításánál az átlagszinteket vettük figyelembe.

Az osztályozási táblázatot (2. melléklet) egységesen, az ország minden általános iskolájára vonatkoztatva nem lenne célszerű alkalmazni, ezért felvetődhet az a kérdés, hogy helyileg azonos adottságú iskolák számára kisebb pontszámú táblázatot kívánatos a szakfelügyeletnek összeállítania. A nevelő egy osztályon belül is módosíthatja a pontkövetelményt a tanuló egészségügyi csoport beosztása szerint. Pl. egy II. csoportosítású tanuló a VII. osztályban év végén esetleg 110 pontért is kaphat 5-ös osztályzatot. Többezer úttörő négytusa verseny eredményének áttanulmányozása után úgy gondoljuk, hogy nem lenne célszerű az ötös érdemjegyek pontszámait emelni.

Az V. osztályban és a VI. osztályban lányoknál az 50 m-es síkfutás időeredménye a négytusa 60 m-es pontszámával értékelendő, miután 50 m-es pontérték táblázat nincs.

Az atlétikai eredmények tanórán, vagy azon kívül is elérhetők, és mindig a legjobb eredményeket kell figyelembe venni.

Középiskolák számára külön pontérték és osztályozási táblázatot kell összeállítani.

e) **A játék gyakorlatanyagának osztályozása.** Az osztályozás kiterjedhet egyrészt a technikai elemek osztályozására (ellenőrző gyakorlatok), másrészt a tanulóknak a játék közben történő értékelésére: játékkészségére, ügyességére, a technikai-taktikai elemek alkalmazására stb. A részjegyekből itt is átlag jegyeket állapítunk meg.

f) **Önkéntes tevékenység.** Ez a tanulók tanórán kívüli önkéntes tevékenységeinek az értékelését foglalja magában. Csak pozitív hatás esetén jöhet számításba. Minden sporttevékenység (úttörő foglalkozás, játékdélután, sportköri tevékenység) a Kilián Testnevelési Mozgalom pontozása szerint történik. A tanulóknak nem kell feltétlenül a Kilián TM-re jelentkezniök — bár ez kívánatos — de ez nem feltétele a pontszerzésnek. A Kilián TM-szerinti pontozás azt jelenti, hogy egy őrsök közötti kézilabda mérkőzé-

2. melléklet

Táblázat

az atlétikában elért pontok osztályzatára az általános iskolás tanulók (fiúk-lányok) számára

Osztály		Osztályzat						
		5	4,5	4	3,5	3	2,5	2
V.	I.	100	95	90	80	70	65	35
	II.	110	105	100	90	80	70	40
VI.	I.	120	110	100	90	80	70	40
	II.	130	120	110	100	85	80	50
VII.	I.	140	130	120	105	95	85	55
	II.	150	140	130	110	100	90	60
VIII.	I.	160	145	140	120	110	95	65
	II.	170	155	145	130	120	100	70

Megjegyzés: I = I. félév, II = II. félév. VIII. osztályban pl. az a tanuló aki a II. félévben atlétika négy számában összesen 170 pontot ér el, 5-ös osztályzatot kap.

3. melléklet

Táblázat

az önkéntes sporttevékenységben elért pontok osztályozására

(Minden iskolafok számára)

Félév	Osztályzat						
	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2
I.	50	45	40	35	30	25	20
II.	100	90	80	70	60	50	40

Megjegyzés: az a tanuló, aki az év végére 100 pontot ért el 5-ös osztályzatot kap.

sen a tanuló pl. négy pontot szerezhet. A nyilvántartást az őrsök végezhetik. (3. melléklet.)

g) A végosztályzat megállapítása. A tanulónak öt érdemjegyéből: a testnevelési magatartásból, a tornából, az atlétikából, a játékból és az önkéntes tevékenységből adódó érdemjegyeiből átlagot számítunk. (Ha nem végzi el az önkéntes pontgyűjtést, akkor négyből.) Tizedes eredményeknél felfelé vagy lefelé kerekítünk aszerint, hogy fejlődés vagy visszaesés tapasztalható-e a tanulónál.

EGYÉB SZEMPONTOK

1. Az osztályozás technikai lebonyolításakor arra kell törekednünk, hogy az lehetőleg ne törje meg az órák folyamatosságát. Az ellenőrző gyakorlatok osztályozása pl. ne csak az ellenőrző órákon történjék, hanem — ha a tanulók az anyagot már előbb is elsajátították és önként jelentkeznek — már korábbi órákon is. Így az ellenőrző órákra csak a gyengébb tanulók maradnak.

2. Az ellenőrző gyakorlatok oktatása és gyakorlása nem történhet a tanterv egyéb anyagának a rovására. Ha az ellenőrző gyakorlatokat és a számonkérés idejét a tanulókkal előre közöljük, úgy a tanulóknak lesz idejük és alkalmuk kellően felkészülni. Mindenesetre csak az oktatott és kellő mértékben gyakorolt anyagot szabad számonkérni.

3. A fenti osztályozási eljárás nem teszi lehetővé, hogy az osztályok tanulmányi naplójába a nevelők folyamatosan érdemjegyeket írjanak be. A testnevelés érdemjegye — mint komplex érdemjegy — csak félévkor és a tanév végén jelentkezik. Időközben tehát csak tájékoztató jellegű érdemjegyekről lehet szó.

Az MTST Iskolai Testnevelési Bizottsága

A szabályos és gazdaságos mellúszó technika tanítása

A mellúszás oktatásának három kérdésében egymással meglehetősen ellentétes álláspontot foglalnak el az oktatók. Nem nevezhetjük ezeket részletkérdéseknek, mert látszólag csekély a helyesnek tartott technikák között a különbség, viszont a mozdulatok hatása igen jelentős.

A kézfej tartása

A Sport és Tudomány 1961. évi 6. számának 190. oldalán közölt középső képen az úszni tanuló csuklója erősen hajlított, míg az 1962. évi 8. számának 254. oldalán közölt 2. képen a csukló egyenes. Jóllehet az előbb említett képet követően az úszni tanuló csuklója már nyújtva van, míg az utóbb említett képet követően a csukló kissé hajlik — vagyis az első esetben közben kiegyenesedik, a másodikban közben behajlik a csukló —, mégis szükség van a helyes csuklótartás megállapítása érdekében némi fejtegetésre.

Az úszás a víz színén való előrehaladást jelent. A víz színén helyes elfekvéssel és megfelelő levegővétellel marad fenn a test, míg az előrehaladást a karok és lábak munkája okozza. *Nem gazdaságos egyetlen olyan úszómozdulat sem, amelynél a karok és lábak minden porcikája nem szolgálja közvetlenül az előrehaladást.*

A tenyér akkor végez hasznos munkát az előrehaladás érdekében, ha teljes felületével merőleges az előrehaladás irányára és avval ellentétesen, erőteljesen hátra nyomul.

Éppen ezért, ha elől kinyújtott karjaink meghosszabbítását képező kifordított tenyereink a karok széttárása következtében nyomulnak hátra, eleinte határozottan oldalra nyomják a vizet és egymással ellentétes hatást fejtenek ki, később fokozatosan közeledve a kívánt, az előrehaladás irányára merőleges tartáshoz, egyre jobban kiveszik a részüket a hasznos húzásból.

A kezdettől fogva hajlított csuklóval hátra nyomuló tenyerek egészen a széttárás befejezéséig teljes mértékben hasznos munkát végeznek. Helyes tehát a csukló hajlítása akkor, mikor az előre nyújtott karok a húzást megkezdik és a víz ellenállása következtében csak fokozatosan egyenesedik ki a csukló.

Ma már szó sem esik arról, hogy a széttáruló tenyerek a vízszintest megközelítő helyzetben legyenek ezalatt. Egy ilyen mozdulat kikapcsolja a tenyereket a hasznos munkából és arra szolgál, hogy a felsőtestet kiemelje a vízből. Itt csak a teljesség kedvéért esik erről szó.

A karok széttárása

A másik, az előbbinél sokkal lényegesebb és több vitára okot adó kérdés az, hogy az elől kinyújtott karokat vízszintes síkban és a vállak vonaláig tárjuk-e szét —, mint a lap 1961. évi 6. számának 190. oldalán levő negyedik fénykép mutatja — vagy pedig a karok csak a fele utat tegyék meg a széttárás közben és lefelé irányuljanak, mint az 1962. évi 8. szám 254. oldalán levő 3. kép, de még inkább a 255. oldal 6. rajza mutatja?

Itt elsősorban a mellúszás nemzetközi versenyszabályára kell hivatkoznunk, mely a következőket követeli meg:

„Mindkét kezet együtt kell a víz színén, vagy az alatt a melltől előre lökni és oldalt széttárva kell egyszerre és részarányosan hátravinni."

Az elsőnek említett képet magába foglaló képsorozat ennek a szabályszerű követelménynek teljes mértékben eleget tesz, viszont a második helyen hivatkozott kép és a hozzája tartozó képek és ábrák által bemutatott mozdulat szabályossága erősen vitatható.

A szabály szempontjából igen kérdéses, vajon az oldalt széttárás fogalma alá vonható-e a karoknak az előrehaladás irányával 45 fokos szöget bezáró helyzete és a könyöknek innen történő behajlításával a kezek a mellhez jutnak-e? Álláspontom szerint nem és nézetem szerint a lap 1962. évi 8. számának 254—255. oldalain leírt mellúszó kartempó szabálytalan.

Ezen túl, vizsgáljuk meg a kérdést gazdaságosság szempontjából. Ne ismételjük azonban meg lapunk 1962. évi 2. számának 48—49. oldalain és 5. számának 146—147. oldalain közölteket, hanem csak végkövetkeztetéseit szegezzük le.

A cikkek szerint a korszerű mellúszásnál fokozottabb szerep jut az előrehaladásban a karoknak, mint a múltban. A ma már korszerűtlen mellúszó technikánál a karok szerepe részben a fej víz színén és afölött tartása volt, s emiatt az előrehajtó erőt mintegy kétharmad részben a lábak és csak egyharmad részben a karok szolgáltatták. A korszerű mellúszásnál ez az arány mindinkább közeledik a felezéshez anélkül, hogy a lábak ereje gyengülne. Így tehát *a karoknak kell kétszer annyi munkát végezniök, mint annakelőtte.* Ezt a célt igyekszik elérni az előbb említett képsorozaton bemutatott technika, míg a második helyen leírt és a karok félig történő széttárásával járó karmunka nem gazdaságos, a fej felesleges kiemelését szolgálja és így korszerűtlen.

Sajnos vannak olyan tanítványok, akik a korszerű légzéstechnikát képtelenek végrehajtani, mert fajsúlyuk nagy, tüdejük kicsiny és előrehaladásuk sebessége nem elég nagy ahhoz, hogy a víz ellenállása a rajta





sikló testet kellőképpen kiemelje. Emiatt ezeknek meg kell engedni, hogy karjaikat lefelé nyomva, azok erejének egy részét a száj víz színe fölé emelésére használják a lélegzetvétel idején.

Meg kell azonban állapítani, hogy ezt az engedményt legtöbbször túlzottan veszik igénybe az úszni tanulók és szájukat egyrészt feleslegesen magasra, másrészt feleslegesen hosszú ideig emelik ki a vízből.

De miért segítsük elő az oktatásban a helytelen kivételt, mikor a helyes átlagnak megfelelő mozgást is taníthatunk. Tanítsuk tehát a karok vízszintes síkban oldalra széttárását. Ha azt látjuk, hogy egyes kevésbé tehetséges tanítványunknak szüksége van a lélegzetvételhez a karok fejet kiemelő mozdulatára, akkor a széttárást kissé lefelé irányulva végeztessük el. De a félúton semmi esetre se álljunk meg a széttárásban, mert lapunk 1962. évi 8. számában közölt félutas technika éppen a leghatásosabb mozdulattól fosztja meg a mellúszót, ami a víz alatti mellúszás főereje, s amit a korszerű technika átvett.

A lábfej tartása

Lapunk 1961. évi 6. számának 191. oldalán közölt és a mellúszás lábmunkájának szárazon való tanítását bemutató képsorozat támasztotta egyrészt a legnagyobb vitát, másrészt ez a tartás vezet arra az útra, melyen legkönnyebben jutunk el a gazdaságos lábmunka megtanításához.

Nem kétséges, hogy minden úszásnemben minden végtag mindhárom ízülete — karoknál a váll, a könyök és a csukló; lábaknál a csípő, a térd és a boka — a mozdulatsorozatok különböző szakaszában különböző mértű hajlítást végez. Legerősebb ez a vállban és csípőben, kisebb a könyökben és térdben, legkisebb a csuklóban és bokában. De mindezek az ízületek célszerűen mozognak. Mozgásukat igen nehéz megtanítani és éppen ezért az oktatók a mozgás fokozatának sorrendjéhez sokszor el is hanyagolják mozgatásuk tanítását. Helyes kiindulási pontnál éppen a csuklóban és a bokában nincs is szükség külön megtanítani a forgatást, mert ha megtanítjuk az egyik hajlított helyzetben tartani a kézfejet és lábfejet, akkor a víz ellenállása kellő időben önmagától előidézi a másik nyújtott helyzetet.

Amint a kézfejnél a behajlított csuklót a karok erőteljes széttárása következtében fellépő víz ellenállás kiegyenesíti, ugyanúgy egyenesíti ki a víz ellenállása a lábfejet akkor, amikor az a hasznos lábmunka befejezése után bokában ellazulva a másik lábfejjel találkozik és a térd terpesztésével és széttárásával laza tartásban és lassan felhúzódik a térd helyére.

Teljesen felesleges tehát a mellúszás lábmunkájának oktatásánál a lábfej körzésével bíbelődni, viszont igen veszélyes a tornában megszokott és a gyorsúszásnál megkívánt leszorított lábfejjel tanítani lábmunkára a tanítványokat,, mint azt lapunk 1962. évi 8. számának 255. oldalán közölt 5., 6. és 7. kép mutatja, csak azért, mert a könnyen megfigyelhető siklás közben a mellúszók lábfeje inkább nyújtott, mint behajlított. Ez mint említettem, az ellazítás és a víz hatása következtében magától bekövetkezik. Nem következik azonban be a lábujjak közelítése a lábszárhoz, vagyis a pipálás, ami pedig a leggyorsabb, legkevésbé látható és legeredményesebb mellúszó lábmozdulatoknál, a széttárásban és az összezárásban igen hathatós előrehajtó erőt ad az úszónak.

Ha a mellúszás lábmunkájának szárazon való oktatásánál az 1961. évi 6. szám 191. oldalán közölt képsorozat szerint tanítjuk a lábmunkát, soha sem következik be az a sajnos gyakori hiba a spiccelő mellúszóknál, hogy ugyanazon az úton lökik hátra lábaikat, mint amilyenen felhúzták, mert igen nagy nehézséget okoz nekik leszorított, tehát spiccelő lábfejjel a szabályokban előírt kifelé irányuló lekerekített mozdulat végrehajtása.

Következtetés

A leírtak szerint *lapunk 1962. évi számának 254. és 255. oldalain ismertetett kézfej tartást helytelennek és nem gazdaságosnak, a karok széttárását elégtelennek és szabálytalannak, a lábfejek tartását pedig helytelen irányúnak és szabálytalanságra vezetőnek tartom. Nézetem szerint a mellúszást lapunk 1961. évi 6. számának 190. és 191. oldala közöltek szerint kell tanítani — annak érdekében, hogy tanítványainkat szabályos és gazdaságos mellúszásra tanítsuk meg.*

Bárány István dr.

Gyöngyhalászat, vízilóverseny és krokodilmenet — nálunk

Az úszásoktatást igen hátráltatja az a körülmény, hogy az úszni tanuló gyermekek egy része nehezen meríti arcát a vízbe, orrán át vizet nyel és nem fekszik rá a vízre, hanem legalább egyik lába alatt biztos talajt akar érezni.

E nehézségek áthidalásához kívánatos, hogy az úszásoktatás megkezdése előtt a nevelők, vagy a szülők sekély vízben hozzászoktassák a gyermekeket az arc vízbemerítéséhez, a levegőnek a vízbe fújásához és a lebegéshez a víz színén.

A gyöngyhalászat abból áll, hogy a gyermek kinyújtott karjánál egy fejmagassággal mélyebb vízbe féltégla nagyságú követ dobunk — ez a gyöngykagyló. A feladat a vízben állva egyik kézzel a fenékre nyúlni és felhozni a gyöngykagylót.

A vízilóversenyen térdig érő vízben négykézláb állnak a gyermekek és vezényszóra egyszerre lélegzetet véve fejüket úgy dugják be a vízbe, hogy az fejük búbját is ellepje. A víz alatt orrukon és csucsorított szájukon bugyborékolva állandóan kifújják a levegőt, addig, míg a felnőtt versenybíró tízig — és nem tovább — számol.

A krokodilmenethez térdig érő vízben letenyerelnek a gyermekek, lábukat teljesen kinyújtják, hogy az lehetőleg a víz színén lebegjen, majd mély lélegzetet vesznek és a levegőt visszatartva fejüket annak búbjáig a vízbe merítve kézen járnak. Aki a felnőtt versenybíró tízig számolására legtovább halad, az a főkrokodil.

A középiskolás fiúk egri táborában gyakorolnak a kosárlabdázók. A nyár folyamán 800 középiskolás, 630 ipari tanuló és 220 főiskolás vett részt kéthetes táborozásban, melynek során társadalmi sportvezetői, játékvezetői és edzői képzésben részesültek



TARTALOM

CONTENU

B. PETŐ: Avec des exigences accrues 257
(L'introduction du nouveau système des championnats en Hongrie implique un changement essentiel de la préparation, dont l'article rend compte.)
B. FÖRGETEG: L'entraînement par étapes des nageurs .. 258
(L'auteur décrit le système d'entraînement de quelques nageurs éminents d'après une communication soviétique.)
B. BAY: Le grand enseignement de Buenos Ayres: le développement du style classique de l'escrime — par une préparation plus athlétique et plus sévère 259
Á. CSANÁDI: Le championnat du monde du football, vu d'une distance de huit semaines 262
Aliments concentrés synthétiques liquides avant le match ou la compétition 265
(Compte rendu des expériments faits sur des équipes américaines de rugby.)
O. HOLLÓS: Cardiogrammes radioélectriques 265
(Exposé sur la retransmission radiophonique des éléments circulatoires de l'homme en mouvement.)
J. SZANISZLÓ: Le sport hongrois d'orientation — avant le premier championnat d'Europe 266
Chtchelkanova, recordwoman »régulière« du monde 267
(Compte rendu de la dernière étape d'entraînement de la concurrente d'après une communication soviétique.)
E. MERTENS: Les tâches psychologiques de l'entraîneur 268
K. PAP: Le trac du départ 269
F. MEGYERI: La science de l'éducation physique, son caractère et sa place parmi les sciences 270
Actualités du monde 272
F. KOLOZS: Pour faire un pas en avant dans le handball! 274
(Analyse des matches de la Coupe Tazmaïdan de Belgrad et des tâches futures de la préparation de l'équipe hongroise.)
Z. KALMÁNCHEY: Contribution à la discussion en cours sous le titre: »Questions idéologiques dans la théorie de l'éducation physique« 276
J. KERESZTÉNYI: Les maîtres-médailleurs sportifs: 4. Fülöp Ö. Beck 277
J. RIED—I. ÖRMÉNYI: Influence biologique et psychologique des facteurs météorologiques sur les sportifs — Le rôle de la psychologie dans le sport 277
Z. ANTAL: Les chiffres révèlent bien des choses dans les poids et haltères aussi 278
(L'auteur analyse la situation des différentes catégories des poids et haltères à partir des résultats des dernières grandes compétitions internationales.)
Éducation physique dans les écoles 280
(M. Béni: La réorganisation de notre mouvement sportif et le sport scolaire — F. Pulai: La situation de l'éducation physique obligatoire à nos universités et écoles supérieures et ses tâches ultérieures — L. Szabó: Par l'effort de la société — I. Sós: La situation du sport scolaire dans l'année scolaire 1961—1962 — Une proposition concernant les principes et la pratique de la détermination des notes scolaires de l'éducation physique — I. Bárány: L'instruction de la technique régulière et économique de la brasse — Nouvelles.)
Sur la couverture: Gyula Zsivótzky, lanceur du marteau, classé aux derniers Jeux Olympiques, vient de remporter le championnat hongrois avec un lancement de 67 m 18, record de championnats (Photo: L. Almási)
3. page de la couverture: Records sovietiques dans l'univers
4. page de la couverture: Championnats du monde des poids et haltères à Budapest

CONTENTS

B. PETŐ: Towards Higher Standards 257
B. FÖRGETEG: The Interval Training Method of Swimmers 258
B. BAY: The Lesson of Buenos Ayres: the Classical Fencing Style Must Be Developed — but Training Must Be More Athletic and Intensive 259
Á. CSANÁDI: The World Cup Soccer Tournament — Looking at it after Two Months 262
Synthetic Liquid Food before Matches or Competitions .. 265
O. HOLLÓS: Electrocardiograph through Radio 265
J. SZANISZLÓ: Hungary's Orientation Sport before the First European Championship 266
Shtchelkanova, the »Standard« Recordwoman 276
E. MERTENS: The Coach as a Psychologist 268
K. PAP: Stage-Fever in Sports 269
F. MEGYERI: The Nature of the Science of Physical Education and its Place Among the Sciences 270
World News 272
F. KOLOZS: Let's Make a Step Forward in Handball! .. 274
Z. KALMÁNCHEY: A Contribution to the Discussion on the »Ideological Problems in the Theory of Physical Education« 276
J. KERESZTÉNYI: Great Master-Medallists: 4. Fülöp O. Beck 277
J. RIED—I. ÖRMÉNYI: The Biological and Psychological Influence of Meteorological Factors on Athletes — The Part of Psychology in Sports 277
Z. ANTAL: Numerical Data in Weight-Lifting 278
Physical Education in the Schools 280
On the cover: Gyula Zsivótzky, Place-Winner in the Hammer Throwing Event at the Rome Olympic Games Won the Hungarian Championship this Year with 67,18 m, Championship Record (Photo by L. Almási)
Inside of back cover: Soviet Records in Space
Back cover: Weight-Lifting World Championship in Budapest

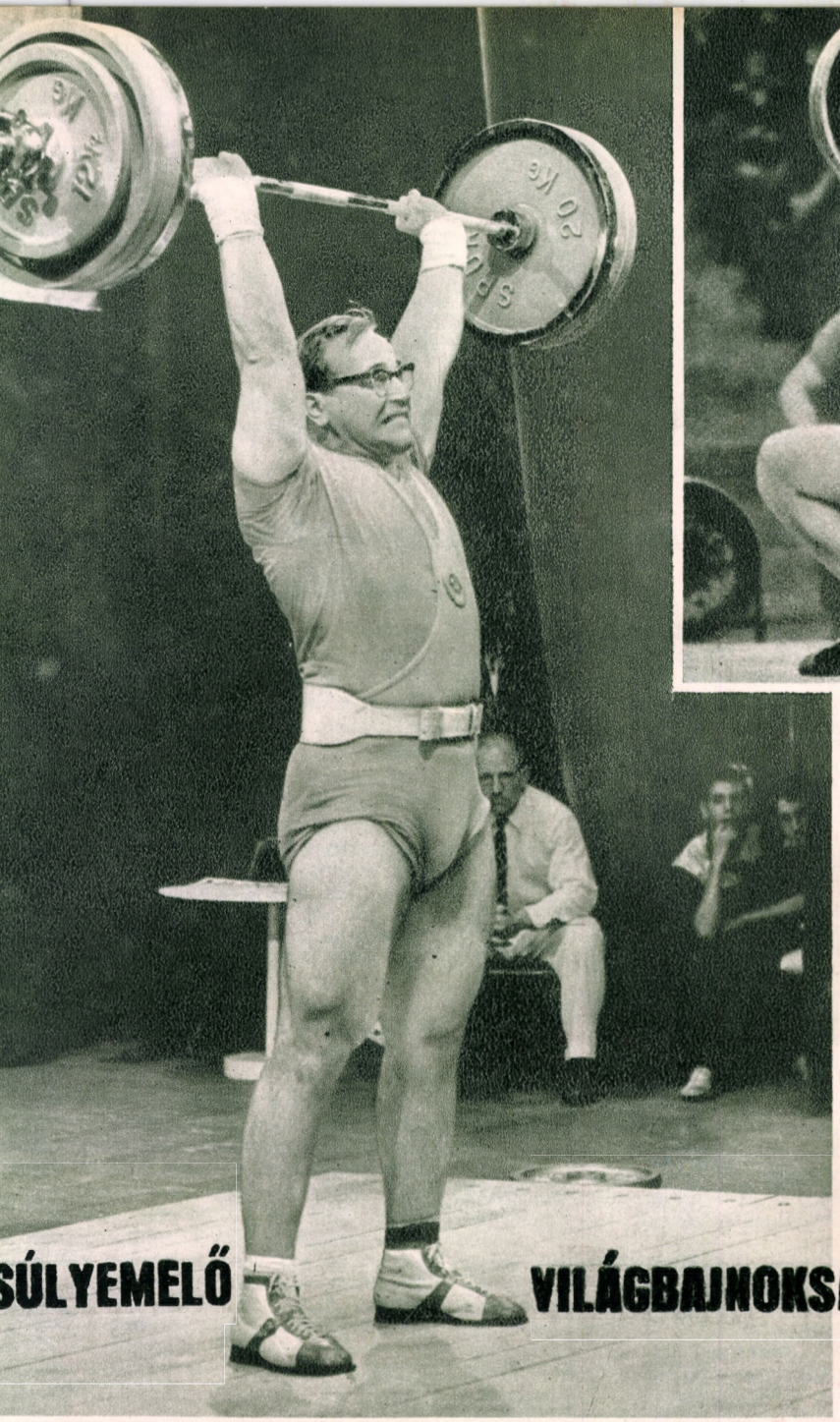
INHALT

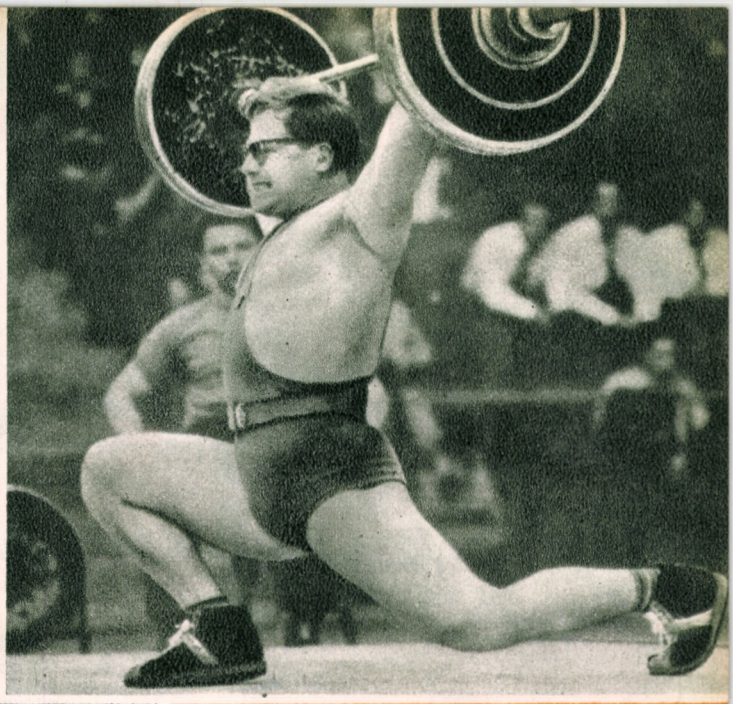
B. PETŐ: Wir legen einen höheren Masstab an 257
B. FÖRGETEG: Über das Interwall-Training der Schwimmer 258
B. BAY: Die grosse Lehre von Buenos Aires: Weiterentwicklung der klassischen Fechtart — mit Athletik und härterer Vorbereitung 259
Á. CSANÁDI: Die Fussballweltmeisterschaft aus der Perspektive von acht Wochen 262
Künstlerische, flüssige Nährmittel vor dem Wettkampf oder dem Wettbewerb 265
O. HOLLÓS: Radio-Elektrokardiogramm 265
J. SZANISZLÓ: Der Orientierungssport in Ungarn — vor der ersten Europameisterschaft 266
Schtschelkanowa, die »regelrechte« Weltrekorderin 267
E. MERTENS: Die psychologischen Aufgaben des Trainers 268
K. PAP: Startfieber 269
F. MEGYERI: Die Eigenart der Körpererziehungswissenschaft und ihr Platz unter der Wissenschaften 270
Weltrundschau 272
F. KOLOZS: Machen wir einen Schritt vorwärts im Handball! 274
Z. KALMÁNCHEY: Beitrag zu der Streitfrage: »Weltanschaungsfragen in der Theorie der Körperziehung« .. 276
J. KERESZTÉNYI: Die grossen Meister der Münzstecherei: 4. Fülöp Ö. Beck 277
J. RIED—I. ÖRMÉNYI: Der biologische und psychologische Einfluss der meteorologischen Faktoren auf die Sportler — Die Rolle der Psychologie im Sport 277
Z. ANTAL: Die Zahlen weisen auch im Gewichtheben auf vieles hin 278
Körpererziehung in der Schule 280
Titelbild: Gyula Zsivótzky, olympiaplacierter Hammerwerfer, gewann die diesjährige ungarische Meisterschaft mit einem Meisterschaftsrekord von 67,18 Metern (Aufnahme von L. Almási)
Innere Rückseite: Sowjetische Höchtsleistungen im Weltraum
Äussere Rückseite: Weltmeisterschaft der Gewichtheber in Budapest

СОДЕРЖАНИЕ

Б. ПЕТЕ: Планка ставится выше 257
Б. ФЕРГЕТЕГ: О тренировке пловцов по отрезку дистанции 258
Б. БАЙ: Полезный вывод в Буенос Айресе: развитие классического фехтовального стиля — более атлетическая и твердая подготовка 259
А. ЧАНАДИ: Чемпионат мира по футболу в перспективе восьми недель 262
Искуственный, жидкий питательный концентрат перед встречей, или состязанием 265
О. ХОЛЛОШИ: Радио ЕКГ 265
Й. САНИСЛО: Венгерский вид спорта по ориентировке перед Европейским чемпионатом 266
Щелканова, нормально развивающаяся чемпионка мира 267
Е. МЕРТЕНС: Психологические задачи тренера 268
К. ПАП: Предстартовая лихорадка 269
Ф. МЕДЬЕРИ: Характер физкультурной науки и ее место между науками 270
Вокруг света 272
Ф. КОЛОЖ: Выступим вперед в гандболе 274
З. КАЛМАНЦХЕЙ: Замечание к статье: «Вопросы по мировоззрению в теории физической культуры» 276
Й. КЕРЕЗТЕНЬИ: Великие мастера нумизматики по спорту — Бек Е. Филеп 277
Й. РИД—И. ЕРМЕНИ: Физиологическое и психологическое влияние метеорологических факторов на спортсменов. Роль психологии в спорте 277
З. АНТАЛ. Числа и в тяжелой атлетике указывают на очень многое 278
Школьное физическое воспитание 280
Снимок на верхней обложке: Животский Дюла олимпийский призёр по метанию молота выиграл чемпионат текущего года с рекордным метанием от 67, 18 м (снимок Ласла Алмаши)
На задней обложке, внутри: Советские рекорные достижения в космосе
На задней обложке, снаружи: Чемпионат мира по тяжелой атлетике в Будапеште

A sport és tudomány régebbi lappéldányai az 1958. évi 7. számtól kezdve korlátozott mennyiségben kaphatók az 1959. évi 10. és 11., valamint az 1961. évi 2. számok kivételével. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ez évi számai Budapesten, a VII., Rákócz út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.





Balra fenn:
Jurij Vlaszov (Szovjetunió), a világ legerősebb embere, olimpiai bajnok, világcsúcstartó.

Jobbra fenn:
Veres Győző, a tavalyi világbajnokság második helyezettje, világcsúcstartó.

Balra lenn:
Li Pai-ju, a rohamosan fejlődő kínai súlyemelő sport egyik jeles képviselője.

Jobbra lenn:
Földi Imre, Veres Győző harcostársa, ő is második volt a bécsi világbajnokságon, neki is van világcsúcsa.

SÚLYEMELŐ VILÁGBAJNOKSÁG BUDAPESTEN







Adrian Nyikolájev...



...horgászfelszerelést vásárol...



...a szocsi strandon.

Újabb csúcseredményekkel a csillagok felé...

Nyikolájev és Popovics szovjet űrhajós páros űrrepülése valóban olyan csúcsdöntésekből áll, amilyet sportember sem ismert, mióta világ a világ. Alig egy évvel és négy hónappal előbb a világűr első Ikarusza, Gagarin egyetlen keringéssel 108 perc alatt 42 ezer kilométert repült be. Ez a mostani két űrhajós együtt 112 keringéssel már 165 és fél óra alatt több mint négy és fél millió kilométer távolságot tett meg. Az előre megadott leszállási pontok közelében gyakorlatilag egy időben értek földet. Mindketten egészségesek, kitűnően viselték el a pályára vezérlést, a több napos kozmikus utat, a Földre való visszatérést. Közben nemcsak az emberiség történetében eddig egyedülálló „sportteljesítményt" vitték keresztül, hanem egyben precíz tudományos kutatást is végeztek: a hajszálpontos mérőműszereket szakavatottan működtették, a méréseket ellenőrizték — olyan értékű teljesítménnyel, melyből az emberiség évezredes álma a valóság talajára érkezett.

A temérdek gondolat közül, amelyet a sportemberek fejében ez az esemény kiváltott, talán egyet mégis kiemelhetnénk. A sportnevelés alapelve a soha meg nem szűnő magasratörésre szoktatás, a gyávaság elvetése, a vállalkozó kedv állandó ébrentartása, a legváratlanabb akadályokkal szembeszállás, az állandó mozgás — egyszóval a folyton fejlődő, jobbratörő eleven élet igénylése! Ez az alapelv korunk alapelve, ez az alapelv mindenben haladást parancsol.

De azért ne gondoljuk, hogy korunk hőseinek, a modern Ikaruszoknak minden amolyan szezám tárulj-varázsszóra sikerült! Maga Nyikolájev mondta el felrepülése előtt — s nekünk sportembereknek elsősorban ezt kell agyunkba, szívünkbe és lelkünkbe vésnünk! —, hogy az űrhajózásra készülő csoport a világ minden sportolóját minden eddiginél nagyobb becsvágyra késztető hősies munkában, soha nem látott módszerességű edzésben készül a startra.

Becsületükre legyen — derekasan helytálltak. Nem csoda. Becsvágyaik, álmaik álma nagyobb, mint a magyar költő megénekelte múltszázadbeli ifjú páré. Azok még négy ökör-vonta szekéren döcögve választottak maguknak csillagot. A szovjet világűrbajnokok az új világrend egyetemes előrehaladását biztosító kommunizmus rakétáján foglalnak helyet. Ők is választottak maguknak csillagot. Csak a vágyaik tárgya nagyobb. Nem egyetlen emberpár egymásratalálása, hanem — az egész emberiség boldogulása.



Pável Popovics a fizikai állapotot jelző műszerekkel...



...a magnitogorszki technikum atlétáinak sorában a negyedik...



...űrrepülésre készen

sport és tudomány



VI. ÉVFOLYAM
10 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1948 OKTÓBER HÓ

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VI. ÉVFOLYAM ★ 1962 OKTÓBER ★ 10. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Bay Béla dr., Granek István, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., Lissák Kálmán dr., Nagy György, Pető Béla főszerkesztő, Sárosi Imre, Sir József dr., Sós István, Tóth Dezső

TARTALOM

Az edzők szerepe a sportmozgalomban ... 289
SÁROSI IMRE: Cselekedni kell! ... 290
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Módosítani kellene a vízilabda szabályait ... 293
Erős terhelések és sok verseny — ez jellemző az amerikai úszók felkészülésére ... 294
A világ legerősebb emberének titka ... 295
NAGY GYÖRGY: A női kézilabda világbajnokság tanulságai ... 296
PETŐ BÉLA: A szovjet teniszsport útja ... 298
IFJ. KEREZSI ENDRE: Védekezések tempódobás ellen ... 300
A sport nem hátrányos az anyaság szempontjából 302
A pihenés intervallumainak befolyása a sorozatos izommunka hatására ... 302
MÉRAY HORVÁTH OPPEIA: A műkorcsolyázó technika fejlődésének iránya ... 303
Világhíradó ... 304
PAP FERENC: Új versenyrendszert a tornasportban is! 306
ANTAL ZOLTÁN: Eddigi őt, sőt tizenhat sportlövő világbajnokságunk — és ami előttünk áll ... 308
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: Művészi sportérmek ... 308
SCHWARTZ ELEK: Támadásszervezés a labdarúgásban ... 310
Az élvonalbeli labdarúgók teljesítőképessége megközelíti az országúti kerékpárosokét ... 310
NOVÁK ISTVÁN: Csatárjáték és csatárok ... 311
Iskolai testnevelés ... 312
BAKONYI FERENC DR.: A tornaterem nélküli iskolák testneveléséről ... 312
BIRÓ PÉTERNÉ DR.: Az iskolai testnevelés szerepe a politechnikai képzésben ... 314
GYÖRÖK GYULA: Vidéken célirányosabb a gyógytestnevelési munka ... 315
HERCZ ZOLTÁN: Kísérlet a súlyzós erőgyakorlatok hatásainak megállapítására 10—14 éves korban ... 317
JUHÁSZ JÓZSEF: Kilián Testnevelési Mozgalom a sümegi gimnáziumban ... 318
NÁDORI LÁSZLÓ: Játékos testnevelés ... 319
Hírek ... 319
Idegen nyelvű tartalomjegyzék ... 320
Címképünk: Lányok a kosár alatt (MTI — Petrovits László felvétele)
Borítólapunk belső oldalán: A. Lenc—A. Kolmanovszky: Birkózó képsorozatok
Mellékletünk: Kardos Alajos dr.: A testnevelés és sport jelentősége az erkölcsi meggyőződésen alapuló magatartás kialakításában. — P. J.: Sportsérülések gyógyítása ultrahanggal. — Fritsi Tibor: Helyzetünk és feladataink sportlétesítmények tekintetében.

Lapzárta minden hónap huszonötödikén. Lapzártáig a harmincöt nap múlva megjelenő anyagnak a szerkesztőséghez be kell érkeznie, hogy az nyomdakész állapotba helyezhető legyen. Nyomdakész az a cikk, amely a papír egyik oldalára géppel van írva, egy oldalon harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. Új bekezdés kivételével minden sor az írás szélén kezdődik. A gépírásban aláhúzás, ritkítás, végig nagybetűs írás nincs. A kiemelés jelzése puha grafitceruzás aláhúzás, vagy a papír szélére írt ugyanilyen rendelkezés.

Népsport Kiskönyvtár:

Eddzünk korszerűen!

A tapasztalat azt mutatja, hogy érdemes volt a Népsport Kiskönyvtár című könyvsorozatot megindítani. Eddig két mű jelent meg a már jól ismert modern fedőlappal és rövid idő alatt minden példánya elfogyott. És most itt a harmadik. Az „Eddzünk korszerűen!" A cím ismerősnek tűnik. Főleg azoknak, akik rendszeres olvasói a Népsportnak. Tavaly ugyanis ezen a címen hét hónapig vitáztak a legjobb magyar szakemberek. A vitának az volt a célja, hogy felhívja a figyelmet: szakítani kell a régi, az elavult felkészülési módszerekkel, ha lépést akarunk tartani azzal a fejlődéssel, amely szerte a világon a sportban is tapasztalható.

Nos, a Népsport Kiskönyvtár harmadik kötete ezt a vitát tartalmazza. A szerkesztőbizottság a nagy vita sikere miatt határozott úgy, hogy az értékes anyagot sajtó alá rendezi. A könyv ugyanis maradandóbb, mint az újság; a lapokban megjelent írások, ha mégolyan hasznosak és érdekesek is, lényegében tiszavirág életűek, egy darabig még emlékeznek rájuk, de aztán hamar a feledés homályába merülnek. A könyv más. Abban együtt van minden, ott nyugszik a könyvespolcon, s bármikor elő lehet venni, ismereteinket bármikor fel lehet frissíteni.

A 260 oldalas könyv persze nem minden részletre kiterjedő szakmai munka, éppen ezért nem is ad valamennyi hazánkban űzött sportág edzés-problémáira választ. Ezt már csak azért sem teheti meg, mert — mint mondottuk — egy sajtóvita anyaga. A fejezetek tehát nem előre tervezett tematika szerint kerültek bele, hanem annak alapján, ahogy tavaly a sajtóban megjelentek. Még a hazánkban űzött sportágak mindegyike sincs benne, mert annak idején nem mindegyikről volt szó a Népsport hasábjain. A hiányzó sportágak szakembereinek hét hónapon keresztül nem jutott eszükbe, hogy szakmai problémáiknak a nyilvánosság előtt is hangot adjanak, de az is lehet, hogy nem voltak szakmai problémáik.

Így, együtt nagyszerű korkép is ez a munka. Úgy is mondhatnánk, hogy a magyar sportmozgalom szakmai keresztmetszete. Az elismert szakemberek megnyilatkozásai ugyanis többnyire sportágak adott helyzetéből fakadnak, s a helyzet sehol sem ad okot a megelégedésre. Ami tavaly probléma volt, nyilvánvalóan probléma ma is, tehát a könyvben csokorba gyűjtött tanácsok, útmutatások, tudományos alapossággal kifejtett vélemények ma és még sokáig felhasználhatók.

És az volna jó, ha minél többen felhasználnák. Nálunk ugyanis egyelőre több a szó, mint a tett a korszerű edzésekről. Eredménynek persze ez is eredmény, csak az a baj, hogy nem sokra megyünk vele. Az igény azonban már megvan a haladottabb, a korszerű módszerek iránt, csak még a h o g y a n n a l bajlódnak sokan. Ez a könyv azonban sok sportágban megmondja, hogy mi a teendő.

A könyvben található írások szerzőit sok volna mind felsorolni, de azért néhányat, a legismertebbeket mégis kiragadjuk, hogy ezzel is érzékeltessük az „Eddzünk korszerűen!" nem mindennapi értékét. Íme néhányan a nagy számú szerzőgárdából:

Barcs Sándor, Csanádi Árpád, Páder János, Szabó János, Nagy György, Hennig Ernő, Granek István, Parti János, Pap Jenőné, Gerevich Aladár, Szüts János, Czoray Schenker Zoltán, Tóth Béla, Takács Andor, Stuller Gyula, Abád József, Nádori László, Sárosi Imre, Székely Éva, Matura Mihály, Papp László dr., Dusóczky Andor dr., Tóth Géza, Jurij Vlaszov, a világ legerősebb embere, Tommy Kono, Neal Fraser wimbledoni bajnok, Pjotr Bolotnyikov, a 10 000 m-es síkfutás világcsúcstartója és még sokan mások. A könyvet Kutas István, a Népsport volt főszerkesztője, az MTST elnökhelyettese vezetésével a Kiskönyvtár szerkesztőbizottsága rendezte sajtó alá.

P. B.

Felelős kiadó: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás u. 44. Távbeszélő 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

62.1399 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1962 ★ 10

Az edzők szerepe A SPORTMOZGALOMBAN

A magyar sportéletben most felmérés folyik. Töviről-hegyire számbaveszünk mindent, hogy megállapítsuk: hol tartunk és mit kellene tennünk, hogy a sport és testnevelés színvonalát magasabbra emeljük. Nemcsak az élsportét, amellyel kapcsolatban az a legfőbb óhajunk, hogy a nemzetközi sportéletben korábban elfoglalt helyét visszaszerezze, hanem az egész magyar sportmozgalomét, mert dolgozó népünk igénye a sportolással szemben állandóan fokozódik. Társadalmi igény tehát ma már a sport, amit az eddiginél magasabb színvonalon kell kielégíteni.

És ez nem könnyű feladat. A nagyszabású szervezési munkák mellett, amelyeknek egyik kulcskérdése az egységes bajnoki és versenyrendszer kialakítása, sok más problémát is meg kell oldani. Széles körű, mindent átfogó munka ez, amit akkor lehet eredményesen elvégezni, ha mindazok segítenek benne, akik szívükön viselik a magyar sportmozgalom ügyét, mert csak összefogással, együttműködve tudunk előbbre jutni.

Az egyik legfontosabb segítőtársaknak ebben a munkában az edzőket tekinthetjük. Róluk általában kevés szó esik, pedig ők azok, akik talán a legtöbbet tehetik a magyar testnevelési és sportmozgalom tudásszintjének feleméléséért. Ehhez egyébként a helyzeti előnyük is megvan, hiszen ők állnak legközvetlenebb kapcsolatban a sportolókkal, az ő felkészültségüktől, hozzáállásuktól és pedagógiai érzéküktől függ, hogy a szakosztályokban milyen sportmunka folyik és abban is döntő szerepük van, hogy legjobbjaink hogyan tudják képviselni színeinket a nemzetközi küzdőtereken.

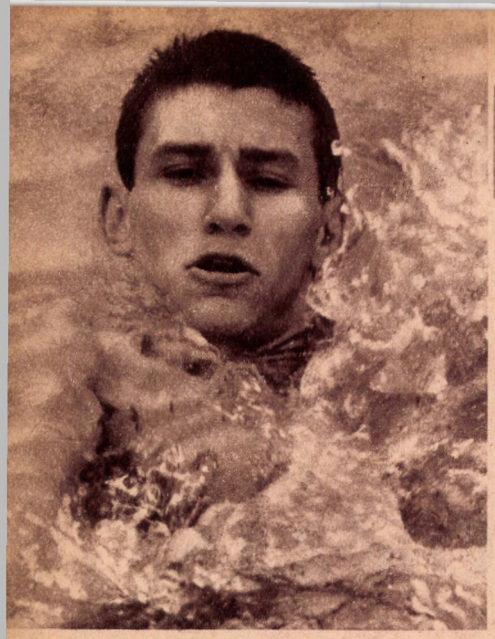
Az edző tehát, túlzás nélkül mondhatjuk, ma már nemcsak edző — a szó fizikai értelmében, aki csak technikára és taktikára oktatja a sportolót —, hanem nevelő; a felnövekvő nemzedék, a sportot szerető százezrek nevelője; okleveles szakember, sportmozgalmunk öntudatos dolgozója, aki a sport vonzó keretei között végzi sokirányú, felelősségteljes és megtisztelő munkáját. Legalábbis ilyennek szeretné látni őket a mi új, haladó társadalmi rendszerünk, amelyben az edzők a nevelőknek járó megbecsülést élvezik. Ennek a tudata pedig nagy erkölcsi erőt kölcsönözhet számukra és arra serkentheti őket, hogy tudásukat állandóan fejlesztve, lépést tartsanak a haladással, amire különösen nagy szükség van ebben a rakétagyorsasággal fejlődő világunkban. A sport és testnevelés területére ugyanis éppen úgy vonatkozik a fejlődés törvényszerűsége, mint a társadalmi és gazdasági élet egészére. Ami ma valamilyen szakmai kérdésben új és haladó, holnap esetleg már túlhaladott lesz. A jó edzőnek tehát nem szabad figyelmen kívül hagynia az élet — és benne a sportélet — előrehaladását, mert lemarad. Arról nem is beszélve, hogy az edző is kutathat, kísérletezhet, jobb és hasznosabb módszereket találhat ki, mint ami pillanatnyilag elismert és elfogadott.

A tudás mércéjét tehát elsősorban az edzők számára kell magasra tenni, hogy az ő lelkiismeretes munkájuk révén az egész magyar sport tudásszintje emelkedjék.

Vajon ez a mérce magasabbra tehető-e számukra? Megítélésünk szerint — feltétlenül. Sok olyan edző működik ma már a magyar sportmozgalomban, aki megfelel a fent jelzett követelményeknek. Más lapra tartozik viszont, hogy sokkal több kellene belőlük. Nemcsak az élvonalban, hanem lejjebb is. Éppen ezért a megoldandó feladatok közé tartozik, hogy az edzőképzést ilyen irányba tereljük. Nem annyira mennyiségi, mint inkább minőségi értelemben. Edzőképzés ugyanis folyik országszerte és évről évre sokan szereznek oklevelet, de kiválasztásuk és kiképzésük módszere még nem egészen olyan, amilyennek lennie kellene.

Fentebb az edzők kedvező társadalmi helyzetéről írtunk és most mégis nagyobb megbecsülést kérünk számukra. És ez nem ellentmondás, mert az egyik is igaz, meg a másik is. Ami az állami sportvezetést és a sportszövetségeket illeti, egyáltalán nem lehet okuk panaszra az edzőknek. A sportegyesületek vonalán azonban akadnak még hibák. Számos egyesületben nem biztosítják az eredményes munkához szükséges feltételeket, a klubvezetők türelmetlenek velük szemben, gyors eredményeket várnak tőlük, nem hagynak időt számukra az alapos oktatásra-nevelésre. Másutt viszont nem sokat törődnek velük, nem követelnek tőlük tervszerű és korszerű munkát, teljesen magukra hagyják őket. Az egyik gyakorlat éppen olyan rossz, mint a másik, egyikkel sem lehet a magyar testnevelési és sportmozgalom ügyét eredményesen szolgálni.

Problémák tehát vannak, de ezeket fokozatosan meg lehet oldani. S ha teszünk az ügy érdekében valamit, ha intézményesen tervszerűbb munkára serkentjük őket, akkor mindig többen és többen lesznek olyanok, akik önmaguktól is igyekeznek lépést tartani a fejlődéssel és a magasabb követelményeknek is megfelelnek. A sok jó közül aztán azok lesznek a legjobbak, akik az edzői munkát nem mesterségnek, hanem hivatásnak tekintik.



Csikány József került először dobogóra 200 méteres hátúszásban elért harmadik helyezésével

CSELEKEDN

A lipcsei Európa-bajnokság után sokan nekem szegezték a kérdést: *miért léptek előre a vetélytársak, s miért maradtunk le mi magyarok.* Ez a probléma nem a X. lipcsei Európa-bajnokság óta foglalkoztat, hanem hat éve, amióta mélypontra került a magyar úszósport. Ezért lipcsei szereplésünket nem lehet úgy tekinteni, mint egy rosszul időzített felkészülési periódusban lezajlott verseny eredményét. Végzetes tévedés lenne azt hangsúlyozni, hogy az EB-n résztvett 17 úszó és annak edzője azért felelős, mert rosszul időzítette a formát. Ha ilyenről beszélhetünk is, csak úgy kerülhet szóba — akkor sem mindenkinek a teljesítményére vonatkozóan —, mint a lipcsei gyenge szereplés egyik, de nem kizárólagos, nem egyedüli oka. Sőt!

A lipcsei bizonyítvány

Amikor a magyar úszóválogatott lipcsei „bizonyítványához" szeretném észrevételeimet hozzáfűzni, meg kell mondanom, hogy az EB-n való rossz szereplésünk okait *azokban a hibákban kell keresni, amelyek immár hosszú évek óta jellemzik a magyar úszósportot.* Már a lipcsei Európa-bajnokság előtt számítani lehetett rá, hogy az európai úszók megközelíthetik, pontosabban csökkenthetik azt a távolságot, ami a tengerentúli versenyzők és az európai élvonal eredményei között van. Számomra azonban az is világos volt, hogy a magyar versenyzők nem lehetnek azok között, akik az európai úszósportot előbbre viszik. Hogy miért nem? Ezt kívánom alább kifejteni.

Mielőtt azonban rátérnék ennek a taglalására, néhány megállapítást magamról, saját tapasztalataimról szeretnék elmondani.

Harmincöt év tapasztalata

Harmincöt éve munkálkodom a magyar úszás sikerén. Ez a harmincöt év hozott sikert és kudarcot, tehát mindenképpen gazdagodtam hasznos tapasztalatokban. Ezeken a tapasztalatokon okulva neveltem már hazánknak nagy sikereket szerző világklasszis úszókat — tíz évvel ezelőtt. Azóta újabb tíz év tapasztalataival gyarapodott tudásom, szélesedett látóköröm. Ebből egyenesen következnie kellene annak, hogy az addiginál jóval több tehetséget sikerült felkutatnom és felnevelnem. Hiszen ehhez van már két olyan segítőm is, mint *Székely Éva* és *Littomericzky Mária,* akikért a világon mindenütt megirigyelhetnének. A tíz év előtti nagy eredményeket lényegesen mostohább uszoda-viszonyok között, gyengébb segítőkkel (vagy segítők nélkül) értem el, természetszerűen kisebb felkészültséggel is, mint amivel már azóta rendelkezem. Haladtam a korszerű elvek alkalmazása következtében. *És mindezek ellenére sem tudtam elérni az új tanítványokkal az akkori eredmények nagyobbik részét!* A következőkre gondolok:

200 m női mellúszás: 2:52.4, 400 m női gyors: 5:06.5, 800 m női gyors: 10:40.5, 200 m férfi gyors: 2:06.6, 100 m férfi pillangó: 1:02. Sokat gondolkoztam azon, *miért nem tudtam ezeket az időket megismételni új tanítványaimmal a régi és új tapasztalatok birtokában?* (Ehhez kellett volna a Tudományos Tanács segítsége is, közösen kellett volna az okot megkeresnünk.) Magam kutattam az okot, egyedül. Az új tanítványok között végzett kutatómunkám alapján arra az eredményre jutottam, hogy nem a tapasztalataimban van a hiba, hanem a jelenlegi úszóanyagban, ami egészen konkrétan azt jelenti, hogy *a mai 16—20 éves korosztály magán viseli a második világháború szomorú fizikai és pszichikai következményeit.* Nem maradnék hű az igazsághoz, ha nem szögeznem le, hogy még így is, ebből a korosztályból is akadnak *kivételt* jelentő tehetségek (egy-kettő az enyéimek között is). Tulajdonképpen ezek túl lassú fejlődése jelenti a problémát! Rendkívül bonyolult kérdés ez, de nem kibogozhatatlan. Sok okra jöttünk rá.

Azok a vetélkedések...

A múltban az edzők közötti versengés, a rivalizálás még az úgynevezett „fúrások" ellenére is sokkal több egészséges vonást tartalmazott, mint hátrányost. *A vetélkedések a magyar úszás ügyét szolgálták.* Valamennyi edző körül kialakult iskola tagjai tudták, s tudták ezt legfőbbképpen maguk az edzők, hogy elvek — és pletykák! — csak a vízben dőlhetnek meg. Csak eredmények dönthetnek el vitákat!

Az ellenforradalom után ez a helyzet alapvetően megváltozott. *Az edzői versengés teljes egészében egyesületi villongássá fajult.* Azt kérdezhetnénk, hogy miért nem lépett közbe, hogy miért nem terelte jó irányba ezt a harcot a Magyar Úszó Szövetség elnöksége. Azért nem, mert minden nagyobb egyesület csak azért harcolt, hogy képviselője bekerüljön az úszó szövetség vezetőségébe! Így a MUSZ elnöksége nem az egyetemes magyar úszás, hanem — bátran mondhatom — az egyesületi érdekek képviseleti szerve lett. Néhány példát erre.

Edző és tanítvány között elő-előfordulnak nézeteltérések. *A múltban ilyen esetben a tanítvány más edzőnél kívánta folytatni edzéseit. Ennek nem is volt sem akadálya, sem káros következménye.* Hogy a saját példámnál maradjak, tőlem is elment Szőke Kató, s úgy nyert olimpiát, viszont hozzám is jött más edzőtől versenyző, aki aztán az én kezem alatt fejlődött ki. Ezzel szemben ma mi történik?

Ha egy versenyző másik edzőhöz kívánkozik —, nem mehet. *Ebben a törekvésében az egyesületi vezetők meggátolják, függetlenül a versenyző és az úszósport érdekeitől.* 1957-ben például Boros Kati átigazolt hozzám. Hamarosan világcsúcsot úszott. Ezután a Dózsa kötelezte, hogy ott versenyezzen, s a szövetség a szabályos átigazolást semmisnek minősítette. Közelebbi példa Temesvári Anna és Frank Mária esete. Személyük körül napokig dúlt a harc a Magyar Úszó Szövetségben, s végül is a magyar úszás kárára dőlt el. Temesvárinak egy évet ki kell hagynia, Franknak pedig ahhoz, hogy Bakó Jenőhöz kerülhessen, a FTC helyett az OSC-be kellett magát igazoltatnia. Mindezt a Dózsa nyomására. Frank ugyanis az Egri Dózsa versenyzője volt, s az egyetemre jött Pestre. A budapesti Dózsa jogfolytonosságként követelte magának az FTC-be tartozó Frank Máriát.

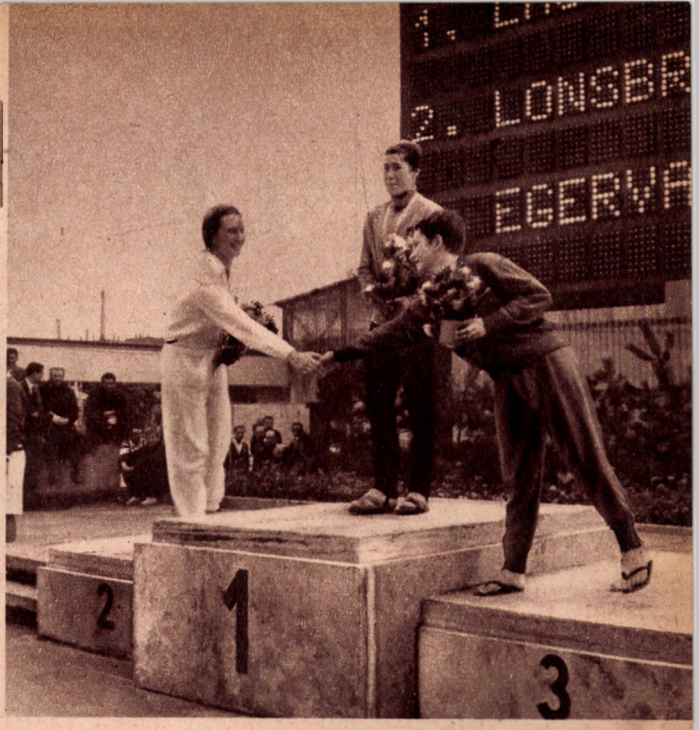
Zavarok — a szövetség közreműködésével

Mindez a lipcsei EB előtt 5—6 hónappal folyt az úszó szövetség előtt, sőt közreműködésével. Folytathatom a magyar úszósport alakulását jelentősen és károsan befolyásoló tényezők felsorolását!

1960-ban Madarász Csilla és Katona József szorgalmas, jó munkája és tehetsége révén Európa-csúcsot ért el. Később csatlakozott hozzájuk Dobay is, a 100 m gyorsúszásban elért Európa-csúcsával. *Egy ilyen hármasra már alapozni lehetett volna!* Nem így történt. Ezek a versenyzők nem fejlődtek a tehetségükkel egyenes arányban. Feltehetjük a kérdést: miért nem?

Katonán egy kis önelégültséget tapasztalhattunk, ami részben azzal is magyarázható, hogy itthon nincs ellenfele, s ő a stopperórával nem víz külön versenyt. Beéri győzelmekkel

KELL!



A legjobban megérdemelt helyezés: Egerváry Márta országos csúccsal lett harmadik a vegyesúszásban a holland Lasterie és a brit Lonsbrough mögött

még akkor is, ha ezeknek a győzelmeknek a színvonala elmarad a világ élvonalától és saját képességétől is. *Ez még a könnyebb eset*, s könnyebben is lehet rajta segíteni.

A másik két versenyző esetében azonban másról, többről kell beszélni. Nevezetesen arról *a szemléletről*, amely a korszerűségnek, a tapasztalatoknak hátat fordítva a kevés munkát állítja előtérbe. Az Európa-bajnokságra kivételes szorgalommal és odaadással készülő Egerváry Mártára lenézően azt mondogatták, hogy „rabszolga", míg ők, a „tehetségesek" — művészek! A lipcsei Európa-bajnokság alapos választ adott erre a „vitára". Egerváry világviszonylatban is figyelemreméltó eredménnyel harmadik lett, míg a „művészeti irányzat" képviselői nem értek el említésre méltó eredményt. *Tudott a „vitá"-ról a Magyar Úszószövetség elnöksége is, s bár nem lehetett kétséges, hogy melyik elképzelés nyer igazolást, mégsem avatkozott közbe, hanem hagyta, hogy a helytelen szemlélet kedvére hódítson* és még az eredetileg egészségesen gondolkodó versenyzőket is hatásába kerítse, (pl. Müllert, egyik legnagyobb ígéretünket) és esetleg évekre visszavesse fejlődésében. *A MUSZ elnöksége gyengeségének tulajdonítható, hogy más morális okok miatt is elkallódtak tehetséges versenyzők.* A közbelépés hiánya miatt lassúbbá vált, vagy megállt a fejlődésük, sőt teljesen el is tüntek. Bizony szomorú névsort lehetne összeállítani azokról, akikről egyrészt sporterkölcsi okokból, káros edzésszemlélet áldozataiként, másrészt helytelen életfelfogásuk következményeként a magyar úszásnak le kellett mondania (Magyar László, Lantos, Várszegi, Kiss stb.).

Pontverseny?

A magyar úszósport általános fejlődése helyett egyes egyesületek látszat sikere került előtérbe. És itt elérkeztünk az egyesületi pontverseny problémájához. A legtöbb szakember egyetért abban, hogy a *pontokért folyó ilyen harc nem viszi előre a magyar úszósport ügyét.* Hiszen az egyesületi pontverseny arra kényszeríti az edzőt, hogy jobb belátása ellenére versenyzőit pontszerzőkké alakítsa ki. Még én is kénytelen vagyok Lenkei Feri tehetségét a versenyeken aprópénzre váltani —, mert a pontok gyűjtése kötelesség! A csapatbajnokságok egy tapodtat sem viszik előbbre a magyar úszást. Egy nagyon szemléltető példát szeretnék felhozni erre. A Magyar Úszó Szövetség taglétszáma 110 körül van. Ebből 56 egyesület indul a négyes csoportba osztott csapat-bajnokságokon. Ezáltal mindegyik elérhet egy látszólagos eredményt. Az ifjúsági és serdülő bajnokságon még siralmasabb a helyzet. Az egyesületek közül az ifjúsági bajnokságon 19, a serdülő-bajnokságon 17 indított versenyzőt. Az 1962. évi serdülő bajnokságon a vidék 2 (azaz kettő) harmadik helyet tudott szerezni. A budapesti egyesületek természetesen „kiválóan" szerepeltek. *Ezt a „kiváló" szereplést azonban a világon semmihez sem lehet mérni.* Tökéletesen tisztában vagyok azzal, hogy például Lenkei hat ifjúsági bajnoksága világviszonylatban nem ér semmit.

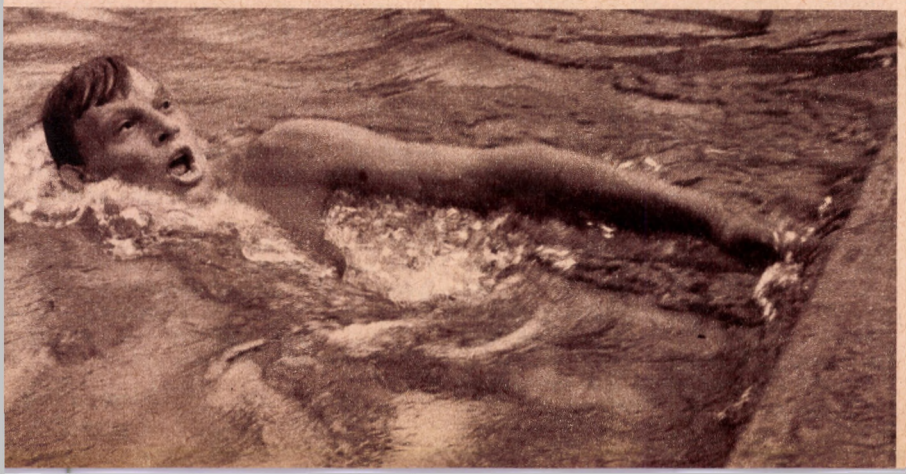
Kérdés, hogy azon a néhány egyesületi vezetőn kívül, aki a MUSZ elnökségében vezető szerepet játszik, kit tölt el megelégedéssel ez a rendszer. A megoldást abban látom —, s ezt évek óta hangoztatom is, sajnos eddig eredmény nélkül —, hogy *a magyar felnőtt és ifjúsági bajnokságokat olyan szintidőkhöz kell kötni, amelyek világviszonylatban is értékmérők* és olyan dátumhoz, amely egy-egy nagy esemény főpróbája, tehát a formaidőzítés bizonyítéka is. Így előfordulhat majd, hogy egyszer-egyszer egy-egy számban nem avatunk magyar bajnokot, viszont nem fordulhat elő, hogy a magyar bajnokságok önelégültséget árasztanak, s utána egyeseket hidegzuhanyként ér az Európa-bajnokság.

Az edzőkérdés és a fiatalok ügye

Ez a rendszer természetesen magával hozná az edzői munka felvizsgálását is.

Vidéken és a budapesti kis egyesületekben is rendkívül rossz a helyzet. Dúl klubérdekekből a harc, s mint ahogyan az egész magyar úszósportból hiányzik az egységes vezetés, a szakmai és sportetikai norma, ez még hatványozottabban jelentkezik vidéken. Káros ez a vidéken és a fővárosban egyaránt jelentkező egyenlősdi. Az évek során, eredmények szerint kialakult egy bizonyos sorrend, annak alapján, hogy milyen versenyzőket tudtak az edzők felnevelni. Így *bebizonyosodott, hogy jónéhány edzőnk csak egy bizonyos színvonalig tudja felhozni a kezébe került versenyzőt.* Ekkor azonban nem adja át őt magasabb színvonalat biztosító edző kezébe, nem engedi átlépni „középiskolából" „főiskolába", amiként azt a sportoló és az úszósport érdeke megkívánná, hanem féltékenyen magánál tartja még azon az áron is, hogy ez a sportoló pályafutásának végét jelenti. Pedig a magyar úszósport hagyománya éppen azt példázza, hogy *élénk vi-*

Katona József 1500-as győzelme után csendült fel először a magyar himnusz — a verseny utolsó napján





A Kovács Zsuzsa, Madarász Csilla, Frank Mária, Takács Kató összetételű 4×100 m női gyorsúszóváltónk bronzérmes lett

déki úszóélet nélkül nincs fellendülés. Gondoljunk arra, hogy Csik, Mitró, Killermann, Littomericzky stb. is így került a magyar úszás élvonalába. Azt az edzőt is felül kellene bírálni, aki évek óta rosszul sáfárkodik a rábízott tehetségekkel, s ez vissza-visszatérően bebizonyosodik.

Az edzőkérdés, amely sürgős intézkedést kíván, magával kell hozza egy másik probléma, *a fiatalítás* megoldását. Az úszóedzőkben, s vezetőkben ezirányban meglévő nagyfokú közömbösségre egy példát szeretnék felhozni.

A világon mindenütt, ahol célravezetően foglalkoznak az úszással, az egészen kis gyerekek úszásoktatásán, majd edzésén alapozzák meg az úszósportot. Számtalan külföldi, ausztrál, amerikai, japán, sőt magyar példa is igazolta ezt. Mégis *valóságos közelharcot kellett vívnom ennek elismertetéséért,* még a szaksajtó munkatársaival is, sportlapok hasábjain! A vita zajlott, nem győztem az érveket felsorakoztatni a fiatalok edzése és főként versenyengedélye ügyében. Ez öt évvel ezelőtt a magyar úszósport egyik, vagy ha úgy tetszik egyetlen fontos kérdése volt. Arról volt szó: sikerül-e új alapokra helyezni edzésrendszerünket vagy sem. S egy ilyen lényeges, s mindenkit érintő vitában sem a Magyar Úszó Szövetség elnöksége, sem edzőtársaim (egy kivételtől eltekintve) *nem szólaltak meg!* Nálunk vita nélküli vita zajlott egész szakmunkánkat érintő kérdésben, s eközben nemcsak tengerentúli, hanem európai vetélytársaink is továbbléptek.

Az újtól való idegenkedés

Pedig nálunk szívesen hasra esnek minden tapasztalat, minden ismeret előtt, ami import-cikk. Ha olyan újfajta edzésmódszerről hallanak, amely külföldről jön, inkább hajlandók megszívlelni, mint azt, amely hazai ötlet. Ez részben rávilágít az úszósport vezetőinek szűklátókörűségére. *Érdekes példa erre a pillangóúszás delfin lábüteme,* amely annak ellenére, hogy a Nemzetközi Úszó Szövetség elé nem magyar javaslatként került, mégis magyar találmány. Fokról fokra alakult ki. *Először csak Fejér Zsolt csinálta,* s versenyein messze maga mögött hagyta a magyar mezőnyt. Vita folyt erről, s végül minden versenyről, amelyen delfin lábtempóval versenyzett — kizárták. Minden erőfeszítésem hiábavalónak bizonyult, amikor arra kértem a vezetőket, engedjék indulni a versenyeken. *Szabálytalannak minősítették, s nem ismerték fel azt az óriási lehetőséget, amely megreformálhatja a pillangóúszást,* nem ismerték fel a fejlődés törvényszerű útját.

A kísérletek azonban megkezdődtek külföldön is, s a delfin lábütemet, amelyet nálunk visszautasítottak, egyszerre csak elfogadta a Nemzetközi Úszó Szövetség! *Ha a MUSZ felismerte volna benne az újat, a jövőt, akkor két évvel a világ előtt járhattunk volna, s a delfin lábtempót ma magyar találmányként tartanák nyilván.* Ez csak egy példa, de szerintem nagyon jellemző.

Természetesen magam is megkívánom, hogy megismerkedjünk minden külföldi újítással, tapasztalatokkal, s azokat a hazai viszonyokhoz mérten alkalmazzuk is. 1960-ban, a nagy amerikai előretörés után, Bakó Jenő edzőtársammal elsőnek kaptunk meghívást New Yorkból még abban az évben tapasztalatszerzésre. Ez az út akkor „merő jószándékból" meghiúsult; csak most, két év után kaptunk lehetőséget arra, hogy tanulmányozzuk Amerikában az amerikai iskolát. Meggyőződésem, hogy még most is, az utolsók között is értékes tapasztalatokra tehetünk szert, amelyeket itthon az egész magyar úszás javára kamatoztathatunk.

Az újat felismerni, az újért küzdeni, s diadalra juttatni szép és izgalmas edzői feladat. Ehhez természetesen szereplők kellenek, s ezt nem lehet elérni, ha a klubérdekeket tartjuk szem előtt. Külföldön nem is ismernek ilyenkor egyesületi szempontokat! Ennek bebizonyításául felsorolom néhány külföldi szakembernek nálunk is megjelent nyilatkozatát:

H. Kattner, NDK-edző: „Az élsportban nem játszunk egyletesdit. Kijelöltük a legjobb tíz szakembert, mindegyikükhöz beosztottunk hat úszót. A szakbizottság kidolgozta a terveket, ők végrehajtották."

Krjukov, szovjet edző: „Végre tanultunk hibáinkból. Éveken át kora tavasszal, meg késő ősszel szériában úsztuk a nagy eredményeket, a legfontosabb versenyeken pedig — semmit. Az orvosok ma már ott állnak a parton. Mérnek és ellenőriznek és napról napra pontosan megszabják: kinek, mikor mennyi az elég és mennyi a kevés."

Forbes Carlisle, a hollandokat felkészítő ausztrál edző: „Utazgattam, tanácsokat adtam, Úgy fogadták, mint a mennyei mannát. Elmondtam sydney-i biológiai kísérleteimet, külön orvosbizottságot állítottak fel a kísérletek folytatására. Az eredmény... tessék... itt van!"

Peter Daland, amerikai edző: „57 másodperc nem idő! A gyorsúszó ma 55-nél kezdődik. 55-re kell gondolni, ez az első lépés."

*

Lipcsében a fejlett módszerek győztek, az egységes munka diadalmaskodott. A válogatott keretek felkészítésének munkáját a legjobb, a leghaladóbb elvek irányították. A mindig feljebbtörekvés vitte előre a győztes országokat.

Szereztünk tapasztalatokat, hallottunk érveket, emésztettek gondok, megértünk eredményeket és balsikereket. Kijelenthetem: semmi sem ért meglepetésszerűen, semmi sem volt váratlan. Hibáinkat tudjuk, ismertük a lipcsei Európa-bajnokság előtt is. Tudtuk, milyen gondokkal küzd a magyar úszósport, ismertük a haladást, a fejlődést fékező tényezőket. A X. lipcsei úszó Európa-bajnokság csak megerősítette véleményünket és álláspontunkat. A magyar úszósport lipcsei szereplése csak azoknak volt váratlan, akiket elkáprázta-tott a hazai versenyek, eredmények önmagunkhoz mért —, tehát látszatsikere, amelyek mögött nem volt semmi.

Európa úszósportja hozzánk képest jelentősen fejlődött. S ha egyik-másik magyar versenyző el is maradt a várt formájától, nem ez az elmaradás lesújtó és fájdalmas, hanem az, amellyel globálisan maradtunk le valamennyi vetélytársunkkal szemben.

Ez a lipcsei Európa-bajnokságon való szereplésünk lényege. És ezen kell változtatni! Ismerjük a hibákat, amelyeket ezúttal igyekeztem részletesen kifejteni. Ismerjük az eredményhez vezető utat, hiszen jártunk is már egykor a sikerhez vezető úton! Nem vitázni kell ezután, s főként nem vitatkozni avult elvek helyességéről, hanem cselekedni. Minden perc drága, s különösen kár minden olyan percért —, amely hiábavalóságokkal telik el!

Sárosi Imre
mesteredző

Módosítani kellene a vízilabda szabályait

A X. vízilabda Európa-bajnokságért Lipcsében 11 csapat mérkőzött. Már a küzdelmek megkezdése előtt mindenki biztosra vette, hogy az első három hely sorsa a magyar, jugoszláv és szovjet csapat között dől el, s a további három helyet Olaszország, Románia és a Német Demokratikus Köztársaság foglalja el. Olaszországot ugyanis nem lehetett esélyesnek tekinteni, mert az olimpiai bajnok gárdát fegyelmi okokból nem küldték el Lipcsébe — helyette egy egészen fiatal együttes képviselte az olasz színeket.

A nagymúltú brit, belga, svéd és holland vízilabdázás mai képviselői valóban csak sportszeretetből jelentek meg, a lengyel együttes pedig — éppen úgy, mint négy évvel ezelőtt Budapestre, — csak a sportbarátság kedvéért utazott Lipcsébe.

Az EB előtt is már mindenki tisztán látta, hogy

a vízilabdasport válságban van.

Ezeken a hasábokon is megírtuk, hogy meg kell előzni a vízilabda további visszafejlődését, melyet az emberelőny gyakori lehetősége és ennek következtében annak lassú kihasználására törekvő kipasszolás, — az időhúzás — és a vele járó blokkolás indított el.

A vízilabda játékvezetők Lipcsében — mondhatnók, a közóhajnak engedve — az egységes bíráskodás érdekében értekezlettel kezdték szereplésüket. Itt az álló játék megelőzése érdekében azt határozták el, hogy minden mérkőzésen már az első pillanattól kezdve büntetik a hibasorozatokat;

már a kis hibát is lefújják és szigorúan értelmezik az időhúzást.

Nem számoltak azonban a játékvezetők azzal, hogy a három nagy csapat törzsgárdája kiöregedő játékosokból áll, akik két szempontból is hajlamosak a biztonsági játékra. Az egyik szempont az, hogy a három nagy csapat bizton számíthatott minden ellenfelének annyi hibájára, amennyiből kellő számú gólt lehet elérni. A másik szempont egyéni volt: az

öreg játékosok nem szívesen vállalkoztak tetszetős és látványos megoldásokra,

mert az fáradsággal jár és ha nem sikerül, az ellenfelet kedvező helyzetebe hozhatja, neki magának pedig „rossz pontot" jelent.

A kényelmeskedő, öregedő játékosoknak ezt a játékmodorát a játékvezetők akaratlanul is támogatták azzal, hogy igyekeztek már a legelső hibát lefújni. Így sokszor hiába játszotta szabadra magát a támadó, hiába maradt birtokában a labda, az ellenfél kapuja előtt a játékvezető megállította, mert előzőleg ellenfele szabálytalansággal kísérelte meg szerelni s így a szinte

biztos gól helyett szabaddobást kellett dobnia,

rendszerint egy igen rossz helyzetben levő játékostársához. Az „előnyszabály" nem alkalmazása szinte tönkretett minden mérkőzést.

Alig néhányszor — akkor is úgyszólván kizárólag kockázat nélküli és egyáltalán nem döntő jellegű mérkőzéseken — láthattunk szép játékot. Nem is csoda. A jugoszlávok a hollandok ellen a kezdő csapatba a fiatalokat állították be, — hogy mutassák be a vízilabdajáték szépségeit is. Ez a mérkőzés már nem befolyásolta a jugoszláv csapatot a továbbjutásban. S íme, a szépen játszani igyekvő fiatalok percek alatt bekaptak két gólt! Erre a vezetők gyorsan kicserélték fiataljaikat. Bár a kipróbált „öreg" gárda a hátrányt nem tudta behozni, de megakadályozta a súlyos vereséget — lelassítva a játékot.

Ebből minden nagy csapat levonta a kényelmes és a biztonsági játékot támogató tanulságot:

a kísérletezés akár szép játékkal, akár fiatal játékosokkal — nagy kockázattal jár!

A magyar együttes az első úgynevezett nehéz mérkőzésen, a németek ellen éppen ellenkező tanulságot vonhatott le. Fiatal játékosai szereztek a mérkőzés elején olyan kétgólos előnyt, amelyből az „öregek" egyet leadva, győzelmet érhettek el. Mégis csupán Kanizsa orrtörése következtében juthattak be ketten a fiatalok közül — Felkai és Pócsik — a teljes értékűnek tartott játékosok sorába.

Valóban, nem tanácsos egy jól szereplő régi vízilabdacsapatban egyszerre egynél több fiatal játékost állandóan szerepeltetni, azonban erre az egyre — a csatársorban! — minden évben szükség van. Az eredményt mégis csak a támadás szülli éspedig elsősorban az olyan támadás, amelyet az ellenfél által még ki nem ismert fiatal csatár vezet. Ez játékával igazolni akarja, hogy helye van a nagyok között, miközben szívvel-lélekkel igyekszik esetleg rosszul sikerült lövésének hátrányos következményeit is jóvátenni. Ilyen fiatal csatárunk, sajnos nem sok volt Lipcsében.

A mi fiatalítási gondjainkon felül azonban az egész nemzetközi vízilabdasportnak van személytelen gondja Lipcse után. A látottak alapján valóban

tarthatatlan az a helyzet, hogy a vízilabdában a gólok nagyrésze kétszeresen az ellenfél hibájára épül.

A legeredményesebb ma ugyanis az a taktika, amely az ellenféltől egy súlyos hibát igyekszik kicsikarni, hogy azt kiállítás kövesse. Az így szerzett emberelőnyt aztán ismét csak az ellenfél egy helyezkedési, vagy más védelmi hibájából igyekeznek értékesíteni góllá. Ha azután ilyen esetben mégsem az ellenfél hibáz, hanem a számbeli fölényben levő csapat, akkor viszont az ellenfél követ el mindent, hogy addig húzza az időt, addig tartsa a labdát, amíg csak a számbeli fölényben levő csapat egyik tagja el nem követ valami súlyos hibát, hogy aztán a hibázó játékos kiállításával tűnjön el a számbeli fölény. Ez persze sok időt vesz igénybe — játék nélkül, gól nélkül. Ez ellen a meddő játék ellen egyetlen követendő út van: a szabálymódosítás.

Szükséges a kiállítást nem egy gólig, hanem fél perces időtartamig foganatosítani. Az időhúzást pedig úgy kell meghatározni, hogy az bekövetkezik, amint valamely csapat fél percnél tovább birtokolja a labdát anélkül, hogy kapura lőne.

A lipcsei európabajnoki küzdelmek eredményeit magába foglaló táblázatunk számszerűleg is különös képet ad a nagy összecsapásról. A 29 mérkőzésen esett 208 gól szerint mérkőzésenként átlagosan hétnél valamivel több gól esett. Ez elég kevés. Pozitív összgólaránya a három nagy csapaton kívül csak a románnak van. A három nagy csapat közül a szovjetnek a legjobb a gólaránya. Az olasz csapat öt mérkőzést játszott, ezek közül négyet elvesztett s egy volt döntetlen, mégis a nyolcadik helyet szerezte meg. Csak a holland csapat vert meg olyan együttest — a jugoszlávot — amely előtte foglal helyet a rangsorban. Döntetlen eredményt hat mérkőzés hozott. Egy gólkülönbséges győzelemmel nyolc mérkőzés végződött, két gólkülönbséggel öt. Tehát minössze tíz mérkőzés hozott hamisítatlan „vízilabda" gólarányt. Mindez azt igazolja, hogy a vízilabda válsága változatlanul tovább tart és a nemzetközi vízilabdasport szakembereinek mindent el kell követniök, hogy a játék eseménytelensége, helyesebben negatív jellege megszűnjék.

Bárány István dr.

Európa 1962. évi vízilabda bajnokságának eredménytáblázata

(H a helyezést, M a mérkőzések számát, Gy az ezek közül győzelemmel D a döntetlennel, V a vereséggel végződötteket jelenti. Az árnyékolt mezőkben levő adatok a végső sorrend kialakításánál figyelembe vett eredményeket, a világos mezőkben levő számok az előmérkőzések során elérteket tüntetik fel.)

H		Magyar	Jugoszláv	Szovjet	NDK	Román	Belga	Holland	Olasz	Svéd	Brit	Lengyel	Gól-arány	M	GY	D	V	Pont	Gól-arány	M	GY	D	V
1	Magyar		3:2	2:2	4:3	5:3			5:0	9:2			9:7	3	2	1	—	5	28:12	6	5	1	—
2—3	Jugoszláv	2:3		3:3	1:0		10:1	3:4			9:1		6:6	3	1	1	1	3	28:12	6	3	1	2
2—3	Szovjet	2:2	3:3		2:2		7:3	4:0				10:0	7:7	3	—	3	—	3	28:10	6	3	3	—
4	NDK	3:4	0:1	2:2		3:3			3:1				5:7	3	—	1	2	1	11:11	5	1	2	2
5	Román	3:5			3:3		5:4	4:3	2:2	1:0			11:9	3	2	1	—	5	21:17	6	3	2	1
6—7	Belga		1:10	3:7		4:5		6:6	4:3		6:4		14:14	3	1	1	1	3	24:35	6	2	1	3
6—7	Holland		4:3	0:4		3:4	6:6		4:3			5:2	13:13	3	1	1	1	3	22:22	6	3	1	2
8	Olasz	0:5			1:3	2:2	3:4	3:4					8:10	3	—	1	2	1	9:18	5	—	1	4
9	Svéd	2:9				0:4					6:4	6:4	12:8	2	2	—	—	4	14:21	4	2	—	2
10	Brit		1:9				4:6			4:6		6:2	10:8	2	1	—	1	2	15:23	4	1	—	3
11	Lengyel			0:10				2:5		4:6	2:6		6:12	2	—	—	2	—	8:27	4	—	—	4

Erős terhelések és sok verseny

— ez jellemző az amerikai úszók felkészülésére



Jastremski

A római olimpián az USA úszói 9 arany-, 3 ezüst- és 3 bronzérmet szereztek, a világ legjobbjai között most is többségben vannak az amerikai úszók, s a 18 olimpiai számból 13-ban ők tartják a világcsúcsokat. Ez a bevezetése N. Krjukov és M. Nabatnikova „Az amerikai úszók edzésmódszerei" c. cikkének, melyet itt ismertetünk.

A legjobb amerikai úszók edzésmódszerei között vannak eltérések, de a legfontosabb jegyekben mind megegyezik, s ez: erős edzésterhelések és rendkívül sok versenyzés.

A versenyév két ciklusra oszlik:

az első októberben kezdődik és áprilisban „fedettuszodás" bajnoksággal ér véget, a második májusban kezdődik és augusztusban a „nyári" bajnoksággal végződik. Sok versenyző csak az egyiken indul. Így például az 1961. évi téli bajnokság részvevőinek fele nem indult a nyári bajnoki küzdelmekben.

A téli idény első időszakában — októbertől decemberig — heti 3—5 edzés az általános fizikai felkészítést szolgálja szárazon és vízben. A száraz edzésben szerepel a gimnasztika (többnyire Bob Kiphuth könyve alapján), a különféle erőfejlesztő gyakorlat, benne súlyzósak is. Az úszóedzések száma heti 5—6, s az úszás mennyisége fokozatosan növekszik.

Példaként itt bemutatjuk Jastremski, Stoke és Mike Troy „téli" edzését (mindhármuk edzője az ismert Counsilman): hetenként háromszor tornateremben gimnasztikai gyakorlatokat végeztek és súlyzóztak. Az utóbbit hol az úszóedzés előtt, hol utána végezték.

A leúszott össztáv novemberben edzésenként 2500 m volt, januárban már 3500 m. Ebben az időszakban Stoke csaknem állandóan gyorson és háton, Troy gyorson és delfinben, Jastremski pedig valamennyi úszásnemben úszott.

Így festett például

egy decemberi edzés:

400 m-es bemelegítés (Troy gyorson, Stoke háton, Jastremski gyorson és mellen), majd 400—400 m láb-, illetve karmunka.

Szakaszos módszerrel a következő gyakorlatokat végezték:

10—15×25 m, 30—30 mp-es gyakorlatközti szünetekkel,

20×50 m, 60 mp-es „közti" szünetekkel,

10×100 m, 2,5 perces pihenőkkel,

6×200 m, 4 perces „közti" szünetekkel,

3×400 m, 6,5—7 perces pihenőszünetekkel.

Januártól kezdve gyakran indulnak versenyeken az úszók, de ezek csak amolyan „bemelegítő" versenyek: egyetemek közti viadalok, egyetemi házi bajnokságok. Az úszók rendszerint minden szombaton indulnak versenyen.

Az úszás összmennyisége január és március között a rövidtávú versenyzőknél eléri a 3500—4000 m-t, a hosszútávúaknál a 4—6000 m-t.

Kiadós száraz edzések már csak a fizikailag nem kellően fejlettek műsorában szerepelnek. A többiek minden figyelmüket az úszásra összpontosítják, s csak bemelegítésként végeznek rövid ideig tartó gimnasztikai gyakorlatsorozatot.

Márciusban minden állam megrendezi az egyetemi és kollégiumi bajnokságokat, s egy héttel az USA országos bajnoksága előtt mindezek számára az országos bajnokságokat. Az USA legjobbjai — ifjúságiak és felnőttek — csak április elején találkoznak: az országos fedettuszodás észak-amerikai úszóbajnokságban.

Néhány hetes tevékeny pihenő után — május közepén — megkezdődik

a nyári úszóidény.

Ekkor a legjobbak már naponta kétszer edzenek, igen nagy terhelésekkel. Gyakran 5—8 km-t tesz ki a leúszott táv, s ebből 3—4 km-t gyors iramban úsznak. A nagy edzésintenzitáson a versenyidőszak közepette sem sokat csökkentenek. Jastremski például 1961. július 28-án 200 m-es mellúszásban 2:33,6-tal világcsúcsot ért el Japánban. A világcsúcstartó 24-én érkezett repülőgéppel, s a verseny előtt két edzést tartott. 25-én összesen 5000 m-t úszott, ebből 2800 m-t időre, 26-án —, tehát két nappal a verseny előtt — pedig még erőteljesebben edzett. Ezen a napon két edzést tartott:

Reggel 3400 m-t úszott, este 2100 m-t, azaz összesen 5500 m-t, ebből 2200 m-t időre!

Reggeli edzésének részletes műsora:

300 m mellen, 100 m gyorson, majd rövid pihenő után 5×100 m mellen, köztük 1:30—1:40 mp-es pihenőkkel, ilyen iramban: 1:22,8 — 1:22,0 — 1:21,5 — 1:2,5 — 1:20,3.

Pihenő után 500 m mellen, csak lábbal, bemelegítésképpen, majd 4×100 m ugyanígy, deszkán, de erős iramban (1:47,7 — 1:41 — 1:41 — 1:40,8), az egyes résztávok között 60 mp-es pihennőkkel. Ezután 100 m a gyorsúszás karmunkájával, majd 300 m a mellúszás karmunkájával.

Két perces pihenő következett, s utána 4×100 m a mellúszás karmunkájával, időre: 1:41 — 1:41 — 1:41 — 1:32,7. Az egyes résztávok között Jastremski 50 mp-es szüneteket tartott.

400 m-es könnyű mellúszással lazított a világcsúcstartó, s ezt 6 perc pihenő követte. Utána még két 100 m következett mellen, az első 1:20,8, a második 1:20,2 volt, s köztük 3,5 perc pihenőt tartott. 2:46,7-es 200 mell zárta le az edzést, utána könnyed pihentető „lubickolással".

Este a 2100 m-es össztávból nagy gyorsasággal a következőket úszta: 6×50 m (60 mp-es „közti" szünetekkel), 100 m (utána 3 perces szünet), végül 2×50 m (egyperces szünetekkel), mind mellen.

Az edzésmegterhelés erőssége hasonló a többi USA-úszónál is.

Az ilyen módszerrel elért gyorsaság és különleges állóképesség

teszi lehetővé azt az erős iramot, azt a haladási gyorsaságot, s azt a hajrákészséget, amely jellemzi a legjobbakat. Stoke például 2:13,3-as hátúszó csúcsa alkalmával ilyen részidőket ért el 50 méterenként: 30,6 — 33,6 — 34,3 — 34,8.

Arra vonatkozólag, hogy milyen gyakran indulnak az észak-amerikai úszók versenyeken és hogyan viselik el ezt a nagy igénybevételt, álljon itt

Stoke példája: 1961. július 28. és augusztus 12. között 14 versenyen vett részt, s kétszer javított világcsúcsot

200 m-es hátúszásban. Jastremski 100 m-es és 200 m-es mellúszásban úgy ért el világcsúcsot (1:07,5 és 2:29,6), hogy húsz nap alatt tizenhatszor állt rajtkőre!

Befejezésül a cikkírók felhívják a figyelmet arra, hogy sok a tehetséges fiatal úszó az USA-ban és képzésükre igen nagy gondot fordítanak.

A világ legerősebb emberének TITKA

Jurij Vlaszovot néhány évvel ezelőtt a világ legerősebb emberének nevezték el. Nem csoda. Olyan mértékű súlyokat nyom, lök és szakít a magasba, amilyeneket rajta kívül sem régebben, sem mostanában senki. Vlaszov súlyemelése a budapesti világbajnokságon is élményszámba ment. Hogyan lett a kiváló szovjet súlyemelő a „világ legerősebb embere" és hogyan tartja meg ezt a szintet — erre találhat választ az olvasó abban a cikkben, amelyet az olimpiai bajnok egy edzéséről a Szportivnaja Zsizny Rosszii egyik számában D. Blinov írt. A cikket az alábbiakban ismertetjük.

Jurij Vlaszov ma már meglehetősen elterjedt mondása az, hogy az izomerőt, akárcsak az emberi értelmet, úgyszólván korlátlanul lehet fejleszteni. — Node hogyan lehet ilyen rendkívüli izomerőt?... — kérdezte az edzésen az újságíró.

— *Hosszú és szakadatlan edzésmunka eredményeképpen* — válaszolta *Vlaszov.* — *A technika elsajátításához a legtöbb sportágban két-három, legfeljebb négy év elegendő, az izomerő kifejlesztéséhez azonban, szemben a közhittel, sokkal több idő kell. Hosszú-hosszú évek alatt fejlődik csak ki olyan erős és olyan működőképes izomzat, amilyenre a különféle sportágakban szükség van, olyan, amilyet a sportoló adottságai megengednek.*

Vlaszov minden edzését alapos bemelegítéssel kezdi. Ezúttal különféle iramú futás, majd akadályfutás után 20 kilós koronggal gimnasztikai gyakorlatokat végzett, végül futballozott világbajnok társával, Sztogovval. De a labda nem afféle közönséges rúgólabda volt, hanem szőrrel tömött, két kiló súlyú.

Az edzésen, amelyet az újságíró látott, Vlaszov nyomással kezdte a fő részt. Mint mindig, ezúttal is 100 kiló volt az első súly, s aztán 180-ig ment fel. A terhelés tehát nem a legerősebb volt, hiszen Jurij Petrovics időről időre 190-nel is „dolgozik" ebben a versenyágban.

Ezután kilencszer búját a súlyzó alá, azaz ennyiszer végzett szakítást, az olimpiai bajnok. — *Ez a gyakorlat a törzsizmok, főleg a hátizmok, azonkívül a lábizmok fejlesztése szempontjából rendkívül hasznos* — magyarázta *Vlaszov* az újságírónak.

Egészen különleges lábizom-erősítést jelent a vállravett súlyzóval végzett leguggolás és felegyenesedés. Rövid pihenőkkel tízszer hajtott végre Vlaszov ilyen gyakorlatot, a végén már annyi koronggal, hogy a szegény rúd egészen meghajlott Jurij vállán.

Ezt a gyakorlatot meg az előbb látott szakítást sok más sportágban is alkalmazzák erőfejlesztésre. Csak persze nem ilyen hatalmas megterheléssel, mint a világ legerősebb embere.

— *Nos, most egy kissé pihenek* — mondta mosolyogva Vlaszov. Valóban lepihent, de ezt erősen „aktívan" hajtotta végre: hanyatt feküdt egy rézsútos padon, hatalmas súlyzót emelt le a fejéhez húzott állványról és kinyomta háromszor. A súly 180 kg volt...

— *Ez a gyakorlat* — magyarázta utána Jurij az újságírónak és rajta keresztül azoknak, akik még nem tudják — a *kar- és mellizmok erősítését szolgálja, mégpedig úgy, hogy a hátgerinc nem kap feleslegesen nagy megterhelést. A hátgerinc túlzott megterhelésétől ugyanis óvakodni kell, mert különféle sérülések lehetnek az ilyen túlterhelés következményei. Mindenkinek tehát csak ajánlhatom a kar- és vállizmok ilyen módszerű erősítését.*

Ezután néhány perces pihenőt tartott, s közben kijelentette, hogy tapasztalatai alapján kialakult véleménye szerint a súlyemelő izomerejét nem a nyomás, lökés és a szakítás gyakorlatának végtelen ismétlésével kell és lehet fokozni, hanem egyéb gyakorlatok, kiegészítő mozgások segítségével, kellően átgondolt általános fizikai képzéssel.

A súlyemelés módszertanára térve, Vlaszov a következőket mondta:

— *Súlyemelésben a további haladás elsősorban az erő fejlesztésével érhető el, pontosabban: az erő fejlesztésének tökéletesített módszere segítségével. Vannak igen tehetséges súlyemelők, akik éveken át egyhelyben topognak, mert állandóan csak a technikájukat csiszolgatják, főleg szakítással és lökéssel. Elfeledkeznek arról, hogy a döntő szó az izomerőé. Ezzel természetesen nem akarom a technika szerepét lekicsinyelni, mert az is fontos, hiszen nélküle az erő haszontalan, de — ne feledkezzenek meg soha az izomerő növeléséről!*

Ezután Jurij elnézést kért, de a pihenőszakasz véget ért és folytatnia kellett az edzését. Két — fél méterre egymás mellé állított padra állt és mindkét kezével egyszerre egy-egy harminc kilós „füles" súlyzót szakított a magasba előrehajlásból — tízszer.

Ahogy edzőjétől megtudtuk: ez a törzs egész izomzatát foglalkoztatja, de egyben az elrugaszkodó erő fejlesztésére is kiválóan alkalmas. Bírkózóknak is kitűnő, de — sajnos — az utóbbi időben meglehetősen elhanyagolják ezt a gyakorlatot.

A hasizmok egészen különleges fejlesztését láttuk ezután: Vlaszov fejjel lefelé ráfeküdt a rézsútos padra, lábát beakasztotta a bordásfal megfelelő foka alá és 10 kilós koronggal a tarkóján (ezt kézzel fogta) előre- és hátrahajlásokat végzett. Ez a gyakorlat minden edzésén szerepel.

Az edzés mintegy két kilométernyi, váltakozó iramú — iramjáték módszerű — futással fejeződött be.

Dehát ez csak egy edzés műsora volt. Amint megtudtuk, még sokféle gyakorlatot végez az edzéseken súlyzóval és anélkül a 130 kilós óriás. Érdekes gyakorlata például a korláton végezhető karhajlítás és nyújtás lábra erősített súlyzóval. De a tornaszereken különféle más mozgásokat is végez, gyakran síel, különféle sportjátékokat játszik és rendszeresen úszik. Ez utóbbiakat azokon a napokon végzi, amikor nincs súlyzós edzése.

Ilyesmiben rejlik Vlaszov „titka", azaz nincs itt semmiféle titokról szó, csak jól átgondolt, tervszerű és rendszeres edzésről, s a sportbeli fejlődést biztosító életmódról. Csak...

Így készült a világ legerősebb embere a budapesti VB-re is.



A törzs izomzatát és az elrugaszkodó erőt fejlesztő gyakorlat



Minden edzésen szerepel ez a fura gyakorlat

A NŐI KÉZILABDA VILÁG-

Egy-egy sportágban lebonyolított világverseny nagy jelentőségű nemcsak a rangsor megállapítása miatt — bár az sem közömbös — hanem a tapasztalatok, az újszerű, a régitől eltérő technikai, taktikai vagy más tényezők tanulmányozása szempontjából is.

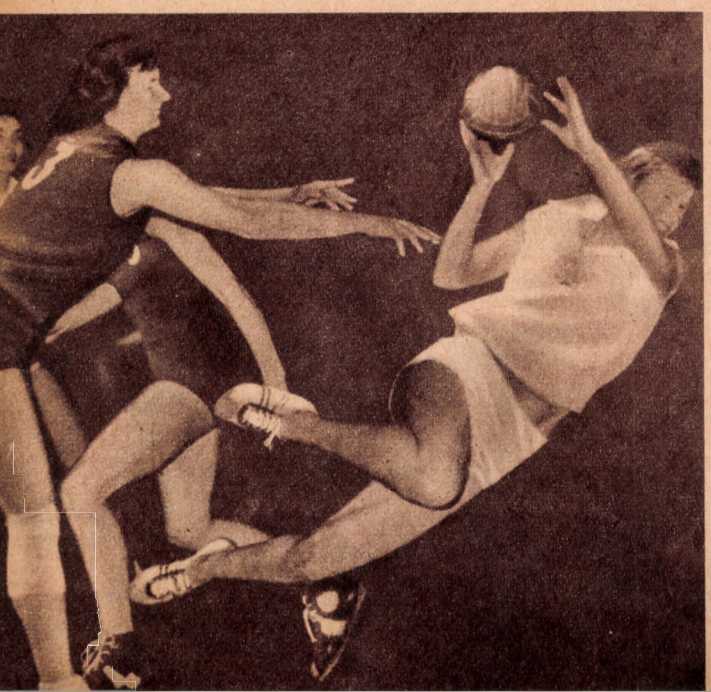
Ezt a véleményt bátran elmondhatjuk a júliusban Romániában megrendezett női kézilabda világbajnokságról is, amely maradéktalanul betöltötte hivatását s a régi normák helyett újat, korszerűbbet hozott. Mielőtt azonban ennek lényegét röviden ismertetnénk, szükségesnek tartjuk megjegyezni, hogy a világversenyeken a nagy tét — a világbajnoki cím, vagy jobb helyezés elérése — sokszor torzítja a csapatok játékstílusát, esetleg biztonsági játékot vagy túlzott keménységet eredményezhet, éppen ezért nem lehetséges közvetlenül a látottakból egyenes következtetést levonni, a jelenségek mögé kell néznünk és úgy kell kihámoznunk a lényeget. Jelen esetben ezt nem nehéz megtenni, mert számos tény önmagáért beszél, s a jelenségben a lényeg közvetlenül megmutatkozik.

Csoportbeosztás, eredmények

A VB-n résztvevő kilenc csapatot három csoportra osztották. *I. csoport:* Szovjetunió, NSZK, Csehszlovákia. *II. csoport:* Dánia, Magyarország, Japán. *III. csoport:* Románia, Lengyelország, Jugoszlávia. Az egyes csoportokon belül körmérkőzést vívtak az együttesek s az első két helyezett ismét két hármas csoportba került, hogy ott ugyancsak körmérkőzés formájában döntse el a helyezések kérdését. Az így kialakult sorrendiség alapján azután az azonos helyezési számot elért csapatok játszottak az első, harmadik, illetve ötödik helyért. Az első körben kiesettek — azaz harmadik helyezettek — pedig szintén körmérkőzésen döntötték el a 7—9. hely kérdését.

A magyar csapat, mint ismeretes, Japán válogatottjának legyőzése után Dániától vereséget szenvedett és így második lévén bekerült azon együttesek közé, amelyek a világbajnoki címért küzdhettek. A középdöntőbeli szereplésünk azonban nem volt sikeres, így kénytelenek voltunk megelégedni — Szovjetunió válogatottjának legyőzése után — az ötödik hellyel.

A VB-n résztvevő együttesek eredményét a következőkben ismertetjük:



ELŐDÖNTŐ

I. Csoport

Szovjetunió — NSZK	*11 : 8*
NSZK — Csehszlovákia	*7 : 7*
Csehszlovákia — Szovjetunió	*15 : 6*

II. Csoport

Magyarország — Japán	*17 : 8*
Dánia — Magyarország	*8 : 4*
Dánia — Japán	*12 : 7*

III. Csoport

Románia — Lengyelország	*9 : 4*
Jugoszlávia — Lengyelország	*5 : 2*
Románia — Jugoszlávia	*3 : 3*

KÖZÉPDÖNTŐ

I. Csoport

Jugoszlávia — Szovjetunió	*10 : 5*
Dánia — Szovjetunió	*10 : 4*
Dánia — Jugoszlávia	*7 : 5*

II. Csoport

Románia — Magyarország	*9 : 7*
Csehszlovákia — Magyarország	*6 : 5*
Románia — Csehszlovákia	*7 : 3*

DÖNTŐ

1. helyért: Románia — Dánia	*7 : 3*
3. helyért: Csehszlovákia — Jugoszlávia	*6 : 5*
5. helyért: Magyarország — Szovjetunió	*12 : 10*

A 7—9. helyért:

NSZK — Japán	*15 : 6*
Lengyelország — Japán	*16 : 10*
Lengyelország — NSZK	*6 : 5*

Végeredmény: 1. Románia 2. Dánia 3. Csehszlovákia 4. Jugoszlávia 5. Magyarország 6. Szovjetunió 7. Lengyelország 8. NSZK 9. Japán.

Érdemes összehasonlítanunk az 1957-ben Belgrádban megrendezett első női VB helyezési sorrendjét a mostanival. Akkor ez volt a végeredmény:

1. Csehszlovákia 2. Magyarország 3. Jugoszlávia 4. Németország (közös csapat) 5. Dánia 6. Ausztria 7. Lengyelország 8. Svédország 9. Románia.

Az összehasonlítás után nem tartjuk kétségesnek azt a megállapítást, hogy az erősen felborult sorrend nem véletlen következménye, hanem a megváltozott szemléletből fakadó tervszerű, céltudatos munkáé.

A magyar válogatott szereplése

Női válogatottunk tervszerűen készült fel a világbajnokságra, Török Bódog edző vezetésével. Fizikai képességek tekintetében a VB-n történő orvosi mérések alapján a második helyet érdemelték ki (az első hely a román lányoké volt) a lányok, felkészültségük tehát ilyen szempontból nem eshet kifogás alá. A játékosok kiválogatása is körültekintően történt. Gólerős, adott körülményeink között a legjobban szereplő, rutinos játékosok kerültek az együttesbe. Ezt mi sem bizonyítja jobban mint az, hogy 1960-ban, az első egységes bajnokság évében a válogatottban jelenleg szerepelt 13 játékos közül 10, csapatának legjobb dobói között szerepelt. Ezek a játékosok a következők: (a zárójelben levő első szám a csapat által lőtt gólokat, a második szám a játékos, vagy játékosok — által lőtt gólokat, a harmaidk szám pedig az eredményesség százalékát mutatja a csapat összgóljához viszonyítva).

Jóna Magda (Győri ETO) 187, 87, 46%, Hajek Károlyné, Romhányi Józsefné, Hőbenreich Klára (Bp. Spartacus) 179, 136, 76%, Varga Zsuzsa (Bp. V. Meteor) 101, 29, 28%, Balogh Márta (BRESC) 105, 23, 22%, Cserháti Lajosné,

BAJNOKSÁG TANÚLSÁGAI

Szendi Éva, Urbán Ilona (Goldberger) 139, 91, 65%, Szücs Judit (TF) 112, 18, 16%.

Tekintettel arra, hogy kétéves felkészülési program előzte meg a csapat szereplését, s a további évek igazolták a játékosok rátermettségét, kiválogatásuk reális voltához nem férhet kétség. Ugyanezek a játékosok azonban a világbajnokságon csak mérsékelt teljesítményt tudtak nyújtani, amint azt a Török edző által összeállított táblázat is igazolja:

Név	*Játszott idő*	*Kapura dobás*	*Ebből gól*	%
Cserháti Lajosné	194 perc	8	4	50%
Balogh Márta	184 perc	9	3	33%
Jóna Magda	91 perc	22	5	22%
Hajek Károlyné	183 perc	42	13	31%
Romhányi Józsefné	149 perc	29	9	31%
Hőbenreich Klára	34 perc	3	—	—
Szücs Judit	51 perc	4	1	25%
Szendi Éva	21 perc	3	1	33%
Urbán Ilona	4 perc	—	—	—
Varga Zsuzsa	148 perc	13	5	38%
+ Bakó Elemérné	24 perc	6	2	33%
+ Oláh Antalné	23 perc	5	2	40%
+ Hannus Ágnes	79 perc	12	—	—
Összesen:	200 perc	156	45	29%

(+ Az 1960. évi kimutatásban nem szerepeltek)

Az öt lejátszott mérkőzésen elsősorban a lövéspontosság tekintetében maradtunk alul, mert 33 esetben történt meg játékosaink részéről az, hogy kecsegtető helyzetben kapu mellé lőtték a labdát, míg ellenfeleink összesített eredménye ilyen szempontból mindössze 18 mellélövés volt.

Ugyancsak szembetűnő, hogy Cserhátiné, a csapat beállósa, aki mind az öt mérkőzésen szerepelt és majdnem mindig végigjátszotta a teljes játékidőt, mindössze nyolc esetben jutott lövéshez. Igaz, hogy 4 gólt lőtt belőle, de a kimutatásból közvetve az is megállapítható, hogy rendkívül jól záró védelmekkel találta szembe magát a magyar együttes, s így a bejátszás nagy feladat elé állította a játékosokat. Ilyen körülmények között nagy szerep jutott volna az átlövőkre — elsősorban Jónára és Hajeknéra — akik azonban ezt a szerepkört nem tudták maradéktalanul betölteni, különösen a formán kívül játszó Jóna Magda nem.

Mi volt mégis a sikertelenség oka, hiszen nem lenne helyes egyes személyeket elmarasztalni, vagy éppenséggel a vádlottak padjára állítani. Ahhoz, hogy a feltett kérdésre válaszolni tudjunk, meg kell vizsgálnunk a nálunk jobban szerepelt csapatok teljesítményét, játékstílusát.

A román siker titka

A világbajnokságot megnyerő román női válogatott 5 év alatt 8 hellyel került feljebb, azaz a 9. helyről feljutott az 1. helyre. Ez a teljesítmény nem véletlen műve, hanem tervszerű, céltudatos munkáé. Technikai és taktikai téren, nemkülönben fizikai képességek vonatkozásában felülmúlták a mezőny valamennyi résztvevőjét. Játékosaik kitűnő lábmunkával rendelkeztek s ez lehetővé tette számukra, hogy támadásban robbanékonyan hajthassák végre az egyéni cseles áttöréseket, illetve védekezésben mind a mélységi, mind pedig az oldalirányú mozgást olyan módon végezzék, amely nem ad lehetőséget az ellenfél támadásának kibontakoztatására. Támadójátékukban jelentős szerep jutott az egyéni kezdeményező erőnek, az ötletességnek; ezáltal meglepő és sokszor nehezen hárítható támadásbefejezéseket hajtottak végre. Taktikai sokoldalúságukra azonban az is jellemző volt, hogy változtatni is tudtak a helyzetnek megfelelően, s az ötletjátékról pillanatok alatt át tudtak állni az egy személyre épített kombinációs megoldásra, azaz a kollektív csapatmunka magasszintű végrehajtására.

Leghatásosabb fegyverük az első ütemű ellentámadás, a gyors indítás volt, s ezt a teljes játékidőben alkalmazták. Ezt annál is inkább megtehették, mert gyakran tudtak szabályosan szerelni, kapusuk és két szélsőjátékosuk nagyszerűen megértette egymást, továbbá azonos értékű cserékkel rendelkeztek. Csapatuk mérkőzésről mérkőzésre javult, egyre jobb teljesítményt nyújtott, s a döntőben erőfölénnyel nyert a jóképességű dán válogatottal szemben.

A román válogatott játékfelfogásához a jugoszláv együttes állt a legközelebb. Szemléletük azonos volt a világbajnokéval, de a végrehajtásba többször hiba csúszott, főleg azért, mert nem rendelkeztek megfelelő átlövőkkel, akik sikeresen be is tudták volna fejezni az akciókat. Ettől függetlenül olyan erényeket csillogtattak, amelyek lehetővé teszik további fejlődésüket.

Mi a teendő?

Az előbbiekben megemlítettük, hogy a magyar játékosok csak hazai, bajnoki mérkőzéseiken tudtak olyan teljesítményt nyújtani, mint amely a VB-n szükséges lett volna. Ez a tény nyilvánvalóvá teszi, hogy hazai kézilabdázásunk színvonala elmarad a nemzetközi nívótól. Mi más kézilabdát játszunk mint a VB élmezőnyéhez tartozó országok csapatai, s ez nem válik előnyünkre. Mégis mi okozta a sikertelenséget és hogyan lehetne ezen változtatni?

Elsősorban vizsgáljuk meg a sikertelenség okait:

1 Kézilabda sportunk fejlődési iránya, játékfelfogásunk nem megfelelő. Az évekkel ezelőtt bevezetett figurális játék egyeduralma, amely régebben (1957-es VB) sikerre vezetett, ma már megszűnt.

2 A támadási rendszerekben kijelölt feladatok kötöttsége káros hatással volt a kézilabdázásban nélkülözhetetlen egyéni képzelőerő fejlesztésére és ezzel párhuzamosan az egyéni technikai képességek magasszintű fejlődésére.

3 Támadó játékunk lelassult, az egyéni felelősség csökkent, kevesebb lett az egyéni kezdeményezés. A sportágból kivesztek a kiváló játékos-egyéniségek és mind nagyobb szerepet kapott a sablon.

4 A támadás sablonizálásával párhuzamosan — szinte észrevétlenül — visszafejlődött a védekezésünk is. Elsősorban a lábmunkánk fogyatékos voltát kell kifogásolnunk, mert megközelítően sem tudunk olyan gyorsan, kellő ütemben mélységi és oldalirányú mozgást végezni, mint ahogy azt a korszerűen végrehajtott támadások hárítása megkövetelné.

E hiányosságok láttán mi legyen a teendő?

a A helyes kiválasztással kell kezdenünk. Olyan serdülőkorú játékosokat kell a sportágba bevonni, akik magasak és fizikailag is erősek. A világbajnokságon ugyanis a magas játékosok mindenféle szempontból előnyben voltak az alacsonyabbakkal szemben.

b Ifjúsági korban már az alapvető technikával kell rendelkezniök a versenyzőknek. Ezzel párhuzamosan biztosítani kell az atlétikus képzést a játékosok foglalkoztatásában.

c A fizikai képességek — ezen belül a gyorsasági állóképesség — fejlesztését súlyponti kérdésként kell kezelnünk. Rendkívül fontos a helyes lábmunka kialakítása.

d Magasabb szintre kell emelnünk technikai felkészültségünket.

e A fizikai erő módszeres fejlesztésén keresztül fokozni kell a játékosok lövőerejét. Olyan játékostípust kell kinevelnünk, aki minden helyzetből képes gólerősen kapura lőni.

Röviden és nagy vonalakban vázolva ezek lennének legközvetlenebb feladataink. Nem kevés a teendő, de közös összefogással meg lehet oldani.

Nagy György
szakoktató

A SZOVJET TENISZSPORT

Viktor Kolligorszkij, a szovjet teniszszövetség főtitkára régi ismerősöm. Barátságunk tizenhárom évvel ezelőtt kezdődött, amikor a legjobb magyar teniszezők a Szovjetunió vendégeként egy hónapot töltöttek Moszkvában és közös edzéseket tartottak az élvonalbeli szovjet játékosokkal. Akkor jól ment nekünk, az európai tenisz élvonalába tartoztunk, így hát a tanító szerepét játszottuk a szovjet fővárosban.

De azóta sok minden történt. A magyar teniszsport nem tudta megtartani korábbi hadállásait, egyedül Körmöczi Zsuzsa jelentett előretolt bástyát, a szovjet teniszsport viszont rohamléptekkel indult meg a fejlődés útján. Világraszóló eredményei persze még nincsenek a szovjet teniszezőknek, de azért már nyilvántartják őket, tudomásul veszik, hogy léteznek, elismerőleg bólogatnak egy-egy nem várt sikerükön (Metreveli és Baksejeva döntőbeli szereplése a wimbledoni ifjúsági bajnokságon, Dmitrijeva korábbi fűpályás sikere, Galea Kupa stb.), s *a szovjet teniszversenyek iránt is egyre nagyobb a nemzetközi érdeklődés.* Amit az idei szovjet nemzetközi bajnokság is bizonyított.

Tíz-tizenhárom évvel ezelőtt **nehéz lett volna elképzelni,** hogy ausztrál, amerikai és angol teniszezők vegyenek részt szovjet versenyeken, most pedig már szinte természetes, hogy ott voltak. És nem is csak mutatóban, hanem egészen nagy létszámú csapattal jelentkeztek. Ausztráliából például nyolcan voltak ott Moszkvában, négy férfi és négy nő, valamennyien a legjobbak közül valók, Amerikából négy és Angliából is négy teniszező indult. Talán csak az volt a meglepő, hogy a baráti országok eléggé elhanyagolták a moszkvai versenyt, kevés versenyzőt és nem is a legjobbakat küldték. Figyelembe véve azonban a nagy számú és jó átlagot képviselő hazaiakat, a moszkvai verseny mezőnye játékerő szempontjából a legjobb európai versenyek közé sorolható.

Az egyik napon mintegy 10 000 főnyi közönség előtt különösen jó mérkőzések folytak. Az 1-es pályán a grúz származású, még ifjúsági korban levő Metreveli csatázott az ausztrál Fletscherrel, a 2-esen pedig Lejusz, a legjobb szovjet teniszező az ausztrál Newcombe-bal vívott késhegyre menő küzdelmet. *Élvezetes, nagy iram és mindenek előtt korszerű játék folyt mindkét pályán, ágyú-szerű adogatások, kemény, hosszú és pontos alapütések, rafinált elütések, gyilkos hálócsaták jellemezték mindkét találkozót.*

Viktor Kolligroszkij és én együtt ültünk a lelátón, együtt szurkoltunk a szovjet teniszsport két üdvöskéjének. Én a tizenhárom évvel ezelőtt belém rögződött képet összehasonlítva a mostanival lelkesebben, ő kritikusabban. Pedig a lelkesedés elsősorban őt illette volna, hiszen mindkét szovjet fiú nemcsak lépést tartott a kitűnő ellenfelekkel, hanem a kezükben tartották a játék irányítását.

— Látod — bökött oldalba, mikor Metreveli egyik elütésnek szánt labdájába Fletscher belerohant és a hálónál biztos pontot szerzett — most egy jól időzített tempóátemelés mindennél többet ért volna...

Szinte állandóan kritikai megjegyzésekkel kísérte a játékot, csak a két szovjet fiú hibáit leste, pedig azok derekasan helytálltak, sőt, Metreveli le is győzte nagynevű ellenfelét. Más lapra tartozik, hogy amikor a két kitűnő teniszező kezet fogott mérkőzés után, Viktor barátomnál talán csak Metreveli lehetett boldogabb.

Aztán új meccsek, kevésbé érdekes találkozók jöttek, így nekünk is több időnk jutott a beszélgetésre.

Többnyire én kérdeztem és ő készségesen válaszolt. Főleg az érdekelt, hogy *mit csináltak azóta, mióta nem láttuk egymást, hogyan, milyen módszerekkel érték el az ezen a versenyen is jól látható fejlődést?*

— Nem volt könnyű — kezdte hosszabb gondolkodás után —, bár még korántsem tartunk ott, ahol szeretnénk.

Aztán így folytatta:

— Négy évvel azután, hogy itt jártatok, elhatároztuk:

más utat kell választanunk,

ha fejlődni akarunk. A régieket már nem lehetett a korszerű munkára rászorítani. Hiába prédikáltunk, hiába írtuk elő, hogy mit és hogyan eddzenek, nem használt semmit, a régi iskola nyomdokain jártak, az edzés továbbra is inkább szórakozás volt, mint alapos és korszerű felkészülés. Egy szép napon aztán összehívtuk a legjobb férfi és női játékosokat és megmondtuk nekik, hogy aki nem akar vagy nem képes korszerű felfogásban játszani, az érhet el itthon bármilyen eredményt, *nemzetközi mérkőzéseken nem képviselheti a Szovjetunió színeit.* Emiatt persze sok haragosunk támadt, de az elveinkből nem engedtünk. A sajtóban is mindent publikáltunk és komoly propagandát fejtettünk ki annak érdekében, hogy a fiatalok csak korszerű teniszt játsszanak. Ugyanakkor az öregeket arra kértük: *hagyjanak fel a versenyzéssel és edzőként működjenek közre a szovjet teniszsport felvirágoztatásán.* Dícséretükre legyen mondva, sokan megfogadták a tanácsot és Nyegrebeckij, Korbut, Belic-Geiman, Nalimova és még sokan mások a legjobbak közül kiváló edzői képességeket csillogtattak.

— Az első lépést tehát *a fiatalítás* jelentette, amihez mindjárt *a korszerű játék megkövetelése* kapcsolódott. De mindjárt egy újabb probléma is felmerült, mégpedig a korszerű játékhoz elengedhetetlenül szükséges *fizikai felkészítés* szükségessége. Idők múltával ugyanis voltak már modern teniszt játszó versenyzőink, fizikailag azonban nem tudtak lépést tartani a követelményekkel. Ezt elsősorban a nemzetközi mérkőzéseken tudtuk lemérni, amikor azt kellett tapasztalnunk, hogy versenyzőink legtöbbje biztató kezdet után visszaesett, gyakran a harmadik játszmát sem bírták, nemhogy a negyediket és ötödiket. És ilyen hibáink még most is vannak.

Például az előbb látott Newcombe — Lejusz meccset hozta fel, amelyen a szovjet fiú 2 : 1 játszmaarányban vezetett, de aztán annyira elkészült az erejével, hogy a negyedik játszmát 6 : 0-ra, az ötödiket pedig 6 : 2-re elvesztette.

— No és hogy próbáltatok a bajon segíteni?

— Először propagandával igyekeztünk a játékosokra hatni — mondotta —, de

nem sok sikert hozott.

A teniszező, ha beöltözik, mindjárt teniszezni akar, élvezi a játék ritmusát, szetre játszik, s a gimnaszti-

A rajthoz való lassú hozzákészülés előnye

A Legkaja Atletyika idei második számában R. Toumszalu alapos tanulmányban foglalkozik a rajthoz készülés részleteivel. Egyes nyugati futók, így Armin Hary és Denis Johnson is az indító „vigyázz" felhívására nem foglalják el azonnal a rajt előtti görnyedt, nyugalmi helyzetet, hanem csak mintegy két másodperc alatt guggolnak le a rajthoz. Ezzel a cikkíró szerint lényeges előnyhöz jutnak, mert az indító a hosszú várakozási idő alatt azokat ellenőrzi, hogy elfoglalták-e már a rajthelyzetet, akik legtovább készülődnek, s mihelyt ez általuk megtörtént, azonnal indítanak. Igy a későn elhelyezkedők szinte pontosan ki tudják számítani, mikor következhet be a lövés, s ezzel jogtalan előnyt szereznek. Ilyen rajthozkészülés mellett a cikkíró szerint nehezebb feladat az indító számára annak megállapítása, ki ugrott ki a rajtnál. Ezért a cikk azt javasolja, hogy a nemzetközi versenyszabályokat egészítsék ki annak megkövetelésével, hogy minden futó azonnal legyen köteles elfoglalni a rajthelyzetet.

Beszélgetés a szovjet teniszszövetség főtitkárával

kát, az állóképességet biztosító egyéb kiegészítő foglalkozást lehetőleg elblicceli. Ezért aztán megint kitaláltunk valamit, ami nem nyerte meg a tetszésüket. Kimondtuk, hogy *a szovjet bajnokságon, vagy egyéb más nagyobb jelentőségű versenyen csak az indulhat, aki egy nappal a teniszverseny rajtja előtt bizonyos atlétikai normákat teljesít.* A követelmények persze nem egyformák. A legtöbbet a válogatott keret tagjaitól kívánjuk és különbséget teszünk felnőtt és ifjúsági játékosok között is.

— Tudnál-e néhányat mondani a próbakövetelmények közül?

— Mindet nem tudnám felsorolni — felelte —, de azért néhányra emlékszem. A legjobbaknak például *5×30 métert kell futniok 5×25 mp alatt* úgy, hogy a 25 másodpercben már a rajthelyre való visszaérkezés és az újraindulás pillanata is benne legyen. Ezen belül az egyik 30 métert legalább 4,2 mp alatt kell futnia a próbázónak. A második követelmény *a magasugrás.* A szint 130 cm. Ezt tudják a legkönnyebben teljesíteni, mert van aki 175-öt, sőt 180-at is ugrik (Parmas), a 145—150 centis magasságot azonban majdnem mindegyik átviszi. Nincs különösebb baj a *távolugrással* sem, de *a medicinlabda-dobás* már nem mindegyiknek ízlik. Dobni csak fej fölött szabad, legalább 15,5 métert.

— Hiszen ettől, ha nincsenek rá felkészülve, izomlázat kapnak — vetettem közbe.

De Viktor barátom csak mosolygott.

— Ezt mi is tudjuk — folytatta — és *azzal is tisztában vagyunk, hogy az ilyesmi nem a legjobb „előkészület" a versenyre.* Különösen azoknak nem, akik a fizikai felkészülést elhanyagolták. *Engedményeket azonban senkinek sem teszünk.* Aki nem tudja az atlétikai normát teljesíteni, az nem indulhat el a versenyen. Tavaly hatan voltak ilyenek, s szégyenszemre még az újság is „kihozta" őket.

Aztán hozzátette:

— Ez a próbáztatás persze csak *átmeneti jellegű,* így akarjuk a versenyzőket és az edzőket rászorítani, hogy év közben is gondoljanak a fizikai felkészülésre. Most már azonban rövidesen eljutunk odáig, hogy ezt a nagyon lényeges kérdést nemcsak a válogatott kereteknél, hanem a klubokban is

intézményesen megoldjuk.

És még mást is megmondott. *Nem rejtette véka alá például, hogy a szovjet teniszezők* — bár a játékuk a felületes szemlélő szemében már szinte azonosnak tűnik a tengerentúli legjobbakéval — *még mindig túlságosan „erőteniszt" játszanak,* a finom húzásokat, a szellemes megoldásokat bátortalanul próbálgatják, röviden szólva: nem elég csiszolt a technikájuk. De ezt is most akarják fejleszteni. Az alap, a korszerű felfogásban való játék már megvan hozzá, hiszen nemcsak attól a több, mint tucatnyi versenyzőtől láttam ilyen felfogású játékot, hanem annak a tömegméretű ifjúsági versenynek a részvevői is így teniszeznek, akik a nemzetközi versennyel egy időben küzdötek a szomszédos pályákon a győzelemért.

Később a rutin kérdése is szóba került közöttünk. Azonos volt a nézetünk atekintetben, hogy a tenisz nem „mérhető" sportág, tehát a fejlődés lemérése és ellenőrzése sem könnyű. A fehér sportban a jól felépített, korszerű edzés csak az egyik fázisa a felkészülésnek, az igazi fejlődést

a versenyek kohója biztosítja.

Minél többet versenyez a játékos, annál inkább önálló, gondolkodó, a nehéz helyzetekben önmagát villámgyorsan feltaláló, alkotó sportolóvá válik, tapasztalatokat szerez, rutinos versenyző lesz, feltéve, ha nincsenek olyan leküzdhetetlen gátlásai, amelyek egyeseknél akkor szoktak jelentkezni, ha a versenyzés körülményei közé kerülnek.

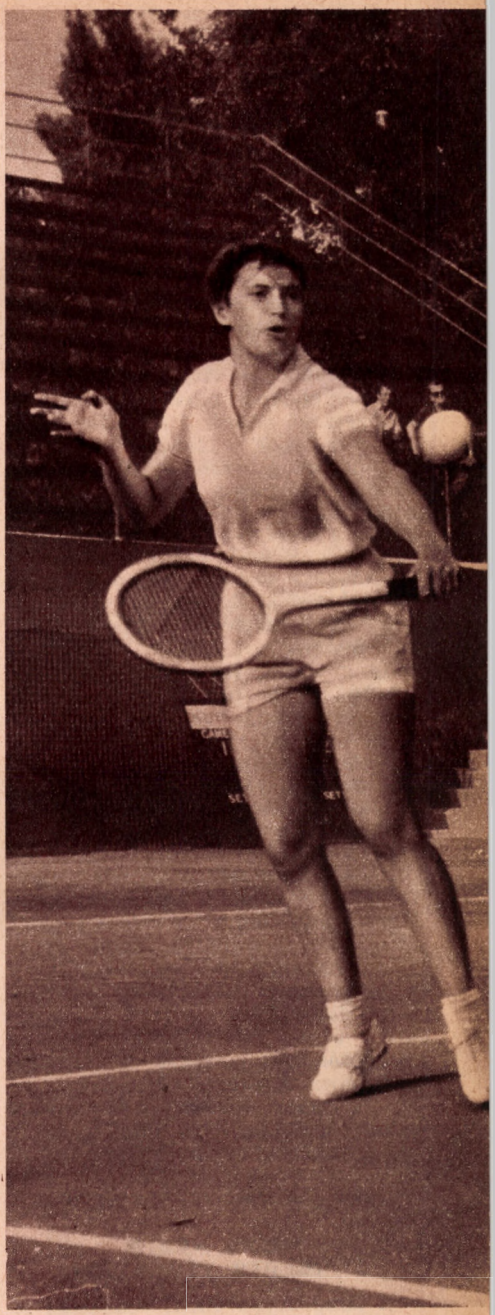
Ezt a célt szolgálja az a norma is, amit a szovjet teniszezőknek a sportmesteri cím eléréséhez előírtak. A követelmény tulajdonképpen könnyebb, mint az előző években volt, azt ugyanis alig tudta 4—5 teniszező teljesíteni. De az új kiírás is megköveteli, hogy a zekét felkössék. Az egyik sarkallatos pontja például az, hogy *egy évben legalább 40 mérkőzést kell játszani,* amiknek a zömét természetesen meg is kell nyerni. A vereségtől azonban senki sem retteg, mert *nem a vesztett, hanem a megnyert mérkőzések számítanak.*

És akkor ott vannak még a nemzetközi mérkőzések, amelyeknek lényegesen nagyobb a „fajsúlya" a hazai versenyeknél, más ott a légkör, nagyobb a felelősség. Éppen ezért *a szovjet teniszszövetség évről évre sűríti a nemzetközi találkozókat,* a játékosokat külföldi versenyekre küldi és otthon is mind több és több nemzetközi versenyt rendez. Legutóbb például Forest Hills-ben, az amerikai bajnokságon vettek részt a szovjet teniszezők, majd utána két hónapos ausztráliai versenykörút következik.

Közben az idő eltelt, s a pályán is befejeződtek a mérkőzések. Egy utolsó kérdést azért mégis feltettem Viktor barátomnak. Mindezek után már csak az érdekelt: *hogyan fest a szovjet teniszsport tömegbázisa és a létesítményhelyzetről kértem tájékoztatást.*

Válasza röviden körülbelül így hangzott:

Jelenleg *ötvenezer teniszezőt tartanak nyilván,* pontosan négyszer annyit, amennyi tizenhárom évvel ezelőtt volt. 1965-re azonban a mostani szám megduplázódik. S ehhez



Dmitrijeva

még csak különösebb propaganda sem szükséges, mert a tenisz iránt

óriási az érdeklődés

a szovjet fiatalok körében. *A létesítmény-helyzet* azonban nem kielégítő. Viszonylag kevés a pálya, ezért nem tudnak a szakosztályok több fiatalt befogadni. *Fedettpálya pontosan húsz van a Szovjetunióban, ebből Moszkvára nyolc esik, de ez is kevés.* Ez azonban csak a pillanatnyi helyzet. A százezres létszámhoz a létesítménytervek is elkészültek, amiket nyilvánvalóan megvalósítanak, mert a többi sportághoz hasonlóan a szovjet teniszsport is fel akar zárkózni a nemzetközi legelső vonalhoz.

Úgy hiszem, hogy az út, amelyen járnak, feltétlenül oda vezet.

Pető Béla

VÉDEKEZÉSEK

A játékosok igen gyakran elkalmazzák, különösen a férfi kosárlabda mérkőzéseken a tempódobást. Ellene igen nehéz a védekezés. Az 1962. évi tavaszi bajnoki mérkőzések során statisztikát készítettem és 10 mérkőzés alapján a következő adatokhoz jutottam: a csapatok játékmodorától, a védekezés taktikájától stb. függően a kosárdobások 30—60%-a történik tempódobással. Igen gyakran használják a tempódobást közelről (a tempódobások 40%-a), középtávolságra pedig ez a támadás legfőbb fegyvere (50%). Távolabbról már ritkábban alkalmaznak tempódobást (10%).

A tempódobás elleni védekezésről a következő adatokat kaptam: a közeli dobások 12%-át szerelték, 25%-át pedig szabálytalanság árán akadályozták meg. Az esetek többségében (53%) a védők megkísérelték ugyan a szerelést, de csupán zavarni tudták a dobót. Végül a dobások 10%-ában a támadók teljesen zavartalanul dobhattak kosárra. Középtávolságról történő tempódobásoknak mindössze 1—2%-át tudták szerelni a védők, vagy csak szabálytalanság árán tudtak beavatkozni, 51%-ban csupán zavarni tudták, a többi esetben a támadók teljesen zavartalanul dobhattak kosárra. A távoli dobások végrehajtásába a védők alig-alig avatkozhattak be.

Ezekből az adatokból is kitűnik, hogy a tempódobás ellen milyen kis mértékben tudnak játékosaink sikeresen védekezni. A védekezés hatékonyságának növelése éppen ezért igen nagy jelentőségű. Ennek érdekében először filmfelvételek alapján a tempódobás technikáját elemeztem. Megrajzoltam a labda és a játékos útját, kiszámítottam a labda mozgásának sebességét és ezek ismeretében igyekeztem megállapítani: hol és mikor legcélraveztőbb a szerelés. A tempódobás elleni védekezés kidolgozásában felhasználtam Grunska, amerikai edzőnek a védekezéssel foglalkozó tanulmányát is.

MIÉRT NEHÉZ A SIKERES VÉDEKEZÉS?

A tempódobás elleni védekezés fő nehézsége abban rejlik, hogy a támadó játékos tudja, mikor fog dobni, a védő pedig az ingerreakció törvénye alapján mindig elkésik. Megnehezíti a védő helyzetét az is, ha a támadó betörést cselez és egy vagy két labdaleütés után tempózik. A védő ilyenkor betöréstől tartva hátralép, s így távolabb kerülvén az emberétől, ezt még kevésbé tudja zavarni dobásában.

A támadó tehát az első megmozdulás előnyét élvezi, a védő pedig reakció ideje alapján kisebb vagy nagyobb időkülönbséggel tudja csak követni. A védőre még az is hátrányos —, ha jól időzítette is felugrását —, hogy könnyen szabálytalanságot vétheti. A dobó meredeken ugrik fel, s így a védőnek szereléskor a dobó felé kell ugrania. Ha felugráskor el is kerülték a testi érintkezést, ez az ugrás leszálló ágában előrelathatóan bekövetkezik. A védőnek egyetlen előnye az, hogy magasabbra tud emelkedni, mint a támadó. A labda kiengedésének magasságát 3 játékosnál mértem meg. Ez a testmagasságtól, a ruganyosságtól stb. függően 250, 260, 270 cm volt. Ennél a magasságnál mindhárom játékos magasabb tárgyat tud elérni páros lábbal történő felugrással és lényegesen magasabbat egylábról való felugrás esetén. Míg a dobó a labdát két kézzel viszi a feje fölé, addig a védő tehát egykézzel magasabbra tud felnyúlni. Előnye a dobóval szemben az is, hogy szabad karjával jól tud egyensúlyozni a levegőben.

MI SZÜKSÉGES A TEMPÓDOBÁS VÉDÉSÉHEZ?

A tempódobás védéséhez elsősorban a dobójátékos fölötti győzni akarás, a szerelés szilárd elhatározása szükséges. A gyakorlat azt mutatja, hogy a játékosok minden energiájukat belevetik a kosárradobás elérésébe, viszont szereléskor sokan takarékoskodnak az erejükkel. A játékos sokkal nagyobb kedvvel vállalkozik dobásra, amit sokat gyakorolt és amit jobban is értékelnek, mint a szerelésre, amivel alig, vagy csak igen keveset foglalkozott, s éppen ezért sikerében sem nagyon bízik. Jobban kellene ezért értékelni a játékosok védekezését és megtanítani, rendszeresen gyakoroltatni a szerelés technikáját és taktikáját.

A sikeres védekezés érdekében fejlesztenünk kell a játékosok reakció idejét is. A reakció idő fényinger esetén 0,12—0,2 mp között van (legrövidebb ideje kb. 0,08 mp). A tempódobás ideje a mindkét láb talajfogásától a labda eldobásáig 0,15—0,2 mp. Tehát a védőknek az eredményes szereléshez rövid reakció idővel kell rendelkezniök. A reakció idő nagymértékben függ a játékosok idegrendszeri sajátosságaitól, gyakorlással azonban elég jól fejleszthető.

Eredményes szereléshez a védőnek magasra kell ugrania, ezért fejleszteni kell a játékosok láberejét, ruganyosságát. Legalapvetőbb azonban az, hogy a játékosok megtanulják, s minél többet gyakorolják a szerelés technikáját és taktikáját.

A tempódobás védéséhez két lényeges dolgot kell a védőnek megfigyelnie. Egyrészt vannak-e a támadó ellenfélnek kedvelt helyei a dobásra, ha igen, akkor ki kell onnan szorítani, meg kell akadályozni, hogy ezeken a helyeken labdát kapjon. Másrészt a támadó nem vezeti-e be tempódobását valamilyen jellegzetes mozdulattal, pl. a fej bizonyos mozgásával, az első lépés megtételének sajátos módjával stb. A védők ezek ismeretében közelebb tudnak menni a támadóhoz és előnyösebb helyzetből kísérelhetik meg a szerelést.

A SZERELÉS TECHNIKÁJA ÉS TAKTIKÁJA

A tempódobás védésére, a szerelésre, technikai szempontból a következő eljárások alkalmazhatók:

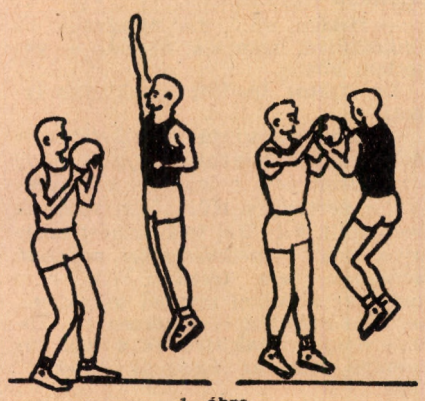
szerelés a dobás előkészítésének szakaszában,
a dobás megzavarása,
a dobás megakadályozása.

1. *Szerelés a tempódobás előkészítésének szakaszában.*

Ha a védő (rajzunkon: a sötét trikós) a támadójátékos megállása után közel tud lépni emberéhez, akkor megakadályozhatja a labda dobóhelyzetbe vitelét és a támadót a labda átadására kényszerítheti.

Ha közelépésre már nincs idő, *a védő kiütheti a támadó kezéből a labdát akkor, amikor az a teste előtt felviszi dobóhelyzetbe.* A kiütés gyors mozdulatot és nagy figyelmet igényel, mivel a labda felvitelének sebessége eléq nagy (12—15 m/sec.).

A dobásnak ebben az előkészítő szakaszában kell szerelni akkor is, amikor a szemben álló támadó cselére felugrottunk és a támadónak már nincs indulási lehetősége (1. ábra). A lefelé esés közben két kézzel kell a labda után kapni, ily módon vagy kiszakítjuk a támadó kezéből a labdát, vagy pedig tartott labdát erőszakolunk ki.



1. ábra

Képzett védőjátékos megteheti azt is, hogy a támadó megállása után a dobás első jelére felugrik. Ha a támadó folytatja a dobást, akkor elveszti tempóelőnyét, ha pedig kivár, úgy a labda felvitelénél lehet szerelni. Ilyenkor a támadó a siker biztos tudatában már a pontos célzásra koncentrál és kevésbé figyel a labda felvitelére. A védő viszont teljes figyelmével a labda elkapására összpontosít és közbeavatkozása legtöbbször sikerül is. Megvan azonban az a kockázat, hogy sikertelen szerelés esetén a támadó zavartalanul tud kosárra dobni.

2. *A dobás megzavarása.*

A védőjátékosok általában nem ugranak fel eleve azzal a céllal, hogy a dobást zavarják. Rendszerint

EMPÓDOBÁS ELLEN

akkor kerül erre sor, ha szerelésük sikertelen, tehát ha nem érik el a labdát. A dobójátékos látóterébe kerül a védő karja, ami zavarja őt a pontos célzásban, vagy pedig kerülésre, a dobás ívének emelésére kényszeríti. A dobás zavarása eredményes, mert nagymértékben növeli a dobások pontatlanságát.

Játékosaink felkészítésében ezért arra kell törekednünk, hogy *ha a támadó tempóelőnye nagy,* akkor már ne a szerelés elsőleges céljával ugorjanak fel, mivel ez legtöbbször szabálytalanságot okoz, hanem *elégedjenek meg csupán a dobás zavarásával.* Ezzel több siker érhető el.

3. *A dobás megakadályozása.*

A tempódobás elleni védekezés legnehezebb formája a dobás megakadályozása, amelyben többféle technikát alkalmazhatunk:

a) alapszerelést,
b) bicska-szerelést,
c) „karsöpréses" szerelést.

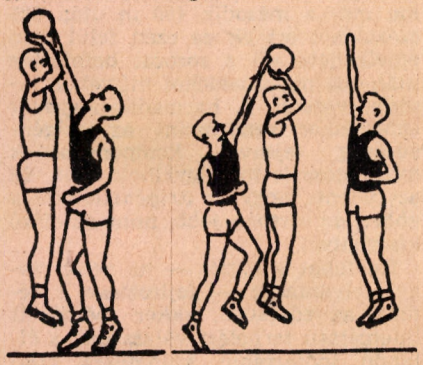
a) *Alapszerelés.*

Ez a szerelési mód akkor sikeres, ha a védő közel helyezkedik emberéhez és ugrása majdnem egybeesik a támadó felugrásával. A dobást két helyzetben szerelhetjük:

— a labda célzási helyzetében,
— a labda eldobásának pillanatában.

A védőnek el kell határoznia, hogy hol akar szerelni. *A gyakorlat azt mutatja, hogy a védő legtöbbször a két helyzett között nyúl be és ezzel a dobást csak zavarni tudja* —, ez pedig nagyon gyakran szabálytalanságot okoz.

Az első helyzetben, *a célzás helyzetében* akkor tudunk eredményesen szerelni, *ha közel állunk a dobóhoz.* Az ebben a helyzetben végzett tempódobás nyomán a legkisebb a labda sebessége és a labda viszonylag alacsonyabb, karnyújtással elérhető távolságban van. Szereléskor *azonnal rá kell helyezni kezünket a labdára* (2. ábra). Ehhez gyors reflex és nagy gyakorlat szükséges.



2. ábra

3. ábra

Sokkal hatásosabb a szerelés olyankor, *amikor a védő a támadó dobókezének oldalán ugrik fel.* Ebben az esetben a testi érintkezést elkerülve egészen közel jut a dobóhoz. Hibája, hogy a védő — sikertelen szerelés esetén — nagy hátrányba kerül a lepattanó labda megszerzésében.

Közeli tempódobásnál legtöbbször a dobó mögött is van védőjátékos. Ezek igen eredményesen szerelhetnek hátulról (3. ábra). A támadó éppen az elölről történő szerelléstől tartva, célzáskor a feje felett hátraviszi a labdát, s ez kedvez a szerelésnek. *A védő mozgásiránya — mivel a támadó mögül ugrik fel — egybeesik a támadóéval, közel kerül hozzá és finom csuklómozdulattal hátrafelé kipörgetheti vagy kiütheti a támadó kezéből a labdát.* A védőjátékosoknak tehát fokozottabban kell figyelniök a labda helyzetét és az esetleges előnyöket kihasználva segíteni kell védőtársaiknak a szerelésben.





4. ábra 5. ábra

A második helyzetben; *a labda eldobásának pillanatában* történő szerelés esetében a védőjátékos (sötét trikó) felugrás után függőleges helyzetben egyik karját magasra nyújtva repül, s így igyekszik kezét rátenni a labdára (4. ábra). E szerelési mód közben fordul elő leggyakrabban szabálytalanság, mivel a védőnek a dobójátékos felé kell ugrania. A testi érintkezés következtében még olyan esetben is gyakori a szabálytalanság, amikor a védőjátékos „tisztán" teszi kezét a labdára.

b) *Bicska-szerelés.*

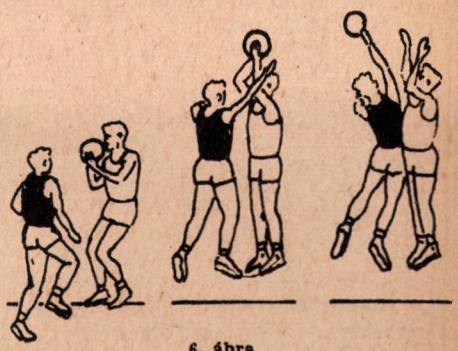
Ebben a szerelési módban a védőjátékos *távolabbról és féllábról ugrik fel.* Felugrás után a test kinyúlását egy erőteljes bebicskázás követi. A játékos ebben a helyzetben teszi kezét a labdára. A bebicskázás igen kedvező helyzetet teremt a szerelésre. Ha ugyanis a védőjátékos felugrás után függőleges helyzetben marad — bár keze magasabban van, mintha bebicskáz — nem érheti el a labdát. Ellenben bebicskázással szerelhető a dobás (5. ábra).

Ezenkívül, mivel a védőjátékos felugráskor távolabb van a levegőben a dobótól, az ilyen szerelés esetében a legkisebb a szabálytalanság veszélye.

Grunska, amerikai szakember szerint a bicska-szereléskor magasabbra ugrik a játékos, mint alap-szerelés esetén. A féllábas felugráson kívül ennek lélektani okai is lehetnek. Mint említettem a játékosok általában nem vetik be minden erejüket a szereléskor. A bebicskázás végrehajtása azonban nehéz és a játékosnak már eleve sokkal erőteljesebben kell felugrania, mint alapszereléskor, mert csak így képes a levegőben a bebicskázást jól végrehajtani.

c) *Szerelés „karsöpréssel".*

A védőjátékos ilyenkor egy lábról ugrik fel, karját oldalt lendíti felfelé és nyújtott karral az eldobás pillanatában üti el a labdát (6. ábra).



6. ábra

A kar oldalt történő fellendítése a védőjátékost a dobó mellé viszi, s így a testi érintkezés veszélye kisebb. A lendülő kar igen magasra nyúlhat fel.

A karsöpréses szerelés igen eredményes, mert ha nem is sikerül a védőnek elütnie a labdát, a dobó látóterén gyorsan átlendülő karja nagymértékben megzavarja a támadó célzását. Nehézséget jelent azonban a mozgás elsajátítása; mivel a védőjátékosnak a labdát leggyorsabb mozgásában kell elütnie. Ez igen pontos időzítést kíván, amit meglehetősen nehéz elsajátítani.

E szerelés hátránya, hogy leérkezéskor a védő a dobójátékos mellé kerül, így a lepattanó labda megszerzéséhez a támadójátékos helyzete előnyösebb.

* * *

Az előzőkben ismertetett szerelési módok elsajátítása igen fontos a játékosok számára. Persze ezek helyes elsajátítása sem küszöböli ki a támadás jellegéből fakadó előnyt. Az így képzett védőjátékosok azonban minden esetben nagyobb eséllyel vehetik fel a harcot, mint a kevésbé képzettek. A tempódobásnak — állíthatjuk — nincs biztos ellenszere. Ha azonban rendszeresen fejlesztjük játékosaink reakció idejét, fizikai képességeiket, és — ami a legfontosabb — megtanítjuk és az edzéseken gyakoroltatjuk a szerelési eljárásokat, játékosaink a jelenleginél sokkal nagyobb százalékban tudják majd szerelni ezt a gyakran alkalmazott és igen nehezen védhető dobás-fajtát, a tempódobást.

ifj. Kerezsi Endre
testnevelő tanár

A sport nem hátrányos az anyaság szempontjából

Kivonat dr. Jekaterina Zaharieva (Szófia) tanulmányából

Régi írásokban találkozhatunk olyan nézetekkel, hogy a sport árt a női szervezetnek, és hogy a hosszú sportpályafutás kedvezőtlen hatással van az anyaságra. Gyakorlati tapasztalatok nem támasztották alá ezeket a nézeteket. A sportoló asszonyok nemcsak egészséges, erős anyák, de szervezetük igen gyorsan regenerálódik a szülés után. Sokan közülük gyermekszülés után nemzeti, európai és világcsúcsokat értek el. (Pl. a diszkoszvetés, 80 méteres gátfutás, 100 méteres síkfutás, vagy torna, vívás, asztaliteniszező aranyérmesek, és mások.) A melbourne-i olimpián érmet nyert 26 szovjet nőversenyző közül tíznek gyermeke volt.

Míg régebben Bulgáriában ritkaságszámba ment, ha egy asszony gyermekszülés után is folytatta sportpályafutását, ma állandóan nő azoknak az anyáknak a száma, akik gyermekük megszületése után is folytatják a sportolást. Az elmúlt években a nemzeti válogatott kosár- és röplabdacsapat, a tornász és akrobatikus-tornászcsapatunk legnagyobbrészben anyákból állott. Néhányuknak két gyermeke is volt, és mégis meg tudták tartani vezető helyüket kedvelt sportágukban. A terhesség időszakában a szervezet alkalmazkodik a magasabb követelményekhez, ami a test minden szervének és rendszerének megerősödését jelenti. A test megnövekedett teljesítőképessége nem tűnik el a gyermekszülés után, hanem az asszonyi szervezetet még szilárdabbá teszi.

Vizsgálatot folytattunk 73 sportoló asszonyon, valamennyien a sport mesterei, vagy a nemzeti válogatottak tagjai. Ezek a vizsgálatok azt mutatták, hogy az esetek legnagyobb részében (74,4%) a terhesség zavartalan volt. Az anyák szervezetének jó kondíciója és egészsége következtében az esetek 77,8%-ánál nem kellett a sportolást hónapokra abbahagyni. Y. M. terhességének harmadik hónapjában részt vett a Nemzeti Evezős-bajnokságon és győzött. V. M. az évad legjobb eredményét érte el diszkoszvetésben egy nemzetközi verseny keretében. Z. A. terhességének hatodik hónapjában részt vett városa műugróbajnokságán és győzött.

Természetesen a terhesség időszakában a versenyzés nem ajánlható, mert nem lehet megállapítani, mi lehet a szervezet reakciója. A fenti példákat csak annak bizonyítására soroltuk fel, hogy a sportolók alkalmazkodnak a magasabb fizikai követelményekhez, és hogy a várandós anyák jól tűrik az erőfeszítéseket.

A szülés utáni időszak az esetek 75%-ában teljesen normális volt. A munka és az edzések újrakezdése a szoptatást sem zavarta. A gyermekszülés nem jelentett hátrányt az élsportoló asszonyok sportpályafutásában. Az esetek 80%-ánál ezek az asszonyok elérték, vagy túlszárnyalták eddigi legjobb eredményüket.

Megfigyeltük, hogy a kosár- és röplabdázó asszonyok a szülés után igen hamar edzésbe állnak. Az anyák 50%-a 6 hónappal a szülés után újra elkezdett játszani, míg ez az atléták és tornászok esetében csak 32% volt. Ez azért van, mert a csapatban az egész játékot tekintve nem olyan fontos az abszolút jó forma és erőnlét. Ezt pedig nem lehet elmondani az egyéni sportágakban (atlétika, torna, evezés, úszás, vívás, sí).

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy az ésszerű testedzés nem befolyásolja károsan a terhességet és a szülést. A gyermekszülés nem bizonyult hátránynak a magasabbszintű eredmények elérésénél. Ha egy anya a szülés után felhagy a versenyszerű sportolással, azt rendszerint nem azért teszi, mert kondíciója romlott, hanem azért, mert a munkája s a gyermek gondozása mellett nem marad ideje a sportolásra. A sportoló asszonyok funkcionális lehetőségei a gyermekszülés után nemcsak helyreállnak, hanem javulást is mutatnak.

A pihenés intervallumainak befolyása a sorozatos izommunka hatására

N. J. Volkov a Tyeorija i praktyka fizicseszkoj kultury idei 2. számában sorozatfutásokkal végzett érdekes kísérletek eredményeiről számol be. A beszámolót az alábbiakban ismertetjük.

Az utóbbi időben egyes sportágakban, főleg a ciklikus mozgásokat tartalmazó sportágakban nagyon elterjedt a szakaszos edzésmódszer. Nagy előnye az, hogy segítségével változatos hatást gyakorolhatunk a sportoló szervezetére. A változatosságot a terhelés erősségének (a távok hosszának, iramának, az ismétlések számának) és a terhelések közti pihenőszakaszok időtartamának változtatásával lehet elérni.

A sport gyakorlati munkájában eddig többnyire csak az edzésterhelés adagolására, formájára, intenzitására és időtartamára fordítottak elegendő figyelmet, az ismételt terhelések közé eső szünetre — amelynek pedig ugyancsak döntő hatása van a terhelés kialakítására — alig valamit. Kísérleteikben a szerző és munkatársai ebben a tekintetben is igyekeztek igen gondosan eljárni.

Az ismételt terhelés és a közéjük iktatott szünetek hatását jó edzettségi állapotban levő fiatal középtávfutókon végezték. A sorozatos terhelés 4×400 m volt, ezeket 57,2—58,0 mp közötti idő alatt tették meg, azaz *85—90 százalékos terheléssel.* Egyik kísérletükben a négy futás között 7,5 és 3 perces szünetet tartottak, a másikban mindháromszor 5 perces volt a szünet intervalluma. Az oxigénfogyasztás mértékét és vérben levő tejsav szintjét a futások közötti szünetekben is mérték, valamint az egyes sorozatok után is (ez utóbbi esetben fél órán át).

A kísérletek eredményeképpen a következőket állapították meg:

A csökkenő pihenőszünetekkel lefutott sorozatok nyomán feltűnően *fokozódtak a glykolitikus folyamatok.* (A glykolisis a szénhidrátok lebontásának anerob — oxigén nélküli — folyamata. Ez erőteljes tejsav-képződéssel jár. Amikor a működő izmok nem jutnak a szükséges mennyiségű oxigénhez, a glykolisis jelenti a fő energiaforrást. Rövid időn át tartó nagy erőfeszítés — például 100—400 m-es futás — esetén a szükséges energiamennyiség 60—95 százaléka glykolitikus folyamatokból származik.) Ezek a folyamatok a vér tejsav-tartalmának szakadatlan növekedésével járnak. A kísérletekben a tejsav átlagosan egészen 325 mg-százalékig emelkedett.

A csökkenő pihenőszakaszokkal végzett sorozatos terhelések tehát fejlesztő hatásúak az oxigén nélküli, az anaerob folyamatokra. Amikor ennek fejlesztésére törekszünk, akkor nagyobb terhelést válasszunk, s a sorozatokban a gyakorlatok közti szünet időtartamát fokozatosan csökkentsük.

Az azonos terjedelmű pihenőszakaszokkal végzett sorozatos terhelések során az ismétlések számának növekedésével együtt nőtt az oxigénfogyasztás is; a vér tejsav-tartalma már a második 400 m után 221 százalékot ért el, de ezen felül nem emelkedett, sőt a sorozat befejezése után 162 mg-százalékot mértek a kísérlet vezetői. A harmadik-negyedik ismétléskor rendszerint az oxigénadósság tejsavas komponensének csökkenése is megfigyelhető volt. Ez azt jelenti, hogy *az oxigénellátottság ebben az esetben jobb,* mint az előző kísérletben.

Ha tehát a légzés — az aerob vegyi folyamatok — fejlesztése a célunk az edzésben, akkor mérsékelt intenzitású terhelést válasszunk s állandó időtartamú szüneteket állapítsunk meg.

Végül a szerző felhívja a figyelmet arra, hogy minden sportág sajátságos jellegének megfelelően kell megállapítani a terhelés és a pihenés mértékét, egymáshoz való viszonyát stb.

A műkorcsolyázó technika fejlődésének iránya

Írta: Méray Horváth Oppeia, háromszoros világbajnok

A világ legjobb műkorcsolyázói, különösen pedig a párosok, egyre inkább átérzik a műkorcsolyázás szó tartalmi értékét és arra törekszenek, hogy valóban művészi korcsolyázást mutassanak be. Törekvésüket nagyban akadályozza az a több év óta uralkodó felfogás, mely szerint a műkorcsolyázó futása az ellökésből szerzett lendület legteljesebb mértékű kihasználásán alapszik és szükségszerűen a lemerevített, szinte mozdulatlan testtel történő futást jelenti. Az ellökés erejétől függő mozgás darabos, egyáltalán nem folyamatosan lágy. Vannak olyan műkorcsolyázók, akik az alapkört előre kifelé a kör lendületirányával keresztbe eső csípővel és vállal futják, sőt akadnak olyanok is, akik szerint futás közben bokából kell bedőlni. Ilyen felfogás mellett nem érvényesülhet kellőképpen az a törekvés, hogy a műkorcsolyázás megfeleljen a művészi kívánalmaknak, de annál inkább alátámasztja azt a felfogást, mely szerint az ugrások és pörgések sokasága és fordulatszámának növelése látszik eldönteni az eredményt.

Szerencsére, akadnak olyan műkorcsolyázók is, akik szabadon választott gyakorlatuk során szinte a baletthez hasonlítható mozdulatokat végeznek és kifejezésre juttatják a művészi felé való törekvésüket. Nem szabad azonban elfelejteni, hogy a balett legszebb motívumai is a tipegő mozgáson alapulnak és ezért a korcsolyázásban csak átstilizálva alkalmazhatók. Kodály Zoltán műkorcsolyázó korában találóan jegyezte meg, hogy a műkorcsolyázáshoz külön, a parkettra szánt tánczenétől teljesen független zenét kellene komponálni.

A műkorcsolyázásnak ezt a jellegzetességét nem szabad soha szem elől téveszteni és ki kell használni a műkorcsolyázásnak egyedülálló lehetőségeit, amelyeket a jóformán surlódásmentes, szinte repülő siklás és az ehhez szükséges mozgási készség és technika nyújt. A legnagyobb varázsa ennek a siklásnak az, hogy a műkorcsolyázó az ellökésből származó lendületét finom testsúlyáthelyezésekkel és élváltásokkal nemcsak megtartani, de fokozni is képes. Egy kígyóvonal, vagy egy hurokparagrafus például szinte a végtelenségig futható egyetlen lendületvételből, s annak hossza csak az izomzat kitartásától függ.

A műkorcsolyázás valamennyi létező és elképzelhető figurája az alapkörök kombinációjából áll, tehát ezek helyes technikai megoldásától függ az egész korcsolyázás. A lehetőségek és a hibák szinte automatikusan haladnak végig az egész futáson.

A nemzetközi korcsolyázó szövetség szabályai mindjobban megkívánják a tökéletesen élbe futott gyakorlatokat, a lendület el nem fogyó egyenletességét és a mozgás természetes, könnyed készségét. Ennek hatására az utóbbi években mindinkább észrevehető, hogy a műkorcsolyázók szabadulni szeretnének a lemerevített futástól, de sajnos, csak félmegoldások és kompromisszumok útján, s így eredményük is csak félmegoldás lehet.

A teljes megoldás azon az egyszerű logikán alapul, hogy ha az alapkört az indítástól kezdve helyes testsúly elhelyezéssel, a kör lendületvonalának megfelelően vesszük, a tiszta élben való futás az indulástól kezdve magától adódik és a lengő láb az ellökés után természetes folyamatossággal kerül a futó láb elé, melyet állandó finom térdmunka kísér. Ez a technika a korcsolya felett való állás helyes alapelvén semmit sem változtat és megmarad a csípőből történő határozott élváltás, amelyet a törzsből és nem a vállból való elfordulás egészít ki.

Ezzel a lendület vonalába való helyezkedéssel és a belőle származó mozgási többlettel valósul meg az ellökés lendületének teljes kihasználását és a korcsolyázás stílusának megfelelő folyamatosságát jelentő lehetősége.

Az összetett kötelező gyakorlatok élváltásánál is ez a természetszerűen előálló mozgástöbblet adja meg a biztosabb alapot a tiszta élváltáshoz.

A helyes technikai megoldáshoz szervesen hozzátartozik a megfelelő edzésmódszer.

Bármennyire kézenfekvő is azonban, hogy az ellökés erejétől függő és erre támaszkodó technikához megfelelő fizikai erőre van szükség, nem lehet helyes az olyan túlzásba vitt edzés, mely deformálja az izomzatot és elkeményíti azt. Ezzel a test veszít a rugalmasságából és csak az erőkifejtésre képes támaszkodni.

Ezért helytelen és téves a megeröltető többszörös fordulatoknak és az ugrásoknak órákon át történő gyakorlása, hiszen például Balázs Jolán magasugró olimpiai bajnok és világcsúcstartó heti edzésében is csak egyszer szerepel az ugrás gyakorlása.

A gyakorlatok számtalan ismétlése eltompítja a figyelemkoncentrációt és így nem jár haszonnal.

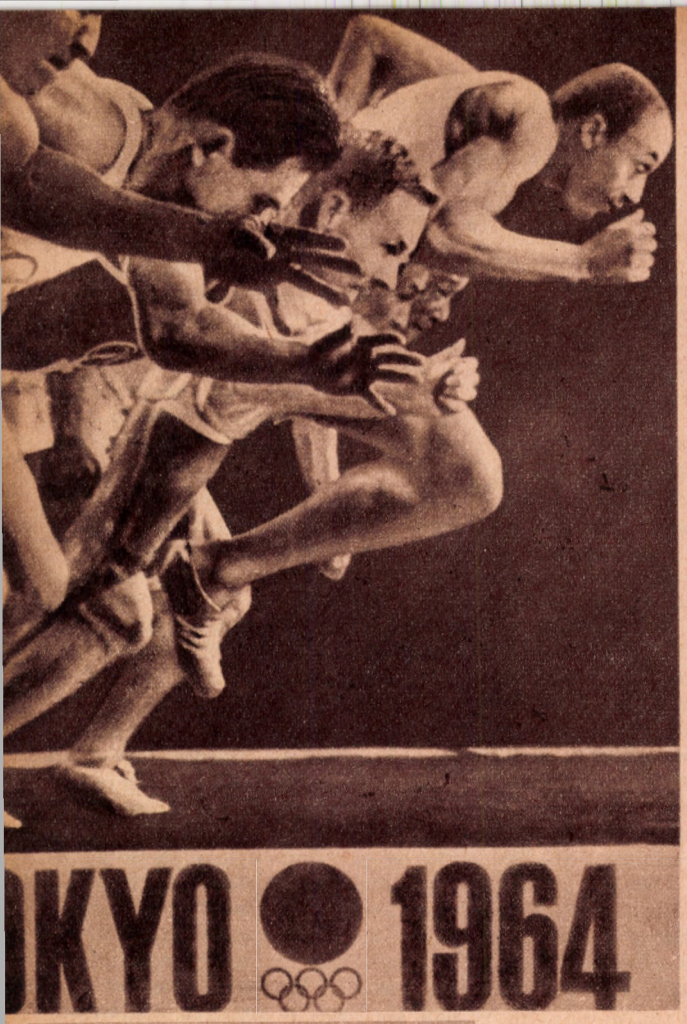
Ez természetesen nem jelenti azt, hogy az állóképességet nem kell megfelelően fejleszteni. Ezt jóformán készen kell a jégre vinni a műkorcsolyázónak, egyéb sportokkal és megfelelő gimnasztikával kell azt megszerezni. Erre igen alkalmas a tenisz, mely gyors és helyes súlyáthelyezést, ezenfelül a figyelem koncentrációját igényli. Igen helyes az állóképesség megszerzése érdekében az úszás is. De egészen téves az az elképzelés, mely szerint az ugrások szárazon gyakorolhatók, ugyanis ezeknek teljesen más a műkorcsolyázás közben a lendület erejéből és a szárazon az ellökésből való beidegzése.

Azokon a kiváló műkorcsolyázókon, akik lendületből végzik a legnehezebb gyakorlatokat, mint Jackson, Carol Heiss, Kilius Marika, vagy Bjelouszova, nyoma sincs a deformált izomzatnak, repülő könnyedségű mozgásuk el sem képzelhető finoman érzékelő ruganyos izomzat nélkül.

Az edzés elve az, hogy csak az aktív, a szükséges mozgásokat végző izomzat van munkában, s a nem aktív, mozgást nem végző izomzat ellazul. Ez nemcsak az erő megtakarításával jár, hanem tökéletessé is teszi a mozgást. Például egy csípőből emelt lengő láb megfeszített izomzattal merev marad, viszont ellazított izmokkal természetes könnyedségűnek hat és lágy vonalat ad. Éppen így csak a könnyed válltartásból származhat a karok szép, szabad mozgása is. Ezért szükséges, hogy a műkorcsolyázók a kötelező gyakorlatok alatt is engedjék le lazán a karjaikat és állandóan gondoljanak a könyök lazaságára. Ez meggátolja a futás közben oly gyakori vállfelhúzást és kihat a helyes fejtartásra is.

A Kilius—Bäumler műkorcsolyázó páros látványos bemutatója





Az edzettségi állapot

meghatározása rendkívül jelentős kérdés — írja G. M. Kukolevszkij, a Tyeorija i praktyika idei 3. számában. A közelmúlt években nemrég kidolgozott encephalographiás módszer, az EEG, a legegyszerűbb módon, a központi idegrendszer működésének vizsgálatán keresztül állapítja meg a sportoló edzettségi állapotát. Az eljárás: a sportolókra elektródokat szereltek fel fejük négy helyén (a tarkón, a fejtetőn, a homlokon és a halántékon) és nyugalomban, vagy terhelés (15 mp-es maximális erősségű helybenfutás) után ritmikusan felvillanó fényingereket adnak. Az edzettségi állapotra jellemző módon „sajátítják el" ezeket az ingereket a kérgi neuronok (idegegységek), s elektromos rezgések útján jutnak az elektródokhoz, illetve az EEG készülékbe, amely feljegyzi adataikat.

A kutatók azt találták, hogy a ritmikus-fényfelvillanásos ingeradagolás kezdetén a szervezet saját alfaritmusa minden elvezetésben eltűnik, majd megjelenik az új, az „elsajátított" ritmus, amely az ingerlés egész időszakában megmarad. Jó edzettségi állapotban a mp-enként 4—30 rezgésszámú fényingerek ritmusának elsajátítása magas amplitudójú és nagy terjedelmű; kimerültség, és túledzettség állapotában vagy nem észlelhető ritmuselsajátítás, vagy csak kis rezgésszámú ritmusok elsajátítása észlelhető.

A tejfogyasz

Az utóbbi években s a sportolók tejfogyas vélekedtek, hogy a re mert nehezíti a nyálm gyomrot és így csökken ket, mások viszont ki gyasztás elengedhetetl

A vita arra késztet testnevelési kutatólabo gezzen. Nyolc héten át fogyasztó sportolók tel ményre jutottak, hogy befolyásolja a teljesítő patkánykísérletek is.

A végső következtet ugyan közvetlenül nen a tej és a tejtermékek ve hasznosak a sportol

G a száraz te a vizes

F. D. Rother kísérlet hogy mikor ér el nagy vizes testtel áll a rajth lásnál? 10 és 15 között val három alkalomma úszatott úgy, hogy me úszói egyszer száraz t rajtkőre. Az eredmény kalommal 5%-os külön indulás javára. Rother mában közzétett meg vízbe ugró embernél a lékvese medulláris any tációt okoz és így a b ben az izomfunkció me

Öttusázó akarsz lenni?

Ússz 300 métert 4 percen belül!

Az amerikaiak a nemzetközi úszás élvonalában állnak, meglepő tehát az amerikai úszószaklapnak, a Swimming World-nek az a cikke, amely szerint az Egyesült Államok éppen az úszásbeli gyengeség miatt nem tud előrehaladni az öttusában.

Az öttusa nehéz számai közül is ugyanis — a lap megállapítása szerint — az úszás a legnehezebb. A 300 méter ugyanis gyorsaságon felül elsősorban nagy állóképességet követel. Hiába tudják felvenni a versenyt az amerikai öttusázók más országok versenyzőivel a másik négy számban, ebben az ötödikben elmaradnak a várt színvonaltól. Éppen ezért már most kiadták a jelszót: csak olyan fiatalokkal érdemes foglalkozni öttusában, akik négy percre meg tudják úszni a 300 métert.

Az amerikaiaknak eddig még nem sikerült első helyen végezniök öttusában egyetlen olimpián és világbajnokságon sem. Értekezletek egész sorát tartották mostanában, hogy Tokióban végre a legelső sorba kerüljenek és éppen ezért nagy népszerűsítési kampányt folytatnak a high schoolokban — amelyek nálunk a középiskolának felelnek meg —, hogy a 300 méteren várt szintet elért úszókat a katonai évek alatt az öttusa felé irányítsák.

Két inger a rajtnál

A vágtázásban az egyik legfontosabb és legnehezebb technikai elem a rajt. Számos ok következtében sok futó lassan rajtol, ami nagy időveszteséget jelent. A rajtolás azonban sokszori ismétlés folyamán feltételes reflex jellegűvé válik. E feltételes reflex kialakításának meggyorsítása érdekében érdekes kísérletet végeztek a zaporozsjei gépészeti főiskola testnevelési tanszékén. rajtolásnál a lövéssel egyidejűleg különleges berendezés segítségével egy második ingerrel, elektromos árammal hatottak a futókra. Ennek eredményeként rajtjuk 0,1—1,3 másodperccel meggyorsult. Később a második ingert megszűntették, ám a futók ekkor már ugyanolyan gyorsan rajtoltak, mint két inger esetében. A Legkaja Atletyika 1962. 5. számában Nakutnij I. tollából megjelent cikk az elektromos ingerkeltő készülék leírását is megadja.

„A petyhüdt és hájas amerikai"

ma már szállóige az Egyesült Államokban. S az ilyen — finoman szólva — „túlsúlyos" emberek szép számban megtalálhatók az amerikai egyetemeken és főiskolákon is. Miután a jobb erőnlétre törő, megújhodni vágyó amerikai nép szájára vette az elhízottakat, sokan közülük komoly érdeklődést tanúsítanak súlyuk „ellenőrzése" — magyarán a lefogyás lehetősége — iránt. A főiskolák és egyetemek testnevelési osztályai úgy segítenek ezen a problémán, hogy „súlyellenőrző tanfolyamokat" rendeznek. A tanfolyam tudományos ismereteket közöl az elhízás biológiájáról, annak egészségi és szociológiai hátrányairól, valamint azokról a módszerekről, amelyeket természetesen gyakorolnak is a tanfolyam beiratkozottjai — a lefogyás érdekében.

V I H I F

Időmérő

Az angol atlétikai sz az időmérőket. Az idén tábort" tartott Harry kétszáz résztvevővel. A sával kezdődött, majd vel folytatódott. Megál nésétől, illetve a célsz célon áthaladástól a v másáig melyik időmér szünet után a versenypó minc rövidtávú versen minden hatodik versen la mért időt, majd rám nál, akik lényegesen el forrásokról tartott előa folyamot.

ellett és ellen

ágon sokat vitatkoztak
yes szakemberek úgy
ejfogyasztás ártalmas,
kenységét, túlterheli a
épességi teljesítménye-
mellett, hogy a tejfo-
lók számára.
igan Állami Egyetem
, hogy kísérleteket vé-
tejet fogyasztó és nem
sségét és arra az ered-
sztás közvetlenül nem
. Ugyanezt mutatták a

, hogy a tejfogyasztás
teljesítőképességet, de
ásba ésszerűen beépít-
a.

bb
ajtoló úszó
dulónál

tt annak felderítésére,
sebességet az úszó: ha
a száraz a teste indu-
létszámú úszócsapatá-
szer pedig 50 métert
áltoztatott sorrendben
sszor vizesen álltak a
etben 10%-os, egy al-
utatott a száraz testű
Quarterly idei 1. szá-
erint a száraz testtel
kiválasztódása a mel-
izomzatban vazodila-
vérellátás következté-
.

Á G
D Ó

őtábora

belül 1949 óta képezik
sban egynapos „edző-
számukra több, mint
asznos tanácsok adá-
ak reakció időmérésé-
hogy a füst megjele-
kitásától, valamint a
gombjának megnyo-
yi idő telik el. Ebéd-
ástól függetlenül har-
nérték a részvevők s
hway közölte az álta-
hibák forrására azok-
nértek. Végül a hiba-
be az egynapos tan-

Továbbra is szőnyegen az üvegrúd

Mi történjék, ha egyáltalában történnie kell valaminek az üvegrost rúddal?

Így kezdi cikkét B. Nelson a Track & Field News című folyóiratban. Ezután ismerteti a tényeket. Megállapítja, hogy az üvegfiber-rúd nem szabálytalan, s idézi a Nemzetközi Atlétikai Szövetség idevágó szabályait. Leszögezi azt is, hogy az új típusú rúd használata nem erkölcstelen. Közli, hogy a laboratóriumi vizsgálatok szerint az üvegrost-rúd ellenállás, vibráció és lökőerő tekintetében nagyon hasonlít a detronizált bambuszhoz. A szerző szerint nem is a ma üvegrost-rúdja a probléma, hanem az, hogy hol legyen a technikai újításokban a határ. Mi lesz, ha 90 fokot hajló, igen rugalmas rudat találnak ki, s az ugró odasétál a szekrényhez, betűzi, behajlítja a rudat, s az átdobja a fantasztikus magasságokon! Az ilyen végleteknek kell határt szabnia a szabálymódosításoknak. Nem az új rudat kell tehát törvényen kívül helyezni, hanem a jövő útját kell megszabni. Ez a szerző szerint is nagyon nehéz, bonyolult feladatot jelent a szabályalkotók számára. Ezt azonban meg kell csinálni, különben vagy nevetésbe fullad a rúdugrás, vagy — megszüntetik.

Ezt pedig mindenképpen meg kell akadályozni.

A sportorvos és az edző együttműködése

. Orvosi és pedagógiai megfigyelések, valamint az orvos, edző és sportoló együttes munkája a sportedzés és versenyzés során címmel Ljetunov Sz. P. cikkét közli a Tyeorija i Praktyikában.

Az orvos-pedagógiai megfigyelések az orvosi ellenőrzésnek az utóbbi tíz évben elterjedt legifjabb ágát alkotják — írja többek között. Maga az elnevezés arra utal, hogy az orvosi tevékenység legfontosabb feladata ezen a területen az orvosi kutatások eredményeinek felhasználása a pedagógiai folyamat szervezetének és metodikájának megjavítása végett. A munkát az orvos és pedagógus (edző) szoros együttműködésben végzi.

Az orvosi megfigyelések az edzéssel kapcsolatban jelentőségükben megnövekedtek azáltal, hogy az utóbbi években megváltozott a sportolók felkészítésének rendszere, megnövekedett az edzés volumene, intenzitása, több a versenyek száma. Az orvosi megfigyelések szerint a szervezettel szemben magas követelményeket támasztó többletterhelés pozitív értelemben váltott ki elváltozásokat, de nem fér kétség hozzá, hogy még inkább fokozódott az állandó orvosi ellenőrzés (a túlerőltetés és túledzés elleni védekezés), s a sportorvos és edző még fokozottabb együttműködésének szükségessége.

A szellemi-lelki erők fontosak

a sportolók előkészítésében, az edzésben és a versenyben egyaránt. A tapasztalatok világosan mutatják, hogy csupán testi és technikai felkészítés nem hozhat kellő eredményt, ezek nem vezethetnek magasfokú teljesítményekhez. Gyakrabban előfordul az, hogy hiányos technikája ellenére is nagy sikert arat egy-egy versenyző, vagy akár egy egész csapat akaraterejével, küzdőszellemével, lelkesedésével. Az igazi, természetesen a fizikai, a szellemi és a lelki felkészülés egysége.

Az akaraterő fejlettsége és az összpontosítás képessége rendkívül fontos, de a sportolónak egyúttal mindig tudnia kell azt is, hogy mikor mit és miért tesz. Magasra állított mércét csak magasszintű beállítottsággal lehet „átvinni". Aki tudja, mikor mit és miért tesz, aki bízik önmagában, megszerzett tudásában, aki hisz a rendszeres edzéssel elérendő fejlődésben, az mind nagyobb és nagyobb feladatokat tud megoldani. Ezt az önbizalmat, ezt a hitet különféle feladatok megoldásával, az akaraterő növelésével, a versenyek és mérkőzések különféle élményével állandóan erősíteni kell.

A „lelki higiénia" lényeges része a sportoló felkészülésének és felkészítésének. Ehhez hozzátartozik a szabályozott életmód, a helyes munkabeosztás az élethivatásban és a sportban egyaránt, a terhelés és a pihenés egyensúlya, s természetesen rendszeres és tervszerű edzés. Mindehhez jön a megfelelő önfegyelem, az egészséges önbizalom, az együttesben, a vezetőkben való bizalom és a hit a fejlődésben.

Nagy sikerek többnyire nagy örömet és nagy önbizalmat váltanak ki. Ez jó és hasznos, mígnem túlzásba nem csap át, s az ellenfél lebecsülésévé, saját magunk túlértékelésévé nem válik. Balsikerek esetén is vigyázni kell, nehogy ezek ártalmas hatása kerüljön túlsúlyba; mindig keressük meg egy-egy balsiker okát, s igyekezzünk a hibát kiküszöbölni, a hiányt pótolni. (R. J. Hoke, Leichtathlet, 1962. 21.)

Így készült Michel Jazy az Európabajnokságra

A francia Michel Jazy, a belgrádi Európa-bajnokságon 1500 m-en 3:40,9-cel aranyérmet nyert rokonszenves fiatalember 1960 óta — Rómában Elliot mögött második volt — Európa legjobb középtávfutója. A sikert persze nem adják ingyen. Jazy sokat és keményen dolgozik. Mint a képen is látható, változatos, homokos terepen edz, hogy a salakot annál könnyebben bírja.



Új versenyrendszert

A nagy világversenyek eredményei azt mutatják, hogy nincs megállás az egyes sportágak fejlődésében. Amelyik nemzet e versengés közben rövid időre is megpihen, hamarosan kénytelen felismerni, hogy lemaradt a nemzetközi vetélkedésben. E megállapítások érvényesek a tornában is és sajnos be kell látnunk, hogy *mi vagyunk az a nemzet, amelyik nemhogy rövid időre megpihent, hanem huzamosabb időn keresztül megállt a fejlődésben.* A lemaradás nagy, és amilyen könnyű a nemzetközi vetélkedés élmezőnyéből kiesni, olyan nehéz oda visszajutni. Ma már szívós, és mindig újat felmutató munkát kíván az élen való megkapaszkodás, és méginkább az oda való visszakerülés.

Sportvezetésünk keresi és most formálja az új, egységes versenyrendszert, mely reménhetőleg megfelel majd a követelményeknek. Ennek a keresésnek egy kis része kíván lenni a most következő elgondolás, amely segítséget szeretne nyújtani a magyar torna versenyrendszerének a kialakításához. *Nem új, eddig el nem hangzott megállapításokról van szó, hiszen ezek már korábban is felvetődtek, s amelyek mellett igen gyakran a megszokás közömbösségével elmentünk, mert valami rendkívülitől vártuk a kibontakozást. Nem a rendkívüli segít, hanem a céltudatos, tervszerű munka, amelynek segítségével megkezdhetjük a torna jövőjének építését.*

A korszerű versenyrendszer kialakításában

igen sok szempontra kell figyelemmel lennünk. Mindenek előtt biztosítsa a *foglalkoztatottságot* és az *előrehaladást* a kezdő tornásznak éppen úgy, mint az élversenyzőnek. Teremtsen *lehetőséget a tömegek bekapcsolására,* segítse elő a *tehetségek felszínre kerülését* és a tehetségesek küzdelméből a *legkiválóbbak kiemelkedését.* Szabja meg a *feladatokat* minden korosztály és minden minősítési osztály számára. Szervezett és rendszeres *versenyalkalmakat* nyújtson minden tornász részére a kezdő sportolótól az élsportolóig. Írja elő az egyes minősítési *osztályok szintjeit* és azt a módot, ahogy a versenyzők a bajnoki rendszerben előbbre léphetnek. A bajnoki versenyeken kiesett tornászok részére is biztosítson további *versenyzési alkalmat,* az utánpótlás és középmezőny foglalkoztatottságát ne bízza a kiesettek öntevékenységére. Ölelje fel a *torna minden megmozdulását* a helyi bemutatóktól az országos torna-ünnepélyekig és végezetül helyezzen súlyt a versenynaptárra, amelyben az itt vázolt követelmények érvényesülnek.

A torna területén a versenyidőszak öt, öt és fél hónapot ölel fel. Ezt az öt hónapot azonban lényegében három szakaszra kell osztani.

Az első szakasz, amely körülbelül hat-nyolc hétig tart, a formábajövés és a formaidőzítés feladatát igyekszik megoldani. Erre leginkább a kisebb jelentőségű versenyek alkalmasak, amelyeknek sem intenzitása, sem a tét nagysága nem igényli a versenyzők részéről a maximális teljesítményt. Ebben az időszakban a sportköri versenyen kívül egyesületek közötti versenyek, esetleg a szakasz végén körzeti vagy kerületi versenyek kerülhetnek sorra. Be kell tartanunk a fokozatosság elvét, mert csak ennek figyelembevételével tudjuk versenyzőinket a maximális teljesítményükhöz közeli szintre emelni. A fokozatosság elvének szem előtt tartása megköveteli, hogy *a versenyek csapatversenyekkel kezdődjenek,* mivel a fokozatosság elve nemcsak a gyakorlat erősségében, a verseny intenzitásának növekedésében mutatkozik, hanem az egyénre nehezedő felelősségben is. A csapatban a győzelem elérésén érzett felelősségnek csak megosztott része nehezedik egy-egy tornászra, az egész felelősség megoszlik a csapat tagjai között. Indokolttá teszi a csapatversenyekkel való kezdést az a tény is, hogy az utánpótlást és a középmezőnyt kialakító osztályokban *a versenyek csak kötelező gyakorlatokkal kerülnek lebonyolításra.* Így a megterhelés kisebb, mint az egyéni versenyeknél, ahol a kötelező gyakorlatok mellett nagyrészt szabadonválasztott gyakorlatokat is kell bemutatni.

A versenyidőszak második és harmadik szakasza öleli fel a legfontosabb versenyek időpontját.

Ebben az időszakban a versenyzőnek el kell érnie csúcsformáját

Az egyes időszakok versenyei azonban más és más céllal kerülnek lebonyolításra az újonc, a serdülő és az ifjúsági korosztályban, s más céllal a felnőtt versenyzők részére. Ezek a célok a versenyek jellegét, a megterhelést, az egyes versenyek egymástól való időbeli távolságát nagy mértékben módosítják.

Az újonc és serdülő versenyzőknél a terhelést a fokozatosan növekvő, közepes intenzitású edzések biztosítják. Az edzésben tanultakat a versenyen eredményesen alkalmazni azonban csak olyan feltételek mellett képesek, amely feltételek mellett kialakulhatnak. *Az edzésükben uralkodó elveket tehát csak időben egyenletesen eloszló, közepes intenzitású versenyek felelnek meg.* Célunk, hogy megszokják a versenyzés légkörét, az edzésben tanultak megszilárduljanak, biztos, dinamikus stereotipek alakuljanak ki, amelyekre azután a következő évben eredményesen építhetünk. *Ebben a korban a versenyzés nemcsak cél, hanem az edzésben gyakoroltak megszilárdításának eszköze is.* A biztos elsajátításnak vannak ugyanis feltételei, amely feltételekkel csak versenyzés közben találkozhat a tornász, s ennek hiánya egyénenként különböző mértékű bizonytalanságokat okozhat a tanultakban. A gyakorlatanyag ismert és az edzésben jól teljesített elemekből álljon. A versenyek ne legyenek eleve lefutottak, az erőviszonyokban ne legyen nagy eltolódás, mert ebben a korban az önbizalom nagymérvű csökkenésére vezethet. A győzelmi esély, az egyenlő ellenfél érzete nemcsak az önbizalmát növeli a versenyzőnek, hanem a verseny amúgy is zavaró légkörét játékossá teszi és kedvezően elősegíti, hogy a tornász képességének legjavát nyújtsa. *A versenyzésnek ilyen értelemben vett játékossága pedagógiai alapelveken nyugszik.* Ebben a korban a versenyek felépítésükben ne emelkedjenek túl vidéken a városi, vagy járási, Budapesten pedig a kerületi, esetleg összevont kerületi szinten. A versenyek anyaga ne nagyterjedelmű, inkább rövid, de sokoldalú fizikai képességet igénylő legyen.

Szervezetileg, nyilvántartásilag

ezek a versenyek vidéken a városi és járási, Budapesten a kerületi Testnevelési és Sport Tanácsok hatáskörébe tartozzanak. Ezen versenyek szervezése és lebonyolítása közben kialakulnak a Testnevelési és Sport Tanácsok mellett a társadalmi torna szakbizottságok, amelynek tagjai rendszeres foglalkoztatottságuk révén, később nagyobb feladatok elvégzésére is alkalmassá válnak. *Ezek a versenyek egyúttal a torna szakbizottságok fejlődésének iskolájává is válnak.*

Az ifjúságiak versenyeztetésénél már különbséget kell tennünk minősítési osztályok szerint is. A III. osztályú versenyzők részére az újonc és serdülő versenyzőkről mondottak érvényesek. Az ifjúsági II. osztály versenyeztetése már magasabb szintű, erősebb megterhelésű versenyeket igényel. *A terhelés színvonala fokozatosan emelkedő irányzatú legyen, amelyet egyre emelkedő bajnoki szinten lebonyolított versenyekkel tudunk elérni.*

Ifjúsági szinten az edzésmunka 60%-át a speciális képzés alkotja, az általános fizikai képzésre a munkának kisebb része esik.

A versenyanyagot tehát ennek szem előtt tartásával állítjuk össze, és ez a torna magasszintű mozgásanyagának előkészítését célozza. A versenyek száma az újonc és serdülő versenyzőkhöz képest gyarapszik, a megterhelés fokozását azonban a versenyanyag minőségi emelkedése, az erőteljesebb, nagyobb teljesítményt igénylő gyakorlatok kirása biztosítja. *Az ifjúsági I. osztály közvetlen utánpótlása az élmezőny-*

nek, gyakorlatanyaga megközelíti a felnőtt I. osztály anyagát. Bajnoki rendszerük az országos bajnokságig terjed, nyilvántartásuk, foglalkoztatásuk az Országos Torna Szövetség hatáskörébe tartozik.

Megfontolandó azonban, hogy az ifjúsági II. osztály bajnoki rendszerének nem szükséges-e a Budapest-bajnokságon, illetve a megyei bajnokságon túlemelkednie?

A felnőtt korosztályt tekintve a III. osztály és a II. osztály nem képezi a közvetlen utánpótlást.

Azok a tornászok, akik felnőtt korukig nem emelkedtek az I. osztály színvonalára, nem valószínű, hogy a későbbi években olyan fejlődést érnek el, amely biztosítaná számukra az élmezőnybe való feljutást. *Ezek az osztályok azonban mégis komoly értékei a tornának.* Példaadásuk az ifjúságnak a torna népszerűsítésében betöltött szerepük folytán a fejlődés határozott elősegítői. Az itt versenyző tornászok gyakorlatanyaga változatos, célja azonban nem az, hogy ezen keresztül a tehetségek felszínre kerüljenek, hanem, hogy osztályuknak megfelelő szinten a versenyzőktől maximális erőkifejtést követeljenek. *A bajnoki rendszerben ezen osztályok számára sem szükséges az országos szintig eljutni, inkább közepes szinten minél több versenyt kell számukra biztosítani.*

A felnőtt I. osztály jelenti a közvetlen élvonalát a tornának

A versenyzők edzése magas intenzitású, időben nem nagy terjedelmű, de maximális erőkifejtést igénylő terhelést biztosít. Versenyeik hasonlóak, versenynaptáruk összeállításában figyelembe kell vennünk az edzésükben uralkodó ciklikusságot. *Két-három egymásután következő verseny után 1—2 hét pihenőt kell közbeiktatnunk.* Ez a pihenő csak a versenyzésre és nem az edzésre vonatkozik, hogy elegendő idő álljon rendelkezésre a két versenyciklus között a tornász szervezetének regenerációjára, a kisebb, a versenyben mutatkozó hiányosságok kiküszöbölésére és a nagyobb szintű versenyfeladatokra való felkészülésre. Ennek a pihenőnek a terjedelmét befolyásolja az azt megelőző versenyek nehézsége és az azt követő versenyek nagysága is. Az I. osztály gyakorlatanyaga érje el a nemzetközi nehézségi fokot, a versenyek fokozatosan emelkedő szinten következzenek és az országos bajnokságokban csúcsosodjanak ki. A legjobbak részére a mesterfokú bajnokság és a különböző nemzetközi küzdelmek jelentsék azokat az időpontokat, amelyeken maximális tudásukat kell nyújtaniok.

A versenyidőszakban, amelyet 22 hétre osztottunk fel, következőképpen oszolnának meg a versenyek:

Versenyidőszak

Minősítési osztály	Első szakasz								Második, harmadik szakasz													
	1. hét	2. h.	3. h.	4. h.	5. h.	6. h.	7. h.	8. h.	9. h.	10. h.	11. h.	12. h.	13. h.	14. h.	15. h.	16. h.	17. h.	18. h.	19. h.	20. h.	21. h.	22. h.
Újonc	V	—	—	V	—	—	V	—	—	V	—	—	V	—	—	V	—	—	V	—	—	V
Serdülő	V	—	—	V	—	—	V	—	V	—	V	—	V	—	—	V	—	V	—	V	—	V
Ifj. III, o	V	—	—	V	—	—	V	—	V	—	V	—	V	—	—	V	—	V	—	V	—	V
Ifj. I—II o	V	—	V	—	V	—	V	—	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V	V	—	V	V
Felnőtt II.—III. o.	V	—	V	—	V	—	V	—	V	—	V	V	V	—	V	V	V	—	—	V	V	V
Felnőtt I. o és mesterfok	V	—	V	V	—	V	V	V	—	—	V	V	V	—	V	V	V	—	—	V	V	V

V = verseny

Amint a táblázatból kitűnik, az *újonc versenyzők egyenlő időközökben 8 versenyen vennének részt.* Ez a nyolc verseny szervezetileg így épülne fel: Budapesten egy-egy kerületet, vidéken a nagyobb várost vagy járást két-három körzetre osztanánk fel. A sportköri verseny után a sportkörök csapatait négytőlhatos csoportba osztanánk be körzetenként és ezen csapatok három versenyen találkoznának egymással. A kötelező gyakorlatokon kívül ezeken a versenyeken az általános fizikai képzést szolgáló gyakorlatok is bemutatásra kerülnének, mint kötélmászás, húzódzkodás, súlyemelés vagy mellső fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, nagylabda dobás és ezekhez hasonló feladatok, amelyek pontértékelésére egységes teljesítménytáblázatot állítanánk fel. A három versenyen összegyűjtött pontszám alapján, körzeten belül, a létszámnak megfelelő rangsor alakulna ki. Ezért is neveznénk ezeket a versenyeket pontszerző versenyeknek. A körzetek első három helyezettjei vidéken városi vagy járási, Budapesten kerületi szinten találkoznak egymással. Ezen a szinten is három verseny kerülne lebonyolításra. A három pontszerző verseny alapján kialakulna a bajnoki sorrend. Ezek a bajnokságok csapatversenyek volnának és az utolsó versenyen a kerületi döntő első hat helyezett csapatának tagjai az egyéni kerületi bajnokságon indulnának. A bajnokságok folyamán kiesett csapatok részére a kerület hasonló versenyeket rendezne, mint a továbbjutottak részére, mintegy vigaszversenyként.

Mivel elsősorban iskolás korú versenyzőkről van szó, hét közben is lehet versenyeket rendezni, a bíráskodást pedig testnevelő tanárok végeznék. A versenyek rendezésében és lebonyolításában természetesen hatásosan közreműködnének vidéken a városi és járási, Budapesten a kerületi torna szakbizottságok.

A serdülők versenyei hasonló módon épülnének fel. A kerületeket körzetekre osztanánk. Egy-egy körzetbe négy csapat kerülne. Ezek a csapatok egymással páros verseny keretében mérkőznének, s ezek után alakulna ki köztük az egytől négyig terjedő rangsor. Az első két helyezett részt vesz a kerületi bajnokságon, míg a körzetek a harmadik-negyedik helyezettek részére kerületi szintű vigaszversenyt rendeznének. A kerületi versenyek után 3—5 kerület területi szinten versenyez, ahová a kerületek első három helyezettjei jutnának fel. Az ide fel nem került csapatok részére kerületi szinten folynának tovább a páros versenyek. Az összevont kerületi versenyek legjobbjai azután a Budapest-bajnokságon találkoznának. A serdülőknél először a csapatbajnokság, majd hasonló formában az egyéni bajnokság kerülne lebonyolításra.

Az ifjúsági és felnőtt versenyzők bajnoki rendszerében a következő szintek szerepelnének.

Sportköri, kerületi, városi, járási, összevont kerületi, megyei, Budapest-bajnokság, országos vidéki bajnokság, országos bajnokság. Országos szintig csak az ifjúsági I. osztályú és felnőtt I. osztályú versenyek kerülnének. Az alacsonyabb minősítésű osztályok versenyei a Budapest-, illetve megyei bajnokságnál zárulnának. A bajnoki rendszernek ezek a versenyei azonban nem nyúj-

tanak elegendő versenyzési lehetőséget, sem a továbbjutott, még kevésbé a kiesett csapatok számára.

Helyes volna ezért az egyesületi bajnoki versenyek rendszerét életrehívni.

Az egyesületeket három osztályba sorolnánk. Első osztályba kerülnének azok az egyesületek, amelyek I. osztályú versenyzőkkel rendelkeznek. Másodosztályú minősítést kapnának azok az egyesületek, ahol a legmagasabb minősítésű versenyzők II. osztályúak, a III. osztályba pedig a többi egyesületek kerülnének. Minden egyesület a saját kategóriájában hat versenyzőt indíthatna, de ugyanakkor az alacsonyabb kategóriákban is indíthatna hat-hat versenyzőt. Ezek a versenyek négy fordulóban, más-más egyesület rendezésében kerülnének lebonyolításra. A négy versenyen a versenyzők által elért pontszámokat összeadnánk és ezek végösszege képezné az egyesület által elért erdményt. Ezen eredmények alapján történne az egyesületek rangsorolása. Az ily formában lebonyolításra kerülő versenyeken nemcsak azok az egyesületek érvényesülnének, amelyek egyké élversenyzőt foglalkoztatnak, hanem a nevelő, az ifjúsággal és utánpótlással foglalkozó egyesületek is megkaphatnák munkájuk elismerését és jutalmát.

Az itt elmondottak vázlatosan ismertetik elképzelésünk kiindulását, a részletekről természetesen vitatkozni lehet. Célunk az volt, hogy megpróbáljuk megkeresni azokat a lehetőségeket, amelyeknek segítségével a versenyidőszakban minden tornász számára elegendő mennyiségű, minősítésű, osztályának megfelelő versenyt biztosíthatunk. Az elgondolás lényege az, hogy

országos szintig csak a legkiválóbb versenyzők versenyezzenek, a többiek részére pedig alacsonyabb szinten az egész versenyzési időszakot kitöltő versenyalkalmat nyújtsuk.

Célunk volt az is, hogy a bajnoki rendszer egyes szintjein kiesett versenyzők részére további versenylehetőséget teremtsünk és versenyzésüket ne bízzuk az egyesületük, vagy saját öntevékenységükre. Segíteni akartunk, hogy a torna szövetség megszabaduljon az évek óta ránehezedő bíróküldési és nyilvántartási problémáktól, mert az alacsonyabb bajnoki szinten versenyzők nyilvántartásának és versenyeztetésének gondját az országos szövetségről a Budapest, megyei és kerületi TST-k mellett működő torna szakbizottságok vennék át.

Pap Ferenc

Képcsere. Lapunk ez évi szeptemberi számának 286. és 287. oldalán a helytelen mellúszó karmunka és lábmunka első képe, tévesen, fel van cserélve.

Eddigi öt, sőt tizenhat sportlövő világ-

Sportlövész nemzetközi bajnokságok rendezésének gondolatát 1892-ben két sportvezető, a francia *Monod* és a holland *van den Berg* vetette fel. 1897-ben a lyoni lövészegyesület fennállásának negyedszázados jubileuma alkalmával írtak ki először „nemzetközi bajnoki verseny"-t. Ezt azután évenként rendszeresen megismételték. A kezdeményezés tehát nem maradt visszhang nélkül. Megélénkültek a nemzetközi kapcsolatok a sportlövészek között. Ennek eredményeként 1907-ben sor kerülhetett a nemzetközi szövetség, az *Union Internationale de Tir (UIT)* megalakulására. Az UIT a nemzetközi bajnoki versenyeket világbajnoki rangra emelte, egyben *világbajnokságoknak ismerte el a megalakulása előtt rendezett tíz ilyen versenyt is.* 1931-től a világbajnokságokat kétévenként, majd 1954-től négy évenként (az olimpiák közötti páros években) rendezik. Így jutottak el a 38. világbajnoksághoz, amelyet most október folyamán Kairóban bonyolítanak le.

Az első bajnokságokon csak az ún. match-fegyverrel (a nagyöbű sportpuska elődje) folytak a versenyek. A műsor azután hamarosan bővült. 1900-tól már a sportpisztolyosok, majd 1911-től — magyar javaslatra — a hadipuskások is megjelentek a bajnoki mezőnyben. 1929-ben újabb jelentős állomás következett: ekkor kapcsolódtak be a küzdelmekbe a kisöbű sportpuskások és az ún. vadászpuskások (az agyaggalamb- és futószarvas-lövők). Kisebb változások azóta is történtek a világbajnokságok műsorában.

A világbajnokságok eddigi történetének a két világháború által három időszakra osztott éveiben **erősen változtak az erőviszonyok.**

Az első világháború előtti 18 világbajnokságot a *svájci* sportlövők nagy fölénye jellemezte. Tell Vilmos késői utódai az összes versenyszámoknak közel a felében, 67 alkalommal szerezték meg a büszke világbajnoki címet. A szintén nagyszerű lövészekkel rendelkező *Belgium, Franciaország és Olaszország* együttesen 44 esetben került az első helyre. — *A két világháború közötti* években is a *svájci* lövészek szerepeltek a világbajnokságokon a leksikeresebben. Majdnem ugyanannyi (66) bajnokságot nyertek, mint az előző időszakban. Ez azonban most már a versenyszámoknak csak mintegy 30%-át tette ki, tehát a fölény csökkent. A rangsorban mögéjük *Finnország*, az *Egyesült Államok* és *Svédország* sportlövői kerültek. A francia és olasz lövéssport a középmezőnybe került, míg a belgák teljesen visszaestek. — *A második világháború után* a *szovjet* sportlövészek megjelenése a világbajnoki versenyeken gyökeresen megváltoztatta az erőviszonyokat. 45 bajnokságukkal majdnem ugyanannyit nyertek, mint az utánuk következő *Svédország* és az *Egyesült Államok* versenyzői együttesen (47). Svájc lövészsportja Finnországgal és Norvégiával együtt a jó színvonalat képviselő középcsoportba került. — *Végeredményben* az eddigi világbajnokságok összesített győzelmi rangsorának élén 147 bajnoksággal még mindig *Svájc* áll *Svédország* és az *Egyesült Államok* előtt. A mindössze két világbajnokságon résztvevő *Szovjetunió — Finnországgal* együtt — már a rangsor 4. helyére lépett elő. Eddig egyenként összesen 23 ország versenyzői szereztek világbajnoki győzelmet.

A világbajnokságok eredményei nyomán

Művészi

Írta: Keresztényi József dr.

A sportérmek kiemelkedő, sokszor pedig kiváló sportteljesítmények díjazására készülnek. A versenyérmeknek elsősorban erkölcsi értékük van. Az érmekben rejlő erkölcsi értéket azonban úgy kell emelnünk, hogy azok is ösztönözzék a fiatalságot a jobb eredmények elérésére. El kell tehát érnünk, hogy a versenyek fontosságához mérten különböző kivitelű, anyagú és méretű érmek kerüljenek kiosztásra. Minél nehezebben és ritkábban szerezhető meg valamely sportérem, annál nagyobb a becse annak.

A fontosabb sporteseményekkel kapcsolatos érmeket művészek készítsék el. Nem lehet azonban közömbös az sem, hogy miképpen szerezhető meg egy érem. Éppen ezért az érmeket kívánatos úgy elkészíttetni és vésetni, hogy a verseny fajtája és ideje s ezeken

Borsos Miklós Kossuth-díjas: Kardvívók



Csúcs Ferenc: Tornásznő



bajnokságunk — és ami előttünk áll

sok kiváló sportlövész

nevét kapta szárnyára a világhír és ismertette meg az egész sportvilággal. Az első időszakban szerepelt a világbajnokságok eddigi legeredményesebb versenyzője, a svájci *Conrad Stäheli* személyében. E kiváló és sokoldalú sportlövész 1898 és 1914 között a világbajnoki versenyeken 22 egyéni győzelmet aratott és 19-szer volt tagja a bajnokságot nyert svájci csapatnak. Összesen tehát 41 világbajnoki „aranyérmet" nyert. A pisztolyosok között a belga *Paul van Asbroek* tüntette ki magát 6—6 egyéni és csapatgyőzelem révén. A két világháború közötti években Stäheli méltó utódjának bizonyult a szintén svájci *Karl Zimmermann*. 19 egyéni és 10 csapatgyőzelem 29 világbajnoki elsőséget eredményezett számára. A pisztolyosok között is svájci volt a rangelső *Wilhelm Schnyder dr.* személyében. 12 győzelemmel (4 egyéniben és 8 csapatban) elérte van Asbroek előző időszakban elért teljesítményét. A legutóbbi időszak legeredményesebb sportlövésze eddig a kitűnő *Anatolij Bogdanov* szovjet versenyző volt, aki két világbajnokságon összesen 10 (6 egyéni és 4 csapat) győzelmet aratott. A pisztolylövők mezőnyében a svéd *Torsten Ullman* nyújtott kiemelkedőt, aki 9 világbajnoki cím birtokosa (8 egyéniben és 1 csapatban). — A fentieken felül igen sok más kitűnőség neve szerepel még a győztesek listáján. Közülük többen 6—8 bajnoki győzelemnek is részesei voltak.

A magyar lövészsport

először 1908-ban képviseltette magát a világbajnoki versenyeken. A bemutatkozás várakozáson felül sikerült: *Dietl Ágoston* pisztolylövésben a 3. helyen végzett. Az első magyar világbajnoki győzelmet 1929-ben *Lumniczer* Sándor dr. aratta agyaggalamb- (korong-)lövésben. *A magyar sportlövők a világbajnoki versenyeken eddig öt esetben végeztek az 1. helyen.* Valamennyi világbajnoki diadalunk a két világháború közötti években született. Utolsó győzelmünket 1939-ben az önműködő sportpisztolyosok csapata aratta.

Meg kell említeni, hogy *vadászpuskásaink* (élő- és agyaggalamb-lövőink) *a sportlövő világbajnokságoktól függetlenül megrendezett világbajnokságokon további 11 győzelmet arattak.* A magyar sportlövészek tehát összesen 16 világbajnoki első helyezést értek el. A már említett *Lumniczer dr.* tíz világbajnoki győzelem részese volt: háromszor egyéniben és hétszer csapatban.

A külön rendezett világbajnoksággal kapcsolatban megjegyezzük, hogy a vadászpuskások versenyszámai

nem minden sportlövő világbajnokság műsorán kaptak helyet

Ilyenkor, valamint azokban az években, amikor nem volt sportlövő világbajnokság, a vadászpuskás szekció önállóan rendezte meg világbajnoki versenyeit. A jövőben minden valószínűség szerint nemcsak ők, hanem minden fegyvernem versenyzői is külön-külön, önállóan rendezik meg világbajnokságukat, mert az együtt-rendezés szinte már leküzdhetetlen nehézségeket okoz.

Sportlövészeink a felszabadulás óta világbajnokságon még nem értek el első helyezést. (Meg kell jegyeznünk, hogy — ezzel szemben — az olimpiai versenyeken —, amelyek legalább is egyenértékűek és világbajnokságoknak is tekinthetők — felszabadulásunk előtt is *(Prokopp* Sándor dr. 1912, *Halasy* Gyula dr. 1924.) és után is *(Takáts* Károly 1948, 1952.) szereztek két-két első helyet.)

Antal Zoltán

Miért nem szakítunk a tizedmásodperc méréssel az atlétikában?

Nem meglepő, hogy abban a korban, amikor az ember meghódítja a világűrt, az atléták tíz másodperc alatt futják a 100 métert, és hogy a nehézségi erőt nem csak a rakéták győzték le, hanem az ember is, aki közel fél méterrel ugrik magasabbra, mint a saját testmagassága. De az már nem természetes, hogy ezekben a napokban, amikor az elektromos agyak elképesztő pontossággal dolgoznak, az atlétikai teljesítményeket ugyanúgy mérik, mint az első modern Olimpián.

Vitathatatlan, hogy a kézzel történő időmérés, melyet még mindig alkalmaznak a nagy nemzetközi versenyeken, beleértve az Olimpiai Játékokat, már rég elavultnak tekinthető. A teljesítmények mai színvonala mellett ez a módszer nem felel meg a közel egyforma tudású versenyzők idejének mérésére. Nem lehet vele sem a teljesítményeket, sem a versenyzők sorrendjét megfelelően kimutatni.

A római Olimpiai Játékok versenyei során titáni küzdelem zajlott le a 400 méteres futás döntőjében. Otis Davis majdnem végig vezetett. Az utolsó néhány méteren Karl Kaufmann egy elképesztő hajrában előretört, Davis mellé ért, és mindkét versenyző teljesen kimerülten, egyszerre haladt át a célvonalon. A bírák véleménye megoszlott, csak a hajráról készült fénykép mutatta meg, hogy az amerikai néger győzött. Ideje 44,9 másodperc, nagyszerű új világcsúcs volt. Kaufmannak ugyanezt az időt mérték, így ő is világcsúcstartó lett.

Még a felületes elemzés is megmutatja, hogy a döntés logikátlan. Ha Davis megverte Kaufmannt, egyedül ő érdemelte ki, hogy világcsúcstartó legyen. Kaufmann előtt végzett a hajrában, valóban nagyon kicsi különbséggel, de mindenesetre előtte. Ha elismerik a nyugatnémet versenyzőt, mint világcsúcstartót, úgy ez azt jelenti, hogy nem ismerik el legyőzetését!

Manapság a versenyek során a vágtázók fej-fej melletti befutása nem ritka jelenség, ami igen megnehezíti a bírák helyzetét. Helsinkiben a 100 méteres síkfutás döntőjében, mint bizonyára emlékeznek még, négy futó ért el egyaránt 10,4 másodpercet. Valóságban persze nem mind a négy futó érte el ezt az időt. A szem számára felismerhetetlen, a stopperóra számára mérhetetlen különbségek voltak köztük, melyeket azonban a célfotó kimutatott. Hasonlóan nehezen hihető el, hogy Hary és Jerome egyaránt pontosan 10 másodperc alatt futotta le a 100 métert. Még sok ilyen példát lehetne felsorolni.

A másodperc tizedrészének mérése tehát már nem felel meg a követelményeknek. A modern atlétika sürgető szükséglete, hogy az elektronika segítségével századmásodperceket is mérjenek, — egyelőre legalább nagy nemzetközi versenyeken. Olyan számokban pedig, ahol az eredményeket hosszmértékkel mérik, milliméterekkel is számolni kell. A magasugrásban és rúdugrásban már megjelentek a milliméterek, — egyelőre csak az angol mértékegységnek a méteres rendszerbe való átszámításakor, de miért ne használhatnánk a millimétereket rendszeresen minden ugró és dobószám eredményénél?

Ezzel kapcsolatban bizonyára azt fogják a szemükre vetni, hogy ez nagyon bonyolult volna.

Igen. — De viszont pontos lenne . . .

sportérmek

(Karáth József felvételei)

keresztül a versenyző személye könnyen és mindig meg legyen állapítható. Azt pedig végképpen meg kell szüntetni, hogy versenyeken kiosztásra kerülő érmeket a boltokban bárki megvásárolhassa, mert ez az érmek értékét teljesen lerontja.

Évekkel ezelőtt a magyar iparművészek részéről olyan nyilvános bírálat hangzott el a sportdíjakal kapcsolatban, hogy azok kevés kivitellel csapnivalóan rosszak és művészietlenek. A negyedszázaddal ezelőtti helyzethez képest csak igen kevés fejlődést tapasztalhattunk a sportérmeknél.

A ma használatos sportérmek nagyrésze a múlt öröksége. Művészi kivitelük és ábrázolásuk tárgya egyaránt korszerűtlen és művészietlen.

Pedig művészeink foglalkoznak sportérmek alkotásával s ezek közül négyet bemutatunk.

Iván István: Súlyemelő



Kiss Kovács Gyula: Kézilabdázó



135 olimpiai úszóbajnokság

Augusztusi számunk 232. oldalán kimutatást közöltünk arról, hogy eddig hány szűkebb értelemben vett olimpiai úszóbajnokság sorsa dőlt el. A kimutatásban az antwerpeni tíz szám helyett csupán kilenc szerepel, s így a végösszeg 139-re módosul. Meg kell azonban jegyezni, hogy az 1906. évi athéni versenyeket a Nemzetközi Olimpiai Bizottság nem ismeri el az olimpiákkal egyenértékűnek s bár a Nemzetközi Úszószövetség ezek eredményeit olimpiai kimutatásában felsorolja „Interim Games" név alatt, valójában összesen 135 olimpiai úszóbajnokság sorsa dőlt el eddig.

Támadásszervezés a labdarúgásban

Írta: Schwartz Elek, a holland labdarúgók szövetségi edzője

Elnézést kérek azoktól, akik „recepteket" várnak tőlem, csalhatatlan taktikai recepteket, amelyek ellenállhatatlanná teszik a támadást. Ilyen receptekkel nem rendelkezem. A taktikai elgondolás vagy sikerül, vagy nem, csalhatatlan taktika nincs.

Nézzük meg, hogy tulajdonképpen mi a taktika? A taktika a játékosok, az előadódó helyzetek és a technikai ismeretek okos felhasználása. Az antik világ generálisai számára a taktikának nem sok titka volt.

Időszámításunk előtt 490-ben a híres marathoni síkságon Miltiádesz taktikai győzelme annak volt tulajdonítható, hogy védelmi állásban várta be a perzsák támadását. Ez a „védekező-támadó" taktika remekműve volt.

Napjainkban számos csapat alkalmazza ezt a rendszert. Nálunk például az Ajax kétszer is győzni tudott ilyen taktikával a technikailag képzettebb Wismuth ellen.

Xenophon szerint a taktika legfontosabb erényei: energia — lélekjelenlét — képesség az ellenfél félrevezetésére. Világos, hogy minden klasszisjátékosnak rendelkeznie kell ezekkel az erényekkel.

Épaminondász thébai generális találta fel a „ferdevonalú hadirendet", amely nagyon hasonlít a délamerikai csapatok fedezetsorának „diagonál" kialakításához. Nálunk Európában is előfordul, hogy átlós vonalban helyezkedik el egy-egy csatársor, mégpedig az egyik szélsőt visszavonják, a másik szélsőt pedig előretolják.

Hannibál szerette a „koncentrikus" támadásokat. Igaz, hogy nagy segítséget jelentett számára elefántjainak ereje.

Hozzánk sokkal közelebb áll Napóleon, aki azt mondta: a stratégia lényege az, hogy mindig (még akkor is, ha számbeli fölényben van az ellenség) nagyobb effektív erővel rendelkezzünk azon a ponton, ahol támadunk, vagy azon a ponton, ahol bennünket támadnak. Az első példa arra emlékeztet, amikor nálunk a védők segítik a csatársort, a második példa a védelem megsegítését szolgáló visszavont csatárok szerepeltetésére emlékeztet.

A régi harcosoknál és a modern labdarúgóknál mindezen manipulációk hátsógondolata nem más, mint az ellenfél egyensúlyának megbontása és meglepetésokozás a hadrendjében.

A masszív területi védelem, vagy a szoros emberfogás ellen a csatárok nem erővel válaszolnak, hanem megkísérlik az ellenfél védelmi vonalainak fellazítását, vagy széthúzását, a pálya teljes szélességének kihasználásával. Fellazítás az is, amikor az ellenfél tömör védelmét a pálya közepe felé vonzzuk, így kényszerítjük a megszállt szakasz, vagy vonal feladására.

A magyar csapatok — különösen a nagy magyar válogatott csapat korában — úgy támadtak, hogy mögöttük egy „zsinór-húzogató" dolgozott (a hátravont középcsatár) és így az ellenfél középhátvédjét, illetve kulcs-emberét igen nehéz helyzetbe hozták.

Az angol klub-csapatok nagy része jobban szereti a közvetlen módszert az ellenfél megzavarásához. A brit középcsatár, aki a „vezér", maga vezeti rohamra csatárait az ellenfél kapuja felé.

A Reims taktikája Kopa előtt az volt, hogy a két összekötő lekötötte az ellenfél két fedezetét és egyidejűleg a Reims két fedezete tört előre és a labdával behatolt a „lukon". Később Kopa volt az, aki felhozta a labdát és a pálya közepén tartotta. Amikor aztán az ellenfél védelme ráirányította figyelmét, illetve a belső hármast igyekezett lefogni, hosszú labdával a jobb-szélsőt, Appelt küldte támadásba. Ez rendszeresen meg is lőtte mérkőzésenként a maga egy-két gólját.

Íme, jó messze jutottunk el a kezdeti WM-től, ahol a feladatok szigorúan el voltak határolva. A taktika lényege a rugalmasság, a mindenkori helyzet kihasználásának tudománya, a gyors alkalmazkodás az ellenfélhez és helyzetek által teremtett problémák ötletes megoldása.

Az élvonalbeli labdarúgók teljesítőképessége megközelíti az országúti kerékpárosokét!

Igen érdekesek azok a vizsgálatok, amelyeket a kölni sportorvosi kutatóintézetben végeztek ez év tavaszán J. *Herberger* német szövetségi edző kérésére. A kutatók azt találták, hogy *jóledzett élvonalbeli játékosok teljesítőképessége felülmúlja a legjobb hosszútávfutókét, az igen nagy megterhelésnek kitett evezősökét, s csak a profi országúti kerékpárosoké jobb valamivel az övékénél.*

Ez a kutatók számára is nagy meglepetés volt, olvashajtuk a W. *Hollmann*, H. *Wenrath*, A. *Bonnekoh* és J. *Nöcker* közös vizsgálatáról szóló közleményben. (Sportarzt, 1962. évi 6. szm.)

Meglepetés volt annak ellenére, hogy a kutatók ismerték *Pálfai* Jánosnak, a magyar Testnevelési Tudományos Kutató Intézet munkatársának ezirányú megfigyeléseit, tudtak Del Sol, John Charles, Di Stefano, Didi és más kiváló labdarúgók rendkívül magasfokú mozgásteljesítményéről.

A német kutatók abból az ismert tételből indultak ki, hogy 1. *minél nagyobb az ember maximális oxigénfelvétele, annál magasabb maximális teljesítőképességének értéke*, és 2. *minél magasabb szintű az oxigénpulzus (azaz az egy szívösszehúzódással a szervezetbe juttatott oxigén mennyisége), annál gazdaságosabban működik, annál teljesítőképesebb a szívvérkeringés-légzés rendszer.*

A kutatók 14 élvonalbeli labdarúgó (köztük 9 NSZK-válogatott), valamint három elsőligás és egy kerületi csapat játékosainak teljesítőképességét vizsgálták meg, s a kapott eredményeket összehasonlították más sportolók már ismert teljesítőképességével. Íme az általuk közölt táblázat:

Sportolók	Oxigénfelvevő képessége, lit/perc	Oxigénpulzus ml/perc
20—30 éves sportoló férfiak	3,2	16,5
Kölni TF-hallgatók	3,5—3,6	18—19
Kiváló hosszútávfutók	4,0	20—22
Élvonalbeli evezősök	4,6	24
Profi kerékpárosok	5—6	30
Élvonalbeli labdarúgók	5,1	26,1
A Viktória Köln játékosai	4,7	24,1
Az 1. FC Köln játékosai	4,6	23,5
Egy kerületi csapat tagjai	3,5	18

Természetesen nagy különbségek lehetnek egy-egy labdarúgó, illetve csapat között technikai és taktikai tudásban, valamint csapatmunkában — olvassuk a közleményben —, de az is kétségtelen, hogy egy-egy mérkőzés kimenetelében az erőnlét, a szervezet fizikai-pszichikai teljesítőképessége is igen nagy szerepet játszik.

Tudományos kutatások és gyakorlati tapasztalatok egyaránt azt igazolják, hogy a szakaszos terhelések hatására a szervezet alkalmazkodóképessége rendkívül magas értéket érhet el. A labdarúgó-játék a magasfokú terhelés és a rövid pihenés szakaszainak állandó váltakozását jelenti, s manapság ennek megfelelő az élvonalban az edzések terhelés-pihenés viszonya is. Ezért tapasztalták a tudományos megfigyelők olyan magasfokú gyorsasági állóképességet egyes kiváló labdarúgókon, s nyilván ezért ilyen meglepően magas a megvizsgált német labdarúgók teljesítőképessége is.

A labdarúgók teljesítőképességét még fokozzák — a sok gyors futáson kívül — a nagy megterhelést jelentő rajtolások és lefékezések, irányváltoztatások, ugrások, a labdáért folyó küzdelem, valamint a különféle technikai és taktikai megoldások és végül — de nem utolsó sorban — a játékhelyzetek pszichikai hatásai.

Csatárjáték és csatárok

A legnépszerűbb sportág, a labdarúgás kedvelői körében az utóbbi időben mind több szó esik a csatárjáték eredménytelenségéről. Nemcsak a magyar labdarúgás jellemzője a vészes gólszegénység, hanem az egész világon visszaesett a csatárok eredményessége, csökkent a gólok száma. Pedig a gólok jelzik a csapatok küzdelmeinek eredményét és a gólok adják a labdarúgás igazi savát-borsát.

Hogy a labdarúgás mennyire kezd eredménytelen lenni, azt szemléletesen mutatják a magyar labdarúgó NB I.-nek a felszabadulásunk utáni évi gólátlagai:

1945:	5,5	1954:	3,6
1945/46:	4,8	1955:	3,5
1946/47:	3,9	1956:	2,9
1947/48:	3,3	1957:	3,4
1948/49:	4,2	1957/58:	2,8
1949/50:	3,9	1958/59:	2,6
1950:	3,9	1959/60:	2,9
1951:	3,5	1960/61:	3,1
1952:	3,7	1961:	3,0
1953:	3,4		

A csatárjáték világviszonylatban mutatkozó meddőségét példázta és példázza a chilei világbajnokság kevés gólja, meg a gól nélkül végződő sok-sok nemzetközi és országos mérkőzés. A világbajnoki döntő 32 mérkőzésén mindössze 89 gól született, ami 2,78-as gólátlagnak felel meg...

Sokak véleménye szerint a csatárjáték eredménytelensége elsősorban a védőjáték fejlődésének a következménye. Kétségtelen, sok igazság van ebben a megállapításban. Ám a védőjáték fejlődését törvényszerűen követnie kellett volna a támadójáték korszerűsítésének is. A mai csatárjáték sokszor sablonos, nélkülözi a szellemes megoldásokat. A sokat hangoztatott gyors csatárjátékot a valóságban ritkán alkalmazzák. A mai csatárjátékkal könnyűszerrel megbirkóznak a védelmek. A védekezést elősegíti az általánosságban elterjedt taktika: csatárjátékosokat védőfeladatokkal bíznak meg, s ha a taktikai terv során még találkozunk is a támadójáték kitervezésével, a végrehajtásra már nem marad erő — a védelmi feladatokra történt túlzott összpontosítás folytán...

Sok-sok okot sorolhatnánk fel még a csatárjáték visszaesésének magyarázására, de most csupán egyet emelünk ki közülük: kevés ma az igazi csatáregyéniség! A régebbi idők, vagy a közelmúlt nagy csatárjátékosai sem góllövőnek születtek, hanem azokká lettek sok-sok edzéssel, gyakorlással. Ma már a sokmozgásos, gyors helycserés támadások, lyukra futások sem hiányozhatnak a legnagyobb klasszisok edzéséről sem —, a legelemibb technikai elemek szüntelen gyakorlásán felül.

A csatárjátékkal kapcsolatos további problémákat nem érintve időszerűnek látjuk visszatekinteni a csatárjáték eredményességét tükröző gólokra, gólszerzőkre a labdarúgó NB I. tükrében.

A magyar labdarúgás 1926-ban, a profizmus bevezetésével vált országos jellegűvé, ettől kezdve vettek részt a bajnokságban rendszeresen a vidéki csapatok is.

1926-tól az 1961/62-es bajnokság befejezéséig I. osztályú bajnoki mérkőzéseken 26 405 gólt értek el a csapatok. (Ebbe számítottuk az 1944. őszi Hadi Bajnokság, illetve az 1945 tavaszán csak budapesti csapatokkal lebonyolított I. osztályú bajnokság mérkőzéseinek góljait is.)

Az NB I.-ben ma szereplő csapatok által szerzett gólok száma: Ferencváros 2765, Újpest 2707, Honvéd (Kispest) 2237, MTK 2235, Vasas 1372, Salgótarján 949, Szombathely 782, Győr 651, Dorog 636, DVSC 307, Szeged 296, Tatabánya 289, Pécs 184, Komló 56.

Érdekes és tanulságos a legjobb gólszerzők listáját böngészni! Íme, a bajnoki gólok szerzőinek legeredményesebbjei.

Kereken egy tucat játékos lőtt legalább 200 bajnoki gólt:

393: *Szusza* Ferenc (Újpesti Dózsa)
387: *Zsengellér* Gyula (SalBTC, Újpest)
357: *Puskás* Ferenc (Kispest, Honvéd)
350: *Sárosi* György dr. (Ferencváros)
311: *Szilágyi* Gyula (DVSC, Vasas)
294: *Deák* Ferenc (SZAC, Ferencváros, Dózsa)
297: *Takács* II. József (Vasas, Ferencváros, Soroksár, Taxisok)
271: *Toldi* Géza (Ferencváros, Gamma, Szeged, Ferencváros, Zugló)
266: *Hidegkúti* Nándor (Elektromos, HAC, MTK)
246: *Kocsis* Sándor (Ferencváros, Honvéd)
215: *Nemes* József (Hungária, Attila, Kispest)
201: *Cseh* II. László (Hungária, Kispest)

Még 23 játékos lőtt legalább 100 gólt:

176: *Sándor* Károly (MTK), 168: *Keszthelyi* Mihály (Csepel), 166: *Marosvári* Béla (Csepel), 161: *Avar* István (Újpest), 157: *Palotás* Péter (MTK), 156: *Egresi* Béla (Kispest, Újpest, Dózsa), 146: *Kolláth* Ferenc (Szolnok), 141: *Csuberda* Ferenc (Salgótarján), 140: *Mészáros* József (Kispest, Ferencváros), 134: *Tichy* Lajos (Honvéd), 132: *Vincze* Jenő (Bocskai, Újpest), 129: *P. Szabó* Gábor (Újpest, Phőbus), 119: *Varga* I. Ferenc (Szombathely), 116: *Nagy* Antal (Szeged), 115: *Vincze* Gyula (Salgótarján, Vasas), 113: *Titkos* Pál (Budai 11, Hungária, Kispest), 111: *Kertesi* Ignác (Elektromos, Pereces, MTK, Győr), 108: *Czibor* Zoltán (Ferencváros, Csepel, Honvéd), *Kiszely* István (Taxi, Ferencváros, Vasas), 105: *Mike* István (Gamma, Ferencváros), 104: *Csordás* László (Vasas), 103: *Várnai* Lajos (Újpest, Dózsa, Izzó), 101: *Jávor* Pál (Újpest, Somogy).

A még ma is aktív játékosok közül a 100-as határhoz legközelebb Csáki Béla (Szeged, Szegedi Haladás, Salgótarján) és Machos Ferenc (Szegedi Haladás, Honvéd, Vasas) áll, 99, illetve 94 góljával. (Szintén az 1961/1962-es bajnoksággal zárva.)

Molnár (88), Vilezsál (88), Lahos (85), Orosz (76) számára sem elérhetetlen a 100 bajnoki gól, nem is szólva a még fiatalabbakról (Albert 71, Göröcs 58, Monostori 53).

Reméljük, felfelé ívelő labdarúgásunkban a korszerű támadójáték újabb elemekkel gazdagodik, s ennek során újabb csatártehetségek tünnek majd fel, akik ezt a bajnoki góllövőlistát tovább gyarapítják.

Novák István,
a TTT tagja

Tichy Lajos (Bp. Honvéd), a most folyó bajnokság gólkirály címének várományosa gólveszélyes helyzetben



A tornaterem nélküli iskolák testneveléséről

Megkezdődött az új iskolai év, s mint mindig ilyenkor, most is felvetődik az egyik legnagyobb probléma, a tornaterem nélküli iskolák testnevelésének kérdése. Az MTST Nevelési Osztályának 1962. évi statisztikai adatai szerint hazánkban 6869 iskola van, a tornatermek száma viszont csak 737, a szükségtornatermeké pedig 694. Ezek szerint 5438 iskolának, azaz az iskolák 79,1%-ának semmilyen fedett létesítménye sincs. Ez a szám arra figyelmeztet bennünket, hogy e kérdéssel foglalkozni kell. A kezdeményezés már megindult: a TTT az elmúlt évben pályázatot írt ki a tornaterem nélküli iskolák testnevelésének megoldására. Folytatásként pedig ugyanebből a tárgykörből könyvet szándékozik kiadni. E szerény cikk azzal a szándékkal íródott, hogy néhány gondolattal, s gyakorlati tanáccsal szolgáljon a tornaterem nélküli iskolákban tanító testnevelők számára.

A fenti számadatok az bizonyítják, hogy helytelen dolog iskolai testnevelésünk egész anyagát és módszerét tornatermi viszonyokra alapozni, s a tornaterem nélküli iskolákat elhanyagolható körülményként kezelni.

Éppen fordítva: a nagy többséget kitevő tornaterem nélküli iskolák testnevelési lehetőségeit kell alapul venni, s a 20,9%-ot kitevő fedett létesítménnyel rendelkező iskolákat kivételnek kell tekinteni. Különösen megfontolandó ebből a szempontból, hogy a mai testnevelésünk tervezési alapjául szolgáló rendes tornaterem csak az iskolák 1,7%-ában van. Mégis a tornaterem viszonyait veszi tekintetbe testnevelésünk anyaga és módszere is. Ezen a téren tehát változtatni kell. Változtatni kell elsősorban a testnevelésről alkotott egész szemléletünkön. Mindenképpen eljött ennek az ideje, de a közölt számadatok szükségszerűvé és sürgetővé teszik ezt a változtatást. A német és svéd testnevelési rendszerekből konstruált testnevelésünk magán hordozza a népek természetéből, s éghajlati viszonyaiból eredő zártságot és merevséget. Számunkra — magyarok számára — mindkettő idegen: a zártság és a merevség is. Lélekben egy kissé még mindig a puszták népe vagyunk, akik szeretjük a szabad térségeket, a játékos, kötetlen olykor szilaj mozgást. Miért akarjuk akkor magunkat, szabad mozgásra vágyó gyermekeinket falak közé szorítani? Különösen, mint hogy hiányoznak is ezek a falak!

Senki sem lehet a tornaterem ellensége, s mindenki szeretné, ha iskoláinknak tágas, szép, modern tornaterme lenne. De nincs. Viszont ellenségei vagyunk annak a tornatermi testnevelési szemléletnek, amely a szabadtéri testnevelést is tornatermesíteni; zárttá és kötötté szeretné tenni. Az a véleményünk, hogy nem szabad a szabad téren is csak tornatermi anyagban és módszerben gondolkodni. Sőt, tovább menve, a testnevelésről gondolkodva elsősorban szabad térben, s ne tornateremben gondolkodjunk. Ezt, ha más nem, egyelőre a tények kényszerítik ránk. Az 1,7%-ból csak nagyon sokára lehet 98,3%.

Újjá kell formálni a testnevelésről alkotott egész szemléletünket, s ennek a szabad téren űzhető sportok, mozgások szolgáljanak alapjául.

Ezeknek megfelelően pedig a testnevelési-tanítási módszerekben sokkal nagyobb szerepet kell kapnia a tanulók szabadságának, öntevékenységének, kötetlen mozgásának.

Milyen gyakorlati következményekkel jár a szemléletnek ez a megváltoztatása?

1. *A testnevelés feladatai közül előtérbe kell helyezni azokat, amelyek tornaterem nélküli körülmények között is megvalósíthatók, s amelyek megvalósításától semmiképpen sem tekinthetünk el.* Ezek a következők:

a) az egészség színvonalának emelése;

b) az alapvető fizikai képességek fejlesztése;

c) a testnevelés megszerettetése.

Érdemes lenne rajta gondolkodni, hogy jelen esetben nem kellene-e ezekhez még hozzávenni a természet és természetes környezethez való szoktatást, ezek megszerettetését. Arra gondolunk, hogy korunk idegességének, a felnőttek, de főleg az ifjúság körében elég gyakori ferde életszemléletnek és életérzéseinek legfőbb oka, hogy a gyermek és a felnőtt elszakadt a természettől. Nem használjuk ki eléggé a természet nevelő erejét, azt a csodálatos hatást, amely mint Anteusnak a föld, mindannyiunknak új erőt kölcsönöz, nyugalmat ad és valami természetes bájt, amely lassan kiveszőben van ifjúságunkból.

2. *Fel kell számolni azt az eléggé általános nézetet, hogy csak a tonatermi órák alkalmasak a testnevelés feladatainak megvalósítására.*

3. *Az anyag kiválasztása.*

a) Elsősorban a tornaterem nélküli iskolák lehetőségeit vegyük tekintetbe, s fokozottabban tartsuk szem előtt a kiemelt feladatok megvalósítását. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy annak a 20,9%-ot kitevő termi lehetőségekkel, vagy azon belül az 1,7%-nyi tornateremmel rendelkező iskolának még külön tornatermi anyagot ne biztosítsunk. Azonban az alapnak a szabad teret kell tekintenünk, míg a szükségtornatermet, ill. tornatermet csak egy kis számban előforduló örvendetes többletnek.

b) Biztosítson az anyag-kiválasztás maximális lehetőségeket a helyi körülményeknek, a hagyományoknak. Ez egyik legsarkalatosabb pontja a szabad térre alapozott testnevelésnek. A szabad tér, a természeti környezet mindenütt más és más. Jórészt ennek tudható be, hogy különbözőek a sportbeli helyi hagyományok is. Ha ezeket nem vesszük tekintetbe, akkor szükségtelenül kötötté, lélektelenné tesszük testnevelésünket, s megfosztjuk attól a reális, természetes bázistól, amely egyrészt speciális színnel és tartalommal tölthetné meg, másrészt természetes hátteréül, alapjául szolgálhatna.

c) Az anyagban fokozottabb szerepet kapjon a játék. Főleg természetesen az olyan játék, amely szabad téren végezhető, s amely eléri vagy legalább megközelíti a sportszerű játék kereteit, élményt nyújt a gyermekeknek. Sajnálattal kell megállapítani, hogy testnevelési játékaink jelentékeny része unalmas, érdektelen, s mint ilyen teljesen haszálhatatlan. Ezeket semmiképpen se alkalmazzuk.

4. *Módszertani kérdések.*

a) Tornaterem nélküli iskolákban tantermi óra csak végszükség esetén tartandó. A meleg és a hideg nem lehet akadály. Egyedül az eső az, amely meggátolhatja a testnevelési óra szabadban való megtartását. Még nagy hidegben is kitűnő órát

tarthatunk. Ha másra nincs lehetőségünk, akkor jól felöltözött tanulóinkkal egy élénk gyaloglással, könnyű futással, tréfás küzdőjátékkal, légzési gyakorlatokkal tarkított sétát végeztetünk. Mindenképpen többet ér, mint a pad ülő- és író lapján végzett gyakorlatok, s egyéb, a mostoha tornatermi viszonyok között tartott meglehetősen erőltetett tesnevelési foglalkozás.

5. *Az eddiginél sokkal inkább törekedni kell az élménynyújtásra.*

Ezt — mint az előzőekben elmondottak nagy részét is — mindig is hangoztatta a testnevelés, de nem helyezte a gyakorlat előterébe. Gyakran írott malaszt volt csupán, amely a tantermi órák keretében csak ritkán volt megvalósítható. Ez egyébként nem is csoda. Ugyan miféle élményt nyújthat egy tanteremben tartott testnevelési óra? Elismerjük, hogy az első, a második és a harmadik még érdekes lehet a gyereknek, de a 20., vagy 39. már biztosan nem. Ezek csak a tanár számára érdekfeszítőek — ha nagyon lelkiismeretes —, mert szüntelenül törnie kell a fejét, hogy milyen új szabadgyakorlatokat, játékokat találjon ki, s milyen agyafúrt módszerrel tanítsa meg az előírt torna-anyagot. De hol vannak ilyen órákon a váratlan helyzetek, fordulatok, izgalmak, felkorbácsolt szenvedélyek — amelyeket a tét izgalma egyedül nem válthat ki, hanem csak a cselekmény, a mozgás száguldó iramával társultan?

6. Már abból a kívánságból, hogy az anyag-kiválasztás biztosítson maximális lehetőséget a helyi körülményeknek s hagyományoknak, következik, hogy

az eddiginél jóval több szabadságot kell adni a tanárnak az óra megszervezésében és levezetésében.

Mindenki előtt magától érthetődő dolog, hogy a helyi körülményekre nem lehet központilag pontosan előírt anyagot adni. Az pedig magától értetődik, hogy az időjárás szeszélyének kitett szabadtéri foglalkozás a tanárt gyakori rögtönzésre kényszeríti. De ezek mind csak negatív tényezőkön alapuló okok. Ezeken felül vannak olyanok is, amelyek pozitív indítékokra támaszkodnak. Így pl. helyi ismereteit, a pillanatnyi lehetőségeket csak akkor tudja a tanár kihasználni a testnevelés tanítása érdekében, ha erre lehetősége van. Az anyagot aszerint válassza ki, amit a környezeti, természeti adottságok lehetővé tesznek. Ugyanez a helyzet az óra tervezésével is. Még a tornatermek meglehetősen azonos feltételei között sem lehet az óra szervezésére minden egyes estre érvényes sablont szerkeszteni, vagy előírni. Még kevésbé lehet a szabadtéri testnevelési foglalkozások esetén. Itt az adottságok, körülmények, lehetőségek annyira különbözőek, hogy csakis egyéni elbírálás és megfontolás alapján lehetséges hatékony, a körülményekhez jól alkalmazkodó óraszervezést megvalósítani. Az előzőkből önként következik, hogy az óra levezetése sem lehet egyforma a szabadtéri foglalkozások esetén. Elég, ha csak arra gondolunk, hogy pl. egy úszással foglalkozó testnevelési óra levezetése is erősen különbözik egy atlétikai jellegű, vagy kirándulásra alapozott órától. Mindezek a tények nemcsak hogy megengedhetővé, hanem egyenesen elkerülhetetlenné és szükségszerűvé teszik a tanár alkotó jellegű, szabad megfontolását, döntését és gyakorlati működését.

7. *Sokkal inkább építeni kell a tanulók öntevékenységére is.*

Legjobb szakembereink eddig nemcsak hangoztatták, hanem valóban igyekeztek is megvalósítani azt a fontos pedagógiai kívánalmat, hogy a tanulókat öntevékenységre kell nevelni. Nagy általánosságban azonban ez a törekvés nem annyira határozott és tornatermi viszonyok között nem éri el azokat a pedagógiai mélységeket, amelyek nélkül nevelői eljárásunk nem lehet igazán hatásos. Milyen lehetőségeket nyújt erre a szabadtéri testnevelési óra? Rögtön le kell szögeznünk, hogy nemcsak lehetőségeket nyújt, hanem egyenesen rákényszeríti a testnevelő tanárt arra, hogy a tanulóknak önálló feladatokat adjon. Vegyünk egy-két példát. Tételezzük fel, hogy valamelyik hegyi faluban télen sízés a tárgya a testnevelési órának. Ekkor a tanár megadja a gyakorlási feladatot, elmagyarázza, a végrehajtás módját, utána már lényegében a tanulóra van bízva, hogy miként oldja meg feladatát. A tanár csak egy-egy rövid időre találkozik a tanulóval, amikoris egy-két rövid mondattal inti, javítja stb. Vagy vegyünk pl. ősszel, száraz időben, de amikor már hűvös van ahhoz, hogy atlétikai jellegű órát tartsunk, egy gyorsasági, járórversenyt. Ekkor mindegyik csapatot önálló feladattal bízzuk meg és útjára engedjük őket. A tanulók teljesen saját kezdeményezésükre vannak utalva. Különösen akkor ha a csapatokon belül még külön versenyt is hirdetünk bizonyos feladatok megoldására.



A francia iskolai testnevelés nemcsak a tornaterem nélküli iskolák tanulóit viszi a szabadba, hogy ott életszerű gyakorlatokat végeztessen velük, hanem amellett foglalt állást, hogy a mai életformáknak megfelelően vigyük vissza a gyermeket a természethez

Mindezeken felül számtalan lehetőséget nyújt a szabadtéri testnevelési óra a tanulók alkotó jellegű öntevékenységére, kezdeményezésére. Csak mernünk és tudnunk kell élni a lehetőségekkel.

8. Az öntevékenységre való nevelés magában rejti annak a szükségességét, hogy kötetlenebbé kell tenni az órák vezetését. Ha ugyanis a tanár mindent maga irányít, a tanulók minden megmozdulásába beleszól, kizárja a tanulók önálló kezdeményezését. Viszont, ha sok mindent bíz a tanulókra, szükségképpen kötetlenebbé teszi az óra vezetését. Ezzel kapcsolatban felvetődhet a kérdés, hogy helyes-e ez? Nem jár-e azzal a következménnyel, hogy csökkenti a tanár vezető szerepét? Nem kell ettől félnünk.

A tanár igazi vezető szerepe ugyanis nem abban nyilvánul meg, hogy a tanulók egyetlen mozdulatot sem tehetnek az ő parancsszava nélkül, hanem sokkal inkább abban, hogy elgondolásait, nagyobb cselekvéssorozattal kapcsolatos elvi jellegű útmutatásait a tanulók szabad, önálló cselekvés közben is tiszteletben tartják és követik.

Még sok mindent és sokkal bővebben elmondhattunk volna erről a kérdésről, de egy rövid cikk keretében ez nem volt lehetséges. S még egy megjegyzés: amikor a bevezetőben a szemlélet megváltoztatásáról beszéltünk, nem egy teljesen új, általunk útnak indított irányzatról írtunk. Mindez a legjobb testnevelőink körében már ismert, s hivatalosan is hangoztatott, támogatott kérdés. Csak még nem eléggé elterjedt és elfogadott. Sokaknak ez a szemlélet tehát nem új, a nagy többség miatt azonban mégis újként kellett kezelnünk.

Bakonyi Ferenc dr.,
a TTKI osztályvezetője

Az iskolai testnevelés szerepe a politechnikai képzésben

Az iskolai oktatásban a szocialista társadalom igényeinek megfelelően egyre inkább előtérbe lép a politechnikai képzés szükségessége. A politechnikai képzés lényegéről még pedagógus körökben is elég sokfélék a vélemények.

A politechnikai képzés szerves része az általános iskolai képzésnek, átitatja az egész oktató-nevelő munkát; az oktató-nevelő munkával szorosan összefüggő, de külön pedagógiai feladat. *A politechnikai képzés tehát nem külön tantárgy, hanem általános képzési elv, melynek megoldása különböző módon közelíthető meg az oktató-nevelő munka egészének tartalmán, formáin, módszerein keresztül.*

Két álláspont

Hazánkban legátfogóbban az új tantervi munkálatok során merült fel ismételten és egyre közelebbi megoldási igénnyel a politechnikai képzés. Így született a gondolat: vajon minden tárgynak közvetlen kapcsolata legyen-e a politechnikai képzéssel, vagy megoldható egy-két gyakorlati foglalkozásforma bevezetésével? Természetesen mindkét álláspont szélsőséges. A politechnikai képzés ugyanis nem nélkülözheti a közismereti tárgyak egyikét sem, azoknak rendszeres és tudományos feldolgozására szükség van, — ugyanakkor nélkülözhetetlenné válik egyes új tárgyak, illetve gyakorlati foglalkozások bevezetése is. Ebből következően — akár közvetlenül, akár közvetetten — minden tárgy valamiféle módon hozzájárulhat a politechnikai képzés megvalósításához.

Nyilvánvaló elsődleges szerepe, közvetlen kapcsolatai miatt, a természettudományos tárgyaknak van. Ez az elsődlegesség viszont távolról sem jelenthet bármely egyéb ismert, humán tantárgyunk segítségéről való lemondást. Minden tárgynak a maga sajátos eszközeivel, módjaival kell hozzájárulnia e széleskörű pedagógiai feladat megoldásához.

A testnevelésnek a politechnikai képzéssel való kapcsolatát átfogóan vizsgálva, megállapíthatjuk, hogy hatását közvetett módon érvényesíthetjük

A másik álláspontot bírálva, arra a következtetésre jutunk, hogy a szokványos, hagyományos tantárgyi rendszer még oly korszerű átalakítása önmagában nem képes a politechnikai képzés megoldására. Szükségünk van egyes új tárgyak, gyakorlati foglalkozások bevezetésére, új felszerelésekre s még így is csak az oktatáson belüli részét oldottuk meg a képzésnek. A tanulók termelőmunkában való folyamatos részvétele új problémákat hárít nemcsak az üzemek és iskola vezetőire, hanem az egész társadalomra.

E gondolatokat számbavéve, láthatóvá válik előttünk, hogy a politechnikai képzés hazánkban a kísérletezés kezdeti szakaszában van. Csupán részformáival találkozhatunk iskoláink gyakorlatában. Miután jelenleg e képzési formákkal kell számolnunk, a következőkben a technikai képzés és a testnevelés kapcsolatát ilyen szemszögből kiindulva kell vizsgálnunk.

Ma már nem vonja kétségbe senki azt az erkölcsi erőt, amely a helyesen irányított testnevelésben rejlik, nem beszélve arról a közvetlenül kifejtett hatásról, amellyel a gyermek fizikumát tökéletesíti. *Általános iskoláinkban a politechnikai képzésnek főként az a része valósul meg, amely a fizikai munkával ismertet meg, az alapvető és sokoldalú gyakorlati munkakészséget alakítja.* Itt végeredményben a kézimunka mint tantárgy nyert elsősorban sokrétű kiegészítést, a közismereti tárgyak gyakorlatiasabb jellegű oktatásával erősítettük meg és támasztottuk alá. Ezen a színvonalon *a testnevelésnek, mint tantárgynak feladatai és lehetőségei* — főként erkölcsi hatását illetően — *közvetlenek,* hiszen olyan tulajdonságok kialakítására alkalmas, melyek a tanulónak a munkához való szocialista beállítottságát, megfelelő munkaerkölcsét eredményezik. Munkaszeretet, fegyelmezettség, kollektív érzés, segítőkészség, a nehézségek legyőzni tudása, kitartó munkálkodás stb. nevelésére testnevelés oktatása közben közvetlen lehetőségeink vannak. Az összefüggés nem egyoldalú, mert ugyanakkor, amikor a testnevelés oktatása során bizonyos erkölcsi, magatartásbeli értékeket hozunk létre — kapcsolatba hozva a tanulónak a szocialista termelésben való munkájával —, azt a nevelőhatást, amely a termelőmunkában való részvétel során létesül, az iskolai testnevelés számára hasznosíthatjuk.

Természetesen a gyermek sokszor nincsen tudatában, milyen értékes tulajdonságok megszerzésére van módja a testnevelési órán, illetve a megszerzett tulajdonságokat mely területen tudja leginkább gyümölcsöztetni. Ezért a testnevelő feladata az is, hogy a testnevelés során megszerzett tulajdonságok összefüggéseit a gyermek fizikai munkájával és termelőmunkájával tudatosítsa, valamint felkeltse bennük az igényt arra, hogy az esetleges mozgással nem járó foglalkozási ártalmak ellensúlyozására egyénileg is végezzenek mozgásokat.

Középiskoláinkban a politechnikai képzés másik területe nyomult előtérbe, a kísérletképpen bevezetett *szakmai előképzést* nyújtó 5+1-es, s a néhány iskolánkban meginduló 4+2-es, *valamint* 3+3-as *szakközépiskolai rendszer.*

Mint elnevezésükből is kitűnik, egyik sem lép fel még a teljes politechnikai képzés igényével, mindössze a magasabbfokú szakmunkásképzést kívánja biztosítani, illetőleg a hagyományos és erősen humánus jellegű középiskolai képzést hivatott a korszerű igényeknek megfelelően a gyakorlati élet felé hangolni, átalakítani.

E képzésnek sem egyik, sem másik formájában nem képzelhető el egyesek olyan elgondolása, amely szerint a testnevelés oktatása a politechnikai képzés önálló feladatait meg tudná oldani. Ha csak a képzés erkölcsi oldalát nézzük is, — bár igen komoly erkölcsi értéket képvisel a helyesen vezetett testnevelés — nem helyettesítheti a tanulóknak az üzemi munkában való részvételét, a munkásosztállyal való közvetlen kapcsolatát. Mindazon értékes tulajdonság, amelyet a tanuló a testnevelés során esetleg már önállóan alkalmazni is tud, új körülmények között a termelés gyakorlatában új nehézségek elé állítja, s erőit fokozott mértékben igénybeveszi. Mint minden elsajátított ismeret esetén, az erkölcsi készségeknek is a gyakorlati élet az igazi próbaköve. *A testnevelés tehát előkészítheti, de nem pótolhatja* azt az erkölcsi eredményt, amelyet éppen a testnevelés gyakorlata, a termelés során érvényesülő emberi viszonylatok alakítanak ki a gyermekben.

A kötelező óraközi testgyakorlás

A szakmai előképzést, előkészítést nyújtó középiskoláink lehetőségei a technikai képzés terén sem személyi, sem anyagi feltételek tekintetében még nem mondhatók ideálisnak. A szakmai előkészítés sokszor egyhangú, a gyermek számára nemcsak unalmas, hanem hosszabb időszakot figyelembevéve, ugyanazon munkamozdulatot végezve, a fejlődő fiatal szervezetre fizikailag nem kedvező hatással is lehet. Jogosnak látszik tehát egyesek igénye, akik a szakmai oktatást vezetik, hogy a testnevelés valamiféle ellensúlyozó, gyakorlati foglalkozássá váljék. Természetesen az ilyen igényt támasztók nem veszik figyelembe, hogy a testnevelés mint tantárgy saját tananyagával, tantárgyi kereteivel, tantervével, — egyéb tárgyakkal egyformán — meghatározott oktatási folyamaton keresztül rendszeres ismeretfeldolgozást végez. Meghatározott szerepkört tölt be a szocialista nevelés egyik fontos területében: a testi nevelésben. Mint ilyen, sokoldalúan fejleszti a gyermeket elsősorban fizikailag. Ám veszélyes egyoldalúságra vezethetne, s a testnevelésnek mint tantárgynak teljes lebecsülését jelentené, ha szerepét csupán gyakorlati foglalkozásra zsugorítanánk. — Mindazonáltal nem mehetünk el részvétlenül a gyakorlati élet problémái mellett. Átmenetileg, amíg a szakmai képzés a mostoha körülmények miatt ilyen egyoldalúságot mutat, *meg kellene oldani, hogy iskoláinkban az óraközi testgyakorlást kötelező jelleggel bevezessék,* vagy plusz

időt biztosítsanak erre. A testnevelő irányítása, vezetése mellett a szakmai gyakorlatvezetők, vagy akár arra alkalmas tanulók bevonásával is megoldható lenne ez az ellenható foglalkozás. Mindenesetre minél előbb, még mielőtt a kérdés széleskörű gyógytestnevelési problémává válik.

Összefoglalva a mondottakat, a politechnikai képzés megoldásra váró széleskörű feladataiból a testnevelőkre is sokféle közvetlen és közvetett tennivaló hárul. Ezeknek ellátásában nem egyedül, hanem a többi pedagógustársakkal karöltve juthat előbbre és egyengetheti a politechnikai képzés útjait.

Bíró Péterné dr.
főiskolai adjunktus

Vidéken célirányosabb a gyógytestnevelési munka

Az elmúlt tanévben Nógrád és Zala megyékben is megindult a gyógytestnevelés. Borsod, Hajdú-Bihar, Szabolcs-Szatmár és Tolna megyék kivételével már az egész ország területén folyik a gyógytestnevelési munka. Budapest és a vidék gyógytestneveléséről a következőkben adok számot.

Tárgyi feltételek

A külön gyógytornatermek száma Budapesten 12-re, vidéken 8-ra, összesen 20-ra emelkedett. Általában javult a gyógytestnevelés helyzete a rendes iskolai tornatermekben is, mind óraszám igénybevétel, mind felszerelés tekintetében. Azonban sok esetben nehezíti, gátolja még a tanár jó munkáját a mostoha tárgyi feltétel. Egyes helyeken már évente pár ezer forintos keretet biztosítanak a gyógytesnevelés dologi szükségleteire, más helyeken viszont semmit. A jövő tanévre ezen a téren határozott intézkedés szükséges. Feltűnő — és ez már az általános gyógytestnevelésre való áttérés jele Budapesten —, hogy a kartársak nagy része az oktatási osztályoktól már nem domború bordásfalat és guruló hengert, hanem vérnyomásmérőt és magnetofont igényel.

Személyi feltételek

Az év folyamán Budapesten 31, vidéken 49, összesen 80 gyógytestnevelő tanár látta el a gyógytesnevelési munkát az iskolákban. Ez a létszám (valamint a külön gyógytornatermek száma) a gyógytestnevelésre szoruló tanulók számához viszonyítva még mindig nagyon kevés. Ezek egy része nem főhivatású gyógytestnevelőként, hanem csak a normál testnevelés mellett részben függetlenítve, túlórában, vagy alkalmilag, szerződéses, óradíjas alkalmazásban működött.

Az év folyamán kiemelkedő jó munkát végeztek Budapesten: dr. Páldi Gyuláné gyógytestnevesi szakfelügyelőnő, Csíszár Zoltánné I., dr. Jánossy Gyuláné V., Rácz Sándor VIII., dr. Bérczi Istvánné IX., dr. Lévay Istvánné és Mónus András (vezető tanár) XII., valamint Sipos Dénesné XIX. kerületi gyógytestnevelő tanárok.

Vidéken magasan kiemelkedő jó munkát végzett Zolnai Lajosné békéscsabai gyógytestnevelő tanárnő. Az év folyamán heti 32 órában egymaga 303 tanulóval foglalkozott. Odaadó, lelkiismeretes munkájával nemcsak a tanulók és a szülők bizalmát és ragaszkodását nyerte el, hanem szakorvosa írásbeli elismerő nyilatkozatát is. Kiemelkedően jó munkát végeztek Kránitz Istvánné győri, Hesz Lajosné Pest megyei, dr. Karai Istvánné kaposvári gyógytestnevelő tanárnők és a pécsi gyógytestnevelői munkaközösség is.

Orvosi ellátás, tartalmi munka

Azokon a helyeken, ahol gyógytestnevelő tanárok működtek, a tanév folyamán 14 727 tanulót javasoltak az iskolaorvosok gyógytestnevelésre. (I. fokú szűrés.) A szakorvosi vizsgálatok után Budapesten 4982 tanulót, vidéken 5855 tanulót, összesen tehát 10 837 tanulót utaltak gyógytestnevelésre. (II. fokú szűrés.) Tényleges gyógytestnevelésben részesült Budapesten 4822, vidéken 5072, összesen 9894 tanuló. A tanítási év közben orvosilag rendes testnevelésre visszautalt tanulók száma Budapesten 152, vidéken 290, összesen 442 volt. Év közben egyéb okokból lemorzsolódott Budapesten 303, vidéken 255, összesen 558 tanuló.

A gyógytestnevelésre utalt tanulók általában nagy örömmel vettek részt a foglalkozásokon, különösen azok, akik eddig betegségeik miatt teljesen felmentettek voltak. A szülők is szívesen küldték gyermekeiket gyógytestnevelésre. Kivételesen akadtak olyanok, akik a különböző különórák látogatását fontosabbnak tartották a gyermekük egészségénél. A lemorzsolódásokat főként a nagy távolságok, a bejárási nehézségek okozták. Sajnos, az idei statisztikai adatok is mutatják, hogy még mindig nagy különbség van Budapest és a vidék gyógytestnevelése között, különösen a diagnózisok és a tanulók életkora tekintetében.

Az 50 éves jubileum előtt

A jelenség oka közismert. Budapesten az iskolaorvosok és az iskolai orthopéd szakorvosok 47 év óta — főként az iskoláztatással járó ártalmak, elsősorban *a gerincdeformitások megelőzése és gyógyítása* céljából — tömegesen küldik gyógytestnevelésre az általános iskolás tanulókat. Tehát 3 év múlva 50 éves múltra tekinthet vissza Budapesten a gerincferdülések iskolai javító (gyógy)-tornája. Ezzel szemben vidéken ilyesmi elvétve volt. Ahol nincs orthopéd szakorvos és gyógytestnevelő tanár, ott gerincdeformitással — kivéve a nagyon súlyos eseteket — ma sem mentik fel a tanulókat a rendes testnevelés alól. Vidéken tehát kezdettől fogva *általános gyógytestnevelés folyik*, míg Budapesten — múlt visszahúzó hatása miatt — nagyon nehezen indul meg az általános gyógytestnevelés. A fővárosban az orthopéd esetek száma a tavalyi 79%-ról csak 3%-kal szállt lejjebb a belgyógyászati esetek javára. A gyógytestnevelés országos bevezetésének 8. éve után is még 76%-ot mutat a vidéki 46%-kal szemben.

A második különbség, mely a tanulók életkorában mutatkozik meg, szintén az előbbiek következménye. Budapesten 1073 alsótagozatos és 2509 felsőtagozatos, összesen 3582 általános iskolás tanuló mellett csak 1240 középiskolás tanuló járt gyógytestnevelésre. Vidéken pedig 560 alsótagozatos és 2005 felsőtagozatos, összesen 2565 általános iskolás tanuló mellett 2507 volt a középiskolás tanulók száma. Tehát míg Budapesten az összes gyógytestnevelésre járó tanulók kb. $^1/_3$-át tették ki a középiskolás tanulók, addig vidéken kb. az $^1/_2$-ét.

A gyógytestnevelésben résztvevő középiskolás tanulókról szóló kimutatás azonban nem tükrözi helyesen a felmentett középiskolás tanulók számát, mert Budapesten az iskolaorvosok eddig a középiskolás tanulók közül is nagyjából csak az orthopéd eseteket küldték gyógytestnevelésre. A belgyógyászati eseteket — kevés kivétellel — teljes és részleges felmentéssel továbbra is a normál testnevelésben hagyták.

A statisztika figyelmeztet

Élesen világít rá erre a tényre a gyógytestnevelésben részesített szívbeteg és hypertóniás tanulók statisztikája: Budapesten a tanév folyamán gyógytestnevelésre 118 tanuló járt szívbetegséggel és 87 tanuló járt hypertóniával. Ugyanakkor vidéken 1156 volt a szívbeteg és 459 volt a hypertóniás tanulók száma. A vidék tehát következetesebben valósítja meg az új, a helyes gyógytestnevelési irányelvet; a testnevelés alól felmentett tanulóknak a mindenkori felmentési névjegyzékeknek megfelelő és nem egyes betegségek (pl. a gerincdeformitások) „kiválogatása" alapján történő általános gyógytestnevelés irányelvét!

Az iskolaorvosok, az iskolai orthopéd szakorvosok a szívbeteggondozók orvosai, valamint a járási, városi, megyei sportorvosok messzemenő jóindulattal ellátták a gyógytestnevelés munkáját.

A tanév folyamán az iskolai Rendtartások előírásainak megfelelően a

gyógytestnevelést is, a normál testneveléshez hasonlóan, egész évre tervezett tanmenetek alapján tanítottuk. Mivel a gyógytestnevelésnek jelenleg még nincs Tanterve —, mely legalább a legsűrűbben előforduló diagnózisoknak, valamint az életkori és nemi adottságoknak megfelelően szabná meg a felhasználható mozgásanyagot —, a tanmenetek formájukra és tartalmukra nézve is nagyon különbözőek voltak. A gyógytestnevelési munkát azért mégis nagy mértékben tervszerűbbé, a tanulók és a tanárok számára is változatosabbá, élvezetesebbé tették. Ellenőrző látogatásaimon tapasztaltam, hogy a helyi oktatási szervek nagy része már megértette a gyógytestnevelés szükségességét és végrehajtja a szervezését. Akadnak még helyek, ahol fölösleges teherként, megfizetetlen többletmunkaként kezelik a gyógytestnevelés ügyét.

A tanév folyamán a KPTI háromnapos tanácskozáson gondoskodott a gyógytestnevelő tanárok szakmai továbbképzéséről. A helyi tanácsok oktatási osztályainak szervezésében minden gyógytestnevelő tanár munkahelyén ideológia továbbképzésben részesült.

A közérdek kívánja, hogy a Művelődésügyi Minisztérium és az Egészségügyi Minisztérium minél előbb adja ki az iskolás tanulók testnevelési csoportbeosztását szabályozó új testnevelési és gyógytestnevelési rendeletet.

Győrök Gyula
országos
gyógytestnevelési szakfelügyelő

Kísérlet súlyzós erőgyakorlatok hatásainak megállapítására 10-14 éves korban

Több éve alkalmazom kisebb-nagyobb mértékben a súlyzós erőfejlesztést az általános iskola felső tagozatában. Ez a módszer a testnevelési órákon és a sportfoglalkozásokon jó eredményekhez vezetett. Mindennek ellenére kíváncsi voltam a súlyzós erőfejlesztés pontos hatásaira, egyrészt azért, hogy a további munkában hogyan használjam fel, másrészt azért, mert a serdülő korúaknál e módszer hatásai még nem teljesen tisztázottak.

Az 1961/62-es tanév elején kiválasztottam 26 tanulót a 10—14 évesek közül, akik hetenként háromszor az egész tanév folyamán súlyzós erőfejlesztést végeztek. A gyakorlatok a következők voltak:

1. 8 kg-os vasrúddal 10 kinyomás,
2. 8 kg-os vasrúddal 10 guggolás,
3. 2 kg-os kézi súlyzóval 10 karkörzés jobb és bal kézzel,
4. rögzített expander kihúzása tízszer jobb, tízszer bal kézzel.

A kijelölt tanulók az erőfejlesztő gyakorlatokat könnyen elvégezték, sőt az év második részében a VII. és VIII. osztályosoknál a terhelést a megfelelő hatás érdekében 40—50%-kal kellett növelni.

Év végére a 26 tanulóból 23-nál fejeztem be a kísérletet (ebből 12 leány volt). Ezeknél rendszeresen ellenőriztem, illetve mértem a következőket:

testsúly, testmagasság, pulzusszám, húzódzkodás, karhajlítás,

30 és 60 méteres síkfutás, kislabdadobás, magas- és távolugrás.

Ezeket az adatokat szeptember elején rögzítettem és év végéig figyelemmel kísértem, hogy a súlyzós erőfejlesztés hatására a gyerek szervezete és eredményei hogyan változtak.

A tanulók fejlődését nemcsak önmagukhoz viszonyítva figyeltem, hanem összeállítottam hasonló korú és adottságúakból egy ellenőrző csoportot is. A kísérletbe csak átlagos, vagy annál gyengébb adottságúakat vettem be, azért, hogy így a kapott eredmények kiindulást adhassanak bármilyen gyermekanyag számára.

Megemlítem, hogy a kísérletben részt vevő tanulók viszonylag kis száma, a helyi körülmények (pl. az iskola a „periférián" van és a gyerekek mozgékonyabbak, mint a belső városrészen), továbbá a csupán 10 hónapig tartó megfigyelés további kísérletezést tesz szükségessé, hogy teljesen valós eredményekhez juthassunk. Megjegyzem még azt is, hogy az ellenőrző csoport tagjai is végeztek némi súlyzós erőfejlesztést a testnevelési órákon és ez eredményeiket befolyásolta.

A kísérlet értékelésekor mindenek előtt az önmagukhoz viszonyított fejlődést vizsgáltam a kísérletben résztvetteknél, mégpedig az év eleji és év végi eredmények átlagainak összehasonlításával. Utána megnéztem ugyanezeket az átlagokat az ellenőrző csoportnál és összehasonlítottam ezeket a kísérletben résztvett tanulók fejlődési átlagaival. Külön vizsgáltam a fiúk és külön a lányok, valamint a 10—12 évesek és a 13—14 évesek fejlődési átlagait. Megnéztem azonkívül az esetleges fejlődést vagy visszaesést is, gondolva arra, hogy nem egy-két gyerek kiemelkedő eredményei befolyásolják-e az átlagokat.

Az ilyen több oldalról történő megvilágítását azért tartom szükségesnek, mert a súlyzós erőfejlesztés módszerének hatásait serdülő korban a fejlődésben levő szervezet miatt alaposan meg kell vizsgálni.

A kísérletben részt vett tanulók átlagai az ellenőrző csoporttal összehasonlítva a közölt táblázatba foglaltakat mutatják.

Az összehasonlítás alapján néhány következtetés vonható le. Szembe-

	Kezdő átlag		Legjobb átlag		Fejlődés %-ban	
	kísérleti	kontrol	kísérleti	kontrol	kísérleti	kontrol
	csoport		csoport		csoport	
30 m-es futás	5,74 mp	5,67 mp	5,26 mp	5,40 mp	8,4	4,9
60 m-es futás	9.97 mp	9,99 mp	9,29 mp	9,55 mp	7,0	4,4
Távolugrás	316.9 cm	311,1 cm	377,8 cm	350,2 cm	19,2	12,5
Magasugrás	103,3 cm	93.0 cm	111,6 cm	104,0 cm	8,0	11,8
Kislabda-dobás	30,86 m	29,18 m	36,26 m	31,86 m	17,4	9,2
Karhajlítás fekvőtámaszban	9,78	10,18	18,42	15,59	89,0	54,1
Húzószkodás	2,56	2,36	4,08	3,68	60,8	57,4
Testmagasság	146,2 cm	144,6 cm	152,9 cm	150,5 cm	4,54	4,9
Testsúly	37•2 kg	36,1 kg	39,3 km	38,6 kg	5,6	6,9
Pulzusszám	90,7	84,6	78,2	80,9	–13,8	–4,4

ötlő, hogy a kísérlet folyamán a gyakorlatokat végző tanulók eredményei és adatai mennyivel előnyösebben változtak, mint az ellenőrző csoport tagjaié. Ez még jobban kitűnik, ha az összehasonlítást az összes eredmények fejlődési százalékainak összeadása után tesszük. Így a kísérleti csoport fejlődési átlaga 23,47%, a kontrol csoporté 16,95. Az eredmények azt bizonyítják, hogy a súlyzós erőfejlesztés megfelelően alkalmazva 10—14 éves korban is előnyös változásokat eredményez.

A kísérlet eredményei eloszlatják azokat az aggályokat, amelyeket a serdülő korúak súlyzós erőfejlesztésével kapcsolatban hangoztatnak. Az egyik ilyen aggály például az, hogy az ilyen gyakorlatok csökkentik a gyermekek magassági növekedését. Nos, az erősítő gyakorlatokat végzett tanulók növekedési átlaga 4,54 százalék, a kontrol csoporté 4,09. A súlyzós módszer mindezen felül segíti a szélességi növekedést is, biztosítja az arányos testi fejlődést, ami serdülő korúaknál különösen fontos. Igen jelentős a pulzusszám csökkenése.

A testsúly-változást is megfelelőnek találom a kísérleti csoportnál; arányos a növekedéssel és a testi erő fejlődésével. Ha a testsúly növekedése megelőzi a testi erő növekedését, a fejlődésben törés áll be és ez egyáltalán nem kívánatos.

Mindezek a tények újra csak azt bizonyítják, hogy a súlyzós erőfejlesztésnek csak a túlzott alkalmazása káros, az életkornak és a fejlettségnek megfelelő felhasználása jó hatású.

A fizikai képességek fejlődését figyelve legszembetűnőbb az erő növekedése. Ezt a húzódzkodás és a mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás-nyújtás eredményei mutatják. A húzódzkodás viszonylagosan kisebb fejlődési százaléka arra mutat, hogy ezzel a módszerrel a hajlítóizmok nem fejlődnek eléggé, tehát a súlyzós erőfejlesztéssel párhuzamosan növelni kell az olyan gyakorlatok számát, amelyek biztosítják a karhajlító izmok megfelelő fejlődését.

Szembeötlő az is, hogy a gyorsaságon belül az induló gyorsaság menynyire növekszik e módszer hatására. 30 m-es futásban a fejlődés 8,4 százalék, 60 m-en csak 7,0. Az oka az, hogy 60 m-en már gyorsasági állóképességre is szükség van, és ez — külön fejlesztendő.

A távolugrásban és a kislabda-dobásban elért nagymérvű fejlődés azt bizonyítja, hogy az ügyesség fejlesztéséhez is megfelelő alapot ad a súlyzós erőfejlesztés, ha a technikai edzések száma megfelelő. Ezt bizonyítja egyébként a magasugrás eredménye is. A kísérleti csoport ebben a számban 8 százalékot fejlődött, ami nem rossz, de a kontrol csoport 11,8 százalékot ért el. Mivel nem volt kellő számú magasugró edzés, a várt fejlődés a kísérleti csoportnál elmaradt. Ha az erősítő gyakorlatokkal kifejlesztett izmokat nem dolgozzuk át a megkívánt sportágú mozgásnak megfelelően, a fejlődés sem lehet megfelelő. Ezt alátámasztja az a tapasztalat, hogy jó sportolók párhuzamosan végzett súlyzós erőfejlesztéssel és megfelelő magasugró edzéssel egy év alatt 20—30 cm-t is fejlődnek 12—14 éves korban.

Az állóképesség területén levonandó következtetésekre ez a kísérlet nem adott kellő lehetőséget, de megjegyzem azt, hogy a módszert alkalmaztam 14 éves kézilabdázó fiúknál is és állóképességük jelentősen javult. (Nyilván nemcsak az erőfejlesztés hatására.)

A tízhónapos időszakban a kísérleti csoport fejlődése nem volt egyenletes. Bizonyos hullámzást tapasztaltam, habár hosszabb időszakban (például 3—4 hónap alatt) az előrehaladás mindig látható volt. A hullámzásra tekintettel kell lenni, különösen serdülőknél. Ha a terheléseket ennek megfelelően csökkentjük vagy növeljük, a szervezet fejlődése is, a teljesítőképesség emelkedése is folyamatosabb.

Ezek után hasonlítsuk össze a leányok és a fiúk, valamint a 10—12 és a 13—14 évesek fejlődési átlagait.

Fejlődési átlagok százalékban

A kísérlet tárgya	fiúk	leányok	10—12 évesek	13—14 évesek
30 m-es futás	8,8	7,7	8,7	8,7
60 m-es futás	6,5	7,0	6,0	7,1
távolugrás	18,6	18,7	18,9	19,6
magasugrás	8,3	8,2	6,6	10,7
kislabda-dobás	15,6	21,0	11,6	23,6
húzódzkodás	43,0	100,0	85,0	37,5
karhajlítás	90,9	92,5	81,5	93,3
testmagasság	5,3	4,0	6,1	3,4
testsúly	5,9	6,1	5,9	5,2
pulzusszám	11,7	18,7	13,3	16,7

A fiúk és a lányok adatait összehasonlítva láthatjuk, hogy jellegzetes különbségek nincsenek köztük. A fiúk 30 m-en és testmagasságban fejlődtek valamivel jobban, a leányok a többiben. Ez az összehasonlítás is mutatja, hogy a súlyzós erőfejlesztést leányoknál ugyanúgy lehet, sőt érdemes alkalmazni, akár a fiúknál. A leányok bizonyos mértékű nagyobb előrehaladását az magyarázza, hogy szervezetük előbb fejlődik ki és ezért belső teherbírásuk ebben a korban nagyobb, mint a fiúké.

A 10—12 és 13—14 évesek csoportjának összehasonlítása azt mutatja, hogy a 13—14 évesek fejlődése a mérhető eredmények tekintetében általában jobb. Ennek a magyarázatát abban látom, hogy a súlyzós erőfejlesztés hatása nagyobb mértékben csak hosszabb, rendszeres munka hatására nyilvánul meg. A nagyobb eltéréshez az is hozzájárult, hogy a 13—14 évesek több erősítő munkát végeztek, mivel szervezetük többet bírt el. A 10—12 évesek viszont a testsúly és testmagasság tekintetében előzték meg az idősebbeket. Ez azt mutatja, hogy a súlyzós erőfejlesztés ebben a korban előnyösen hat a testi fejlődésre.

Ha a kísérlet eredményét abból a szempontból vizsgáljuk, hogy a különféle „mutatóban" (futások, ugrások, testsúly stb.) mennyi a javulás vagy a visszaesés, a következő eredményeket kapjuk: a kísérleti csoport tagjai 212 esetben javultak, 7 esetben nem változtak és 11 esetben romlottak; a kontrol csoport tagjai 190 esetben javultak, 17 esetben nem változtak és 23 esetben romlottak. Ebből is látható, hogy az előbbiek előnyösebben fejlődtek és az is, hogy az átlagokat nem egy-két tanuló kiemelkedő eredménye befolyásolta.

A kísérletből még sokféle következtetést le lehetne vonni, de úgy gondolom, hogy az eddigiek, főleg azonban a mérési eredmények — a tények — mindenkit meggyőznek arról, hogy a súlyzós erőfejlesztést 10—14 éves korban is lehet, sőt kell alkalmazni a testnevelési munka hatásosabbá tételére.

Hercz Zoltán
testnevelő tanár







Testnevelési Mozgalom a sümegi gimnáziumban

Iskolánk tanulóifjúsága a felszabadulás óta minden sportmozgalomnak lelkes híve volt és azokba teljesen bekapcsolódott. Megyénk középiskolái között minden alkalommal, mind a megszerzett jelvények, mind a jelentkezések számát értve, első helyen végzett. Ilyen kedvező előzmények és hagyományok után könnyen érthető, hogy tanulóifjúságunk az egy évvel ezelőtt bevezetett Kilián Testnevelési Mozgalmat szintén szívügyének tekintette, s átlagosnál nagyobb lelkesedéssel karolta fel. Az alábbiakban egyéves munkánk előnyeiről, nehézségeiről számolok be és szerény javaslatot teszek a sportmozgalom hibáinak kijavítására.

120 helyett 410 résztvevő

A múlt év május hó 1-én bontotta ki zászlaját a Kilián Testnevelési Mozgalom. Már az indulás előtti hetekben kellő propagandát és ismeretterjesztő előadásokat tartottunk. Iskolai KISZ-szervezetünk vezetősége sportaktíváinkkal együtt megkezdte a mozgalom népszerűsítését. Május elsejére tanulóifjúságunk 70 százaléka 5 forintos részvételi díj befizetésével belépett a mozgalomba. Az 1961/62-es tanév elején új szervező munkával 120 elsőéves tanulónk megnyerését és beszervezését tűztük ki sürgős feladatul. A siker nem maradt el. 1961. szeptember 15-én 410 tanuló, azaz egész tanulóifjúságunk tagja lett a sportmozgalomnak. Még a testnevelés alól teljesen felmentett tanulóink is be tudtak kapcsolódni, hisz olyan sportágak űzésére is van lehetőség, amelyeket a gyengébb tanulók is űzhetnek (sakk, asztalitenisz, természetjárás stb.). Két erősen kifózisos tanuló egy év alatt olyan kedvet kapott a sportoláshoz, hogy félévkor már nem is kért felmentést, a tanév végére pedig bronzjelvényt szerzett. Meggyőződésem, hogy a középiskolákban a Kilián mozgalom felkarolásával a testnevelés alól felmentett tanulók sok-sok problémája jórészben megoldódott. A versenyek lebonyolításánál és az adminisztrációs munkákban is igen hasznosan foglalkoztathatók ezek a tanulók.

Az új tanév kezdetén sportköri vezetőségünk elkészítette a Kilián versenyek naptárát és az évi munkatervet. Őszi és tavaszi fordulóval 8 sportágban iskolai egyéni, valamint iskola és osztály csapatbajnokságokat írtunk ki. Az eredeti munkatervet és a versenynaptárt a tanév folyamán a nagy érdeklődésre való tekintettel ki kellett bővítenünk, s így utólag a téli hónapokban két sportágat, a sakkot és asztali teniszt kellett felvennünk. A fiútanulók kérésére teremben atlétikai osztály- és iskolai egyéni bajnokságokat és ugyancsak teremben kispályás, osztályok közötti labdarúgó bajnokságokat is rendeztünk.

10 sportágban — úszásban, atlétikában, labdarúgásban, kézilabdában, röplabdában, kosárlabdában, természetjárásban, sakkban, szertornában és asztali teniszben 32 iskolai versenyt rendeztünk. A felsorolt első hat sportágban kétfordulós rendszerben folytak a versenyek és mérkőzések. Ezekben 210 csapat- és 4112 egyéni versenyző vett részt, a küzdelmek során részvételért 97 025, helyezésért 18 908, összesen 115 933 pontot kaptak tanulóink.

3 sportágban — röplabdában, kézilabdában és labdarúgásban — kétfordulós rendszerben megyei ifjúsági bajnokságban, 3 sportágban pedig — sakkban, kosárlabdában és atlétikában — más megyei versenyeken vettünk részt. 9 csapatunk és 116 egyéni versenyzőnk indult ezekben a küzdelmekben, s részvételért 2136, helyezésekért 232, összesen 2368 pontot szereztünk.

1962. június 1-ig iskolánk tanulóifjúsága összesen 534 különböző fokozatú jelvényt szerzett (130%).

A jelvények megoszlása és pontértéke a Kilián versenyben

Jelvény	Jelvényszerző			Pontérték
	fiú	lány	együtt	
vas	138	172	310	31 000
bronz	98	72	170	20 000
ezüst	31	16	47	7 500
arany	7	—	7	1 400
Összesen:	274	260	534	59 850

Az iskolai és egyéb versenyeken tanulóink a tanév folyamán 118 301 Kilián-pontot szereztek. A kiadott jelvényekért 59 850 pontot használtunk fel, tehát végeredményben a fel nem használt Kilián-pontok száma 58 451 pont. A megmaradt pontok kb. 500 db vasjelvénynek felelnek meg. Így az 1962/63-as tanévet igen kedvező körülmények között kezdhetjük és 5—6 hónapos versenyprogrammal elérhető kb. 300—400 db új, különböző fokozatú (vas, bronz, ezüst és arany) jelvény megszerzése.

Ami megéri a fáradtságot

A tanévi munkatervünk megvalósítása különösebb nehézségekkel nem járt. A soron következő versenyekre a szervezést és a versenyek lebonyolítását egy lelkes és képzett aktíva-gárdával könnyen meg tudtuk oldani. Természetesen nem szabad sajnálnunk az időt az aktívák kiképzésére. Elsősorban a testnevelő tanároknak kell a kiképzéssel járó többletmunkát minden anyagi támogatás nélkül vállalni. E sokrétű munka megéri a fáradságot, hisz a tömegsport megvalósítása minden testnevelő tanár szívügye, s az ezért hozott áldozat minden anyagi szolgáltatásnál és elismerésnél többet ér. Testnevelő tanári működésem alatt több kevesebb eredménnyel fáradoztam azon, hogy biztosítsam tanulóim minél nagyobb számban, egész éven át, versenyszerű formában történő foglalkoztatását.

Tapasztalataim birtokában kijelenthetem, hogy a Kilián Testnevelési Mozgalom elképzelése tökéletes: a tömegsport problémáját és az összes sportágak széleskörű elterjesztését megoldhatja. A középiskolákban a Kilián mozgalomnak köszönhető, hogy mindinkább több végzett tanuló igényli a sportolás örömét, áldásos használ. Az iskolán kívüli Kilián mozgalom még kezdő fokon áll, túlzottan sok adminisztráció jár vele. Sümegen például 12 iskolán kívüli nevezés történt, s egy év alatt egy sportágból sem rendeztek pontszerző versenyt. A feleslegesen sok írásbeli tennivaló miatt rengeteg munkaórát kellett adminisztrációra fordítanom, holott azt más sportmunkára eredményesebben használhattam volna fel. A sportaktívák írásbeli tevékenységét is ellenőrizni kell, de különben a tanulókat nem is lehet minden írásbeli munkára befogni.

Igen kívánatos és sürgős lenne az adminisztráció bizonyos mértékű csökkentése. Javasolnám, hogy a problémák megvitatására az egyéves gyakorlatú sportvezetők számára az illetékesek hívjanak össze országos értekezletet. Szerény véleményem szerint az értekezlet az írásbeli munkák lényeges csökkentésére megtalálja majd a megfelelő megoldást.

Juhász József
testnevelő tanár

Játékos testnevelés

Ez év júniusában alkalmam volt meglátogatni néhány holland várost. Igaz, nem az iskolai testnevelés tanulmányozása volt feladatom, de ki tud elmenni csukott szemmel sportpályák, játszóterek, iskolaudvarok mellett? A holland iskolai testnevelés iránti érdeklődésemet először az keltette fel, hogy *nagyon sok játszóteret láttam* — méghozzá gyerekektől zajosakat. Ezek legtöbbjén, délelőtt-délután pezsgő élet folyt. A sporttelepeken úgyszólván csak „játékos" szakosztályok működnek. Delfti, rotterdami, harlemi, hágai sportegyesületek iránt érdeklődtem. Elvétve akad közöttük atlétikával és tornával foglalkozó szakosztály. Labdarúgás, baseball, krikett, kosárlabda (főként a régi „korbball" változata), gyeplabda, röplabda, kézilabda, tenisz, tollaslabda stb. szakosztályok szerepelnek túlnyomó többségben az egyesületekben. A szakosztályok „mélységi" tagozódása azt mutatja, hogy *az „öregek" is szeretnek játszani.* A legtöbb egyesületnek van „old boy" csapata. Ezek is játszanak bajnoki, barátságos mérkőzéseket.

Ezekután felvetődik a kérdés: *mikor és hol tanulják meg a holland fiatalok a sportjátékokat, hogyan tesznek szert* — méghozzá elég magas színvonalon — *olyan igényre, hogy felnőtt korban is rendszeresen sportoljanak?*

A kérdésre a választ a testnevelő tanároktól, edzőktől kértem. Egy fiatal testnevelő tanár is részt vett azon a tanfolyamon, amelyre meghívtak, tőle kaptam részletes, igen tanulságos felvilágosítást. Náluk arra törekszenek, hogy *a gyermek mozgásvágyát az iskolai testnevelési órák mellett, a gyermek szabadidejében is kielégítsék.* Ebből a szempontból a játékok jelentősége alapvető. Valamennyi gyermeknek alkalmat adnak arra, hogy bekapcsolódjék az iskola valamelyik sportjáték csapatának küzdelmeibe. A testnevelő tanárok irányítják a délutáni foglalkozásokat, amelyeken a választott sportág mozgásanyagát sajátítják el a tanulók és mérkőznek a házibajnokságok, iskolák közötti vetélkedések keretében. *Egy-egy tanuló legalább heti két alkalommal jut délután játéklehetőséghez.* A legnépszerűbb játék a labdarúgás.

Az egyesületekben is van lehetőségük a tanulóknak délutáni sportolásra. A delfti sportegyesület labdarúgó-, kézilabda-, kosárlabda-, tenisz-szakosztályaiban nagyon sok fiatal fiú—leány gyakorol, játszik. Társadalmi edzők, idősebb sportolók segítenek a foglalkozások vezetésében.

Végső soron *a cél az, hogy a ifjúság szeresse meg a sportolást, sajátítson el valamilyen sportágat — kedve szerint —, hogy az iskolából kikerülve is megmaradjon benne a sportolás iránti igény.* Persze, a sokoldalú képzés követelménye evvel a célkitűzéssel és gyakorlattal nem áll ellentétben. Az iskolai testnevelési tanterv megközelítően azonos a miénkkel, az órák tartalmában, levezetésében sincs alapvető különbség — ennek ellenére *lényegesen több gyermek sportol, mint nálunk.*

Fiatal barátom labdarúgó és judó szakos testnevelő volt, aki egyáltalán nem keltett elfogult benyomást a labdarúgás javára. Azt mondotta, hogy *semmivel sem tudják megtartani a gyermekeket a sporttelepeken a szabadidőben, csak játékokkal.* Közölt is egy kis statisztikát az iskolájának versenyzőiről. Az 590-es létszámú iskola tanulói közül 55% vesz részt a labdarúgó, gyeplabda, kézilabda, kosárlabda, bézball, krikett, tenisz stb. mérkőzéseken. 15—20% atlétizál, úszik, vagy más hasonló sportágat űz, 20—25% azonban semmiben sem vesz részt.

Azt hiszem, nálunk kedvezőtlenebb az arány. A játékot azonban nálunk is szeretik a fiatalok, s különösen *a tornateremmel nem rendelkező iskoláinkban lenne a sportjátéknak fontos szerepe.* Tanítsuk a játékokat, növeljük a sportolási alkalmakat. *Csak így alakul ki a gyermekben igény a rendszeres mozgás, a sportolás iránt.*

Nádori László

SPORTOKTATÓ FILMEK

kölcsönözhetők a Sportpropagandától, Budapest VIII., Rákóczi út 57/a szám

BIRKÓZÁS
DISZKOSZVETÉS
JÉGKORONG
KALAPÁCSVETÉS
LABDARÚGÁS
ÖKÖLVÍVÁS
TORNA
ÚSZÁS stb.



Új méretű bordásfalak

árusítását kezdte meg a sportszerkereskedelem. A megszokottnál kisebb méretű bordásfalak jól használhatók a tantermekben és folyosókon is. Képünkön az új méretű bordásfalat mutatjuk be.

HIREK

A Szovjetunió 1961. évi össz-szövetségi szpartakiádján a részvevők között 29 mesterfokú és 890 elsőosztályú 18 évesnél fiatalabb sportoló szerepelt. Ezek a számok a szovjet iskolai sport fejlettségéről tanúskodnak. A Szovjetunióban egyébként 1715 gyermek-sportiskolai és 80 000 iskolai sportkör működik, a testnevelő tanárok száma pedig csaknem ugyanennyi.

A svájci Aargau kantonban kísérleteket folytatnak az általános iskolákban, hogy azokon a napokon, amelyeken nincs testnevelési óra, a tanulók 30 perces „mozgásleckében" részesüljenek. A tapasztalatokat a tantestületek hasznosnak tartják, s a mindennapos testgyakorlás mellett foglalnak állást. A hivatalos bevezetésnek azonban több akadálya van. Ezért az illetékesek egyelőre csak ajánlják az iskoláknak.

A lengyel Wroclawban párhuzamos osztályokban egyrészt vetélkedésszerűen, másrészt anélkül végezték a testnevelést. A kísérlet azzal az eredménnyel járt, hogy a versenyszerűség bizonyult jobbnak, mert fokozza az érdeklődést, a közösségi szellemet és a tanulók érdekeltségét a gyakorlásban.

EGY RÉGI SZÁMUNKÉRT HÁROM ÚJAT

Hazai és külföldi könyvtárak részére keressük a Sport és Tudomány 1957. évi 1. és 1959. évi 11. számait. Kérjük ezért olvasóinkat, hogy felesleges lappéldányukat küldjék meg szerkesztőségünknek, Budapest, XII., Alkotás utca 44. számra és írják meg, egy-egy általunk keresett és hozzánk küldött számért lapunk mely más három számát kérik. Ezeket címükre postafordultával megküldjük.

TARTALOM

CONTENU

Le rôle des entraineurs dans la vie sportive 289
I. SÁROSI: Il faut agir! 290
(Les Championnats d'Europe de natation vus par l'entraineur hongrois)
I. BÁRÁNY: Il faut modifier les règles du water-polo 292
Forts entraînements et beaucoup de compétitions — les carastérisques de la préparation des nageurs américains 294
Le secret de l'homme le plus fort du monde 295
GY. NAGY: Les enseignements du championnat du monde de hand-ball féminin 296
B. PETŐ: Le chemin du tennis soviétique 298
E. KEREZSI: Défense contre jets avec élan... 300
Le sport n'est pas préjudiciable à la maternité 302
L'influence des intervalles du repos aux effets du travail musculaire cyclique 302
O. MÉRAY HORVÁTH: La tendance du développement de la technique du patinage artistique 303
Actualités du monde 304
F. PAP: Un nouveau système de compétition est nécessaire dans la gymnastique aussi 306
Z. ANTAL: Les cinq, respectivement seize championnats mondiaux de tir remportés par la Hongrie — et l'avenir 308
J. KERESZTÉNYI: Médailles sportives artistiques 308
E. SCHWARTZ: La formation de l'attaque dans le football 310
Le rendement des joueurs de football de premier rang approche celui des cyclistes routiers 310
I. NOVÁK: Les avants et leurs jeux dans le football 311
Éducation physique dans les écoles 312
(F. Bakonyi: L'éducation physique aux écoles sans salle de gymnastique — P. Biró: Le rôle de l'éducation physique scolaire dans l'instruction polytechnique — Z. Hercz: Expérience à déterminer les effets des expercices avec haltères dans l'âge de 10 à 14 ans — Gy. Győrök: L'activité de gymnastique corrective est plus judicieuse en province — J. Juhász: Le mouvement d'éducation physique «Kilián» au lycée de Sümeg — L. Nádori: Éducation physique par le jeu — Nouvelles)
Sur la couverture: Jeunes filles sous le basquet (Photo: L. Petrovits — MTI)
Page 3 de la couverture: A. Lenz — A. Kolmanowski: Séries d'images de lutte
Supplément: A. Kardos: Le rôle de l'éducation physique et du sport dans la formation de l'attitude basée sur la conviction morale — J. P.: Traitement de lésions sportives par ultrason — T. Fritsi: La situation et les tâches concernant les établissements sportifs en Hongrie

CONTENTS

The Role of the Coaches in the Sports 289
I. SÁROSI: We Must Act! 290
I. BÁRÁNY: The Water-polo Rules Ought to be Changed Heavy scheduling and Many Competitions — this Characterizes the Preparation of American Swimmers 292
The Secret of the Strongest Man in the World 294
Gy. NAGY: Lessons of the Women's Handball World Championship 295
B. PETŐ: Soviet Lawn Tennis 296
E. KEREZSI: Defences Against Jump Shot... 298
The Effect of Relaxation Intervals on Muscle Tension ... 300
O. MÉRAY HORVÁTH: How Figure Skating Technics can be Developed 302
World News 303
F. PAP: The Need for a New System of Competition in Gymnastics 304
Z. ANTAL: The Five or rather Sixteen Hungarian World Championships in Shooting — and the Future 306
J. KERESZTÉNYI: Artistic Sports Medals 308
E. SCHWARTZ: Organized the Attack in Soccer 308
The Expenditur of Energy of First Rank Football Players Approaches that of Cycle Road Racers 310
I. NOVÁK: Forward's Play and Forwards in Soccer 310
Physical Education in the Schools 311
On the cover: Girls under the Basket (Photo by L. Petrovits — MTI 312
Inside of back cover: A. Lenz — A. Kolmanowski: Wrestling
In the supplement: A. Kardos: The Significance of Physical Education and Sports in the Development of Behaviour Based on Moral Conviction — J. P.: Healing Sports Injuries with Supersound — T. Fritsi: Situation and Problems of Hungary Concerning Sports Establishments

INHALT

Die Rolle der Trainer in der Sportbewegung 289
I. SÁROSI: Man muss handeln! 290
I. BÁRÁNY: Die Regeln des Wasserballspiels müssten geändert werden 292
Starke Belastung und viele Wettkämpfe kennzeichnen die Vorbereitung der amerikanischen Schwimmer 294
Das Geheimnis des stärksten Mannes der Welt 295
GY. NAGY: Die Lehren der Frauenweltmeisterschaft im Handball 296
B. PETŐ: Der Weg des sowjetischen Tennissports 298
E. KEREZSI: Verteidigungsarten gegen Tempowurf 300
Der Sport wirkt nicht nachteilig auf die Mutterschaft 302
Der Einfluss des Ruhe-Intervalls auf die Wirkung der serienweisen Muskeltätigkeit 302
O. MÁRAY HORVÁTH: Die Entwicklungsrichtung der Technik im Eiskunstlaufen 303
Weltrundschau 304
F. PAP: Auch im Turnsport muss ein neues Wettkampfsystem eingeführt werden! 306
Z. ANTAL: Die bisherigen fünf, eigentlich sechszehn ungarischen Weltmeisterschaften im Schiessen — und was noch vor uns steht 308
J. KERESZTÉNYI: Künstlerische Sportmedaillen 308
E. SCHWARTZ: Die Organisierung des Angriffs im Fussballsport 310
Die Leistungsfähigkeit der erstklassigen Fussballspieler nähert sich derjenigen der Strassenrennfahrer 310
I. NOVÁK: Stürmerspiel und Stürmer im Fussball 311
Körpererziehung in der Schule 312
Titelbild: Mädchen unter dem Korb (Aufnahme von L. Petrovits — MTI)
Innere Rückseite: A. Lenz — A. Kolmanowski: Bildserien vom Ringen
In der Beilage: A. Kardos: Die Bedeutung der Körpererziehung und des Sports bei der Entwicklung des auf der moralischen überzeugung beruhenden Betragens — J. P.: Hailing von Sportverletzungen mit Ultraschall — T. Fritsi: Ungarns Lage und Aufgaben in Bezug auf Sportanlagen

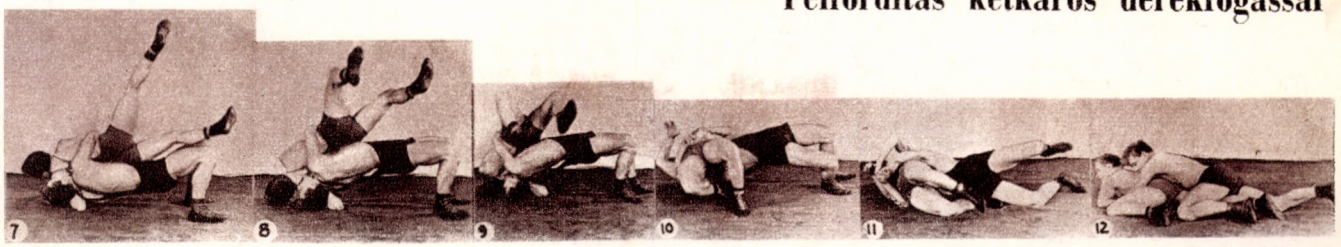
СОДЕРЖАНИЕ

Что значит быть тренером? ... 289
И. ШАРОШИ: Надо действовать! ... 290
И. БАРАНЬ: Надо было бы изменить правила по водному поло ... 292
Большие нагрузки и много соревнований — это характеристично по подготовке американских пловцов ... 294
Секрет самого сильного человека в мире ... 295
Дь. НАДЬ: Выводы мирового чемпионата по гандболу для спортсменок 296
Б. ПЕТЕ: Путь советского тенис-спорта ... 298
Э. КЕРЕЖИ: Защиты против бросков в прыжке ... 300
С точки зрения материнства спорт женщинам не вреден ... 302
Влияние интервалов по отдыху на эффект серийной мышечной работы 302
О. МЕРАИ ХОРВАТ: Путь развития техники фигуриста ... 303
Вокруг света ... 304
Ф. ПАП: Необходима новая система по соревнованию и в гимнастике! 306
З. АНТАЛ: До сих пор было у нас 5, даже 16 чемпионатов по стрелковому спорту — и что еще будет впереди ... 308
Й. КЕРЕСТЕНЬИ: Художественные монеты по спорту ... 308
Э. ШВАРЦ: Организация атаки по футболу ... 310
Мощность передовых футболистов достигает мощность шоссейных велосипедистов ... 310
И. НОВАК: Наступательная игра и нападающщ по футболу ... 311
Школьное физическое воспитание ... 312
Снимок на верхней обложке: Девушки под корзиной (снимок Л. Петровича)
На внутренней обложке: А. ЛЕНЦ—А. КОЛМАНОВСКИЙ: серия снимков по борьбе.
Приложение: А. КАРДОШ: Значение физического воспитания в оформлении поведения, основанного на моральном убеждении.
Й. П.: Лечение спортивной травмы ультразвуком. Т. ФРИТШИ: Наше положение и наши задачи относительно наших спортивных учреждений.

A sport és tudomány régebbi lappéldányai az 1958. évi 7. számtól kezdve korlátozott mennyiségben kaphatók az 1959. évi 10. és 11., valamint az 1961. évi 2. számok kivételével. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ez évi számai Budapesten, a VII., Rákóczi út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.



Felfordítás kétkaros derékfogással

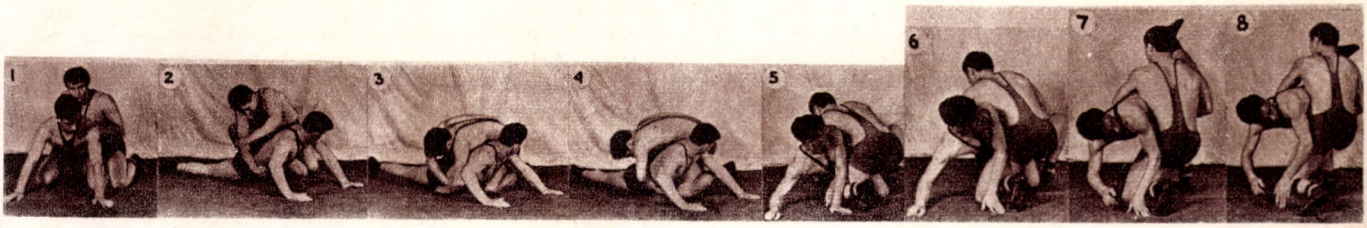


A támadó térdelő ellenfelét derekánál megfogva lábait átállítja éspedig bal lábával térdel a védekező bal térde előtt, jobb lábával pedig talpára helyezkedik (1—2). Ellenfelét teljesen magához szorítja és jobb lábával kitámaszt a szőnyegen, miközben mellét az ellenfél hátának feszíti, bal térdét pedig annak hasa alá vezeti; majd a támadó a védekezőt jobbra elforgatja úgy, hogy amikor őt a maga bal combjára helyezte, jobb lábát jobbra átviszi és térdben behajlítva talpával feltámasztja magát s abban a pillanatban, amikor a támadó jobb lábát átvitte, térdben hajlított bal lábával is talpára támaszkodik (3—6). Ezután a támadó lábaival nyomást gyakorol a szőnyegre, egyidejűleg fejét hátra veti, hídba fordul és hídjára ellenfelét is ráemeli, majd a hídból kifordulva. ellenfelét magán átemeli (7—12).

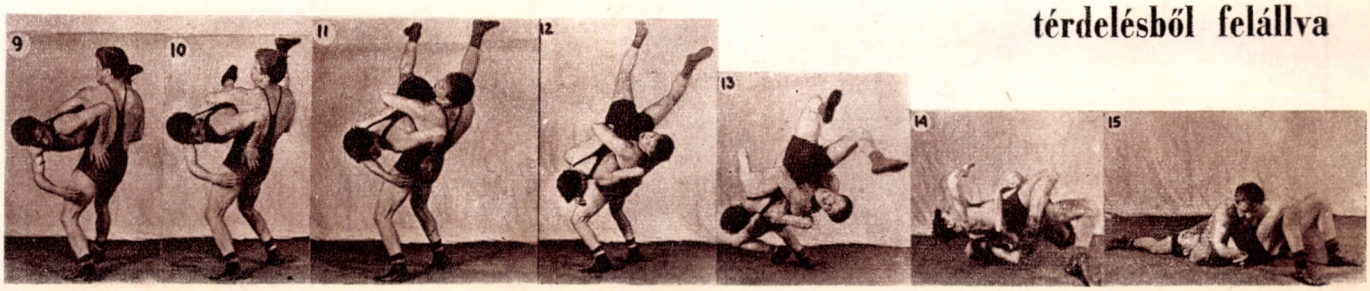
BIRKÓZÓ KÉPSOROZATOK

(A. Lenc — A. Kolmanovszky)

A támadó a kiinduló helyzetből jobbra fordul el és egyidejűleg jobb karjával megfogja ellenfele derekát; majd magára húzva őt, bal térdét felfelé ellenfele alá vezeti úgy, hogy az karja mögött a mellénél legyen, míg jobb lábával hátra és jobbra lép s avval talpára támaszkodik. Ebből a helyzetből a támadó jobb karjával átnyúlik ellenfele hasa alatt és mindkét kezének ujjait horgosan összekapcsolja (1—5). A támadó törzsét fokozatosan kiegyenesítve a védekezőt elszakítja a szőnyegtől, felhúzva őt mindkét karjával egészen a mellé-hez, aminek eredményeként ellenfele lábaival kissé korábban szakad el a szőnyegtől, mint karjaival (6—7). Ezután a támadó testsúlyát főként jobb lábára helyezve bal talpával megtámaszkodik, majd mindkét lábát kinyújtva, feláll (8—9). A támadó hátrahajlítja törzsét, fejét kissé hátraveti, majd hátraesve, ellenfelét balra fordítással háttal a szőnyegre fekteti (10—15).



Fordított kiemelés térdelésből felállva



ÖTTUSA VILÁGBAJNOKSÁG MEXIKÓBAN







Felvételek a nagy világversenyre készülő magyarokról: Földi László akadályt ugrat, Nagy Imre párbajtőrvívás előtt. Török Ferenc dr. futás közben, Balczó András pisztollyal a kezében és amint a habokat szeli az uszodában

(Hemző Károly felvételei)





sport és tudomány

II. ÉVFOLYAM. 1. SZÁM. 1962. OKTÓBER

A testnevelés és sport jelentősége az erkölcsi meggyőződésen alapuló magatartás kialakításában

Írta: dr. Kardos Alajos, a szegedi Pedagógiai Főiskola testnevelési tanszékvezető tanára

A szocialista társadalmakban a nevelés célját a gazdasági alapon nyugvó társadalom igényei határozzák meg. Ennek megfelelően ez a sokoldalúan képzett, kultúrált, a szocialista erkölcsöt a gyakorlatban is megvalósító személyiség eszményében jelentkezik, aki képes és kész a közösségért dolgozni, a szocializmus vívmányait megvédeni.

A testnevelés, mint a szocialista nevelés egyik területe, a nevelés céljának megvalósítása érdekében csak akkor teljesíti feladatát, ha speciális feladatainak (pl. az egészség megőrzése és megszilárdítása, a fizikai képességek és mozgáskészség kialakítása) teljesítésén túl az értelmi, erkölcsi, esztétikai és politechnikai nevelés előtt álló feladatok valóraváltását is elősegíti. Ez az igény ugyanis a materialista természettudományos szemléletből szükségszerűen következik. Az ember oszthatatlan egész, pszichofizikai egység, így minden hatás, legyen az szellemi vagy fizikai, az egész embert éri. A testnevelés azonban nemcsak a megismerés, érzelem és a törekvés lelki folyamataira hat kedvezően, hanem a nevelés egyéb területeit is segíti céljaik elérésében.

A társadalmi igény és a valóság

A nevelés, s így a testnevelés szerepét és feladatát is a társadalmi követelmények határozzák meg. Ez pedig a szocializmus építése befejező szakaszában a sokoldalúan képzett személyiség kialakításában csúcsosodik ki. Ha azonban megvizsgáljuk, hogyan is valósul meg a mindenoldalúság elve a nevelés gyakorlatában, arra a tapasztalatra jutunk, hogy ez a legutóbbi időkig csak hangoztatott kívánalom maradt, hiszen a politechnikai nevelés csak most bontakozik, az erkölcsi nevelés napjaink legfontosabb problémáinak egyike, az esztétikai nevelés pedig ma sem egységes az intézményeinkben.

A nevelés egyes részterületei elhanyagolásából eredő hibák felszámolására irányuló tendenciát tükröznek az MSZMP művelődéspolitikai irányelvei. Eszerint elsőrendű feladat, hogy kommunista szellemű és világnézetű, művelt, erkölcsös ifjúságot kell nevelni, olyat, amely erkölcsében, jellemében kiforrott, magatartásában példamutató és képes a szocializmus felépítésére. Ám a kijelölt feladatokat — amelyek a világnézeti, politikai és ezekkel kölcsönhatásban levő erkölcsi neveléssel kapcsolatosak — csak akkor lehet eredményesen megoldani, ha a nevelés valamennyi részterülete intenzív tevékenységet fejt ki megvalósulásuk érdekében. Minden probléma megoldása igen fontos, sürgető társadalmi igényként azonban az erkölcsi nevelés hatékonyságának növelése jelentkezik. Ennek oka az, hogy a szocialista erkölcsi követelmények és fejlődő társadalmunk tagjai, illetve ifjúságunk erkölcsi tudatának fejlettsége között még meglehetősen nagy feszültség áll fenn. E tény megszabja a nevelés minden területének feladatát, azt, hogy a társadalom gyorsütemű átalakulásától lemaradt tudat fejlődését, az új viszonyoknak megfelelően elősegítse, a szocializmus építése során felmerült konfliktusokat és ellentmondásokat feloldja. A szocialista társadalom erkölcse ugyanis tagjaitól olyan új magatartást kíván, amely az ugrásszerűen és alapjában megváltozott gazdasági és társadalmi viszony követelményeinek megfelel.

Az erkölcsi nevelés

A társadalom és az emberek iránt tanúsítandó, helyes magatartásra elsődlegesen az erkölcsi nevelésnek kell felkészíteni az ifjúságot. Az erkölcsi nevelés fontosságát azért is kell hangsúlyoznunk, mert az erkölcsi problémák rendszerint a világnézettel kapcsolatosak, így megoldásukkal a marxizmus—leninizmus megszilárdításához járul hozzá. A tapasztalat valóban azt mutatja, hogy az erkölcsi magatartás igen gyakran úgy jelentkezik, mint a marxista világnézet megvalósulása az ember meghatározott magatartásában, mint a szocialista fegyelem, a becsület, a lelkiismeret, a hazafiság, a nemzetköziség stb.

Az erkölcsi normák és elvek

Az ember világnézete és erkölcsi magatartása közötti erős kapcsolatnak alapja az a tény, hogy a világnézeti állásfoglalás mindig olyan magatartásban nyilvánul meg, amelynek értékelése az *erkölcs normái* szerint történik. Az erkölcsi normák olyan követelmények, amelyeket a társadalom vagy osztály az egyén

magatartásával kapcsolatban állít fel. Ezért az *erkölcs mindig osztályjellegű*, hiszen az osztályhelyzet és az életkörülmények alakulásával megváltozik az emberek erkölcsi felfogása, meggyőződése és magatartása is. Vagyis az erkölcs, mint a világnézet, szintén az osztályharc valamelyik formáját támogatja, hiszen az erkölcsi normák és elvek mindig a társadalom alapjaiban gyökerező szükségességekből fakadnak. A szocialista erkölcs normái és elvei azáltal, hogy az osztályviszonyokat valóságosan tükrözik, megkönnyítik a helyes állásfoglalást.

A testnevelés és sport szerepe

Mindaddig azonban, amíg a nevelés valamennyi területe maradék nélkül nem teljesítheti feladatát a helyes világnézeti és politikai állásfoglalás mielőbbi eldöntése érdekében, a már működő területeknek — így a testnevelésnek is — fokozottabb erőfeszítést kell tenniük olyan erkölcsi normák kialakításában, mint a meggyőződés, a világnézet, valamint az erkölcsi magatartás.

A testnevelés és sport a maga speciális eszközeinek és módszereinek felhasználásával törekszik is segítséget nyújtani az erkölcsi magatartás tudatos megnyilvánulásainak, a társadalom követelményei szerinti formálásában, *hogy az erkölcsi magatartás, mint a marxista világnézet realizálódása jelentkezzék az ifjúság cselekedeteiben.* Ez viszont feltételezi az ember magatartásának az erkölcs normái szerinti értékelését. Az erkölcsi magatartás megítélése rendszerint *a jó és rossz, az igazságos és igazságtalan, a becsületes és becstelen* fogalmaiban jelentkezik. Helyesen tehát akkor járunk el, ha a testnevelésben és sportban megmutatkozó erkölcsi magatartást is e fogalmak alapján mérlegeljük, mivel azok lehetővé teszik az egyének egymásközötti és az egyénnek a társadalomhoz való viszonyának, mint cselekvésnek megítélését. *Az ember erkölcsi tulajdonságait ugyanis nem kijelentései, hanem cselekedetei és azok eredményei alapján ítéljük meg.* A hibátlan értékelést a szocialista erkölcs elvei és normái biztosítják, amelyek rámutatnak azokra a területekre is, amelyekkel kapcsolatban a szocialista ifjúságban az erkölcsi tulajdonságokat, illetve magatartást ki kell fejleszteni.

A közösségi elv

A szocialista erkölcs normáit átható elvek közül a *közösségi elv* az, amely leginkább meghatározza a szocialista sportoló erkölcsi magatartását, mivel a szocialista társadalom legfőbb jellemzője a kollektivizmus. Ezért indokolt a sportoló magatartását és cselekedeteit aszerint értékelnünk, hogy jó vagy rossz, igazságos vagy igazságtalan, becsületes vagy becstelen-e a közösség szempontjából. Társadalmunkban az egyén mindig valamely közösség tagjaként cselekszik, így *a közösséggel szemben kötelezettségei* vannak. Hogy ennek eleget tehessen, meg kell tanulnia összehangolni a maga és mások törekvéseit, egyéni óhajait a közösség igényeivel úgy, hogy a közösség célja a saját céljává váljék. Csak így kerülheti el a konfliktust az egyéni és társadalmi érdekek között.

Az egyénnek fel kell ismernie, hogy boldogulása a közösség boldogulásával kapcsolatos és a közösségben uralkodó erkölcsi normákat senki sem sértheti meg saját érdekei veszélyeztetése nélkül. Az így kialakult közösségben a tudat átformálódása az egyének magatartásában nyilvánul meg, amit a fegyelem, a kölcsönös segítés, az együttérzés, a kötelességtudat, a becsületesség, az igazságosság stb. erényei tükröznek. Amely közösségben az erkölcsi tulajdonságok az egyének mély *érzelmeihez* is kapcsolódnak, abban a fejlődés eljutott arra a fokra, amelyben az *egyén és a közösség felelősségvállalása kölcsönös.* Az ifjúság számára ezért olyan *közösségi életformát* kell biztosítani, amely alkalmas arra, hogy az erkölcs elvei és normái alapján elősegítse a vidám, optimista életszemléletű, sokoldalúan képzett személyiség kiformálódását.

A felnövekvő nemzedék számára ilyen életformát biztosít az *iskola, a sportkör*, amelyen belül az osztály, szakosztály nyújt lehetőséget arra, hogy tagjaiból az iskola vagy egyesület közösségébe beilleszkedő, annak érdekeit szolgáló, erős közösség alakuljon ki. Ezen közösségi életformákon belül a testnevelési és sportfoglalkozások, *versengések, mérkőzések* és *kirándulások* olyan szervezeti formák, amelyek lehetőséget nyújtanak a jó, a becsületes, az igazságszerető erkölcsi magatartás kiformálására. Ezek a foglalkozási formák rendkívül alkalmasak arra, hogy megszervezésük és megvalósulásuk közben az ifjúság erkölcsi meggyőződése, erkölcsi érzésen alapuló, erkölcsös cselekedetté, magatartássá váljék. A testnevelésnek és sportnak — amely rendszerint erős emóciókat vált ki — az erkölcsi neveléssel kapcsolatban az a feladata, hogy *segítse az erkölcsi elveket szokássá*, az ifjúság *erkölcsi tulajdonságaivá* érlelődni. A szakszerűen és pedagógiai érzékkel vezetett testnevelési és sportfoglalkozások hangulatos, vidám légkörében valóban gyakran születnek nemes elhatározások, vállalások és minden akadályt legyőző, akaraterőt igénylő tettek. Ilyenkor az *értelem*, az *akarat* és az *érzelem együttesen* eredményezi a meggyőződésen alapuló, érzelmektől kísért és akarat által megvalósított erkölcsi magatartást.

Ezáltal a testnevelési és sportfoglalkozások megteremtik annak a lehetőségét, hogy olyan közösség alakuljon ki, amelynek tagjait a szocialista ember erkölcsi tulajdonságai fűzik össze: a fegyelem, a vele kapcsolatos cél tudata, a bátorság, az akaraterő, továbbá a kötelességtudás, a becsületérzés és a lelkiismeret.

A tudatos fegyelem

Minden, *a szocialista fegyelem* szellemében megtartott foglalkozásnak meg kell legyen a közeli és távoli célja, amelyért a közösségnek, illetve az azt alkotó egyéneknek küzdeniük kell. A közös cél tudatosítása az eredményes testnevelési és sportfoglalkozásoknak elengedhetetlen előfeltétele. Ezt mindenkor az érzelmi megerősítésnek kell követnie, amelynek alapja a *bizalom az egyén és a közösség iránt.* Az oktató részéről annak kifejtése, hogy a csapat, sőt az egész sportkör megbecsülése és hírneve függ a helytállástól, a közösségbe vetett bizalmat tükrözze. Ez felkelti a tagokban a becsületérzést, a lelkesedést, a kitartást, az erős akaratot az *öntudatos fegyelmet* igénylő feladathoz. Minden alkalmat használjunk fel arra, hogy meggyőzzük a közösség tagjait a fegyelmezett magatartás előnyeiről és arról, hogy csak a céltudatos, bátor, akaraterővel megvívott munka hozhatja meg a várt sikert.

A közösség tagjainak tudniuk kell azt is, hogy *az öntudatos fegyelem csak gyakorlás útján alakulhat ki, mivel nem elég csupán megérteni a fegyelem lényegét és szükségességét, hanem annak a magatartásban meg is kell nyilvánulnia.* Erre mód nyílik a testnevelési foglalkozásokon, mikoris az egyén és a közösség egyaránt meggyőződhet a fegyelmezettség sikert biztosító következményeiről. Hasznos azonban az életből vett példákon rámutatni a fegyelmezetlenségből származó sikertelenségekre is; ha csak egy is hanyag, pontatlan a csapat tagjai közül, lerontja az egész közösség munkájának értékét. Annak érdekében, hogy a fegyelem megszilárduljon a közösségben, megalkuvás nélküli *követelésekkel*, ám a legnagyobb *tisztelettel* kell fellépni a sportolókkal szemben. A fegyelemnek, az erkölcs normáinak ismertetésével egy időben történő gyakorlása hozza csak meg azt az eredményt,

amelyet az egyéntől és a közösségtől a sporttevékenység közepette és azon túl elvár a társadalom, azt a fegyelmet, amelyet Makarenko a *„harc és győzelem"* fegyelmének nevez. A szocialista társadalom mindenkitől, tehát a sportoló ifjúságtól is megköveteli ezt a fegyelmet, annak gyakorlati megvalósítását, magatartása és cselekedetei folyamán. Vegye észre, hogy társadalmunk új követelésekkel lép fel a sportolóval szemben, így magatartását, viselkedését is új erkölcsi normák szerint ítéli meg.

A testnevelés és sport fizikai és szellemi követelményrendszere, az ifjú sportolókkal szemben a fokozódó teljesítmény és eredmény érdekében felállított igény elősegíti annak tudatosulását, hogy *a szocialista sportoló akarata csak a közösségben edződik meg* állandó és speciális gyakorlás, edzés útján; továbbá azt, hogy a küzdelem megvívásához szükséges *bátorság* csak megfelelő körülmények között (versenyek, mérkőzések) alakul ki, mikor is az ifjú kimutathatja e férfias erényt, *szóval* és *tettel* egyaránt. Makarenko szerint *„bátorrá csak az válik, aki le tudja győzni a gyávaságot"*. A testnevelési órák, a sportköri edzések, versenyek és mérkőzések a lehetőségek kimeríthetetlen sokaságát nyújtják a bátorság megszerzéséhez és a gyávaság leküzdéséhez.

A testnevelés és sport eredményes művelése azt is megkívánja az erkölcsi normák alapján, hogy a fegyelmezett közösség munkához való viszonyát a kötelesség, a becsület és a lelkiismeret is jellemezze.

A szocialista erkölcs ezzel a testnevelés számára is kijelölte a feladatokat a kötelességtudat kialakítása, a becsületes helytállás és a lelkiismeretesség kibontakoztatása tekintetében.

A kötelesség

A szocialista erkölcs szerint a *kötelesség* nem elvont fogalom, amely egyetemes érvényű és örök. Még kevésbé kapcsolható össze az alázatossággal, a béketűréssel, mivel a kötelesség fogalma a szocialista erkölcs kritériumával, a társadalmi fejlődéssel, az emberiség haladásának érdekeivel, az élet célját jelentő objektív erkölcsi eszménnyel van összekapcsolva, amely az adott történelmi időszakban meghatározza az emberi kötelességet. Jellemzője még az is, hogy az *ember meggyőződésén és érzelmén alapul*, miáltal mint belső ösztönzés jelentkezik. Midőn a nevelés folyamán a társadalmi kötelességtudat az *ember szokásává válik*, megszűnik a konfliktus a kötelesség és az óhaj, illetve az egyéni érdek között.

A testnevelés és sport a meggyőződésen alapuló, tudatos kötelességteljesítésnek szokássá érlelését segíti elő. Elsősorban a kitűzött céllal kapcsolatos vállalások, majd az ezek megvalósítása érdekében végrehajtott cselekedetek maradéktalan teljesítése révén. Az iskolai és sportköri testnevelés ezzel kapcsolatos feladata annak tudatosítása, hogy a testnevelési és sportfoglalkozások sikerének a *pontos kötelességteljesítés* az előfeltétele, amiként a termelésben is az a közösség ér el eredményeket, amelynek tagjait a kötelességtudat vezérli. A testnevelés és sport értékét éppen az adja, hogy az eredmények elérése érdekében elvégzendő feladatok megoldása az állandó, rendszeres gyakorlás, edzés, a versenyeken és mérkőzéseken való kitartó és rendszeres szereplés, csak a kötelesség kifogástalan teljesítése alapján lehetséges.

Mindez amellett szól, hogy a testnevelés és sport alkalmas arra, hogy a társadalom iránti kötelesség felismerésére és annak teljesítésére nevelje az ifjúságot a hétköznapi munkában, a szocializmus építésének minden területén. A kötelességteljesítés gyakran nagy erőfeszítést, lemondást és önmegtartóztatást kíván a testnevelés és sport művelőitől, ez azonban a kötelességteljesítés szokássá válásának próbaköve. Az ifjúság felkészítésétől kezdve a versenyekig a lehetőségek sokasága áll az oktató rendelkezésére a kötelesség becsületes elvégzésének ösztönzésére és amennyiben ezt fel is használja, a testnevelés és sport megvalósítja a hozzá fűzött társadalmi igényekből fakadó feladatokat.

A becsület

A szocialista erkölcs a kötelesség fogalmát szorosan egybekapcsolja *a becsület* fogalmával és így értelmezése is más, eltér a burzsoá felfogástól. A becsület fogalma magába foglalja a haza iránti kötelesség teljesítésén túl a *társadalmi elismerést és megbecsülést*, ami növeli az *ember önbizalmát*, saját emberi értékének tudatát.

A becsület érzését azonban csak a közösség tagjaként végzett, a társadalom szempontjából jelentős munka váltja ki, ezért a megbecsülés utáni vágy nagy tettekre és hősies cselekedetekre indít. Minden olyan egyéni dicsőséghajhászás azonban, amely szem elől veszti a társadalom iránti kötelességet, nem számíthat elismerésre, sőt, összeegyeztethetetlen az erkölcsös magatartással.

A testnevelési és sportfoglalkozások, versenyek és mérkőzések a legkitűnőbb lehetőségeket teremtik meg arra, hogy a becsület fenti értelmezésének megfelelő, kötelességtudaton alapuló, becsületes helytállást alakítsunk ki, amely magatartás az ifjúság másirányú munkájának is alapjává válik. A feladatok becsületes elvégzését ugyanis a társadalmi érdekek is megkívánják. A jól végzett testnevelési és sportmunka viszont a közösség elismerését váltja ki, sőt megbecsülését a kiválókkal szemben azzal is kimutatja, hogy a *hírnév és dicsőség* részesévé teszi. A sportolással járó kötelességek becsületes elvégzéséért járó elismerést a közösség azonban csak azok számára helyezi kilátásba, akik *a személyi dicsőségre törés közben nem feledkeznek meg a társadalom iránti kötelességeikről sem.*

Az oktatónak tudatosítania kell, hogy a becsületesen végzett munka és a sportolás minden ifjúnak társadalmi kötelessége, mivel egészségére, ügyességére és erejére — amelyet a sportbeli gyakorlás útján szerzett — a társadalomban rá váró munkában és harcban is szüksége lesz. Ezért nem hanyagolhatja el az egyiket a másikért, még kevésbé akkor, ha nem a társadalmi érdek, hanem az *anyagi előnyök vezetik* tevékenységét, miáltal a társadalmi kötelességeket egyéni előnyökért háttérbe szorítja.

A testnevelésnek és sportnak társadalmi jelentőségét növeli az, hogy az ifjúságot *a haza szolgálatára készíti elő* a békés versenyek dicsőségét hozó légkörben épp úgy, mint a szocializmus építéséért folyó harcban. Úgy nevel, hogy a közösségben kiemelkedők, a bajnokok, akiket a hírnév szárnyára kapott, becsületbeli kötelességüknek érezzék *tudásukat a közösség javára fordítani*, ugyanakkor törekedjenek további sikeres szereplésre való felkészülésre. A sporterkölcs ugyanis megköveteli a további erőbedobást, a küzdelmet az elsőségért, ám elítéli a babérokon pihenést, a nagyravágyást, a népszerűség kierőltetését és megveti a gőgös, öntelt bajnokot, mert e *negatív erkölcsi vonások* a közösségtől való elszakadásból erednek. Társadalmunkban viszont a sportolók megbecsülésének mértéke attól függ, milyen odaadással teljesíti kötelességét, amit, mint közösségének egy tagja a haza érdekében ki kell fejtenie.

A testnevelési foglalkozások, versenyek és mérkőzések közben gyakran fordulnak elő olyan események, amelyeknek elbírálását magára az egyénre, vagy a közösségre bízza az oktató. A *kritika és önkritika* szellemének ápolása ez, amely megköveteli, hogy az egyén vagy csapat elítélje *a jogtalan előnyszerzés* minden formáját, mert *becsületes küzdelemben veszíteni nem*

szégyen, viszont *érdemtelenül győzni nem dicsőség*, sőt becstelen dolog.

A becsületesség számtalan megnyerő példáját emelhetjük ki tanítványaink előtt. A becsületes versenyző még abban az esetben is *igazmondó*, ha a megtévesztésből előnyhöz juthatna. Büszkeségünk az a magyar versenyző, aki az igazsághoz híven úgy nyilatkozott, hogy győztes ellenfele nem akadályozta a futásban. Ezzel a bajnoki aranyéremtől elesett, azonban becsületességével elismerést szerzett magának és hazájának. A versenyzők között mindig az az elv uralkodjék, hogy *győzzön a jobb!*

A lelkiismeretesség és igazságosság

A szocialista társadalom minden egyes tagjától megköveteli a *lelkiismeretes* munka végzését azon a helyen, ahová állította.

A lelkiismeret állandó ébrentartása nélkül a testnevelési foglalkozások sem járnak eredménnyel. *Enélkül nincs előrehaladás, fejlődés, magunk és mások értékelése, az erkölcsi magatartás felülbírálata.*

A lelkiismeret az egyén vagy közösség erkölcsi felelősségérzése embertársai és a társadalom irányában tanúsított magatartásáért. Ezért a lelkiismeret feltételezi, sőt elválaszthatatlanul egybekapcsolódik az *igazságossággal.*

A testnevelési órák és sportversenyek, mérkőzések sokszor túlfűtött légköre kiváló alkalmat nyújt az oktatónak a kritikus lelkiismeretre és az igazságra törekvés serkentésére. A sportolók magatartásának és a sporteseményeknek az erkölcsi normákat figyelmen kívül hagyó szubjektív, elfogult, főleg a tömeg hatásától befolyásolt igazságtalan elbírálásából származó súlyos következményeire minden esetben mutasson rá az oktató. A testnevelési alkalmakkal kapcsolatban, erkölcsi szempontból arra nevelje az ifjúságot, hogy magatartásáért mélységes erkölcsi felelősséget érezzen és tettei megítélésében a szocialista lelkiismeret és igazságosság vezérelje. Az erkölcsös ifjúság kollektívája megveti a *megvesztegetőt* és a *csapat árulóját*, az *anyagi előnyökre törő*, lelkiismeretlen sportolót. A közösség erélyesen és igazságosan lépjen fel ezekkel szemben, mivel *tagjainak magatartásáért a közösség felelős, az egyesek pedig a közösség sorsáért, erkölcsi megítéléséért felelősek.* A kölcsönhatás folytán így az egyes tag lelkiismerete részesévé válik a közösségi, társadalmi lelkiismeretnek.

A hazafiság és nemzetköziség

A testnevelés és sport további megvalósítandó erkölcsi elve a *hazafiság és nemzetköziség.*

A testnevelési foglalkozások alkalmából elhangzott *erkölcsi tanítások* csak akkor válnak értékesekké, ha ezek *megváltozott körülmények között* — versenyeken, mérkőzéseken és a munkahelyen is — *tetté*, erkölcsi meggyőződésen alapuló *cselekedetté formálódnak.* Ahhoz viszont, hogy az erkölcsi elvek és normák a sportoló ifjúság magatartásában megvalósulhassanak, *az erkölcsi meggyőződés és az erkölcsi érzés egysége* szükséges. Csak ez az egység biztosítja a jó, a becsület, a társadalmi igazságosság forró szeretetét a rossz, az igazságtalan és becstelen gyűlöletét. Tehát az erkölcsi normák ismerete előfeltétele az erkölcsi magatartásnak, megvalósulását az erkölcsi érzés fellángolása segíti elő. A hazafiság és nemzetköziség elve csak így válhat az embernek erkölcséből fakadó legnemesebb érzésévé. A testnevelésnek feladata az, hogy a sportoló erkölcsi magatartását, amelyre az erkölcsi elvek és normák önkéntes betartása jellemző, *gyakorlás útján erkölcsi tulajdonsággá fejlessze.* Ilyen a haza önfeláldozó szeretete és szolgálata, valamint a haza ellenségeivel szembeni gyűlölet is. Vésse be az oktató a sportolók szívébe, hogy az *igazi hazafi* teljes odaadással, tetteivel, erkölcsös magatartásával szolgálja hazája dicsőségét és a dolgozó nép érdekeit. Az ilyen *sportoló nem önhitt és nem öntelt.* Mivel negatív érzelmek nem befolyásolják, elismeri más nemzetek értékét és az egész emberiséget átfogó eszméket. A szocialista erkölcs normáin alapuló hazaszeretet *magasztos érzést* kelt a sportoló ifjúságban, mert belátja azt, hogy aki nem ismeri a hazához való ragaszkodás felemelő érzését, az hontalan *világpolgárrá*, lelketlen kalandorrá, csak az anyagiaknak élő *üzletemberré* válik. A hazafiság viszont olyan ember erkölcsi érzelme, aki egybeforrt hazájával, a néppel, akinek lelkében nem él a nemzeteket egymással szembefordító *sovinizmus.* A szocialista hazafiság tehát feltételezi a *proletár-internacionalizmust*, mert csak ebben az összefüggésben valósíthatók meg az igazi emberi kapcsolatok az egyes emberek és a különböző fajhoz, nemzetekhez tartozó népek között.

Nem kétséges, hogy a béke megőrzése érdekében a hazafiság és nemzetköziség szocialista erkölcsi elveinek tudatosítása és gyakorlati megvalósítása a testnevelési és sportfoglalkozások feladata is, amelyet a cél, a munkára és harcra felkészítés fogalmával jelöl meg.

A jól vezetett testnevelési gyakorlatok, edzések, versenyek és mérkőzések mindenkor nyújtanak lehetőséget az ifjúságnak munkára és harcra, s ez a küzdelem elvezet a hazafiság és nemzetköziség politikai és erkölcsi elveinek gyakorlati megvalósításáig. Ezt támogatja ma már az *úttörők*, az iskolai *sportkörök* és társadalmi *egyesületek* tagjainak különböző versenyeken való részvétele mind az ország határain belül, mind azon túl is. Így a sportoló ifjúság elsősorban *utazásai közben, közvetlen tapasztalat alapján* ismeri meg hazája természeti szépségeit, a dolgozó nép életét, szokásait és a szocializmus építéséért vívott harcát. Ezek a személyes találkozások a dolgozó nép iránti tisztelet és a haza szeretetének nemes érzelmét erősítik meg szívükben. Méginkább fokozódik ez az érzés *a baráti államokban tett látogatásokon*, ami a testvérnépek megbecsülését és kultúrájuk elismerését eredményezi.

E *kollektív sportkirándulások és utazások* előkészületei közben kerüljön sor az *internacionalizmus*, az *igaz hazafiság* elméleti kifejtésére. A felvilágosított ifjúság a nacionalizmus és sovinizmus béklyóitól megszabadulván tiszta szemlélettel, baráti érzelmekkel fogja felmérni hazája és a testvérnépek sokrétű kapcsolatának jelentőségét, amely a kölcsönös segítségnyújtás, az egymás megbecsülése és a tapasztalatok kicserélésének elvén nyugszik.

Végül a testnevelés és sport, nemzetközi kapcsolatai alapján megteremti az *emberek közötti barátságot* és egymás tiszteletét is *fajra, nemre való tekintet nélkül.* Ezáltal támogatja a kapitalista sportban divatos „embervásár" felszámolását, az emberi személyiséget sértő faji megkülönböztetés és megalázás megszüntetésének harcát, vagyis a *szocialista humanizmus* erkölcsi elvének megvalósulását.

*

Összefoglalásul megállapítható, hogy a testnevelés és sport valóban alkalmas eszköz a szocialista erkölcsi magatartás kialakítására. A feladat megoldása azonban a szocialista erkölcs elveit és normáit behatóan ismerő, azokat az életben megvalósító és érvényre juttatni képes *nevelőt, oktatót* kíván.

A testnevelés és sport oktatóinak ezért *elmélyülten kell tanulmányozniuk a szocialista erkölcs problémáit*, hogy világosan *lássák a tartalmi különbséget, amely a szocialista és a burzsoá erkölcsi fogalmak azonossága ellenére fennáll.*

Meggyőződésem az, hogy ha szakembereink a testnevelési foglalkozások tartalmát a szocialista erkölcsi magatartás kialakításának feladatával is kiegészítik, akkor nevelő-oktató eljárásukat *értékesebbé* teszik, mivel nagy fontosságú társadalmi probléma megoldásához nyújtanak segítséget.

SPORTSÉRÜLÉSEK GYÓGYÍTÁSA ULTRAHANGGAL

Az utóbbi évtizedek rohamos technikai előrehaladásának egyik „termékét", az ultrahangot az élet különböző területén egyre fokozódó mértékben alkalmazzák. Így az iparban és a gyógyászatban is. Az ultrahang-kezelés igen hatásos eszköze például a fizikoterápiának. Az elektromos úton gerjesztett egészen rövid hullámhosszú hangrezgések — amelyeket az emberi fül nem hall — energiája a szervezetben hővé alakul át, s erős hatást gyakorol a kötőszövetekre. (Részben ennek tulajdonítható az ultrahang-kezelés kiváló hatása a reumás betegekre.) De a rezgés mechanikus hatást is fejt ki a különböző szövetek sejtjeire (azt szakkörökben mikrómasszázsnak nevezik), azonkívül néhány jelentős biokémiai változást is hoz létre. Így például a nagymolekulájú kolloid anyagok „széttörésével", az „áloldatok" valódi oldatokká alakulásának elősegítésével és a sejthártyák áteresztőképességének megváltoztatásával meggyorsítja, megkönnyíti a felszívódást; fájdalomcsillapító hatást fejt ki azzal, hogy a szövetnedvek kémhatását lúgos irányba tolja el. (Fájdalmat csak savi kémhatásra érzünk!)

Az ultrahang helyi hatására bizonyos idő után kiváltódik az egész szervezet reakciója, s ez a vegetatív idegrendszer útján — reflektórikusan — általános biológiai elváltozásokat hoz létre. Az idegrendszer reagálását már egészen kis intenzitású ultrahang-inger is kiváltja. A gyógyászatban az utóbbi években mind kisebb intenzitásokat alkalmaznak, mert ezek hatásosabbak, mint a nagyobbak.

Ilyen bevezetés után beszélt *S. Gáll Ida dr.*, az OTSI fizikoterápiai osztályának vezetője az idei országos sportorvosi kongresszuson azokról az érdekes tapasztalatokról, amelyeket az elmúlt években az ultrahang-kezelés tekintetében szereztek.

96 százalékos eredmény!

— *Az ultrahang bonyolult hatása miatt* — mondotta *Gáll dr.* — *a kezelésnek alkalmazkodnia kell a beteg egyéni sajátosságaihoz is. Az orvosnak mindig pontosan meg kell határoznia a kezelést: hány besugárzási mezőben, milyen módszerrel, vagyis álló- vagy mozgófejes módszerrel, milyen időközökben és egy-egy alkalommal hány percig történjék a kezelés. A megfelelő gyógyhatás elérése érdekében elengedhetetlen a beteg előzetes kivizsgálása. Heveny folyamatok esetében ugyanis a kezelés fokozhatja a gyulladást, növelheti a sérült rész fájdalmasságát. Különösen nagy a fellobbanás veszélye akkor, ha a kórképhez ideggyulladás is járul. Ez az oka annak, hogy az osztályunkra kerülő betegekről mindig előzetes vérsejtsüllyedés- és fehérvérsejt-vizsgálatot, kétséges esetekben pedig még ideggyógyászati szakvéleményt is kérünk. Előadásomhoz 120 beteg, illetve sérült kezelésének adatait dolgoztam fel. Ezek közül ötnek az állapota a gondos előzetes vizsgálat ellenére is rosszabbodott az ultrahang-kezelés nyomán. Két esetben a térdizületi bántalom (arthrosis) fellobbant, az ízület folyadékkal telt meg, a fájdalmak fokozódtak és a süllyedés 30 mm-re emelkedett. Három ágyéktáji csigolyaizületi bántalom (spondilarthrosis lumbalis) és vele együtt fellépő isiászos panasz esetében a már megnyugvó állapot fellobbant, s a kezelést abba kellett hagyni...*

De csak öt ilyen esetük volt a százhúszból, kezelési eredményeik tehát igen jók. 75 beteg teljesen panasznélküli lett, 40 pedig lényegesen javult. Azok a sportolók, akiknél a betegség folyamán észlelhető anatómiai elváltozás nem történt, csaknem kivétel nélkül panasznélküliekké váltak, s később sem estek vissza.

Különösen gyors gyógyulás mutatkozott ultrahang-kezelésre íngyulladások (tendinitisek), nyálkatömlőgyulladások (bursitisek), reumás izomfájdalmak (myalgiák) és ágyékzsábák (lumbágók) esetében. Azoknál, akiknél röntgennel kimutatható maradandó elváltozás jött létre — meszesedő-csontosodó izomgyulladás (myositis ossificans), ízületkörüli szövetgyulladás (periarthritis) stb. következtében — az esetek felében értek el panasznélkülivé vált gyógyulást, 46 százalékban lényeges javulás mutatkozott és csak 4 százalék nem javult, illetve rosszabbodott.

A betegek általában 5—10 ultrahang-kezelést kaptak. Két-három kezelést rendszerint még a panaszok megszűnése után is adtak, hogy a visszaesést elkerüljék. (Kivételes esetekben 15 kezelést is alkalmaztak.) A kezeléseket másnaponként adták, az egyéni eltéréseknek megfelelően 0,1—1,0 W/cm² intenzitással.

Amikre különösen hatásos az ultrahang-kezelés

— *A sportolók igen gyakori sérülései az in- és ínhüvelygyulladások* — folytatta *Gáll dr.* — *Ezek leggyakrabban az Achilles-ínon, valamint az alkar hajlító, feszítő izmainak inain fordulnak elő. Ha ilyenkor gipszkötést alkalmaznak, a gyógyulás hosszadalmas, s a tétlenség miatt a sportolás megkezdése után gyakran fordul elő visszaesés. Huszonhét ilyen esetünkből ultrahang-kezeléssel huszonöt teljesen meggyógyult, kettő lényegesen javult és visszaesést nem tapasztaltunk. A huszonhét közül tíz olyan volt, akit előzőleg más módon kezeltek — rögzítés, parafin, masszázs, rövidhullám stb. —, de ezekre nem javultak jelentősen. Tizenhetet viszont a kórmegállapítás után azonnal kezelésbe vettünk. Az ultrahang-kezelést rögzítés nélkül alkalmaztuk, éjszakára állottvizes borogatást rendeltünk. A fájdalom, az ínhüvely jellegzetes recsegése általában két-három kezelés után megszűnt. Az a tapasztalatunk, hogy minél hamarabb kezdjük meg a kezelést, annál rövidebb a gyógyulás ideje és annál jobb az eredmény. A kezelés alatt természetesen tilos a sportolás.*

Az ultrahang-kezelés igen hatásos, mint már szó esett róla, a reumatikus izomfájdalmak és ágyékzsábák esetében is. Az izmok görcsös keménysége már egy-két kezelés után oldódik, s a fájdalom lényegesen csökkent. A heveny myalgiák nagy része minden fizikoterápiás kezelésre szinte azonos módon gyógyul. Az OTSI fizikoterápiai osztályán szerzett tapasztalatok azt mutatják, hogy ilyen bántalmaknál ultrahang-kezeléssel sem lehet különösen gyors eredményeket elérni; olyan esetekben azonban, amikor az izomzat görcse nagyon kifejezett — érdemes vele próbálkozni. Heveny csonthártyagyulladások ultrahang-kezelése a fájdalom miatt nem lehetséges, krónikus esetekben egyéb kezelésekhez hasonló eredményeket lehet vele elérni.

— *Sportsérülések után korai megterhelések és néha a nem megfelelő kezelés következtében meszesedő-csontosodó izomgyulladás alakul ki* — mondta előadása befejező részében *Gáll dr.* — *A meszesedő-csontosodó vérömleny körüli szövetek gyulladása minden hőhatású, vagy mechanikus kezelésre fokozódik. Ilyen esetekben a röntgenbesugárzás eredményes, de nem korlátlanul alkalmazható. Az ultrahang-kezelés eredményei vetekszenek a röntgenével — az utóbbi korlátai nélkül. Tizennégy ilyen esetünk közül nyolc teljesen panasz nélkülivé vált tíz ultrahang-kezelés után, hat pedig jelentősen javult, s mind a tizennégyen folytathatták a sportolást. A csontosodás ugyan nem szívódik fel ultrahang-kezelésre sem, de az azt körülvevő görcsös izomkeményedés, valamint a fájdalom megszűnik... Befejezésül újból szeretném kiemelni ezeknek az izomzatban létrejövő elcsontosodásoknak az eseteit, azonkívül az ingyulladásosakat: ezek a más gyógyító eljárással nehezen befolyásolható ártalmak ultrahang-kezelésre igen jól gyógyulnak. Még talán csak annyit, hogy az új kezelési móddal, eddigi tapasztalataink szerint, nagyon hatásos gyógyító eljárás birtokába jutottunk. Segítségével az eddiginél is hathatósabban küzdhetünk sérült sportolóink mielőbbi gyógyulásáért.*

P. J.

Helyzetünk és feladataink sportlétesítmények tekintetében

Írta: Fritsi Tibor okl. közgazda, az MTST revizori csoportja vezetője

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács elnöksége a múlt év végén jóváhagyta a testnevelési és sportmozgalom ötéves tervét. A jóváhagyott fejlesztési terv fő célkitűzései között szerepel a többi között *a sportegyesületi tagok számának 122,7 százalékra, az általános iskolai úttörő csapatokban sportolók számának 118,8 százalékra emelése* a tervidőszakban.

E cél megvalósítása érdekében szükség van a sportlétesítmények számának emelésére. Elképzelhetetlen ugyanis, hogy a kitűzött, hatalmas arányú fejlesztést a meglevő sportlétesítményekkel meg lehessen oldani. Szükséges a sportlétesítmények fejlesztése az idők folyamán történt természetes fejlődés következményeként jelentkező aránytalanságok megszüntetése, egyes esetekben pedig a meglevő túlzsúfoltság, illetve létesítményhiány megszüntetése érdekében is.

Az ötéves terv tartalmazza a sportlétesítmények fejlesztésének konkrét számait is. Ezek szerint a tervidőszakban *a sportlétesítmények számát 14 500-ról 20,600-ra kell emelni.* Ez 142,1 százalékos fejlesztésnek felel meg.[1] Látható, hogy az ötéves terv közvetve intézkedik a jelenlegi zsúfoltság enyhítése érdekében is, hiszen a 42,1 százalékos létesítményfejlesztéssel párhuzamosan a sportolók számának csak 18—22 százalékos fejlesztését írja elő.

A jóváhagyott ötéves fejlesztési terv kimondja, hogy a létesítményfejlesztés terén a jól hasznosítható *kispályák* építése a legfontosabb. Ezért a röplabdapályák számát 149,5 százalékra, a kézilabdapályák számát 186,2 százalékra, a kosárlabdapályák számát 166,1 százalékra kell emelni az 1960. évi állapothoz viszonyítva.

Az elkövetkezendő tervidőszakban tehát jelentős fejlődésnek kell bekövetkezni a sportlétesítmények mennyiségében és megoszlásában. A meglevő aránytalanságok teljes megszüntetésére, a jelentkező szükségleteknek minél kedvezőbb körülmények között való kielégítésére öt év természetesen nem elégséges. Ilyen cél megvalósítására még igen hosszú, e pillanatban még meg sem határozható idő szükséges.

Jelenleg még azt sem tudjuk, hogy *milyen munkát* kell elvégezni, *milyen létesítményekből hány darabra* lenne szükség adott lélekszám mellett, hogy minél kedvezőbb körülmények között lehessen a mozgalom igényeit kielégíteni.

A feladat meghatározása érdekében tudományos módszerekkel sportági normákat és összevont normatívákat kellene kidolgozni.

Sportági norma lehet például *az egy pályára jutó sportolók száma,* vagy *az egy sportolóra jutó alapterület m² száma* sportszakmai és gazdaságossági szempontból egyaránt kedvező körülmények között.

Normatívaként lehetne alkalmazni *az egy lakosra jutó sportlétesítmény alapterület számát m²-ben.*

Csak két példát kívánok említeni a normák fontosságának igazolására a feladat meghatározása szempontjából.

1.

Az, hogy 1960-tól 1961-ig 2564-ről 3302-re emelkedik a labdarúgópályák száma, önmagában nem sokat mond. A mennyiségi változást az alábbi minőségi változást kifejező mutatószámok szemléltetik:

	1960	1961	Index: 1960 = 100
1 lakosra jutó labdarúgópálya alapterület	2,778 m²	3,467 m²	124,9
1 pályára jutó sportoló	35,33 fő	29 fő	82,1
1 szakosztályra jutó pálya	0,86 db	1,03 db	119,8
1 labdarúgóra jutó alapterület	307,45 m²	362,50 m²	117,9
labdarúgók száma	90 598 fő	95 863 fő	105,8
szakosztályok száma	2 996	3 215	107,3

Vagyis: amíg a labdarúgók száma egy év leforgása alatt 5,8 százalékkal nőtt, 24,9 százalékkal nőtt az 1 lakosra és 17,9 százalékkal nőtt az 1 labdarúgóra jutó alapterület m² száma (javult az ellátottság). Az ellátottság javulásából fakad, hogy 1961-ben átlag már minden labdarúgó szakosztályra jutott egy pálya, és 17 százalékkal csökkent a pályák zsúfoltsága is.

A 24,9 százalékos emelkedés igen jelentős, különösen akkor, ha figyelembe vesszük azt, hogy az ötéves terv 5 évre összesen 35,2 százalékos fejlesztést írt elő.

Abszolút számokban és a létesítményeket minőségileg szétválasztva a helyzet a következő:

létesítmény megnevezése	a terv előírása az 1960. évi állapot százalékában	1961. évi állapot az 1960. év százalékában
bekerítetlen labdarúgópálya	130,7	133,6
bekerített labdarúgópálya	146,0	117,0

Az összehasonlításbl látható, hogy bekerítetlen labdarúgópályából 1961 végére túlszárnyaltuk az 1965 végére előírt állapotot is. A bekerített labdarúgópályák tekintetében sokkal lassúbb volt a fejlődés. A jövőben bekerítetlen labdarúgópályát ezért csak olyan helyen kell létesíteni, ahol egyáltalán nincs labdarúgópálya, illetve a bekerítetlen labdarúgópályák számát csak olyan mértékben kell növelni, amilyen mértékben folyik azok bekerítése.

2.

1960-tól 1961-ig 433-ról 466-ra emelkedett a kosárlabdapályák száma. A mennyiségi változás okozta fejlődést az alábbi mutatók szemléltetik:

[1] Az MTST elnökségének 16/1961. (XII. 20.) MTST sz. határozata I. fejezet.

	1960		1961		Index: 1960 = 100
1 lakosra jutó kosárlabda-pálya alapterület	0,0259	m²	0,0267	m²	103,0
1 pályára jutó kosárlabda-sportoló	37,3	fő	38,5	fő	103,2
1 szakosztályra jutó pálya	0,80	db	0,82	db	102,5
1 kosárlabdázóra jutó alapterület	16,10	m²	15,59	m²	96,8
kosárlabdázók száma	16 134	fő	17 163	fő	106,4
szakosztályok száma	506		543		107,3

Következtetések: a pályák száma nem nőtt olyan mértékben, mint a sportolók száma, következésképpen nőtt a pályák zsúfoltsága. A szakosztályok ellátottsága nem megfelelő, mert átlagban csak a szakosztályok négyötöde rendelkezik pályával.

A kosárlabdapályák számszerű fejlődése egy év alatt 3 százalék volt. Öt év alatt viszont a jóváhagyott terv szerint 66,1 százalékkal kell növelni a kosárlabdapályák számát. Ezt figyelembe véve a kosárlabdapályák fejlesztése terén a tervhez viszonyítva az elmúlt évben elért eredmény szinte említésre sem méltó.

Az ismertetett adatok a pályák valóságos helyzetét tükrözik,

nincsenek azonban normák, amelyekhez viszonyítva meg lehetne mérni, hogy a pályák jelenlegi helyzete *milyen mértékben közelíti meg a legkedvezőbb helyzetet.*

A fentiekhez hasonlóan ismertetni lehetne valamennyi sportlétesítmény helyzetére vonatkozó adatokat is.

A sportágak szakembereinek és a gazdasági szakembereknek összefogására lenne szükség a sport- és gazdaságossági szempontok alapján kialakítandó normák kidolgozása érdekében.

A meglevő, tudományosan megalapozott normák és a meglevő helyzet figyelembevételével aránylag könnyen meg lehetne határozni sportáganként a feladatot és az ahhoz szükséges anyagi eszközöket.

A *normatíva* a sportági alapterület-normák összevonásából származik, és az ellátottság általános mérőeszköze.

Az egy lakosra jutó sportlétesítmény alapterület számát — mint normatívát — tudomásom szerint szerte az egész világon használják.

Hazánkban is történtek mérések a meglevő helyzet megállapítására vonatkozóan. 1960-ban a Budapesti Városépítési Tervező Vállalat (BUVÁTI) végzett felméréseket a budapesti sportlétesítmények helyzetére vonatkozóan.

A felmérések eredményeképpen megállapították, hogy *az egy budapesti lakosra jutó sportlétesítmény-alapterület hozzávetőlegesen 3,5 m².*[2] Ez a szám — mint normatíva — meglehetősen pontosan tükrözi a meglevő helyzetet, mert mérnöki felmérésekre alapozott, és nem statisztikai adatokból és átlag alapterületekből számított érték. Ez az érték a Római-parti csónakházak alapterületét nem tartalmazza.

Az 1961. évi statisztikai adatgyűjtés adatait figyelembe véve és átlagméreteket alkalmazva *az 1960—1961. évi helyzet és fejlődés a következő:*

Sportlétesítmény megnevezése	egy lakósra jutó alapterület m² 1960	1961	Index:[3] 1960 = 100
Bekerítetlen labdarúgópálya	1,3007	1,7374	133,6
Bekerített labdarúgópálya	1,4789	1,7304	117,0
Kézilabdapálya	0,3242	0,3788	116,8
Kosárlabdapálya	0,0259	0,0267	103,0
Röplabdapálya	0,1379	0,1426	103,4
Tekepálya	0,0109	0,0124	112,9
Teniszpálya	0,0361	0,0381	105,6
Sportterem	0,0189	0,0203	107,8
Uszoda	0,0205	0,0234	114,0
Csónakház	0,0677	0,0778	115,0
Ugrótorony[4]	0,0040	0,0040	100,0
Modellezőpálya[4]	0,0075	0,0042	55,6
Sportlövőpálya[4]	0,0431	0,0365	84,7
Sportrepülőtér[4]	0,1347	0,1297	96,3
Egyéb (sí, játszótér stb.)	0,1607	0,1674	104,2
Összesen:	3,7717	4,5297	120,1
Technikai létesítmény nélkül	3,5824	4,3553	126,1

A táblázat adataiból kiderül, hogy az országos ellátottság 1960-ban jobb volt, mint a budapesti (3,7—3,5 m²).

A feltüntetett adatok szintén a meglevő helyzetet tükrözik, amit semmiképpen sem mernék eszményinek nevezni.

A szomszédos Csehszlovákiát nézve a mi helyzetünk nagyban hasonló az ottanihoz, ha csak a végső számokat vetjük össze.

Csehszlovákiában 1959-ben 3,52 m² jutott egy lakosra. Ezt a számot 1965-ig 5 m²-re akarják felemelni. A magyarországi helyzet — figyelembe véve a további évek fejlődését — nagyjából azonos.

Csakhogy figyelembe kell venni a részleteket is. Csehszlovákiában több mint 5000 tornacsarnok van, abból is majdnem 1000 db 22x12 méternél nagyobb alapterületű. Nálunk alig több mint 1000 sportterem van, abból is alig néhány a nagyméretű.

A sporttermekkel való ellátottság mutatószámait összevetve a helyzet a következő:

	egy lakósra jutó sportterem alapterület m²-ben[5]
Magyarország (1961)	0,0203
Csehszlovákia (1959)	0,0581

A modern edzésmódszereket, valamint éghajlati viszonyainkat figyelembe véve egyre több fedett létesítményre van szükségünk. Etekintetben a lemaradásunk a szomszédos Csehszlovákiához viszonyítva is szembeötlő. Valószínűleg hasonló eredményre vezetne egy sor más állammal — köztük nyugati államokkal — való

---

[2] Tanulmány a budapesti sportterületek területfelhasználási és elhelyezési problémáiról. BUVÁTI 1960.

[3] Miután mindenütt az 1960. évi népszámlálás adatait használtuk fel, az index egyúttal a létesítmény mennyiségi változását is kifejezi.

[4] Technikai létesítmény.

[5] Az összehasonlítást számunkra kedvezően torzítja, hogy mindkét ország kimutatása azonos átlagterületet vesz figyelembe, holott Csehszlovákiában az átlagalapterület nagyobb, mert több a nagyméretű termek száma.

összehasonlítás is, hiszen az utóbbi évtizedekben a hozzánk hasonló éghajlati viszonyú országokban magas színvonalú fedett létesítményépítő tevékenység fejlődött ki. Elmaradottságunkból adódik, hogy még Budapesten, az ország fővárosában sincs valamirevaló sportcsarnok, az ország egyetlen megyeszékhelyén sincs szabályos méretű fedett uszoda, még a magyar úszósport ún. fellegváraiban: Egerben, Szegeden sem.

A táblázatból, valamint az összehasonlító számokból adódó következtetés kézenfekvő: a következő évtizedekben erőfeszítéseket kell tenni a fedett létesítményekben mutatkozó lemaradás pótlására.

Nemrégiben igen érdekes javaslatot olvastam a Népszabadság vezércikkében a fedett sportcsarnokokkal való ellátottság megjavítására vonatkozóan. A javaslat szerint a kultúrotthonok termeit már eleve úgy kellene tervezni és kivitelezni, hogy azok szükség szerint sportcélokra is használhatók legyenek. A javaslat szerintem jó, és a tervezők, építtetők figyelmébe ajánlandó. Csak ezen az úton azonban szerintem nem lehet megszüntetni lemaradásunkat. Szükséges lenne, hogy központi és helyi, állami és társadalmi erőkből is minél több, a testnevelés és a sport céljaira egyaránt alkalmas, megfelelő méretű sportterem épüljön. Az évtizedek során keletkezett lemaradást természetesen nem lehet máról-holnapra eltüntetni, de jó szervezéssel, a társadalmi-helyi erők mozgósításával, az erők gazdaságos, ésszerű és hatékony elosztásával a lemaradást be kell és be is lehet hozni.

A sport- és a gazdasági szakemberek összefogására lenne szükség a helyes, tudományosan megalapozott, összevont normatíva kidolgozása érdekében is. Mert az, hogy Magyarországon 1961-ben egy lakosra 4,5 m^2 sportlétesítmény alapterület jut, önmagában még nem ad választ arra a kérdésre, hogy ez az érték sok-e vagy kevés. Ha Csehszlovákia adataival hasonlítjuk össze, akkor azt mutatja, hogy ellátottságunk nagyjából azonos, ha az Egyesült Államok (35,—), Anglia (20,—) és Svájc (6,—) adataival[6] hasonlítjuk össze, akkor ellátottságunk ezekhez az országokhoz képest kedvezőtlen.[7]

Csehszlovákiában például megállapították azt a normát, amelyet 1975-ig elérni kívánnak. Ez az ellátottsági szint 8 m^2 sportlétesítmény alapterület lakosonként. A 8 m^2-es normatíva az alábbiak szerint alakul (a lehetőségekhez képest összehasonlítva a mi jelenlegi helyzetünkkel):

Sportlétesítmény megnevezése	egy főre jutó létesítmény m^2-ben Csehszlovákia 1957-ben	Magyarország 1961-ben
Szabad téri pályák	6,45	4,07
Tornacsarnok	0,20	0,02
Uszodák (parkosított területtel)	0,495	0,02
Egyéb	0,855	0,41
Összesen	8,—	4,52

A csehszlovákiai 8 m^2-es normatíva természetesen nem alkalmazható a magyarországi viszonyokra. Nekünk is ki kell dolgozni a hazai viszonyokra alkalmazott normatívát, hogy meghatározhassuk a feladatokat.

Manapság, amikor minden munkánk egyre inkább megalapozott és tervszerű, a sportlétesítmények fejlesztéséből is ki kell küszöbölni a spontán elemeket. Olyan sportlétesítmények épülnek néha, és olyan helyeken, amilyenekre és ahol nincs is szükség. A felesleges vagy párhuzamos sportépítkezésnek legtöbbször klubsovinizmus az ösztönzője. Összefogással, az erők jobb elosztásával már eddig is többet lehetett volna elérni.

Éppen ezért helyes lenne

céltudatos, hosszú időszakra érvényes, részletes létesítménypolitikát kialakítani,

amelyből ki kell küszöbölni a spontán elemeket, s amely a valódi szükségleteket tartalmazó normákra támaszkodjék.

A helyes létesítménypolitikának törődnie kell a meglevő sportlétesítmények állapotával, kihasználtságával, területi elosztásával, a helyes használati díjak kialakításával is. Ezek mind önálló területek a kérdéskomplexumon belül, amelyek külön tanulmányozást igényelnek és érdemelnek.

Helyesnek tartanám, ha a Testnevelési Tudományos Tanács és az MTST szakbizottsága a jövőben foglalkozna ezekkel a kérdésekkel és megfelelő segítséget nyújtana a legfelső sportvezetésnek a helyes létesítménypolitika kialakítása érdekében.

---

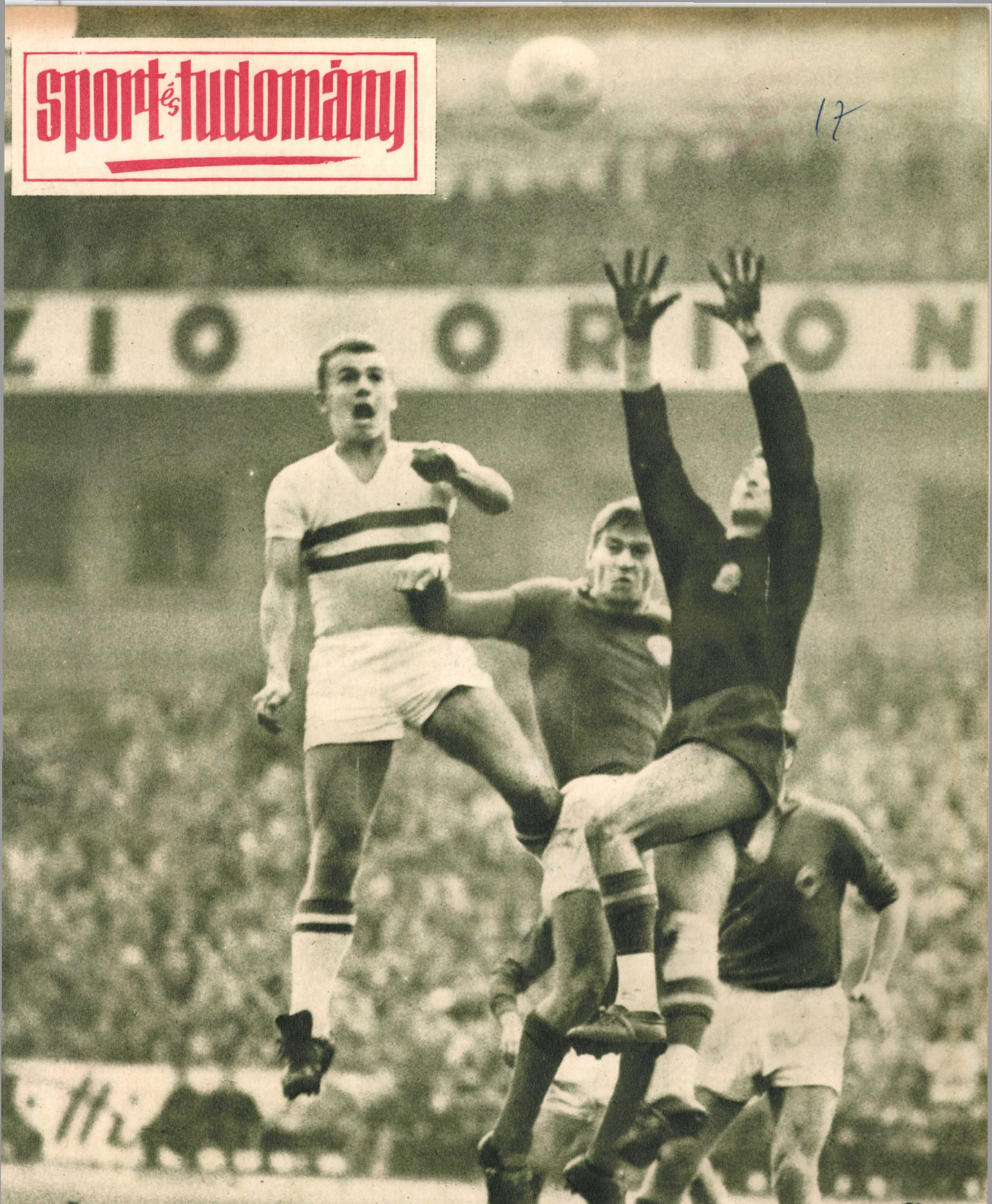
[6] Ortner: Sportbauten, Berlin, 1956.

[7] A különbség a valóságban nem ilyen nagy, mert a mi statisztikai adataink egy sor nyilvánvalóan nem sportlétesítmény (pl. utcai játszótér stb.) területadatait nem tartalmazzák.

Felelős kiadó a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója.

Szikra Lapnyomda.

sport és tudomány



VI. ÉVFOLYAM
11
SZÁM

ÁRA
4
FORINT

BUDAPEST, 1962 NOVEMBER HÓ

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VI. ÉVFOLYAM ★ 1962 NOVEMBER ★ 11. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Bay Béla dr., Granek István, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., Lissák Kálmán dr., Nagy György, Pető Béla főszerkesztő, Sárosi Imre, Sir József dr., Sós István, Tóth Dezső

TARTALOM

Novemberi gondolatok 321
BORBÉLY PÁL: Utól kell érni a versenyzőket — A súlyemelő világ- és Európa-bajnokság tapasztalata 322
SZŰCS GYULA: Az élvonal szempontjából is jobb a tavaszi—őszi! 324
NOVÁK ISTVÁN: Klubcsere nélkül közel félezer bajnoki mérkőzés 326
B. R. dr.: A kibernetika alkalmazása a sporttevékenység tudományos kutatásában 327
SIR JÓZSEF dr.: Belgrádi tapasztalatok és tanulságok .. 328
PAP KORNÉLIA: A nevetésről se feledkezzünk meg! .. 331
KAUSZ ISTVÁN dr.: Esélytelenül? 332
JUHÁSZ JÓZSEF dr.: Amiről a sportolók nem beszélnek .. 335
Világhíradó 336
BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Lipcse a lelátóról 338
BUCHLER RÓBERT dr.: Hozzászólás a „Testneveléselmélet" című tankönyvről folyó vitához 340
PETRÓ SÁNDOR dr.: Sűrűségmérés sportolókon 342
Iskolai testnevelés 344
PAP FERENC: hozzászólás a testnevelési érdemjegy megállapításának kérdéséhez 344
SÓS ISTVÁN: Szakirodalmi tájékoztató az iskolai testnevelés osztályzatára vonatkozó vélemények tanulmányozásához 345
SZALAI ISTVÁN dr.: Óvodások tornája a sportorvos szemszögéből 346
KARDOS ALAJOS dr.: A rúd- és kötélmászás oktatásának vizsgálata 348
LÉVAY PÁLNÉ: Tanácskozás az alsótagozatú testnevelésről Greifswaldban 350
W. KNAPPE—H. HARTWICH: Testnevelési óra négy szénarakáson 350
Címképünk: Mészöly Kálmán harca a jugoszláv védelemmel (MTI — PÁLFAI GÁBOR felvétele)
Hátsó borítólapunk belső oldalán: DOBOZY LÁSZLÓ: Két világbajnokság — a Sportmúzeum első kiállításán
Hátsó borítólapunk külső oldalán: Művészi torna (MTI — PETROVICS LÁSZLÓ felvétele)

Lapzárta minden hónap huszonötödikén. Lapzártáig a harmincöt nap múlva megjelenő anyagnak a szerkesztőséghez be kell érkeznie, hogy az nyomdakész állapotba helyezhető legyen. Nyomdakész az a cikk, amely a papír egyik oldalára géppel van írva, egy oldalon harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. Új bekezdés kivételével minden sor az írás szélén kezdődik. A gépírásban aláhúzás, ritkítás, végig nagybetűs írás nincs. A kiemelés jelzése puha grafitceruzás aláhúzás, vagy a papír szélére írt ugyanilyen rendelkezés.

A kutató munka rendben halad

A vidéki szervezetek októberben értekezleteket tartottak, hogy felmérjék az iskolai testnevelési reformmal összefüggő kutató munka jelenlegi állását. A tapasztalatok jók. Mind a 95 általános és közép iskolában a legnagyobb rendben folynak az alapfelmérések. Bár a nagyszabású kutató munkának még az elején tartanak, máris sok érdekes és elgondolkoztató adat birtokába jutottak.

Az állóképesség-vizsgálatoknál pl. kiderült, hogy az összes eddigi ismeretek megközelítőleg sem adnak hű képet a 10—14 éves fiatalok terhelhetőségéről. Sokkal többet bírnak és a szervezetük sokkal többet is igényel az ilyen korú fiataloknak, mint azt általában hitték. Az állóképességi próbák pulzusméréssel, bemelegítéssel kezdődtek, aztán futás következett. A legtöbb fiatal keveselte a kiszabott távot és a pulzusa nem lépte túl a megengedett kereteket, utána pedig a legszabályosabb volt a megnyugvása.

Mindebből többek között az a következtetés vonható le, hogy az iskolai testnevelés tantervében változtatásokat kell eszközölni.

A széles körű antropometriai felmérés azonban a könnyűiparnak is hasznos tapasztalatokat adhat. Elsősorban a ruházkodási iparra gondolunk, amely a konfekcionált gyermekruhák, cipők és fehérneműk méreteire kaphat elengedhetetlenül szükséges adatokat.

A TTT életéből

Szebb, ízlésesebb sportérmeket

A Múzeumi és Sportéremtani Szakbizottság nagy ügybuzgalommal fáradozik azon, hogy a versenyeken díjazásra szánt sportérmek, valamint a sportjelvények szebbek, ízlésesebbek, a kor igényének megfelelően művésziek legyenek. A jelenleg használt érmek döntő többsége ugyanis sablonos, nem szép, ábrázolásukat és kivitelezésüket tekintve korszerűtlenek és művészietlenek. Pedig ha a bajnoki érem szép és megüti a művészi színvonalat, igen nagy az erkölcsi értéke a sportolók körében. Példák erre a Magyarországon rendezett világ- és Európa-bajnokságokra készült veretek, amelyeknek a legtöbbje minden tekintetben a sportolók és a szakemberek teszésével találkozott. Tapasztalatok tehát vannak, s most az a legfőbb feladat, hogy széles körben felhasználják a tervező művészek éppen úgy, mint azok a szervek, amelyek az érmeket, vereteket és egyéb díjakat rendelik.

A probléma célravezető megoldása végett a Múzeumi és Sportéremtani Szakbizottság pályázat kiírását javasolta. A pályaművek elbírálásánál az illetékes sportszövetség képviselőinek közreműködését is szükségesnek tartja a bizottság.

A javaslatot a TTT elfogadta, s így remény van rá, hogy az elkövetkezendő években szebb és ízlésesebb sportérmeket kapnak a versenyek győztesei és helyezettjei.

PÁLYÁZAT

Medicina Egészségügyi Könyvkiadó pályázatot hirdet a testnevelést és sportot népszerűsítő művek megírására. A téma szabadon választható; lehet általános jellegű, egy-egy sportággal foglalkozó, vagy történeti vonatkozású. Emlékezetes sportesemányeket, kiváló sportemberek pályafutását ismertető, a szocialista testnevelés és sport nagyszerű hatását kiemelő és hasonló írások. Különösen felhívja a kiadó a figyelmet a szocialista mezőgazdaságban dolgozók sportéletével foglalkozó, valamint a különböző korosztályú fiatalok érdeklődését felkeltő, jellemformáló hatású témákra. A pályamunkák terjedelme 160—350 olyan gépelt oldal lehet, mely oldalanként harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. **A pályázat első díja 5000 forint, két második díja egyenként 3000 forint, három harmadik díja pályaművenként 1000 forint.** A díjazott műveket a Medicina az 1963—65. években adja ki, s azokért a szerzők a szokásos honoráriumot is megkapják. A kiadónak jogában áll a nem díjazott pályamunkákat is megjelentetni. Pályázni csak eredeti, még meg nem jelent művel lehet. A jeligével ellátott pályamunkákat kettő példányban a Medicina Egészségügyi Könyvkiadó Sportszerkesztőségének címére, Budapest, XIV., Istvánmezei út 3. szám, II. emelet, kell beküldeni. A pályaműhöz mellékelni kell jeligével ellátott, lezárt borítékban a szerző nevét, foglalkozását és lakcímét. A borítékot a bíráló bizottság a díjak odaítélése után bontja fel. **A pályaművek benyújtásának határideje 1963. május 1.**

Felelős kiadó: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás u. 44. Távbeszélő 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

62.1538 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

Novemberi gondolatok

A sporttal szorosan együttjáró, természetes folyamat az állandó fejlődés. Már a sport őskorában is elképzelhetetlen volt, hogy akinél gyorsabban futottak, akinél messzebbre hajítottak, akit legyőztek, az ne kereste volna a még eredményesebb módokat és eszközöket ahhoz, hogy legközelebb ő nyerje el a pálmát. S a nagyobb figyelem és odaadás, a több ráfordított idő és a technika csiszolása rendszerint meg is hozta a gyümölcsét, ami viszont ismét a megelőző győztest s a többi versenytársat serkentette újabb erőfeszítésekre. Nincs tehát semmi természetellenes abban, hogy a sporteredmények kezdettől fogva fokról-fokra fejlődtek.

Az azonban már némi meglepetést keltett, hogy e fejlődés során az utóbbi időben nem egy olyan eredményt is túlszárnyaltak, amelyet nem is olyan régen még az emberi teljesítőképesség csúcsának véltek. Ám a sportnak nem azért természetes velejárója az állandó fejlődés, hogy sok időnk legyen a hajdan túlszárnyalhatatlannak hitt határok megdöntésén csodálkozni. Inkább az új sikerek eredőit kell még elmélyültebben tanulmányoznunk s az emberi haladás által feltárt összes értékek közül a sport terén is a fejlődés szolgálatába kell állítanunk mindazt, ami itt is hasznosítható. Nagy szakmai hozzáértéssel — és néha az újratörőket érő megnemértéssel is dacolva — a sportoktatási, edzésmódszertani munkában, de kikerülhetetlenül gondos ismeretgyűjtéssel, tudásgyarapítással a gyakorlati élet és a tudomány azon szektoraiban is, amelyek csak közvetve hozhatók kapcsolatba a sporttal. Ma ugyanis már olyan fokozottak a követelmények, hogy csak komplex ismeretek birtokában vállalkozhatik bárki is igazán kiemelkedő eredmények elérésére, méghozzá nem csak a csúcsokat döntögető élsportban, de a szintén mind nagyobb igényekkel jelentkező tömegsportban is.

A sport — társadalmi szükséglet, s ott virágzik a legjobban, ahol a fejlesztése is — társadalmi üggyé válik. Ott pedig a lehetőségei is fokozottabbá válnak mind annak, hogy a szükséges eszközök maradéktalanul a sport rendelkezésére álljanak, mind annak, hogy a sportoktatók és a sportolók számára egyaránt könnyebben hozzáférhetők legyenek ne csak a szorosan vett sportismeretek, de a nélkülözhetetlen komplex tudnivalók is. Ezért érhetett el például a Szovjetunió történelmileg szinte csodálatosan rövid idő alatt a sportban is olyan bámulatos eredményeket, amelyekkel egyszeriben a világ élvonalába robbant s kivívta a sportszerető emberek mély elismerését. Napjaink november hetedikének ünneplésekor ezért emlékezünk a szocialista forradalom vívmányai között a szabadság felvirradása, az emberi méltóság kiteljesedése, a népek függetlenségének valóraváltása, a béke reményeinek megerősödése, valamint a népgazdaság, a tudomány és a kultúra egetostromló sikerei mellett — mint nem lényegtelenre — a sportban elért fejlődésre is. A szovjet sport eredményei ugyanis nem csak önmagukban jelentősek. Úgy is; — de még kiváltképp a világ sportjának egészére gyakorolt élesztő hatásukkal!

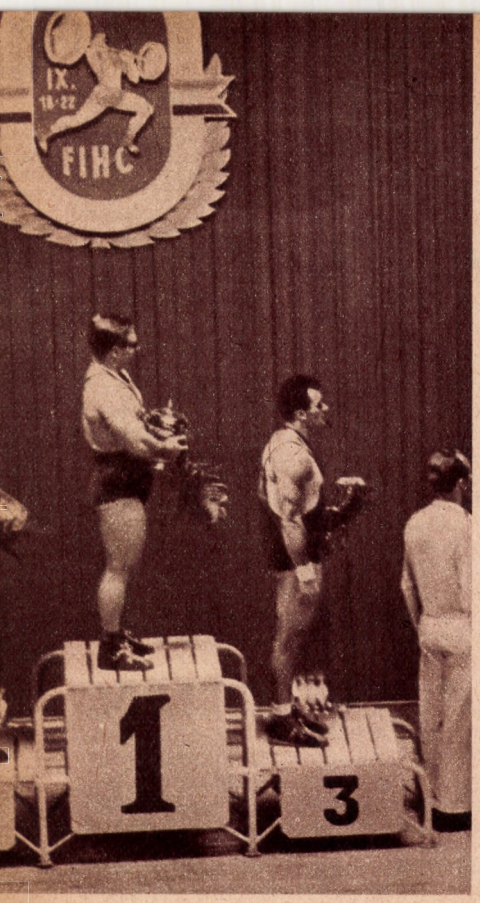
Így, novemberben sokszor felvázoltuk már e hatást ünnepi megemlékezéseink során. Szó esett a tömegek sportjának azon jelentőségéről, hogy kevés kiváltságos helyett mindenki részesülhet a sportolás örömeiből s ezáltal széles néptömegek legrátermettebbjei előtt nyíltak meg a csúcsratörés kapui is. Szó esett arról, hogy a szocialista rend milyen jelentős gazdasági eszközöket fordít s milyen hatalmas társadalmi erőket szabadít fel a sport szolgálatára. Szó esett arról, hogy a szovjet sport mind gyakorlati, mind tudományos tapasztalatait segítőkészséggel osztotta meg a szocialista országok, közöttük hazánk sportoktatóival és sportolóival. Szó esett arról is, hogy egyrészt az új, veszélyes versenytárs jelentkezése, másrészt e versenytárs széleskörűen ismertté vált edzésmódszerei és versenytapasztalati milyen effektív segítő és serkentő hatással voltak és vannak a kapitalista országok sportolóira is. Most e minden téren érvényesülő hatásból éppen ezért a legösszetettebbet szeretnénk kiemelni: azt, hogy a szovjet sport az egész társadalom eredményeire támaszkodik, — a szovjet sportoktatók és sportolók minden olyan gyakorlati és tudományos eredményt behatóan elemeznek, amely a sportban is hasznosítható.

Ez az egyedül járható út mindazok számára, akik sikereket akarnak elérni a sportban. Ideig-óráig a régi tapasztalatok is elegendőnek bizonyulhatnak s kizárólag sportberkekből összeállított „receptek" is hozhatnak átmeneti sikereket. De a mai követelményeknek tartósan megfelelni, a teljesítőképesség hajdanvolt csúcsait edzői munkával és sportolói teljesítménnyel megdönteni csak az tudhatja, aki az ismeretek komplex tárházához nyúl. Edzésmódszertani előrelépés az élettani, az egészségügyi, a pszichológiai és a pedagógiai tudományok legújabb ismereteinek alkalmazása nélkül ma már nem képzelhető el. Csak mindezek legjobb tapasztalatainak együttes felhasználása hozhat valóban kiemelkedő sikereket. Más oldalról viszont: — mindezek fejlesztése természetszerűen hozza magával a sportfejlesztés távlatának kiszélesedését is. Ezért amikor a sportemberek a Magyar Szocialista Munkáspárt e hó huszadikán összeülő VIII. Kongresszusának téziseit olvasták, akkor a hazánk, népgazdaságunk, társadalmunk egészének további fejlődését meghatározó rengeteg tény és perspektívikus feladatterv között örömmel fedezték fel az e tudományágakra vonatkozó, lelkesítő sorokat is.

Sportolók, sportoktatók, sportvezetők és szurkolók egyaránt nagy várakozással tekintenek a Magyar Szocialista Munkáspárt VIII. Kongresszusa elé. Társadalmunk, népgazdaságunk fejlődése számunkra, mint állampolgárok számára biztosítja a fokozatos fejlődést állami-társadalmi rendszerünk és gazdasági helyzetünk terén egyaránt. E mellett mint sportemberek számára, számunkra a gazdasági fejlődés sporttelepekben és más létesítményekben, sportszerekben és más sporteszközökben, a társadalmi előrelépés pedig sportszervezetünk társadalmi-demokratikus fejlődésében is kifejezésre jut majd. Ám nem önmagától. Ahogyan az ország egészének társadalmi és gazdasági fejlődése többek között a mi munkánkon alapszik, úgy a sportra jutó eredmények eléréséhez is szükség van arra, hogy — valamennyien fogjuk meg a munka boldogabbik végét. Nekünk pedig, akiknek a sporttal és a tudománnyal egyaránt hivatásunknál fogva kell foglalkoznunk, külön is becsületbeli ügyünk, hogy törekedjünk mindazon komplex ismeretek minél alaposabb elsajátítására, amelyek hozzájárulhatnak élsportunk és tömegsportunk további fejlődésének biztosításához. Mert az egyes tudományágak fejlődése a sport számára csak a távlatokat szélesíti ki, csak a lehetőségeket növeli; — mindazt, ami ezekből részünkre speciálisan is hasznosítható, magunknak kell a sport szolgálatába állítanunk!

Amikor tehát a szocialista forradalom évfordulóját ünnepeljük s a Magyar Szocialista Munkáspárt kongresszusát köszöntjük, tegyük ezt azzal az elhatározással, hogy szélesítjük látókörünket s törekszünk arra, hogy fokozatosan fejlesszük sportszakmai és tudományos munkánk színvonalát.

Utol kell érni a—versenyzőket



Veres, Kono és Tóth himnuszunk alatt

Hét napig tartott a világ- és Európa-bajnokság, s a közönség — dacolva a rossz időjárással, a Sportcsarnok túlzsúfoltságával — végigkísérte a versenyeket. Ezrek ismerkedtek meg a szabályokkal, s a televízió mellett százezrek tanulták meg tisztelni ennek az első látásra érdekesség nélkül való, zord sportágnak élversenyzőit. Minden fenntartás nélkül elfogadhatjuk Oscar Statenak, a Nemzetközi Súlyemelő Szövetség angol főtitkárának a záróünnepségen elhangzott nyilatkozatát:

— Sokáig emlékezni fogunk Budapestre, a nagy közönségsikerre, a minden eddiginél izgalmasabb, színvonalasabb küzdelmekre...

A záróünnepség óta a nemzetközi sajtóban számos értékelés, cikk, nyilatkozat jelent meg. A szakírók más és más szemszögből vizsgálják meg a nagy verseny eseményeit, többnyire saját versenyzőik szempontjából vonják le a tapasztalatokat.

Nekünk, rendezőknek különösen fontos, hogy ezt a fővárosunkban lezajlott világeseményt nagyon alaposan és főleg tárgyilagosan vessük vizsgálat alá, hiszen előreláthatólag ismét hosszú éveknek kell elmúlniok, amíg a magyar versenyzők, szakvezetők széles tábora ilyen közvetlen közelről szemlélheti a világ legjobbjainak edzéseit, versenyeit, taktikai, technikai fogásait stb....



ELTŰNTEK A SZAKADÉKOK

A VB-nek az egész sportág jövőjére vonatkozó legfontosabb tapasztalata, hogy megszűnt az élmezőny és az őket követő úgynevezett középmezőny közti széles szakadék. Eddig úgyszólván valamennyi világversenyen a két legerősebb csapat, a szovjet és amerikai együttes vitte a prímhegedűs szerepét, s nagy meglepetésnek számított, ha rajtuk kívül bárki is aranyéremhez jutott. Budapesten négy ország osztozkodott az aranyérmeken s ezek közül két ország — Magyarország és Japán — versenyzője először állhatott fel a győzelmi dobogó legtetejére. De a többi súlycsoportokban is úgyszólván fogásról-fogásra meg kellett harcolniok a többszörös világ- és olimpiai bajnok szovjet sportolóknak a győzelemért.

A kiegyensúlyozódásnak a puszta tényén kívül is nagy pozitívumnak könyvelhető el, hogy az egymáshoz való közeledés nem az élen haladók visszaeséséből, hanem az átlagmezőny felfejlődéséből született. Négy felnőtt és négy ifjúsági világcsúcsot javítottak meg, s ezeknek többsége nem a nagy esélyes szovjet és amerikai versenyzők nevéhez fűződik.

A súlyemelés tehát reneszánszkorát éli. Még nem is olyan régen világszerte meglehetősen kevesen ismerték és még kevesebben űzték ezt a sportágat. Jobbára a nehéz testi munkások kedvenc szórakozása, időtöltése volt. Még nem száradt meg a nyomdafesték azokon a könyveken, amelyekben a többi, fejlettebb edzéstechnikával rendelkező sportágak szakemberei felfedezték, mint kiegészítő sportágat. A visszahatás azonban máris észlelhető: ezen a világbajnokságon egy világviszonylatban híres atléta mutatkozott be súlyemelőként és a versenyek után azt nyilatkozta, hogy ha rajta múlna, és nem az atletizálásért kapná az egyetemi ösztöndíjat, soha többet nem lenne hűtlen a súlyemeléshez. És nemcsak Gubner fedezte fel a súlyemelésben, mint testedzésben rejlő lehetőségeket. A Szovjetunió és az Egyesült Államok után a többi országban is egyre szélesebb rétegek kapcsolódnak be a versenyszerű súlyemelésbe, s megjelentek a világbajnokság küzdőterén az orvosok, mérnökök, tanárok stb. is.

Érdemes volt megfigyelni, hogy a rendezők tilalma ellenére (bár kétségtelen, hogy később már szemet is hunytak az efajta „szabálytalanságok" felett) hányan készítettek filmet a budapesti küzdelmekről. Nem is elsősorban a hivatásos operatőrökre gondolunk, hanem az amatőrökre, a versenyzőkre és az edzőkre, akik így akarták haza vinni a nagy világverseny tanulságait, az élversenyzők fogásait.

Csak ezzel a fellángoló vetélkedési kedvvel, a sporttudomány legújabb ismereteinek a felhasználásával lehet magyarázni azokat az eredményeket, amelyek újra és újra csodálatba ejtik a nézőt és szakembert egyaránt. Külön öröm számunkra, hogy a magyar versenyzők ezen a minden idők legnagyobb küzdelmét hozó vetélkedésen törtek fel a világranglista második helyére. Hét súlyemelőnk közül hat, Földi, Nagy, Huszka, Veres, Tóth Géza és Ecser dobogón állt, sőt, még a leggyengébben szerepelt versenyzőnk, Szabó is tudott pontot hozni az Európa-bajnoki mezőnyben. Ez a kollektíva hosszú évek óta céltudatosan haladt előre az egyre feljebb vezető úton, s a botlásoktól, félrelépésektől eltekintve, tiszteletreméltó következetességgel küzdött azért, hogy a csapatból mindenki érvényre juttassa egyéni képességeinek, adottságainak maximumát. Kétségtelen tény, hogy elsősorban az ő egyre értékesebb sikereinek a következményeként vált mind népszerűbbé hazánkban is ez a sportág. S a jövőre nézve is örvendetes, hogy a világverseny izgalmában, a nehéz ellenfelekkel vívott küzdelemben sem feledkeztek meg soha egy pillanatra sem a csapat érdekéről. Amikor Ecsertől elvették a 165 kilós nyomásgyakorlatát, első gondolata nem az egyéni helyezés leromlása, hanem a csapat esélyeinek esetleges elvesztése volt.

A magyar súlyemelősport történetében új fejezetet nyitott ez a világbajnokság, ahol a Szovjetunió mögött a 2. helyet foglaltuk el, s ahol Veres Győző személyében először állt magyar versenyző a győzelmi emelvény legmagasabb fokán.

Ilyen sok szépet — és csak szépet — lehet elmondani a versenyzőkről. Ők — most nemcsak a mieinkről van szó — rövid idő alatt nagy magasságokat hódítottak meg, s eredményeikkel mindennél fényesebben bizonyították, hogy vállalják a sportág megújhodásából rájuk eső feladatokat.

KÖVETKEZETES BÍRÁSKODÁST

Nem lehet ugyanezt ilyen egyértelműen elmondani a világbajnokság lebonyolításában részt vállalt bírákról, zsüritagokról és olykor még a kiváló versenyzők mellett működő edzőkről sem. Nem kellett különösebb szaktekintélynek lenni ahhoz, hogy bárki megállapíthassa: ennek a VB-nek a bíráskodás volt a leggyengébb pontja. Az első súlycsoportban — amikor még benne élt a bírákban a versenyt megelőző technikai értekezletek hatása — szigorúak voltak, ha-

A súlyemelő világ- és Európa-bajnokság tapasztalatai

bozás nélkül elvették a szabálytalan gyakorlatokat még a legesélyesebbektől is. Így biztosították, hogy valóban érvényre jusson a nagyobb tudás, a tökéletesebb technikai képzettség. Ahogy azonban távolodtunk az értekezlettől, ahogy mind nagyobb és nagyobb súly került a versenyzők kezébe, úgy lettek elnézőbbek az ítéletek és bizony nem egy esetben még a világbajnoki címért folyó küzdelembe is beleszóltak a bírói hibák.

Egyre gyakrabban elhangzó megállapítás, hogy a nagy súlyzókkal nem lehet a szabályok szigorú betartása mellett dolgozni. De — vajon jó-e, célravezető-e az eredmény minden áron való hajszolása? Az egyetlen mérce, amelyhez Moszkvától New Yorkig alkalmazkodnak a versenyzők, az a papírra lefektetett szabály. Ha ettől eltérünk, s elfogadjuk, hogy bizonyos engedményekre van szükség — akkor már senki sem tudja pontosan meghatározni, hogy még mit vehetünk szabályosnak és mit egyáltalán nem.

Azt mondják, a súlyemelők „érdekében" elnézőbbek a bírák. Pedig pontosan fordítva van: a kárukra azok, mert bizonytalanná teszik őket, ítéleteikkel vitákat provokálnak, s megingatják a szabálykönyvbe vetett bizalmat. A versenyzők elvesztik biztonságukat, s végül már akkor is igazságtalannak tartják a döntést, amikor valóban megadhatatlanul rossz gyakorlatot vesznek el tőlük.

Külön lapra tartozik a nemzetközi szakemberekből összeállított zsüri működése. Ők az óvások esetében funkcionáltak — a legfelsőbb fórumot képviselték egy-egy bajnokság sorsát is eldöntő kérdésben. Sajnos, ezen a VB-n nem álltak hivatásuk magaslatán. Nem egy esetben a versenyzők hívták fel a figyelmet, hogy a zsüri öt tagja közül 2—3 is verseny közben hosszú percekig mást figyel, esetleg a dobogónak hátat fordítva saját csapatának edzőjével, versenyzőjével beszélget. S utána — ha a helyzet úgy kívánta — szavazott anélkül, hogy látta volna a vitatott gyakorlatot.

AZ EDZŐTEREM TITKAI

A szakemberek bizonyos fokú elmaradását bizonyította az a kép, amit az edzőtermekben figyeltünk meg a VB kezdete előtt, majd a nagy verseny alatt is, estéről-estére. A világ legjobb versenyzőinek vetélkedése a közönség előtt mindössze rövid percekig tart (maga a kilenc gyakorlat csak másodpercekig), hosszú órákat töltenek viszont az edzőtermekben. Bő tárházát vonultatják fel az egyéni sajátosságoknak, specialitásoknak, technikai fogásoknak. És ezek alatt a napok alatt több belopódzott gyerek vette körül a híresség-eket, mint ahány szakember volt kíváncsi a „titkaikra".

Sajnos, a magyar szakemberek — edzők, versenyzők — is igen kevés érdeklődést tanúsítottak. Pedig érdekes megfigyeléseket tehettek volna. Láthatták volna a súlyzó nélkül alaposan bemelegítő szovjeteket, közelebbről szemügyre vehették volna Konónak a szakítás gyakorlathoz használt rúdját (szakítás előtt jóformán csak ezzel végeztek stílusgyakorlatokat a versenyzők) stb. Ahány világnagyság, annyi tanulmány.

Itt voltak, együtt voltak, s a sportág vezetői (a külföldieket is beleértve), csak nagyon keveset láttak belőlük.

Utól kellene érni a vezetőknek a versenyzőket. Egy furcsa és a sportág jövőjét veszélyeztető helyzet állt itt most elő: a harcosok — a versenyzők — előretörtek, s a vezetők — a vezérek — mögöttük haladnak. Ha ez egyelőre nem is okoz észrevehető károkat, feltétlenül egészségtelen tünet. A kiegyenlítődés biztos, hogy bizonyos időt vesz igénybe. A súlyemelés érdeke, hogy minél hamarabb megtörténjék.

ÉS A JÖVŐ?

Most a sportág híveit egyetlen gondolat foglalkoztatja: mit lehet hasznosítani a VB-ből, hol vannak azok a területek, ahol mi magyarok megalapozhatjuk a jövőnket s biztosíthatjuk a jelenlegihez hasonló jó szereplés feltételeit. Versenyző és szakvezető számára egyformán fontos feladat, hogy a Budapesten megrendezett VB-ből az egész sportág hasznot húzzon.

A magyar versenyzőknek meg kell tanulniok, hogy nagy versenyeken is hozni tudják igazi képességeiket, pontosabban, hogy elérjék legalább azt az eredményt, amire előzetesen, az edzéseken már képesek voltak. Ez eddig — beleértve a mostani VB-t is — nem igen sikerült. Még az első helyen végzett Veres is jobb eredményre számított edzéseredményei alapján, Földi, a másik nagy esélyes pedig mintegy 20 kg-mal maradt el a saját maga által várt és bejósolt teljesítménytől. Pedig ezekért az 5—10—20 kilókért már alaposan megdolgoztak.

A vezetők számára talán még a szakmai tapasztalatoknál is lényegesebb, hogy a sportág alapjainak szélesítésére, a tömegbázis növekedésére használják fel azt a mozgósító erőt, amit a VB helyi megrendezése teremtett. Jó érzés volt nézni, hogy a viadalon az ifjúsági válogatott keret tagjai rakták a súlyt, hogy ők szorgalmaskodtak a dobogó körül, ők látták el — kifogástalanul — a „lapozó" szerepét. Jelenlétük még csak jobban aláhúzta azt a tényt, amelyet a VB-n résztvevő sok tehetséges fiatal versenyző is bizonyított: ma már ebben a sportágban sem lehet elég korán kezdeni a céltudatos, rendszeres, jól megalapozott felkészülést. S van-e szebb feladat, mint ezek előtt a gyerekek előtt egyengetni az utat?

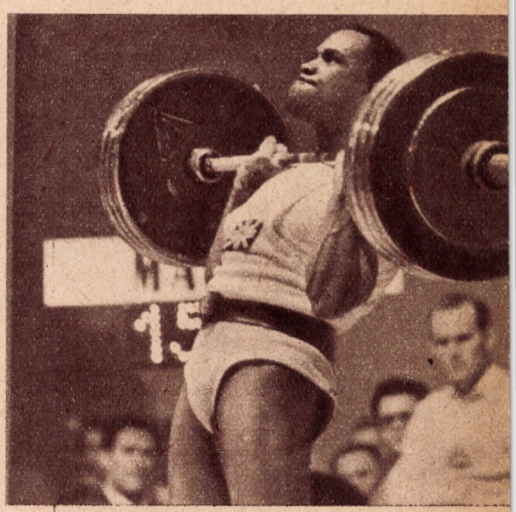
Borbély Pál



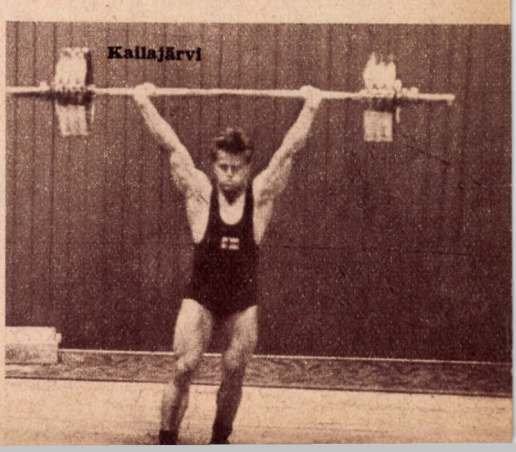
Kaplunov



Vlaszov



Martin



Az élvonal szempontjából is jobb

Labdarúgó szakkörökben mostanában nagy vita folyik akörül, hogy bajnoki rendszerünk őszi-tavaszi, vagy pedig tavaszi-őszi legyen-e. A vitát csak az döntheti el, hogy — melyik szolgálja jobban labdarúgásunk fejlődését.

Véleményem szerint az nem is vitatható, hogy a játékosok nagy tömegének az a megfelelőbb, ha jó időjárási és játéktérviszonyok közepette játszhatnak, vagyis ha nem tél eleji vagy tél végi hidegben, csatakos pályákon kerül sorra bajnoki mérkőzéseik jelentős része. A nagy tömegeknek tehát megfelelőbb a tavaszi-őszi bajnoki rendszer. Ezt általában mindenki elismeri szakembereink közül is.

Mindig is tavaszi-őszi volt!

Mi a helyzet az élvonalban?

Megítélésem szerint a valóságban jelenleg is a tervezett tavaszi-őszi kereteknek megfelelően folynak a bajnokságok az élvonalban, hiszen általában november végén, december legelején befejeződnek a bajnoki küzdelmek és csak a tél végén, február utolsó vagy március első napjaiban kezdődnek meg újból. Az 1961—62. évi bajnokságban például a téli szünet mintegy három hónapos volt, annak ellenére, hogy a világbajnokság miatt három tavaszi fordulót 1961 végére előrehoztak. Majdhogy nem a nyár derekán kezdtük az 1962—63. évi bajnokságot és a tervek szerint november 25-én fejezzük be...

És nemcsak most van ez így. A magyar labdarúgásban általában mindig így volt és ez a természetes. A mi viszonyainknak ez felel meg. A tél a legalkalmasabb a pihenésre, majd utána a tervszerű felkészülésre egyaránt. Nem lehet véletlen, hogy az Edzők Testülete egyik munkacsoportja a jövőre vonatkozólag is háromháromésfél hónapos téli szünetet és csak mintegy hat hetes nyári szünetet javasol.



Véleményem szerint ez valóban nem lehet véletlen. Ezt kívánják éghajlati viszonyaink, ezt kívánják a szakmai szempontok is.

A tavaszi-őszi bajnoki rendszer bevezetése tulajdonképpen csak szervezeti keretet ad annak, ami a gyakorlatban eddig is folyt. Mert nálunk eddig is és mindig is tavaszi-őszi bajnokság volt, csak éppen ősszel rendezték meg az első és tavasszal a második idényt. Ezt a furcsa helyzetet — szerintem — rendezné és az eddiginél szervezettebb egésszé fogná össze a tervezett tavaszi-őszi bajnoki rend.

De nem csak ez az előnye lenne az élvonal számára. Tapasztalataim alapján kialakult szilárd véleményem az, hogy az új szervezeti forma egyben lehetőséget nyújt a labdarúgás tömegei és az élvonal szakmai szintjének emelésére is. És ezt tartom a legfontosabbnak.

A téli hosszabb szünet előnyei

Mint volt szövetségi vándoredző és ifjúsági kapitány elég sok tapasztalatot szereztem a tömegek labdarúgása tekintetében E tapasztalataim szerint labdarúgásunk tömegeinek jobban megfelel az éves bajnokság. Helyesebb, ha tavasszal később kezdenek és a nyár egy részében is játszanak. Kétségtelen, hogy nyári melegben nehezebb erős mérkőzéseket végigjátszani, de ezt a játékosok szervezete — ez is sok-sok éves tapasztalat — minden károsodás nélkül elviseli. A nagy tömegek gyakran játszottak eddig is nyári mérkőzéseket, az élvonalbeliek pedig ebben az időszakban rendszeresen vívtak nemzetközi dij- és kupamérkőzéseket.

A nyár tehát semmiféle veszélyt nem jelent.

A tavaszi-őszi bajnoki rendszer hosszabb téli szünetét viszont határozottan előnyösnek tartom élvonalbeli labdarúgóink fejlődése szempontjából. Részletesen meg is indoklom, hogy miért.

Legjobb játékosaink az elmúlt években úgyszólván sohasem tudták kipihenni magukat. Sem télen, sem nyáron. Ennek következtében téli felkészülésük sohasem lehetett igazán megfelelő. Az olyan sokat hullámzó formáknak, egyes játékosok hosszabb-rövidebb ideig tartó visszaesésének ez az egyik magyarázata. Sokat hallhattunk, olvashattunk arról, hogy a nyugati profik az egész telet végigjátsszák, de arról keveset, hogy ezek a nyár elején egy hónapot teljes pihenővel töltenek, s utána két hónapon át készülnek az új bajnokságra.

Erre a pihenőre, s utána az alapos felkészülésre szükség is van. Ezt a szünetet szerte a világon mindenfelé két bajnokság között adják a játékosoknak. Mivel a mi viszonyaink között erre a hosszabb szünetre a téli időszak a legalkalmasabb, adjuk meg tehát télen. Adjunk hosszabb szünetet télen és rövidebbet nyáron.

Ha pedig ilyet adunk, akkor indokolt az is, hogy ez a hosszabb szünet két bajnokság közé essék. Vagyis: legyen tavaszi-őszi bajnokság.

Módszertani szempontból a hosszabb téli szünet elengedhetetlenül szükséges. Szükséges először is azért, hogy élvonalbeli játékosaink idegileg-szervezetileg kellően kipihenhessék magukat. Másodszor pedig elengedhetetlenül szükséges azért, hogy igazán gondosan felkészülhessenek a következő bajnokság küzdelmeire, hogy megfelelően továbbfejlesszék fizikai képességeiket, valamint technikai és taktikai tudásukat.

Pihenés, erőgyűjtés, felkészülés

Az idegi-szervezeti pihenő jelentőségéről talán nem kell sokat beszélnem. Manapság már a labdarúgás szurkolói is tudják, hogy olyan hosszú testi-idegrendszeri igénybevétele után, mint a bajnoki és nemzetközi mérkőzések sorozata — elengedhetetlenül szükséges a pihenő. Azt is tudják, hogy ehhez a pihenőhöz úgy jutunk el, hogy az átmeneti időszakban fokozatosan csökkentjük a terhelést, s változtatunk az edzések tartalmán is. A pihenő után újból fokozatosan haladunk, de most már felfelé, az erőgyűjtésen, a különféle képességek és készségek fejlesztésén, teljesítőképesség növelésén ke-

a tavaszi-őszi!

resztül igyekszünk előbbre jutni, mint amit az előző évben elértünk. Mindez csak gondos oktató-nevelőmunkával lehetséges.

Nem akarom itt még csak vázlatosan sem ismertetni: hogyan frissítjük fel a technikát, hogyan csiszolgatunk, hogy igyekezzünk eltüntetni a hibákat, hogyan ismételünk és hogyan tanuljuk az újat; sem azt, hogy miként fokozzuk játékosaink állóképességét, izomerejét, gyorsaságát, ügyességét, hogyan teremtjük meg a sajátságos labdarúgóállóképességet; csak egy-két olyan szempontra szeretnék rámutatni, ami ugyancsak a továbbfejlődést, a játékszint további emelkedését szolgálja.

Ilyen például a taktikai tanulás és begyakorlás, ilyen az új játékosok „bedolgozása" a csapatba.

A gyakorlati szakemberek jól tudják, hogy ezek milyen bonyolult munkát jelentenek. Ahhoz, hogy egy-egy taktikai megoldás „mérkőzésszerűen begyakorlott" legyen, ahhoz, hogy egy-egy új játékos megfelelően beilleszkedhessék a csapat munkájába — sok időre és gondosan felépített edzésmunkára van szükség. És még valamire, ami ugyancsak nagyon fontos: nyugodt körülményekre, idegfeszültség nélküli időszakra.

Ezt az időszakot nyújtja a tervezett új bajnoki rendszer hosszabb téli szünete.

A nyugodt körülményeket biztosítaná az is, ha a bajnokság végén szokásos átigazolási időszak így előreláthatólag december első felére esne: az új játékosoknak ebben az esetben kellő idejük lenne arra, hogy megismerkedjenek új klubjukkal, új játékostársaikkal; hogy beleilleszkedjenek az új közösségbe, megismerjék a rájuk váró feladatokat új csapatukban.

Erre eddig nemigen volt mód a viszonylag rövid nyári időszakban.

Játékosainkat oktatni is kell

És van még egy sajátsága labdarúgásunknak, ami szükségszerűvé teszi a hosszabb téli szünetet és ez — a játékosok képzése és továbbképzése.

Labdarúgásunk élvonalába rendszerint nem kiforrott, nem tökéletesen képzett és felkészített ifjúsági és felnőtt játékosok kerülnek. A helyzet gyökeresen más, mint a nyugati világ üzleti alapon működő nagy profi klubjaiban. Ezek veszik a játékosokat és csak kész játékosokat vesznek; olyanokat, akik kellően képzettek technikailag, taktikailag és fizikailag egyaránt. Ezeknek a kluboknak az edzői csak kondicionálnak, a csapatjátékot formálják és különféle taktikai feladatokat dolgoznak ki. Nem tanítanak újat és ezt nem gyakoroltatják be. Erre ott nincs szükség.

A magyar edzőknek az élvonalban is sok oktató-nevelő feladatuk van; sok mindent meg kell tanítaniuk, és begyakoroltatniuk, a játékosoknak pedig sokat kell tanulniuk, és begyakorolniuk. Amíg egy-egy alsóbb osztályú vagy ifjúsági csapatból felkerült játékos alkalmassá válik arra, hogy az élvonalban is jól megállja a helyét, ahhoz bizony idő kell; sok idő, sok munka, sok-sok türelem.

A tavaszi-őszi bajnoki rendszer téli szünete minderre lehetőséget nyújt.

Vegyük példának a taktikai tanulást és begyakorlást. Amint ismeretes, a tanulásban szükség van

1. tanulási időszakra,

2. a tanultak leszűrődésének, leülepedésének időszakára, valamint

3. ismétlési és megerősítési időszakra.

Végre valóban „megalapozva" induljunk!

Taktikában a bajnokság befejezése után, a 2—3 hetes átmeneti időszakban — két-három hét áll rendelkezésünkre új részletek, megoldások elméleti és gyakorlati elsajátíttatására. A teljes pihenő idején ezek a tanultak leszűrődnek, „megemésztődnek", s az új bajnokságra való felkészülés közben végrehajtott ismétlések során megerősíthetők, úgy hogy végülis a beidegzettség eléri a „mérkőzésszerű begyakorlottság" fokát.



Hasonló a helyzet technikában is, a fizikai képességek fejlesztése tekintetében is.

A hosszú téli szünet lehetővé teszi, hogy tervszerű felkészüléssel labdarúgóink valóban „megalapozva" induljanak az év sok testi és idegenergiát követelő küzdelmeinek. A *valóban* szócskát azért emeltem ki, mert eddig inkább csak beszéltünk a megalapozásról. Törekedtünk rá, de elérni nem, vagy csak ritkán tudtuk. Legtöbbször egyszerűen nem volt rá elegendő idő. Ha a fizikai képességek fejlesztésére feküdtünk rá, nem jutott kellő idő a technikai és taktikai képzésre, ha meg az utóbbiakra, akkor ezt előbbiek sínylették meg. Így esett azután, hogy egyenletesen jó formában egyetlen csapatunk sem tudta végigjátszani a bajnoki mérkőzések sorát.

Nem volt elegendő az a téli felkészülés, amit eddig végeztünk. Nem is lehetett elegendő. Ha pihentette az ember a játékosait, ha annyi pihenőt adott nekik, amennyit állapotuk megkívánt, akkor ez a néhány hét hiányzott a felkészülésből. Ha meg nem adott nekik elegendő pihenőt, mert az idő felkészülésre sürgetett — akkor meg kisebb-nagyobb mértékű fáradtság maradt vissza egyes játékosainkban. Ez persze csak fokozódott tavasszal, a bajnoki és nemzetközi összecsapások nagy terhelése nyomán. Különösen gyakran kerültek ebbe a helyzetbe azok az együttesek, amelyek rendszeresen adtak játékosokat a válogatott csapatokba.

Meggyőződésem, hogy mindez elkerülhető az új bajnoki rendszerben. Ennek téli szünetében lehetséges a játékosok megfelelő oktatása, pihentetése, hibáik javítása, képességeik és készségek fejlesztése; lehetséges a megfelelő csapatjáték kialakítása és a teljesítőképesség emelése egyaránt. Ez pedig labdarúgásunk játékszínvonalának emelkedését is jelenti.

Ezért vagyok a tavaszi-őszi bajnoki rendszer bevezetése mellett.

Szücs Gyula
mesteredző,
az Újpesti Dózsa edzője

Klubcsere nélkül

KÖZEL FÉLEZER BAJNOKI MÉRKŐZÉS



Szusza Ferenc

A sportközvélemény emlékezetében él még a nyári labdarúgó átigazolási időszak, amit sok előadás és az újságok cikkezése előzött meg. Az volt a kérdés, milyen természetű átigazolási rendszer segíthetné legjobban a sportág fejlődését.

Véleményem szerint a sok szempont, észrevétel és javaslat után a legmegnyugtatóbb döntés született; nem kerülhetett sor olyan átigazolásokra, amelyeknek az előzménye távol áll a szocialista sportetika törvényeitől.

Ugyanabban az időben a nyugati tőkés országok labdarúgó életében a szokásos, vagy talán még annál is nagyobb „embercserekereskedelem" indult meg. Ezekben az országokban — elsősorban Olaszországban és Spanyolországban — nem látják, vagy nem akarják látni, hogy a játékosok — különösen a sok külföldi játékos — adás-vétele az a jelenség, amely labdarúgásunk leromlását idézte elő, ezt egyébként a két ország válogatottjának világbajnoki szereplése is alátámasztja.

A nagy nyári játékos-cserekereskedelem idején az olasz klubok 2 milliárd lírát fizettek ki játékosokért, amit az attrakció-hajhászáshoz egyébként hozzászokott olasz labdarúgó életben is mindenki meghőkölve vett tudomásul. Hamrinért, a tudása zenitjén áthaladt svéd jobbszélsőért pl. 500 millió lírát kért a Fiorentina, ami megfelel 600 magas szakképzettségű munkás egy évi fizetésének.

De már a tőkés országokban is kezdik felismerni, hogy ez a helyzet hovatovább tarthatatlan és különböző rendszabályokat akarnak hozni.

A magyar labdarúgás történetében is volt olyan időszak, amikor a mai nyugati viszonyokhoz hasonló volt a helyzet. Különösen a régi profivilágban volt divatos a játékosok adás-vétele, melynek csökevényeit szocialista sportrendszerünknek kell végleg kiirtania.

És most nézzük a statisztikát, amely híven tükrözi, hogy a magyar labdarúgás mindenkori élvonalában

kik hányszor cseréltek egyesületet.

Persze a klubcseréknek nem mindig a játékosok voltak az okai, hanem a profisport lényegéből fakadtak. A lista azonban ma is érdekes és tanulságos. Az „átigazolási" csúcsot kétséget kizáróan Budai (Baumgarten) Károly tartja, aki az 1928—29-es bajnoki évben a Szeged, a Ferencváros és a Bocskai kapuját őrizte. Sokszor cserélt egyesületet Király Tivadar is, aki hét bajnoki évben hétszer változtatott egyesületet, de csak három klub, a Vasas, a Budai 11, és a III. kerületi TVE között vándorolt.

Kevesen gondolnák, hogy az NB. I-ben az „átigazolási csúcsot" az egykori jóképességű Nádas Gábor tartja, aki hét NB. I-es csapatban szerepelt a hátvéd posztján. Íme a vándormadarak további listája.

Hétszer:

Nádas Gábor (Bocskai, Gamma, Vasas, DVSC, Elektromos, Vasas, MATEOSz).

Hatszor:

Ádám Zoltán (Attila, Kassa, Gamma, MÁVAG, Hungária, MTK) *Bihari Károly* (Lampart, Vasas, Újvidék, Vasas, EMTK, SzAC), *Budai Károly* (Szeged, Ferencváros, Bocskai, III. ker., Budai 11, Budafok), *Dobó Zoltán* (Vasas, Teherfuvar, Tatabánya, Diósgyőr, Izzó, Miskolc), *Kiss Gábor* (III. ker., Vasas, Újpest, Bocskai, Hungária, Elektromos), *Kővágó Károly* (Hungária, Vasas, Újpest, Somogy, Attila, Nemzeti).

Ötször:

Biri János (Hungária, Budai 11, Sabária, Pécs, III. ker.) *Dán Vilmos* (Ferencváros, Újpest, Kispest, Somogy, Vasas), *Finta Károly* (Bocskai, Nemzeti, Ferencváros, SzAC, MTK), *Kalocsay Géza dr.* (Kispest, Ferencváros, Újpest, Ungvár, SzAC), *Korányi Lajos* (Szeged, Ferencváros, Phőbus, Nemzeti, Csepel), *Kovács Sándor* (Soroksár, Haladás, Újpest, Sztálinváros, Tatabánya), *Mester István* (Attila, Szeged, Nemzeti, Újpest, DVSC), *Peller Béla* (UMTE, MTK, Diósgyőr, Újpest, Tatabánya), *Somogyi Kálmán* (Somogy, Pécs, Sabária, Hungária, Szeged), *Szebeni Béla* (III. kerület, Budai 11, Szeged, Phőbus, Gamma), *Tagányi Árpád* (Törekvés, Gamma, MÁVAG, Kőbányai Barátság, SzAC), *Tóth György* (Szeged, Gamma, Újpest, MTK, Diósgyőr), *Tóth Lajos* (III. ker., Taxisok, Gamma, Vasas, Mogürt), *Varga György* (Kispest, Szeged, Hungária, Budai 11, Soroksár), *Verseci Vencel* Újpest, Csepel, UMTE, Elektromos, Szeged), *Zilahi Pál* (Ferencváros, III. ker., Bocskai, Attila, Budai 11), *Zentai Gábor dr.* (Ferencváros, Lampart, MÁVAG, Újpest, SzAC), *Zörgő János* (Törekvés, Újpest, Diógyőr, Vasas, Kőbányai Barátság).

Örvendetes, hogy ebben a listában igen kevés a csak felszabadulás utáni játékos.

De azért a régi idők nevezetesebb játékosai között is voltak olyanok, akik

mindvégig hűek maradtak

egyesületükhöz. Közülük a legjobbak;

Avar István (Újpest), *Dömötör Béla* (III. ker.), *Fenyvesi László* (III. ker.), *Kocsis Ferenc* (Hungária), *Lyka II. Antal* (Ferencváros), *Mándi Gyula* (Hungária), *Takács I Géza* (Ferencváros).

Most pedik álljon itt azoknak az élvonalbeli játékosoknak a csokra,



Bozsik József

akik legalább 200 bajnoki mérkőzést játszottak ugyanazon egyesület színeiben.

Bablena László (Salgótarján), *Balogh I. István* (Újpest), *Balogh II. Sándor* (Újpest), *Bányai Nándor* (Kispest-Honvéd), *Berendi Pál* (Vasas), *Bozsik József* (Kispest-Honvéd), *Bundzsák Dezső* (Vasas), *Buzánszky Jenő* (Dorog), *Csordás Lajos* (Vasas), *Csuberda Ferenc* (Salgótarján), *Debreceni István* (Salgótarján), *Dékány Ferenc dr.* (Ferencváros), *Dombos Ágoston* (Győr), *Gellér Sándor* (MTK), *Horváth Ferenc* (Szolnok), *Illovszky Rudolf* (Vasas), *Józsa Zoltán* (Győr), *Keszthelyi II. Mihály* (Csepel), *Kiss Gyula* (Salgótarján), *Kolláth Ferenc* (Szolnok), *Kulcsár Ferenc* (Szombathely), *Laczkó Sándor* (Salgótarján), *Lantos Mihály* (MTK), *Marosvári Béla* (Csepel), *Nagy Antal* (Szeged), *Oláh I. Géza* (Salgótarján), *Pálmai Sándor* (Dorog), *Palotás Péter* (MTK), *Papp Lajos* (Szombathely), *Pálinkás Lajos* (Elektromos), *Prohászka János* (Dorog), *Rákóczi László* (Kispest-Honvéd), *Rákosi Ferenc* (Csepel), *Rudas Ferenc* (Ferencváros), *Sándor Károly* (MTK), *Sárosi Béla* (Ferencváros), *Sárosi György dr.* (Ferencváros), *Sárosi László* (Vasas), *Sebes Gusztáv* (Hungária), *Selmeci János* (Szolnok), *Szabó Lajos* (Szeged), *Szántó József* (Szolnok), *Szilágyi II. János* (Vasas), *Szojka Ferenc* (Salgótarján), *Szusza Ferenc* (Újpest), *Takács György* (Csepel), *Tóth Mihály* (Újpest), *Tölgyesi József* (Szombathely), *Varga I. Ferenc* (Szombathely), *Varga János* (Dorog), *Várhidi Pál* (Újpest).

E büszke névsorból is kiemelkedik *Szusza* Ferenc, aki két évtizeden keresztül, az 1940/41-es bajnoki évtől 1960/61-es évig 463 NB I-es bajnoki mérkőzésen húzta fel a lila-fehér mezt, de nem sokkal maradt el tőle *Bozsik* József, a Kispest-Honvéd százszoros válogatottja sem.

Reméljük, hogy ez a díszes tabló a jövőben tovább bővül. Ezt elősegíti sportegyesületeink nevelő munkájának emelkedő tendenciája és a szocialista sporterkölcsöket egyre jobban szem előtt tartó átigazolási szabály.

Novák István
a TTT tagja

A kibernetika alkalmazása a sporttevékenység kutatásában

A kibernetika kétségkívül a legmodernebb, legújabban kialakult tudományág. Alapjait a második világháború alatt vetette meg szinte egy időben egy amerikai és egy szovjet kutató; **Shannon** és **Kolmogorov.** Másfél évtized alatt azonban már-már áttekinthetetlenné terebélyesedett a vele foglalkozó irodalom. Jelentősége is messze túlhaladt a hírközlés, a távirányítás körén; a társadalom és a természettudomány számos ágában új korszakot nyitott alkalmazása, eredményeit a matematika, a logika, a fiziológia, a politikai gazdaságtan egyaránt felhasználja, kiaknázza. Talán az új kor egyetlen tudományos felfedezése sem múlta felül a kibernetika átfogó egyetemes hatását a tudományos gondolkodásra, a tudományos kutatás általános módszertanára. Még megkapóbb a kép, amelyet a kibernetika gyakorlati eredményei mutatnak; az automatikus vezérlőberendezések, a gondolkodó gépek konstrukciói napról napra szemünk előtt tökéletesednek.

E helyen még nagy vonásaiban, vázlatosan sem térhetünk ki

az információ-elmélet

alapjainak, fogalomrendszerének ismertetésére (mellyel különben magyar nyelven is tekintélyes irodalom foglalkozik). Nem részletezhetjük azokat a vívmányait sem, amelyek a sporttevékenység tudományos vizsgálatában és gyakorlati irányításában hasznosíthatók. Csupán néhány olyan eredményre, megállapításra utalunk röviden, amelyek a sportpszichológiában bizonyulnak termékenynek. A sporttevékenység elemzésével mindeddig közvetlenül nem foglalkoztak a kibernetika nézőpontjából. Már az előkészületek között, az információ-elmélet első, klaszszikus matematikai alapvetése során azonban részletesen tanulmányozták a játékokat. Éppen egy magyar származású kutató, **Neuman János** szerzett úttörő érdemeket e téren. Megállapításainak, eredményeinek természetesen nem csupán elméleti jelentősége van. Megkülönböztettek ugyan néhány fogalmat is, mint például **játék, játszma, mérkőzés, stratégia** stb. **Játékon** (game) a vonatkozó szabályok, előírások rendszerét, a lehetőségek és tilalmak világosan körvonalazott leírását értik csupán. Ettől elméletben szigorúan elhatárolták a szabályok, előírások szerint valóban lefolytatott játékot, küzdelmet, mérkőzést (play), amit magyarul nem egészen helyes kifejezéssel **játszmának** lehetne visszaadni. Nagyjából ilyen megkülönböztetést a nyelvtudományban is tesznek, például **a beszéd,** mint emberi tevékenység, közlés és ennek tételekben, szabályokban és különböző gyűjteményekben (nyelvtan, szótár) rögzített anyaga, **a nyelv** között. Sajátos módon **stratégián** pedig a játékelmélet eredményeit értik a kibernetikusok, azon szabályok összességét, melyeknek alkalmazásával a játékosok sikert arathatnak.

Új szempontok szerint

kísérelték meg a játékok osztályozását, csoportosítását is, például aszerint, hogy hány játékos vesz részt benne (1), és mennyi a játékban (véges, avagy végtelen) a lehetséges akciók, ténykedések, lépések száma (2), vagy szerezhetnek-e teljes értesültséget (információt) a játékosok az ellenfélről, vagy nem. (3) Ezen az alapon a játékfajták egész újszerű listájához jutunk: az utolsó szempont szerint például egy csoportba tartozik a labdarúgás és a sakk, mert mindkettőben az ellenfél helyzetéről, állásáról teljes információjuk lehet a játékosoknak.

Ismételjük (és a továbbiakban megkíséreljük némileg érzékeltetni is), mindez nem csupán absztrakció, öncélú fogalomelemzés, valamiféle játék a szavakkal. **A tudományt többek között éppen az különbözteti meg a terméketlen spekulációtól, hogy csupán annyi fogalmat dolgoz ki, amennyi valamely adott jelenség törvényszerűségének megállapításához elengedhetetlen.** Ugyanazt a jelenséget, fogalmat a mindenkori feladatnak megfelelően másképpen is definiálja. Bizonyos feladatok során a **gömböt** a matematikusok, mint valamely adott ponttól egyenlő távolságra levő pontok halmazát határozzák meg. Más esetben azonban másként határozzák meg, pl. mint olyan felületet, melyet egyik rögzített átmérője körül forgó kör ír le. Természetesen mindkét definíció helyes, megtámadhatatlan. Ezen kívül azonban a gömb még sok egyéb meghatározásával is operálnak a matematikusok. A kibernetikai kutatást különben közvetlen gyakorlati feladatok indították is meg; az elmélet és gyakorlat szoros közvetlen egysége a kibernetikában azóta is fennmaradt.

Tisztán gyakorlatilag nézve is nyilvánvaló, hogy a labdarúgó **akcióit mindenkor a mezőny határozza meg.**

A játékosnak minden mozdulatát hozzá kell hangolni az éppen előálló helyzethez.

Szüntelenül igazodnia kell mind csapatának, mind az ellenfél játékosainak helyzetkedéséhez. Pszichológiai nyelven mindezt egyszerűsítetten úgy fogalmazhatjuk, hogy a folytonosan alakuló körülmények, a percről percre módosuló helyzet **szabja meg** a játékos teendőit. Már a körülmények valamely jelentéktelen változása, akár egyetlen játékos elmozdulása, egészen váratlan lehetőségeket teremthet például a támadásra, amelyet a játékosnak ki kell használni. A kezdő labdarúgó is számol azzal, hogy saját helyzetkedésével, például előrefutásával, szélre húzódásával is új helyzet áll elő, új feltételek, körülmények jönnek létre, és ezzel mindjárt új lehetőségek is nyílnak meg. Ezzel már el is jutottunk **az információ** fogalmához. Nyilvánvaló ugyanis, hogy a játékos csak kellő és pontos információ alapján küzdhet eredményesen. Hiányos, felületes, megzavart információ esetén tettei, akciói is elhibázottak lesznek.

Az információ követelménye többet és pontosabbat fejez ki, mint amit a régi pszichológiában **helyzetfelismerésnek** tulajdonítottunk. Elsősorban már a helyzet felismerése is információn múlik; például minél többet lát, vesz számba a sportoló, tehát minél kiterjedtebb és pontosabb az adott viszonyokról az információja, annál kedvezőbbek a sikeres akció lehetőségei. Mindez új feladatot jelent a pszichológiai kutatás számára: a pontos információszerzés feltételeinek a megállapítását. Fel kell deríteni például azokat az akadályokat, amelyek az információt a labdarúgó számára megnehezítik. A kibernetika nyelvén **a csel a labdarúgásban például nem is más, mint téves információ keltése.**

Természetesen, az információ

nem korlátozódhat a látványra,

a pályának valamely pontból felfogható vizuális képére. Ezen felül mindenkor magában foglalja például a **játékos tudását, tapasztalatait is;** például a helyzet olyan módosulásának előrelátását, amely a játékos saját mozgása, akciója következtében áll elő, következik be. Az információnak tehát tartalmaznia kell azt, hogy a saját elmozdulása mit idéz fel a többi játékosban. Ha rögzítjük például, hogy az információnak mindarra ki kell terjedni, **aminek számbavétele valamely adott pillanatban a sikeres cselekvéshez szükséges, már pontos, tényszerű, világosan megfogalmazott feladatok állnak a pszichológus előtt.** A lelki folyamatok absztrahált kifejezései helyett mindenesetre konkrét tárgyi elemzést kell végeznie.

A labdarúgó tevékenységében döntő szerepe van továbbá a játékosok összműködésének, aminek sajátos biztosítéka a kommunikáció, a közlés. Mindeddig nem tanulmányozták pszichológiailag azokat a **módokat, jeleket, jelzéseket,** amelyek a játékosok egybehangolt akcióit elősegítik, vagy gátolják. Mindez ugyan a labdarúgó tevékenységének csupán a feltétele. **A siker az információra következő akción, annak kivitelezésén, s végrehajtásán múlik.** Hiába helyes az információ, ha a cselekvés, a mozgás nem eléggé gyors, vagy nem elég pontos, a továbbított labda például a kapu mellé gurul. Helyes információ esetén is lehet a labdarúgó valamely akciója elhibázott; például valamely helyzetben a labda előreadása, a kigurítása vagy hátraadása helyett. **Kibernetikai beállításban a technikai, taktikai feladatok azt jelentik, hogy minden adódó helyzethez egy külön program, valamely sajátos akció következzék.** A helyzetek változatainak szinte végtelen, előre kiszámíthatatlan lehetősége, a megfelelő cselekvésmódok kialakításának biztosítása oly pszichológiai problémát jelent, melyekre részletesen ezúttal nem térhetünk ki.

Első pillanatra talán úgy tűnik, hogy a kibernetika fogalmainak az alkalmazásával az eddig is ismert problémák csupán **új megfogalmazásához, sajátos beállításához jutunk.** Már az ilyen átfogalmazás,

a jelenségek új értelmezése

sem terméketlen a tudományban, gyakran vezet új megoldásra, váratlan felfedezésre. Valójában azonban az ilyen nemű kérdésfeltevések a sportpszichológiában számos olyan jelenséget állítanak előtérbe, melyek eddig elkerülték a kutatók figyelmét. (Mindezt most csak egy-egy példán világíthattuk meg. Részletekre, a konkrét alkalmazás feladataira még visszatérünk.)

B. R. dr.

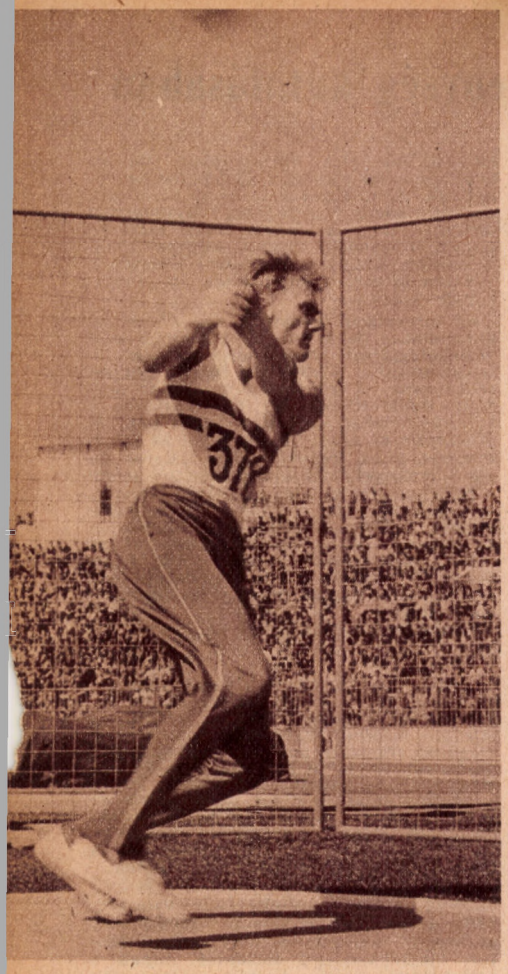
Az erő-utánhatás

Azokban a sportágakban, vagy atlétikai versenyágakban, amelyekben a gyorsasági erő szerepet játszik, javul a sportoló teljesítőképessége, ha edzés vagy verseny előtt erőiskolázást végeznek. Ha ezt nyomásszerűen — rövid időn keresztül és erőteljesen — végzik, igen kedvező hatás mutatkozik, amit a szovjet szakemberek erő „utánhatásnak" neveznek.

B. Valik a Legkaja Atletyika idei 3. számában „Fiatal atléták erőfejlesztése" c. cikkében azt javasolja, hogy minden edzés bevezető részében szerepeljen közepes vagy nehéz súlyzóval végzett erőfejlesztő rész is és ennek gyakorlatai gyors mozgásokkal, ugrásokkal, szökdelésekkel és különféle dobómozgásokkal váltakozva szerepeljenek. Ez után 6—8 perces „helyrehozó" szünetet kell tartani és kezdődhet az edzés fő része, vagy pedig a verseny.

Ha a fő részben a mozgások keresztülvitelének sebessége csökken, akkor az erőgyakorlat-sorozatot meg kell ismételni, s a megadott helyrehozó szünet után folytatni az edzést. Ilyen „tónusozást" minden edzésen kétszer-háromszor végezhetnek a sportolók. Ha a sportoló technikáját csiszolja, vagy mozgást tanul, ebben az időszakban ne tartson erős terhelésű súlyos edzést. Ilyenkor egyik napon legyen a közepes terhelésű súlyzós edzés, a másikon a technika tanulása.

BELGRÁDI TAPASZTALATOK



Zsivótzky Gyula 69,64 méteres Európa-csúccsal nyert Európa-bajnokságot

A belgrádi Európa-bajnokság az eddigiek közül a legnagyobbnak bizonyult. Előkészítésében, megszervezésében, lebonyolításában tartalmában és külsőségeiben teljesen az olimpiai játékok atlétikai részének lebonyolításához volt hasonló.

A magyar csapat szereplése értékét nagyban emelte, hogy *Zsivótzky* Gyula Európa-csúccsal nyert Európa-bajnokságot, *Varjú* Vilmos pedig 19 méteren felüli jó eredménnyel győzött. A külföldi szakemberek az egyéni eredmények értékelésében a világcsúccsal azonos idővel győztes *Morale* 400 m-es gátfutó eredményét helyezték az első helyre. Második helyre *Zsivótzkyt* helyezték, aki Európa-csúccsal nyert Európa-bajnokságot.

Volt ennek az Európa-bajnokságnak még néhány jellegzetessége mind a felkészülés, mind a versenyzés tekintetében. Röviden azt mondhatjuk, hogy az utolsó négy évben az európai élversenyzők, illetve

az élre került országok edzésrendszerében jelentős letérés mutatkozik az igen erős és egyhangú edzésekről a jobb erőnlétet biztosító, változatos terhelésű edzésrendszerek felé.

A döntőbe jutott versenyzőket általában elsőrendű erőnléti állapotuk jellemezte. A versenyzőkkel, edzőkkel folytatott megbeszélések alapján az a véleményem, hogy úgyszólván csak a változatos terhelés biztosít megfelelő fizikai és idegállapotot. Nincs tehát szó az edzésbeli terhelés csökkentéséről, csupán az edzés változatosabbá tételéről!

A legjobban szerepelt versenyzők legtöbbje lényegesen többet versenyez a mi versenyzőinknél, ám úgy, hogy versenyidényüket nagyjából három részre osztották, illetve az évadon belül kb. háromszor vettek részt egy-egy versenysorozatban, s ezek közé egy-egy rövidebb felkészülési szakaszt iktatták. Nemcsak versenyrendszerük, hanem felkészülésük is változatosabb a miénknél. Különösen vonatkozik ez a futókra.

A futóversenyeken szinte mindenki győzelemre törekedett és a jó időeredmények elérése nem volt szempont. Ez egyébként újabban minden nagy európai futóverseny jellemzője. Szinte nevetséges időkkel nyerték az év folyamán a nagy versenyeket.

A nagy közép- és hosszútávfutó versenyek kezdenek így „kerékpárverseny" jelleget ölteni, s természetesen mindig a legjobb hajráképességgel, a legnagyobb gyorsasággal rendelkező versenyzők kerülnek ki győztesen. Ennek a sajnálatos felfogásnak estek áldozatul az év folyamán olyan versenyzők is, akik sokkal többre hivatottak.

Az atlétikai Európa-bajnokságon 12 női és 24 férfi versenyszám került lebonyolításra. Nincs lehetőség arra, hogy mind a 36 versenyszámot részletesen értékeljük, így csak összevontan és elsősorban a minket érdeklő csoportokkal foglalkozunk.

Rövidtávon a döntőbe jutott versenyzők közt nem akadt kiemelkedő egyéniség:

nagyjából egyforma klasszist képviseltek. Felkeltette a figyelmet, hogy a francia, német és lengyel rövidtávfutók mennyivel kevesebbet melegítettek, mint a mieink. Nem lehet véletlen, hogy a férfi-női rövidtávokon egyaránt a franciák, angolok, németek és lengyelek érték el a legjobb eredményeket. Ez feltétlenül edzésrendszerbeli, felkészülésbeli és általános kondícionális különbségek következménye.

Ha az eredményeket vizsgáljuk, a legnagyobb fejlődés — átlagaiban — 200 és 400 méteren tapasztalható. Ennek is megvan a magyarázata. A felsorolt nemzetek edzésrendszerében a rövidtávfutók évi felkészülésük bizonyos szakaszában, sőt még a versenyidényben is, igen nagy gondot fordítanak az úgynevezett futóiskolázásra. A futóiskolázás alatt a laza futás képességének kialakítását szorgalmazzák. A sok, viszonylag könnyedébben, rövidebb távon és alacsonyabb iramban futott résztáv olyanféle speciális állóképességet eredményez, amely a 200 és 400 méteren kamatozik a legjobban. Ezenfelül lehetővé teszi az elsőrendű futótechnika kialakítását.

A legsikeresebb rövidtávfutók úgyszólván kivétel nélkül erős izomzatú, jól megtermett futók voltak. Ennek az is az oka, hogy a német, angol, francia és lengyel rövidtávfutók felkészülésében az utolsó két év alatt lényegesen nagyobb szerepet kapott az általános és speciális erőkifejlesztés. A nyugati rövidtávfutók a versenyidény edzésein is rendszeresen végeznek súlyemelést vagy más statikus és dinamikus jellegű erőfejlesztő gyakorlatot. Az erő hatalmas szerepe a gyorsaság fejlődésében újra és végleg bebizonyosodott.

A nagy nemzetközi versenyeken a magyar rövidtávfutók az utóbbi 10 évben csak a 4×100-as váltó szempontjából jöttek számításba. Így volt ez most is. Tagjai képessége megütötte a szükséges színvonalat. Amellett még sohasem folyt nálunk olyan tervszerű és gyakori váltóedzés, mint ebben az évben. A mi 4×100-as férfi váltónk négyszer állította be a 40,5 mp-es csúcsot, ám ez is csak a hatodik helyre volt elegendő. A váltók ugyanis nemzetközi viszonylatban nagyot fejlődtek, holott nagyon keveset kockáztatnak. Általában visszakanyarodtak a régebbi módú kétkezes váltóhoz,

A női rövidtávfutók lassan és fokozatosan a férfi rövidtávfutókkal



Varju Vilmos a súlylökésben 19,02 méteres eredménnyel győzött az Európa-bajnokságon

úgyszólván egyenlő erősségű és terhelésű edzéseket végeznek. Igen nagymértékben fedeztük fel felkészülési rendszerükben az erősítő gyakorlatokat is.

A mi női rövidtávfutóink is elsősorban a váltó szempontjából jöttek számításba. Sajnos, Markó sérülése megfosztotta a váltót a továbbjutás lehetőségétől. Meg kell azonban állapítani, hogy női váltónk egységét nem sikerült kialakítani. Női rövidtávfutóink az összes női résztvevők közül a legalacsonyabbak voltak. Testi erőben is messze elmaradtak az átlagos európai mezőnytől.

A legtöbb szóbeszédre, vitára, megjegyzésre és az Európa-bajnoki szerepléssel kapcsolatos bírálatra közép- és hosszútávfutóink szereplése adott okot.

A közép-hosszútávfutó edzésrendszerek és módszerek jelenleg világszerte valami válságfélében vannak.

Minden országban keresik a megfelelőbbet, a racionálisabbat. Mintegy 3—4 éve a nyugati és ausztrál futók és edzők sikereinek hatására fokozatosan kezdték felszámolni azt a szemléletet, mely szerint a középhosszútávfutók csak résztávokat futnak, egyetlen edzéseszközük a futás és edzésükben a mennyiségi munka a legfontosabb. A monoton, egyhangú munka azt eredményezte, hogy a versenyzők főleg idegzetileg csak egy-egy versenyen tudtak nagy eredményt elérni s rendszerint nem a jelentős versenyeken érték el legjobb eredményeiket. Ezért a szakemberek igyekeztek az egyes edzések terhelésének fenntartása mellett az edzésanyagot a lehető legváltozatosabbá tenni. A merev, résztávos edzéseket fokozatosan szorították ki az iramjátékos (fartlek) edzésmódszer.

Mind a két edzésmódszernek végeredményben intervallumos alapja van, a nagy különbség az, hogy a résztávos edzések rendszerint pályán bonyolódnak le, télen, nyáron, ősszel, tavasszal, a fartlek, vagy iramjátékos edzések viszont zömmel terepen, méghozzá változatos terepen. Az angol, francia futók évek óta alig végeznek edzést pályán. Ezenkívül a mi futóinkkal szemben és a mi futóedzésmódszerünkkel szemben óriási előnyük, hogy a fartlek, vagyis iramjátékos edzéseiket nem többedmagukkal, edzőtárssal, hanem rendszerint egyedül végzik. Igen nagy ennek a jelentősége az akaraterő kifejtése szempontjából, illetve ennek megszokása szempontjából. Azoknak a versenyzőknek, akik párban, csoportban végzik edzésüket, nem kell olyan akaraterőt kifejteniök edzéseik során, mint azoknak, akik egyedül edzenek.

Minden ország atlétikájában mindig is mutatkoznak bizonyos hullámzások.

Az elmúlt években közép-hosszútávfutóink értek el jelentős eredményeket, bár a sok világcsúcsunk ellenére igazán nagy versenyt csak Szentgáli nyert a berni Európa-bajnokságon. Ezenkívül a melbourneí olimpián 2 negyedik helyezést, Rómában egy harmadik helyezést értek el.

Kétségtelen, hogy erre az évre több kiváló közép-hosszútávfutónk: Kovács József, Rózsavölgyi, Szentgáli, Iharos, Szabó Miklós kiöregedett. Visszaesésünk másik oka az edzésmódszerünkben történt változás. Ez egyébként általában nemcsak Magyarországra, hanem a Szovjetunióra, Romániára és még egynéhány európai országra is jellemző. A lengyelek már a stockholmi Európa-bajnokság előtt tervszerűen foglalkoztak nagyszámú közép-hosszútávfutó versenyzői és edzői gárdájuk átállításával és megalkották a speciális lengyel futójátékos edzésmódszert, amely az angol, illetve svéd fartlek módszerre alapult. Az angolok futóedzésmódszere elsősorban tradícionális alapokra épült és azokra a hatalmas tömegekre, amelyek Angliában rendszeresen futnak anélkül, hogy versenyeznének.

A magyar futók versenyfelfogása sem egészséges. Említettem már, hogy általában Európában a „verseny-nyerés mindenek előtt" szelleme uralkodott el. Ezt átvették a mi versenyzőink is. Csakhogy ehhez még fiatalok és nem is elég gyorsak.

A döntőbe került 12—12 versenyző természetesen nagyobb iramban is tudott volna menni és váltakozó iramot is elbír, s akkor sem csökken a véggyorsasága. A mieink egyelőre legfeljebb iramot tudnak menni. Az a tudat és félelem, hogy a végén úgyis lassúnak bizonyulnak, arra bírta őket, hogy előfutamaikban a táv első részén vezessenek. De iramuk nem volt elég erős és végül rossz idővel — kiestek.

A döntő részvevői általában sok nagy nemzetközi versenyen tapasztalatot szerzett, rutinos versenyzők voltak, akik taktikailag is sokféle megoldásra képesek.

Stockholmban még hosszú hajrákat láttunk s jellemző az utolsó két erős kör volt. Belgrádban az elfutási kísérletek mellett a rövid, ám nagyon gyorsiramú hajrák jellemezték a közép-hosszútávfutó versenyeket.

Meg kell említeni a női közép- és hosszútáv fejlődését. A 400 métert nőknél már a középtávhoz sorolom. Itt is szembetűnő volt azoknak a versenyzőknek a fölénye, akik a fenntartás nélküli erős munka helyett inkább a változatosabb, könnyebb edzéseket végezték s minél jobb kondicionális állapotot igyekeztek elérni. Feltűnő volt például a jól szereplő holland lányok jól megtermett testalkata, akik iramban is, hajrában is elsőrendű képességekről tettek tanúságot.



Ter Ovaneszjan 818 cm-es távolugrása, mellyel Európa-bajnok lett

A mi *Kazi* Olgánk legnagyobb fogyatékossága, hogy nincs megfelelő végsebessége. Ezért viszonylag erős iramot kellett diktálnia, végig vezetve a versenyt, hogy nálánál gyorsabb ellenfeleit megelőzze. Ezt a fajta taktikát ilyen képességek mellett természetesen könnyebb végrehajtani 800 méteren, mint hosszabb távon.

Végezetül meg kell állapítanunk azt, hogy a többi versenyszámokhoz viszonyítva lényegesen csökkent a közép-hosszútávfutók száma. Ez a lengyel, német és szovjet szakemberek véleménye is. Mintha ezekre a versenyszámokra csak azok szakosodnának, akiknek nem elegendő a gyorsasága a rövidebb távokon. Nekünk is nagyobb propagálásra és nagyobb tervszerűségre van szükségünk e versenyszámok fejlesztéséhez.

Felül kell vizsgálni edzésrendszerünket és módszereinket és amennyi-

ben lehet, egységesíteni kell. Meg kell ismertetni edzőinkkel, versenyzőinkkel a korszerű elgondolásokat ezekre a távokra való felkészülés szempontjából és nem utolsó sorban egészségesebb és helyesebb versenyszellemet kell kialakítanunk.

A dobószámokban világszerte jelentős a fejlődés azóta, amióta a tervszerű erősítés vált a dobóatléták edzéseinek jelentős részévé.

Technikai vonatkozásban a dobószámokban újabb részleteket nem tapasztalhattunk Belgrádban. Csupán azt, hogy az egyes technikákhoz jelentős mértékben végeznek speciális erősítést. A dobók általában mozgékonyak. Edzésük három főrészből áll. Az erősítés, a technikai edzés és a kiegészítő játékok, mozgások.

A magyar dobógárdának előnye elsősorban abban mutatkozik, hogy szakembereink lényegesen előbb kezdték meg a modern technikák tanulmányozását, a tervszerű erősítés bevezetését, a súlyemelés racionalizálását, mint a többi európai országok szakemberei. Dobóatlétáink erőgyakorlataikat — helyesen — a versenyidényben is edzésük szerves részének tekintik, mert tudják, hogy a megszerzett erő milyen rohamosan csökken az erőgyakorlatok elhagyásával.

Zsivótzky, akinek felkészülése végig céltudatos volt — erőben is gyarapodott és gyorsult is. *Varjút* szintén céltudatossága, akaratereje állította a győzelmi emelvény legmagasabb fokára. Mindkét versenyzőben elsőrendű versenyzői erények összpontosulnak, ami a dobók közt aránylag ritkaság.

A dobók között aránylag kevés a jó versenyző típus. A dobóversenyeket sokszor meg lehet nyerni egy jól sikerült első dobással. Kétségtelenül többet vártunk *Szécsényitől* és *Nagy* Zsigmondtól. Szécsényi sérülései, betegsége és eltiltása miatt nem tudott többet a verseny napján. Ettől függetlenül nem tartozik a legjobb versenyzők közé. Nagy Zsigmond technikai hibákkal küszködött. Mindkettőjüknek megvannak a képességeik ahhoz, hogy egészen nagy eredményeket érjenek el, de ehhez sokat kell foglalkozni velük, versenyszemléletük, felfogásuk kialakítása érdekében. Nem sokkal marad el a várakozástól *Kontsek* Jolán és *Antal* Márta. Az egész női gárdát az elfogódottság jellemezte.

A női mezőny jelentős részét már Rómában is láttuk. Két év alatt igen nagymértékben megerősödtek a női dobók. Edzésrendszerük teljesen hasonló a férfiakéhoz.

Az ugrószámok éveken keresztül egyhelyben topognak Európában.

3—4 év óta azonban fokozatos, jelentős iramú fejlődésnek indultak. Ez is elsősorban az ugróerő tervszerű fejlesztésének tulajdonítható. Általános gyakorlat már az, hogy a magasugrók — és már a távolugrók, rúdugrók és hármasugrók is — versenyeik előtt megfelelő időben súlyemelő edzéseket végeznek. Technikai téren azt tapasztaltuk, hogy a férfi magasugrásban már csak *Noszály* ugrott bukótechnikával, a többiek mind hasmánt technikával. A női ugrók közül is egyre több a hasmántugró. A rúdugrásban az üvegrúd új technikát igényel és itt elsősorban azok az ugrók vannak előnyben, akik előbb kezdtek üvegrúddal ugrani és több alkalmuk volt a testalkatuknak megfelelő rúd kiválasztásához. Az üvegrúddal való ugrás technikájának egész röviden az a lényege, hogy a felugrás után a mozgást lassítani kell, hogy a rúd jól meghajoljék, majd a rúd egyenesedésével párhuzamosan gyorsítani kell a húzódzkodást, tolódzkodást. A rúdugró mezőnyben akadt még szépszámban acélrudas ugró is.

A távolugrás igen nagy fejlődésen ment keresztül Európában. Mind a férfi, mind a női ugrók legnagyobbrésze az eredményes ollózó technikát használja. A távolugrók fejlődése is nagyrészt az erősítő edzések és a gyorsasági edzések erőteljesebb alkalmazásának köszönhető. Az élmezőnyben helyet foglalt távolugrók egyébként meglehetősen sokoldalúak.

Kalocsai — sok bizonytalankodás után — végre azt a helyet foglalta el, amelyet vártunk. Képességei még ennél is lényegesen nagyobb eredményekre jogosítják fel.

Mai női távolugróink nem érik el a nemzetközi szintet. Az is igaz, hogy a női távolugrás európai mezőnye oly nagyot fejlődött, hogy 6 m-en aluli eredmény már szinte nem is számít.

Egy olyan nagy verseny, mint ez az Európa-bajnokság, bizonyos mértékig — de csak egy bizonyos mértékig! — visszatükrözi az egész sportág helyzetét. A magyar atlétika jobban szerepelt, mint a stockholmi Európa-bajnokságon és talán valamivel jobban szerepelt, mint a római olimpián. Holott jelenlegi élvonalunk viszonylag és többségében fiatal, és eddig kevés nemzetközi szereplésre nyílt alkalma. A legfontosabb tapasztalat azonban az, hogy

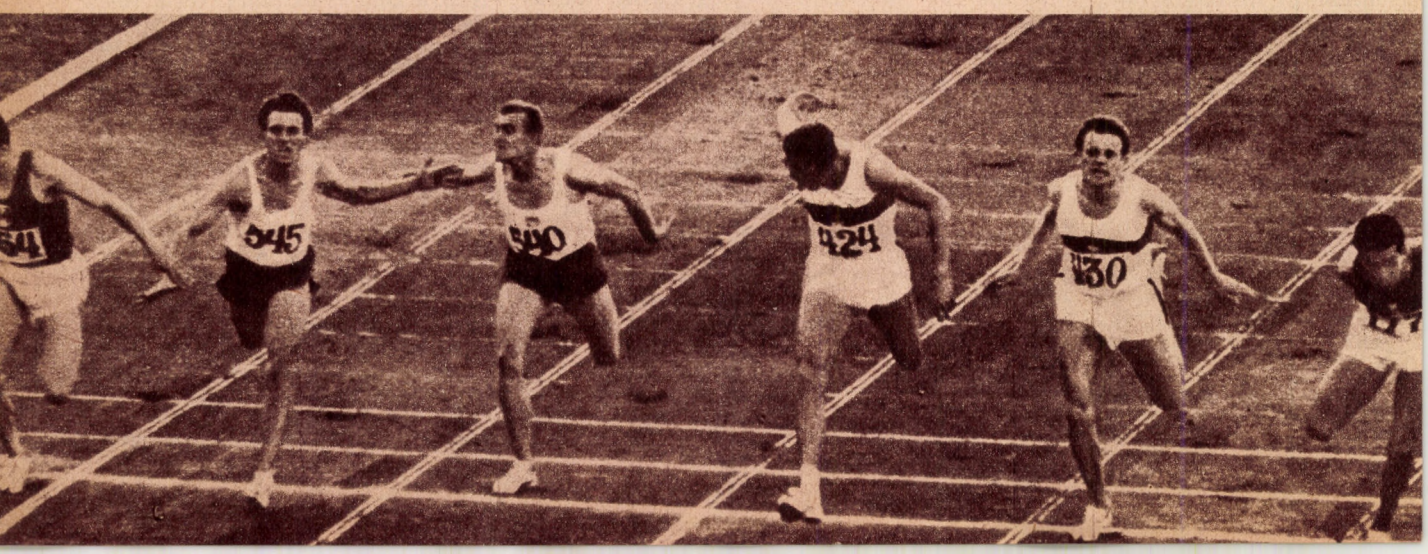
jelenlegi módszereinkkel nem tudunk lépést tartani a nemzetközi élvonal fejlődésével.

Egy kissé lemaradtunk, különösen a futó számokban. Van jónéhány olyan számunk, amelyben nem is küldhettünk ki senkit, mert senki sem ért el megfelelő szintű eredményeket. Vannak versenyszámok, amelyekben még az átlagos nemzetközi színvonalat sem érjük el, pl. a gátfutásban.

A belgrádi Európa-bajnokságokon résztvevő csapatunk felkészülése tervszerű volt és az illetékes szervek jóváhagyásával, ellenőrzésével történt. Azt sem lehet mondani, hogy atlétáink nem használták ki a felkészülés biztosította lehetőségeket. Általában komolyan vették a felkészülést és ha nem is megfelelő szellemben, de általában részt vettek a kötelező jellegű versenyeken. A még jobb szereplés elsősorban azon múlott, hogy viszonylag kevés atlétával rendelkezünk, főleg kevés olyannal, aki nagy nemzetközi versenyeken sikerrel szerepelhet. Vannak tehát módszerbeli, elgondolásbeli fogyatékosságok, javítani kell atlétáink versenyfelfogásán és alaposan neki kell látni új erők, nagyobb tömegek bekapcsolásának!

Sir József dr.
országos szakfelügyelő

A 100 méteres férfi síkfutás hozta a legszorosabb versenyt; balról jobbra: Delecour második, Juskowiak ötödik, Foik hatodik, Gamper harmadik, Hebauf negyedik, Piquemal bajnok lett, éspedig az öt első 10,4 mp-es, a hatodik 10,5 mp-es idővel



A nevetésről se feledkezzünk meg!...

A televízió nézői a lipcsei úszó Európa-bajnokság versenyeiben gyönyörködtek. A magyar csapat bizony nem sok örömet szerzett az első napokban. Éppen az egyik halálsápadt műugrónk készülődött ugráshoz, amikor a TV-riporter kicsit csodálkozva megjegyezte: „Versenyzőink érthetetlen módon idegesek, félelemtől gyötörve, fehéren, remegve állnak rajthoz..." Aztán hangja még bizonytalanabb lett: „...Talán egy kis vidámság segítene..." — Maga sem tudta, mennyire fején találta a szöget!

A krétafehér arc, szederjes ajkak, remegés nem éppen magyar specialitás, mégis már nem egy nagy világversenyen meg kellett állapítanunk, hogy sportolóink az átlagosnál jobban szoronganak a verseny előtt, az esetleges kudarcon pedig sokkal nehezebben teszik túl magukat, mint ellenfeleik. A lipcsei úszó Európa-bajnokságon még a „laikus" magyar turistáknak is feltűnt a letargikus, szomorúan gunnyasztó csapatunk és a külföldi fiúk, lányok viselkedése közötti különbség. Egy-egy nemzet csapata többnyire együtt járt, egészséges jókedvükben bolondoztak, nevettek, még táncra is perdültek. Mindez nem akadályozta meg őket abban, hogy ha rájuk került a sor, minden erejükkel a jó szereplésért küzdjenek. Gyerekes, megható örömmel tomboltak siker esetén, de a balszerencsét vagy kudarcot is hamarább kiheverték; társaik vidámsága, mókázó kedve nem hagyott helyet a szomorúságnak. — A twist, a nevetés volna hát a győzelem legújabb receptje? Szó se róla! De jól felkészült versenyzőknek nem árt, sőt egyforma erőt képviselő ellenfelek közül az fog jobban szerepelni, aki — képletesen kifejezve — többet tud a verseny előtt szívből nevetni!

Azt vethetik a szememre, hogy nehéz itt megtalálni a középutat, hiszen a mai kemény fegyelmet, nagy önuralmat, sok lemondást követelő edzéseket csak a győzelem, a jobb helyezés, eredmény érdekében és reményében lehet elvégezni. Félő, ha ezt nem hangsúlyozzuk kellően, a versenyző könnyelművé válik, az ellenkező végletbe esik.

Pedig van középút, és ezt érdemes megkeresni. Valóban a siker érzése a legnagyobb előrelendítő erő. Meg kell tehát próbálni úgy nevelni a versenyzőt, hogy ne csak a cím, az érem megszerzése, az ellenfél felett aratott győzelem — de az önmaga felett aratott győzelem, minden jól végrehajtott gyakorlat, evezőscsapás, akció a siker érzését keltse fel benne. Másképpen kifejezve ugyanezt a gondolatot: élvezze a felkészülésének megfelelő teljesítményt, a játékot! A szovjet tornászlányok olimpiai felkészüléséből bizonyára nem hiányzott a céltudatosság, a győzelem utáni vágy. Amikor azonban bemutatták gyakorlatukat, ott Rómában, a Terme di Caracallában nem gondoltak görcsösen az aranyéremre. Asztahova hajladozott, lengett, szállt a felemáskorláton, Latinyina átszellemült arccal szökkent, libbent, táncolt a talajszőnyegen, egész teste ujjongást fejezett ki: íme nézzétek, ilyen nagyszerű, gyönyörű dolog a torna! A magyar tornaszakemberek véleménye szerint van a magyar lányok között is olyan, akinek gyakorlatanyagának erőssége felveszi a versenyt az olimpiai bajnokokéval — de a kivitel! Úgy tornászni, mint a szovjet lányok, vagy a csehszlovák Éva Bosakova, csak az tud, aki nem csak a győzelemért — és mindazért, ami azzal jár —, de a mozgás szépségéért, a versenyzés örömeért is csinálja. A közvéleményt úgy kell irányítani (és ebben az újságíróknak, a riportereknek van nagy szerepük!), hogy örüljön a győzelemnek, jó helyezésnek, de értékelje azt is, ha valaki legjobb tudása szerint szerepelt. Ha a versenyzőnek nem kellene rettegnie a felcsigázott közvélemény ítéletétől, nyugodtabban állhatna oda a rajthoz, hiszen csak arra kellene összpontosítania, hogy legjobb tudását adja és örömet tudna érezni minden esetben, ha ezt a célt elérte, függetlenül attól, hogy ez a dobogónak melyik fokát jelenti számára.

Természetesen, nehéz ezt az elméletet olyan versenyzők esetében is alkalmazni, akik Európa- vagy világbajnoki cím védői, vagy esélyesek ennek a címnek elérésére. Megszámlálhatatlanul sok sikert elért vízilabda válogatottunk, melynek legtöbb tagja olimpiai bajnok, csak addig tud igazán „játszani", sziporkázni a mérkőzéseken, míg nem valami nagy tétről van szó. Az idei Európa-bajnokságon — bár tudásuk messze kimagaslott a mezőnyből — nem mertek a fiúk olyan istenigazából játszani. Győzelmük örvendetes, szép fegyvertény, de a lipcsei mérkőzések távolról sem voltak olyan szívderítőek, mint az év többi találkozói.

Mi a megoldás? A biztonságot, önbizalmat adó, lelkiismeretes jó felkészülésre nem kell sok szót vesztegetni. Ennek jó hatása a verseny előtti lelkiállapotra közismert. Az edző és versenyző közötti kölcsönös bizalom szintén nem ismeretlen fogalom. Ezzel szemben még nem elég általános az a törekvés, hogy az edzéseket úgy állítsák össze, hogy a versenyzők a felkészülésben is több örömet találjanak. Sok még a sablonos, unalmas, örömtelen edzés, ahonnan szinte száműzik a vidámságot. Hogy ez mennyire kihat a versenyzők idegállapotára, mennyivel hamarább elfáradnak, azt talán felesleges hangsúlyozni. Ahol ezt a problémát sikerült megoldani, ott rendszerint nem maradt el a siker. A birkózók tavalyi nagyszerű világbajnoki szereplésüket nagyrészt annak tulajdonítják, hogy edzéseiket változatosabbá tették, a nehéz gyakorlatok közé játékos elemeket iktattak, a sablonos, kedvtelenül végzett reggeli torna helyett — fociztak. A tornászok a zene megnyugtató, jókedvre hangoló hatását igyekeznek kihasználni. Még sok ilyen példát lehetne felsorolni.

A verseny jelentőségének ismertetése, felelősségtudat felébresztése a felkészítés feladatai közé tartozik. Nagy hiba, ha az edző ezt közvetlenül a verseny előtt akarja elvégezni. Vízilabdázóink mesélték, hogy tavaly Torinóban egy torna keretében a jugoszlávokkal mérkőztek. A mieink a meccs előtt moziba mentek, az ellenfél csapata a kert sarkában edzője köré ült és nyakig belemerültek a taktikai megbeszélésbe. A magyar fiúk vagy három óra múlva kitűnő hangulatban hazatértek — a jugoszlávok még mindig tanácskoztak. Amikor vízbe szálltak, fejük láthatóan akkora volt, mint egy hordó — és kikaptak...

A legidegesebb versenyzőt is meg lehet menteni a bénító félelemtől, ha sikerül elterelni figyelmét a versenyről, az ellenfelekről, a tétről. Hadd mondjak el erre két példát saját versenyzési pályafutásomból.

1958-ban Poznanban a női evezős Európa-bajnokság egyes döntője előtt a szokásos módon bemelegítettem. Az ezután következő időszak a legnehezebb. Az ember tehetetlenül, teljesen kiszolgáltatva érzelmeinek lesi a rajtot. Edzőm nem várta meg, míg elhatalmasodik rajtam a szorongás, elküldött a kiesés sorsára jutott holland csapathoz, akiknek kicsattanó jókedvét még ez utóbbi esemény sem tudta csökkenteni. Azzal szórakoztunk, hogy németre próbáltam lefordítani egy szőlőcukrot tartalmazó doboz holland feliratát. A nagy nevetéstől nem is vettük észre, hogy a hátunk mögött lezajlott a négyesek küzdelme. Mire észbekaptam, már nem volt idő arra, hogy úrrá legyen rajtam a félelem...

A másik eset tavaly történt Prágában. Különböző okoknál fogva a szokottnál is jobban izgultam. Mi segített át a verseny előtti nehéz napokon? Egy olyan bolondos kis kóró, mint a bogáncs... Edzésről a szállásunkra menet fedeztük fel az árokparton — és ettől kezdve éjjel-nappal folyt a bogáncs-csata. Senki sehol nem lehetett biztonságban. Bogáncs-sortűz zúdult ránk minden fordulóban, bogáncsot találtunk az ágyunkban, a ruha ujjában, sőt még a főtitkárunk is bogáncsot nyomott orvul a hajamba az ünnepélyes díjkiosztást követő baráti ölelés alatt! Bolondság, móka — mégis talán ennek köszönhetem végsősorban a negyedik Európa-bajnokságomat...

Ha edzéstervet készítünk, a tonnák és a kilométerek mellett ne feledkezzünk meg a nevetésről sem. A jókedv segítségével könnyebb lesz a felkészülés — és édesebb a győzelem.

Pap Kornélia

ESÉLYTELENŰL?

A Buenos Aires-i világbajnokságra való felkészülés kezdetekor még kísértett az előző évi torinói VB sikertelen párbajtőr csapatversenye. Nem bennünk párbajtőr vívókban voltak kételyek útunk és módszereink helyességét illetően, akik egy évvel korábban új felkészülési rendszerrel kezdtünk kísérletet — hanem másokban. E kételyek nem az edzéseket nehezítették, csak a munka feltételeiben okoztak apró nehézségeket és igen elmarasztalóak voltak ránk nézve a közvélemény előtt. Ami a felkészülés feltételeinek megnehezítését jelentette, az végső fokon talán még segített is. Ami a közvélemény tájékozottságát illeti, az már kevésbé.

Mi, párbajtőrözők az év folyamán lebonyolított nemzetközi versenyeken nem értünk el rosszabb eredményeket, mint a vívás más fegyvernemei. Hisz az év nagy találkozóin, mint az olaszországi Spreafico versenyen Sákovits harmadik, a franciaországi Monal versenyen Bárány második, a heidenheimi Európa Kupa küzdelmeken az egyéniben Bárány első, az OSC csapata pedig harmadik lett. Válogatott csapatunk pedig Budapesten egy hármas viadalon legyőzte a világbajnok szovjet együttest is. Eredményeink és főleg munkánk alapján — ha ezt ismerték volna az ítélők —, nem voltunk esélytelenebbek másoknál.

A párbajtőr vívásban az esélyek talán még bizonytalanabbak, mint a vívás más ágában. Amióta az olaszok hegemóniája megtört, minden év más és más ország fiának hozta meg a világbajnokságokon vagy olimpiákon az egyéni verseny győzelmeit. Így most 1962-ben sorrendben én voltam a kilencedik egyéni győztes. Ami a csapatversenyeket illeti, ott az utolsó négy év hozott mindig új bajnokot.

Bizonytalan és nehéz fegyver a párbajtőr

A mezőnyben vannak kimagasló tudású versenyzők, akik nagy egyéniségei az egyetemes vívósportnak, és többször győznek viszonylag kisebb tudású, nagyon megoszló véleményt kiváltó versenyzők is.

Ebben a fegyvernemben van a legrégibb hagyománya a gépvívásnak. Itt található a legtöbb olyan ország csapata, amely nemzetközi versenyen majdnem kizárólagosan csak párbajtőrben versenyez, mint pl. Svédország és Svájc.

Talán ezek a tényezők, meg a küzdelmek kimenetelének a bizonytalansága, ami még a nagy olasz hegemónia ideje alatt is hozott az egyéni versenyekben sikert más országok fiainak — például Sákovitsnak 1953-ban — teszik, hogy a világbajnokságokon ebben a fegyverben van az egyéni és a csapatversenyben a legtöbb induló. Ha a fegyver jellegéből és az utolsó évek versenyeinek változó győzteseiből ítélték volna meg esélyeinket, talán helyes úton jártak volna az esélykeresők. A sportversenyek esélyei azonban valójában a végzett edzési munkában vannak, csak az edzési munkában elért többlet tudást lehet egy-egy versenyen esetleg győzelemre váltani.

A vívás, mint technikai jellegű sportág, magasfokú tudást igényel, s ezt az igényt még fokozza az a tény, hogy régi nagy hagyományú sportág, kialakult, kifejlett technikai ismeretekkel és iskolákkal. A világbajnokság vagy olimpiai küzdelemsorozat egy fegyvernemben négy napig tart, ezért a technikai tudás mellett a versenyző fizikai felkészültsége sem közömbös, sőt egyre inkább ható tényezővé válik. A mozgás sajátos jellegéből adódik, hogy annak végrehajtása igen nagy idegi igénybevételt is jelent. A vívóversenyek lebonyolítási rendszere olyan, hogy az edzésmunkában kevéssé lehet a versenyhez hasonló feltételeket és körülményeket biztosítani. Mindezért a vívás, mint versenysport sokrétű igényt támaszt a versenyzővel szemben.

E felismeréstől vezetve, a római olimpia után néhányan párbajtőrözők közül változtattunk a korábbi évek felkészülési rendszerén. Úgy éreztük, hogy azok a nézetek, amelyek a vívásban az edzés területén uralkodnak, és a „többet kell vívni" igényben csúcsosodnak ki, az elérendő célok egyikét jelentik csak. Ma már a versenysportokkal és sportolókkal szemben ennél több és összetetteb az igény.

A víváson kívül mást is követel a haladás

Az egyoldalúság levetkőzését mutatják a többi sportágak is. Ha ma egy atléta vagy egy úszó rendszeresen emelhet súlyt, akkor egy vívó futhat és gimnasztikázhat is a felkészülés során. Ezért vetettük el azt a másik jelszót is, hogy „a vívás legjobb kiegészítő sportja a vívás". Az általunk alakított edzésmunkában a követelmények szabta tudástöbblet megszerzésére törekedtünk. Nem kiegészítő sportot választottunk, hanem a vívás igényeinek megfelelő és a technikai előrehaladást szolgáló képességek megszerzésére törekedtünk. Így váltunk a vívósporton belül „művészekből" — munkásokká.

Az első év eredményei nem voltak kielégítőek, bár a hazai versenyeken biztosítani tudtuk a válogatott csapatba való kerülésünket. A világbajnokság egyéni versenyén azonban már csak Gábornak sikerült döntőbe jutnia, csapatunk sikeretlenül szerepelt. Amikor az általánostól eltérő munkát elkezdtük, azt nem egy évre terveztük és jól tudtuk, hogy útunk nem lesz kisiklásoktól mentes, mégis egy kicsit minket is meglepett az első év mérsékelt nemzetközi versenyeredménye.

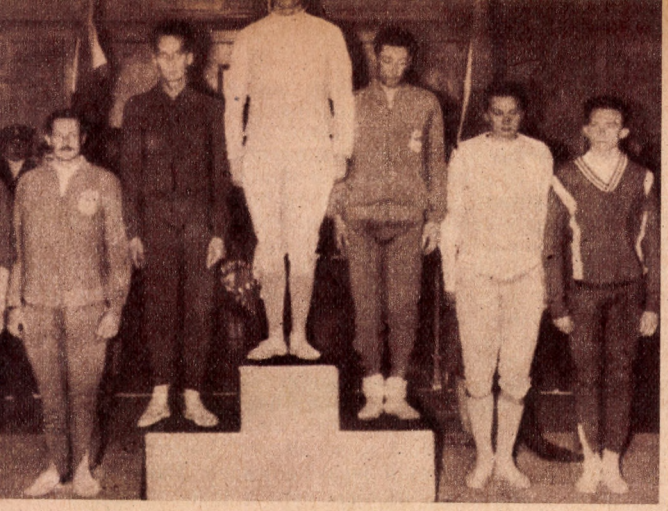
Szereplésünk miértjeit kerestük és még egyszer vizsgálat alá vettük a magunk elé tűzött célt, a végzett munkát és az elért eredményeket. Olyan végső elhatározásra jutottunk, hogy nem változtatunk eredeti célkitűzésünkön, folytatjuk a munkát. Mindenki megpróbál még többet és jobban dolgozni, a magánéletében több „áldozatot" hozni, mert elsősorban magunkban láttuk a sikertelenség forrását. Az eltelt egy év is bizonyította, hogy a versenysportok többségében, így a vívásban sem lehet az edzésmunkában engedményeket tenni. „Tartalékaink" pedig nagyrészben az életmód és az edzés összhangjában rejtőznek.

Nemcsak az elmúlt év mérsékelt sikere ösztönzött bizonyításra, hanem az 1962. évi világbajnokság színhelye is, lévén az Argentínában. S mint ahogy az lenni szokott, a második év még több nehézséget hozott, mint az első — legalábbis az én számomra. De most visszatekintve a megtett útra, talán nem is volt káros, hogy sok előre nem látott, az edzésen és versenyzésen túli nehézséggel is meg kellett küzdeni.

Az 1961—62. évi felkészülés ideje alatt, szeptembertől a világbajnokság megkezdéséig

328 edzésem volt,

ebből 181 technikai vívóedzés és 148 fizikai képességeket fejlesztő. A világbajnoksággal együtt kilenc versenyen indultam. Edzéseim nagy többségét társaimmal együtt munkaidő után végeztem. Kis mértékben tudtam igénybe venni a válogatott sportolók számára biztosított lehetőségeket. Ez azért volt, mert mint a Semmelweis kórház orvosa, nem tudtam teljesen függetleníteni magam a kórházi követelményektől. Így is mintegy két hónapot voltam távol munkahelyemtől és ez idő alatt nemcsak a napi munkában, hanem olyan esetekben, mint például az ügyeletek ellátása, kollégáimnak kellett helyettesíteniük. A felkészülési év kezdetére esett a szakvizsgám letétele is. Ez idő alatt, a munka és edzés mellett, tanulnom is kellett. Mindezt azért írom le, mert nemcsak azt szeretném bizonyítani, hogy lehet sokat és sokrétűen edzeni a vívásban is, hanem azért, mert nagy jelentőségűnek tartom a sportolás mellett a hivatásszeretetet, a mindennapi munkával járó elfoglaltságot és a másirányú idegi lekötöttséget is. Ezt nemcsak az én, hanem a társaim példája is bizonyítja, hiszen Gábor a Royal Szálló titkára, Sákovits újságíró, Bárány test-



Kausz István dr. a Buenos Ayres-i győzelem után a dobogó felső fokán; jobbján Gábor Tamás, balján a francia Dreyfus

nevelő tanár, szakfelügyelő, Marosi mérnök, akik hozzám hasonlóan látták el munkafeladataikat.

Mint már írtam, nem kiegészítő sportágat választottunk, hanem a gyorsabb és eredményesebb vívó technikai előrehaladás feltételeit akartuk megteremteni. Ezért a felkészülési évet az általános fizikai képességek megalapozásával, vagy inkább megszerzésével kezdtük, majd mintegy hatheti ilyen munka után tértünk rá a speciális vívómunkára. A fizikai képességeket fejlesztő edzésmunkában értük el a későbbiekben már egész évben megtartott heti edzésszámot — a nyolcat. A heti edzések megoszlását az első hat hét után úgy alakítottuk, hogy három fizikai képességeket fejlesztő — később pedig már csak felújító — edzést és öt vívóedzést állítottunk programba. Ezek közül négy a mesterrel való iskolázás, egy pedig a válogatottak számára kötelező csörteedzés volt.

Sajnos, a hazai vívóversenyek jelenlegi rendszere nem biztosítja az évi edzésmunka helyes és korszerű ritmusát, nem ad lehetőséget a világbajnoki versenyek terheléséhez hasonló tapasztalatok megszerzésére, valamint a végső forma időzítésére. Ezért a felkészülés edzésmunkájának és a versenyzésnek ellentétével is meg kellett küzdenünk.

Az alapozó időszakban

három típusú futó és gimnasztikai munkát végeztünk

tervszerűen, előre meghatározott sorrendben, később pedig már a követelményeknek megfelelően. Az első típusú munka futó részét a Szabadság-hegyen végeztük, a Normafától a János-hegyi kilátóig és vissza, mintegy négy kilométeren, váltakozó iramban futottunk. Ez, ahogy az atléták szokták meghatározni, az úgynevezett iramjátékos vagy más néven fartlek típusú munka volt. A második és harmadik típusú futómunkát a Testnevelési Főiskola futópályáján végeztük az úgynevezett résztávos edzésmódszer ismert két felfogása szerint. Az egyik alkalommal a munka intenzitásán, a másik esetben a pihenőidők váltakozásán volt a hangsúly. E két futómunkánál a résztávok nem haladták meg a 100 métert, összességükben pedig az 1000—1500 métert. Minden futóedzésen volt néhány olyan feladat is, amikor két-három lépéses gyors erőkifejtés volt a cél, mindig mozgásból mozgásba visszatérve, hasonlóan a vívóakciók végrehajtásához.

A gimnasztikai rész mindig alkalmazkodott a futómunkához. Főleg az alapozó jellegű munka sok erősítő gyakorlatot tartalmazott. Emeltünk súlyt, dolgoztunk medicinlabdával, homokzsákkal, bordás falon és mászókötélen. Emellett minden edzésen nagyon sok nyújtó és lazító gyakorlatot is végeztünk. A gimnasztika gyakorlat-anyaga igyekezett figyelembe venni a vívómozgás igényeit többször medicin labda, vagy homokzsák terheléssel is. A vívással ellentétes mozgásanyagot is végeztünk, ellensúlyú hatás elérésének céljából. Főleg a versenyeket megelőző héten és napon, néhány alkalommal pedig a versenyt követő edzésnapon, a futó- és gimnasztikai munkát játék egészítette ki.

Az így felépített alapozó jellegű edzés másfél-két óra időtartamú volt, míg a versenyek időszakában egy, egy és fél órát tartott. Természetesen az utóbbi esetben a gyakorlatok végrehajtási intenzitása magasabbfokú volt, mint korábban.

Az ilyen fajta munka értékmérői az első évben, a kezdeti időszakhoz viszonyítva, 10—15%-os fejlődést mutattak, a második évben pedig az alapozó jellegű munka befejezése után az előző évihez viszonyítva további 10 százalékos volt a fejlődés. Ez egyrészt a futómunka értékegységeiben, másrészt a különböző képességfejlesztő gyakorlatok végrehajtási gyorsaságában és mennyiségében volt kimutatható.

A vívó technikai munka felépítésénél

Tari Istvánnal, mesteremmel abból a felismerésből indultunk ki, hogy — a versenyek, elsősorban a nemzetközi versenyek tapasztalatai szerint — a felkészültségem nagyon általános és a tanultak többségét ritkán, vagy egyáltalán nem tudom alkalmazni a sorsdöntő küzdelmek során. Technikai tudásom kis skálájú és nem tud alkalmazkodni a versenyek követelményeihez. Illetve sok mindent tudok végrehajtani az iskolák során és keveset tudok ebből megvalósítani a versenyek alatt, főleg a sorsdöntő csörtékben.

Szinte kottaszerűen elemeztük technikai tudásomat, így alakult ki a kép, amely egyrészt felölelte a párbajtőr-vívásnak azt az iskoláját, amit mesterem képvisel, a legegyszerűbb gyakorlatoktól a legbonyolultabbig. Természetesen figyelembe véve azokat a követelményeket, amelyek jellemzői a mai párbajtőr küzdelmeknek mind technikai követelmény, mind taktikai és küzdőmodor tekintetében. De kialakult a kép a saját tudásomat illetően is. A kettő összeiasonlításából kitüntek legjellemzőbb fogyatékosságaim és sebezhető pontjaim, valamint a tanulni valók anyaga és bizonyos tekintetben ezek tanulási sorrendje.

E követelmények figyelembe vételével kezdtük meg az alapozó jellegű technikai munkát. Ennek első fázisában szinte film- és ismétlésszerűen gyakoroltuk azokat az elemeket, amelyeket úgy ítéltünk meg, hogy biztosan és jól tudok végrehajtani. Majd egyes elemeiből fokozatosan felépítve azokat a védekezési és támadási formákat iskoláztuk, amelyeknek beidegzett elsajátítása elsősorban gyengéim és vereségeim megszüntethetői lehetnek. Ezt sulykolásszerűen, bizonyos tekintetben a régi iskola tanítási felfogásától eltérően végeztem. Az alapozó időszakban kialakult technikai szintet így a versenyidőszakban már csak ismétlésszerűen, a beidegződés megerősítése céljából, valamint a versenyek során elkerülhetetlenül felvett hibás végrehajtás kiküszöbölése végett gyakoroltuk. Technikai jellegű munkámat egy edzés alkalmával két, sokszor három szakaszban is végeztem. Az egyes szakaszok közti időt alkalmazott csörtézéssel, vagy teljes pihenővel töltöttem.

A technikai jellegű és a fizikai képességeket fejlesztő edzésmunkában mindkét évben voltak zavarok.

Technikai téren, különösképpen a versenyek hatására, időnként felborult a tanulási rend és mindig visszatértünk a korábbi évek hagyományos gyakorlatához, ami zavarokat okozott. A fizikai jellegű munkában a versenyidőszaki vége felé nagyobb volt a futómunka megterhelése, mint amire szükség lett volna, ezáltal a versenyzéshez szükséges robbanékonyság csökkent. A kétirányú munka hatására a mozgásigény csökkenése volt tapasztalható, különösen azokon a napokon, amikor két edzést tartottunk. Ezek a zavarok főleg az első évre voltak jellemzőek, míg a második évben már sokkal jobban összhangolt volt minden tekintetben a munka.

Ebben az évben, az előző évi munka eredményeként már magasabb szintről tudtunk indulni, ezért több olyan probléma, ami az előző évben még zavaróan hatott, most már nem jelentkezett, vagy ha igen, akkor sokkal kisebb volt a hatása. Ez persze természetes, hiszen az edzés hatására az ember alapvető képessége, az alkalmazkodó képesség, fejlődik a korábbinál magasabb szintre. Ezáltal válik lehetővé az előző edzésidőszakhoz viszonyítva magasabb szintű és koordináltabb munka elvégzése.

A második évben a versenyzés több nehézséget vetett fel, mint gondoltuk volna. kilenc versenyen indultam. Az első november végén volt, a Karvázy emlékverseny, míg az utolsó júliusban, Buenos Airesben. Már maga az a tény, hogy egy versenyszezon nyolc hónapig tart és ebből hat hónapon keresztül mindig csúcsformán kellene lenni, önmagában is sok nehézséget okoz. A hat hónapon keresztül tartó és egymást három-négy heti időközökben követő válogató versenyeken megszerezni a világbajnoksági részvételhez szükséges pontokat és ott sikeresen szerepelni, nagyon nehezen megoldható feladat. Legalábbis ezt bizonyítja néhányunk több éves szereplése és a válogatás kérdése körül a vívósportban évek óta dúló vita.

Az első versenyen nem volt kötelező az indulás, mégis elindultam, mert úgy éreztem, hogy az 1961. évi világbajnokság versenyei mély nyomokat hagytak bennem negatív értelemben. Féltem a versenyektől és a versenyévtől. Ezen a versenyen a magyar élgárdából alig indultak, mégis nagyon sokat szenvedtem és a végküzdelem során csak harmadik tudtam lenni. Az elért eredménytől függetlenül azonban hasznos volt indulásom, mert

túljutottam a versenyzési nehézségek első fokán.

A második versenyen januárban indultam és mindjárt az első fordulóban kiestem. Igaz, hogy ekkor már beteg voltam, előtte egész héten vakbél-bántalmakkal bajlódtam. Mint orvost lelkileg zavart a dolog és ezért határoztam el a kérdés operatív úton való megoldását. Úgy gondoltam, jobb januárban egy kis időt kihagyni, mint esetleg a világbajnokság előtt kidőlni a sorból.

Az operációt követő második hét végén már úsztam, egy-egy alkalommal közel 2000 métert, a harmadik hét végén vívtam és a hatodik hét végén versenyeztem. Ezen a versenyen tusaránnyal lettem hatodik. Ez csak azt bizonyítja, hogy egy edzésben levő egészséges szervezet hamar regenerálódik, sőt éppen a szervezet magasfokú alkalmazkodó képessége teszi lehetővé, hogy egy ilyen műtét után bekövetkező természetes energiaforrásokat is fel lehet használni az előrelépésre. Ekkor a felkészülés folyamán már 143 alapozó jellegű edzés volt mögöttem és ez mind fizikai, mind technikai felkészültségem terén a vívóversenyzők átlagához képest magasabb szintet jelentett.

Az ezután következő versenyek közül csak egyen tudtam döntőbe kerülni és ott második lettem. A csapatversenyeken Heidenheimben, aztán itthon a svéd—lengyel—magyaron, valamint az ezt követő szovjet—lengyel—magyar hármas viadalon csak a szovjet csapat ellen vívtam elfogadhatóan. A versenyzésben addig sohasem tapasztalt gátlásokkal küszködtem. Egyetlen verseny alatt, de utána sem voltam fizikailag fáradt és úgy éreztem, hogy technikailag is együtt voltam, mégsem tudtam eredményesen versenyezni. A versenyek folyamán sok minden olyan apró dolog zavart, ami azelőtt sohasem. A bajnokságon ismét megsérültem, szerencsémre nem súlyosan, így három nap kihagyásával már ismét edzeni tudtam.

A világbajnokságon a középdöntőig mindig csak a soron következő csörte megnyerésével törődtem. A középdöntőben gondoltam először a verseny egészének a menetére. Megvallom, nem nagy önbizalommal. Már annyiszor nem sikerült a középdöntőben az utolsó lépcsőfokon túljutni és a döntőbe bekerülni. S amikor a VB-n ez sikerült, nagyon fáradtnak és erőtlennek éreztem magam. A versenynek ebben a periódusában

nem hittem, hogy én leszek a döntő győztese

az 1962. évi világbajnok.

A győzelemre először akkor gondoltam, amikor a délutáni döntő előtt melegítettünk. Nagyon könnyűnek, gyorsnak és biztosnak éreztem magam, mintha minden eddigi gátlás megszünt volna bennem. Az első két csörtét honfitársaim és a két éves különútunkon sorstársaim, Gábor és Bárány ellen vívtam. Az egyiket küzdelemmel, a másikat szerencsével győztem le. Még két győzelmet szereztem, amikor a lengyel Parulski ellen álltam fel, nem kis gátlással.

A középdöntőben már aznap ugyan egyszer legyőztem, mégis a budapesti csapatmérkőzésen elszenvedett vereségem emléke kísértett. Akkor szinte tehetetlen voltam vele szemben, amit kezdeményeztem, balul ütött ki Budapesten, és a csörte során a világbajnokságon is így volt. Ki is kaptam. De ez a vereség nem tört le, úgy vettem, hogy egy vereséggel még meg lehet nyerni a versenyt. Így került sor a világbajnoki címet — talán — eldöntő Bourquard elleni csörtére. Nehéz, kemény küzdelem volt, s most visszagondolva úgy érzem: a győzelem kivívásában döntő tényezőként hatott fizikai és idegi fölényem. Még egy csörte volt hátra a lengyel Nielaba ellen. Akkor már csak Gábor, vagy én lehettem a világbajnok. Győztem! Bár nem sokra emlékszem vissza a küzdelemből. Most már örülök, hogy nem került sor a holtversenyre. Nemcsak azért, mert az utolsó találat elérésekor ismét kiújult a sérülésem, hanem azért is, mert Gábor ellen nem a legkellemesebb, főleg pedig a győzelem kimenetelét illetően nem a legbiztonságosabb vívni.

És másnap ismét csalódás: nem sikerült a csapatverseny. Hatan voltunk az egyéni verseny középdöntőjében és hárman a döntőben, ezt egyetlen más ország versenyzői sem tudták teljesíteni. A papírforma szerint tehát, ha nem is biztos győztesnek, de a végső győzelem nagy esélyesei lettünk. Sajnos azonban ismét nem tudtunk a legjobb négy közé kerülni. És ha mentség is az, hogy Sákovits, Kulcsár és jómagam sérültek voltunk, mégis csalódtunk egy kicsit, mert igazán a csapatversenyre készültünk.

Egy világbajnokságra való felkészülésből nem szükséges az egész sportágra hatással levő általánosításokat levonni, különösen akkor nem, amikor ugyanebben a sportágban más fegyvernemekben is voltak győztesek, akik más módon készültek. Még kevésbé lehet egy egyéni világbajnokságot nyert versenyző munkáját, felkészítési rendszerét és módszereit általánosítani. De

gondolkodni és az érlelődő gondolatokat megvitatni,

esetleg utána egynéhány kérdésben előrelépni, azt lehet. Sőt, talán kell is.

A vívósport nemzetközi eredményeinek váltakozó és hullámzásszerű menete, ezen belül a mi szereplésünk tanulmányozása, a párbajtőrvívók két éves felkészülési tapasztalatainak felhasználása, az elért eredményektől függetlenül — bár azt hiszem ezek miatt nem kell szégyenkezni — szolgálhatnak néhány általánosítható tanulsággal. Ezek:

1. a korszerű edzés elveinek kellene meghatározniok a versenyév felépítését, az előkészítő edzésmunka oktatási sorrendjét és növekvő igényű tendenciáját;

2. a vívásban is polgárjogot kellene nyernie a fizikai képességeket fejlesztő és a vívás mozgásanyagától bizonyos tekintetben eltérő edzésmunkának, a mi sportágunkban is alkalmazni kellene a kétirányú, kombinatív jellegű edzésrendszert;

3. a technika oktatásában alkalmazni kellene a haladó élettani kutatások eredményeit, illetve ezek figyelembe vételével kellene az oktatás módszereit, menetét alakítani, korszerűsíteni;

4. a hazai versenyrendszert a felkészítés általános elveihez kellene szabni;

5. a versenyzőket a versenyeken olyan feladatok elé kellene állítani, hogy azok a legjobb felkészülést biztosítsák mind a versenyek évi elosztását, mind a terhelést illetően. Ezáltal a versenyrendszer legmagasabb foka a világbajnokságra való felkészülést és nemcsak a válogatást szolgálná.

Úgy érzem, hogy a vívósport számára is adva vannak azok a feltételek, amelyek biztosítékai lehetnek a korszerű és a mainál nagyobb eredményű munkának. Csak ezeket meg kell ragadnunk, hogy valóban a mindennapi edzések munkájában dőljenek el az esélyek, illetve ott szerezzük meg azt a tudástöbbletet, aminek a birtokában fel tudunk majd borítani minden előregyártott esélyt a nemzetközi versenyeken.

Kausz István dr.

Amiről a sportolók nem beszélnek...

A sportteljesítmények rohamos fejlődése megkívánja a versenyzőktől, hogy minden szempontból kifogástalan állapotban legyenek. Az előkészítésnek ki kell terjedni a versenyző életének minden fázisára. Az utóbbi évek sportorvosi irodalma igyekezett a problémákat sok szempontból megoldani, s a szorgalom és igyekezet a kérdések nagy részét már megfelelő mederbe terelte. Cikkek és tanulmányok ezrei világítják meg a sportolók állapotának, teljesítő képességének különböző vizsgáló és ellenőrző módszerét.

A vizsgálatok és megfigyelések azonban nem terjednek ki minden életmegnyilvánulásra. Ezek közül első helyen áll a sportolók nemi életének kérdése. Erről, mintha valamilyen titkos megállapodás kötné az orvosokat és más szakértőket, egyáltalán nem esik szó. Pedig ezzel a kérdéssel az irodalom, a művészetek igen sokat foglalkoznak. Meglepő módon, a tudományok is inkább a nemi élet patológiás tüneteivel foglalkoznak, mint fiziológiás életmegnyilvánulásaival. Ezért tűnik úgy, mintha a nemi kérdés természetes, nem patologikus részének mindennapi jelenségeiben minden tisztázott lenne! Pedig egyáltalán nincs így — a sportolók nemi életével, amely pedig sokszor döntően játszik közre a várt eredmények elmaradásában — nem foglalkozunk.

A nemi élet kérdéseit a táplálkozásával vehetjük egy szintre. De míg az előbbiről a szakirodalom hallgat, az utóbbi többek között a sportorvosok kongresszusának nemzetközi plénumán is kiválasztott téma volt. Ideje hát, hogy megtörjük a csendet, amely a sportolók nemi élete körül honol, annál is inkább, mert ha olykor az ilyen vonatkozású kérdés mégis előtérbe kerül, annak erkölcsi szempontból hallatlanul rossz hatása a sportorvost, az edzőt, a sportvezetőt, a versenyzőt és nézőt egyaránt megdöbbenti.

Meggyőződésem, hogy a — sajnos — előforduló erkölcsbotrányoknak és a sokat ígérő versenyzői pályafutások korai derékbatörésének, a váratlanul rossz szereplések nagy részének elejét vennénk, ha a sportolók nemi életének kérdéseit őszintén feltárnánk és alaposan vizsgálnánk.

Az észlelt változások szükségessé teszik a szisztematikus ellenőrzést, melyek közül a terhelési próba csődöt mond, ha összhangba akarjuk hozni a versenyeredményekkel. Tiszta képet csak a sorozatosan végzett egyéni próbák útján kaphatunk.

A Matuschek-féle szakaszos terheléses próbánál például az ellenőrzés hetenként történik. Az edzésnek megfelelő terhelés alapján hű képet kaphatunk a teljesítmények ingadozásáról. A próba teljesen azonos körülmények között, ugyanabban a napszakban történik. A próba tulajdonképpen az edzés rövid kivonatát tartalmazza 4—6 szakaszban. Egy-egy szakasz időtartama 1,5—3 perc edzési munka, utána pulzusmérés, majd az újabb szakasz edzési adagja következik. Az eredmények összevetéséből képet kapunk a sportoló állapotáról.

Hosszabb időn át végzett megfigyelés során olyan váratlan változások is előfordulhatnak, amelyeket a könnyebb megbetegedések nem indokolnak. Ezeket a váratlan változásokat az edzés hibái, a táplálkozás elégtelensége sem okozhatják, hanem kizárólag olyan okok, melyek szükségessé teszik a sportoló életmódjának gyökeres megváltoztatását. Ezek között az okok között sokkal gyakrabban szerepel a nemi élet rendezetlensége, mint azt akár a sportoló, akár az edzője elismerné.

Az őszinteség hiánya és a század eleji általános felfogás, mely szerint a teljes megtartóztatás hoz a sportolók nemi életében megfelelő megoldást, a sportpályafutásban helyrehozhatatlan töréseket okoz, sőt annak gyakran korán véget is vet.

A legelső nehézség a fejlődő ifjaknál a serdülés korában fordul elő. A világbajnoki ígéretnek tartott serdülő eredményeiben gyakran zuhanásszerűen visszaesik és bár a becsvágyó szülők mindent megtesznek érte, igyekezetük csődöt mond, mert a nemi élet kérdéseiben kellő időben nem igazítják el gyermeküket. Csak akkor eszmélnek fel, amikor a serdülő ifjú már saját elgondolása szerint, ösztönösen megváltoztatja életmódját. E kérdés megoldása annál nehezebb, mert egyéni alkattól függ, hogy az átmeneti kor mennyire befolyásolja az eredményességet.

A meg nem oldott nemi kérdés a versenyzőknél a serdülő koron túl is gyakran okoz zavart. Sokszor lenne szükség a versenyzés felfüggesztésére, a versenyek számának csökkentésére — erre azonban, hiúsági okokból, az érdekeltek nem hajlandók.

Az ifjúságnak a nemi érés és a házasságkötés közötti időszakban is fokozott mértékben van szüksége irányításra. A házasságkötés sem olyan egyszerű, mint hinnők. Kétségtelen, hogy a nemi élet eszményi szabályozása a házasságkötéssel megoldható. Maga a házasság azonban nem mindig eszményi. A szocialista fejlődés bármennyire is lehetővé teszi a fiatalok korai házasságát s ezzel életük rendszeressé válását — a valóságban a fiatal korban kötöttek között nagyon ritkák a jó házasságok. A korán házasulók gyakran elválnak és vagy újból házasságot kötnek, vagy ismét állandó társ nélkül élnek. Természetes, hogy életüknek ebben a szakaszában sportteljesítményük nem lehet kielégítő.

Köztudomású, hogy a versenyzők házasságkötése a versenyzői pályafutásban legtöbbször fordulópont. Sokszor az igazi sikerek sorozata ekkor indul meg. Ez nagymértékben függ azonban a sportág jellegétől is. A labdajátékoknál enyhébb a hatás, mint a mérhető eredményekkel járó sportágaknál.

Mindennél nagyobb megrázkódtatást okoz, ha a nemi kapcsolat rendellenességekkel terhelt, vagy a szociális helyzettel összeegyeztethetetlen. A rendezetlen nemi élet külső-belső nyugtalanságot vagy teljes összeroppanást egyaránt okozhat.

Helytelen az a szemlélet, hogy az eredményes versenyzés érdekében kell szabályozni az egész életmódot, a nemi életet. Éppen ellenkezőleg: a sportnak kell az egészséget biztosító eszközzé válnia, hogy segítségével a sportoló minden szempontból a kívánatos állapotba jusson. Ezért a szakembereknek mérlegelniök kell a sportoló nemét, korát, szociális körülményeit, a nemi vonzás törvényeinek különleges szempontjait.

Különösen akkor kell nagy gondot fordítani a helyzet felismerésére, ha a sportoló nem közlékeny, sőt ha megtévesztő szándékai vannak. Sajnos, ezzel a legtöbb esetben számolni kell. Ennek ellenére a vezetőnek nem lehet megelégednie a kérdés féligmeddig történő tisztázásával, hanem meg kell ismernie a sportoló tényleges lelkivilágát. Ennek érdekében elsősorban az idegrendszer és a keringési szervek állapotáról kell áttekintő képet kapnia.

A szívműködésről a pulzusmérés és a vérnyomásmérés gyors tájékoztatást ad. Ugyanilyen gyors képet kell kapnunk az idegrendszer állapotáról. A reakció időmérés a szokásos készülékekkel (s időhiány miatt) gyakorlatban nem valósítható meg, a chronaxia mérése (gépi mérés) pedig még kevésbé felel meg.

A kézi stopperrel végzett ellenőrzés azonban célravezető. Ennek érdekében hat másodperces Jaquet-féle stopperórát használjunk. Ezt a vizsgált sportoló megindítja, majd amilyen gyorsan tudja, megállítja. Ezt addig ismétli, míg a hat másodperc eltelik.

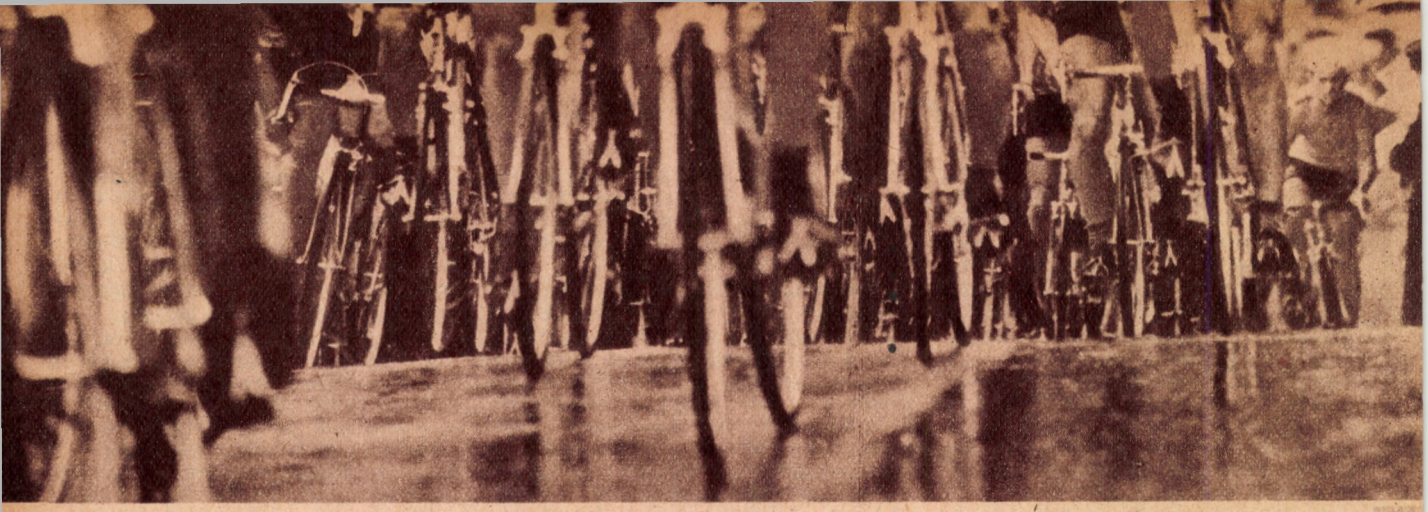
Ha a sportoló idegállapota nem kielégítő, az indító és a megállító nyomás között nő az időtartam. A gyakran végzett ellenőrzés lehetőséget ad a sportoló idegállapotának pontos megfigyelésére, felhívja a figyelmet olyan eseményekre, melyekről a sportoló általában nem nyilatkozik, még akkor sem, ha faggatják.

A tapasztalt vezető a fent jelzett mérésekkel megállapíthatja, hogy a sportoló idegrendszerének „indokolatlan" ingadozása minden valószínűség szerint nemi problémákkal van összefüggésben. A nehézségeket kellő tapintattal, megértéssel, egyéni elbírálással eredményesen áthidalhatjuk.

A végletek játékával mindig számolni kell. Kilengés és teljes tartózkodás hasonló tüneteket mutathat, de ha a vezető kellő gonddal járt el, értékelése az eltérő indokokat felismerheti.

Ez a kérdéskomplexum már további elemzést igényel.

Juhász József dr.
az OTSI beosztályának adjunktusa



A porfelhők lovagjai alaposan rácáfoltak nevükre a művirágipar városáról ismert Sebnitzben rendezett országúti kerékpárversenyen, melyet esőverte úttesten Eberhardt Butzke nyert meg. A győztes soha nem hervadó babérokat szerzett — hatalmas művirágcsokrot kapott

Tokió 103 országból 8000 sportolót vár

Noha még kerek két esztendő választ el bennünket a tokiói olimpiától, a sportvilág tekintete egyre inkább Japán felé fordul.

A japánok minden idők legnagyobb olimpiájára készülődnek. Az eddig érkezett hozzávetőleges adatok is arról adnak hírt, hogy részvétel dolgában legalábbis, minden lehetőségük meglesz erre. Százhárom országnak mintegy 8000 versenyzőjére számítanak a japán rendezők. A versenyeket Tokióban és a környékén épülő és meglevő 24 sportstadionban rendezik meg. A legnagyobb, természetesen, az olimpiai stadion lesz 85 ezer férőhellyel.

Az olimpia műsorán 20 sportág szerepel és 160 versenyszámban avatnak bajnokot. Két év múlva tehát az atlétika, evezés, kajak-kenu, vívás, torna, gyeplabda, birkózás, öttusa, sportlövészet, vízilabda, ökölvívás, kosárlabda, kerékpározás, labdarúgás, súlyemelés, cselgáncs, úszás és műugrás, lovaglás, röplabda és vitorlázás legjobb képviselői adnak egymásnak találkozót Tokióban, a XVIII. olimpiai játékokon.

A Játékok ideje alatt 1500 rádió és televíziós riportert és újságírót várnak a japán fővárosba. A szervező bizottság legfőbb gondjai közé tartozik, hogyan tudja megoldani az olimpiai események egyenes TV-közvetítését. A sportvilág ugyanis a technika fejlődésével egyre nagyobb igényekkel áll elő.

A ruganyosság fejlesztésének vizsgálata

A ruganyosság fejlesztésének kérdését tudományos alapossággal vizsgálta meg H. Schünke és H. Peters. A több éves módszeres vizsgálódás eredményeit a két szerző a következőkben foglalta össze:

A ruganyosság fejlesztésének lehetőségei már 7—8 éves korban igen kedvezők, legkésőbb azonban 10—11 éves korban meg kell kezdeni a fejlesztést. Ilyen fiatal korban elsősorban az ugrások gyorsaságát kell fokozni, mintsem az ugróállóképességet vagy az erőt. Semmiesetre se alkalmazzanak ebben a korban súlyzós terheléssel ugrógyakorlatokat.

A 17 évesekkel végzett kísérletek azt mutatták, hogy atlétikai ugróedzéssel a súlypont-emelkedés átlaga fél év alatt 6 cm-t növekedett. Az eredményekből nyilvánvaló, hogy a fiatalok ruganyossága viszonylag rövid idő alatt fejleszthető. Sokkal nagyobb mértékben, mint a későbbi életkorokban.

A ruganyosság a fiatalok fejlődése során egyenetlenül fejlődik. A legerősebb fejlődést fiúknál 11—12 éves korban, valamint 14. és 17. életév között, lányoknál 10—12 és 14 éves korban tapasztaltak.

Érdekes tapasztalat, hogy a ruganyosság javulásával gyorsulnak is a fiatalok, főleg rövidtávú futásban. Nyilvánvalónak látszik, hogy a gyorsaság és a ruganyosság kifejtésében egyaránt nagy szerepet játszik az izomösszehúzódások gyorsasága. A ruganyossági teljesítményeket befolyásolja az ügyesség is. Ha ügyesednek a gyermekek, egyben ruganyossabbá is válnak. A ruganyosság fejlesztésében elengedhetetlen a terhelések fokozatos emelése. Állandóan egyforma terhelésre alig tapasztaltak javulást.

A ruganyosság és a testmagasság, a testsúly, illetve a hosszabb vagy rövidebb láb között semmi jellegzetes összefüggést nem találtak. Annál inkább a ruganyosság és az ügyesség között. A kutatók valószínűnek tartják, hogy a ruganyosság nagy mértékben függ az izom szerkezetétől, tehát — születési adottságtól. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1962. 8. szám.)

INDONÉZIA KIÉPÍTETTE SPORTKÖZPONTJÁT

Gigantikus erőfeszítéseket tett Indonézia, hogy méltó keretek között fogadhassa a 4. Ázsiai Játékokon résztvevő mintegy 3000 versenyzőt. 1958 óta, amikor az indonézok megkapták a rendezés jogát, egész sereg új létesítménnyel gazdagodott az ország

Dzsakartának, az indonéz fővárosnak egyik festői külvárosában, Senajában épült fel alig 2—3 év leforgása alatt az a sport-központ, amelyet a hazaiak mindenkinek büszkén mutogatnak.

A nagystadion, a centrumban, szovjet mérnökök tervei alapján készült. 1960 elején kezdték el építését, és már készen áll. Nézőtere százezer férőhelyes és teljesen fedett. Közelében fekszik az olimpiai uszoda, amely két 50 és 25 m hosszú medencéjével az úszó és műugró versenyek színhelye lesz, másfél év alatt készült el.

A harmadik impozáns építmény a tízezer férőhelyes sportcsarnok, amelyet majd az Ázsiában oly népszerű badminton és az asztalitenisz vesz birtokába. A csarnok építését tavaly júniusban fejezték be.

A három nagy létesítmény mellett új gyeplabda-, teniszstadion és a 4500 férőhelyes kosárlabda-csarnok épült.

A hatalmas sportközpont 230 hektáron fekszik 6 kilométernyire Dzsakarta központjától. A több ezer versenyző részére olimpiai falut is építettek.

Új utak keresése a gyermeksportban

A „Der Leichtathlet" ezévi 17. számában bejelentették, hogy Berlin—Pankow-ban új utakon kísérlik meg a gyermek-atlétika tömegesítését. Kerületi erdei futóbajnoksággal kezdték, majd tömegversenyeket rendeztek korosztályonként „a leggyorsabb pankowi", „a legtávolabb ugró pankowi" stb. címekért. Az eredmények annyira felülmúlták a várakozást, hogy folytatni fogják az ilyen rendezvényeket most már kéttusa formájában. Pl. vágta és magasugrás, vagy dobás és távolugrás stb. Igen fontos a gördülékeny rendezés, a szabályszerű bíráskodás és eredménymegállapítás, valamint az ünnepélyes eredményhirdetés. Természetesen elengedhetetlenül szükséges az iskolai testnevelők közreműködése. A szerző javasolja, hogy a jövőben az NDK-ban járásonként rendezzenek ilyen tömegversenyeket.

Volt világnagyságok a japán úszósport élén

Őrségváltás volt a japán úszószövetségben, melynek elnöke Takaisi, az 1928. évi amsterdami százas gyorsúszás harmadik helyezettje, a japánok első sikeres úszója, főtitkára Negami, az 1934-es egykilométeres világcsúcstartó; szakvezetője Taguchi, az 1936-os berlini olimpiai bajnok váltó tagja lett. Az új vezetők ott szeretnék folytatni, ahol a japánok negyedszázaddal ezelőtt álltak, amikor szintén tokiói olimpiára készültek — világranglista élén.

Az új vezetők első intézkedése az edzőbizottság létrehozása volt, mely az eddig különböző edzésterveket főként az egyetemeken, a versenyúszás fellegváraiban egybehangolja. Az edzőbizottságon belül külön szakvezető irányítja a 11—13, a 14—16 éves és az ennél idősebb egyetemi úszók felkészítését. Az iskolákban tíz éves kortól mindenki számára kötelező az úszás, mely a testnevelési órák gerincét alkotja különösen tavasszal és nyáron. A 150 ötvenméteres és 250 huszonöt méteres, kifejezetten iskolai célokat szolgáló uszodával nincs megelégedve az új szövetségi vezetőség, hanem nagyszabású uszodaépítési akciót indított további ötven méteres uszodák létesítésére. Kiszélesítették a csúcslistát is, az eddiginél több távon és korcsoportban tartanak nyilván csúcseredményeket.

Az eredmények máris mutatkoznak: a tavaszi japán országos bajnokságon valóságos csúcseső volt. Igaz, hogy a bajnokságok zömét az oda meghívott amerikai úszók nyerték meg, de ebből is hasznot kovácsoltak az új vezetők. A világ legjobb úszóinak technikáját a fiatalok ezrei és az edzők százai figyelhették meg és tanulmányozhatták, ezen kívül minden amerikai úszásáról víz felett és víz alatt lassított filmfelvételeket készítettek. Meglátogattak a japán úszók vezetőikkel együtt a világ két legjobb úszó nemzetét is. Ausztráliában a bajnokságokon szerepeltek, Amerikában versenysorozaton vettek részt.

Az emberi erőbeadás befolyásolása

Az izomerő kifejtésére erős befolyással van az akaraterő és a különböző más pszichikai tényezők, írja M. Ikai és A. H. Steinhaus a Journal of Applied Physiology c. folyóiratban. Ha például az alkarhajlítóizom működése előtt közvetlenül puskát sütöttek el, az erőkifejtés a szokottnál 7,4 százalékkal nagyobbnak mutatkozott. Ha hangosan rákiáltottak a kísérleti személyre, vagy az kiáltott nagyot, több mint 10 százalékkal nőtt a teljesítmény; amikor hipnotikus parancsot kapott az egyéni csúcsteljesítményre, 26,5 százalékkal lett nagyobb az izomteljesítmény. Viszont erősen csökkent, ha hipnotikus befolyás alatt fáradtnak, gyengének „érezte" magát.

Mindebből a kutatók bizonyítva látják, hogy pszichikai hatásra jelentősen csökkenthető vagy növelhető az izmok teljesítőképessége. Mivel azonban jól edzett súlyemelők hipnotikus parancsra csaknem ugyanazt a teljesítményt érték el, mint az ellenőrző versenyen, nyilvánvaló, hogy az erőtartalékok mozgósítása rendszeres sportedzéssel is elérhető.

„A SZAKASZOS EDZÉS HÁROM FORMÁJA"

A. D. Kinnear, a britek szövetségi úszó szakvezetője ezzel a címmel számol be a The Swimming Times idei 6. számában a brit ergonomikai kutató társaság Loughboroughban, a szigetország úszó fellegvárában tartott konferenciájáról, melynek tárgya a szakaszos edzésmódszer volt.

Meghatározták a kitartás és az ellenállás közötti különbséget éspedig úgy, hogy a „kitartást" általános cardio-vasculáris jellegűnek, tehát az egész testre kiterjedőnek mondták, míg az „ellenállás" helyi jellegű az izomzat vonatkozásában.

Leszögezték azt, hogy az úszásban a technika, az erő, a kitartás, az ellenállás és a gyorsaság fejlesztése érdekében a szakaszos edzésnek három fajtája ismeretes:

1. Az „intervall" edzés a kitartás javítását szolgálja; igen gyors és nagyon lassú úszások válogatásából áll 75%-os igénybevétellel. A pulzus a gyors úszások alatt 160—180, megnyugváskor, 50—90 mp-es lassú úszás után 120—130.

2. A „tempó" edzés az ellenállás fejlesztését célozza; 20 mp-től 3 percig terjedő 90—100%-os igénybevételből és az ezt követő teljes pihenőből áll természetesen mindkettő ismétlésével.

3. Az „időreúszásos" edzés, amely a tempó-edzés egyik változata. Az úszó előre meghatározott időt úszik 75—80 méteres távon, majd a teljes pihenő után előre meghatározott jobb eredményt kell elérnie ugyanazon a távon.

Az „intervall" edzés a mennyiségre fekteti a súlyt a minőség elhanyagolásával és pihentető úszással jár együtt. A „tempó" edzés a minőségre, vagyis az elért időeredményre helyez súlyt a mennyiség háttérbe szorításával és mozgás nélküli pihenőt kíván, mely a vízben is eltölthető.

A sport csillagai este ragyognak a legfényesebben

E. Jokl. professzor a legutóbbi olimpiákon tett megfigyelések alapján arra a megállapításra jutott, hogy a sportolók a maximális teljesítményeket általában este érik el. Melbourne-ben például a szovjet tornászok este végezték a kötelező gyakorlatokat, a japánok délelőtt, Rómában éppen fordítva. Ez világosan meglátszott teljesítményeiken. Este mindig sokkal jobbak voltak a teljesítmények.

Más sportágakban is hasonlók a tapasztalatok. Mindez az életritmussal függ össze, mindennek élettani alapja van.

A sportteljesítmény nagymértékben függ a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer működésétől. A szimpatikus rendszer az energiatartalékok mozgósítását, a paraszimpatikus a helyreállást szolgálja. Szovjet kutatások bizonyítják, hogy a paraszimpatikus befolyásnak 24 órás ritmusa van, s ez a befolyás este a legerősebb.

Ezek a kutatások adják a bizonyítékát annak a régi megfigyelésnek, hogy a sport csillagai miért este ragyognak a legfényesebben. (Amateur Athlete, 1962. 3. szám.)

Bad Saarowban, a Schurmützelsee esőverte víztükrén rendezett nemzetközi motorcsónakversenyen, melyen vízi papucsok vettek részt, a 160-as rajtszámú svéd Lars Anderson szerezte meg az abszolút győzelmet. A gépet a győztes maga készítette elő, mert Falun városában motorszerelő



LIPCSE *a lelátóról*

Az eddig megrendezett tíz Európa úszóbajnokság közül az első háromban versenyeztem, a következő kettőn úszócsapatunk vezetője voltam, ezután hármon nem vettem részt, majd az utolsóelőtti rendezésben működtem közre, végül az utolsót mint néző szemlélhettem végig.

Lipcsében nap nap után ott ültem a közönség soraiban a délelőtti első pisztolylövéstől a délutáni utolsó célbaérkezésig. Más feladatot nem is tűztem magam elé, mint — kiutazási szándékomnak megfelelően — uszástechnikák figyelését.

E tekintetben előzetesen megállapított szempontok vezettek és elkészültem arra is, jobban utánanézzek annak, ami újszerűt, váratlant látok. Általában az előfutamok során igyekeztem minden úszót megfigyelni. A döntőkben többnyire már csak az előfutamok során észlelteket ellenőriztem.

Szükségét látom annak, hogy tapasztalataimat elsősorban azokkal ismertessem, akik az úszók oktatásával és edzésével foglalkoznak, mert meggyőződésem, hogy nagy eredményeket csak helyes és korszerű technikával lehet elérni. Amint az iskolai és iskolánkívüli oktató-nevelőmunka a maga teljes egészében minél tökéletesebben kell, hogy előkészítse a fiatalokat az életre, úgy az úszásoktatás és edzés is csak akkor helyes és tervszerű, ha a technikában is a lehető legjobbat adja.

MELLÚSZÁS

A legtöbb szempontot itt vetettem fel, egyrészt mert evvel az úszásnemmel kezdődik nálunk az úszásoktatás, másrészt mert világviszonylatban a mellúszószámok voltak a legértékesebbek mind résztvevőik, mind időeredményeik folytán.

Elsősorban a légzés időpontja érdekelt. Már az előfutamok során azt a megállapítást tettem, hogy a női döntő első helyezettjei közül az úgynevezett öregek — *Lonsborough, Küper* és *Beyer* — az orthodox módon vették a levegőt, a fiatalok pedig — *Bimolt, Heukels* és *Enfield* a legújabb megállapítások szerinti, korszerű módon. Bár a számszerűség az öregek javára döntött — az 1., 3. és 6. helyet foglalták el a fiatalok 2., 4. és 5. helyezésével szemben — mégis a fiatalok és az új felé billenti a mérleget az, hogy ketten a fiatalok közül *Carlisle* tanítványai, aki pedig élettan szempontjából nagyon illetékes.

A három fiatal úszónő akkor kezdi a lélegzetvételt, amikor a kezük együttartva a fej előtt nyomúl előre és akkor fejezik be, amikor a két kéz már kettévált és mintegy arasznyira van egymástól. *Enfield* ezután a léggel telt mellkasra támaszkodva olyan erős húzásba kezd, hogy vállai szinte torzul előre esnek. A másik három mellúszónő abban a helyzetben kezdi a lélegzetvételt, amelyben a fiatalok befejezik és éppen a legeredményesebb és leghasznosabb mellúszó karmunka alatt végzik a lélegzetvételt addig, míg a kézfejek a legszélső és leghátsó helyzetbe nem jutnak.

A lélegzetvétel következtében a fiatalok üteme gyorsabb, karjaik többet vesznek részt az előrehajtó munkában, mint az öregeké és a karok és lábak hatékonyságának aránya az öregek $^1/_3 : {}^2/_3$ arányától erősen az $^1/_2 : {}^1/_2$ arány felé tolódik.

A karmunkáról — bár nem teljes határozottsággal — azt állapíthattam meg, hogy a húzás utáni beforgatás mindinkább berántásra változik s ez szintén gyorsítja a mozdulatot. A világ legjobb férfi mellúszói technikájának is ez a jellemzője.

A lábfejek határozott körzésével és felhúzás közben történő elernyesztésével végzett lábmunkájukat szélesnek és taposó jellegűnek találtam.

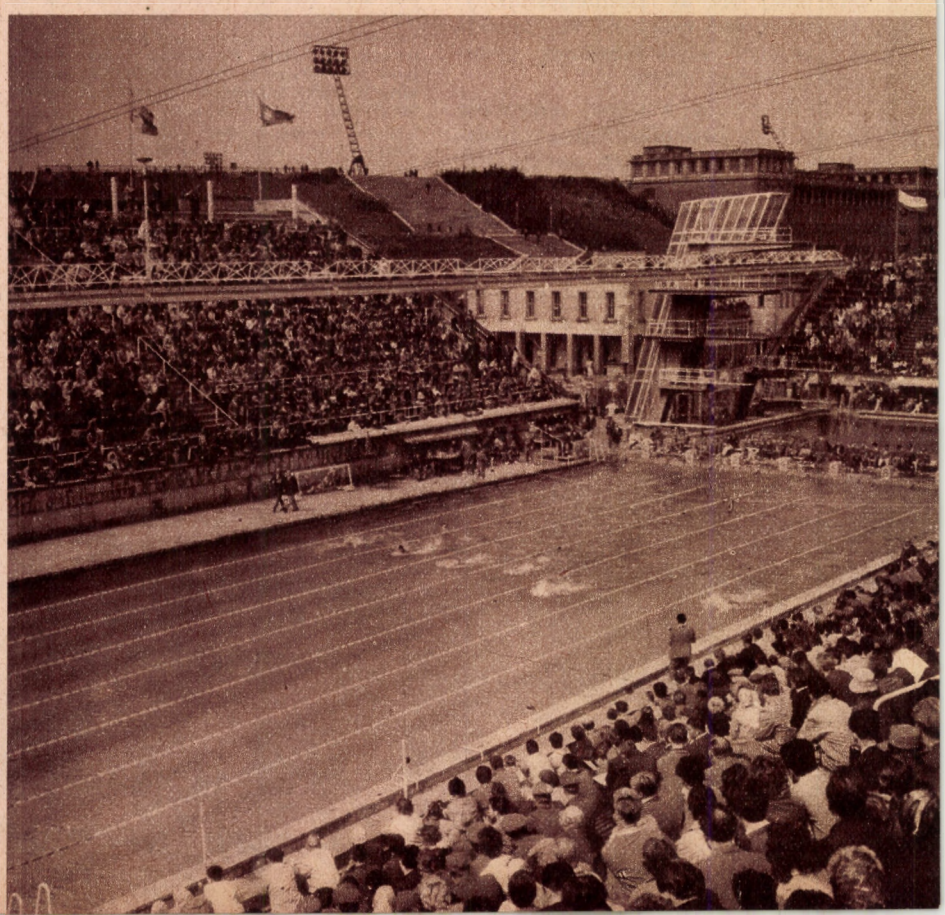
A férfi mellúszó mezőny világviszonylatban a női mögött állott és technika szempontjából határozatlanabb is volt. *Prokopenkó* és *Karetnyikov* toronymagasan emelkedett ki a mezőnyből. Mindkettőjük úszásán látszott a legújabb tapasztalatok hasznosítása. Mindamellett az volt a benyomásom, hogy nem annyira technikájuk, mint inkább pompás erőnlétük és állóképességük a döntő tényező eredményeik elérésében.

PILLANGÓÚSZÁS

Elsősorban az érdekelt, hogy miként hajtják végre a lábmunkát a versenyzők. A római megfigyelések szerint a tengerentúliak csípőből indított lábmunkával, megfeszített térddel és bokával delfineztek s csak a víz ellenállása hajlította be térdben és bokában a lábukat. Ezzel szemben mások, elsősorban a női versenyzők, úgy úsztak, hogy a térd erőteljes hajlításával a laza lábfejet magasan kiemelték a vízből.

Lipcsében a férfimezőny 24 résztvevője közül 14 a megfeszített térdű, eredményes, 10 pedig a laza térdű technikával úszott. Ám a döntőbe 7 nyújtott térddel úszó versenyző és csak 1 hajlított térddel úszó, a portugál *Fereira de Fonseca* került. A 21 úszónő közül 12 nyújtott, 9 hajlított térddel delfinezett. A döntőbe jutottak aránya ugyanaz volt, mint a férfiaké azzal, hogy a harmadiknak helyezett holland *Hemskerk* vegyesen használta a két fajta technikát. A többiek nyújtott lábbal úsztak.

A fejét minden számottevő úszó felemelten tartotta, a vízbe egyikük sem feküdt bele. Csak férfiakkal, náluk is csupán az előfutamok seregh ajtóival, fordult elő, hogy az előre nyújtott kar fel és le süllyedt a második lábmozdulat alatt. De még ezek is csak pihenő szakaszaikban folyamodtak ehhez a technikához.





A 4×200 méteres gyorsúszóváltó mezőnye a rajt után. A kép felülről kezdve az olasz, német, szovjet, francia, svéd, finn, holland és magyar kezdő embereket mutatja, közülük a francia Courtillet és a svéd Lindberg hullámverése mutatja leginkább az egyenletes és a szaggatott lábmunka eredményét

HÁTÚSZÁS

A versenyzők évek óta enyhén a lábak felé lejtő testtartással, könnyedén leszegett fejjel, a kart nyújtva a fül mellé helyezve, erősen kifelé csavart csuklóval, ujjheggyel kezdődő vízfogással, majd a víz alatt részben nyújtott, részben enyhén behajlított könyökkel, hajlított térddel, befelé fordított lábfejjel enyhe kígyóvonalat leírva úsznak.

Ettől eltérő módot Lipcsében sem láttam. Az úszók többsége nyújtott karral húzott és a kézfej a csípő magasságában a víz ellenállása következtében többé-kevésbé felcsapott majdnem a víz színéig, majd onnan ismét lefelé nyomúlt a combig.

GYORSÚSZÁS

Egészen rövid távon két irányzat küzdött egymással. Győzött a *Gotwalles* és általában a franciák által képviselt technikás irányzat, amely magas és hátrafelé lejtő fekvéssel, kiemelt, a lélegzetvételkor szinte észre sem vehetően elforduló fejtartással, erősen előrenyúló, szinte a felsőkarral és lapockákkal egybeolvadó, erősen forgó vállal, rendkívül erős, ennek következtében magasan a vízből kiemelkedő és sűrű lábcsapásokkal vitte előre az úszót.

A másik irányzatot elsősorban a holland *Kroon* képviselte és ide tartozott a svéd *Lindberg* is. Mindkettő a váltóban szerepelt honfitársaik úszásának típusos képviselője volt. Fekvésük mélyebb és vízszintesebb, mint a franciáké, két karjuk korántsem mutatta egymás tükörképét s láthatóan erejük és állóképességük vitte őket előre. A végküzdelemben szinte valamennyiük, különösen pedig *Lindberg* lábmunkája felgyorsult, a fáradt tüdő által lassúbb munkára késztetett karcsapásaikkal szemben.

A technika fontossága a száz méteres távon így domborodott ki: miután a férfi mezőny döntője ötvenig szinte együtt haladt és azután hetvenötig az erőből úszó állóképes versenyzők törtek előre, az utolsó huszonöt méteren egyszerre csak *Gotwalles* nyomult fel, akinek könnyed, remek technikájú úszásához kevesebb izommunka szükséges és így az utolsó huszonöt méteren az ő izmai voltak a legpihentebbek.

A női százas gyorsúszókat igen nőies testalkatuknál fogva a meglehetősen rövid és enyhén kanalazó technika jellemezte. Lábmunkájuk kifogástalan gyors és igen magas volt, ritmusa egyenletesen lüktetett.

Középtávtól a kevésbé iskolázott, egyéninek nevezett technika jellemezte az úszókat egészen a hosszútávig. A férfiak és nők elfekvése megközelítette a vízszintest, fejük bemerült a vízbe, lélegzetvételkor testük a hossztengely körül forgott. Ennek következtében a két karjuk egymástól igen eltérő vízalatti, illetve vízfeletti munkát végzett, lábmunkájuk ritmusa pedig bicegő volt. Az időeredmények javulása kizárólag az állóképességtől és az erőnléttől függ.

Egészen furcsa volt a holland *Lasterie* karmunkája, ám előző állításomat igazolja, mert aligha hihető, hogy technikáját valaki is helyesnek és követendőnek találná. Csuklóban erősen kifelé fordította és meghajlította kézfejét. A kézfejet kézháttal előre vállból és könyökből kilökte a víz felett, majd vízfogás után ráfordult karjára és meglehetősen oldalt húzta hátra. Kifejezetten remekül kihasznált izomereje vitte előre a holland úszónőt.

VEGYESÚSZÁS

Vegyesúszás először szerepelt világversenyen. Talán ezért mutatta az iskolázatlan technika csodálatos változatait. Mivel a pillangózás lényegében szimmetrikusan végzett gyorsúszó mozdulatokból áll, a hátúszás pedig egyszerűen hanyattfekve végzett gyorsúszás, ez a versenyszám nagy többségükben középtávú gyorsúszók versengése volt. Akik azonban kiemelkedtek a tömegből — így az első három férfi és az első három nő — azoknak kifogástalan volt a mellúszása. Megállapításom tehát az, hogy kifogástalan mellúszó technikát tudó jó középtávúszók versenyszáma ez az új úszásfajta.

ÉLETTAN ÉS LÉLEKTAN

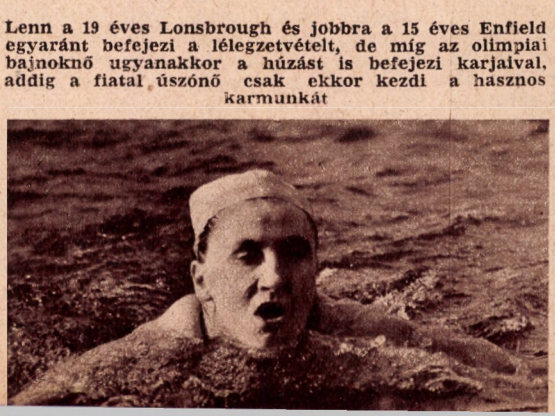
Kevésnek tartom azt az élettani és lélektani tudást, amit magunkfajta hazai úszószakemberek az utolsó tizenöt esztendőben akár tanfolyamokon, akár a szakirodalom tanulmányozása útján megszerezhettünk. Márpedig az ausztrálok Melbourneben megmutatták, hogy egy, az élettani és lélektani szempontokat előtérbe helyező edző, *Carlisle* segítségével mire képesek az úszók. A kapott leckét az amerikaiak Rómában jól mondták fel és ma már *Kiphuth* a maga nagy úszó szaktudása ellenére is szinte teljesen átengedte a teret az Egyesült Államokban *Counsilmannak* és társainak, akik élettan és lélektan terén az egyetemi orvostanárok színvonalán állnak.

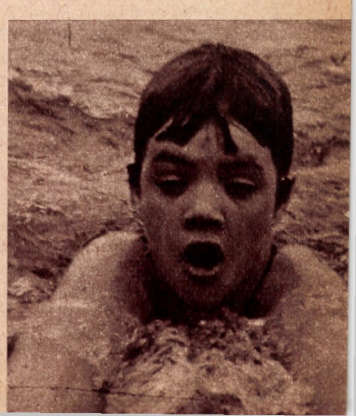
Nagy örömömre szolgált ezért, hogy abban a mintegy harminctagú utascsoportban, amellyel a lipcsei kirándulást megtettem, öt orvosra is találtam. Bizonyos mértékig jellemzőnek tartom, hogy viszont az úszószövetséghez közelebb álló, hasonlóképpen mintegy harminc tagú, főleg edzőkből és játékvezetőkből állott utascsoportnak egyetlen orvos tagja sem volt. Az én csoportom orvosai közül is csak egy rendelkezett vízilabda játékvezetői képesítéssel, ám edzésvezetéssel, sőt még csak edzések befolyásolásával, ellenőrzésével egyikük sem foglalkozik.

Nem érdektelen, hogy ez az öt orvos mit tapasztalt Lipcsében, ezért mindegyiküket felkértem, írja meg, mit látott Lipcsében. Közülük egy kitért a kérés elől, mert csak közvetett módon érdekelte a lipcsei utazás. A többi négy viszont — közülük kettő Lipcsében versenyzett orvostanhallgató úszók apja, kettő pedig egykori vízilabdajátékos — megírta tapasztalatait. Úgy vélem, ezek az orvosi vélemények hasznosak lesznek és reményt nyújtanak arra, hogy a ma még orvostanhallgató sorban levő versenyzőink — *Egerváry, Frank, Gombos, Ringelhann* és a többiek — versenyzői pályafutásuk alatt nemcsak az orvostudományokat szívják magukba, nemcsak versenyzői tapasztalatokat szereznek, hanem a korszerű edzői tudással is rendelkezni fognak. Remélem, e tudományok és tapasztalatok segítségével végre biztosíthatjuk magunknak a fiatal szakember-utánpótlást, azt, amelyet közel húsz esztendeje szinte teljesen nélkülözünk s amely döntő módon járulhatna hozzá úszásban tapasztalható lemaradásunk felszámolásához.

Bárány István dr.

Lenn a 19 éves Lonsbrough és jobbra a 15 éves Enfield egyaránt befejezi a lélegzetvételt, de míg az olimpiai bajnoknő ugyanakkor a húzást is befejezi karjaival, addig a fiatal úszónő csak ekkor kezdi a hasznos karmunkát







Hozzászólás a „Testneveléselmélet”

Hónapok óta folyik vita a *Sport és Tudomány* hasábjain *Czirják József* munkájáról. Tankönynek talán még nem is volt ilyen kritikai visszhangja hazánkban. Természetesen más tankönyveket is bíráltak már; a közelmúltban két kitűnő egyetemi tankönyv körül is komoly vita támadt. *Törő* akadémikus által szerkesztett biológiai, továbbá *Wennt* professzor élettani könyvéről számos igen éles kritikát közölt a *Felsőoktatási Szemle*. A bírálatok azonban csupán a könyvek szerkezetére vonatkoztak; anyagkiválasztásukat, beosztásukat, tárgyalásmódjukat, terjedelmüket, fejezeteik arányait stb. elemezték. Felmérték természetszerűleg azt is, hogy mennyiben, hogyan szolgálják e művek a jövő szakembereinek képzését. *Tartalmi szempontból azonban egyetlen ellenvetés nem merült fel; a tankönyvekben foglalt tételek, megállapítások helyességét, a közzétett anyag tudományos hitelességét egyetlen bíráló sem vonta kétségbe.* Tankönyv ugyanis csak igazolt, hiteles, tudományosan levezetett anyagot tartalmazhat, mely ellentmondásmentesen illeszkedik be az adott kor ismeretanyagának rendszerébe.

A vita jellege

Czirják könyvének azonban nem csupán szerkezetét, felépítését bírálták, hanem a tartalmát, egyes kitételeit, meghatározásait is. Kétségbevonták több alapfogalom értelmezésének helyességét is. Ugyan nem egészen jogosan, de jelentős szemléleti, ideológiai kérdésben is elmarasztalták. A „Testneveléselmélet” vitája tehát egészen más jellegű, mint az, amely a biológiai, vagy élettani tankönyvekről zajlott.

Mindez valójában igen kényes, kétértelmű helyzetet is teremtett. A Testnevelési Főiskola hallgatóinak olyan anyagot kell például tanulniok, olyan anyagról kell államvizsgán számot adniok, melynek helyességét igen tekintélyes szakemberek is kétségbe vonták. *Kálmánchey*, a testneveléselmélet egyik legkitűnőbb hazai művelője *Czirják* könyvéről szóló cikkét azzal a megállapítással fejezte be, hogy *Dely* Károly súlyos bírálatának *„egy részét helytállónak kell tekinteni”.*

Nyilván a bírálatok ilyen következményeitől tartottak azok, akik helytelenítették a vitát, a tisztázatlan problémák nyílt felvetését és tárgyalását. Álásfoglalásuk azonban teljesen fonák, visszás. Súlyosabb helyzet az előállottnál csak akkor támadna, ha *helytelen, rosszul fogalmazott, tudománytalanul felvetett és levezetett tételeket — melyek ellentétesek a Főiskola más tankönyveivel is — javítás, korrekció nélkül hagynánk.* Nyilvánvaló ugyanis, hogy a könyv fogyatékosságai, hibái, félreérthető formulázásai folytonosan „újra termik önmagukat”, a legkülönbözőbb változatokban reprodukálódnak. *Évenként többszáz testnevelő tanár, edző, sportvezető terjeszti, viszi át a köztudatba, ülteti el a közvéleménybe a könyv tételeit, megállapításait. Egész sportéletünk jövője, a testnevelés-tudomány fejlődése és a fiatal testnevelő generáció szemlélete azon is múlik, hogy a felvetődött ideológiai, szakmai problémák kapnak-e megnyugtató fogalmazást,* kiküszöbölődnek-e a tévedések, pontatlan megállapítások stb.?

A tárgy előzetes ismertetésének hiánya

Nem állhatott volna elő természetesen ilyen helyzet, ha a munka szerzője a tudományos életben szinte kötelező s megszokott normákat tekintetbe vette volna. Valamely új tárgy, téma monografikus, vagy tankönyvi összefoglalására, általában csak a részletek tisztázására, az egyes alapproblémák külön-külön feldolgozásának közreadása után szokott sor kerülni. Mindenesetre, ha *Czirják* folyamatosan ismertette volna elméleti megállapításait, rendszerezése részeredményeit, irodalmi formában közzétette volna az adatokat, kifejtette volna a meggondolásokat, melyekre végső meggondolásai épülnek, nyilván a tárgy tekintélyét is megkímélhette volna ilyen kritikai felvetésektől. Sajnálatos továbbá, hogy az utolsó évek *testneveléselméleti tudományos megbeszéléseinek napirendje a szakkifejezések, a szóhasználat végeredményében jelentéktelen kérdéseire korlátozódtak, vagy egyszerű fogalommeghatározásokban merültek ki.*

A vitát különben eredményesnek, helyesnek kell tartani azért is, mert több probléma egyértelmű tisztázásához vezetett. Megyeri Ferenc dr. tanulmánya igen világosan mutatta ki például a testnevelés és sport fogalmi tartalmát. Ugyanígy teljes egészében helytállónak kell elismerni *Kálmánchey Zoltán dr.* megállapításait is. Egyik cikk sem merült ki *Czirják* könyvének kritikájában, *mindkettő az adott formában fontos elméleti kérdések tudományos feldolgozásához is jelentékenyen hozzájárult.*

Mindennek jelentőségét nem homályosíthatja el az sem, hogy helyenként a vita személyeskedővé, a hangnem ingerültté vált. Emberné cikkében pl. ilyen kitételek olvashatók: „a cikkíró számára nem okoz problémát annak megértése, ...”, vagy nem képes azonban elfogadni...” stb. Ugyancsak nem von le semmit a vita értékéből az sem, ha *egyesek inkább azt keresték, hogy ki sugalmazta a bírálatokat, ki „bújtotta fel” a hozzászólókat és nem pedig az, hogy tartalmaznak-e azok tárgyi igazságot, hasznos észrevételeket, vagy sem.*

Nyitott kérdések

Természetesen nyitott kérdések még maradtak, például a *teleológia*, mellyel *Ember Lászlóné* foglalkozott részletesen. Első pillanatra megkapónak tűnő érvei és sajátos gondolatmenete inkább csak bonyolította és kuszálta a problémát. Olyat állít ugyanis, — amit senki sem von, vagy vonhatott kétségbe. Még a legelfogultabb teoretikus sem tagadhatja hogy az emberi cselekvések célratörők, célokra irányulnak, célokat valósítanak meg. Még az állati megnyilvánulások, a reflexek, az ösztönök is célirányosak, védelemre, ön- és fajfenntartásra irányulnak, az élőlény alkalmazkodásait szolgálják. Még ennél is tovább mehetünk azonban: az élettani, természeti folyamatok is a legtöbbször valamilyen eredményre vezetnek; *a gyomornedv képződés például elősegíti az emésztést, az alvás biztosítja a szervezet felfrissülését stb.* Kis pongyolasággal úgyis kifejezhetjük mindezt, hogy az emésztés, vagy a felfrissülés elősegítésében áll e folyamatok célja. Csupán akkor esünk a teleológia naiv hibájába, tudománytalan idealista spekulációkba, ha *ezekkel a célokkal magyarázzuk is, világítjuk is meg e jelenségeket;*

Az olimpiai játékrendszer megoldaná az

Az országos vízilabdabajnokság során most már szinte évenként rendszeresen visszatérő jelenségek felvetik azt a kérdést, nem lenne-e helyesebb a bajnokságot kétfordulós olimpiai rendszerben lebonyolítani?

Ez annyit jelent, hogy a bajnokságért küzdő csapatok négyes csoportokba osztva hat fordulóban mérkőznének egymással a továbbjutásért. A két első és a két utolsó esetleg magával vinné egymás elleni eredményeit és a továbbiak során egy másik négyes csoport első, illetve utolsó két helyezettjével mérkőzne a középdöntőben. Így jutnának a csapatok tovább és minden további négyes csoport mérkőzéssorozata négy további fordulót jelentene.

Ezzel a rendszerrel a mai tízes első- és másodosztályú létszám tizennyolc fordulója helyett például tizenhat csapat összesen tizennégy fordulóban játszhatná le az összes mérkőzéseket.

Az idény kezdetén, a kialakulatlan formák szakaszában nem lenne sorsdöntő mérkőzés. Egy-egy nagycsapat két-két középcsapatot és egy-egy kiscsapatot

című tankönyvről folyó vitához



ha a tudományos vizsgálat, elemzés során az *eredmény, a cél kimutatásával helyettesítjük az okok és feltételek kutatását, megállapítását* Röviden; a teleológia hibájába tudvalevőleg akkor esünk, ha a jelenségeket, eseményeket, esetleg akár emberi tetteket, *nem feltételeik, okaik, előidéző körülményeik alapján, hanem céljaikkal magyarázzuk.* Egy kiváló kutatótól származik a következő példa: arra a kérdésre, hogy a gyomor miért választ el savanyú nedvet, a tudományos gondolkodás úgy felel, hogy feltárja ennek okait, azokat a biokémiai és fizikai változásokat, amelyek a folyamatot előidézik. A teleológiás gondolkodás pedig azt a választ adja, hogy az elválasztás azért következik be, hogy az emésztést elősegítse. Természetes emberi cselekvések tudományos vizsgálatában is meg kell különböztetni a két kérdésfeltevést, a két módszert és szemléletet. Még a teleológia talaján álló moralisták is számbavették egy tett elbírálásában a cél mellett a tettes életkörülményeit, helyzetét, tehát tettének okát is, nem csak célját.

A cél jelentősége

Teljesen nyilvánvaló, hogy a gyermek, az ifjú, a felnőtt minden tevékenysége — így a sporttevékenysége is — bizonyos célra irányul. Talán csak kóros jelenségek kivételek. A tudományos elemzésnek azonban mindenkor a *tevékenység feltételeit, okait, körülményeit kell megállapítania,* a tárgyi feltételeit kell feltárnia. Ha a tevékenységnek csupán a célját tartjuk szem előtt, akkor a cselekvés, a vulgáris, praktikus szemléletének szintjén maradunk. A tudományos kutatásban mindig elsőbbsége, prioritása van az okok, a feltételek kutatásának.

Dr. Emberné példái, beállításai tehát félrevezethetőek. Senki sem tagadja, hogy akár olyan társadalmi tevékenységnek, mint a *háború,* mindig megvannak a céljai, mint ahogy egy gyilkossággal is lehet valamely előre kitűzött célt megvalósítani. Magától értetődő az is, hogy *ezek a célok latba is esnek a cselekvés jogi, erkölcsi, társadalmi, esetleg szociológiai elemzése során. A szaktudományi, pl. történeti kutatásban azonban ezek a mozzanatok már szinte háttérbe szorulnak, majdnem mellékesek;* a materialista történész a háborúk okait, gazdasági és társadalmi alapjait, hátterét nyomozza, kutatja fel. Még a jogász is számba veszi azokat a körülményeket, feltételeket, amelyek a tettet megelőzőleg fennálltak; pl. nyomor stb. A cselekvések pszichológiai vizsgálata pedig már közvetlenül s azt a kérdést teszi fel, vajon a körülmények, az életviszonyok, az osztályhelyzet, a társadalmi feltételek hogyan determinálja, határozza meg valakinek *a célkitűzését,* amelyet azután cselekvéseivel valóra vált. Czirják könyvében mindenütt egyoldalúan a célokat állítja előtérbe; az okokról, a körülményekről, melyek a gyermeket pl. játékra, a felnőttet pedig sporttevékenységre késztetik, alig találunk kitérést a könyvben. A mozgásszükségletről pl. szinte szó sincs a megközelítően 200 oldalas könyvben.

Az alapvető hiányosság

Talán éppen ezen a ponton, a *teleológiával* kapcsolatban tűnik ki *Czirják* módszerének, szemléletének alapvető hiányossága, válik nyilvánvalóvá kiindulópontjának terméketlensége. Nem arra keresi a választ; *mi készteti az embereket nagy tömegét a sporttevékenységre, mi az oka annak, hogy embertömegek egyre nagyobb arányban érzik szükségességét a testnevelésnek, a sporttevékenységnek?* Czirják kérdésfeltevését sokkal inkább úgy lehetne megfogalmazni, mi a sport, vagy a továbbiakban mi a testnevelés és a sport célja? Világos, hogy az ilyen egyoldalú kérdésfeltevés nem vezethet tudományosan kielégítő eredményekre, hogy szükségképpen elméleti általánosítások, absztrakt fogalomelemzések s definíciók síkján marad.

Mindennek ellenére úgy vélem, *Dely Károly* állítása, mely szerint *Czirják* felfogása *„közeli rokonságban van a teleológiai szemlélettel"* — nem egészen megalapozott. A kifogásolt megállapítások, tételek hibái nem teleológiai szemléletből fakadnak. Inkább valamilyen *szubjektivizmus,* azaz a tetteknek kizárólagosan az egyed céljai alapján történő minősítése jelemzi. Még helyesebb azonban, ha a testnevelésről adott meghatározás hibaforrását a *tudományosan nem kellően differenciált szemléletben látjuk. Valójában tehát nem is ideológiai, hanem csupán logikai szaktudományos problémával állunk szemben.*

Nem lehet hibás semmilyen tétel, amely az egyén cselekvését a céljához méri, amely kiemeli az emberi cselekvések legjellemzőbb sajátosságát, *a célt.* Valójában az emberi cselekvéseknek vannak is céljai. Tudományosan azonban a cél puszta s kizárólagos számbavételével nem nyerünk róluk helyes képet.

Az elemzés hiánya

Elképzelhetetlen, hogy *Czirják* minden következményeiben végiggondolta volna, elemezte volna a testgyakorlatokról könyve 96. oldalán körvonalazott meghatározását: „A testgyakorlatok célra irányuló cselekvések, célszerű mozgások. A testgyakorlatok célja többféle lehet".

Szinte hihetetlen, hogy ne vette volna számba azt, hogy amikor pl. az óvodában a 3 éves gyerekek a pedagógus utasítására emelik karjukat, lábukat, törzshajlítást végeznek, vajon miféle célnak a tudatában vannak. Ha pl. magukévá teszik az óvónő játékos kijelentéseit, nyilván azt felelik a feltett kérdésre, hogy karmozgásukkal *vonatot játszanak,, malmot utánoznak. Ha ez a gyerekek célkitűzése, akkor tevékenységük már nem testgyakorlás? Vagy amikor a gyermeknek tisztán az a célja egy testgyakorlat véghezvitelével, hogy sikert arasson, szülői dicséretben részesüljön, akkor nem is testgyakorlat, amit végez?* Hisz amikor otthon egyedül bemutatja szüleinek, kizárólag az a cél vezetheti, hogy elismerést, dicséretet nyerjen.

Úgy véljük azonban, hogy mindezzel még távolról sem foglalkoztunk *érdemben a munkával,* amelynek *kétségkívül pozitívumai, értékei is vannak.* Vannak azonban fogyatékosságai, hibái is, amelyek sokkal lényegesebbek, fontosabbak, mint azok, amelyekkel eddig a viták kapcsán foglalkoztunk. Ezekre még visszatérünk.

Büchler Róbert dr.
főiskolai docens,
a TTT. tagja

országos vízilabdabajnokság nehézségeit

kapna ekkor ellenfelül. A bajnoki idény közepén elválna egymástól a nyolc legjobb és a nyolc leggyengébb csapat, hogy végül a bajnoki címért és a helyezésekért éppen úgy a négy legjobb csapat mérkőzzön egyszer otthonában, egyszer idegenben egymással, mint ahogyan ugyanígy a négy leggyengébb csapat kizárólag egymással játszana a végküzdelemben a kieső meghatározása érdekében.

Ez a megoldás jobban megfelel a felkészítés követelményeinek, jobban egyeztethető az évenként sorrakerülő nemzetközi műsorral, lehetővé teszi az idény sportszerű befejezését és módot nyújt arra is, hogy minden osztályban vegyesen szerepeljenek fővárosi és vidéki csapatok anélkül, hogy sokat utaznának és nagy távolságokat tennének meg.

A rendszerre fokozatosan is rá lehetne térni. Így például az első évben tizes létszám mellett egy négyes és két hármas csoportban kezdenék a csapatok a küzdelmeket, hogy a hat legjobb és a négy leggyengébb kerülve ez elkülönített döntőbe, tizennégy, tizenkettő, illetve tíz fordulóban játszana az idényben a bajnokságért.

SŰRŰSÉGMÉRÉS SPORTOLÓKON

A sportoló súlya, magassága, testalkata könnyen mérhető. Ezekből az adatokból értékes következtetéseket vonhatunk le teljesítőképességéről. Mégis gyakran látjuk, hogy ugyanolyan magas, mellkas-körfogatú és súlyú sportolók azonos edzettségi fokon nem egyenlő munkát tudnak kifejteni. Az izmosabb fiúra azt szoktuk mondani: sűrű gyerek. A teljesítményt többek között, és nem is utolsósorban az is megszabja, hogy pl. a 65 kg testsúlyt mi adja ki, mennyi csont, izom, vér, zsír, víz stb. Ha egy sportoló erőállapota rossz és kezelésre súlya gyarapszik, akkor teljesítménye csak úgy fog javulni, ha sűrűsége, fajsúlya nő, vagy az előbbi marad. Ha 65 kg-ról 68-ra emelkedik, ám a szaporulat víz, kötőszövet, zsír — sűrűsége csökkenni fog. Ha izomra, vérre gyarapszik, fajsúlya is nő. Sokszor elég egy sportolót úgy kondicionálni hogy súlya változatlan marad, de sűrűsége viszont emelkedik.

Nézzük meg ezekután az élő szervezet sűrűsége (densitas) mérésének (densitometria) élettani alapjait.

A maximális munkakapacitást három tényező határozza meg: a) a munkát végző aktív szövetek mennyisége, b) a vér-vérkeringés-légzés egysége , c) a szövetek anyagcseréje.

Most az első tényezővel foglalkozunk. A szervezet súlya munkavégzés szempontjából a munkát végző aktív szövetek, a sejten kívüli víz és a szövetek felépítésében nélkülözhető zsír mennyiségéből adódik. Az aktív szövetek fajsúlya nagyobb 1-nél, az extra cellularis a sejten kívüli vízé közel 1, a zsíré kisebb, mint 1. A szervezet víztartalma radióisotoppal határozható meg pontosan. Élő szervezet zsírtartalmát a zsírban feloldódó anyagok elnyeletésével mérjük meg. A sovány testsúly helyes meghatározása az összkálium megmérésével történik. A sovány testsúly magában foglalja a zsírmentes testsúlyt és a szövetek felépítéséhez szükséges zsírnemű anyagok súlyát.

A gyakorlat számára elegendő, ha a sovány testsúlyt densitometerrel mérjük meg, bár ezzel csak megközelítő adatokat nyerünk. Ilyen méréseket külföldön hosszabb idő óta és kiterjedten végeztek, hazai adatokat azonban nem ismerünk. Ezek megállapítására legelőször is fajsúlymérőre volt szükségünk. Ezt a műszaki ismeretek hiányában magunknak kellett szerkesztenünk. Intézetünk Glódy András és Szilléry László mérnökök bevonásával tervezett olyan készüléket, amely alkalmas a sportolók sűrűség-mérésére. A készüléket „S" denziméter-nek neveztük el egyrészt azért, mivel ez a sportolók denzitása meghatározására alkalmas, másrészt megkülönböztetésül az univerzális sűrűség-mérőtől, amely nem vízkiszorítással mér és amelynek elméleti megoldásán jelenleg dolgozunk. Az „S" denziméter kutatási tervét a TTT elfogadta. A készülék gyártását szeptember 1-én az egyik miskolci vállalat megkezdte és azt novemberben üzembe helyezzük.

MŰSZAKI LEÍRÁS AZ „S" DENZIMÉTERHEZ

Műszaki szempontból egy adott test sűrűségének (fajsúlyának) a meghatározása volt a feladat, ahol a test súlya 10—150 kg, fajsúlya pedig 0,9—1,1 kg/dm³ értékek között változhat. A mérés az alábbi képlet alapján végezhető:

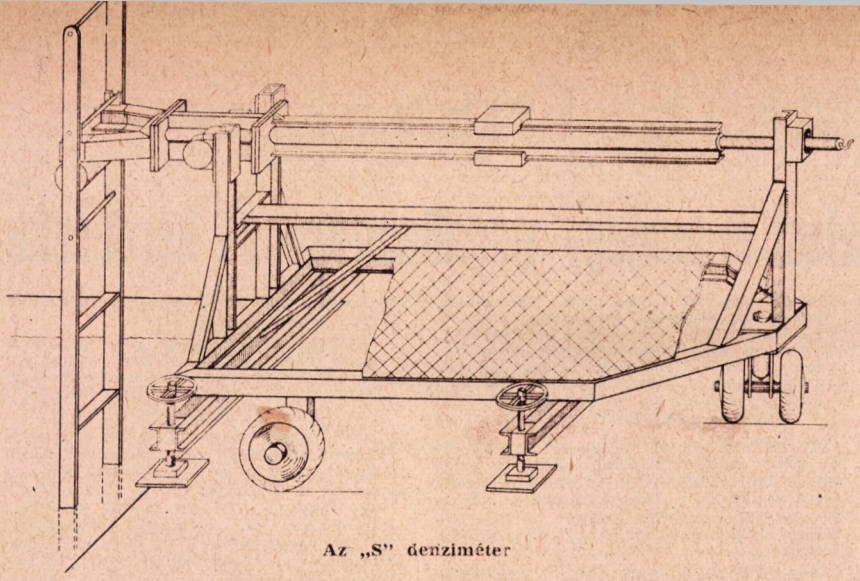
$$S = \frac{Q}{V}$$

ahol S = sűrűség kg/dm³
Q = a test tömege kg
V = a test térfogata dm³ (liter)

A tömeg mérése egyszerű mérlegelés alapján végezhető el. A térfogat viszont közvetett méréssel, Archimédesz törvényének felhasználásával az



Budapest, V., Vörösmarty tér 5. Telefon : 181-484



Az „S" denziméter

adott test víz alá süllyesztésével, majd a víz alatti súly (+ vagy — értékű) mérlegelésével határozható meg. Képletünk ez esetben a következőképp alakul:

$$S = \frac{Q}{Q \pm Q_1}$$

ahol Q = a test szárazon mért tömege kg

Q_1 = a test víz alatt mért tömege kg

A két mérés elvégzése után a mérni kívánt sűrűség egyszerű alapműveletekkel, vagy célszerűbben e célra készült táblázatból határozható meg.

A feladat szerint sportolók testének a sűrűségét kellett meghatározni illetve egyelőre ilyen célra alkalmas berendezést kellett szerkeszteni; így jogosan tételezhető fel kiindulásként, hogy a mérendők mozgási korlátozásban nem szenvednek, valamennyire tudnak úszni, rövid ideig tartó víz alatti tartózkodást kibírnak, és végül egy vízbe süllyesztett létrán közlekedni tudnak.

A szerkesztett berendezés lényegében egy kétkarú mérleg. A karok aránya 1:5, ill. 1:2. A rövidebb (teher) karon létra függ, ingás felfüggesztéssel. Ennek egy része a vízbe nyúlik. A víz fürdő, úszó, vagy egyéb medencében lehet, minimálisan 0,80 m vízmélységgel. Erre a létrára lép rá a mérendő sportoló, mikoris száraz testsúlya (tömege) lemérhető (Q). Ezután a sportoló a létrának a vízben levő fokain lefelé lépdel mindaddig, amíg tetszőleges testhelyzetben, de teljes egészében víz alá nem merült. Lemerüléskor egy cserélhető szájrészes, szabadban végződő gumicsövet tesz a szájába, hogy légzésre a rövid idejű mérés közben is — ha szükséges — biztosítható legyen. Ekkor történik a nedves testsúly (tömeg) mérése (Q), pozitív (felfelé ható) vagy negatív (lefelé ható) értelemben. Ezután a sportoló eltávozhat.

A mérleg másik (hosszabb) karján nyertek elhelyezést a toló súlyok. Méréshatár ± 10 kg. Ez a beépített 5 kg-nyi tolható mérősúly segítségével állapítható meg, amely 1 kg-os fokozatokban, lépcsősen állítható. A finom mérést 1 kg-os második tolósúly biztosítja, ± 1,20 kg méréshatárral, beosztott hosszskálával. Az alsó, szintén 5 kg-nyi, nem kalibrált, viszont csavarral rögzíthető súly, részint minden mérés-sorozat előtt a mérleg üres egyensúlyának beállítására, részint — extrém esetben — lehetővé teszi a nedves mérési határ ± max. 10 kg-mal történő további kitolását.

Száraz mérésnél 10 kg-ot meghaladó mérési súly esetén a kar legvégén levő horogra 15 kg-os lépcsőnként megállapított pótsúlyt kell akasztani, a mérendő súly előre megbecsült nagyságának megfelelően.

A mérleg felső súlyhatára 150 kg, mérési pontossága 50 gramm. A szokásosnál nagyobb pontosság elérése érdekében a mérlegkarokat golyóscsapágyakkal látjuk el, a pontos beállítást pedig ráépített libellával ellenőrizzük.

A berendezés önsúlya — mostani megoldásában — mintegy 240—260 kg. Hogy könnyebben tudjuk mozgatni, kerekekkel láttuk el. Méréskor viszont kinyúló támcsavarokra támaszkodik, részben a nagyobb stabilitás, részint pedig a pontos vízszintbeállítás biztosítása érdekében. A viszonylag magas önsúlyt az indokolja, hogy tapasztalat hiányából előre alig számítható ki az igénybevétele. Ezt a túlméretezés, a kivitelező vállalat viszonylag csekély anyagválasztéka indokolja.

A berendezés váza és fő szerkezetei hegesztett kivitelben, szabványos idomacélokból, recézett vaslemez fedéssel készülnek, tetszés szerinti színre dukkózott felülettel. A létra leemelhető, külön szállítható, magassága állítható, alul jelentkező súlyponttal, lengéscsillapítóval, max. 20 kg-os felfelé ható terhelő erőt is átadni képes kiképzéssel. A létra vízbe merült részének felhajtó ereje a mérés során kompenzálódik.

A mérőkar egyszerű megoldással alapállásban rögzíthető.

A berendezés legnagyobb hosszmérete 3 m, szélessége 1,40 m, magassága 1,20 m.

AZ „S" DENZIMÉTER JÖVŐJE

A berendezés szerkesztésekor célul tűztük ki, hogy olcsó, könnyű és gyorsan előállítható legyen, azon kívül figyelembe vettük kísérleti jellegét, és a rendelkezésre álló anyagot, gépi megmunkálási lehetőségeket. Ezeknek megfelelően a külső csinosságra különös gondot nem fordítottunk. Amennyiben a készülék a későbbiek folyamán sorozatgyártásra kerül, az addig szerzett tapasztalatok alapján bizonyos fokú áttervezésre, főleg pedig formatervezésre feltétlenül szükség lesz.

Az „S" denziméter kiegészítő része lesz egy spirométer, mert a fajsúlyt víz alatti teljes be- és kilégzésben mérjük, feljegyezvén egyúttal a vitalkapacitást.

Üzembehelyezése után kutatási terv szerint a következő témákkal fogunk foglalkozni: különböző korú, nemű, testalkatú és edzettségű sportolók tényleges és ideális denzitása. Denzitás és alapanyag csere. Denzitás és vérkeringés. Denzitás és haemoglobin.

Petró Sándor dr.,
a sportorvostan szakorvosa,
a TTT tagja

Az olasz labdarúgók étrendje

Az olasz élvonalbeli labdarúgók napi kalóriaszükséglete 4—5000 kalória, írja F. Dellarole, a Medicina dello Sport c. sportorvosi folyóirat idei 1. számában. Könnyű reggeli után egy órával már megkezdhető a délelőtti edzés. Edzésmunka közben nem szabad enni, s utána legalább egy óra hosszáig nem szabad asztalhoz ülni. Kerülendők az étvágygerjesztő italok, valamint a sütemények. Az ebédnek erőt adónak kell lennie, de csak könnyen emészthető ételekből állhat. Íme egy recept: zabpehely-leves (80—100 gramm) vagy 100 g bab-, esetleg lencsepüré; 150 g spagetti vagy rizs friss vajjal és fermentálatlan sajttal; 100 g kenyér, 1 tojás; 100 g zöldfőzelék és saláta, vagy párolt zöldségféleség (10 g olivaolajjal és fél citrom levével); 50 g friss sajt, 30—40 g tészta, gyümölcs.

Ebéd után 2—3 órával már újból lehet edzeni. Uzsonnára egy pohár cukrozott tej, vagy gyümölcslé. A vacsora legalább egy órával az edzés után legyen és ilyesfélékből állhat: 100 g párolt főzelék vagy rizs, 100 g kenyér, 150 g sült vagy főtt hús vagy máj, 100 g saláta olajjal és citrommal, 50 g édesség, friss gyümölcs.

Vacsora után két-három óra szabad idő, legkésőbb fél 11-kor lefekvés. Előtte egy csésze forró cukrozott tej; ha ideges valamelyik játékos, akkor cukrozott kamilla teát igyék. Az alkoholos italok fogyasztása, valamint a dohányzás tilos. A szerző igen hasznosnak tartja két hónapon át napi 5 mg Testosteron adagolását. (Minden két hónap után négy hónap kihagyással.) Ez a hormonkészítmény anyagcsere élénkítő hatású: akadályozza a zsírlerakódást, elősegíti az izomszövet fejlődését és általában fokozza az értelmi-fizikai teljesítőképességet, növeli az önbizalmat, a küzdőszellemet.

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Hozzászólás a testnevelési érdemjegy megállapításának kérdéséhez

A testnevelés érdemjegye körül ismételten megújuló viták azt bizonyítják, hogy még ma sem sikerült ezen a téren megnyugtató álláspontot kialakítanunk. A „Sport és Tudomány" szeptemberi száma figyelmet érdemlően foglalkozik ezzel a kérdéssel. Az itt olvasottak késztettek arra, hogy ezzel kapcsolatos észrevételeinket megtegyük, amelyek talán újabb szempontokat adnak a probléma megoldására. Mielőtt azonban az osztályozás problémájával foglalkoznánk, elvi megállapítást kell tennünk.

A testnevelés feladata, hogy előmozdítsa a tanulók sokoldalú fejlődését, és hozzájáruljon a szocialista embert jellemző tulajdonságok és jellemvonások kialakításához

Azonban a testnevelést nem tekinthetjük oly értelemben tantárgynak, mint akár az elméleti, akár a rajz, ének, vagy politechnikai tárgyakat. Ezek mindegyikének közös jellemző jegye, hogy rendszeres ismeretek széles körével akarja a tanulókat gazdagítani. A testnevelés értéke, a tanulókra való fejlesztő hatása nem az ismeretek nyújtásában mutatkozik, hanem magában a mozgásban, a cselekvésben. Egyedül a mozgás, a cselekvés biztosíthatja a fejlődést. A testnevelési órán nem azért végeztetünk gyakorlatokat, hogy általuk egy közvetlen célt érjünk el, pl. hogy a tanulók átugorják a 110 cm-es magasságot, felmásszanak a kötélre, kézenálljanak, hanem azért tűzzük ki ezeket a közvetlen célokat, hogy alkalom adódjék a mozgás minél többszöri keresztülvitelére. A közvetlen célok kitűzése csak arra szolgál, hogy fenntartsa a cselekvést magát s ehhez nyújtson szükséges ingert. Nem a cél elérése, hanem az elérés érdekében véghezvitt mozgás az, ami a testnevelés fejlesztő és nevelő hatását biztosítja.

A testnevelésnek elsősorban nem ismereteket kell adnia — bár ez is a feladatai közé tartozik —, hanem a gyakorlás révén sokoldalúbban kell fejlesztenie az alapvető fizikai képességeket.

Egy ügyes tanuló rövid idő alatt számos mozgásformát el tud sajátítani, megtanulja azok hibátlan technikai végrehajtását, de ettől a tudástól még nem fejlődik sem ereje, sem ügyessége, sem az állóképessége, csak akkor, ha rendszeresen és állandóan gyakorolja is azokat. Annak a tanulónak, akinek 110 cm jelenti magasugrásban a maximális teljesítményt, az 1 m-en való gyakorlás épp oly komoly fizikai megterhelést jelent, mint annak a tanulónak a 130—140 cm-en való gyakorlás, akinek maximális teljesítménye 150 cm. A helyes mászás technikájának birtokában minimális erőkifejtéssel jut fel a tanuló a kötél tetejére, míg a másik, aki a technikai tudás alacsonyabb fokán áll, csak erőinek nagymérvű felhasználása mellett tud vele megbirkózni. De vajon az erőkifejlesztés szempontjából nem a második tanuló járt-e jobban? Nem azt akarjuk ezzel mondani, hogy ne igyekezzünk a technikai készség szintjét minél magasabb fokra emelni, de az iskolai testnevelésnek, főleg az általános iskola felsőtagozatában, elsősorban az általános fizikai képességek sokoldalú fejlesztésére kell törekednie, és ennek keretében oly mérvű technikai készséget kialakítania, amennyi minimálisan elegendő a képességfejlesztést célzó gyakorlatok végrehajtásához. A különböző mozgások oktatásában ne arra törekedjünk elsősorban, hogy hibátlanul tanulják meg azokat a tanulók, hanem a végrehajtás lényeges mozzanatainak birtokában minél többször, egyre növekvő intenzitásban gyakorolják, s gyakorlás közben fejlődjön, csiszolódjon a végrehajtás technikája.

Elsősorban ne ismereteket adjunk a tanulóknak, hanem sokoldalú gyakorlást, megfelelő és növekvő intenzitású terhelést biztosítsunk. Ebben az esetben az osztályozásunk is az egyéni adottságokhoz alkalmazkodó lehet és nagy mértékben megközelítheti az igazságosság követelményét.

Az osztályozásnál helyesnek tartjuk, ha ez minél inkább a reális, mérhető eredményekre támaszkodik, és minél kevesebb teret enged az egyéni, szubjektív értékelésnek. Az értékelés alapját az alapvető fizikai képességekben való előrehaladás nyújtsa.

Azt bíráljuk el, hogy évről évre menynyire haladtak előre tanítványaink ezen a téren, mennyire fejlődtek a gyorsaság, ügyesség, ruganyosság, erő és állóképesség terén. A ruganyosságot is az alapvető fizikai képességek közé soroljuk, bár ez a képesség az erőből és gyorsaságból tevődik össze, de a testnevelés terén számos olyan gyakorlatot alkalmazunk, amelyek főleg a ruganyosság fejlesztését célozzák, s amelyeken az ezen a téren fellépő fejlődést akarjuk lemérni. Az alapvető fizikai képességekben mutatkozó fejlődés lemérésében ellenőrző gyakorlatokat állítunk be. A gyorsaság fejlődése lemérhető a 30—60 méteres síkfutáson, a ruganyosság a magas- és távolugráson, az erő a kislabdadobáson, súlylökésen, kötélmászáson, húzódzkodáson és fekvőtámaszban való karhajlításon, az állóképesség a hosszabb távú futásokon, az ügyesség a különböző tornagyakorlatokon, játékokon és sportszerű játékokon. Ezeknél az ellenkező gyakorlatoknál azonban kerüljük az előre megszabott szintek alkalmazását, mert általában nem reálisak, igen nagy azon tanulók száma, akiket a későbbiekben említett okokból nem lehet beszorítani a szintek korlátai közé. De még a legnagyobb igyekezettel összeállított táblázatokban is, mint pl. az úttörő négytusa pontértéktáblázat, aránytalanságok mutatkoznak. Ilyen aránytalanság mutatkozik a futás és távolugrásnál. Az általános iskola felsőtagozatának megfelelő korosztálynak könnyebb 8,5 másodpercet futni 60 km-re, mint 5 métert ugrani távolban. De könnyebb 141 cm-t ugrani a magasban is mint 68 m-en felül dobni kislabdával.

Év elején minden tanulónál végezzünk felmérést azokból a gyakorlatokból, amelyek az általános fizikai képességek fejlettségének mérésére szolgálnak.

Ezeket a gyakorlatokat félévkor, évvégén ismételjük meg, s az eredményekben mutatkozó különbségek szolgáljanak a fejlődés mértékéül. Természetesen az ügyesség terén mutatkozó fejlődés centiméterekben és másodpercekben nem mérhető, inkább szubjektív értékelésükre vagyunk kénytelenek támaszkodni, de a gyakorlatok ügyes megválasztásával még ezen a területen is többé-kevésbé biztosítható az igazságos elbírálás. Az éveleji felmérést elhagyhatjuk azoknál az osztályoknál, amelyeket már az előző évben is tanítottunk, hisz az előző évvégi teljesítményük kiinduló alapja lehet a következő év fejlődésének a lemérésához. Ilyen körülmények között egyformán a tudása legjavát kell nyújtania minden tanulónak, annak is, aki kiemelkedő eredményekkel rendelkezik és annak is, aki igen gyenge. Nem egymással, nem is szintekkel, hanem önmagával áll versenyben minden tanuló, a saját előző évi tudását kell túlszárnyalnia ahhoz, hogy előrehaladásáról számot tudjon adni. Így kaphatja meg az a tanuló is munkája jutalmát, aki adottságaiból kifolyóan alacsonyabb szintről indult, de évről évre fokozatosan és kielégítően fejlődött, bár számszerű eredményben elmaradt a legjobbaktól, vagy még a jóktól is.

A testnevelési anyag összeállításakor és a teljesítmények elbírálásakor figyelemmel kell lennünk a tanulók testi állapotára.

A testnevelést összhangba kell hoznunk a tanulók testi fejlettségének fokával, illetve az ezt jellegzetesen meghatározó életkorral, testmagassággal és testsúllyal.

Ezek közül általánosságban, csak az életkort szoktuk figyelembevenni. Önmagában azonban ez nem lehet elégséges. Például az általános iskola VIII. osztályában találtunk 130 cm magas tanulót és ugyanakkor 182 cm magas tanulót is. A testsúly tekintetében 36 kg-tól 78 kg-ig változott a tanulók súlya. Egy életkoron belül ilyen nagyfokú eltérések lehetetlenné teszik a tanulók igazságos elbírálását egy átlagos szinthez viszonyítva. Ezért nem lehet a tanulók teljesítményét a korosztálynak megfelelő táblázatok szintjei közé beszorítani. Az ilyen értékelés igazságtalan volna, mert a jobb testi adottságokkal rendelkezők fáradtság nélkül szereznék meg az 5-ös osztályzatot, míg a gyengébb fizikai adottságúaknak eshetőségük sem lenne a jó osztályzat elérésére. Ha eljárásunkban még szigorúbb igazságosságra törekednénk, úgy figyelembe kellene vennünk többek között a tanulók pszichikai fejlettségét is. De gyakorlatban már azt is nagy haladásnak tekinthetnénk, ha e három fontos tényezőt, az életkort, a testsúlyt és a testmagasságot figyelembe vennénk értékelésünkben. Ezek figyelembe vétele azonban a jelen körülmények között még nehézkessé tenné az osztályozást. Ezért tartjuk helyesnek az egyéni fejlődéshez igazodó, mérhető eredmények alapján történő osztályozást. Így reális adatok alapján eredményekben lemérhető a fejlődés és alapul szolgálhat az igazságos és ösztönző elbírálásnak.

Helytelennek tartjuk a magatartás és az iskolán kívüli sporttevékenység beszámítását az osztályzatokba.

Mi pedagógusok, csak azt vehetjük figyelembe, csak azt kérhetjük számon, amit mi oktattunk, amit mi nyújtottunk a tanulóknak. Ha az iskolán kívüli sporttevékenységet is figyelembe vennénk, igazságtalanul hátrányba kerülnének azok a tanulók, akiknek, vagy idejük, vagy lehetőségük nincs az iskolán kívüli sportolásra. Az óra alatti magatartás pedig a tanuló magatartás jegyét határozza meg, nem pedig a testnevelésben elért eredményét módosítja. Igyekezzünk minden ilyen „beszámítást" elkerülni, mert ezek csak a reális elbírálást akadályozzák és a szubjektív latolgatás, esetleg szépítés veszélyét rejtik magukban.

Az igazságos osztályozás megteremtése érdekében feltétlen szükséges volna széleskörű kutatás beindítása, amely felderítené az egyes életkorokhoz tartozó átlagos magassági és súlyadatokat, és ezek segítségével a tanuló születési korától független, fizikai korát állapítaná meg. Ennek a kutatásnak tisztáznia kellene, hogy milyen teljesítményt kell normálisnak tekintenünk egyes fizikai korokban, melyek azok amelyek alatta, illetve mint kiemelkedő teljesítmények, felette vannak.

Tisztázásra vár, hogy egyes fizikai korosztálynak milyen mérvű lehet a megterhelése.

Milyen teljesítményt követelhetünk a magas, de kis-súlyú, vagy alacsony, de súlyos tanulótól. Milyen lehet ezeknek a tanulóknak a terhelése? Fiatalságunk fejlődése általában meggyorsult. Magasságuk és súlyuk növekedett az előző generációhoz képest. Erre lényeges dolog tekintettel lennünk, mert az akceleráció nemcsak morfológiai, hanem funkcionális változással is jár.

PAP FERENC
testnevelő tanár

Szakirodalmi tájékoztató

az iskolai testnevelés osztályzatára vonatkozó vélemények tanulmányozásához

Lapunk ezévi szeptemberi számában közöltük az iskolai testnevelési érdemjegy megállapításának elvére és gyakorlatára vonatkozó javaslatot. A Művelődésügyi Minisztérium a javaslat megvitatását munkaközösségek feladatává tette. Ehhez az alábbi szakirodalom közlésével járulunk hozzá. Azokat a munkákat, melyeket MTST jelzéssel láttunk el, a Magyar Testnevelési és Sport Tanács oktatási osztályán, melyeket TTKI megjelöléssel tüntettünk fel, a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet könyvtárában lehet tanulmányozni.

1. A bolgár iskolákban ... az osztályozás ... című hír a Sport és Tudomány 1962. II. számának 38. oldalán.

2. **Ardai Aladár:** Beszélgetés az olvasóval a bizonyítványról. Népsport 1962. VI. 25.

3. Az iskolareform és az oktatási folyamat korszerűsítésének problémái. Magyar—Szovjet Baráti Társaság Pedagógiai Tudományos Intézete 1961.

4. Az iskolai testnevelés elvi kérdései. A Testnevelési Tudományos Tanács iskolai testnevelési bizottsága 1961. júniusi ülésének anyaga, TTKI.

5. **Bakonyi Ferenc dr.:** Adatok a szülők testnevelési szemléletéről, TTKI.

6. **Bakonyi Ferenc dr.:** A tanulók véleménye a testnevelési osztályzásról. Sport és Tudomány 1960. V.

7. **Bertalan Zoltán:** Az érdemjegyek megállapítása a testnevelésben. Sport és Testnevelés 1950. V.

8. **Bertalan Zoltán:** A testnevelési érdemjegyek megállapítása. Sport és Tudomány 1961. III.

9. **Békési Lászlóné — Dán Józsefné:** A testnevelés osztályzatának problémájáról. MTST.

10. **Burka Endre:** Hozzászólás az „Irányzatok az iskolai testnevelésben" című ankéten, TTKI.

11. **Czirják József:** A testnevelés osztályozásáról. Kossuth Rádió 1957. X. 9. MTST.

12. **Czirják József:** Hozzászólás az „Irányzatok az iskolai testnevelésben" című ankéten, TTKI.

13. **Czégény Sándor:** Hogyan igyekszem megoldani nevelői feladatomat? Sport és Tudomány 1961. IX.

14. **Dassel, Hans:** Iskolai testnevelés és teljesítmény. TTKI külföldi szakirodalmi tájékoztatója, 1961. 5. sz., 20.0.

15. **Dupuy, Jean-Louis:** Osztályozásra szolgáló akadálypályák. TTKI külföldi szakirodalmi tájékoztatója 1961. 3. sz., 14. o.

16. **Ember Lászlóné dr.:** Hogyan osztályozzunk? Testnevelés időszerű kérdései OSH 1950. 74—89. o.

17. **Eördög József:** Az érdemjegyek megállapítása a testnevelésben. Sport és Testnevelés 1954. V.

18. **Eördög József:** A testmagasság jelentőségéről az ugrások eredményében és osztályozásai vonatkozásáról. Sport és Tudomány 1958. V.

19. **Fábián Zoltán:** A tanítási óra érdekességének pszichológiai feltételei. Köznevelés 1961. 14—15. sz.

20. Felhívás a nevelőkhöz. Sport és Tudomány 1961. V.

21. **Finta Imre:** Egy iskolai tíztusa és a tömegtestnevelés. Sport és Tudomány 1961. I.

22. **Galambos Jánosné:** Osztályozási módszerem. MTST.

23. **Janisch Gyuláné:** A testnevelés osztályzásának kérdéseiről. Sport és Testnevelés 1956. V.

24. **Jeszipov — Goncsarov:** Pedagógia. Tankönyvkiadó, 1950. 200—209. o.

25. **Kairov:** Pedagógia. Tankönyvkiadó 1952. 222—235. o.

26. **Kálmánchey Zoltán dr.:** Hozzászólás az „Irányzatok az iskolai testnevelésben" című ankéten, TTKI.

27. **Kálmánchey Zoltán dr.:** Az oktatási folyamat és az oktatási módszerek korszerűsítésének néhány problémája a testnevelésben. Sport és Tudomány 1962. VIII.

28. **Karsdorf, Gerhard:** Az objektív osztályozás nevelő funkciói. TTKI külföldi szakirodalmi tájékoztató 1961. 3. sz. 16. o.

29. **Kovács Ferencné:** Hozzászólás a „Testnevelési érdemjegyek megállapítása" című cikkhez. Sport és Tudomány 1961. V.

30. **Kovács István:** A Fővárosi Pedagógiai Szeminárium pályázatára beküldött anyag. 1961. Kézirat.

31. **Kozlik J. dr.:** Újabb törekvések a csehszlovák iskolai testnevelésben. Sport és Tudomány 1960. I.

32. **Kuchárik József:** A magyar testnevelési tanárok naplója és rangsora. Budapest, Stephaneum nyomda 1943.

33. **Lévay Pálné:** Hozzászólás a „Testnevelési érdemjegyek megállapítása" című cikkhez. Sport és Tudomány 1961. V.

34. **Makarenkó:** összes műveinek a következésre vonatkozó utasításai, Akadémiai és Tankönyvkiadó 1955.

35. **Miklósvári Sándor:** A művelődési anyag korszerűsítése és a túlterhelés megszüntetése. Az általános iskola tartalmi továbbfejlesztésének vitaanyaga. Tankönyvkiadó 1961. II. kötet 41. o.

36. **Molnár Károly:** Mozaikképek a csepeli Jedlik Ányos gimnázium tanulóiról. Pedagógiai Szemle 1961. 7—8. sz. 733. o.

37. **Nagy György:** Az érdemjegyek megállapítása a testnevelésben. Sport és Testnevelés 1954. V.

38. **Nagy György:** A személyiség formálásának lehetőségei a testnevelési órákon. Köznevelés 1962. 9. sz.

39. **Nagy János:** A Fővárosi Pedagógiai Szeminárium pályázatára beküldött anyag. 1961. Kézirat.

40. **Nagy Sándor:** Pedagógia III. Az oktatás elmélete. Tankönyvkiadó 1960. 195—198. o.

41. **Nemessuri Mihály dr.:** Hozzászólás az „Irányzatok az iskolai testnevelésben" című ankéten, TTKI.

42. **Palásty Pál:** Az osztályozás néhány kérdése. MTST.

43. **Nowogrodzki, Tadeusz:** Fejlődéslélektan. Tankönyvkiadó 1961. 142—146. o.

44. **Prihoda, Vaclav dr.:** Bevezetés a pedagógiai pszichológiába. Tankönyvkiadó 1960. 144. o.

45. **Puskás Álmos:** A tanulói aktivitás és az osztályozás az általános iskolában. Pedagógiai Szemle 1962. 7—8. sz.

46. **Pünkösthy Huba:** Tovább vitatjuk a testnevelési érdemjegy és az orvos kérdését. Sport és Tudomány 1961. X.

47. **Raffel Zoltán:** Hozzászólás az „Irányzatok az iskolai testnevelésben" című ankéten, TTKI.

48. Rendtartás a gimnáziumok számára. Tankönyvkiadó 1956. 50. §.

49. Rendtartás az általános iskolák számára. Tankönyvkiadó 1955. 129. §.

50. Rettegés órája. Család és Iskola 1960. VI.

51. **Rosnyai Klára dr.:** Orvos a testnevelési érdemjegyről. Sport és Tudomány 1961. VIII.

52. **Somorjai László:** Az érdemjegyek megállapítása a testnevelésben. Sport és Testnevelés 1954. V.

53. **Somorjai László:** Hozzászólás a „Testnevelési érdemjegyek megállapítása" című cikkhez. Sport és Tudomány 1961. V.

54. **Somorjai László:** Tapasztalatcsere Szabolcs-Szatmár megyében. Sport és Tudomány 1961. IV.

55. **Somorjai László:** Adatok az általános iskolai testnevelés osztályozásának kérdéseihez. MTST.

56. **Somos Lajos dr.:** Az újszerű ellenőrzés és osztályozás. Köznevelés 1962. 11. sz.

57. **Sós István:** Megjegyzések „Az érdemjegyek megállapítása a testnevelésben" című cikkhez. Sport és Testnevelés 1954. V.

58. **Sós István:** Testnevelés érdemjegye. Sport és Testnevelés 1955. VI.

59. **Sós István:** Az osztályozás kérdése. Sport és Tudomány 1961. V.

60. **Sós István:** Elrontják a bizonyítványt. Magyar Nemzet 1962. VI. 17.

61. **Sós István:** A jobb munka jegyében. Sport és Tudomány 1961. IV.

62. **Stahl, Roland:** Az objektív iskolai osztályozás problémája. TTKI külföldi szakirodalmi tájékoztató 1961. 2. sz. 14. o.

63. Statisztikai tájékoztató. Alsófokú oktatás 1960/61. A Művelődésügyi Minisztérium sokszorosított anyaga, 9—11. o.

64. **Sykora, Frantisek:** Adalék a testnevelési osztályzatokhoz. TTKI külföldi szakirodalmi tájékoztatója 1961. 5. sz. 20. o.

65. **Szekerák György:** Viták az osztályozás körül Csehszlovákiában. Sport és Testnevelés, 1956. VII.

66. **Szécsényi Józsefné:** Az osztályozás módszere. MTST.

67. **Tabi László:** Torna. Népszabadság 1957. VII. 28.

68. Testnevelés az általános iskolában. Tanterv és útmutatás. Sport Lap- és Könyvkiadó, 1952. 552—557. o.

69. Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák I—IV. osztályának tanítói számára. Tankönyvkiadó, 1953. 18. o.

70. Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák testnevelést tanító nevelő számára. V—VI. osztály. Tankönyvkiadó, 1961. 22. o.

71. Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák testnevelést tanító nevelői számára. VII—VIII. osztály. Tankönyvkiadó, 1961. 19. o.

72. **Tiboldi Tibor:** A testnevelés érdemjegyek kialakításának évi szempontjai. Köznevelés, 1960. 17. sz.

73. **Tiboldi Tibor:** Testnevelésből elégtelen. Sport és Tudomány, 1961. XI.

74. **Zsingor László:** Milyen tényezőkből tevődik össze a helyes testnevelési osztályzat? MTST.

75. **Zsolt Róbert:** Elrontják a bizonyítványt. Magyar Nemzet, 1962. V. 8.

Sós István

SPORTOKTATÓ FILMEK

kölcsönözhetők a Sportpropagandától, Budapest VIII., Rákóczi út 57/a szám

BIRKÓZÁS
DISZKOSZVETÉS
JÉGKORONG
KALAPÁCSVETÉS
LABDARÚGÁS
ÖKÖLVÍVÁS
TORNA
ÚSZÁS stb.

ÓVODÁSOK TORNÁJA A

Már a címből is lehet következtetni, hogy az óvodások tornásztatását mások is figyelemmel kísérik, különböző szemszögből értékelik, illetve bírálják. Még a hozzáértő szakemberek szűk köre sincs azonos álláspontón, a távoli szemlélők között pedig homlokegyenest ellenkező vélemények alakultak ki. Mielőtt beleadnánk a saját garasunkat a vitába, hallgassunk meg néhány véleményt. Következőket mondja az aggodalmaskodók tábora: túlzás 4—5 éves gyermekeket szakosítani a tornára, mert lehetséges, hogy 10 év múlva sokkal különb úszó, atléta vagy labdajátékos lehetne, mint tornász! — Túlzás ilyen gyermeteg korban a felelőtlen játékos ösztönt merev és fegyelmezett formába szorítani. — Túlzás ebben a korban olyan testhelyzeteket gyakoroltatni, melyhez kifejlett izomzat és növekedésben már kialakult szervezet szükséges. — Hátha később éppen a növekedést gátolja a korai megterhelés; hátha bizonyos testhelyzetek későbbi felnőtt vagy idős korban kóros elváltozásokhoz vezetnek.

Nem utolsó sorban az aggódók tábora fél, hogy a szív és a vérkeringés megterhelése következtében egész életre kiható károsodások következnek be.

Az ellenpárt

akinek nincs kifogása, az maga a szülő, aki engedi, hogy gyermekét tornáztassák és az a néhány testnevelő, aki vezeti a gyermektornát. Ők azt látják, hogy mióta a gyermek rendszeresen tornászik, azóta sokat erősödött, jó az étvágya, fegyelmezett, betegségek kevésbé verik le lábáról. Valószínűnek tartják, hogy ha idáig károsodás nem történt a szervezetben, sőt annak előnyére vált, az eljövendő évek is kedvezően alakulnak. Ebben a vitában kell a sportorvosnak állást foglalnia.

Nagyon sokat mond már az a tény, hogy súlyra, magasságra nézve igen jelentős a gyermek gyarapodása, az izomzat fejlődése feltűnő, szemmel látható a mozgáskészség, az egyensúlyérzék, a szer-érzés fejlődése és biztonsága, mégis mind a szülő, mind a testnevelő aggódó kíváncsisággal fordul a sportorvos felé, hogy ezek a látszatra szembeszökő kedvező változások nem járnak-e a szervezet károsodásával — vajon nem túlzott-e a megterhelés.

A kérdést egyszerűen el lehet dönteni, ami a jelent illeti. El kell menni gyermek-torna órákra és sorozat vizsgálatot kell végezni. A vizsgálat tárgya a szív és vérkeringési rendszer, mert ez megbízható módon számokkal kifejezhetően megmutatja, hogy a megterhelés által károsodik-e a szervezet, vagy éppen fejlődik. A vizsgálati módszer semmiben sem tér el a felnőtteknél alkalmazottaktól. Az első számú vizsgálatnál magam adagolom a terhelést. Ez pedig mindenkinél egyforma — 20 mély térdhajlítás 30 mp alatt, utána rögtön 10 mp-ig helyben futás teljes erővel. — Ezen terhelés előtt meghatározom a nyugalmi pulzust és a vérnyomást.. Közvetlen terhelés után a terheléses pulzust és vérnyomást, majd 2 perc múlva a pulzus és vérnyomás megnyugvásának mértékét figyelem.

A második számú vizsgálatnál a tornaóra előtt a nyugalmi pulzust és vérnyomást, majd óra közben a terheléses pulzust és vérnyomást, végül óra után 5 perccel a megnyugvást mérem.

Hogy egész pontos legyek, a harmadik fajta vizsgálat végig kíséri az egész órát és annak minden mozzanatát rögzíti. Így tulajdonképpen arra kapok választ, vajon van-e az órának olyan mozzanata, mely a pulzusszaporulatot, illetve vérnyomásemelkedést a vártnál, az általunk elfogadottnál magasabbra emeli. Ha van ilyen, vajon a nagy többségnél tapasztalható-e, vagy csak egyeseknél? Ha egyeseknél tapasztaljuk csak, rögtön keressük okát és legtöbbször meg is találjuk. Az ok: hetekig nem járt edzésre, s most a szervezet nem alkalmazkodik kellően, vagy nemrég volt beteg, vagy éppen most lappang benne a betegség.

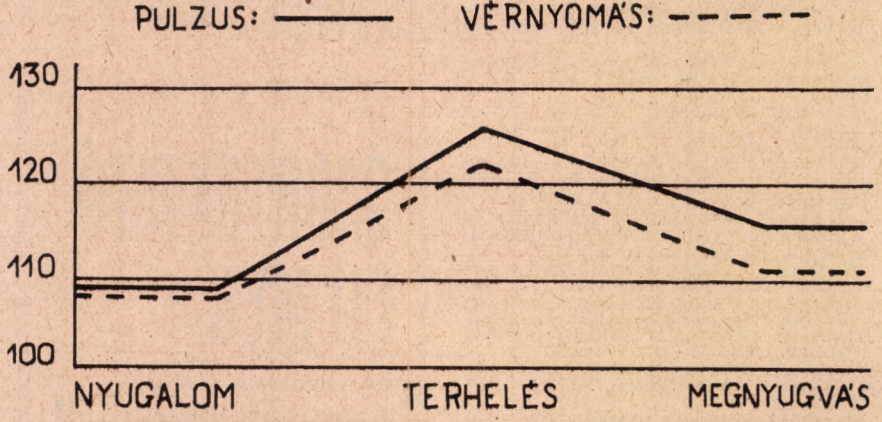
Terítsük most ki a kártyát, hadd lásson bele mindenki a lapokba; vajon aggasztók-e a kapott számadatok, vagy megnyugtatók? Felnőtteknél hasonló vizsgálatokat végzek évek óta, hol a következő átlagokat nyertem;

Nyugalmi pulzus 66/min.	Vérnyomás 130/80
Edzés alatt pulzus 90/min.	Vérnyomás 150/70
Maximális terhelésre pulzus 140/min.	Vérnyomás 180/60
Megnyugvás 62/min.	Vérnyomás 120/80

Ehhez hasonló dinamikájú pulzus és vérnyomás változást vártam a gyermektornászoknál is, természetesen figyelembe véve, hogy vérnyomásuk a felnőttekénél alacsonyabb, pulzusuk magasabb és terhelésük sem olyan nagymérvű, mint a felnőtteké, még relatíve sem. A vizsgálandók nagy többsége 5 éves volt. Az alábbi átlagadatokat kaptam:

Nyugalmi pulzus 109/min.	Vérnyomás 108/62
20 térdhajlítás, 10 mp. helybenfutás után 126/min.	Vérnyomás 122/56
2 perc pihenés után 116/min.	Vérnyomás 112/60

Grafikonon ábrázolva sokkal áttekinthetőbb.



A vizsgálatból a következő megállapításra jutottam.

1. A nyugalmi pulzus egy kicsit magasabb, ezt bizonyára pszichés izgalom okozza, melyet általában minden orvosi vizsgálat kivált, különösen figyelembe véve, hogy a vizsgált csöppségeknek az orvosokkal kapcsolatban kellemetlen élményeik voltak.

2. Az adagolt terhelésre a pulzus és a vérnyomás emelkedés mérsékelt és görbéje csaknem párhuzamos egymással.

3. Két percen belül a görbe majdnem eléri a kiindulási szintet, a pulzus és a vérnyomás viszonya szintén arányosan párhuzamos.

Ezek az adatok mindenképpen megnyugtatóak és még a szélsőséges értékek sem mondhatók kórosoknak. Egyébként kiugró szélsőséges értéket az 50 vizsgált gyermek közül csak egy esetben találtam, akinél a fenti terhelésre a pulzus 150/min., a vérnyomás 165/90-re ugrott fel. Kettő percen belül ez is kezdett megnyugodni, de még így is a pulzus 130/min., a vérnyomás 165/60 szinten mozgott. Ennél a kislánynál kiderült, hogy féléves kihagyás után most jelent meg először az edzésen. Később hetek múlva ennek a kislánynak is normalizálódott a terheléses görbéje, és besorolódott a nagy átlagba.

Az aggodalmaskodókat nyilván ezek az adatok nem nyugtatják meg tökéletesen, mivel ez az adagolt terhelés még egy percig sem tart és feltételezik, hogy egy egész óra megterhelése sokkal nagyobb reakciót vált

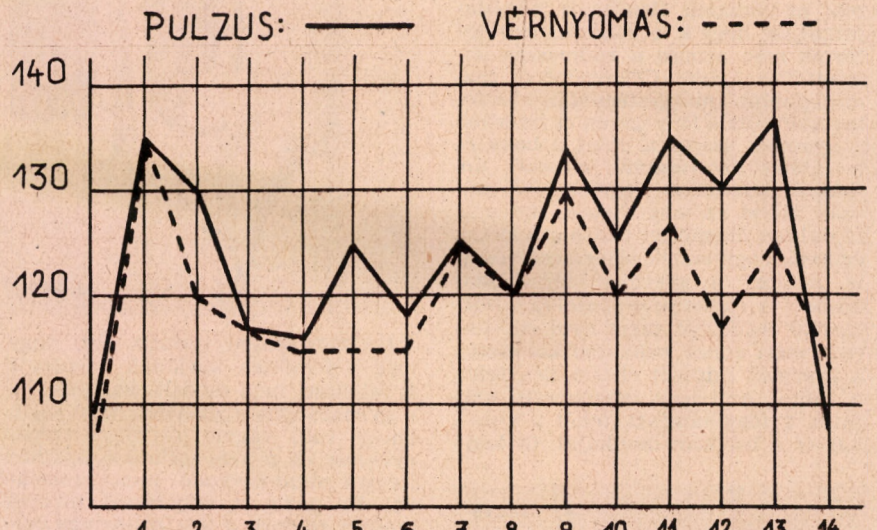
SPORTORVOS SZEMSZÖGÉBŐL

ki, valamint egyes gyakorlatelemek fárasztóbbak, mint 20 guggolás és 10 mp. helyben futás.

Megnyugtatásukra közlöm egy egész óra keresztmetszetének pulzus és vérnyomás adatait.

1. Bemelegítő futás kb. 150 m.	Pulzus 135/min.	vérnyomás 145/50
2. Séta	Pulzus 130/min.	vérnyomás 120/60
3. Bukfenc-sorozat hosszú szőnyegen, többször ismételve	Pulzus 117/min.	vérnyomás 117/60
4. Séta	Pulzus 116/min.	vérnyomás 115/60
5. Terpesz, bukfenc sorozat utána padlóra fektetett gerendán végig menni	Pulzus 125/min.	vérnyomás 115/50
6. Séta	Pulzus 118/min.	vérnyomás 115/50
7. Nyúlugrás sorozat, utána felemelt gerendán végigmenni négykézláb	Pulzus 125/min.	vérnyomás 125/50
8. Séta	Pulzus 120/min.	vérnyomás 120/60
9. Talicskázás, majd emelt gerendán állva végigmenni	Pulzus 134/min.	vérnyomás 130/70
10. Séta	Pulzus 125/min.	vérnyomás 120/70
11. Hasoncsúszva felhúzódzkodni szögben, fejmagasságig felemelt padon	Pulzus 135/min.	vérnyomás 127/70
12. Séta	Pulzus 130/min.	vérnyomás 117/60
13. Hátrabukfenc sorozat, padon nyúlugrás sorozat végén karika között bukfenc	Pulzus 137/min.	vérnyomás 125/70
14. Óra vége, 5 perc pihenés után	Pulzus 106/min.	vérnyomás 112/70

Ugyanezen adatok áttekinthetők grafikonon;



Hogy később sem lesz káros hatása ennek a korai tornáztatásnak, annak bizonyításaként közlöm azon 10 éves gyermekek terhelési adatait, kik szintén már 4—5 éves korban kezdték el a tornát;

Nyugalmi pulzus	95/min.	vérnyomás 115/70
20 guggolás, 10 mp helyben futás	102/min.	vérnyomás 134/50
1 perc pihenés után	87/min.	vérnyomás 121/60

Itt jelemző, hogy ez a megterhelés alig mutatkozik meg pulzusszaporulatban, s a vérnyomás emelkedés sem jelentős. 1 perc után a pulzus a nyugalmi érték alá csökkent és szintén csökkent a vérnyomás. Mindez azt mutatja, hogy 5 évi edzettség csak jó hatást gyakorolt a szív- és vérkeringésre, mert ez a megterhelés alig billenti ki egyensúlyából. Valamennyi 10 éves tornász erősebb, izmosabb volt a nem tornász kortársaiknál.

Amint látjuk, az edzés hatása a pulzus és vérnyomás görbére hullámzó tendenciát mutat. Van egy kezdeti kiugrás a bemelegítő futásnál, amely aztán rögtön csökken és alacsonyabb szinten hullámzik végig, majd egy szintén kisebb kiugrás után (hátrabukfenc sorozat) megnyugszik. Jellemző, hogy a legmagasabb csúcs sem olyan magas, hogy azt kórosnak értékeljük. Az edzés felépítése tökéletes. Minden gyakorlatot többször hajtanak végre, a végrehajtás után sétálva a sor végére állnak és elölről kezdik.

A séta alatt mind a pulzusszám, mind a vérnyomás csökkent. Szélsőségesen magasabb értéket csak egy kövér kislánynál találtam, akinek szemmel láthatóan nehezére esett a futás. Ennél a pulzus 150/min., a vérnyomás 150/50 volt. Későbbi gyakorlatoknál ez szintén a normális átlagra csökkent. Ismét feltűnő volt, hogy a pulzus és a vérnyomásgörbe menynyire szabályosan együtthaladt és ez feltétlenül kedvező jel.

Amint látható, ez az edzésfelépítés, vagy a hozzá hasonló egyáltalán nem terheli meg kórosan a szervezetet, elenkezőleg, annak működésére serkentő hatású. — Utcán, óvoda udvarában, játszótereken önfeledten rohangászó 4—5 éves gyermekeknél magasabb pulzus és vérnyomás értékeket találtam, mint a gyermektorna edzéseken résztvevőknél. Nem helytálló tehát az a vád, hogy ilyen edzéseken idő előtt túlhajszolják a kisgyermekeket.

Szerettem volna a két hónapos vizsgálataimat spirometriás vizsgálattal kiegészíteni, sajnos, nem tudtam a gyermekekkel megértetni, hogy miként kell a spirométerbe belefújni, s így nem kaptam értékelhető eredményt. (Ez nem meglepő, hisz sokszor még felnőttekkel sem tudom megértetni.)

Nincs semmi konkrét bizonyíték tehát a kezünkben, hogy a korai tornásztatás későbbiekben káros következményekkel járna, s amint a fentiekből látható, jelenleg sem emelhető orvosi kifogás tornásztatásuk ellen. A vizsgálatok több kérdésre adtak választ. Először is arra, hogy ez a megterhelés nem haladja meg erejüket, fizikai teljesítőképességüket, hanem optimális, pontosan olyan szinten mozog, amely kedvező ingerként biztosítja a szervezet edződését, áthangolását, ami azt napról napra mind nagyobb feladatok elvégzésére teszi lehetővé. Másodszor; nincs olyan gyakorlatelem, vagy szokatlan testhelyzet, mely későbbi évek folyamán feltétlenül károsan befolyásolná a szervezet növekedését, működését. Harmadszor: nem korai szakosításról van szó, annak ellenére, hogy lehetséges, ezen gyermektornászok egy része később versenytornász lesz. A foglalkozás olyan gyakorlatelemekből áll, mely játékos formában az alapképességeket fejleszti s erre minden sportolónak szüksége van. Egy későbbi úszó, atléta, vagy labdajátékos csak hasznát látja, hogy korábban gyermektornára járt.

Egy igen lényeges dolgot azonban meg kell jegyeznem; csak az olyan felépítésű foglalkozások hasznosak, amelyeket kiváló szakemberek vezetnek. Képzetlen ember kezébe semmilyen korú tornászt ne adjunk, de legkiváltképp gyermektornászt ne, mert akkor minden aggodalom és ellenvetés indokolt.

Szalai István dr.,
a Pécsi Sportorvosi Intézet
főorvosa

A rúd- és kötélmászás

A testnevelés és sport előtt álló feladatok sikeres, a társadalmi igényeknek megfelelő megoldása a testnevelő tanártól is megköveteli szaktárgya speciális eszközeinek és módszerének továbbfejlesztését. A testnevelés eszközei közül elsősorban a testgyakorlatok felülvizsgálatára, a módszeres eljárásokkal kapcsolatban pedig a mozgástevékenység, illetve az egyes testgyakorlati ágak technikájának eredményes elsajátítását elősegítő eljárások kikísérletezésére gondolunk. Az oktató-nevelő munkát ez teszi változatosabbá, érdekesebbé mind a tanár, mind a tanuló számára. Ez eredményezi azt is, hogy a kutatómunka során a nevelő sok elavult, a fejlődést már nem segítő, esetleg azt éppen gátló mozgásanyagtól és eljárástól megszabadul, miáltal a leggazdaságosabb, a legcélszerűbb mozgásformák oktatására nagyobb gondot fordíthat.

A tapasztalat azonban gyakran azt mutatja, hogy sok nevelő még ma is bajlódik olyan eljárásokkal, vagy olyan mozgások oktatásával, amelyek gondos felülvizsgálás esetén feltétlenül változtatásra szorulnak.

Ilyen, szinte hagyományon alapuló eljárás alkalmazása figyelhető meg egyes iskolákban, ahol rúd- és kötélmászásra egyaránt van lehetőség. Azon elgondolás alapján ugyanis, hogy a rúdmászás könnyebb, mint a kötélmászás, az ún. „mászókulcsolás" tanítását rendszerint a rúdon kezdik meg. Ezzel kapcsolatban két kérdést ajánlatos megvizsgálni.

1. Megfelel-e a rúdmászásban alkalmazott mászókulcsolás a célszerű, gazdaságos, tehát legeredményesebb, természetes mászási módnak?

2. Előkészíti-e a rúdmászásban tanult mászókulcsolás a kötélmászásban alkalmazásra kerülő mászókulcsolást?

Megfigyelések és kísérletek bizonysága szerint a tanuló fáramászáskor legtöbbször vastagtörzsű fa esetén feltétlenül, még akkor is a célszerűbb, a természetesebb formát — a mászókulcsolás nélküli mászást — alkalmazza, ha előbb a rúdmászás „stilizált" módját már elsajátította.

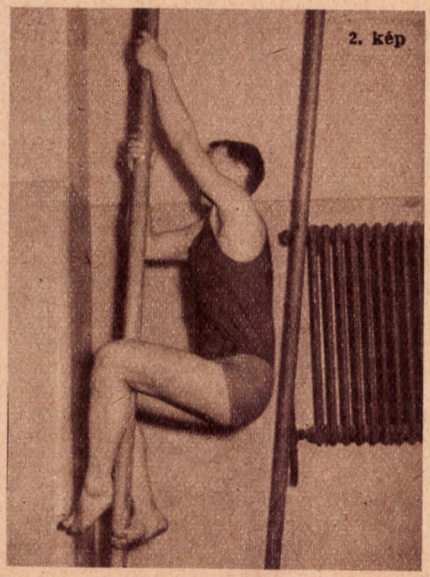
Fáramászáskor ugyanis a gyermek először karjával átöleli a fa törzsét, mivel a kézzel való kapaszkodásra kevés a lehetőség, majd felhúzza térdét és két talpát ellentétes irányban nekiszorítja a fa kérgének, hogy a lehető legnagyobb tapadást biztosítsa. Ezután a felfelé haladást a térde kinyújtásával egybekötött túlfogásokkal oldja meg. A mászás részmozdulatai tehát: a fa törzsének átölelése; a térdek felhúzása és a talpak kitámasztása; végül a kinyúlás fázisának végrehajtása. Ennek a mászási módnak az alkalmazásával elkerüli a gyermek a lábhát és boka horzsolását, azonkívül a jó talptámasz eredményeként jelentékeny has- és karizomenergiát is megtakarít, ami igen megnöveli biztonsági érzetét a magasban, tehát nagyobb bátorsággal mászik magasabb fára is. (1. kép.)



1. kép

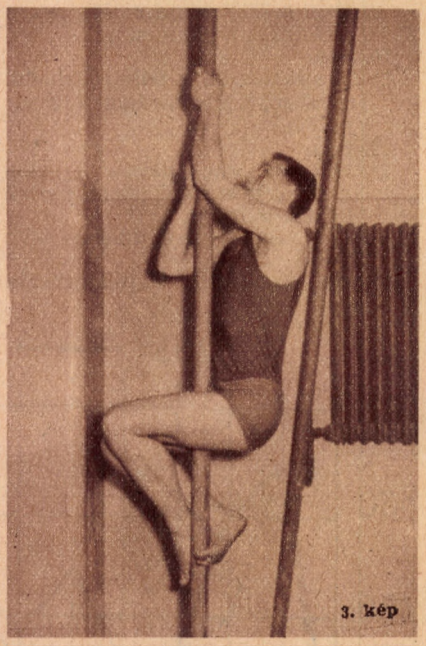
Ezzel szemben milyen mozgássorozat, helyzet alakul a rúdmászás közben?

Az első kérdéssel kapcsolatban már az eddigiek alapján is megállapíthatjuk, hogy a természetes mászási forma nem azonos a rúdmászás oktatott formájával. Célszerűbb és gazdaságosabb mozgástechnika lévén, keresztülvitele lényegesen egyszerűbb a gyermek számára, mint a boka és a lábhát szorításával alkotott ún. mászókulcsolással végrehajtott mászás. Mivel ez még a sima rúdon is fájdalmas dörzsölést okozhat a lábon, érthető, hogy ennek elkerülése végett is mellőzi a gyermek fáramászás közben. A rúdmászásról szólva a térd szorító segítségét azért nem említettem, mert ennek bekapcsolása esetén a gyermek csípőjét eltolni kénytelen a rúdtól, ami igen megnehezíti számára a föggőtámaszt, tehát a kéz, a kar és a hasizom munkáját. (2. kép.)



2. kép

Ezen a kényelmetlen helyzeten úgy vél könnyíteni a gyermek, hogy a szabályos mászókulcsolástól eltérően, térdét előrecsúsztatja. Ezzel valóban segít kényszerhelyzetén, ám ugyanakkor megnehezíti a függőtámaszt, mert a combok közé került rudat szorítani nem tudja. Ebben a helyzetben a sarkak a csípő alá kerülnek, ami méginkább csökkenti a bokák szorító erejét. Mivel a térd kikapcsolódása folytán a boka sem nyújt a sima rúdon biztonságos támaszt, e mozzanat teljes egészében a kart terheli, azaz csaknem függ a gyermek. (3. kép.)



3. kép

Ha figyelembe vesszük azt, hogy még a felnőttek karjának húzóereje is fejletlen, nem csodálkozhatunk, ha e gyengeségén a gyermek úgy segít, ahogy tud; vagyis a fizikai törvényekhez és a szer tulajdonságaihoz jobban alkalmazkodó mozgásformával. Ez pedig a talpalással történő mászás, mikoris a láb ízületeinek célszerűbb kihasználása a talp tapadásának fokozására a mászómozgás megtanulását megkönnyíti és eredményesebbé teszi.

Megállapíthatjuk tehát, hogy rúdmászásban a mászókulcsolás alkalmazása nem felel meg a célszerű, gazdaságos, természetesebb mászási módnak. Végrehajtása ugyanis körülményes és mesterkélt, eltérő a természetben is alkalmazható formáktól, éppen ezért gyakorlása a tanulókat különösebben nem lelkesíti. Szívesen teszi viszont ezt, ha minden ellenőrzés és kényszerítő körülmény nélkül teheti.

Amennyiben a mászókulcsolást a rúdon — főleg a kinyúlási helyzetben végezhető, különböző gyakorlatokkal összekötve — a tanulók erősítése és ügyesítése céljából alkalmazza a nevelő, eljárását helyesnek

mondhatjuk. Abban az esetben, ha a kötélmászást előkészítő gyakorlási anyagnak szánná, nagy hibát követne el, mert a költélmászás megtanulását, illetve megtanítását nem segíti, sőt hátráltatja.

Állításunkat a következőkkel igazoljuk:

Miután a tanuló hosszas és keserves gyakorlással megtanulta a rúdmászást, vagyis a kényszerhelyzetnek legmegfelelőbb mászókulcsolást, rendszerint a kötélmászás következik.

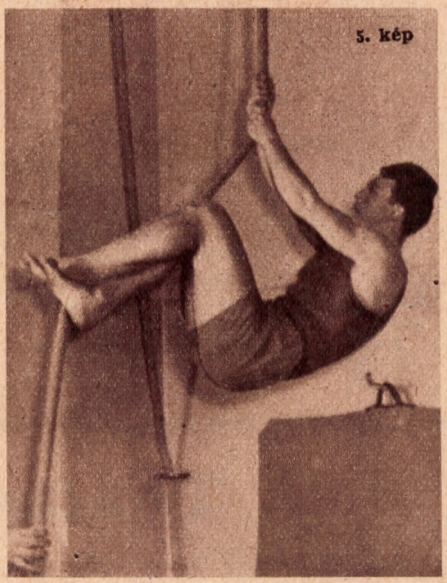
A kötél több tulajdonságban eltér a rúdtól. Vékonyabb; ezért bokával és térddel nehezebb szorítani; viszont plasztikusabb, tehát jobban simul az alsó végtaghoz. Ennek következtében — helyesen végrehajtott mászókulcsolás esetén — a térd szorító ereje is bekapcsolható, sőt nélkülözhetetlen az eredményesség szempontjából.

A rúdmászás közben elsajátított „kényszer"-mászókulcsolásból eredő hiba azonban itt jelentkezik. A helyes technika kialakítását az előzően beidegzett, ám kötélmászásban alkalmazandó lábtartással teljesen ellentétes forma korrigálásával kell kezdeni. A rúdmászásban tanult mozgáskulcsolást a tanuló ugyanis a kötélen is alkalmazni próbálja, aminek a következménye, hogy a maga alá húzott lábfejek miatt combjai közé került kötelet térdeivel szorítani nem tudja. (4. kép.)



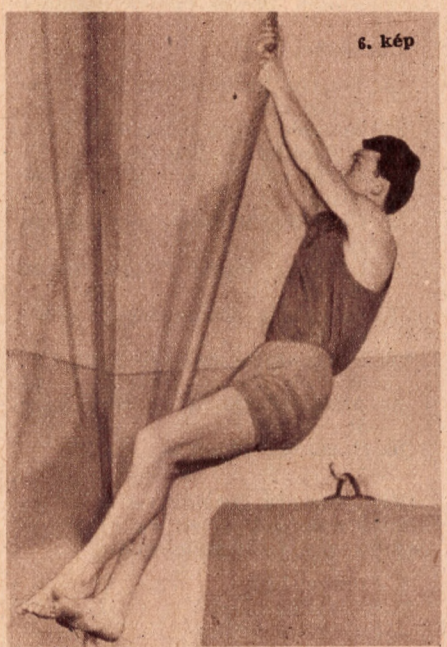
4. kép

A szakember figyelmét nem kerülheti el ez a „térd nélküli" mászókulcsolás, mert ellenkező esetben az erős karú tanuló inkább függeszkedni fog, mint mászni, a gyenge pedig elegendő támasz hiányában inkább lefelé csúszik, mintsem felfelé haladna. Minden esetben fel kell hívni a tanulók figyelmét arra, hogy a kötelet bokájukkal annyira emeljék előre, hogy az a térdig előre csússzon. Ez akkor sikerül, ha a lábfejet a „meglátásig" hozzák előre a csípő alól. Ezzel a mozdulattal a tanuló a kötelet a térdek közé kényszeríti, miáltal bekapcsolja a tökéletes lábtámasz, illetve mászókulcsolás megteremtésébe. A láb előrevitelét és a térdnek a kéz-közelbe történő felemelését a törzs hátraejtésével segítse a tanuló. (5. kép.)



5. kép

Ebből a zsugor-függőtámasz helyzetből a térd kinyújtásával egyidőben történő túlfogásokkal a teljes kinyúlás, a felfelé haladás következik. (6. kép.)



6. kép

A kötélmászás leglényegesebb mozzanata tehát a boka és a térd együttes szorító erejének bekapcsolása a kötél rögzítése, illetve a biztos támasz megszerzése céljából. Ez a rúdmászástól eltérően, akkor következik be, ha a tanuló a lábát csípője alól a kötéllel együtt egy kissé előre és felemeli. Rúdmászás közben azonban ezt a mozdulatot a rúd merevsége miatt nem lehet végrehajtani! A rúd tehát a helyes mászókulcsolás előkészítésére nem alkalmas. Jelentőségét csökkenti az is, hogy a rúdmászás közben a mellkas állandóan közel jut a rúdhoz, a kötélmászás közben viszont, mint leírtuk, a térd felemelése csak akkor gazdaságos, ha a törzset egyidejűleg eltávolítjuk a kötéltől.

E fontos mozzanat néhány rávezető gyakorlata:

1. Kiinduló helyzet: ülés a talajon bokakeresztezéssel, zárt térdekkel.

Dőlés hátra térdhajlítással és lábemeléssel úgy, hogy a térd felett látni lehessen a lábujjat, kéz a térden (hajlított lebegőülés; hátradőléskor lazítjuk a térd és bokaszorítást);

Hanyattfekvés, egyidejű karemelés magastartásba, térdnyújtás és erőteljes összeszorítás (a láb emelt marad, a talajtól mintegy lábfejnyire.

2. A további gyakorlás tornabot felhasználásával történjék a térd és boka szorításának érzékeltetése céljából.

3. Gyakorlás földig érő kötéllel az első mozzanatának megfelelően, csak már a kötelet fogva. Ha rövid a kötél, ültessük padra vagy zsámolyra a tanulókat.

4. Végül ennek a mozdulatnak begyakorlására és a hasizom fejlesztésére igen alkalmas rávezető gyakorlat a zsugorfüggés és zsugorlefüggés.

Összefoglalásul megállapíthatjuk tehát, hogy sem a gyakorlati élet, sem a kötélmászás szempontjából nem indokolt a rúdmászás oktatásakor a hagyományos mászókulcsolás alkalmazásának erőltetése.

A mászókulcsolás elsajátítását nem ajánlatos a rúdon kezdeni, mert megnehezíti a kötélen alkalmazandó szabályos, célszerű és gazdaságos mászókulcsolás megtanítását. Ezt pedig elhanyagolni nem szabad, mert a kötélen végzett mászás igen értékes függési gyakorlat, amely a vállizmokat és főleg a kar húzóerejét, valamint az ujjak szorítóerejét fejleszti. Így a kar és láb koordinált, célszerű munkájának gyakorlásával, valamint a kéz kapaszkodó erejének, fogásának növelésével a tanulókat a termelő munkában szükséges képességek és készségek megszerzéséhez segíti.

Kardos Alajos dr.
a szegedi Pedagógiai Főiskola
tanszékvezető docense

NEGYEDÉVI ELŐFIZETÉS
EGY RÉGI SZÁMUNKÉRT

Könyvtárak részére keressük a **Sport és Tudomány** 1957. évi 1. és 1961. évi 2. számát. Kérjük a fölös lappéldányt szerkesztőségünknek: **Budapest, XII., Alkotás utca 44. szám** alá megküldeni és közölni, hogy azért melyik negyedévre küldjük ellenszolgáltatásként lapunkat.

Tanácskozás az alsótagozati

A nyár folyamán kétnapos tanácskozáson vettem részt a Német Demokratikus Köztársaságban, Greifswaldban, „A lelkiismeret lázadása" című filmből jól ismert egyetemi város Ernst Arndt Moritz egyetemén. Felkértek, hogy az alsótagozati testnevelésről tartsak előadást.

Előadásom tárgya volt:

Néhány kérdés a testnevelési óra szervezéséről az alsótagozatban.

Ez alkalommal elkészült a Testnevelési Tudományos Tanács első magyar alsótagozati testnevelési filmje is: ezt is magammal vittem és bemutattam. Mind a film, mind az előadás sikere azt mutatta, hogy eddigi eredményeinkkel már eddig is előreléptünk a 6—10 éves tanulók testnevelésében. A nemzetközi tanácskozásra egyébként meghivást kaptak Gonycsarov és Kuznyecova a Szovjetunióból, dr. Kozlik és Berdichova pedig a Csehszlovák Népköztársaságból.

A tanácskozás megállapította, hogy világszerte növekszik a testi nevelés jelentősége és ennek legmegfelelőbb lehetőségeit meg kell találni az alsótagozatban is.

Az Ernst Arndt Moritz egyetem feladatául tűzte ki, hogy ezzel az égető kérdéssel behatóbban foglalkozik, és máris nagyszabású kísérleteket indított. Kísérleteik eredményeit a tanácskozáson tették közzé.

Megállapították, hogy az alsótagozati tanulók ma egészségesebbek, mint valaha is voltak: jól fejlődtek, testtartási hibák is csak a városi gyerekeknél fordultak elő, ahol kevesebb a mozgáslehetőség. Az alsótagozati tanulók egészségük veszélyeztetése nélkül sokkal nagyobb fizikai teljesítményre képesek, mint gondolnánk. Helytelen, hogy a tesnevelési órákon igen alacsony a megterhelés és, hogy elhanyagoljuk a tanórán kivüli foglalkoztatásukat is.

Míg az óvodában viszonylag nagyobb lehetőség van a természetes mozgásra, addig az alsótagozatban már a padban ülés ártalmait is ellensúlyoznunk kell, mert a sokoldalú testi foglalkoztatás hiányában nagyobb a jó testtartást fenyegető veszély. Az alsótagozatban épp ezért optimális mozgásfejlődési körülményeket kell teremtenünk.

Mérési eredményeket elsősorban az alapképességek területén végeztek: az alsótagozati tanulók erejét, gyorsaságát, állóképességét, ügyességét vizsgálták.

AZ ERŐT az izomerő — mászóerő, ugróerő, dobóerő — szempontjából ellenőrizték. Megállapították, hogy a 6—10 éves tanulók izomereje viszonylagosan nagyobb, mint a felsőtagozatosoké. A testtartási hibák megelőzésére a törzsizomzatot kell megerősítenünk. A mászóerő elsősorban 8—10 éves korban fejleszthető. Az ugróerőt igen nagy mértékben lehet gyakorlással fejleszteni, az I. kísérleti osztályok tanulói ugróerőben túlszárnyalták a normál III. osztályú tanulókat. A fiúk és lányok dobóereje különbözött egymástól. A városi tanulók dobóereje gyenge.

A GYORSASÁG képességének vizsgálatánál a rekació-képességet, a futást és a tanulók mozgékonyságát vizsgálták. A reakció-képesség növelése jó hatással van az idegrendszer fejlesztésére is, ezért az alsótagozat testnevelésében erre nagy gondot kell fordítani. A futást, mint minden mozgás alapját, minden órán terv-

Testnevelési óra

W. Knappe és H. Hartwich

(Greifswaldi Testnevelési Intézet)

Gyakran tartják a testnevelési órát a tornateremben, vagy a poros tornatéren akkor is, amikor a szép napos idő a zöldbe hív. Márpedig az iskolák testnevelési tanárai számára is kívánatos, ha a következő elveket követik:

1. Amennyiszer csak lehet, a szabadban legyen a testnevelés. Hűvösebb napokon követeljünk melegebb ruházatot. Meleg nyári napokon mezítláb legyenek a gyermekek.

2. Csupán esős időben és nem előnyös talajviszonyoknál használjuk a tornatermet.

A szabadban a farönkök, dombocskák és gödrök ugrásra, kidőlt fatörzsek egyensúlyozásra, vízszintes ágak húzódzkodásra, lejtők legurulásra, fák mászásra, fenyőtobozok dobásra késztetnek. A természet számos gyakorlóhelyet és szert kínál, csak meg kell azokat találni és fel kell használni.

Kevés időt áldozva, szénarakásokat, lombrakásokat és szalmarakásokat is felhasználhatunk mesterséges gyakorlóhelyekül. Ezeket a sajátkészítésű gyakorlóhelyeket az óra minden részében felhasználhatjuk. Különösen alkalmas az ugrás gyakorlására a lejtős talaj, vagy lépcsőzetes domboldal, mert általuk a repülés jelentősen hosszabb lesz az ugrások során. Az óra végén a terepet abba az állapotba hozzuk, amilyenben találtuk az óra előtt.

Négy szénakazlon tartott testnevelési óra példáján mutatjuk be, hogy a természeti adottságok milyen jó segítséget nyújtanak a gyermekek általános testi alapképzésében. Főképpen ugrógyakorlatokat választottunk ki, mert ezekre a terep a puha leugróhely miatt különösen alkalmas.

Gyakorlatok 10—16 évesek számára

Ugrások:

1. Elugrás páros lábbal a szénarakásra.
2. Gombóc ugrás ugyanoda.
3. Hasasugrás ugyanoda.
4. Ugrás nekifutással a szénarakásra.
5. Ugyanaz, de kezekre és lábakra eséssel.
6. Ugyanaz negyed-, vagy félfordulattal.
7. Átugrás a szénarakáson nekifutással.
8. Ugyanaz, de utána továbbfutással.
9. Akadályfutás a szénarakáson át.
10. Bakugrás társon át.

Versenyszerű formák — egyes és csapatversenyek. — Ki éri el legkevesebb ugrással a szénarakást?

1. Futóugrások.
2. Szökdelés balra.
3. Szökdelés jobbra.

Játékok:

1. Saroktól sarokig az óravázlat szerint.
2. Váltófutások.
3. Küzdő kör.
4. Kakasviadal.
5. Labdahajsza.
6. Várméta.
7. Vadászlabda körben.
8. Vadászlabda mezőnyben.
9. Mindenki mindenki ellen.

Gyakorlatok 6—10 évesek számára

Játékos ugrások rövid rohammal, az ugrások többszöri megismétlésével.

1. Magas elugrás egy lábbal és esés gombócként a szénarakásba a felhúzott lábak átkarolásával.

2. Elugrás páros lábbal, majd ugrás közben félfordulat és esés háttal a szénarakásra.

3. Elugrás páros lábbal, csukaugrás a szénarakásra annak átölelésével.

4. Csukaugrás oldalt, magasra a szénarakásra, mint a kapus vetődése a labdára.

5. A szénarakás gyors átugrása futás közben.

6. Társ, mint bak felett szabad átterpesztés, majd a szénarakásra esés után bukfenc a szénarakásba.

7. Egyszerű ugrás, vagy bukfenc több társon keresztül a szénarakásra, miközben a társak guggoló állásban szorosan egymás mellett fekszenek.

8. Hármasugrás rövid rohama, az utolsó ugrás a szénarakásba a hármasugrás egyes lépéseinek megmagyarázása és bemutatása után.

estnevelésről Greifswaldban

szerűen kell alkalmaznunk. Hiba, hogy az eddigi NDK tantervek nem adták meg a futás szám- és időkövetelményeit! A tanulók iskolán kívüli játékaikban órákig hajszolják a labdát, óriási kitartó futókészséget árulnak el. A kitartó futás tehát épp úgy anyaga legyen az alsótagozat testnevelésének, mint a gyorsfutás. A 6—10 éves tanulók a táv kezdetén futnak iramosabban, míg a nagyobbak és a felnőttek kb. 20 m után gyorsulnak fel.

A gyermekek mozgékonysága hihetetlenül nagy, főleg 8—10 éves korban. Ez a képességük a jelenlegi testnevelési órákon, szabadfoglalkozásokon kihasználatlan, sőt

sok nevelő és szülő mesterségesen vissza is fojtja, ezért válnak a tanulók nyugtalanná és idegessé!

AZ ÁLLÓKÉPESSÉGRŐL eddig az volt a nézet, hogy annak fejlesztése ebben a korban ártalmas. A 14 tagú kísérleti tanárkollektíva megfigyelte, hogy szabadfoglalkozásaikon a tanulók pl. 7—8 éves korban a 20 m-t egymás után kétszer futják le, és egy órán belül körülbelül 20-szor meg is ismétlik.

AZ ÜGYESSÉG képességének vizsgálatánál a lányok bizonyultak jobbaknak, főleg a karkörzésekben. Általában az alsótagozati tanulók ügyesebbek, később a kamaszkor megzavarja a mozgás rendezettségét.

Az eredmények azt mutatták, hogy a jelenlegi tantervek kevés országban épülnek fel a tanulók helyes mozgásfejlődésének optimális kihasználására. Hiányolták, hogy nincsenek számszerű követelmények már ebben a korban!

A helyes testi neveléssel az iskolai életet fegyelmezett, nyugodt körülmények közé lehetne terelni.

Ez biztosítaná az optimális fejlődést ebben a korban. Ennek szellemében beszéltek a sportfoglalkozások bevezetéséről, a naponkénti beiktatható testnevelési foglalkozásokról.

A teljesítményre nevelés a legkedvezőbb az alsótagozatban, a kamasz kor ezt a fejlődést visszaveti ugyan, de később már csak az erő és kitartás képessége növelhető megfelelő mértékben. A teljesítmény-mérésnél a falusi tanulók eredményei a városi kísérleti osztályok eredményeivel egyeztek, a fiúk és lányok között 6—7 éves korban nem volt eltérés, 8—11 éves korban a fiúk megelőzik a lányokat.

Az orvosi megállapítás is azt bizonyította, hogy a testnevelés az óvodában jobb, mint az alsó tagozatban. A tanulóknak tehát az iskolában többet kell mozogniuk. Az orvosoknak többet kell foglalkozniok az iskolákban az egészséges gyermekekkel és jobban kell támogatniok a testi nevelést.

A konferencián több filmet, statisztikai táblázatokat, diapozitíveket láttunk. Külön filmet vetítettek az úszás-oktatásról. Azt sürgették vele, hogy már az alsótagozatban kezdjék meg az úszás-oktatást, függetlenül attól, hogy ott nincsenek szaktanárok.

A látottak és hallottak megerősítettek abban a felfogásomban, hogy amit a gyermekkorban a testnevelés területén elmulasztunk, soha többé nem pótolhatjuk, amit elrontottunk, jóvá nem tehetjük.

Lévay Pálné
szakfelügyelő, Budapest

négy szénarakáson

Távolugrás iskolázása:

1. Roham háromlépéses ütemben és guggolóugrás a szénarakásra.
2. Roham háromlépéses ütemben és guggolóugrás a magasba a szénarakáson keresztül puhára eséssel.
3. Három lépés roham után ugrás terpesztett lábbal a szénarakáson át többszöri ismétléssel, páros lábbal érkezésre ügyelve.
4. Szénacsomóval jelzett elugróhelyről ugrás a szénarakásba; verseny, hogy ki ugrik messzebb és helyesebben.
5. Hét lépéses sebesebb roham után elugrás a gyengébb lábbal s ugrás a szénarakásra.

Magasugrás iskolázása:

1. Három lépéses ütemezett lépésű roham után guggoló ugrás előre ugrókötélen át, melyet két tanuló tart, a szénarakásba.
2. Magasabbra emelt ugrókötélen át guggoló ugrás a szénarakásba.
3. Az elrugaszkodó láb elöltartásával állásból bukó hasmánt ugrás ugrókötélen át a szénarakásra.
4. Ugyanaz ütemezett lépésekkel.
5. Háromlépéses ütemű rohammal bukó hasmánt ugrás az ugrókötélen át a szénarakásra, ügyelve az erőteljes elrugaszkodásra és a merőleges emelkedésre.
6. Magasra ugrás bukó hasmánt ugrással.

Tornagyakorlatok:

1. Henger előre a szénarakásba.
2. Henger nekifutással, segítségadással a szénarakásba.
3. Henger nekifutással több tanulótárson keresztül segítségadással.
4. Kézállásba lendülés társ segítségével.
5. Kézálláson átfordulás a társ támasztásával a háton.
6. Kézenálláson átfordulás válltámasszal társasgyakorlatként.
7. Kézálláson átfordulás négykézláb álló társon, mint tornapadon át.
8. Kézálláson átfordulás a talajon a szénarakásba.

Testnevelési óra 8—10 évesekkel

Téma: Testnevelési óra négy szénarakáson. — A tanulókat a csoportban való önálló munkára kell nevelni.

Szerek: Négy szénarakás, négy labda.

Bevezetés:

Sorakozás, üdvözlés, ruhák levetése. A sportcsoport négy csapata négy szénarakást készít, helyüket a testnevelő jelöli ki. Melyik csapat készül el először, vagy melyik szénarakás a legnagyobb? Sípjelre a gyerekek kört alakítanak a szénarakás körül, a testnevelő ellenőriz. Saroktól sarokig.

1. A tanulók egy kört futnak.
2. Szökdelnek a legközelebbi szénarakásig balra, majd jobbra.
3. A tanulók két kört futnak.
4. Négykézlábjárás a legközelebbi szénarakásig.
5. Tigrisugrásokkal a legközelebbi szénarakásig.
6. Kitartó futás három percig a szénarakások körül.

Az 1—5. gyakorlatok versenyszerű végrehajtásra alkalmasak.

Fűrész:

Ugrás és futás, a szénarakásba való egyenkint 3—6 ugrásnál rohammal.

1. Szalagfutás, a testnevelővel az élen.
2. Ugrások a szénarakásba tetszésszerinti leérkezéssel.
3. Gombóc ugrás.
4. Elugrás egylábbal megjelölt térdből, érkezés a szénarakásra.
5. Bakugrás társon át a szénarakásba.
6. Kitartó futás csapatonként élen a csapatvezetővel.

Levezetés:

Labdahajsza. A tanulók a szénarakás körül körbe állnak középen egy tanulóval. A kívülállók megkísérlik labdával eltalálni. A középen álló fedezéket kereshet a szénarakás mögött. Aki eltalálja, helyet cserél vele.

1. Dobás jobb kézzel.
2. Dobás bal kézzel.
3. Az egyes csoportok szétszórják a szénarakásukat.
4. Sorakozás, az óra értékelése, a jó teljesítmények és a fegyelmezett magatartás megemlítésével.

Az óra után alapos tisztálkodás és az öltözék erőteljes kirázása szükséges.

TARTALOM

CONTENU

Réflexions de novembre 321
P. BORBÉLY: Il faut rattraper les concurrents 322
(Les expériences des championnats poids et haltères du monde et de l'Europe)
GY. SZÜCS: Le système de championnat printemps-automne de football est plus favorable aux équipes de premier rang 324
I. NOVÁK: Près de cinq cents matches pour le championnat de football sans changer de club 326
R. B.: Application de la cybernétique dans la recherche scientifique des activités sportives 327
J. SIR: Expériences et enseignements de Belgrade 328
K. PAP: N'oublions pas le rire non plus 331
I. KAUSZ: Sans chance? 332
(Le champion du monde de l'épée sur sa préparation.)
J. JUHÁSZ: Ce dont les sportifs ne parlent pas 335
(Les rapports sportifs du problème sexuel.)
Actualités du monde 336
I. BÁRÁNY: Leipzig, vue de la tribune 338
(Expériences techniques de natation.)
R. BÜCHLER: Contribution à la discussion sur le manuel intitulé: «Théorie de l'éducation physique» 340
S. PETRÓ: Densimétrie sur sportifs 342
Education physique dans les écoles 344
(F. PAP: Contribution à l'établissement des notes d'éducation physique — I. SÓS: Documentation bibliographique pour étudier la question de l'établissement des notes d'éducation physique — I. SZALAI: La gymnastique des elèves de maternelles du point de vue du médecin sportif — A. KARDOS: Examen de l'instruction de la perche et de la corde — F. LÉVAY: Conférence à Greifswald sur l'éducation physique dans le premier cycle de l'enseignement — W. KNAPPE—H. HARTWICH: Cours d'éducation physique sur quatre meules de foin.)

Sur la couverture: Une scène du match de football Yougoslavie—Hongrie (Photo MTI — G. PÁLFAI)

Page 3 de la couverture: L. DOBOZY: Deux championnats du monde — à la première exposition du Musée des Sports

CONTENTS

November Reflections 321
P. BORBÉLY: Cach Up with the Competiors! — Experiences of the Weight-Lifting World and European Championships 322
GY. SZÜCS: Crack Soccer Teams Would Also Profit by the Spring-Autumn Championship System 324
I. NOVÁK: Half a Thousand Championship Games with the Same Club 326
R. B.: Cybernetics in Sports Research 328
J. SIR: Belgrade-Experiences and Lessons 328
K. PAP: Don't Forget that Smile! 331
I. KAUSZ: No Chances? 332
J. JUHÁSZ: Athletes Never Speak about It 335
World News 336
I. BÁRÁNY: Leipzig — from the Stands 338
R. BÜCHLER: Contribution to the Discussion of the Manual Entitled »Theory of Physical Education« 340
S. PETRÓ: Densimetry on Athletes 342
Physical Education in the Schools 344

On the cover: A Scene from he Football Game Yugoslavia vs. Hungary (Photo by MTI — G. PÁLFAI)

Inside of back cover: L. DOBOZY: Two World Championships — at the First Exhibition of the Sports Museum

INHALT

Gedanken im November 321
P. BORBÉLY: Die Wettkämpfer müssen eingeholt werden, Die Erfahrungen der Welt- und Europameisterschaften im Gewichtheben 322
Gy. SZÜCS: Auch vom Standpunkt der Elite ist die Frühling-Herbstsaison der Fussballmeisterschaften besser .. 324
I. NOVÁK: Nahezu ein halbes Tausend Meisterschaftswettspiele im Fussball ohne Klubwechsel 326
R. B.: Die Anwendung der Kibernetik in der wissenschaftlichen Forschung der Sporttätigkeit 327
J. SIR: Belgrader Erfahrungen und Lehren 328
K. PAP: Auch das Lachen sollen wir nicht vergessen! .. 331
I. KAUSZ: Ohne Chancen? 332
J. JUHÁSZ: Worüber Sportler nicht sprechen 335
Weltrundschau 336
I. BÁRÁNY: Leipzig — von der Tribune aus gesehen .. 338
R. BÜCHLER: Diskussionsbeitrag zur Debatte über das Lehrbuch: »Theorie der Körpererziehung« 340
S. PETRÓ: Dichtigkeitsmessen der Sportler 342
Körpererziehung in der Schule 344

Auf dem Titelbild: Szene aus dem Fussballänderspiel: Jugoslawien — Ungarn (Aufnahme von MTI — G. PÁLFAI)

Innere Rückseite: L. DOBOZY: Zwei Weltmeisterschaften — auf der ersten Ausstellung des Sportmuseums

СОДЕРЖАНИЕ

Ноябрьские мысли 321
П. БОРБЕЛЬ: Необходимо догнать соревнующихся — Опыты мирового и Европейского чемпионатов по тяжелой атлетике 322
Дь. ЦЮЧ: Весенне-осенний период по футболу является лучшим и с точки зрения передовой линии 324
И. НОВАК: Без смены клубов почти 500 состязаний на первенство по футболу 326
Р. Б: Применение кибернетики в научном исследовании спортивной активности 327
Й. ШИР: Белградские опыты и выводы 328
К. ПАП: Не забывать смеяться! 331
И. КАУС: Без шанса? 332
Й. ЮХАС: О чем спортсмены умалчивают 335
Вокруг света 336
И. БАРАНЬ: Лейпциг с трибуны 338
Р. БИХЛЕР: Примечание к диспуту в связи с пособием «Теория физической культуры» 340
Ш. ПЕТРО: Денэимет рия у спортсменов 342
Школьное физическое воспитание 344

Снимок на верхней обложке: Сцена состязания по футболу Югославия — Венгрия (снимок Г. ПАЛФАИ, МТИ)

На задней обложке, внутри: Л. ДОЬОЗИ: Два чемпионата мира — на первой выставке музея спорта.

HIREK

A. C. PUNI, a legkiemelkedőbb szovjet sportpszichológusok egyike, a sportoló pszichikai felkészítése alatt azt érti, hogy megfelelő módszerekkel az elkövetkezendő verseny — amennyire lehetséges — összes feltételeit tudatosítsuk a sportolóban. Ezt az edzés folyamán bizonyos rendszeres ráhatással lehet elérni, megvalósításához az edző és sportoló viszonylagos együttműködése szükséges. A ráhatás alapja azon motívumok és célok helyes megállapítása, amelyekkel a sportoló a versenyen részt vesz. Itt a szociális motívumok fontosabbak, mint az egyéniek. A célokat végérvényesen és nem feltevésszerűen kell megfogalmazni.

Belgrádban az edzésmódszerek fejlesztése és a szakismeretek terjesztése céljából tanácsadói hivatalt szerveztek edzők, oktatók, sportolók és általában a sport iránt érdeklődők részére. A hivatalban szóbeli felvilágosításokat adnak hetenkint egyszer a következő kérdésekkel kapcsolatban: edzéstervezés, edzés-nyilvántartás, pszicho—fizikai képességek (erő, gyorsaság, állóképesség, ügyesség) fejlesztése, edzettségi állapot ellenőrzése, ismerkedés a szakirodalommal, filmvetítés stb.

A Szovjet Kosárlabda Szövetség különleges táblázatokat dolgozott ki a technikai tudás értékelésére. Lényegük: a játékosok minden akcióját, a játékban eltöltött percekre átszámítva, külön táblázat alapján, pontokban értékelik. A pontok mennyisége együttvéve lehetővé teszi a játékosok eredményességének összehasonlítását. Az értékelő táblázatok segítségével figyelemmel kísérhető a játékosok technikai fejlődése is. E táblázatok felhasználhatók a válogatott összeállításánál, ha a játékosokról kialakult általános benyomás alapján nem lehet eldönteni, hogy melyikük a jobb.

A sport és tudomány régebbi lappéldányai az 1958. évi 8. számtól kezdve korlátozott mennyiségben kaphatók az 1959. évi 10. és 11., valamint az 1961. évi 2. számok kivételével. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ez évi számai Budapesten, a VII., Rákóczi út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.

Két világbajnokság a Sportmúzeum első kiállításán



„VB Chilében és Budapesten" címmel rendezte első kiállítását a magyar Sportmúzeum, s e kiállítással hivatalosan is megnyitotta kapuit a sportkedvelők népes tábora előtt.

A Sportmúzeum megvalósításának gondolata nem újkeletű. A szomszédos országok évekkel megelőztek ebben bennünket, nem is akármilyen módon. Lengyelország és Csehszlovákia például olyan sportmúzeummal dicsekedhet, amelyben sportmozgalmuk keletkezése, fejlődése, az egyes sportágak hazai helyzete tárul a nézők szeme elé. Múzeumaik nemcsak a jelentős sportesemények trófeáinak gyűjtőhelye, hanem minden értékes dokumentum tárháza, lehetőséget adva a testnevelés és sport történetének kutatói számára a tudományos búvárkodáshoz is.

A magyar sport mai jelentősége és nagy múltja s a külföldi példák egyre követelőbben sürgették a magyar Sportmúzeum életrehívását. A TTT bizottságainak sorában négy évvel ezelőtt megalakult a Múzeumi és Éremtani Bizottság, megindult a gyűjtő és adatfeldolgozó munka. A múzeum azonban még évekig váratott magára. Nem kapott helyiséget, s amikor hosszas utánjárással sikerült ezt megszerezni, akkor újabb akadályok jelentkeztek: az Ipari Vásár és más — a Sportmúzeumnál jelentősebbnek ítélt — rendezvények kiszorították még el sem foglalt otthonából a múzeumot. Végre ez évben sikerült biztosítani a múzeum megvalósulását. Az MTST és a Művelődésügyi Minisztérium támogatásával — nem utolsó sorban az áldatlan állapotot bíráló számos újságcikk és a filmhíradó nyomására — a múzeum elfoglalta helyét a városligeti Műjégpálya épületében.

A rendelkezésre álló hely meglehetősen szűk keretek közé szorítja a múzeumot. Emiatt egyelőre és itt — nem is lehet másképp — csak kiállítás-jelleggel berendezni. Ilyen körülmények közt az első kiállítás témájának megválasztása jelentette az első gondot és feladatot. Oroszlán Zoltán professzor, a bizottság elnöke adta a legjobbnak mutatkozó ötletet: vegyük figyelembe az év legnagyobb érdeklődést kiváltó sportesményeit, a chilei labdarúgó világbajnokságot és a budapesti rendezésű súlyemelő világ- és Európa-bajnokságot. Két sportág múltjának és jelenének ábrázolására, bemutatására ugyanis elég a múzeum három helyisége. Az ötletet valóra váltva, a bizottság elkészítette a kiállítás tematikáját oly módon, hogy a labdarúgó világbajnokságok és a magyar súlyemelő sport történetével kapcsolatban fellelhető tárgyi emlékek felderítését, összegyűjtését és tablókra, tárlókba rendezését tűzte ki feladatul.



Az anyagi lehetőségek semmivel sem voltak bőségesebbek a létesítmény-adta lehetőségeknél. Az ennek folytán felmerülő nehézségeket azonban le lehetett küzdeni lelkesedéssel és a feladatok társadalmi munkával történő megoldásával. Így is történt. A bizottság tagjaival néhány, az ügy iránt lelkesedő grafikus többhetes, megfeszített munkával előkészítette a múzeum, illetve a kiállítás megnyitását.

A múzeumot az első két hét alatt többezren látogatták meg. A nézők, közöttük hozzáértő kritikusok, örömmel és elismeréssel nyilatkoztak a Sportmúzeum első lépéseiről. Fiatalok és öregek egyaránt szívesen időznek a kiállítás tablói és tárlói előtt, amelyek felelevenítik a magyar labdarúgósport nagy sikereit a világbajnokságok megindulásától, tehát három évtized távlatában. Ritka, sőt a közönség előtt eddig ismeretlen fényképfelvételek, a világbajnokságok mérkőzéseit felelevenítő újságok, érmek, plakettok, szobrok stb. sokaságát mutatja be a kiállítás. Végigkísérhető a kiállításon a magyar súlyemelő sport története is, bölcsőjétől a közelmúlt nagy sikereiig.

A múzeum kistermében külön helyet biztosított a rendezőség két, világviszonylatban is kiemelkedő sportpályafutású, az aktív sportolásnak ebben az évben búcsút mondó labdarúgónk, Bozsik József és Grosits Gyula emléktárgyainak.

A múzeum egy másik termében a magyar labdarúgás nemzetközi kapcsolatainak tárgyi emlékei kapnak helyet. A válogatott darabok — ma már egytől egyig a Sportmúzeum tulajdona — nemcsak mint sportemlékek értékesek, hanem némelyikük az ötvösművészetnek is remekei közé sorolható.

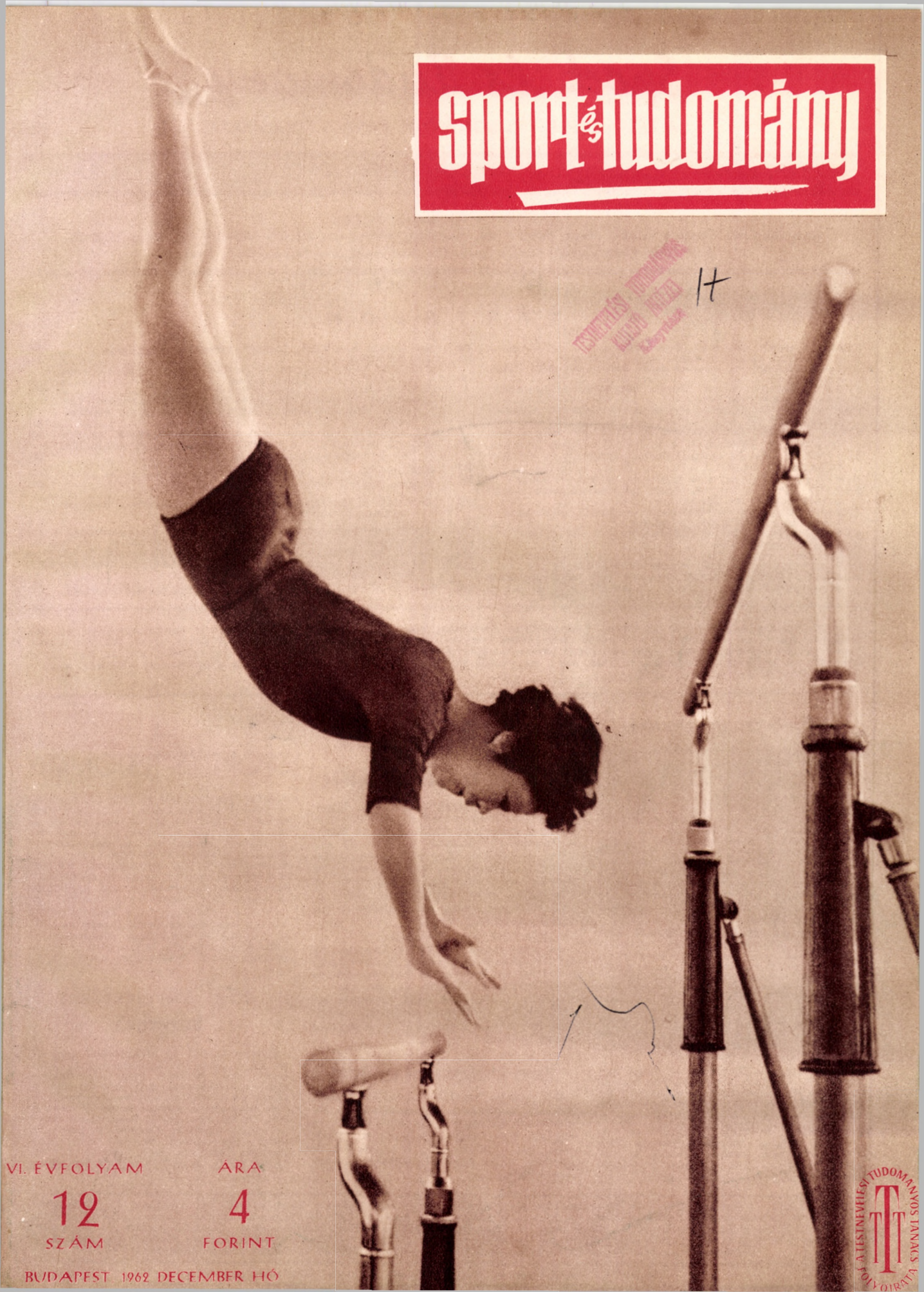
A „VB Chilében és Budapesten" kiállítás előreláthatólag november közepéig marad nyitva. Nem határozhatták meg pontosan a zárás időpontját, mert a múzeum e kiállítás időtartama alatt akar felkészülni a következő, még nagyobb szabású kiállításra.

Szeretnénk, ha a Sportmúzeum most már zökkenők nélkül, folyamatosan állhatna a sportközönség rendelkezésére úgy, hogy kényszerszünetet legfeljebb az egyik kiállítás lebontása és egy másik, új kiállítás rendezése okozzon. Reméljük —, s a múzeumi bizottság mindenképpen arra törekedik —, hogy a Sportmúzeum most már a magyar sportmozgalom eredményeihez méltó helyet kap, amely már nemcsak kiállítások rendezésére lesz alkalmas, hanem valóban múzeummá válhat.

Dobozy László



sport és tudomány



VI. ÉVFOLYAM
12 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST 1962 DECEMBER HÓ

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VI. ÉVFOLYAM ★ 1962 DECEMBER ★ 12. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Bay Béla dr., Granek István, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., Lissák Kálmán dr., Nagy György, Pető Béla főszerkesztő, Sárosi Imre, Sir József dr., Sós István, Tóth Dezső

TARTALOM

TERÉNYI IMRE: Időszerű feladataink 353
P. K. Az első sportfilm-konferencia tanulságai 354
ANTAL ZOLTÁN: A magyar sport szereplése 1962. világversenyein 355
TAKÁCS ANDOR: Közel álltunk Mexikóban a győzelemhez — miért nem értük el? 356
PÁLFAI JÁNOS: Hogyan lesz a B-válogatottból olimpiai csapat? 358
ZSOLT ROBERT: Sok fejlődési lehetőség van még a röplabdában — Tanulságok a moszkvai világbajnokságon 360
SIR JÓZSEF DR.: Az európai atlétika rangsora az Európa-bajnokságok után 362
HOPPE LÁSZLÓ: Lesz-e 70 méter és ha lesz — mikor? ... 362
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A vidéki uszodafenntartók támogassák jobban az úszósportot 363
SUBERT ZOLTÁN: A fokozódó versengés jellemezte a kairói sportlövő világbajnokságot 365
KEREZSI ENDRE: Vívók állóképességének fejlesztése ... 366
Innsbrucki „menetrend" 368
Világhíradó 370
PAP KORNÉLIA: Az első evezős világbajnokság 372
SÁRKÁNY ISTVÁN: Mégis csak rá kell térni tornában a századpontozásra 372

Az olvasó hozzászól, javasol, kifogásol, megjegyez 374
Iskolai testnevelés 376
TIBOLDI TIBOR: Alapos felkészülést kíván az új általános iskolai tanterv végrehajtása 376
Az első iskolai úszó tanmedence Svájcban 377
BAKONYI FERENC DR.—SOMORJAI LÁSZLÓ—LENGYEL PÁL: Hozzászólások a testnevelési osztályzat kérdéséhez 378
Az általános iskolások úttörő tornaversenyének anyaga 380
BÖLCS ISTVÁNNÉ: A politechnikai oktatás új feladatokat ad a testnevelésnek 382
Bibliográfia 384
Idegen nyelvű tartalomjegyzék 384

Címképünk: Kuo-Ke-ju mesteri tornagyaokrlata a felemáskorláton (China's Sport felvétele).

Hátsó borítólapunkon: Harc a labdáért a Magyarország—Wales mérkőzésen. M. Charles, a walesiek középcsatára, aki lesállásaival és szabálytalankodásaival tűnt ki, ezúttal Sóvárit és Szentmihályit igyekszik kézzel megakadályozni a játékban (MTI — Pálfai Gábor felvétele)

Mellékletünk: Lapunk 1962. évi összevont tartalommutatója.

Lapzárta minden hónap huszonötödikén. Lapzártáig a harmincöt nap múlva megjelenő anyagnak a szerkesztőséghez be kell érkeznie, hogy az nyomdakész állapotba helyezhető legyen. Nyomdakész az a cikk, amely a papír egyik oldalára géppel van írva, egy oldalon harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. Új bekezdés kivételével minden sor az írás szélén kezdődik. A gépírásban aláhúzás, ritkítás, végig nagybetűs írás nincs. A kiemelés jelzése puha grafitceruzás aláhúzás, vagy a papír szélére írt ugyanilyen rendelkezés.

A jövő évi programról

vitázott legutóbb a Testneveléstörténeti és Szakirodalmi Bizottság dr. Ember Győző akadémikusnak, az Országos Levéltár főigazgatójának elnökletével. Többek között elhatározták, hogy a jövő évben kibővítik a munkatervet, amelynek sarkalatos pontjai a bizottság irányításával készülő sportenciklopédia, az olimpiai és magyar sportbibliográfia, a levéltári forrásmunkák feltárása és több sporttörténeti tárgyú kutatás. Emellett műsorra tűzték a dokumentációs kérdések kidolgozását, a szakirodalom gyakorlati segítését és szoros kapcsolat és együttműködés kiépítését a Sportmúzeumi Bizottsággal.

Foglalkoztak az ismeretterjesztés kérdéseivel is. Elhatározták, hogy kapcsolatokat létesítenek a hazai ismeretterjesztő szervekkel egyöntetű, színvonalas előadások érdekében. A sporttörténetírást is fejleszteni kívánják, az alkalmazott módszerek javítása érdekében vitákat rendeznek. Ugyanakkor a már folyamatban levő munkák mellett több gondot kívánnak fordítani az elvi és gyakorlati kérdések kidolgozására, megoldására.

Jövőre négy teljes bizottsági ülést tartanak. A tervezett munkákat munkaközösségek és szakcsoportok dolgozzák ki, s az eredményekről a bizottságnak adnak számot.

Határozat született atekintetben is, hogy a jelenlegi munkaközösségek mellett a különböző szakcsoportokba új társadalmi munkásokat vonnak be, elsősorban a fiatal szakemberek közül.

A TTT életéből

Az Iskolai Testnevelési Bizottság

legutóbbi ülésén meghallgatta dr. Bakonyi Ferenc beszámolóját az főiskolai testnevelési kutatások állásáról és az abban foglaltakat jóváhagyta. A bizottság felkérte az előadót, hogy a Sport és Tudományban tájékoztassa a közvéleményt a kutatás célkitűzéseiről, problémáiról és vázolja az eddig megtett utat. Arról is sok szó esett, hogy a bizottság tagjai tudnának aktívan közreműködni a kutatás sikerének előmozdításában.

Az ülés másik témája a „testgyakorlat" fogalmának, mint az egyik alapfogalomnak megtárgyalása volt. Hosszú és termékeny vita alakult ki, amelyből a bizottság valamennyi tagja kivette a részét, végső konklúziók levonása azonban — időhiány miatt — a következő ülésre maradt.

Három új számot adunk egy régiért

Könyvtárak részére keressük lapunk 1961. évi 2. számát. Kérjük azokat az olvasóinkat, akiknek belőle fölöslegük van, küldjék meg szerkesztőségünknek Budapest, XII., Alkotás utca 44. szám alá és közöljék, mely három új számot küldjük érte viszonzásul.

A SPORT ÉS TUDOMÁNY

régebbi lappéldányai az 1958. évi 8. számtól kezdve korlátozott mennyiségben kaphatók az 1958. évi 10., az 1959. évi 10. és 11., az 1960. évi 4., valamint az 1961. évi 2. számok kivételével. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ez évi számai Budapesten, a VII., Rákóczi út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.

Régi folyóiratokat keresnek

Kérjük azokat az olvasóinkat, akiknek az alább felsorolt lappéldányokból fölöslegük van, küldjék meg szerkesztőségünknek (Budapest, XII., Alkotás utca 44. szám) és közöljék, milyen ellenszolgáltatást kívánnak a lapokat kereső olvasóinktól: **Testnevelés** 1943/1., **Testkultúra** 1949/6-tól végig, **Sport és Testnevelés** 1950/1., 2., 1956/1., **Sportvezető** 1951/4-től végig, **Labdarúgás** 1955/1-től végig, 1956/3., 4., 7-től végig, 1957/1., 3. és 7., **Sport és Tudomány** 1957/4.

Felelős kiadó: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás u. 44. Távbeszélő 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

62.1708 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1962 ★ 12

Időszerű feladataink

Írta: Terényi Imre az MTST elnökhelyettese

Ez év augusztusában jelent meg a Népköztársaság Elnöki Tanácsának törvényerejű rendelete a testnevelési és sportmozgalom szervezetének átalakításáról, az egységes sporttömegszervezet létrehozásáról. A rendeletet és az ennek alapján hozott intézkedéseket nagy érdeklődéssel fogadta a sportközvélemény. Sokan kíváncsiak arra, hogy miért van szükség ezekre a változásokra. A kérdésre helyes választ adni csak úgy lehet, ha társadalmunk egészének helyzetéből indulunk ki.

Tulajdonképpen *a szocializmus építésében bekövetkezett pozitív változások teszik lehetővé és egyben szükségessé az átalakítást.* Oly sok siker és kudarc után leraktuk hazánkban a szocializmus alapjait, és napirendre került a fejlett szocialista társadalom megvalósítása. *Mindez merőben új társadalmi helyzetet teremt, amelyben új feladatok és lehetőségek állnak a testnevelési és sportmozgalom előtt.* Az anyagi erők növekedése, az életszínvonal emelkedése, a munkaidő várható csökkentése és a fizikai munka nagyarányú megkönnyítése következtében *jelentősen megnövekedett a testnevelés és a sport társadalmi jelentősége.* Át kellett tehát értékelnünk helyzetünket, meg kellett vizsgálnunk, hogy képesek vagyunk-e az eddiginél nagyobb feladatokat ellátni. Sajnos arra a következtetésre jutottunk, hogy *sportmozgalmunknak sem a jelenlegi formája, sem tevékenységének tartalma nem mindenben alkalmas erre.* A sportmozgalomban nem érvényesül a demokratikus centralizmus elve, s ennek következtében szétforgácsolódnak az erők, nem lehet szakmailag eredményesen irányítani, nem lehet megfelelő pénzgazdálkodást folytatni.

Ezért került napirendre az egységes sporttömegszervezet létrehozása, amely egyetlen szervezetben egyesít minden, a testneveléssel és sporttal foglalkozó szervezetet, s az „egységben az erő" elve alapján biztosítja a társadalom által nyújtott lehetőségek optimális kihasználását. A tömegszervezeti forma jobban összhangban van a testnevelés és sport önkéntes társadalmi jellegével, belső demokráciájával is, mint a jelenleg érvényben levő állami igazgatási forma.

A sporttömegszervezet létrehozása logikusan következik társadalmunk — és benne testnevelési és sportmozgalmunk belső fejlődéséből. Mégsem az első ilyen szervezet lesz Európában. Hasonló sportszervezési formát láthatunk a Szovjetunióban, Csehszlovákiában, Romániában, Bulgáriában és az NDK-ban. Úgy látszik tehát, hogy a sporttömegszerevezeti forma a szocialista országok fejlődésének megfelelő, általános formává válik.

Most pedig lássuk, *mi történt eddig, hol tartunk jelenleg* a sporttömegszervezet létrehozásában.

Első lépésként *az MTST és a helyi TST-k kezében összpontosítjuk az összes sportegyesületek irányítását, az egyéb sportirányító szervek pedig megszűnnek.* Ezáltal kialakul az egységes sporttömegszervezet egyik előfeltétele: mindent egy központból irányítunk, minden sportszervezetnek egyetlen gazdája van. Erről intézkednek az Elnöki Tanács és a Minisztertanács rendeletei, továbbá az MTST-nek az MTST új ügyrendjéről, valamint a helyi TST-k, a sportszövetségek és a sportegyesületek működési és alapszabályzatának átdolgozásáról szóló határozatai.

Ám ez természetesen az éremnek csak az egyik oldala. Nem azért veszik át az MTST és a helyi TST-k az összes feladatokat, mert az államigazgatási tényezőket akarjuk növelni, hanem azért, hogy felkészüljünk az egységes sporttömegszervezet létrehozására. Ez a mostani folyamat tehát csak átmeneti. *A jövő esztendőben létrejön a sporttömegszervezet megteremtésének másik előfeltétele: a sportmozgalom demokratikus jellegének fokozása.* A sportegyesületektől kezdve a legfelsőbb vezetőszervekig *mindenütt a sportolók fogják választani saját vezetőiket.* Ezzel a demokratikus centralizmus elve teljes egészében érvényesülni fog.

Most pedig szeretnék néhány olyan kérdéssel foglalkozni, amely körül vita folyik. Egyes sporttársak szerint a munka, amelybe belekezdtünk, csupán egyszerű „átszervezés", vagyis a forma változik, de a tartalom a régi marad. Mások ezt úgy fogalmazzák meg, hogy helyes dolog a sport szervezetét átalakítani, egységesíteni, de a szakmai munkát nem szabad bántani, a szakmai munkában továbbra is hadd „virágozzék minden virág".

Szerintem *hiba lenne a sporttömegszervezet létrehozása során csak a szervezeti formák megváltoztatására törekedni és nem fejleszteni lényegesen a munka tartalmát is.* Magát a szervezetet nem önmagáért kell átalakítani, hanem éppen azért, hogy *lehetővé váljék az eredményesebb tartalmi munka.* Erre az utóbbi évek enervált képe miatt egyébként is szükség van. A tartalmi tevékenység fejlesztése pedig elsősorban egységes elvek alapján végzett szakmai munkát jelent. *Ezért* hozza létre az MTST az egységes verseny- és bajnoki rendszert, s ezzel összefüggésben új alapokra fekteti a hazai és nemzetközi versenynaptár-tervezést, a minősítési és átigazolási elveket. *Ezért kerül majd sor a közeljövőben az egységes magyar edzésmódszer általános alapelveinek kidolgozására és gyakorlati megvalósítására.* Mindez nem a szakmai munka uniformálását és az egyéni kezdeményezés megnyírbálását jelenti, hanem a tudomány és a gyakorlat által igazolt legkorszerűbb *általános* alapelvek érvényesítését, amelyek éppenséggel elősegítik az egyéni kezdeményezést. A „virágozzék minden virág" felfogással tehát a „virágozzanak a legszebb virágok" elvet állítjuk szembe, mert a jelenleginél több és jobb eredményt akarunk elérni.

A testnevelési és sportmozgalomban régi hiba, hogy az országos érdekek időnként összeütközésbe kerülnek az egyéni érdekekkel, a klubsovinizmussal és a lokálpatriotizmussal. Különösen most, az egységes sporttömegszervezet létrehozása idején tapasztaljuk ezt. Vannak sporttársak, akik — nem elvi megfontolásból, hanem egzisztenciájuk féltése miatt — idegenkednek a változásoktól. Vannak, akik durcásan azt mondják, hogy ezek után ők átadják az ügyeket a sporttömegszervezeteknek, és többet feléje sem néznek a sportnak.

Emberileg persze érthető, hogy a megszokott formáktól nehéz elszakadni, nehéz helyettük újat kialakítani és mégis ezt kell tennünk, ha a sportmozgalom érdeke megkívánja. *A sporttömegszervezetben minden lelkes aktíva megtalálja majd a helyét, és tehetségéhez mérten segítheti a továbbhaladást.* A sporttömegszervezet egyesíteni fogja magában mindazokat a társadalmi és állami szervezeteket, amelyek eddig is foglalkoztak testneveléssel és sporttal. A testnevelés és sport ügye tehát továbbra is *az egész társadalom ügye marad,* ha egyetlen szervezetet bíznak is meg a végzésével. A társadalmi és állami szervek továbbra is hathatós erkölcsi és anyagi segítségben részesítik majd a sportmozgalmat. Különösen nagy lesz ebben a szakszervezetek és a KISZ szerepe, mert az új irányvonal kialakításának és megvalósításának főrészesei ezek lesznek. Nem csökken, hanem növekszik

tehát szerepük a sportmozgalom egészének fejlesztésében.

Az MTST a párt és a kormány intenciói alapján vezeti a testnevelési és sportmozgalmat. Számunkra felbecsülhetetlen segítséget jelent a párt elvi útmutatása, a kormány erkölcsi és anyagi támogatása. Az MTST álláspontja szerint minden területen az MSZMP testnevelési és sporttézisei szerint kell folytatni a munkát, mert a tézisek a mozgalom minden lényeges kérdésére feleletet adnak és magukba foglalják azokat az alapelveket is, amelyek szerint most a sporttömegszervezet létrehozása folyik. Meggyőződésünk, hogy hasznos tevékenységbe kezdtünk bele, amelynek eredménye a tömegsport és az élsport nagyarányú fejlődése lesz.

Az első sportfilm-konferencia tanulságai

A terem elsötétedik, a vetítővászon elől lassan félrehúzzák a függönyt, a nézőtér elcsendesedik. A film már régen nem csoda, mégis mindig van egy kis kellemes feszültség az emberben, amikor szemét várakozásteljesen függeszti a vászonra — mintha csodát várna. Mert van abban valami varázslatos, hogy ülünk a moziban és egyszercsak Mexikóban vagyunk, vagy Indiában, pingvinek közt az Északi-sarkon, vagy egy londoni tüntetés kellős közepén. A film elénk hoz olyan tájakat, amelyeket soha sem láttunk volna meg, olyan embereket, akiket soha sem ismertünk volna meg. Korunk egyik legrokonszenvesebb találmánya, milliókat szórakoztat, oktat, nevel. Mióta a XX. században csatát nyert a mozgófilm, az élet igen sok területén használták már fel: iskolákban, tanfolyamokon szemléltető eszközként, az ipari, az orvosi tudományos kutatásokban stb. Ma már gazdag tapasztalataink vannak a filmnek a sport területén való felhasználásáról is.

Az idén *október 15. és 25. között Budapesten rendezték meg a szocialista országok első sportfilm-konferenciáját.* Ebből az alkalomból és a konferencián látottakat, hallottakat felhasználva, vessünk fel néhány gondolatot a sportfilm-gyártás időszerű kérdéseiről.

A filmrendező és az operatőr a kamera segítségével igyekszik megörökíteni a sportesemények, nagy világversenyek, fontos sporttalálkozók legérdekesebb mozzanatait. Ez hálás filmtéma. Egyaránt élvezettel nézik azok, akik látták az eseményt és azok is, akiknek erre nem volt módjuk. Lehetőséget nyújt a szakembereknek a csapat vagy egyén játékának, mozgásának elemzésére is.

A konferencián *öt ország* — Szovjetunió, Románia, Lengyelország, Csehszlovákia és Magyarország — vett részt. *Mindegyik nyolc filmet mutatott be,* amelyek közül a zsüri döntése alapján *három oktató és három egyéb* (riport, népszerűsítő stb.) *filmet díjaztak.* A bemutatott alkotások és a vetítések után lezajló viták megmutatták, milyen időszerű is volt ennek a konferenciának az összehívása, mennyi a tisztázatlan kérdés, a megoldandó feladat.

A riportfilmek közül kiemelkedett *a drezdai kajak szlalom VB-ről készült NDK-film.* A rohanó, örvénylő patakban, zuhatagokon, hullámok hátán küzdő versenyzők, a gyönyörű táj természetesen hálás téma volt. A viták során azonban szóba került, hogy a jó riportfilmnek lehetőleg többet kell mutatnia a versenyből. Ezt a mai korszerű eszközök lehetővé is teszik. *Mint ahogy a magyarok versenyen kívül bemutatott színes filmjében,* amely a nyáron hazánkban lezajlott műrepülő VB-ről készült, *ez az elv nagyszerűen érvényesült.* Az operatőrök nemcsak a földről fényképezték a felhők között sikló, forgó, bonyolult figurákat rajzoló gépeket, hanem a pilótafülkében elhelyezett önműködő kamerákkal megmutatták a gépet irányító embert is. Láthattuk a versenyző szemét, melyben feszült figyelem ült, kezét, mellyel a legképtelenebb helyzetben is halálos biztonsággal kezelte a kormányt, arcvonásainak hihetetlen eltorzulását a zuhanások és pörgések közben — és kisimulását, miután a gép ismét egyenesbe került. A szárnyakra erősített kamera segítségével azt is megmutatták, hogyan látja a versenyző a szaltók, csavarok, hurkok közben onnan felülről a földet és eget. *Ezekkel a módszerekkel a film készítői hasonlíthatatlanul többet mondtak el ennek a sportágnak szépségéről, nehézségeiről, az ember és a gép kapcsolatáról, mint amennyit a VB nézőközönsége láthatott.* Semmit sem von le a film értékéből, hogy a felvételek nem a VB alatt készültek, hanem az azt megelőző edzések egyikén rögzítették a filmszalagra. A színhely, a részvevők, a nézők és a versenygyakorlatok riportszerű bemutatása mellett ezekkel a kockákkal lett igazán teljes ez az alkotás. Ha még hozzátesszük, hogy magának a VB-nek a bemutatásán kívül rövid, de szakszerű szöveggel kísérve képet adtak az előkészületekről is, a gyakorlatok megtervezéséről, az oktató munkájáról, az edzésekről földön és a levegőben —, akkor elmondhatjuk, hogy *ez a film minden olyan követelménynek megfelel, amit egy korszerű riportfilmtől elvárunk.* Visszaadta a sportverseny hangulatát, szakszerűen ismertette az illető sportágat, megmutatta szépségét, nehézségeit, a megragadóan szép felvételekkel pedig esztétikailag is hatott a nézőkre.

A románok gyönyörű színes filmje, mely a Fogarasi-havasok megrázó szépségű tájait, hegyein, völgyein barangoló turistákat, hegymászókat mutatott be, bizonyára sok hivet szerzett már a turisztikának.

A lengyelek okató jellegű filmje azt mutatta meg, hogyan válik a sport — ez esetben az ökölvívás — segítségével egy huligánból versenyző és becsületes ember.

Az oktatófilmek seregszemléje *különösen sok problémát vetett fel.* Kinek szóljanak, s milyen fokon, hogyan támogathatják a sportolókat, edzőket jobb eredmények, nagyobb teljesítmények elérésében. A viták során a konferencia részvevőinek véleménye megegyezett abban, hogy *ne egy film mutassa be az egész oktatói folyamatot, helyesebb külön filmet készíteni a kezdők, haladók és élversenyzők részére.* Ezeket szakszerű szöveggel kell ellátni, s ügyelni kell a mozgások hátterére. A lengyelek röplabda-filmjének értékét például erősen lerontotta a zavaros háttér. Ebből a szempontból viszont kitűnő volt a szovjetek egyébként is minden tekintetben kiemelkedő, díjnyertes, a műugrást oktató filmje. Több gondot kell fordítani a környezetre. Nem helyes, ha az oktatófilm csak oktat és nem agitál is egyben a sportág mellett. *Bátrabban kell a jövőben felhasználni a filmtechnika lehetőségeit;* a magyarázó ábrákat (ilyeneket alig láthattunk a bemutatott filmekben), a képmegállásokat, lassításokat. Ilyen tekintetben igen jó volt a „Vízilabda-játék technikája" című magyar film, bár ritmusát néhány érdektelen, akció utáni filmkocka kivágásával még pergőbbé lehetett volna tenni.

A konferencián sok példát hallottunk arra, miképpen segítette egy-egy edző munkáját a felvevőgép. Különösen a németek mutattak rá helyesen, hogy élvonalbeli edző ma már nem nélkülözheti munkájában a technikának ezt a vívmányát. A szem sokszor nem elegendő a technikai finomságok, a villanásnyi idő alatt lezajló mozgásokban rejlő hibák meglátásához. Náluk minden nagyobb klubban van felvevő, előhívó és vetítő berendezés, a testnevelési főiskolán pedig a hallgatók 20 óra alatt elsajátíthatják a felszerelések kezelésének alapismereteit.

A felvevőgép tehát új segédeszköz azoknak a kezében, akik a jobb sporteredmények, magasabb teljesítmények érdekében harcolnak, akiknek szívügye a sportmozgalom kiszélesítése. Az első sportfilm-konferencia nem oldott meg minden kérdést — ez a későbbi, hasonló összejövetelek feladata lesz —, de *új szempontokat adott a szakembereknek és felhívta a figyelmet a sportfilm-gyártás fontosságára.*

P. K.

A magyar sport szereplése 1962 világversenyein

Az olimpiai játékok közötti páros éveket nevezik a „világversenyek" éveinek. Számos jelentős sportágban, amelynek világ-, illetve Európa-bajnoki versenyeit 4 évenként rendezik meg (pl. atlétika, labdarúgás, sízés, sportlövészet, torna, úszás stb.), ezekben az években kerülnek sorra az olimpiai versenyek után legjelentősebb nemzetközi találkozók. Ilyen év volt a most záruló 1962. is.

A magyar sport derekasan kivette részét az év legjelentősebb nemzetközi sporttalálkozóinak nemes küzdelmeiből. Legjobbjaink összesen 15 sportág világ- és 10 sportág Európa-bajnoki versenyein indultak. (Ide csak a „hagyományos" sportágakat soroltuk.)

15 sportág közül négyben összesen 7 magyar világbajnokság

A világbajnokságok sorát — a sportágak betűrendjét követve — a **birkózással** kezdjük. Az észak-amerikai Toledóban lebonyolított versenyen birkózóink kitűnően szerepeltek: **Polyák** Imre és **Kozma** István világbajnokságot nyert és további 4 helyezést szereztek színeink többi képviselői.

A férfi **evezés** és **kerékpározás** világbajnoki versenyein kevés versenyzőt vonultattunk fel, s ezeknek egyetlen helyezést sem sikerült szerezniök.

A női **kézilabdázás** kispályás világbajnokságán a magyar együttes játéka némileg elmaradt a várttól s így meg kellett elégednie az V. helyezéssel.

Gyors- és műkorcsolyázóink évek óta nem tudtak helyezést elérni a legjobbak vetélkedéseiben. Sajnos, ez volt a helyzet 1962-ben is.

A legnagyobb érdeklődés a **labdarúgók** Rimet Kupa küzdelmeit kísérte. A magyar csapat szereplését szerény igények előzték meg. Együttesünk a várakozást túlszárnyaló eredményekkel örvendeztette meg a sportág hazai táborát. Jórészt a balszerencsén múlott (amelyhez a csehszlovák **Schroiff** „emberfeletti" védései kapcsolódtak), hogy az elért helyezés nem lett még jobb. A magyar csapat végeredményben — negyedmagával — az V. helyen végzett.

Az **öttusa** világbajnoki versenyén „megőriztük" a II. helyet. Idén nagy alkalmat — közel 600 pontos előnyt — hagyott kihasználatlanul csapatunk, noha egyénileg mindhárom versenyzőnk jó helyezést ért el.

Férfi és női **röplabdázóink,** valamint **sízőink** világbajnoki szereplése még a szerény igényeket sem elégítette ki. Egyetlen „pontot érő" helyezést sem sikerült kiharcolniok.

Sportlövészetben 10 helyezéssel zárult a magyar versenyzők kairói szereplése. Ez mennyiségileg nem rossz eredmény, de — minőségileg néhány jobb helyezésre is számítottunk.

Súlyemelőink kiemelkedően szerepeltek. Budapesten **Veres Győző** személyében **a sportág első magyar világbajnokát** ünnepelhette a magyar sporttársadalom. További értékes helyezésekkel a nemzetek sorrendjében a rendkívül értékes II. helyet harcolták ki a mieink.

Tekézésben is az idén született meg az első magyar világbajnokság. Szabó József a férfiak mezőnyében a legjobbnak bizonyult. Női versenyzőink szereplése azonban jobb is lehetett volna.

Az egyik klasszikus sportág, a **torna** világbajnoki versenyén viszont csak a tornásznőkre mondhatjuk el, hogy többé-kevésbé — lépést tartanak a legjobbakkal. A magyar férfi tornászok változatlanul elég messze állnak a nemzetközi élvonaltól.

Vívóink babérjait a tavalyi torinói VB-n megtépázták. Az idén azonban a távoli Buenos Airesben alaposan kiköszörülték a csorbát: 3 győzelemmel **(Kausz** István dr., **Horváth** Zoltán és a **Gulácsy, Juhász, Kovácsné, Marosi, Rejtő** összetételű női tőrcsapat) visszahódították a legjobb vívónemzetet megillető Nemzetek Kupáját.

A felsorolt „hagyományos", zömmel olimpiai sportágakban a magyar sport 1962-ben összesen 7 I., 8 II., 6 III., 11 IV. és 7 VI. világbajnoki helyezést könyvelhet el a siker oldalra. Az viszont határozottan negatívum, hogy **15 sportág közül hatban sikertelen volt legjobbjaink legjelentősebb nemzetközi szereplése.**

A még kevéssé elterjedt sportágak sikereinek elismeréséül meg kell említenünk, hogy világbajnoki győzelmeket arattak szorgalmas **modellezőink** (2 I. helyezés), **műrepülőink** (2) és **sporthorgászaink** (4). Végül említsük meg, hogy az ifjúsági vívók hagyományos világversenyén **Kalmár** János bizonyult a legjobb kardozónak.

Tíz Európa-bajnoki viadal közül háromban összesen 6 „aranyérem"

Az Európa-bajnokságok sorát az **atlétikával** kezdjük. Legjobb atlétáink összesen 12 helyezést szereztek, közöttük **Varjú** Vilmos és **Zsivótzky** Gyula révén Európa-bajnoki aranyérmet is.

Cselgáncsban megszületett az első magyar Európa-bajnoki helyezés — egy bronzérem alakjában.

Női **evezőseink** 3 helyezéssel tértek haza az Európa-bajnokságról.

Műkorcsolyázásban és női **kosárlabdázásban** sikertelenül zárult a magyar sportolók EB-szereplése.

Súlyemelőink nagyszerű szerepléséről már fentebb is szóltunk. **Földi** Imre és **Veres** Győző **a magyar súlyemelősport első Európa-bajnoki győzelmeit aratta.** A magyar súlyemelősport 5 további helyezéssel megerősítette európai II. helyét.

Úszásban legjobbjaink Lipcsében elmaradtak az előzetes várakozástól. **Katona** József győzelme és 8 további helyezés csak az európai középcsoportban biztosít helyet a magyar úszósport számára. — **Műugrásban** egyetlen helyezést sem értek el a magyar versenyzők. — **Vízilabdázásban** annyi siker közepette sok csalódást is okozott csapatunk ezúttal újra „törlesztett": veretlenül védte meg Európa-bajnoki címét.

Vitorlázásban csak egy EB-n vettek részt magyar sportolók. Ekkor a VI. helyen végeztek.

Európa-bajnoki szereplésünk összesítése: 6 I., 3 II., 8 III., 4 IV., 7 V. és 6 VI. helyezés.

Megemlítjük, hogy a magyar sport hírnevének gyarapításához a modellezők egy Európa-bajnoki győzelemmel is hozzájárultak.

Összesítés és összehasonlítás

A felsorolt adatok a legjobb magyar sportolók dicséretes helytállásának tanúi. Többet mondanak azonban a számok, ha összehasonlításul az idei eredmények mellé állítjuk a tavaly elérteket. Íme:

Világverseny	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	Összesen	Sportág
	helyezés							
VB 1961.	1	12	5	2	—	3	23	7
VB 1962.	7	8	6	11	8	7	47	15
EB 1961.	6	7	7	9	3	4	36	11
EB 1962.	6	3	8	4	7	6	34	10

Mennyiségileg vizsgálva a fenti adatokat megállapíthatjuk, hogy EB-szereplésünk közel azonos színvonalon mozgott e két évben. VB-helyezéseink száma jelentősen emelkedett ugyan, de — kisebb mértékben, mint ahogyan a részvétel (a sportágak száma) növekedett. Mennyiségi fejlődés tehát nem mutatható ki. Igen örvendetes azonban, hogy VB-győzelmeink száma ugrásszerűen emelkedett.

Szereplésünk értékét többféle módon lehet elemezni. Ezek közül csak egyet mutatunk be: milyen az I—III. („érmes") és a IV—VI. helyezések aránya? Világbajnoki helyezéseink 1961-ben erősen az I—III. helyezések felé tolódtak el: az összes helyezések 78%-át tették ki, a IV—VI. helyezések 22%-ával szemben. Az arány az idén 55 : 45% — a IV—VI. helyezések javára. A helyezések értékének átlaga tehát csökkent. Hasonló megállapításra jutunk tavalyi és ez idei EB-helyezéseink összehasonlításával.

Ezt nem „ünneprontó" célzattal állapítjuk meg. Hiszen nagy örömmel nyugtázzuk 1962. világversenyeinek magyar sikereit. Hiba lenne azonban elhallgatni, hogy néhány sportágat leszámítva a magyar sport egésze eredményesség tekintetében a lehetségesnél kevesebbet haladt előre. Remélhetőleg 1963., az olimpiai felkészülés éve ebből a szempontból is kedvezőbb képet mutat majd.

Antal Zoltán

Közel álltunk Mexikóban



Zdobnyikov, Picsuskin és Balczó a futószám ünnepélyes eredményhirdetése alatt

Amikor a magyar öttusa keret megkezdte felkészülését a mexikói világbajnokságra, *tudtuk, hogy számunkra szokatlan éghajlatú országban kell helytállni versenyzőinknek, esetleg olyan csapatokkal szemben is, amelyeknek felkészülésükben lehetőségük nyílt magaslati légköri viszonyokhoz való akklimatizálódásra is.* Ezért 1962. januárban két hetet a *Mátrában* töltött a magyar csapat. Ennek láthatólag kevés volt az eredménye, mégis jó kísérletnek bizonyult annak megállapítására, hogyan viszonylik a versenyzők szervezete a megváltozott légköri viszonyokhoz. A mexikói világbajnokság ugyanis *2400 m tengerszint feletti magasságban* zajlott le!

Elutazás előtt négy hétig a *Szabadsághegyen* lakott a Mexikóba utazó csapat, hogy ezzel is elősegítse a Mexikóban szükséges élet körülményekhez való átállást, ami elsősorban a vérösszetétel, szívműködés, anyagcsere megváltozását jelenti.

Mivel Mexikóban olajjal készítik az ételeket — ezért az utolsó négy héten olajjal főztek nekünk a Normafa panzióban. Főleg olyan ételeket fogyasztottunk — tejtermék, tojás, gyümölcs —, amelyek majd a világbajnokság színhelyén is kaphatók — és ezekkel nem is volt különösebb baj odakint sem.

Megemlítem, hogy az itthoni utolsó hetek edzésmunkájának optimális megterhelése alatt *az érverések száma állandósult.* Felkelés után, reggeli előtt mind a négy versenyzőé 52—58 között mozgott. Közvetlen edzés után, vagy edzés közben 125—135-nek, — tíz perccel edzés után 72—84 közöttinek találtuk s egy órán belül valamennyié 60 alatt volt. A legalacsonyabb érverésszámot *Török* Ferencnél és *Nagy* Imrénél tapasztaltuk, — s a leghamarabb az övék tért vissza a nyugalmi állapotba. Ezek a számok, mint majd később látni fogjuk, igen érdekesen alakultak Mexikóban.

MEXIKÓI KÖRNYEZET

A csapat október 14-én érkekezett Mexiko City-be — vagyis 7 *nappal a verseny kezdete előtt.* Tudtuk, hogy 7 nap nem elegendő az akklimatizálódáshoz, de bíztunk benne, hogy talán sikerül az erőnlétet megtartani s az optimális edzettségből, ha nem is csúcsformát, de jó idegállapotot átmenteni.

A rendezőség mind az öt szám edzéslehetőségét biztosította. *Létesítmények dolgában igen jól állnak Mexikóban.* Megfelelő a lóállományuk, jók a lovaspályák, a terepek, a sportcsarnokok; kitűnőek a sportuszodák, korszerűek a sportkombinátjaik.

Amint említettem, egy hét állt rendelkezésre az ottani edzésekre. Ezt *az itthoni edzéselveknek megfelelően osztottuk be könnyű erőnléti, technikai és gyorsasági gyakorlatanyaggal.*

Az első úszóedzést a Chapultepec sportkombinát úszodájában tartottuk. — Könnyű 1000 m úszás után érverést mértünk. A szám igen magas volt, 162—168. Még tíz perc múlva is 105—125 maradt, ami az otthoninál 30-cal több. Órák múlva is 72—80 között mozgott. Különösebb fáradtságot nem éreztek a versenyzők, csak néha nagyot kellett sóhajtaniok. Hasonló tüneteket tapasztaltunk a futó, vívó és lovagló edzések alkalmával is. Viszont a pisztolylövés igen jól ment, mivel ott nem volt szükség fokozott oxigén-ellátásra. Lövéseredményeink az itthoni edzéseredmények nívóján mozogtak 194—198 köregységgel. A figyelemösszpontosítással még nem volt baj.

Étkezésünk jó volt, amiben közrejátszott, hogy igyekeztünk általunk ismert készítményeket fogyasztani, főleg sok gyümölcsöt: banánt, ananászt, szőlőt, dinnyét, almát és gyümölcslevet. A mérések szerint a versenyzők testsúlya is állandó maradt: — *Nagy* Imrének még mindig volt 1 kg fölöslege, s ezt — igen helytelenül — odakint lefogyasztotta.

A hét második felében az erőnléti állapot nem javult, hanem romlott. Ez főleg fáradtságban, levertségben, étvágytalanságban jelentkezett. Az érverésszám továbbra is magas maradt. A csütörtöki futóedzést már alig tudták elvégezni versenyzőink.

Pénteken értek el a mélypontra. Valamennyiük érverésszáma magas volt. *Balczó* megbetegedett 38°-os lázzal, bélhuruttal. Szombaton sem változott a helyzet. *Vasárnapra Balczó lázmentes lett, a többiek is valamivel frissebbnek érezték magukat.* Így érkeztünk el a verseny első napjához, a lovagláshoz. A világbajnokságra összejött 17 nemzet öttusázói közül a szovjet csapat tagjai az ismert magaslati sporttelepen, Alma-Atában, az USA versenyzői Texasban szintén magaslati helyen több hetet töltöttek edzőtáborban. Hasonló hírt kaptunk a svéd csapat előkészületeiről is.

A lovaglás pályájának szombati bemutatóján *néhány újszerű akadályt* is láthattak versenyzőink. Ezeket alaposan megtárgyalták. Szerepelt néhány ugrás is. Ehhez hasonló akadályokon már itthon is ugrattak. Ez *Tóth Béla* lovasedző jó elgondolását dicséri.

NEHÉZ KEZDET

A sorsolás nem kedvezett nekünk. Már a három kisorsolt ló hivatalos jellemzése alapján — „megbízható, könnyen irányítható, de nem árt az akadályok előtt biztatni" — sem lehetett nagyon megbízni egyikben sem.

A magyar csapatból *Balczó* másodiknak indult „Jilotte" nevű lovával. A negyedik akadály előtt lova megállt. Amint később láttuk, ezen az akadályon történt a legtöbb kitörés. *Balczó* tovább hibátlanul lovagolt, de a lova a táv utolsó harmadát nem bírta és egészen kimerülve érkezett célba. 8 perc 35 mp-es ideje és 560 pontja bizony nem jó kezdet volt a magyar csapat számára.

A továbbiakban *Nagy* Imre „Doy Klaro" nevű lován jó, megbízható lovaglással, hiba nélkül 796 pontot, *Török* Ferenc dr. „Venado" nevű lován a magyar csapat legjobbjaként hiba nélkül 832 pontot szerzett. *Nagy* és *Török* dr. a 12—14. helyen végzett.

A szovjet csapatban *Zdobnyikov* hasonló eredményt ért el, *Novikov* és főleg *Picsuskin* viszont elrontotta lovaglását. Így jutott a magyar csapat a szovjet csapattal szemben 568 pontos előnyhöz. *Ez az előny a magyar csapatban világbajnoki reményeket ébresztett,* bár tudtuk, hogy a hátralevő négy számban a szovjet csapat igen erős.

Meg kell említenem *az eredményhirdető tábla* szakszerű jegyzését. Az eredményeket jegyző távirász az egyes akadályokon áthaladó versenyzőkről, azok hibáiról, vagy hiba nélküli lovaglásáról kapott híradás alapján egyidejűleg a megfelelő akadálykockába bejegyezte a hibákat, vagy tiszta áthaladást. Így a közönség figyelemmel kísérhette a lovasok útját és végeredményét.

VÍVÁS A KIMERÜLÉSIG

Másnap már *reggel 9 órakor elkezdődött a 47 versenyző marathoni vívása* a „Mexico Arena"-ban, nagy közönség előtt nyolc páston megrendezett küzdelem. A versenybíróság csak a legújabb szabályoknak megfelelő szúróhegy használatát engedélyezte.

A magyar csapat könnyebb ellenfelek ellen kezdett és sorozatosan győzött. Délafrika 7:2, Brazília 9:0, USA 5:4, NDK 6:3, NSZK 7:2, Ausztria, 5:4. Kitűnő sorozat! Ezután jött az első megtorpanás: a finnektől 6:3-ra kikaptunk. Utána a szovjet és svéd csapat előtt kellett meghajolnunk. Különösen fájó volt a szovjet csapattól elszenvedett 3:6-os vereség. A fiúkon kiütközött a fáradtság. Ezután fél órát pihenhettünk, s utána

győzelemhez, — miért nem értük el?

ismét jobban ment. Ám a svédek elleni, 7:2-ös győzelmünk közepette már igen nagy légszomj gyötörte a fiúkat. Ujjaik elzsibbadtak, lábuk ólmosodott. Csökkent a koncentrálóképességük is. Támadásaik rövidek lettek. *Nagy* Imre, régi rossz szokásához híven a testtel való támadást erőltette. Szükségesnek láttuk az oxigén-belélegzés alkalmazását. Utána mintha felfrissült volna a csapat, ismét formás támadások következtek s az utolsó két ellenfél ellen 8:1-re győztünk. Este 10 órakor fejeződött be a nagy küzdelem! Bizony valamennyi versenyző kimerülten hagyta el a küzdőteret. *A magyar csapat végeredményben nem vivott rosszul,* 91 győzelemmel a Szovjetunió 96 pontos csapata mögött második helyen végzett s egyénileg a 6—7—8. helyet foglaltuk el. A baj csak az volt, hogy a szovjet csapat 177 pontot ledolgozott előnyünkből. A többi nemzet a várakozásnak megfelelően vívott.

TOVÁBB CSÖKKEN AZ ELŐNY

Harmadnapra versenyzőink fáradtan ébredtek. Az újonnan épített, modern felszereléssel, lelátóval ellátott lőtér hozzáillett a VB színvonalához. Versenyzőink az edzéseredményeik alatti, ám azért jó versenyátlagot lőttek. *Nagy, Török* dr. 190—190, *Balczó* 188. Talán csak *Balczó* eredménye nem kielégítő. Ha figyelembe vesszük azt, hogy a bemelegítésben betartották a vezetőség utasításait, s csupán idegcsillapítót vettek magukhoz, akkor elmondhatjuk hogy *az eddig elért pisztolyeredményeink közül ez a legjobb.* A szovjet csapat 100 pontot hozott rajtunk. Jól lőtt az USA csapata is.

Az egyéni összetett versenyben *Török* dr. az 5., *Nagy* a 7., *Balczó* a 11. helyre jött fel. Csapatban a magyar együttes vezetett.

OXIGÉNHIÁNY

A negyedik napon aránylag jó közérzettel mentünk az uszodába. Az „Alberca del Centro Deportivo Chapultepec" 50 m-es medencéjében zajlott le az úszóverseny. *Nagy* és *Török* jóval elmaradt ezidei legjobb eredményétől (4 : 15, 4 : 17 mp). *Balczó* jó beosztással, 3:52 mp idővel megnyerte az úszást. Általában az utolsó 100 méteren estek vissza a versenyzők. *Az egész mezőny 5—10 mp-cel formája alatt úszott.* Itt már fokozottabban jelentkezett az oxigén-hiány. Verseny után valamennyien oxigén-belélegzést kaptak. Versenyzőink még a délutáni órákban is fáradtságról panaszkodtak, — érverésük változatlanul magas, 70 körüli volt. *Nagy* és *Török* pihent, *Balczó* könnyű mozgással próbált fáradtságán segíteni. Alvásuk nem volt nyugodt. Némileg gondot okozott a szovjet csapat újabb pontszerzése. Vajon elég lesz-e a megmaradt 300 pont előny?...

AZ UTOLSÓ ESÉLY

Ötödik nap a fiúk eléggé fáradtan, mégis bizakodással mentek ki a verseny színhelyére. A pálya nem volt nagy szintkülönbségű, ám a talaja nehéznek ígérkezett. A magas fű, a sok lávakő, a szakadékok nem tesznek jót a fáradt lábizmoknak!

Verzenyzőink nem futottak rosszul, bár a táv végét nem bírták olyan jól mint máskor. Egyéni versenyben mindhárman az első tíz között végeztek futásban, de még 4 mp kellett volna a győzelemhez. *A szovjet csapat ugyanis igen jól hajrázott.* Különösen *Picsuskin*, aki a futás győztese is lett. A javukra mutatkozó nagy különbséghez hozzájárult csapatunk kedvezőtlen sorsolása is. Mi másodiknak indultunk, s ezáltal a szovjet csapat futásáról, helyzetéről versenyzőinknek nem tudtunk kellő tájékoztatást adni.

A szovjet csapat kétségtelenül megérdemelte a világbajnokságot. Szerencsétlen lovaglásuk ellenére is fölénk tudtak kerekedni, holott mi sem küzdöttünk rosszul.

Egyénileg *Török* Ferenc harmadik helyen végzett. Ez a szép helyezés szorgalmának és céltudatos munkájának eredménye. *Balczó* negyedik, *Nagy* Imre hatodik helyezésére is büszkék lehetünk, bár ők ennél többre is képesek lettek volna.

AMIT JOBBAN KELL CSINÁLNI

Nem volna teljes a beszámolóm, *ha nem említeném meg azokat a hiányosságokat, amelyek időben történő kiküszöbölése felkészülésünket jobbá, versenyzésünket eredményesebbé tehette volna* a különleges körülmények között is.

Első helyen kell említenem azt, hogy *sportköreink edzőinek eltérők a véleményei edzésrendszer tekintetében.* Ennek következménye, hogy egyes versenyzők a téli hónapokban az úszás-alapozást igen könnyen vették. A versenyidőszakban már nincs mód a hiányosság pótlására. Hiányos volt a lovaglás alapozása is, bár *Tóth* Béla lovasedző erre többször is figyelmeztette az egyesületi edzőket. Igaz, hogy fedett lovarda hiányában a mi felkészítésünk mindig is hiányos lesz!

A korszerű felkészülésben olyannyira fontos erőnléti munka sem bizonyult egyenletesnek az idén, mivel *a formábahozó időszakban lényegesen csökkent értékű munkát végeztek versenyzőink.* Néhány versenyző pedig egyenesen elhanyagolta azzal az önelégült elgondolással, hogy elég erősnek érzi magát. Erősebb kondíció-munkával talán Mexikóra is maradt volna még 4—5 mp-re való erő.

Az pedig *egyenesen tűrhetetlen, hogy egyes versenyzők edzéseit a sportágat s a versenyző edzésmunkáját nem ismerő magánorvosok irányítsák.* Mi igen nagyrabecsüljük a sportorvosok segítő munkáját, s igényeljük is azt, de *csak velünk közös munkában.*

Az egységes csapat kialakítása érdekében az egyesületi és keretedzők, a fiatalabb és idősebb edzők között *a legszorosabb és legegységesebb együttműködésre van szükség.* Ha egy versenyző a keretbe kerül, s ott végzi edzésmunkáját, annak felépítésben az egyesületi munka folytatásának kell lennie. Szükségesnek látszik, hogy *az öt versenyágnak külön-külön keretedzője legyen,* s a keret tagjai csakis annak az egy edzőnek utasításai szerint dolgozzanak. *Viszont az öt edző tökéletesen egyeztesse össze az edzésmunkát* mindenféle szempontból. Az egyéni edzéseknek meg kell szűnniök.

Takács Andor
vezetőedző

Balczó az utolsó akadály felett a lovaglásban



Hogyan lesz a B-válogatottból

Az átszervezés alatt levő magyar testnevelési és sportmozgalomra nagy feladatok várnak az elkövetkezendő két esztendőben. Ezek egyike az 1964. évi olimpia. A magyar sport ezen az olimpián is szeretné becsülettel megállni a helyét. Úgy, mint a felszabadulás utáni olimpiákon általában.

A jelek szerint valamennyi sportágban igen nagy lesz a versengés. Hatalmas tömegek indulnak majd Tokióban, hiszen itt már egy sor gyarmati és félgyarmati sorból felszabadult ország is indítja legjobbjait, s világszerte alkalmazzák már a felkészülésben a tudományos kutatások és a gyakorlati tapasztalatok módszeres elemzése segítségével kialakított oktatási és edzésmódszereket. A japán fővárosban lezajló olimpiai játékokon tehát csak magasszintű teljesítményekkel lehet győzelmet és helyezéseket elérni.

Minden arra mutat, hogy labdarúgásban is hasonló lesz a helyzet, még ha a legutóbbi világbajnokságon részt vett játékosok nem is lehetnek ott országaik válogatottjában. 47 ország nevezte válogatott labdarúgó együttesét az olimpiára, köztük Magyarország is.

VAN-E REMÉNYÜNK JÓ SZEREPLÉSRE,

bekerülhetünk-e majd a legjobb négy közé Göröcs, Sándor, Albert, Sipos, Mészöly és a többi sokszoros válogatott nélkül?

Ez volt az első kérdésünk *Baróti* Lajos szövetségi kapitányhoz. Válasza meglepően bizakodó volt. Ezt válaszolta:

— *Köztudomású a labdarúgás iránt érdeklődők előtt, hogy olimpiásaink B-válogatottként szerepelnek már egy ideje, s ez az együttesünk igen biztatóan szerepelt az ősz folyamán. Néhány idősebbtől eltekintve, B-válogatottunk kerete csupa fiatal játékosból áll, de ezek tehetségesek, fejlődőképesek, s nemcsak játszani, hanem küzdeni is tudnak.*

A keret tagjai a következők:

Szentmihályi, Gelei, Cselényi és Szarka kapus, Ihász, Novák, Danszky, Kürtösi, Szepesi és Roznis hátvéd, Perecsi, Palotai, Laczkó (Tatabánya), Sós, Menczel és Nagy István fedezet, Molnár II., Nógrádi, Bene, Bödör, Komora, Pál , Szimcsák I., Farkas, Machos, Rossi és Nemes csatár.

Ez az ún. alapkeret. Ebből jelölik ki azt a 25 játékost, aki 1963 elején együtt alapoz, együtt készül fel a jövő év nagy küzdelmeire, köztük az olimpiai selejtezőkre.

Sem ez az alapkeret, sem az 1963-ra összeállítandó természetesen nem végleges. Be is lehet még kerülni és ki is lehet kerülni belőle. November első felében azonban a szövetségi kapitány úgy látta, az olimpiai csapat tagjainak zöme az előbb említettekből kerül majd ki. Ha egy tapasztalt szakember annyira bizakodó, mint Baróti Lajos volt beszélgetésünk alkalmából, annak valami nagyon szilárd alapjának kell lennie. Ez a szilárd alap, amire Baróti épít:

A FIATAL JÁTÉKOSOK ÖNTUDATOSSÁGA,

céltudatossága, harcos küzdőszelleme. Az csendült ki a szövetségi kapitány szavaiból, hogy ezek a fiatalok, az olimpiai keret tagjai, tudják, mit akarnak, s tudják azt is, hogy amit akarnak, azt hogyan lehet elérni. Tudják, hogy miben kell fejlődniök, s erre céltudatosan törekszenek is. Az életmódjukra, az életről, a sportolásról vallott felfogásukra épít a szövetségi kapitány. Ezt tükrözte, szerinte, eddigi szereplésük is a B-válogatottban. Jó lenne, ha nem csalódna bennük. Olimpiai szereplésünk szempontjából is jó lenne.

Az út, amelyet ennek az olimpiai csapatnak a felkészülés során be kell járnia, és amelyen át ütőképes, jelentős játékszerű együttes alakulhat ki ebből az „alapkeretből", már készen van. Legalább is terv formájában.



Téli táborozásra, tavaszi felkészülésre:
TURISTAHÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALAT
Budapest VI., Lenin körút 55., telefon: 224-230.

olimpiai csapat?

— Az egyéni fejlődésre és az egyénekből a magasszintű csapatjátékot játszó együttes kialakítására egyaránt gondoltunk a felkészítés tervében — mondta *Baróti* Lajos. — *Minden kerettagról „felmérést" készítünk, tartalmazza majd a technikai és taktikai képzettség, a fizikai képességek, a szükséges lelki tulajdonságok jelenlegi szintjét, az erényeket és a hibákat egyaránt. Ennek a felmérésnek az alapján folyik majd a kerettagok képzése a jövőben a klubokban és a keret közös edzésein egyaránt. Tervszerűen, céltudatosan folyik tehát majd az olimpiai előkészület minden része...*

Egy pillanatra itt megállítottuk a szövetségi kapitányt. A játékosok több időt töltenek klubjuk edzésein, mint a válogatott keret edzésein, tehát rendkívüli jelentőségű a klubokban folyó oktató-nevelőmunka is az olimpiai előkészületek során. Eltérő lehet a klubedzésen folyó munka, a bajnoki mérkőzésekre és a nemzetközi klubtalálkozókra való készülés. Nem lehet ez zavaró? És vajon

A KLUBOK VEZETŐI KELLŐ MEGÉRTÉST TANUSÍTANAK-E

majd a válogatott keret felkészítése iránt?

Örök probléma ez mindenfelé, *Barótit* is érte már szövetségi kapitányként nem egy csalódás ebben a tekintetben. De derűlátása töretlen maradt, amint a továbbiakban kiderült.

— *Gyakori, hogy a válogatott csapat érdeke és klubérdek kisebb-nagyobb mértékben keresztezi egymást* — válaszolta a kérdésre. — *A múltban is előfordult és nyilván a jövőben is előfordul majd. Azt is tapasztaltuk, hogy egyes vezetők a klubszempontok fájától nem látták az országos érdek erdejét. Én azonban hiszek a fejlődésben, hiszek abban, hogy ilyesmi egyre ritkábban fordul elő a jövőben. Válogatott csapatunk jó szereplése a kluboknak is használ, egész labdarúgásunknak használ, egész testnevelési és sportmozgalmunkra jó fényt vet. Az érdekünk tehát közös. Ezt mind több klubvezető és edző ismeri fel. Mi is tekintettel vagyunk a klubszempontokra, s tőlük is napról napra több segítséget kapunk. Technikai és erőnléti képzésben, nevelésben, taktikai feladatok begyakorlásában gyakran akkor is segítettek minket a klubok, amikor ez esetleg átmenetileg hátrányosnak mutatkozott is klubszempontból...*

Ezért bizakodó tehát ebben a tekintetben is a szövetségi kapitány. Bízik abban, hogy a klubvezetők és az edzők közreműködnek majd játékosaik technikai és taktikai, valamint erőnléti továbbképzésében, különféle játékfeladatok begyakorlásában. Joggal bízik, hiszen a játékosok továbbfejlődése, játéktudásban és teljesítőképességben való gyarapodása igazán közös érdeke a klubnak is, a válogatott csapatnak is. Ha ennek érdekében a játékosok maguk is mindent elkövetnek, akkor igazán érthető a szövetségi kapitány bizakodása.

De mit ér a kifogástalan együttműködés, ha a szakvezetők egyike-másika nem ismeri a legmodernebb edzéselveket, módszereket és módszeres eljárásokat, ha egyes játékosok tájékozatlanságból vagy könnyelműskódésből nem a legmegfelelőbben élnek? Ilyenek okozzák a fejlődésben a megállásokat, a formaingadozásokat, a hosszabb-rövidebb ideig tartó visszaeséseket, az önbizalom megrendülését, a lelki válságokat...

Baróti Lajos ebben a tekintetben is bizakodó. Véleménye szerint az utóbbi évek edzőtovábbképző tanfolyamai, a megjelent szakcikkek és könyvek, a különféle előadások és bemutatók nyomán

MEGINDULT A SZAKMAI FEJLŐDÉS.

De nemcsak az edzők fejlődtek, hanem a játékosok is. Fiataljaink ma már olvasottabbak, műveltebbek, mint elődeik voltak, és ez általános műveltségükre, valamint



A nemrég feltűnt fiatal Bene Ferenc — egyik legnagyobb olimpiai csatár-reménységünk — gólt fejel

a szakmaira egyaránt érvényes. Mindennek eredménye az a tapasztalat, mondotta Baróti, hogy az olimpiai keret fiataljai „hozzák magukat", azaz céltudatosan képezik magukat, gondosan felkészülnek a sportbeli szereplésre. A B-válogatott egész támadósora nagy munkabírású például, szélsői gyorsak is, állóképesek is. Ezt csak megfelelő edzéssel és életmóddal lehet elérni és megtartani!

Akad azért még fejleszteni-, javítani- és csiszolnivaló természetesen. De ha ez az egyéni „felmérés" alapján a hátralevő két év alatt megtörténik — jól képzett és felkészült játékosok alkotják majd a jelenlegi A-válogatott legközvetlenebb utánpótlását jelentő együttest.

A jó csapatteljesítményhez azonban nem elég az egyéni képzettség, az egyéni jó forma. Ehhez még

ÖSSZESZOKOTTSÁG IS SZÜKSÉGES,

valamint a játékban adódó támadó- és védőfeladatok kifogástalan megoldása is. Ezt — ahogy *Baróti* elmondta — a következőképpen gondolják megoldani a B-válogatott munkáját irányító szakemberek:

— *Az idei őszi mérkőzéseken bizonyos mértékig már összeszoktak a játékosok. Ezt a kezdeti munkát folytatjuk majd 1963 elején a többhéten át tartó közös edzéseken, azután az egyes válogatott találkozók előtti öt-hat napos együttes foglalkozásokon és természetesen magukon a válogatott mérkőzéseken is. Az olimpia előtti évben a négy olimpiai selejtezőn kívül a B-válogatott még hat mérkőzést vív: kétszer az osztrákok ellen, valamint a csehszlovák, a szovjet, a jugoszláv és a svéd B-válogatott ellen. Ha sikerrel túljut az együttes a selejtezőkön, akkor 1964 elejére öt-hat mérkőzésből álló portyát tervezünk számára és az olimpiáig még kétszer — április—májusban és augusztus—szeptemberben — sorozatmérkőzéseket is. De lesznek még egyéb nemzetközi találkozói is.*

— *Nagy gondot fordítunk az olimpiai csapat taktikai felkészítésére, a különféle taktikai feladatok megtanulására, begyakorlására. Az eredményes támadó- és védekezőjáték iránti „érzékről" már 1962 őszén bizonyságot tettek a B-válogatott tagjai. Ezt az érzéküket a lehető legnagyobb mértékben ki szeretnénk fejleszteni, hogy szilárd tudás, sokrétűen alkalmazható taktikai tudás váljék belőle. Ha mindez sikerül, ha a lehető legmagasabb szintre fejlesztett technikai-taktikai tudás, a jól „olajozott" csapatmunka mögött kellő erő is lesz — fizikai, szervezeti és lelki erő —, akkor bízunk benne, hogy a csapat jól megállja majd a helyét a selejtezőkön is, az olimpiai labdarúgó-torna végküzdelmeiben is.*

Ennyit mondott Baróti Lajos labdarúgóink olimpiai felkészüléséről. Amit mondott és ahogy mondta, igazán nagyon biztató volt. Sőt, lelkesítő. Mi magunk is nekilelkesedtünk. Csak mindenki ilyen lelkesen végezze azt a munkát, ami ebben a hosszú felkészülésben reá esik. Végig a két éven át. Töretlen lelkesedéssel és odaadással. Akkor bízhatunk benne, hogy labdarúgásban jól megálljuk a helyünket a tokiói olimpiai játékokon.

Pálfai János

SOK FEJLŐDÉSI LEHETŐSÉG



Jelenet a jugoszláv—magyar mérkőzésről. Az egyik jugoszláv játékos a magyar sánc mögé igyekszik ejteni a labdát

Több mint egy hónap telt el a moszkvai férfi és női világbajnokság befejezése óta — volt tehát idő a tapasztalatok elemzésére és annak a megvizsgálására, vajon miért szerepelt várakozás alatt a magyar férfi és női válogatott?

Huszonegy férfi és tizennégy női csapat küzdött az elsőségért. A röplabdában számottevő országok közül csupán az Egyesült Államok válogatottjai maradtak távol. A többi csapat, amely valaha is figyelemre méltó eredményeket ért el, mind összejött a Szovjetunióban.

A világbajnokságon kettős tét inspirálta a csapatokat a lehető legjobb helyezés elérésére. Nem csupán a világbajnoki érmekről volt szó, hanem arról is, hogy

a VB egyúttal olimpiai selejtező rangot is kapott.

A nemzetközi szövetség úgy döntött, hogy a férfiaknál a VB első három helyezettje, a nőknél pedig az első két helyezett kerül az olimpiai tizes, illetve hatos döntőbe. Az olimpia többi részvevőjét a jövő évi kontinens tornák határozzák majd meg. A budapesti Eurépa-bajnokság két együttest küld Tokióba. Amennyiben az első két helyezett már Moszkvában megszerezte az olimpiai jogosultságot, akkor az utánuk végzett csapatok kerülnek a döntőbe. Tehát előfordulhat, hogy az EB 4—5. helyezettjei.

A világbajnokságon a férfiaknál a Szovjetunió, Csehszlovákia és Románia, a nőknél Japán és a Szovjetunió váltotta meg jegyét Tokióba.

A kettős tét a moszkvai világbajnokságon kiélezte a küzdelmeket. Óriási volt a harc minden egyes mérkőzésen. Ismeretlen volt az eleve feladott mérkőzés; még a legesélytelenebb csapatok is teljes erőbedobással harcoltak jóval nagyobb tudású ellenfeleikkel szemben és ennek tulajdonítható, hogy a selejtezőben például Albánia a lengyelektől, Olaszország és Belgium pedig a magyar férfi válogatottól vett el játszmát.

A magyar férfi és női válogatott nem utazott esélyesként Moszkvába, de mind a közvélemény, mind a szakvezetés

jobb eredményeket várt.

A férfi csapat az előzőleg lezajlott négy világ- és öt Európa-bajnokság közül csupán egyszer végzett rosszabbul, mint az idén (1956-ban, Párizsban), női együttesünk pedig —, amely a múltban egy VB-n és négy EB-n vett részt — öt helylyel csúszott lejjebb eddigi átlagához képest.

Férfi válogatottunk hetedik helyezése a sportág egy sereg problémáját veti fel. A gyengébb szereplés okát nem csupán a moszkvai eseményekben kell keresni, bár némi választ már a küzdelmek menete is ad.

Az eddigi világ- és Európa-bajnokságok történetében sohasem gyűlt össze olyan erős mezőny, mint Moszkvában. Nemcsak a röplabda általános fejlődése tette erőssé a mezőnyt, hanem az is, hogy a múltban mindig hiányoztak jónéhányan a jobbak közül, most pedig csak az Egyesült Államok, a legutóbbi VB hetedik helyezettje maradt távol. Az 1960-as Rio de Janeiro-i VB-ről hiányzó Bulgária, Jugoszlávia és a Kínai Népköztársaság viszont erős csapattal képviseltette magát és növelte még a mezőny erejét a japán férfi csapat felzárkózása is.

Jellemző, hogy Brazília válogatottja, amely cseppet sem gyengébb, mint volt két évvel ezelőtt, most egyetlen győzelmet sem tudott aratni a tizes döntőben, pedig a legutóbbi VB-n ötödik lett, legyőzve többi között Magyarország és Japán válogatottját. Most a brazilok épphogy csak egy-egy játszmát tudtak nyerni ezzel a két csapattal szemben.

Rendkívül kiegyensúlyozott volt

a férfiak mezőnye. Tény, hogy a végső győzelmet az esélyes szovjet válogatott veretlenül szerezte meg és a csapat kimagaslott a tizes döntőből, mégsem lehetett előre lefutottnak tekinteni mérkőzéseit, mint például az 1952-es moszkvai VB-n, amikor Reváék aranycsapata egyetlen játszmát sem vesztett. A szovjet együttes például az idén 3 : 2-t játszott az ötödik helyezett japánokkal és a hatodik helyezett lengyelekkel.

A szovjet válogatott mögött viszont olyan nyílt volt a küzdelem, hogy a brazilok mérkőzéseit nem számítva az egyes találkozókon tulajdonképpen nem is annyira a tudáskülönbség, mint inkább a pillanatnyi diszpozíció döntött és az, melyik csapat rendelkezik olyan idegi, erkölcsi, vagy fizikai tartalékokkal, amely eldöntheti a közel egyenlő tudású ellenfelek küzdelmét.

Ilyen tartalék kevés állt a magyar válogatott rendelkezésére. Technikai téren a magyar kezdő hatos kibírja az összehasonlítást a legtöbb előtte végzett csapattal. Jellemző, hogy a VB legjobb leütői részére kiírt tiszteletdíjakat a szovjet Cseszkov és a magyar Tatár kapta meg. És nem kell szégyenkezniök a többieknek sem — Gálosnak, Jánosinak, Prouzának, Molnárnak, Flóriánnak és Iváncsónak. És mégis, válogatottunk a tizes döntőben mindössze három mérkőzést nyert, hatszor pedig vereséget szenvedett. Itt jelentkezett azoknak a bizonyos tartalékoknak a hiánya.

Nem volt megfelelő a játékosok idegállapota.

Idegeik éppen a döntő pillanatokban mondták fel a szolgálatot. A legeklatánsabb a Románia elleni mérkőzés példája.

Bár mér a selejtezők színhelyén, Leningrádban került sor erre a találkozóra, a mérkőzés már beleszámított a döntőbe, mert a csapatok magukkal vitték eredményeiket. A román válogatott remekül felkészülve érkezett a Szovjetunióba, játékosaik duzzadtak az erőtől. A szakembereknek általában az volt a véleményük, hogy csak a román csapat veszélyeztetheti a Szovjetunió elsőségét. Így írtak a szovjet lapok is. És ezzel a félelmetes hírű román együttessel szemben úgy kezdett a magyar válogatott

mintha bemutatót tartana

a korszerű röplabdázásból. Olyan látványos játékot, olyan ötletes megoldásokat, olyan váratlan akciókat alkalmazott, amilyent később az egész VB-n legfeljebb a szovjet csapattól láthattunk. A román válogatott egyszerűen nem tudta, mihez fogjon. Világbajnokságon, az 1952-es szovjet—román találkozót kivéve a román együttes soha nem kapott ki 3:0-ra, most azonban reménytelennek tűnt számára a helyzet. 2:0-ra vezetett a magyar együttes és a harmadik játszmában is 14:12 volt az eredmény. A magyar csapat nyitott, majd sikerült hárítania a román támadást és Jánosi vagy négy méterre a hálótól tele önbizalommal ugrott fel, hogy beüsse a labdát. Valaki azonban rákiáltott: Vigyázz! Kétkézzel! A mozdulat megállt, a labda beleesett a hálóba és ezzel a pillanattal a magyar együttes megszűnt tényező lenni a világbajnokságon. Egymás után 3—4 egész primitív hiba következett, a románoké lett a játszma, majd a másik kettő is, szinte teljesen ellenállás nélkül.

Azért időztünk ilyen hosszan ennél az egy mérkőzésnél, mert egyrészt ez tükrözi a leghívebben a magyar csapat idegállapotát, küzdenitudását és ez a találkozó volt hatással az egész későbbi szereplésre. Amint a későbbiek során is egy váratlan esemény, egy bírói tévedés, az ellenfél egy szerencsés akciója következett, játékosaink azonnal elvesztették önbizalmukat, letörtek, és nem egyszer átadták magukat sorsuknak. Amint az ellenfél újítani tudott, amint nem a magyar csapat irányította a játékot, kicsúszott a talaj röplabdázóink lába alól. A magyar válogatott volt a VB döntő egyetlen csapata, amely négyszer is eljutott a 2:2-ős eredményig, de az ötödik, a döntő játszmát egyetlen egyszer sem tudta megnyerni. A magyar együttes ezen a VB-n csak 3:1-re tudott nyerni, 3:2-re soha. Amikor ugyanis a döntő pillanatokra került sor, amikor 2:2 után egy játszma már nem a tudás, hanem az idegi és fizikai kondicionáltság fokmérője volt, akkor csapatunk nem tudott helytállni.

Ebben jelentős mértékben közrejátszott a románok ellen egész különlegesen bekövetkezett vereség, amely teljesen elvette játékosaink önbizalmát. Másképp állítak volna pályára Moszkvában egy 3:0-ás kezdéssel a hátuk mögött és az ellenfelek is respektálták volna a magyar válogatottat. Ez pedig nem közömbös. De hogy egy balszerencsés mérkőzés következményeit utána nyolc találkozón érezze a csapat —, ez bizony nem vall valami jó idegállapotra. Sajnos, senki sem tudott „lelket verni" a játékosokba. Ebben szerepe volt annak is, hogy a játékosok és az edző között nem volt kifogástalan az összhang és nem volt egységes, harmonikus a csapatszellem sem.

A nem megfelelő idegállapot a gyenge küzdőszellemben mutatkozott meg. Senki nem vitatja, hogy minden játékosunk szeretett volna jól szerepelni.

De az óhaj nem elég.

Az ökölvívó, ha az első menetben mondjuk nyolcat számolnak rá, még felál és küzd tovább, sőt esetleg megfordítja a mérkőzés sorsát. Ha a magyar válogatott egyszer nyolcig földre került, már nem tudott újítani.

Küzdeni is meg kell tanulni, az akarást is gyakorolni, az akaraterőt is fejleszteni kell. A magyar bajnokság viszont erre nem alkalmas. Egy évben legjobbjaink mindössze hat olyan mérkőzést játszanak, amikor tudásuk teljes bevetésére van szükség. A négy élcsapat egymás elleni őszi, illetve tavaszi mérkőzése jelent csupán erőpróbát a válogatott játékosok számára. A többi ellenfelet „félkézzel" is játszva legyőzik a „nagyok". Elszoknak a küzdelemtől, elszoknak attól, hogy az ellenfél vissza is üti a labdát.

Fizikailag sem volt teljesen versenyképes a magyar válogatott. Elsősorban a szovjet, a román, a bolgár és a jugoszláv játékosok testi felépítése, fizikai felkészültsége volt jobb a mienknél. Rugalmasabbak, gyorsabbak, erősebbek játékosaik. És bár fizikailag, kondicionálisan a magyar játékosok felett álltak, mégis szükségük volt arra, hogy cserékkel pihentessék az egyik-másik csapattagot.

Nálunk pihentetésre gyakorlatilag nem volt mód. A fizikailag gyengébb magyar

VAN MÉG A RÖPLABDÁBAN

Tanulságok a moszkvai világbajnokságon

csapat ugyanazzal a hat-hét emberrel küzdötte végig a VB valamennyi mérkőzését. 14 nap alatt 12-szer lépett pályára a magyar együttes, 51 játszmát vívott, legtöbbet az egész mezőnyben. Ezt jóval magasabb színvonalú kondícióval és jobb testi felépítéssel sem lehet megfelelően bírni, hiszen egy-egy mérkőzés átlagban csaknem két órán át tart, s a játék másból sem áll, mint állandó felugrásokból, vetődésekből. Csak egész rövid időre lehetett lecserélni egy-egy magyar játékost, mert a második hatos tagjai nem tudták pótolni őket, még akkor sem, ha a legjobbak fáradtan, vagy gyengébb formában játszottak.

A fizikai felkészültség hiánya

az előkészületekre is felhívja a figyelmet. Beszéltünk a szovjet válogatott edzőjével, Ahvlevidianival. Ő elmondotta, hogy a válogatott csapat teljesen az egyesületek munkájára épül. A válogatott játékosokat adó klubok egységes elgondolás alapján készülnek fel. A hét öt napján naponta kétszer (!) tartanak edzést. Délelőtt általában kiegészítő sportokkal foglalkoznak, atlétizálnak, gimnasztikáznak, kosárlabdáznak stb., délután pedig kb. két és fél órán át speciális röplabda edzés folyik. Elsősorban a technikával foglalkoznak, s csak akkor van több játék, ha közeledik valamilyen fontosabb mérkőzés. Az edzésidőnek mintegy ötödrésze a tulajdonképpeni játék. Hasonló képet kaptunk a japán szakemberektől is. Nálunk viszont a klubokban a játék az edzésnek általában legalább a felét teszi ki — abból az elvből kiindulva, hogy heti 2—3 edzés nem ad több időt a fizikai képességek javítására és a technikai tudás fokozására —, s a válogatott keretben folyó munka sem azt az arányt mutatja, mint a szovjet és a japán módszer.

Nálunk a válogatott keretbe kiemelt 14—16 játékos hetente ötször-hatszor edz, felváltva a klubban és a válogatott keretben, az NB I-es mezőny többi tagjának pedig jó, ha három edzése van egy héten. Ezzel a módszerrel a válogatottba kiemelt játékosok gyorsabban fejlődnek, mint a többiek.

Ahhoz, hogy az egész mezőny és ne csak a válogatott keretbe kiemelt játékosok fejlődjenek nagyobb ütemben,

a bajnokság színvonalának emelésére

lenne szükség. Ez pedig több munkát követel a kluboktól. Az edzőktől meg lehet követelni a több és alaposabb munkát, a játékosoknak pedig biztosítani kell ehhez a lehetőséget. Igaz, ez nem egyszerű: összefügg a teremhiánnyal és az egzisztenciális kérdésekkel. A megoldást mégis meg kell találni, mert a klubokból kiemelt 14—18 játékos nem „válthatja meg" a sportágat.

A másik probléma pedig az ifjúság, az utánpótlás nevelése. Magyarországon megfelelő ifjúsági bajnokság még nem folyt. Még NB I-es kluboknál is előfordul, hogy ifjúsági csapatot csak a látszat kedvéért tartanak fenn. Nyolc-tíz gyereket felszerelésbe öltöztetnek a mérkőzés előtt, hogy a ki nem állás miatt ne következzenek be szankciók; ezzel a fiatalok nevelése be is fejeződött. Az ifjúsági bajnokság NB I-es csoportjában a csapatok fele kezdőkből áll; olyanokból, akik még a szabályokat is alig ismerik. Alsóbb osztályú ifjúsági bajnokságról a múltban szó sem volt, országos ifjúsági bajnokságot még nem rendeztek és most kerül sor serdülő bajnokság kiírására. Honnan várhatja tehát az utánpótlását a magyar röplabda sport, ha lényegében nincs ifjúsági bajnokság? A véletlennek, s néhány lelkes testnevelő tanárnak és edzőnek köszönhető, hogy néha azért feltűnik egy-egy új tehetség. Nem dolgozik röplabdában az utánpótlás válogatott keret sem. Amíg az ifjúsági és utánpótlás korú játékosok nevelése nem oldódik meg, nem számíthatunk arra, hogy a válogatottban 10—12 nagyjából egyforma képességű játékos szerepel majd.

Bár nem ez volt a döntő kérdés a VB-n, de taktikailag is fejlődnie kell csapatainknak. A nagy ellenfelek sem játszanak különösen változatosan, de a mi csapataink játéka egysíkúbb, mint a többieké. Elsősorban a támadás előkészítésében mutatkozik sablón. Az ellenfél mindig tudja, melyik játékosunk üt majd le; a sánc jóelőre összezárhat. Ráadásul a feladások is túlzottan biztonságiak, tehát a leütő játékos egyenesen az ellenfél sánca elé kapja a labdát. Többet kellene foglalkozni a sánc szétzilálásának különféle módszereivel.

Férfi válogatottunkról szóltunk, de lényegében

ugyanez vonatkozik a női röplabdázásra is.

A problémák a sportág problémái, amelyek megoldása egyformán fontos a férfiak és a nők mezőnyében.

Röplabdában 12 évvel ezelőtt érte el egyetlen sikerét a magyar válogatott; férfi csapatunk akkor harmadik lett az EB-n. Azóta várjuk csapataink „betörését" az élvonalba. Férfi együttesünknél addig már eljutottunk, hogy egy nemzetközi mérkőzésen képes legyőzni a világ bármelyik csapatát. A nőknél más a helyzet. Ott a japán és a szovjet válogatott egész különleges klasszist képvisel. Egyiküknek sincs ellenfele a világon, még játszmát sem tudnak nyerni ellenük a többi csapatok.

A japánokkal érdemes külön is foglalkozni.

Férfi és női csapatuk tulajdonképp csak két esztendeje, a Rio de Janeiro-i VB-n lépett először a nemzetközi találkozók színpadára. A férfiak ott még elég jelentéktelen szerepet játszottak: nyolcadikak lettek, a nők azonban már ezüsteremmel tértek haza. A világbajnokságokon eddig verhetetlen szovjet női csapatnak azonban az idén már át kellett adnia az elsőséget Japánnak, amely elsöprő fölénnyel nyerte a VB-t. Egyetlen játszmát vesztett mindössze a 11 mérkőzésen; a volt Európa-bajnok csehszlovákokra és az idei harmadik helyezett lengyelekre olyan vereséget mért, amilyenhez hasonlót még nem szenvedtek el ezek a kiválóan képzett csapatok. És a nők mellett a férfiak is megmutatták oroszlánkörmeiket. Ötödikek lettek. Legyőzték Románia, Magyarország, Jugoszlávia, Lengyelország és Brazília válogatottját.

A japánok játékában szemre semmi különleges nincsen. Lényegében — nyitásaikat kivéve —

ugyanazt a stílust játsszák, mint az európai csapatok.

Egyszerűen csak mindent jobban csinálnak, mint mások. Női csapatuk olyan megdöbbentő biztonsággal, olyan könnyedén, olyan szépen játszik, hogy a 15 000-es szovjet nézősereg éppen a szovjet válogatott ellen aratott győzelme után vastapssal jutalmazta a japán röplabdázókat.

Ha stílusuk nem is más, mint az európaiaké, felkészülési módszereik azonban már lényegesen újak. Érdekes, már a bemelegítésük is. Több mint egy órával a mérkőzés előtt kezdik, végig próbálnak minden mérkőzéshelyzetet és rendkívül alaposan átdolgozzák egész izomzatukat. Nem ritkaság náluk az sem, hogy a mérkőzések napján is edzenek. Olyan óriási megterhelést kapnak egy-egy edzésen, amihez képest a mérkőzés számukra már csak játszadozás.

Még egy nagy erényük volt a japánoknak. Őket nem törte le bírói tévedés, nem hozta zavarba az ellenfél váratlan megoldása. Nem követtek el hibákat „szériában", ami pedig a legtöbb röplabda csapatra jellemző. Úgy játszottak, mintha nem is lennének idegeik. És úgy tudtak örülni a győzelemnek, mint a gyerekek.

Sok élményt, sok tanulságot

hozott ez a világbajnokság. Igazolta, hogy van még bőven fejlődési lehetőség a röplabdában. Ennek elsősorban a szovjet férfi és a japán női csapat játéka volt a legfőbb bizonyítéka. Lényegesen új taktikai és technikai elemeket nem hozott a VB, csupán a régieket alkalmazták magasabb fokon. Növekedett a csapatok ütőereje és nagyon feljavult a mezőnyjáték; mind a két tényező elsősorban a fizikai képességek és készségek fejlődésére vezethető vissza.

Kiváló volt a rendezés, sportszerű, rendkívül szakértő volt a közönség. Naponta 12—15 000-en látták a mérkőzéseket és a nagy napokon ezrek szorultak ki a sportpalotából, pedig a TV mindennap közvetítette a világbajnokságot. Szereti a moszkvai közönség a röplabdát, mert látványos, mozgalmas, szép ez a sport, ha megfelelő színvonalon üzik. Moszkvában pedig hétről hétre láthatnak nívós találkozókat, s ez a VB pedig betetőzése volt mindannak, amit eddig a moszkvai közönség a röplabdában láthatott.

Zsolt Róbert

A japán lányoknak nem volt ellenfelük Moszkvában



Az európai atlétika rangsora az Európa-bajnokságok után

Az európai atlétika változatlanul hatalmas fejlődésben van és színvonala eléri, sőt a legtöbb versenyszámban túlszárnyalja a tengeren túli, még az amerikai atlétika eredményeit is. A belgrádi EB új országokra hívta fel a figyelmet, olyanokra, amelyek eddig nemigen játszottak túlságosan jelentős szerepet. Elsősorban Franciaországra, másodsorban Hollandiára gondolunk, sőt ide sorolhatjuk bizonyos mértékig Olaszországot és Belgiumot is. Ezek az országok mind nagyobb és nagyobb szerepet tulajdonítanak az atlétikának, mint alapsportágnak.

A Szovjetunió megtartotta vezető pozícióját, bár némi visszaesés is tapasztalható. Elsősorban a futók és a nők maradtak el a várakozástól. Egyedül Bolotnyikov nyert a szovjet futók közül, a mindig élen levő futónők pedig hiányoztak a döntőkből.

Anglia kizárólag futószámokban ért el eredményeket, ám olyan jókat, hogy azokkal az európai nemzetek sorában igen előkelő helyet biztosított magának.

Németország egységes csapattal vett részt. Az egység azonban egyáltalán nem látszott elmélyültnek, hiszen az NSZK és NDK atlétái külön laktak és a versenyre való felkészülésük is teljesen külön folyt. A különböző válogató versenyek valószínűleg nehezítették, semmint elősegítették volna az egység kialakítását. A német csapattal kapcsolatban megállapítható, hogy a nyugatnémet versenyzők veszítettek európai helyzetükből, míg az NDK versenyzői lényegeset léptek előre. Az NDK atlétikája rohamosan fejlődik s pillanatnyilag a magyar válogatott kevés számban vehetné fel vele győzelmi eséllyel a versenyt.

Lengyelország nem nyert nyolc Európa-bajnokságot, mint az előző Európa-bajnokságon, mégis a lengyelek rendelkeztek a legkiegyensúlyozottabb csapattal. Úgyszólván nem volt egyetlen döntő sem, amelynek ne lett volna lengyel résztvevője.

Magyarország a stockholmi és római atlétikai szerepléshez viszonyítva valamit előbbre lépett a nemzetközi mezőnyben.

Annak ellenére, hogy nincs hivatalos pontozás és nincs nemzetek versenye az atlétikai EB-n, mégis valamilyen formában mindenki igyekszik a nemzetek rangsorát összeállítani. A férfi-női összpontozás alapján általában a következő rangsor alakult ki: Szovjetunió, Németország, Anglia, Lengyelország, Franciaország, Magyarország, Finnország, Olaszország stb.

A hatodik helyezésünk kétségtelenül jobb a stockholmi helyezésünknél, de természetesen igen elmarad az 1954. évi berni Európa-bajnokságon elért második helyezésünktől.

Sir József dr.



Lesz-e 70 méter,

62,44-nél tartunk (Oerter, Egyesült Államok). De edzésben Oerter már 64-et is dobott! S ahogy egykoron felvetették a nagy kérdést, elérünk-e valaha 40 méterig... majd, hogy elérjük-e az 50-et, 60-at..., úgy izgatja ma a diszkoszvetők képzeletét a hasonló bűvös határ, a ma mérföldköve, a ma vágyálma, a 70 méter.

S ahogy elbeszélgetünk erről Bácsalmási Péterrel, a TF tanszékvezető tanárával, egy véleményre lyukadhatunk ki. A világ fejlődik, az emberiség fejlődik testileg, szellemileg, a technika csiszolódik, a külső körülményeket egyre kedvezőbbé tudjuk alakítani, talán még a szer maga is hoz fejlődést jelentő változást. Miért ne érnők el azt a 70 métert? Hogy mikor, ki, hol? Ez már persze nem megválaszolható kérdés. Am épp úgy elképzelhető, hogy Amerikában, a Szovjetunióban, mint ahogy elképzelhető, hogy éppen nálunk, a mieink. Mert egyet ne felejtsünk el! Mióta megismerték a magyarok a diszkoszt, mindig jelentős szerepet játszottak versenyein.

És jelentős szerepünket majdnem mindig egynek köszönhettük: élen jártunk a korszerű technika bevezetése, sőt megjavítása terén!

Vessünk csak egy röpke pillanatot arra a múltra, amely diszkoszvetőink útján vezet végig.

I. rész — Féltérdről, majd állva, aztán nekilépve...

Ki vezette be nálunk? Persze, hogy a Vermes fivérek, elsősorban Vermes Lajos, a közel száz évvel ezelőtti „hőskor" eredeti, érdekes egyénisége. Szenvedélyes, sőt mániákus sportoló, versenyző, szervező, propagátor és mecénás, önző és altruista egyszemélyben, a hírnevet, dicsőséget szinte kétségbeesett dühvel kereső, hajszoló, minden áron világrekorderi, világbajnoki dicsőségre vágyó sportrajongó. 1860-ban született Szabadkán. Elsősorban a kerékpározás úttörője, mellékesen úszó és vívó, boxoló és atléta, birkózó és minden, ami sport... 1880-ban a megalakuló Szabadkai Torna Egylet oszlopa. Először szabad téren, a szabadkai országúton rendez futó, gyalogló és kerékpáros versenyt, majd pedig Palicson saját telkén, saját pénzén pályát építtet sportszállóval és oly gazdag díjazású, nagyszabású versenyeket rendez, hogy tódult oda Pestről, s az ország többi városából a sportolók — viszonylag népes — serege.

Az 1886-os palicsi versenyen szerepelt először diszkoszvetés Magyarországon. Még korongvetésnek hívták, s a szer lapos fémkorong volt, ám már a mai szabályoknak is megfelelően 2 kilogrammos súllyal. A korongot dobogóról kellett elhajítani, az ismert Myron szobor féle állásból. Féltérdelő helyzetből egyetlen mozdulattal kellett kivetni úgy, hogy utána az egyik lábbal le lehetett lépni a dobogóról. Nemcsak távolságra, hanem magasságra is ment Palicson a dobás, s az első győztes eredményét így jegyezték fel: 1. Matkovich Miklós (Szabadka) 11,5 m hosszú, 3,20 m magas, összesen 14,70 m-es dobás... A nagyerejű, rendkívül sokoldalú Matkovich az 1889-i palicsi versenyen már 29 méter távolra dobta a korongot és 3,75 m magasra.

Am Vermes Lajos a fővárosba költözött és 1893-ban a palicsi sportélet kialudt: — a diszkoszvetés is kiment a divatból. A pesti versenyeken ugyanis sehol sem rendeztek abban az időben diszkoszvetést, de még külföldön is legfeljebb Görögországban, ahol már akkor javában folytak a klasszikus olimpiák felújításáért a próbálkozások. Hiszen már 1837-ben elrendelte a görög kormány, hogy fel kell újítani a klasszikus olimpiákat és négyévenként újra megrendezni. Hosszas vajúdás után 1859-ben egy gazdag görög Zappas Evangelos anyagi hozzájárulásával Athénben meg is rendezték az első újkori görög olimpiát, s benne a klasszikus állásból történő diszkoszvetést is távolságra (külön) és magasságra (külön). Négy izben rendezték meg ezeket az újkori görög olimpiákat, s a diszkoszvetést 1859-ben Basilakkis Konstantin, illetve Christu Konstantin nyerte, 1870-ben (már csak távolságra) Skodaras Evangelos, 1875-ben Sarupulos Zissis, 1889-ben pedig Arvanitis Spiridion.

Ezek után már a francia Coubertin ötlete és terve alapján átalakított, nemzetközivé és rendszeressé vált újkori olimpiák kora következett. Az elsőn, 1896-ban újra szerepelt a diszkoszvetés, s jellemző, hogy a résztvevő magyarok már nem ismerték azt a diszkoszvetést, amelyet nem is olyan régen Palicson hiába igyekezett meghonosítani Vermes Lajos.

Mudin István klasszikus diszkoszvetése



és ha lesz, mikor?

Athénben azonban már nem dobogóról dobtak, hanem földről. Átvették az angoloktól a súlylökés előírásait. A nemzetközi életben irányt mutató és döntő angol szabály akkor eredetileg a földbe mélyített fa korlátot, illetve lécet írt elő. Innen kellett a súlyt ellökni, mégpedig úgy, hogy 7 lábnyi rohamot vehetett a dobó. Később földbe süllyesztett, négyszögalakú fakeretből kellett dobni, amelynek minden oldala 7 láb (213,5 cm) volt.

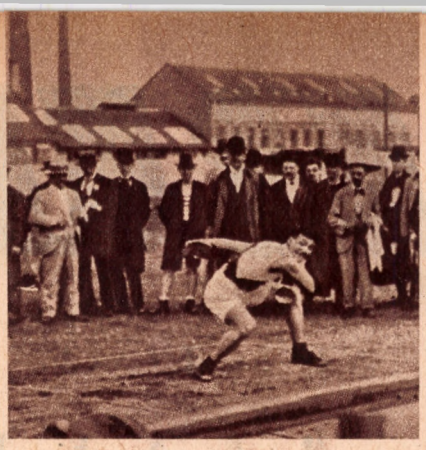
Így dobtak diszkoszt is 1896-ban. A magyar kiküldöttek — Dáni Nándor, Kellner Gyula, Szokolyi Alajos atléták, Hajós Alfréd úszó, Kokas Gyula és Wein Dezső tornászok, valamint a montenegrói születésű, de a műegyetemet Budapesten végző, magyar színekben versenyző, az NTE-ben tornászó és birkózó-súlyemelő Tapavicza Momcsilló — megbámulták a diszkoszvetést, de nem próbálkoztak meg vele. Nem úgy az amerikai Bob Garrett, aki súlylökésben képviselte hazáját. Ő megpróbálkozott a diszkoszvetéssel. Sőt, egy-két napi próbálkozás közben rájött, hogy a görögök technikája nem jó. Garrett nem ereszkedett féltérdre, hanem állva, sőt szélesen nekiállva, széles lendülettel hajította el a diszkoszt, és 29,15 m-es dobással mindjárt le is győzte az évek óta gyakorló görögöket.

Ez különösen fellelkesítette a magyarokat, s Athénból már az új, szabályos — fából készült, réz-peremmel ellátott — diszkosszal felszerelve érkeztek haza, s menten megkezdődött a próbálkozás az „új" szerszámmal.

És 1897 nyarán a Vasvármegyei SE szombathelyi versenyén a kiírt diszkoszvetést Réthy Pál, a kor egyik legnagyobb atlétaegyénisége 29,31 m-es dobással nyerte. Országos csúcs! (Persze csak „nem hivatalos" csúcs.) Utána Réthy még Prágában is győzött az akkor már nagyhírű Janda ellen, ám az őszszel már a hódmezővásárhelyi Szi-



balról a lendületvétel, jobbról a kidobás



A balkezes Janda dob; még a régi módon: négyszögből, forgás, sőt nekifutás nélkül

lágyi Gyuláé a rekord (hitelesnek elismerve) — 30,37 m-es eredményével. (Ezt az eredményt mint második helyezett érte el, mert egy másik prágai dobó, Swoboda 30,82-es dobásával megelőzte.)

Ekkor azonban már Amerika is megismerte a diszkoszvetést, s ott Garrett tanítványa, Sheldon (Yale egyetem) 34,03-as dobását világcsúcsként tartották nyilván. Sheldon „nekifutással" dobott, azaz a négyzet hátsó lécéhez a jobb lábát tette, teste oldalt állt a kidobás irányába. Bal lábas rövid kilépés, jobb lábas nagy lépés, a gerelyvetők ismert keresztlépése révén jutott a kidobó állásba, s kihajítás közben a hátsó, jobb lábával kitámasztásszerűen előrelépett.

Közben idehaza Szilágyinál is többet dobott a BTC versenyén egy ifjú all-round sportember, Bauer Rezső. Csakhogy az ő 30,50-es dobását nem ismerte el csúcseredménynek a MASZ, minthogy a BTC nem tartozott a MASZ kötelékébe, s a MOTESZ fennhatósága alatt rendezett versenyek eredményeit csak akkor fogadta el hitelesnek a MASZ, ha oda őt is meghívták. Ezt pedig a BTC nem tette meg. A BTC által később kiírt „diszkoszvető bajnokságot" sem ismerte el a MASZ, hiába dobott 30-on felül itt meg Coray Artur.

1899-ben újra élen látjuk a magyar diszkoszvetőket Crettier Rezső megnyeri az első magyar (MASZ) diszkoszvető bajnokságot 31,32-es dobásával. Ekkor már változás állt be a diszkoszvetés szabályában. A négyzet oldalainak méreteit 2,50 m-re bővítették. Még jobb eredményt ért el az akkor „Fekete" álnéven dobó Bernáth János, a későbbi kiváló tornász szakember, az NTE művezetője. Bernáth a III. ker. TVE színeiben a bécsi WAC versenyét 34,30 m-es dobással nyerte. Közben jelentkezett már a hazai vidéki, majd pesti versenyeken az óriási termetű aradi Fóthi Nándor is. Kevés ország dicsekedhetett ebben az időben ilyen diszkoszvető gárdával, legfeljebb az Egyesült Államok, ahol Hennemann 1897-ben 36,19-re javította csúcseredményüket.

Így jutottak el a világ diszkoszvetői az 1900-as párizsi olimpiára, amely fordulatot hozott a diszkoszvetés tör-ténetében. **Hoppe László**

A vidéki uszodafenntartók támogassák jobban az úszást

Sok szó esik mostanában a vidéki úszósport visszafejlődéséről. Az a vélemény, hogy vidéken van elég uszoda, de nem használják ki kellőképpen. Persze, a sportszempontból való kihasználás attól függ, hogyan vélekedik erről az uszodafenntartó.

A nyitott uszodákat — akár melegvizűek azok, akár hideg bennük a víz — csak nyáron tartják nyitva s akkor is csak kora reggel és késő délután használhatják a sportolók. Nagy többségben július elsejével nyílnak a vidéki uszodák és strandok s addig nincs lehetőség az edzésre. Pedig akkor van a sportolóknak a legnagyobb szükségük az uszodákra, akkor még a fürdőközönség nem özönli el azokat.

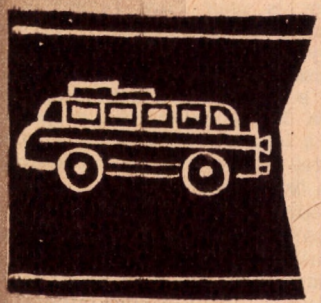
Hódmezővásárhelyen és más városokban az úszószakosztályok tagjai vállalkoztak arra, hogy fenntartják, tisztogatják az uszodát tavasszal, amikor a fürdőzők nem látogatják.

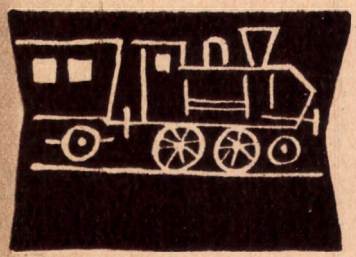
Nemcsak az edzések megtartása nehéz a gazdasági egyensúlyt szigorúan szemmeltartó vidéki uszodákban, hanem a versenyeké és mérkőzéseké is. Ezek rendszerint vasárnap kerülnek sorra, akkor pedig a fürdőzők reggeltől estig birtokban akarják tartani a medencét. Így azután vagy csak korán reggel kapható verseny céljaira az uszoda, mint Győrött, vagy pedig önként váltott pótjegyekkel rendezhetnek kora délután egyórás versenyt a sportolók, mint Kaposvárott.

A múlt évben több verseny maradt el amiatt, mert a váratlan hőségre hivatkozva szombaton visszavonta a vidéki fürdővállalat a vasárnapi versenyrendezésre adott engedélyét. Csak két esetet említek meg példának — fonákságuk miatt. Pécsett a rendező sportkör hivatalosan nem értesítette az uszoda vezetőségét a szombat-vasárnapi versenyről s emiatt szombaton napnyugta után kellett a versenyt megrendezni. Szerencsére éppen elromlott az idő és vasárnapra nem lehetett sok fürdőzőt várni, ezért a fürdővállalat megengedte, hogy eredeti elgondolásától eltérően hajnali hat óra helyett kilenckor kezdődjék a verseny. Szombathelyen a négy város vasárnapra kitűzött versenyét a hőhullámra hivatkozva szombaton mondták le, ugyanis a verseny rendezői csak négyszáz fürdővendég belépődíjat tudták volna vállalni, az igazgatóság pedig ennyiért nem adta át a medencét. Vasárnapra azonban elromlott az idő, még százan sem keresték fel az uszodát, s az egész nap üresen tátongott.

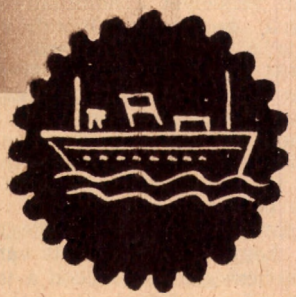
Siessünk mindjárt megjegyezni azt is, hogy nem mindenütt vannak ilyen nehézségek. Miskolcon a tapolcai strandon például tízezres fürdőző létszám mellett is megengedték, hogy a legnagyobb kánikulában versenyt rendezzenek az egyik medencében. **Bárány István dr.**

IBUSZ









U T A Z Á S

M E N E T J E G Y

T Á R S A S U T A Z Á S

H Á L Ó K O C S I J E G Y

V A L U T A B E V Á L T Á S

Ú T L E V É L

SZÁLLODAI SZOBAFOGLALÁS

FIZETŐVENDÉGSZOLGÁLAT

AUTÓBUSZ KÜLÖNJÁRATOK

Bel- és külföldi repülő- és hajójegyek

Sportegyesületek bel- és külföldi utaztatása

Minden utazási ügyben forduljon az

IBUSZ-hoz

IBUSZ UTAZÁSI IRODÁK BUDAPESTEN ÉS VIDÉKEN!

A fokozódó versengés jellemezte a kairói sportlövő világbajnokságot



Lacsni József, az amerikai Pool és Puckel az álló testhelyzetű nagyöbű puska világbajnokság eredményhirdetésén

Az EAK kétmiliós fővárosa, Kairó érdekes hátteret nyújtott az idei, sorrendben 38. sportlövő világbajnokságnak. A hatalmas érdeklődésre jellemző, hogy 39 ország vett részt, s ez a szám a VB-k történetében új csúcsot jelent. A lövészsportban a múltban szerepet játszók közül csak a franciák, bolgárok és néhány dél-amerikai ország versenyzői hiányoztak.

Az egyiptomi szövetség a több mint 700 versenyzőnek három lőtéren megfelelő feltételeket biztosított és a piramisok szomszédságában épült nagyszerű lövészkombinátot bármely európai ország szívesen elfogadná. A rendezésre elég sok volt a panasz, de a rendszerint gyakorlatlanságból eredő hibák az eredményeket nem befolyásolták, azoknak

elsősorban a szél ártott.

De ha a vártnál kevesebb világcsúcs is született, az eredmények a legtöbb számban kiállták az előző, moszkvai VB-vel az összehasonlítást.

A legnagyobb mezőnyök ezúttal is a kisöbüpuska-számokban indultak, a fekvő-versenyben például 23 csapat. Húsz körül mozgott a csapatok száma a pisztoly-számokban is, a nem nagy jövőjű futószarvaslövésben viszont már csak öt ország indított csapatot.

Férfiak

	Arany	Ezüst	Bronz
Szovjetunió	17	9	2
Egy. Államok	7	10	9
Svájc	2	5	6
NSZK	2	1	1
Svédország	1	—	4
Finnország	1	—	2
NDK	—	1	3
Magyarország	—	1	—
Norvégia	—	1	—
Japán	—	1	—
India	—	1	—
Dánia	—	—	1
Olaszország	—	—	1
EAK	—	—	1

Nők

Szovjetunió	5	2	2
Venezuela	1	—	—
Egy. Államok	—	3	1
Dél-Afrika	—	1	—
NDK	—	—	1
NSZK	—	—	1
Nagybritannia	—	—	1

Összesen 17 ország szerzett érmet és további nyolc pedig 4—6. helyezést.

A szovjet versenyzők a csapatszámokra kiírt hagyományos vándorserlegeket mind hazavitték.

A közelgő olimpia előtt azonban számukra is tanulságos és figyelmeztető lehet, hogy a nyolc egyéni sportpuska-bajnokság közül — VB-szereplésük során először — egyet sem sikerült megnyerniök; azok az amerikaiak (5), nyugatnémetek (2) és svájciak (1) között oszlottak meg.

A pisztoly-számokban viszont

a szovjet versenyzők százszázalékos sikerrel s a vártnál sokkal nagyobb fölénnyel előzték meg az amerikaiakat,

akik csalódást okoztak. Általában idegileg nem bírták a versenyeket, különösen észrevehető volt ez az önműködő gyorspisztoly-számban, ahol az olimpiai bajnok McMillan idegei a második napon felmondták a szolgálatot.

A két „nagy" mögött

a harmadik helyet Svájc foglalta el.

A nagy lövészmúlttal rendelkező svájciak 1952 óta VB-n ilyen eredményesen nem szerepeltek annak ellenére, hogy kitűnő sportpuskásaik éppen a svájci precíziós karabéllyal lebonyolított hadipuska-versenyen teljesen csődöt mondtak. Némi kárpótlást nyújtott nekik ezért a VB-szabályok szerint a rendezőség által kiírható számban, a hadipuska-gyorslövésben elért hármas siker és jól szerepeltek pisztolyos-csapataik is.

A nyugatnémetek ezúttal is a kisöbű számokban játszottak komoly szerepet. Wenk számukra is meglepő két bajnoksága ellenére — Zähringert és Kohnkét esélyesebbnek tartották. A finnek kitűnően felkészült, tapasztalt, veterán lövészeikkel vonultak fel, mégis csak szerényebb helyezéseket értek el, különösen nagyöbű puskásaik okoztak nekik csalódást. A finn színek tekintélyét végül is a már 48 éves Janhonen mentette meg a hadipuskában aratott roppant szoros győzelmével.

A múlthoz képest visszaesett a svédek már erősen koros puskásgárdája. Váratlan fekvő csapatbajnokságuk mellett helyezéseik többségét futószarvaslövőiknek köszönhették. A „vesztesek" közé tartoztak rajtunk kívül a csehszlovákok és a románok is, akik 1958-ban még világbajnokságot nyertek, ezúttal azonban egyetlen érmet sem szereztek s csak szerény helyezésekkel kellett beérniök. Teljesen eltűntek a „színről" a Moszkvában még sikeresen szerepelt angolok, az osztrákok közül hiányzott a nagyöbű olimpiai bajnok Hammer, nagyon szerény szerepet játszottak a norvégek és dánok, feltűnően visszaestek a koronglövésben az olaszok.

Nem sokat mutattak a délamerikaiak, a jövőben azonban fokozottabban számolni kell az ázsiaiakkal, elsősorban a japánokkal.

Majdnem meglepetést okoztak a Koreai NDK hadipuskásai. Az álló testhelyzet előtt még éremesélyük volt s végeredményben csapatuk Svájcot is megelőzve hatodik lett, egyénileg legjobbjuk pedig a 7. helyen végzett!

A női bajnokságban változatlanul a legnépszerűbbek a sportpuska-számok voltak.

A szovjet versenyzők öt bajnokságot nyertek a hat közül, de erős ellenfeleket kaptak most már a tengerentúlról is, elsősorban a VB-n először bemutatkozó amerikaiak személyében.

A magyar lövészsport számára a kairói VB nem jelent sikeres állomást,

hanem határozott visszaesést az előző világversenyek mérlegéhez képest. Az idei hullámzó eredmények alapján az egyéni számokban Veressnét kivéve már eleve nem voltak komolyabb esélyeink, Lacsni József ezüstérme kellemes meglepetést jelentett. Ezzel szemben egyetlen sportpuskáscsapatunknak sem sikerült az emelvényre kerülnie, s az önműködő sportpisztolyosok sem tudták megszerezni a joggal várt bronzérmet. Sovány vigasz, hogy a csak puska- és pisztolyszámok pontversenyében a magyar férfi csapat a hatodik helyre került, mert versenyzőink ennél többre lettek volna képesek. Kevés kivétellel azonban átlagformájuktól is elmaradtak.

Subert Zoltán

Vívók állóképességének

A vívás finom, bonyolult technikájú, aciklikus mozgásokból álló és jelentős mértékben idegsport, amely többek között igen nagyfokú állóképességet is igényel.

A vívók állóképessége komplex képesség, amely a többi fizikai képességekből tevődik össze. A vívóknak gyorsaságban, erőben, gyorsasági erőben és ügyességben kell állóképeseknek lenniök. Ennek megfelelően az állóképességük fejlesztése is a többi testi képesség kifejlesztése révén érhető el a legeredményesebben. Természetesen szükség van állóképességi gyakorlatokra is, pl. hosszabb távú futásokra, különösen az alapozóidőszak első felében, egyrészt az általános állóképesség megalapozása céljából, másrészt pedig a zárthelyi sportolás kiegészítése érdekében (szabadban való kiadós mozgás; tűdőgimnasztika). De a vívók általános állóképessége kifejlesztésének fő módszere — véleményem szerint — elsősorban a többi fizikai képességek magasfokú kifejlesztésére, mégpedig igen sokoldalú, sokféle és minél tömörebb foglalkoztatással, azaz a különféle hatású gyakorlatoknak minimális pihenőkkel való végrehajtásával.

A fizikai képességek növelése érdekében használjuk fel a gimnasztikát, az atlétikát és a sportjátékokat. A gimnasztika mozgásanyaga (szabad-, társas- súlyzó-, bordásfalgyakorlatok stb.) egyrészt igen alkalmas a különböző testrészek és izomcsoportok sokoldalú és változatos foglalkoztatására, másrészt az erő, az ügyesség fokozására és a nyújtás-lazításra. Az atlétika köréből főleg a gyorsasági és a gyorsasági-erőgyakorlatokat használjuk fel, míg a sportjátékok fizikai hatásaikon túl szórakoztatás, idegpihentetés szempontjából igen jelentősek. Tehát sokféle, minél változatosabb és tömören alkalmazott gyakorlatanyag szükséges, természetesen mindig az életkori sajátosságok és a felkészültségi fok szem előtt tartásával.

Ez igen kemény, optimális megterhelésű edzéseket jelent. Az ilyen edzéseken a változatos, sokoldalú foglalkoztatás mellett különösen fontos a szórakoztató jellegű gyakorlatanyag és vezetési módszer. Ennek érdekében a gyakorlatanyagba számos tréfás, szórakoztató jellegű mozgásfeladatokkal összekötött gyakorlatot iktassunk be és a vezetés módszere is legyen vidám, hangulatkeltő. A vidám hangulat elengedhetetlen követelmény a kemény munkát igénylő, az állóképesség fejlesztését célzó edzéseken. A jó hangulat kialakítását azzal is elősegíthetjük, hogy a gyakorlatokat zongorakísérletre végzik a vívók. Így kevésbé érzik a fáradságot és a zene közvetve még a ritmusérzékelésüket is fejleszti.

I. Futás, szökdelés

1. Futás és közben könnyed felugrások bal, jobb és páros lábról.

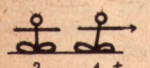
2. Galop-szökdelés oldalt: kétszer balra és 180 fokos fordulattal, kétszer jobbra; ugyanez egyszer-egyszer, laza felsőtesttel, elernyesztett karral.

3. Futás jobb kar körzéssel hátra (bal kéz csípőn) és ellenkezőleg; fokozatosan gyorsuló tempóban.

4. Járás és közben karhúzás kétszer oldalsó középtartásban és kétszer taps a törzs mögött.

5. Futás egyénileg tetszésszerinti irányban, össze-vissza, kis elhatárolt területen (pástnak megfelelő), de összeütközni nem szabad. Tempó-gyorsítás.

II. Szabad-, súlyzó-, páros és bordásfalgyakorlatok



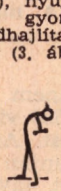
1. Törökülés, oldalsó középtartás, kinyúlás oldalt a bal vállból (1), kiindulóhelyzet (2) és ellenkezőleg (1. ábra). A törzs függőleges marad gyakorlat közben.

2. Terpeszállás, súlyzó oldalsó középtartásban. Törzshajlítás háromszor előre és súlyzólendítés a láb alatt hátra (1—3), kiindulóhelyzet (4). (2. ábra).

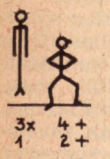




3. Vívóállás. Térdhajlítás lassan (1—2), nyújtás (3—4); tempógyorsítással: hajlítás (1), nyújtás (2); térdrugózással háromszor (1—3), nyújtás (1); egész gyors tempóban: térdhajlítás és nyújtás (1). (3. ábra).



4. Terpeszállás, súlyzó mélytartásba. Súlyzólendítés oldalsó középtartásba (tenyér felfelé) és törzshajlítás háromszor hátra (1—3), kiindulóhelyzet (4). (4. ábra).



5. Alapállás. Szökdelés háromszor (1—3), ugrás vívóállásba (4) és ellenkezőleg (5. ábra). Egy szökdeléssel is.



6. Terpeszülés, súlyzó a nem vívó kézben oldalsó középtartásban. Törzsfordítás háromszor balra, jobb kar emeléssel lazán a fej fölé (1—3), kiindulóhelyzet (4) és ellenkezőleg (6. ábra).



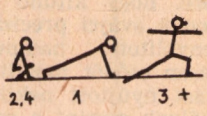
7. Oldalsó középtartás. Bal láb lendítés előre és karlendítéssel előre, lábujjal tenyérérintés (1), kiindulóhelyzet (2), bal lábbal kitörés előre (3), bal láb zárás a jobbhoz (4) és ellenkezőleg (7. ábra).



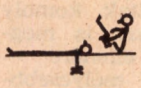
8. Súlyzó mélytartásban. Bal kézzel súlyzólendítés oldalsó középtartásba, tenyér felfelé (1), súlyzófordítás lefelé (2), súlyzófordítás felfelé (3), bal kar lendítés mélytartásba (4) és ellenkezőleg. A gyakorlatot vívóállásba lépéssel (1), kitöréssel (2), vívóállásba visszalépéssel (3), majd a kiindulóhelyzetbe lépéssel (4) összekötve is gyakoroltassuk (8. ábra).



9. Terpeszállás, súlyzó a nemvívó kézben oldalsó középtartásban. Jobb kar lendítés a fej fölé és bal kar lendítéssel mélytartásba, törzshajlítás háromszor balra (1—3), kiindulóhelyzet (4) és ellenkezőleg (9. ábra).



10. Guggolótámasz. Ugrás hátra fekvőtámaszba (1), ugrás guggolótámaszba (2), bal lábbal kitörés előre és karlendítés oldalsó középtartásba (3), bal láb zárás guggolótámaszba (4) és ellenkezőleg (11. ábra).



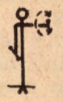
11. Hanyattfekvés, oldalsó középtartás, mindkét súlyzó a bal kézben. Felülés, lábemelés és mindkét súlyzóátvétellel a jobb kézbe hanyattfekvés (1—2) és ellenkezőleg (11. ábra).



12. Hasonfekvés, oldalsó középtartás, mindkét súlyzó a bal kézben. Törzshajlítás hátra és a törzs mögött mindkét súlyzóátvétellel a jobb kézbe törzsleengedés (1—2) és ellenkezőleg (12. ábra).



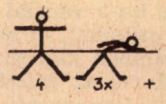
13. Vívóállás. Ugrás guggolótámaszba (1), ugrás terpesztett lábbal fekvőtámaszba (2), ugrás guggolótámaszba (3), ugrás vívóállásba (4). Tempógyorsítással is (13. ábra).



14. Súlyzó mélytartásban. Bal kézzel súlyzólendítés oldalsó középtartásba (1), alkarkörzés kétszer lefelé a súlyzóval (2—3), bal kar lendítés mélytartásba (4) és ellenkezőleg (14. ábra).



15. Térdelés, hátsó részsutos mélytartás. Karlendítéssel előre talpra ugrás 90 fokos fordulattal vívóállásba (15. ábra).



16. Terpeszülés, oldalsó középtartás. Törzsdöntés háromszor balra és bal kézzel talajérintés minél távolabb (1—3), törzsnyújtás (4) és ellenkezőleg (16. ábra).



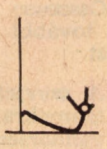
17. Vívóállás, társ a háton. Lépés kétszer előre és kétszer hátra (17. ábra). Tempógyorsítással és szerepcserével.



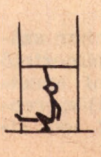
18. Társ a háton: Bal lábbal kitörés (1—2), bal láb zárás a jobbhoz (3—4) és ellenkezőleg (18. ábra). Szerepcserével is.



19. A bordásfalnál hátsó állás és tártfogás érintő magasságban. Függésben kerékpározás és jelre gyors futás a terem túlsó oldaláig, visszafutás és ismét gyors kerékpározás függésben (19. ábra).



20. A bordásfalnál hasonfekvés, láb a 3. fokon és az egymás mellett lévők kézfogás rézsut elől. Karemelés és törzshajlítás hátra (1—2), ereszkedés vissza (3—4). (20. ábra).



21. A bordásfalnál állás oldalt és jobb kézzel fogás csípő-magasságban. Guggolás bal láb emeléssel előre (1—2), kiindulóhelyzet (3—4) és ellenkezőleg (21. ábra). Tempógyorsítással is.

fejlesztése

Írta: Kerezsi Endre,
a Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára

Szempontok a gyakorlati bemutatóhoz

A bemutató az alapozási időszak utolsó szakaszában tartott 1½—2 órás edzésre példa, amikor a vívók különböző testi képességeit fokozatosan magasfokra emeltük. Az edzés anyaga:

I. Futás; szökdelés (bemelegítés).

II. Szabad-, súlyzó-, páros- és bordásfalgyakorlatok (bemelegítés, erősítés, lazítás, ügyesség).

III. a) Rajtok
b) Nagylabda dobások (gyorsasági erő).
c) Talajtorna (ügyesség).
d) Zsámolyugrások (gyorsasági erő).
e) Speciális egyéni gyakorlatok (lazítás, erősítés).
f) Játék.

IV. Ernyesztő, lecsillapító gyakorlatok.

Az egyes gyakorlatok általában kis megterhelésűek, de az ismétlések száma (8—12-szer), a sokfajta és tömören sorrakerülő gyakorlatok együttesen igen nagy és komplex megterhelést adnak, de a vívás igényeinek megfelelően, a legnagyobb megterhelés az alsó végtagokra jut. A pihenők rövidek és nagyrészt aktív pihenők.

A gyakorlatok között a vívás néhány eleme (vívóállás, kitörés, rotációs karmozgás stb.) is szerepel, ami már bizonyos mértékű átmenetet jelent az általános és a speciális állóképesség között.

A súlyzógyakorlatok közé néhány aszimmetrikus megterhelésű mozgás is beiktatásra kerül, amikor kiegészítő feladattal a nem vívó kart terheljük.

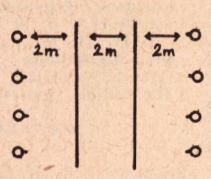
A gyorsasági gyakorlatok többségénél, főként a rajtoknál az indítás a vívásnak megfelelően karemelésre (látásinger) történik, néhány más gyakorlatnál (nagylabda dobások) szóval (hanginger) indítjuk meg a mozgást.

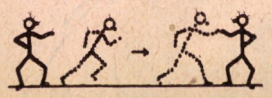
Az egyéni hiányosságokat pótló speciális egyéni gyakorlatok kivételével a foglalkoztatás együttesen történik. Az egyes gyakorlatok ugyanis egyszerűek, külön-külön nem nagy megterhelésűek, de ugyanakkor tömör alkalmazásukkal mégis igen kemény munkát jelentenek. A nagy terhelés közös, együttes gyakorlás során kevésbé fárasztó, a sokszor egyhangú egyéni munkával szemben.

A gyakorlatanyag képzett férfiak számára való.

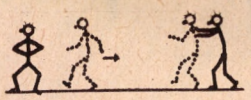
III. a) Rajtok

Felállás párokban egymással szemben 6 m távolságra, középen egymástól 2 m távolságra vonaljelzés (22. ábra). Indítás karemeléssel: az a sor indul, amelyik karját az oldalt középen álló edző felemeli.

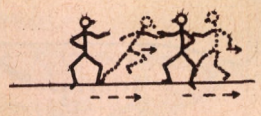




1. Vívóállás. Futás a társhoz és ki tudja megérinteni hamarább a társa kezét? (23. ábra).



2. Az első sor vívóállásban háttal áll a másik felé. Futás hátrafelé és ki ér gyorsabban a társához, aki előreemelt karral tartja fel a hátrafelé futót (24. ábra).



3. Vívóállás 2 m-re egymással szemben. Futás előre és ki tudja elérni 4 m-en belül a társát, aki hátrafelé fut (25. ábra).



4. Vívóállás 6 m-re egymással szemben. Futás a társhoz, megkerülés balra, felugrás a társ hátára, aki átfut társával a hátán a másik oldalra (26. ábra). Melyik pár ér előbb vissza?

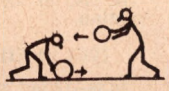
b) Nagylabda dobások

Társak egymástól kb. 4 m távolságra állnak, mindenkinél egy-egy nagylabda van.



1. Beintésre (balra vagy jobbra mutatás) labdadobás függőlegesen felfelé és gyors kitörés (bal vagy jobb lábbal) oldalt, majd visszalépés a helybenmaradt lábhoz és a labda elfogása (27. ábra). Előre történő kitöréssel is.

2. Társak egymással szemben állnak. Egyik alul gurítja a labdát a társának, aki pedig felül dob (28. ábra) „Csere" jelzésre dobás, közben gyors szerepcsere.





3. Társak egymás mögött állnak. Az előlálló a feje fölött hátra dobja a labdát a társának, aki a labdáját az elől álló terpesztett lába alatt gurítja előre (29. ábra). Az elől lévőnek gyorsan kell előrehajolnia és a labdát elfogni. Szerepcserével is.

4. Társak egymással szemben állnak. Jelzésre (Balra! vagy: Jobbra!) függőlegesen feldobják a labdát és a jelzésnek megfelelően bal (vagy jobb) oldalon átfutnak a társuk helyére és elfogják annak a labdáját (30. ábra).



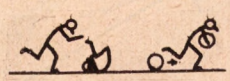


5. Társak egymással szemkb. 1½ m távolságra guggolnak (egy labda). Guggolóállásban labdaadogatás és minden átlökéskor szökdelés guggolásban (25—30-szor). (31. ábra).

6. Köralakítás. Az egymás közötti távolság kb. 2 m. Mindenkinél van nagylabda. Jelre (Balra! vagy: Jobbra!) mindenki a balra, illetve a jobbra álló társának átdobja a labdát és megfogja a neki dobott labdát.

c) Talajtorna

8 m hosszú (vagy 2 db 4 m-es) szőnyegen.



1. Nekifutás, labdagurítás gyors bukfenc előre a szőnyegen, azután előre és a labda elfogása még a szőnyegen (32. ábra).



2. Nekifutás a labdával a jobb kézben. Bal kézre támaszkodással bukfenc előre (33. ábra). Ellenkezőleg is.



3. Nekifutás, labda két kézben. A labdára támaszkodva bukfenc előre (34. ábra).



4. Nekifutás, labda az ölben. Bukfenc előre, de a labda nem érhet a szőnyegre (35. ábra).



5. Nekifutás, a szőnyegnél labdadobás előre-fölfelé, azután gyors bukfenc előre és labdafogás mielőtt az leesne a talajra (36. ábra).

d) Zsámolyugrások

4 db zsámoly egymástól kb. 1½ m távolságra. Mindenkinél egy nagylabda van.



1. Nagylabda két kézben és páros lábon szökdelés a zsámolyra és le (37. ábra). Visszatérés a zsámolyok mellett, a kiindulóhelyre labdavezetéssel.



2. Páros lábon szökdelés a zsámolyokon át. Visszatéréskor melltől labdanyújtás előre és vissza (38. ábra).



3. Labda a jobb kézben és jobb lábon szökdelés a zsámolyra és le (39. ábra). Visszatérés támadóállásokkal és labdalendítéssel balra és jobbra. A másik lábon szökdeléssel is végeztessük.



4. Labda a jobb kézben és jobb lábon szökdelés a zsámolyokon át. Visszatéréskor melltől talajérintés a labdával és törzsnyújtás (40. ábra). Bal lábon szökdeléssel is.



5. Nekifutás és páros láb elugrással felugrás (egy- majd kétrészes, széltébe állított) ugrószekrényre vívóállásba (41. ábra), majd onnan leugrás, fordulatokkal is összekötve.

e) Speciális egyéni (lazító, erősítő) gyakorlatok.
f) Játék. Labdarúgás.

IV. Ernyesztő gyakorlatok

Kar- és lábrázások; törzsejtések.

INNSBRUCKI

A IX. Téli Olimpiai Játékok színtere tudvalevőleg Innsbruck és környéke lesz, Ausztria sok gyönyörű szép hegyi sport- és üdülőtelepe közül is talán a legszebb. Az innsbrucki téli olimpiai játékok részletes műsorát, „menetrend"-jét az alábbiakban közöljük:

1964. JANUÁR 29., SZERDA

11-től 13-ig: megnyitó ünnepség, színhelye a Bergisel stadion.
14. 16, 19 és 21 órakor: jégkorong mérkőzések, Messehalle.
16 órakor: egy jégkorong mérkőzés a Jégstadionban.
19.30-tól 22.30-ig: műkorcsolyázás, páros, Jégstadion.

1964. JANUÁR 30., CSÜTÖRTÖK

9-től 11.30-ig: 30 km sífutás, Seefeld.
9, 11, 14, 16, 19 órakor: jégkorong mérkőzések, Messehalle.
11-től 12-ig: 500 m női gyorskorcsolyázás, Jégstadion, gyorskorcsolyapálya.
12-től 14-ig: férfi sí lesiklás, Patscherkofel.
16, 19, 21 órakor: jégkorong mérkőzések, Jégstadion.
20-tól 21,30-ig: együléses szánkó 1. futam, Igls.

1964. JANUÁR 31., PÉNTEK

8—18 ó: műkorcsolyázás, női, kötelező gyakorlatok, Jégstadion.
9, 11, 14, 16, 19, 21 órakor: jégkorong mérkőzések, Messehalle.
9.30-tól 11.30-ig: kétüléses bob 1. futam, Igls.
11-től 12,30-ig: 1500 m női gyorskorcsolyázás, Jégstadion.
19, 21 ó: jégkorong mérkőzések, Jégstadion.
20—21,30-ig: együléses szánkó 2. futam, Igls.

1964. FEBRUÁR 1., SZOMBAT

8—15 ó: műkorcsolyázás, női, kötelező gyakorlatok, Jégstadion.
9, 11, 14, 16, 19 órakor: jégkorong mérkőzések, Messehalle.
9.30—11 ó: 10 km sífutás, női, Seefeld.
9.30—11.30 ó: kétüléses bob 2. futam, Igls.
11—12.15 ó: 1000 m női gyorskorcsolyázás, Jégstadion.
12—15.30 ó: női sí műlesiklás, Lizum.
16, 19, 21 ó: jégkorong mérkőzések, Jégstadion.

1964. FEBRUÁR 2., VASÁRNAP

10.30—12.30: 3000 m női gyorskorcsolyázás, Jégstadion.
12.30—14.30 ó: Sí, férfi óriás műlesiklás, Lizum.
14—15.30 ó: sí északi összetett verseny ug rása, Seefeld.
16.30—21.30 ó: műkorcsolyázás, női, szaba don választott gyakorlatok, Jégstadion.

1964. FEBRUÁR 3., HÉTFŐ

9—10.30 ó: együléses szánkó 3. futam, Igl
9, 11, 15, 17 ó: jégkorong mérkőzések, Mes schalle.
9.30—11.30 ó: sí északi összetett verseny (1 km futás), Seefeld.
12.30—14.30 ó: sí óriás műlesiklás, női, Li zum.
14, 16, 19, 21 ó: jégkorong mérkőzések, Jég stadion.
15—16.30 ó: együléses szánkó 4. futam, Igl

1964. FEBRUÁR 4., KEDD

8—16 ó: férfi műkorcsolyázás, kötelező gya korlatok, Jégstadion.
8.30—11.30 ó: sí biatlon, Seefeld.
9, 11, 14, 16, 19, 21 ó: jégkorong mérkőzé sek, Messehalle.
11—12.30 ó: 500 m férfi gyorskorcsolyázá Jégstadion, gyorskorcsolyapálya.



„MENETREND"

13,30—15 ó: síugrás, 1. versengés, Bergiseli nc.
19, 21 ó: jégkorong mérkőzések, Jégstadion.

1964. FEBRUÁR 5., SZERDA

8—13 ó: férfi műkorcsolyázás, kötelező gyaorlatok, Jégstadion.
8.30—12 ó: 50 km sífutás, Seefeld.
9—13.30 ó: 5000 m férfi gyorskorcsolyázás, gstadion.
9, 11, 15, 17 ó: jégkorong mérkőzések, Meshalle.
14, 16, 19, 21 ó: jégkorong mérkőzések, Jégdion.
15—16.30 ó: kétüléses szánkó 1. és 2. futam, Igls.

1964. FEBRUÁR 6., CSÜTÖRTÖK

9.30—11.30 ó: négyüléses bob 1. futam, Igls.
10—12.45 ó: 1500 m férfi gyorskorcsolyázás, gstadion.
13—14.30 ó: női sí-lesiklás, Lizum.
19—22.30 ó: férfi műkorcsolyázás, szabadon lasztott gyakorlatok, Jégstadion.

1964. FEBRUÁR 7., PÉNTEK

8—13.50 ó: 10 000 m férfi gyorskorcsolyázás, Jégstadion.
9, 11, 15, 17 ó: jégkorong mérkőzések, Messehalle.
9.30—11 ó: sí 3×5 km-es női váltófutás, Seefeld.
9,30—11.30 ó: négyüléses bob 2. futam, Igls.
10—14 ó: sí férfi műlesiklás, selejtező, Lizum.
14, 16, 19, 21 ó: jégkorong mérkőzések, Jégstadion.

1964. FEBRUÁR 8., SZOMBAT

9—12 ó: sí 4×10 km-es férfi váltófutás, Seefeld.
9, 11, 15, 17 ó: jégkorong mérkőzések, Messehalle.
13—15 ó: sí férfi műlesiklás, döntő, Lizum.
14, 16, 19, 21 ó: jégkorong mérkőzések, Jégstadion.

1964. FEBRUÁR 9., VASÁRNAP

9, 11, 17 ó: jégkorong mérkőzések, Jégstadion.
13,30—15,39 ó: síugrás, 2. versengés, Bergiseli sánc.
20 ó: záróünnepély, Jégstadion.

MAGYARÁZAT

INNSBRUCK

1. Jégstadion a gyorskorcsolyázó pályával.
2. Messehalle, műjégpálya.
3. Bergisel, síugró sánc.
4. Olimpiai falu.

IGLS

5. Sí lesikló pálya férfiaknak.
6. Bob-pálya.
7. Szánkó (ródli) pálya.
8. Curling (jégteke) pálya (csak bemutató lesz).

LIZUM

9. Férfi óriás műlesikló pálya.
10. Műlesikló pálya, férfiaknak.
11. Műlesikló pálya nőknek.
12. Lesikló pálya nőknek.
13. Óriás műlesikló pálya nőknek.
14. Lesikló pálya férfiaknak (tartalék-pálya).

SEEFELD

15. Sí távfutó pálya, a biatlon lövész-állásával.
16. A „Toni Seelos" síugró sánc.

IMST

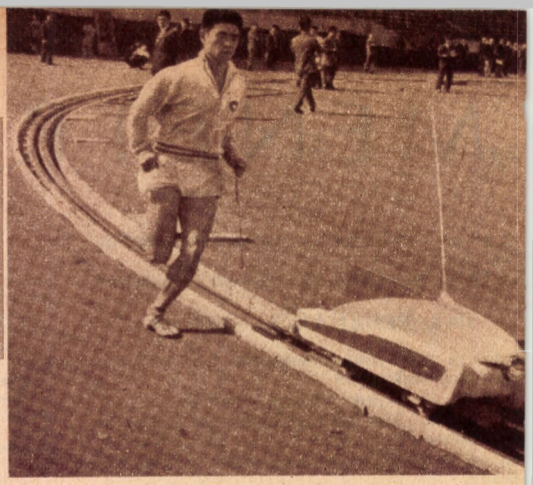
17. Tartalék szánkó-pálya.

(Az A-tól I-ig jelzett vonalak a hegyi kötélpályákat tüntetik fel.)

(A „DER WINTER" nyomán)



VILÁGHIRADÓ



Hogyan és merre jut el az olimpiai fáklya Tokióba?

Az olimpiai fáklya útvonala az Olimposz hegyétől Tokióig még nincs pontosan megállapítva. A szervező bizottság most tanulmányozza a lehetőségeket. Az egyik probléma a nagy távolság, a másik pedig az a nagy érdeklődés, amely az ázsiai országok részéről a fáklya iránt megnyilvánul. Ázsiából ugyanis igen sok ország fordult az olimpiai szervező bizottsághoz azzal a kéréssel, hogy az ő országukat is kapcsolják be az olimpiai fáklya útvonalába.

Bár a szervező bizottság szívesen tenne eleget mindenki kívánságának, a jelenleg megfontolás alatt álló útvonalak közül az látszik a legvalószínűbbnek, amely a szárazföldön halad az Olimposz hegyétől Athénig, majd onnan repülőgépen folytatja útját keletnek és rövid időre leszáll mindazon helyeken, ahol azt kérik. Minden megállóhelyen egyszerű ünnepség zajlik majd le, melyet a helyi nemzeti olimpiai bizottság rendez, mielőtt a gép az útját folytatná.

Persze, egyelőre ez is csak terv, a végleges útvonalat később jelölik ki.

Hegyre föl, völgybe le...

Kétségtelen, hogy a „semmi sem új a nap alatt" megállapítás érvényessége itt is fenyeget... Mert bizonyos, hogy különösen a hosszútávfutók, a mezei futók (ezek Angliában szinte egész külön kasztot alkotnak) a modern atlétika kezdeti idejétől fogva mindig változatos terepen végezték edzéseiket, hegyen-völgyön, domboldalon, erdőn, mezőn. Az is bizonyos, hogy a homokban futás, a bokán felül érő vízben futás épp úgy szerepelt már évtizedekkel ezelőtt is egyesek edzésein, mint a dombra felfutás, s a lejtőn lefelé futás is. A mai világnagyságok közül *Elliott* épp úgy híve mindennek, mint *Jazy*.

Az emelkedő és lejtő terepen végzett futások jelentőségének és értelmének tudományosabb vizsgálatát azonban csak nemrég végezte el *M. M. Cox*, akinek tanulmánya a „Track Technique" ez évi 8. számában jelent meg. *Cox* azonban elsősorban *a vágtázók szemszögéből* vizsgálta az ilyen módszer helyességét. Megállapította, hogy a vágtázók alapvető képességeinek — kezdősebesség, gyorsasági állóképesség, neuromuszkuláris reakció — javítása érdekében különösen a Szovjetunióban és Jugoszláviában kísérleteztek lejtőn és emelkedésen végzett edzésekkel. Ezek szerint *az emelkedők legmegfelelőbb szöge 3,4 fok, a lejtőké 2,6 fok.* A lefelé futás elsősorban a gyorsaság fokozásának eszköze, a felfelé futás pedig az állóképességet növeli. A kísérleti csoportok közül azokban mutatkozott a legjobb eredmény, *amelyek keverték a domboldalon és a sík terepen folyó futóedzéseket.*

Az „elfelejtett" labdarúgás

Közel 150 éves angol lexikonban böngészve, a labdarúgás korabeli, meglepő meghatározására bukkantak rá sporttörténészek. Íme, mit írtak az angolok akkoriban erről a „nemzeti" játékukról:

„Foot-Ball. Egykor régen országszerte nagyon népszerű labdás játék, amely azonban már évtizedek óta sajnálatosan kiment a divatból. Lényege az, hogy egy mezőn egymással szemben mintegy 100 yardra két kapu-szerű fakeretet állítanak fel (kapukat „markiroznak"). A csapatok az ellenfél kapujába igyekeznek eljuttatni a labdát. A legszigorúbb szabály az, hogy a labdát csak rúgni szabad. Aki kézzel fogja meg a labdát, azt kizárják a játékból. A labdát mindig előrefelé kell rúgni."

Alig egy-két évtizeddel a lexikon megjelenése után a felújított labdarúgás nemcsak Angliában a legnépszerűbb labdajáték, hanem az egész világon is a legelterjedtebbnek tekinthető. Viszont azt az egykori szabályt, hogy *a labdát mindig előrefelé kell rúgni*, bármennyire idejét múlta is, — nem ártana néhány játékosunk figyelmébe ajánlani...

JAPÁN IRAMDIKTÁLÓ GÉPEZET

A japánok ügyessége, leleményessége, szakmai képzettsége, iparuk fejlettsége nem mai keletű. Aligha van a világnak olyan zuga, ahol az olcsó, de technika és kivitel szempontjából minden igényt kielégítő japán árucikkel ne találkozna az ember. Ezért az Amateur Athlete című amerikai sportlapban megjelent cikk nem is kelt meglepetést, hiszen természetes, hogy a japánok a tokiói olimpiára tekintettel minden igyekezetüket a sport fejlesztésének szolgálatába állították.

A japánok tisztában vannak azzal, hogy versenyzőik testi adottságai folytán atlétikában aligha kelhetnek versenyre a világ legjobbjaival az ügyességi számokban. Éppen ezért a futószámokban akarnak fejlődni az elkövetkező két esztendőben, hogy kellő számú olimpiai aranyérmet szerezhessenek. És itt kap szerepet az a technikai segédeszköz, melyet ugyan másutt is ismernek, de csak elvétve és kevéssé tökéletes formában alkalmaznak.

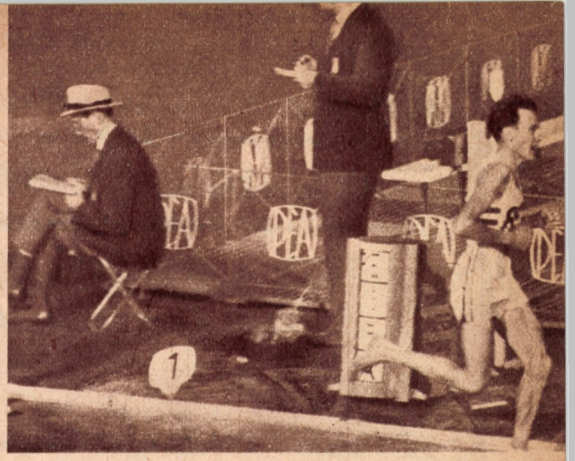
A futók edzéseinél használt iramdiktáló gépezetről van szó. Egyik tokiói villamosipari vállalat, a Shibaura Electric Company a világon elsőként szerkesztette meg a képünkön is látható áramvonalas iramdiktáló gépezetet, mely a futópálya belső szélén elhelyezett sínen halad. A gép sebességét előre be lehet állítani, de szükség szerint az edző távirányítással módosíthat is azon. A gép technikai berendezései azt is lehetővé teszik, hogy a pálya szélén ülő edző mikrofonba mondott utasításait a gép hangosan beszélőn továbbítsa a futóhoz.

A korszerű edzésmódszernek az az új bajnoka egyébként másodpercenként tízméteres sebességre képes, vagyis túlszárnyalja a leggyorsabb világcsúcsot is.

A remek gépezetet a tokiói központi atlétikai stadionban állították fel és a japán szakemberek csodás eredményeket várnak alkalmazásától. Mindenesetre érdekes és forradalmi ez az újítás, de értékét csak a tokiói olimpiai futóeredmények ismeretében, tehát két esztendő múlva tudjuk majd megállapítani.







Cipő nélkül könnyebb!...

A mezítlábas magasugrókat rég megszokta az atlétika közönsége. Mezítlábas hosszútávfutót azonban nem ismertek az élvonalban, amíg csak a római olimpián a mezítlábas etióp Abebe Bikila hatalmas fölénnyel meg nem nyerte a marathoni futást. Akkor azonban még nem vontak le semminemű tudományos következtetést ebből az esetből és az etióp futót amolyan „különc"-nek tartották. Bikilának azonban követője akadt a nálunk is járt Tulloh személyében, aki a belgrádi Európa-bajnokságon is mezítláb győzött.

Ez már megmozgatta a szakembereket és foglalkozni kezdtek a kérdéssel. Gösta Olander svéd edző kategórikusan kijelentette, hogy a hosszútávokon a jövő a mezítlábas futóké. Ilyen értelmű számításokat végzett Roubaix-ban egy francia mérnök is, aki az egyenletek nyelvén erősítette meg ezt az állítást.

Georges Rotsaer mérnök a L'Équipe hasábjain fejti ki azt a véleményét, hogy a mezítlábas futás legalább olyan forradalmi kezdeményezés — ha technikai szempontból látszólag hátralépés is —, mint a rúdugrók üvegrúdja.

Véleménye szerint a pályák ma már oly jók és gondozottak, hogy a mezítlábas versenyzőt nem fenyegeti a sérülés veszélye. Könnyen meg is lehet szokni a mezítlábfutást. Ezen kívül pedig szerinte az 1500 méternél hosszabb távokon — a 3000 m akadályt kivéve — a futócipőnek gyakorlati haszna nincs. A hosszútávokon ugyanis a futó testhelyzete a súlyponthoz viszonyítva olyan, hogy cipő nélkül sem csúszik el és nincs szükség a kapaszkodást elősegítő szögekre sem. A futócipő akkor hasznos, amikor a test kilendül egyensúlyi helyzetéből — mint nekifutás és roham közben, gátfutás, rövidtávfutás és dobás közben — vagy pedig ha hirtelenül kell lefékezni, a mozgást megtörni, megszakítani.

A mérnök számításokat is csatol észrevételéhez. Íme: „Feltételezzük, hogy az 5000 méteres futó 70 kg súlyú, lépéshossza két méter, tehát ezen a távon 2500 lépést tesz meg. Minden futólépés a test súlypontját körülbelül 5 cm-re emeli fel. A végzett munka tehát egy 5000 méteres távon 70 kg szorozva 0,05 méter lépésenként, vagyis az össztávra átszámítva = 8750 mkg, vagyis munkakilogramm.

Minden egyes lépés közben a láb mintegy 0,5 m-re emelkedik fel. Ha azt vesszük alapul, hogy egy félpár futócipő súlya 100 gramm (aminél feltétlenül több a valóságban), akkor csupán a cipők emelésére ráfordított munka 5000 méteren $2500 \times 0{,}5 \times 0{,}1 = 125$ mkg.

Így tehát cipő nélkül 8750 mkg a kifejtett munka, cipővel pedig $8750 + 125 = 8875$ mkg.

Tételezzük fel, hogy a szóbanforgó futó mindkét esetben — cipővel és anélkül is — ugyanolyan energiát fejt ki (ami logikus). Vegyünk alapul cipőben elért kerek 14 perces időeredményt, azaz 840 mp-et és állítsuk fel a következő egyenletet:

$$\frac{8875}{840} = \frac{8750}{X},$$

ahol az X mezítlábas futó időeredménye.

Az egyenletből kifejtett X = 828 mp-cel. Ebből tehát világosan kiderül, hogy a futó ugyanolyan energiabefektetés mellett 12 mp-et nyert azáltal, hogy cipő nélkül futott."

Ezt mondják a számok, képeink pedig Tulloh-t falun, városban és belgrádi győzelmes futása közben mutatják.

A zene javítja a sportteljesítményt!

Legalábbis erre hívja fel a figyelmet a csehszlovák J. Cepciansky, a Lehka Atletika egyik idei számában. Cikkében példákat hoz fel a zenének az idegrendszerre tett jótékony hatásáról, minek következtében a sportolók teljesítménye emelkedett. Arra is felhívja azonban a figyelmet, hogy a zene hatása nem minden esetben pozitív, ezért egyéni elbírálásra van szükség. Persze lényegesen kevesebben vannak, akiket a zene zavar, mint akiknek használ. Ezért úgy véli, hogy a zenével aláfestett edzés a pszihikai előkészítés egyik formájaként alkalmazható.

Új olimpiai bélyegsorozat

Japánban most adták ki a második bélyegsorozatot a tokiói olimpiával kapcsolatban. Az 1961-ben kiadott első sorozathoz hasonlóan ez a sorozat is három bélyegből áll, melyeket egy blokkban árusítanak. Egy-egy bélyeg 33×33 mm nagyságú és öt jen tulajdonképpeni értékű, melyhez bélyegenként további öt jent fizet a vásárló az olimpia rendezése javára. A bélyegek közül a sötétpiros a cselgáncsot, a sötétzöld a vízilabdát, a barnásvörös pedig a tornát ábrázolja. A külföldiek az érték előzetes beküldése ellenében a következő címen rendelhetnek az új olimpiai bélyegekből: Philatelic Section Tokyo, Central Postoffice Marunouchi, Chiyoda-ku, Tokyo.

Tanulás — ferde talajon

Miközben a futók egyre gyakrabban edzenek lejtőkön és emelkedőkön, a tornászok is rájöttek a ferde talajon végzett tanulás előnyére. A Fizicseszkaja Kultura v Skole ezévi 8. számában *M. V. Zsarszkih* számol be ezen a téren végzett érdekes kísérletekről. Ezek szerint a torna gyakorlatok — a legegyszerűbbtől a legbonyolultabbakig, a guruló átfordulástól kezdve a csavartszaltóig — *ferde talajon, ferde síkon könnyebben tanulhatók meg, mint vízszintes talajon.* A kísérletek szerint egyes — példaként kiemelt — gyakorlatok megtanulásához a ferde síkú talajok legkedvezőbb lejtési szögei a következők:

guruló átfordulás előre és hátra — 25 fokig,
talajbillenés — 35 fokig,
tigrisbukfenc — 12—17 fok,
támaszátfordulás előre — 15 fok.

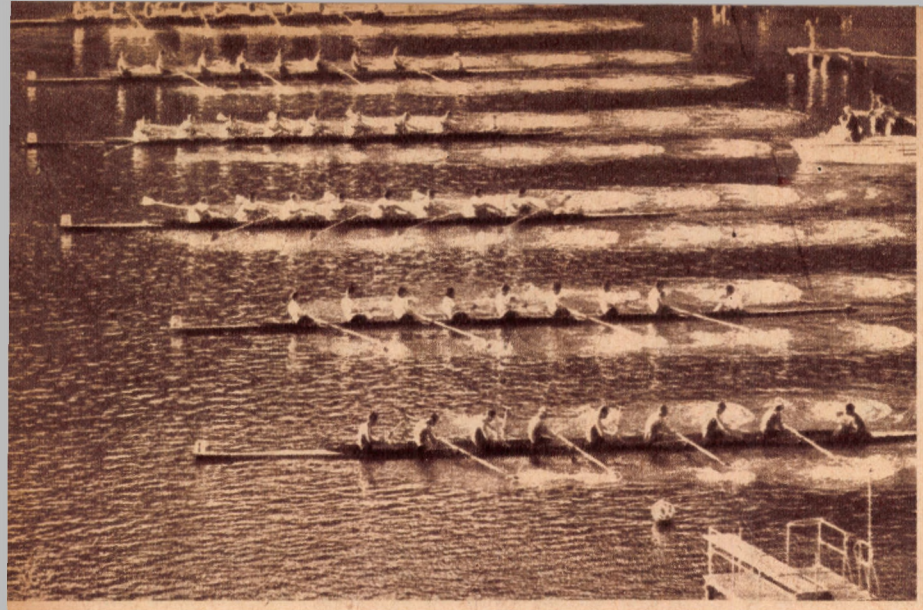
A talaj lejtési fokának megváltoztatásával a gyakorlatok végrehajtása megnehezíthető, illetve könnyíthető.

TANULJUNK FOLYAMATOSAN!

Régóta vitatott kérdést igyekezett tisztázni *J. Kozlik* csehszlovák kutató. Azt, hogy egy bonyolult sportmozgást hogyan tanítsunk: folyamatosan-e, avagy kikapcsolódásként más feladatok elvégzését, megtanulását is beillesszük-e munkánkba. Azt kutatta, hogy a mozgások elsajátításában milyen szerepe van az időfaktornak. A Teorie a Praxe Telesne Vychovy ezévi 9. számában közzétett tanulmányában leszögezi, hogy *a folyamatosan, tehát megszakítások és más feladatok közbeiktatása nélkül végzett tanulás a legeredményesebb.* Különösen a középiskolásokkal, valamint a kevésbé tehetséges tanulókkal végzett kísérletei szóltak e mellett a tapasztalata mellett.

ISMÉT A TÁPLÁLKOZÁSRÓL

G. Mandel francia sportorvos a francia si válogatott-keret olimpiai előkészítése során tapasztalt étrendi eredményeken felbuzdúlva, a sportolók táplálkozásának fokozottabb irányítását és ellenőrzését javasolja a vér részletes elemzése alapján, edzés előtt és edzés után. Megítélése szerint sokszor nem várt eredmények adódnak a vér kémiai elemzése kapcsán, a táplálkozással szoros összefüggésben. A sportolóknak éveken keresztül az élvonalban maradni nagyon nehéz. Hogy ezt elérjék, szigorú életrendet kell betartaniok, amihez véleménye szerint az egyénileg beállított táplálkozás is hozzátartozik.



AZ ELSŐ

Új fejezet nyílt a nagymúltú evezős sport történetében: ez év szeptemberében rendezték meg az első világbajnokságot. A színhely az eszményi adottságokkal rendelkező luzerni (Svájc) Rotsee volt. Eddig csak az olimpián találkozhattak egymással a világ legjobb evezősei. A közbeeső években meg kellett elégedniök különböző területi bajnokságokkal (Pánamerikai Játékok, Brit Birodalmi Játékok, Európa-bajnokság). Ezeken a hagyományos találkozókon edződtek, nevelkedtek azután azok a csapatok, amelyek négy évenként megküzdöttek az olimpiai bajnoki címért.

Az evezés 1900 óta szerepel az olimpiák műsorán. Őshazája Anglia. Innen indult el diadalmas útjára. Az olimpiai aranyérmek megoszlása azt mutatja, hogy az angol tanítómesterektől legtöbbet a tengertúliak tanultak: a győzelmek több mint felét angol, illetve ausztrál, vagy amerikai csapatok szerezték meg. (63-ból 39-et!) Különösen nyomasztó volt az amerikaiak fölénye a nyolcasban. Közel 40 évig, 1924-től 1960-ig nem találtak legyőzőre. Melbourne volt a tengerentúliak utolsó nagy sikereinek színhelye, ahol még három amerikai és egy kanadai győzelem született. Róma azonban már Európáé volt! Csak a kormányos nélküli négyesben diadalmaskodtak az amerikaiak, a többi aranyérem, számszerint hat, Európában maradt. Mi okozta ezt az őrségváltást? A kérdés mélyebb elemzést igényel, egy azonban biztos: az 1893 óta évenként megrendezett európa-bajnoki küzdelmek nagyban hozzájárultak az európai evezős sport felemelkedéséhez. A vén kontinens először a hagyományokhoz görcsösen ragaszkodó angolokat hagyta faképnél, aztán a többi nagymúltú evezős nemzet napjait kezdte megkeseríteni.

A SZOVJET ÉS NÉMET EVEZŐSÖK PÁRHARCA

Az Európa-bajnokságok kezdetben az alapító országok (Belgium, Franciaország, Olaszország, Svájc) fölényének jegyében zajlottak. Az 1909-ben alapított Glandaz-kupáért már váltakozó szerencsével küzdöttek a különböző országok evezősei. Eddig még egyetlen országnak sem sikerült egymás után négynél többször birtokba venni. Ez először Svájcnak sikerült. Magyarország 1932-től 35-ig ugyancsak négyszer szerezte meg. 1953-ban a Szovjetunió kezdte meg győzelmi sorozatát, melyet a németek törtek meg 1957-ben, mielőtt még megjavíthatta volna a rekordot. Háromszor mondhatták magukénak a „Nemzetek Díját" a németek, de tavaly Prágában, az 50. evezős Európa-bajnokságon ismét a Szovjetunió csapata diadalmaskodott.

Ebből is látható, hogy az utóbbi években nagyszerű párharcot vívnak a szovjet és a német evezősök, szinte szóhoz sem engedve más európait. Csak az olaszok tudtak velük lépést tartani. A német nyolcas törte meg 1960-ban Rómában az amerikaiak már említett győzelmi sorozatát is, ezenkívül még két aranyérmet szereztek, ugyanott a szovjet evezősök kétszer álltak a dobogó legmagasabb fokán. Prágában három szovjet, két német és két olasz győzelem született.

REKORDNEVEZÉS

Ilyen előzmények után 1962-ben teljesült a világ evezőseinek régi vágya: megküzdhettek a világbajnoki címért! Óriási érdeklődés előzte meg a luzerni VB-t, hiszen a csapatok előtt nem kisebb cél lebegett, mint első ízben világbajnoknak lenni! A világ valamennyi számottevő evezős nemzete bejelentette részvételét. 25 országból összesen 108 hajóban 405 versenyzőt neveztek be. Nyolcasban nevezési csúcs született: 16 ország csapata jelezte részvételét!

Mégis csak rá kell térni

Arról már nagyon sok szó esett, hogy a prágai tornász világbajnokság színvonala minden eddigi világversenynél magasabb volt. A tornászok teljesítményeit, különösképpen mozgásbeli fejlődésüket még sokáig elemezni fogják versenyzők és szakemberek egyaránt. *A bíráskodásról, magukról a versenybírák egyéni munkájáról* — ha tetszik: küzdelméről — azonban csak a rossz emlékű *Sahlin—Cerar* korlát versennyel kapcsolatban emlékeznek meg. Holott akadt ám sok más megfigyelnivaló és megvitatnivaló a bíráskodás területén is!

A versenyző azt gondolja, milyen könnyű a bíró dolga! Végignézi a gyakorlatot és pontoz. Ha azonban átérezné a feszültséget, ami alatt a bíró eldönti magában a gyakorlat értékét, másként vélekednék a bírói munkáról!

Érdemes foglalkozni a versenybírák kérdésével már csak azért is, mert *a nagy fejlődésen átment sporttorna jelenlegi színvonalától* — véleményem szerint — *a bíráskodás színvonala elmaradt.*

Tornász világversenyen soha sincs úgynevezett *semleges* versenybíró. Minden részvevő nemzetnek joga van bírót küldeni a kérdéses versenyre, s ezt a jogot a részvevők természetesen ki is használják. *Még a versenybíróság elnöksége sem semleges,* hiszen olyan vezetőségi tagokból tevődik össze, akiknek országában a torna fejlett, következésképpen nemzetük tornászai is részt vesznek a versenyen. Bármennyire is igyekszik a versenybíró a tárgyilagosság magaslatára helyezkedni, ha saját országának tornászát értékeli, nem tudja teljesen kivonni magát a kapcsolat vonzásából. Megállapíthatjuk azonban, hogy végső fokon *a sportszerűség érzése nagyobb mértékben érvényesül és ez kerekedik felül.* Ezért — ritka esetektől eltekintve — *a kialakult végeredményeket igazságosnak ítélhetjük.* A meglevő halvány kis „hazapontozás" és a tárgyilagosságra való törekvés azonban mégis csak összeütközésbe kerül néha és ha ritkán is, egy kissé meg-megkuszálja az eredményeket.

A Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) megpróbálja szabályokkal kiküszöbölni ezeket a szubjektivitásokat.

A FIG szabályai többek között *megkötik a bírói pontszámok közötti különbségeket.* Pl. 9,5 ponton felül a bírák között legfeljebb *3 tizedpont* eltérés lehet. Ugyanakkor a gyakorlatban vétett kis hibákért *1—3 tizedpontig terjedhet* a levonás. Mivel pedig a bírák csak tizedpont különbséggel értékelhetnek, *a hibák közt észlelt finom különbségeket már nem*

EVEZŐS VILÁGBAJNOKSÁG

Magyarország egyetlen csapatot küldött el Luzernba. A harmincas évek óta, amikor evezősei négyszer szerezték meg a Glandaz-kupát, és 11 alkalommal nyertek Európa-bajnokságot, utána csak rövid ideig tudtak kiemelkedni abból a hullámvölgyből, melyben most is vagyunk. 1947-ben kormányos kettesben szereztünk Európa-bajnokságot; 1956-ban volt még egy rövid fellángolásunk, amikor a bledi Európa-bajnokságon kormányos négyesben második, nyolcasban pedig harmadik helyezést értünk el. Azóta csak egy olimpiai hatodik hellyel dicsekedhetünk, a világversenyeken nem játszunk számottevő szerepet, többnyire döntőbe sem kerülnek csapataink. A Luzernbe küldött kormányos kettesünktől sem vártunk csodát, csak azt reméltük, hogy döntőbe kerül. Sajnos nem sikerült.

NAGYSZERŰ RENDEZÉS

Luzern tehát készült életének nagy napjára. A gyönyörű fekvésű Rotseepályát jól ismerik Európa evezősei, a svájci evezősszövetség évenként rendezett itt nemzetközi versenyt. A luzerni regatta egyre növekvő népszerűsége már vetekszik a Henley nagy versenyével. A világbajnoki előkészületek jegyében olyan technikai berendezésekkel és épületekkel gazdagodott a pálya és közvetlen környezete, hogy most már joggal nevezhető az európai evezősélet központjának. A világbajnokság megrendezésének majdnem minden gondja a luzerni evezős egyesület vállaira nehezedett, feladatukat mégis elsőrendűen oldották meg. A rendezés szinte kifogástalan volt. A házigazdák nagy gondot fordítottak a versenyzők elszállásolására, mindenkinek kényelmes, csendes otthont biztosítottak. A pálya technikai felszerelése tökéletes és korszerű volt. Gondoltak a kormányosnélküli egységekre, a rajthely mögött is helyeztek el táblákat, melyek segítségével a csapatok már a rajttól kezdve ellenőrizhették, helyes irányba haladnak-e. A mozgatható rajttutajok milliméter pontosságú hajóbeállítást tettek lehetővé. A célbírói toronyban elhelyezett célfotó-berendezéssel összekötött automatikus időmérő századmásodperc pontossággal mérte a befutó hajók idejét. Ugyanilyen szerkezet működött minden 500 méternél, így a részidők is pontosan mérhetők voltak. Több kilométer hosszúságú telefonkábelt helyeztek el a rajt és a cél között, biztosítva ezzel a pontos és gyors eredményközlést, a nézők tájékoztatását.

NÉMET SIKEREK

Ez a VB a német evezősök hatalmas fölényét mutatta. Valamennyi csapatukban kitűnő testi felépítésű, technikás, kifogástalan erőnléttel rendelkező, küzdőképes fiatal fiúk ültek, akik gazdaságosan, ragyogó összmunkával eveztek. Németországban bátran válogatják össze a különböző egyesületekben evező legjobbakat, és így alakítják ki a legésszerűbb, legütőképesebb csapatokat. A ratzeburgi „nagy mágus"-ban, az evezés professzorában mindenki megbízik. Karl Adam vezetésével a német edzők nemcsak a felkészülés területén kutatják állandóan az újat, de a legkülönbözőbb tudományágak bevonásával keresik a legjobb hajóformát, lapátméretet, egyénenként állítják be a villát és a lapát külső és belső karját. Érett taktikai érzés, kifinomult technika, robbanóerejű áthúzások, magas csapásszám mellett is hatásos hajóhajtás, vas kondíció, akaraterő és bajtársiasság jellemezte a német csapatokat.

Majdnem ugyanezt lehet elmondani a szovjet evezősökről is, akik egy első, három második és két harmadik helyet szereztek. Talán csak abban maradtak el a németek mögött, hogy valamivel lassabb az „utazósebességük".

A németek „tarolása" után ennek a világbajnokságnak legnagyobb meglepetései a franciák voltak! Mind a négy csapatuk döntőbe került és egy arany, két ezüst és egy bronz érmet nyertek. Elegáns, mégis robbanékony evezésük a szakemberek elismerését váltotta ki. Legcsodálatosabb azonban nagyszerű állóképességük volt: utolsó 500 méteres idejük rendre megközelítette az elsőt, vagy még jobb is volt annál. Félelmetes hajrájuktól egyetlen csapat sem lehetett biztonságban. A németeknek az volt a véleményük, hogy ha a franciák olyan kemény csapásokkal tudnának evezni mint ők, elhódíthatnák tőlük az elsőséget.

Még sokat lehetne elmondani a sikeresen szerepelt csapatokról, és a többiekről is, egy azonban bizonyos: tudás, erő, kondíció, technika, taktika, tempó — nélkülözhetetlen tényezői voltak a győzelemnek. Korszerű, ésszerűen alkalmazott felszereléssel evező, testileg-lelkileg jól felkészített evezősöké lesz a jövőben is a pálma. Mi, magyarok egyelőre lemaradtunk a világ evezősei mögött. Mi ennek az oka, és milyen út vezet ki a jelenlegi kátyúból — ennek a megállapítása ma evezősszakembereink legfontosabb feladata. A luzerni első evezős világbajnokság tapasztalatai nagy segítségükre lehetnek ebben.

Pap Kornélia

tornában a századpontozásra!

is tudják kifejezni. Ennek egyik következménye a meglehetősen sűrűn adódó holtverseny is.

Véleményem szerint *nincs két minden tekintetben azonos tornászversenyző,* illetve *nem lehetséges, hogy két tornász teljesen egyformán mutassa be gyakorlatát.* Különösen a legmagasabb szinten versenyzők között elképzelhetetlen az ilyesmi. A végrehajtások különbözőségéből csak néhányat említek: *a bemutatás szépsége, a lendületesség, a különböző elemek közötti pózok,* vagy a tornászok *alkatbeli felépítése közti különbségek,* amelyek szinte teljesen más színezetűvé teszik az azonos gyakorlatot is. Elképzelhető-e, hogy a nyúlánk *Sztolbov* és az alacsony *Endó* között ne legyen semmi bemutatásbeli különbség? Mégis mindketten 9,9 pontot kaptak és holtversenyben végeztek a nyújtó döntőjében.

Mi lehet a megoldás? Az, hogy a bírói értékelés is *rátér a századpontnyi különbségtételre.* A tornasportban, különösen a tornászok fejlődéséhez viszonyítva, *ma már túl „vastag" a tizedpontos mérce.* A férfiak egy 10 pontból induló gyakorlatának 1 különlegesen nehéz, 4 nehéz és 5 könnyebb elemet kell tartalmaznia. De mit csináljon a bíró, ha a tornász gyakorlatában nem egy, hanem több különleges nehéz elem is van, ő viszont csak tizedpont különbséggel értékelhet? A versenybíró is könnyebben megközelítené a teljes igazságot — még saját tornásza elbírálásában is — ha módja volna pontszámban kifejezni a sokszor szinte megmagyarázhatatlan, ám mégis érzékelhető bemutatásbeli különbséget. *Sztolbov* és *Endó* nyújtó gyakorlatára visszatérve, ha egyikük 9,91 pontot kaphatott volna, már kiküszöbölődött volna a holtverseny és eldőlt volna az is, hogy kettőjük közül valamelyikük valamiért jobb nyújtó tornász.

Nagy tornász világversenyeken a versenyirodák *számológéppel* dolgoznak. Úgy gondolom, már a mai számológépeknek sem jelent különösebb feladatot, hogy több tizedes pontosságig adják meg az eredményt!

Felvetődhetne még az a kérdés is, hogy *elég-e 10 pont a gyakorlatok, vagy legalábbis a szabadonválasztott gyakorlatok értékeléséhez.* Ezzel a kérdéssel is érdemes volna foglalkozni már csak azért is, mert a nemzetközi követelményeket — szabályba foglalva — növelni akarják. A jelenlegi helyzet szerint az anyagerősség értékét tehát — 3 pont — még jobban fel kell aprózni. Végső fokon *a különlegesen nehéz elem és a könnyebb elem közötti pontkülönbség még kisebb lesz, ellentétben az említett két elem közötti nehézségi színvonallal.*

Sárkány István

AZ OLVASÓ

HOZZÁSZÓL, JAVASOL, KIFOGÁSOL, MEGJEGYEZ

Eddig is helyet adtunk időről időre egy-egy olvasónk különösen érdekes és érdemleges hozzászólásának, véleményének. A jövőben ez fokozott mértékben szándékunk. Rovatszerűen biztosítunk tehát helyet olvasóink szakmegjegyzéseinek, észrevételeinek, akár valamely cikkünkhöz szólnak hozzá, akár új, eredeti ötletet vetnek fel, akár megbírálnak, dicsérnek vagy kifogásolnak sportéletünk területén mutatkozó jelenségeket. Elsőként két orvosunk leveléből közlünk részleteket. Mindkét orvosunk rendkívül érdekes és figyelemre méltó megjegyzéseket tesz a lipcsei Európa-bajnoksággal kapcsolatban, s elsősorban azért voltunk kénytelenek hozzászólásaikat megrövidíteni, mert több kérdésben — táplálkozás stb. — annyira azonos nézetet fejtettek ki, hogy ismétlés lett volna mindkét hozzászólást teljes terjedelmében közölni.

ÚSZÁS — LIPCSE

TÁPLÁLKOZÁS GYERMEKKORTÓL VERSENYZŐKORIG

A külföldi úszók előretörését nem valami sarkalatos, általunk el nem érhető elképzelés megvalósítása biztosította, hanem több tényező közreműködése.

E tényezők egyike a helyes táplálkozás lehet. Táplálkozáson természetesen nem egy-két étkezést, vagy egy többhetes edzőtábor étkezését értem, hanem a gyermekkorban kezdődő, a serdülő koron át egészen a szervezet teljes kifejlődéséig tartó táplálkozást mennyiségi és minőségi szempontból.

Nem mindegy az, hogy a ma már 20—22 éves úszó serdülő korában milyen kalória és vitamin tartalmú étrenden élt. Biztos vagyok benne, hogy versenyzőink otthoni táplálkozása éppen úgy nem helyes, mint ahogy az átlagemberé sem. Ez persze lehet anyagi kérdés is, ám általában elsősorban szakértelem kérdése. Ha kisgyermek koruktól bő szénhidrát, fehérje és vitamin fogyasztással élnének sportolóink és nem fogyasztanák szinte korlátlan mennyiségben a zsírt, — nagyobb teljesítményre lennének képesek.

Ez akkor jutott eszembe, amikor Lipcsébe utaztunkban a vonaton hallottam az úszó-mamák panaszait, hogy mit összeesznek leányaik, és hogy alig lehet étvágyukat kielégíteni.

TÚLFESZÍTETT IDEGÁLLAPOT ITT, — JÁTÉKOS JÓKEDV OTT...

Másik szembetűnő megállapítás orvosi szempontból az, hogy a magyar versenyzők mennyire túlfeszített idegállapotúak. Szinte soha sem mosolyogtak, nem örültek fesztelenül semminek sem, hanem csak körmüket rágva izgultak vagy szomorkodtak. Ezzel szemben a külföldiek szinte soha sem vesztették el gyermeki jókedélyüket, hangulatukat, még ha közben — gyakran bevallottan is — lámpalázzal küszködtek. A magyar versenyzők teljesítményeiben kint beállott csökkenést a túlontúl nagy idegizgalom magyarázhatja. Az idegfáradtságnak teljesítményt csökkentő hatását az idegorvosok jól ismerik. A külföldiek többletteljesítményeit tehát talán nem is annyira a testi erőnlétbeli fölényük, mint inkább idegrendszerbeli frissebbségük alapozta meg.

Úgy gondolom, hogy már az edzéseknek, az egész sportolásnak játékosabbnak, élvezetesebbnek kellene lennie, anélkül, hogy a munka keménysége és mennyisége csökkennék.

KÍSÉRLETEZZENEK SPORTORVOSAINK

A kísérleti sportorvosi tudománynak szerintem ebben a kérdésben nagyobb segítséget kellene nyújtania. A gyógyszerészet ma már oly gazdag termékekben, hogy ezek között biztosan akad olyan, amely az idegfeszültség teljesítménycsökkentő hatását kiküszöböli anélkül, hogy valami károsodást okozna. Persze nem gondolok itt a tilos serkentő szerek alkalmazására!

A kérdések tisztázására megfelelő kísérletezésre van szükség. Nézetem szerint ugyanis a magyar sportorvosi intézmény etekintetben legalább annyira lemaradt a külföldtől, mint amilyen méretű úszóink lemaradása...

Szakter Mátyás dr.
gyakorló orvos
Cegléd

BAJTÁRSI SZELLEM, EGYÜTTÉRZÉS

Feltűnt nekem Lipcsében, hogy a külföldi versenyzők mennyivel bajtársiasabbak, kollektívabb szelleműek, mint a mieink. Szinte öröm volt nézni az egy csoportban ülő holland, angol, svéd vagy olasz versenyzőket, amint egymásnak szurkoltak, űztek-hajtották egymást jobb eredmények elérésére. A legkisebb sikernek is örültek és örömüket nem is igyekeztek eltitkolni, — sőt! Víg kedélyüket mindig megőrizték, s úgy mutatkoztak, mint akik játékos kedvtelésből sportolnak. Holott jól láttuk, hogy mindannyian jól edzett, alaposan meg- és finoman kidolgozott izomzatú, nagynövésű, keménycsontú sportemberek.

A mi versenyzőinket még véletlenül sem láthatta a lipcsei uszoda közönsége együtt ülni és közösen szurkolni. Kettes-hármas csoportokba verődtek, az uszoda területén szétszóródva lézengtek és szinte azt a benyomást keltették, hogy őket — a maguk szereplésén kívül — az egész verseny nem is érdekli.

SPORT ÉS HIVATÁS

Holott — mint Lipcsében hallottam — a külföldi, nagy eredményeket elért versenyzők felkészülése sokkal zavartabb, mint a mieinké. Jellemző, hogy akadt, aki egyetemi szigorlat, vagy más feladata miatt lemondott a lipcsei utazásról, amint lemondtak már máskor is nagy versenyeken való részvételről, nagy és szép utazásokról hasonló okok miatt. Számukra talán nincs úgy biztosítva a felkészülés zavartalansága, mint a mieink számára és mégis — vagy talán éppen ezért?! — jobb a sportszellemük, sőt felkészülésük is jobbnak bizonyult.

MESTER ÉS TANÍTVÁNY

Az edző és tanítvány közötti kapcsolat sem merev és nem szigorú másutt. Az uszodában az edzők arcán legalább annyi mosolyt láttam, mint a játékoskedvű fiatal versenyzőkén. Ezzel szemben az egyik versenynapon megfigyelhettem — amikor az egyik magyar edző mellé kerültem —, hogy a magyar mester még véletlenül sem mosolyodott el, s úgy ült ott, mint aki nem is tud örülni az életnek. Teljesen magába zárkózott, komoran. Arra gondoltam, hogyan tudhat ez az ember eredményt elérni fiatal gyerekekkel, hogyan tudja megérteni a fiatalságot, hogyán tudja megteremteni a kellő versenyhangulatot, hogyan tudja kedvre deríteni őket, hogy jobb eredmények elérésére fellelkesedjenek?!

Kerner Pál dr.
gyakorló orvos
Budapest

ÚSZÁS — IDEHAZA

Úszósportunk fejlődésének kérdésével foglalkozó sportbarátaink egyik levélbeli hozzászólásából közöljük az alábbi, igen figyelemreméltó sorokat:

NE LEGYEN A GYERMEK AZ EGYESÜLET RABJA!

Amikor egy szülő uszodába küldi gyermekét, hogy tanuljon meg úszni, legyen jó levegőn, mozogjon — szinte soha sem gondol arra, hogy 8—10 éves gyermekéből versenyúszó lehet. Ha aztán a gyermek tehetségesnek mutatkozik, valaki észreveszi és belépteti egy klubba. Rendszerint abba, amelyik éppen adódik. A gyerek csak egy idő után veszi észre, hogy az egyesületek között szakszerű edzés és vezetés tekintetében nagy különbségek vannak és neki más klub, más környezet jobban megfelelne. Itt például — esetleg — a kiegészítő sportok tekintetében magára van hagyva, szakszerű utasítást senki

sem ad neki, holott már tudja és érzi, hogy például a tornázásra szüksége volna, mert az a korszerű edzés elengedhetetlen tartozéka. Nem akarok az egyesületek között mérlegelő összehasonlítást tenni, s inkább csak az lebeg szemem előtt, hogy minél magasabb fokra jut el, vagy akar eljutni az úszó, annál szakszerűbb és annál magasabb fokú edzésben, oktatásban kell részesülnie.

Ha azután a gyermek, a vázolt hiányosságok felismerése nyomán, fejlődését nem látja biztosítva és ezért egyesületet (helyesebben: edzőt!) akar változtatni, kiderül, hogy már 14 éves kora óta az elsőként felbukkant egyesületnek valóságos „foglya". Klubsovinizmusból, edzői hiúságból nem engedik el, s ha ennek ellenére kilép az egyesületből, akkor „renegát", hálátlan, hűtlen a „nevelő" egyesületéhez. Tehát inkább marad — és megáll fejlődésében. Szerencsésebb eset, ha olyan gyermekről van szó, akire a szülők állandóan ügyelnek és nem nyugszanak bele, hogy gyermekük tehetsége ne bontakozzék ki.

Szerintem egységesíteni kellene a tehetségkutatást és központosan irányítani. Úgy oldható meg, hogy 14 éven alul ne is lehessen egyesületek részére igazolni a gyermeket, hanem az addig egyesületen kívüliként, vagy iskolája, sőt esetleg az uszoda „színeiben", az uszómester tanítványaként versenyezhessen. Az elavult szabályt eltörölve lehetővé kellene tenni, hogy 16 éves korig a versenyző legalább egyszer minden megszorítás és átigazolási korlátozás nélkül szabadon választhassa meg edzőjét és egyesületét.

Átigazolási szabályaink csupán az egyesületet védik és egyáltalában nem szolgálják a fiatal tehetségek fejlődését. A legelőnyösebb talán az volna, ha legalább az alacsonyabb osztályból magasabb osztályú egyesületbe való átigazolást lehetővé tennék.

EDZŐK CSOPORTOSÍTÁSA

Nemcsak minősítés tekintetében kellene különbséget tenni edzők és edzők között! Négyféle kategóriát különböztetnék meg. Az elsőbe azok tartoznának, akik a helyes technika oktatását képesek elvégezni. A másodikba, akik a versenyzésre alkalmas tehetségek kiválasztására alkalmasaknak bizonyulnak. A harmadikba azok, akik versenyzőket tudnak nevelni és végül a negyedikbe azok, akik különleges klasszisú versenyzőkkel egyénileg foglalkoznának és ezek végső csiszolását képesek elvégezni. Ha ilyen nagytudású edzőnk nem volna, nyúljunk külföldi segítség után. Szerencsére azonban igenis vannak ilyen edzőink, csak nagyobb hatáskört és szabad kezet kellene nekik biztosítani és a többi edző irányítására is felhasználni őket. (A felső két kategóriájú edzők egyesületektől függetlenül végeznék munkájukat a kiválasztott, keret-tag tehetségekkel.)

Befejezésül még szeretném nyomatékosan hangsúlyozni, hogy kiinduló pontom a gyermekek kérdése. Márpedig a gyerek jó hangulata, érzelme döntő tényező. Ha egyszer az egyesület és az edző nem tesz rá kedvező benyomást, könnyen kedvét veszti és hátat fordít az egész úszósportnak. Ezt pedig nem engedhetjük meg magunknak!

Szebényi Miklós
Budapest II., Varsányi 1. u. 33/a

Én éppen ellenkezőleg, a hajszál híján azonos eredményeket (különösen hosszútávon és nagy távolságok esetében) azonosnak venném. Nem tartom helyesnek, hogy századmásodperc-mérés alapján állapítsák meg a helyezési sorrendet, sőt még azt sem, hogy tizedmásodpercnyire azonos időt futó versenyzők között célfoto alapján különbséget tesznek. Az azonos időt futó versenyzőket azonos tudásúaknak kell tekinteni és így ítélni. Nem minősülhet egyedüli bajnoknak az, akinek állítólagos különb voltát emberi szemmel soha senki meg nem állapíthatja, s csak fénykép alapján vélelmezik, hogy szerencsésebb testhelyzetet foglal el egy bizonyos — egyetlen egy — pillanatban. Miért ne lehetne holtversenyt ítélni atlétikában is, miközben más sportágakban az ezzel egyenértékű „döntetlent" hozza ki olykor tudásban egymástól messze álló csapatok között is a szerencse.

A RAJTOK ELLENŐRZÉSE

A nagyon szoros vágtaversenyek nem is a célban, hanem sokkal inkább a rajtnál dőlnek el! Ha a rajt pontosságára csak feleannyi figyelmet fordítanánk, mint a célbaérés pontosságának felmérícskélésére, sokkal reálisabbak lennének a versenyek és az eredmények!

Éppen ezért az indítást gépesíteni kellene. Az indítógépnek a nemzetközileg megállapítandó időközökben kellene leadnia a jelzéseket (elkészülni, vigyázz, rajt!). A rajt pillanatában indulna meg az időmérő gépezet, s az egész rajtot fényképezné a rajtfoto. A verseny után pedig a versenybíróság megállapítaná, nem rajtolt-e valaki szabálytalanul (nem mozgott-e a vigyázz után, nem indult-e a lövés előtt, szabályosan helyezkedett-e el) — s a szabálytalanul rajtolót diszkvalifikálnák. Nem lenne többé „visszalőtt" rajt! Néhány könyörtelen diszkvalifikálás után a versenyzők nagyon hamar megszoknák a korrekt rajtot!

A hosszmértékkel mért versenyszámokban javasolt milliméteres pontosságú mérés még feleslegesebb és helytelenebb. A dobóeszközök nem hagynak elég élesszélű — milliméteres megítélést lehetővé tevő — nyomot. (Ugyanez áll a távolugrásokra is.) A 60—70 méteres távolságú dobások között pedig még az 1 centis különbségtétel is meglehetősen erőszakolt, indokolatlan és igazságtalan elbírálás.

ÚJFAJTA ELBÍRÁLÁS TERVE

A dobó- és távolugró-számokkal kapcsolatban szeretnék egy — tudtommal — újszerű elgondolást felvetni. Reálisabbak és érdekesebbek volnának a dobó és a távolsági ugróversenyek, ha minden versenyzőnek a hat kísérlete közül nem az egy legjobbja számítana, hanem a legjobb három. Ezek összegezett eredménye szabná meg a versenyző helyezését. Az abszolút legjobb teljesítmény csak a csúcsnyilvántartás szempontjából jönne számításba.

Végül szerintem újra jogaikba kellene helyezni, illetve újra bevezetni a kétkezes dobásokat és a helyből távolugrásokat.

Takács Tibor
Budapest XIII., Béke utca 120.

ATLÉTA-SZEMMEL

KELL-E, REÁLIS-E A MÉG PONTOSABB MÉRÉS?

Lapjuk, a „Sport és Tudomány" októberi számában cikk jelent meg „Miért nem szakítunk a tizedmásodperces méréssel az atlétikában" címmel. Ehhez szeretnék hozzászólni.

Csúcseredmények nyilvántartása érdekében helyesnek látszik a minél pontosabb idő- (és tér-) mérésre igyekvés. Ám a különböző helyeken és időkben elért eredményeket tökéletesen soha sem lehet összemérni, márcsak a pályaminőségi, meteorológiai, kozmikus stb. tényezők következtében sem! Hiszen ezek jóval többet kitesznek, mint egy milliméter, vagy egy századmásodperc!

SZERKESZTŐI ÜZENETEK

Többeknek: A tornaterem nélküli iskolák testnevelése, az ipari-üzemi és a termelőszövetkezeti tárgyú pályázataink eredményhirdetése már megtörtént, a díjazottak kitüntetéseiket megkapták. Valóban tervbe vettük, hogy a legjobb pályázatokból lapunk hasábjain is közlünk részleteket, erre azonban rendkívül nagy anyagtorlódásunk és különleges, feltűnő jó és vitaanyagul szolgáló pályázatok hiánya következtében aligha kerülhet sor. A TTT a beküldött pályázatok közül a nem díjazottakat kívánságra visszaadja.

A testnevelési osztályzat kérdéseinek bibliográfiáját előző számunkban közöltük. De kimaradt belőle egy fontos munka, mégpedig Szokolszky Istvánnak „A tantervi követelmények és az iskolai osztályozás" című fejtegetése. Megjelent az Akadémiai könyvkiadónál 1960-ban a „Tanulmányok a neveléstudomány köréből" című gyűjteményes munkában.

Pap Ferenc testnevelő tanár, Budapest: „Az állóképesség vizsgálata tízéves korú tanulóknál" című tanulmányát anyagtorlódás miatt következő számunkban közöljük.

Alapos felkészülést kíván az új általános iskolai tanterv végrehajtása

Oktatásügyünk továbbfejlesztésének munkálatai pedagógusaink érdeklődésének homlokterébe kerültek. Ezt az érdeklődést igazolta a múlt évben lezajlott országos tantervi vita is, mert az új tantervi javaslathoz számtalan észrevétel érkezett.

Az országos vita fő célkitűzése az volt, hogy a testnevelési tanterv tartalmi továbbfejlesztésével kapcsolatban megvizsgálja: a tervezet tartalmilag mennyiben támaszkodik a reform irányelveire; mennyivel hozza közelebb az iskolát az élethez, a gyakorlathoz; mozgásanyaga az oktatás minden fokán korszerűsített-e olyan mértékben, hogy a képzés színvonala emelkedjék, de egyidejűleg megszüntesse az anyag túlzsúfoltságát; kimaradt-e a tervezetből a csökkenthető, a kevésbé korszerű ismeret; az elmélet és a gyakorlat egysége magában a tantervben megvalósult-e; mennyiben alkalmazkodik a mozgásanyaga az életkori sajátosságokhoz?

Az észrevételek figyelembevételével

elkészült az általános iskolák új tanterve, mely az 1963/64-es tanévben kerül bevezetésre.

Az irányelvek, melyek testet öltöttek az új tantervben, csak akkor valósulnak meg, ha pedagógusaink azt megismerik, magukévá teszik és munkájukat annak szellemében végzik.

Az új tanterv feladatának, tartalmának és a hozzáfűzött utasításnak maradéktalan megismerésére nagy szükség van, mert a gyakorlat azt igazolja, hogy a legutóbbi időben érvényben volt tanterveinket nevelőink nem ismerték elég alaposan.

Az 1962/63-as tanévben testnevelést tanító nevelőink előtt a továbbképzésben

a legfőbb teendő az új tantervvel kapcsolatos oktatási-nevelési feladatokra való felkészülés.

A továbbképzés anyagát az új tanterv és utasítás alkotják, melyet nevelőink a művelődésügyi minisztérium utasítása szerint szakmai munkaközösségben fognak feldolgozni.

Az alábbiakban néhány szempont feltárásával segítséget kívánunk adni az önálló tanuláshoz, a munkaközösségi munkához, továbbá érdeklődést kívánunk kelteni pedagógusainkban a szakmai továbbképzés iránt, hiszen nem lehet jó pedagógus az, aki távol tartja magát a haladástól, a fejlődéstől.

Testnevelőink zöme eddig is dícséretre méltó lelkesedéssel vett részt a továbbképzésben, tudván azt, hogy a továbbképzés nem öncélú foglalkozás, hogy a továbbképzés során szerzett ismereteknek az oktató-nevelő munkában kell tükröződnie az általános emberi és nevelői egyéniség fejlődésében. Ez a fejlődés az oktatásügy vezetői részéről mindig elismerésre talál. Bízunk abban, hogy ez a tény érdekeltté teszi nevelőinket a tantervi továbbképzésben is.

Az országos viták lezárultak, a tanterv ma már törvényerőre emelkedett. Mindenki elmondhatta a véleményét, javaslatát.

A továbbképzésben tehát ma már nem a vitán van a hangsúly, hanem a tanterv és utasításban foglaltak minél alaposabb, elmélyültebb megismerésén.

A továbbképzés során nem azt kell keresni, ami elválaszt szemléletben egymástól, hanem azt, ami összeköt.

Az anyagelrendezéssel kapcsolatban felmerülhet, hogy miért került ez vagy az a gyakorlat az alsóbb vagy a felsőbb osztályba. Ezen mindaddig vitatkozni lehet, amíg tapasztalati ismereteinket a tudományos kutatás eredményei alá nem támasztják. Akkor járunk helyes úton a továbbképzés során, ha elősegítjük valamennyi testnevelést tanító nevelő egységes szemléletének, a tanterv és utasítás egységes értelmezésének kialakítását.

A legutóbbi 1958-as felső tagozatos tantervünk hiányossága volt, hogy nem tartalmazta a tanterv feldolgozásához a pedagógusok számára nélkülözhetetlen utasítást, mely részleteiben is értelmezi a tantervet. Most a tanterv és utasítás együtt kerül a pedagógusok kezébe, hogy elősegítse a tanterv egységes értelmezését és ismertesse azokat a módszereket, melyeket alkalmazni kell a feldolgozás során. Tanulmányozás során tehát

nem elégséges csak pusztán a tanterv ismerete, mert az önmagában még nem ad elég ismeretet a feldolgozáshoz, a módszerekhez.

A tanterv és utasítás két kötetben jelenik meg. Külön az alsó és külön a felső tagozat részére. Az egységes szemlélet kialakításához feltétlen szükséges, hogy mind a két tagozat tantervét és utasítását megismerjék nevelőink, mert csak az összefüggések ismeretében kapnak teljes képet arról a feladatról, melyet az általános iskolai testi nevelésben a testnevelésnek meg kell valósítania.

A tanterv nézőpontjának megértése szükséges ahhoz, hogy lássuk a szerves összefüggést az alsó és felső tagozat között.

A nézőpont ismerete nélkül nem érthetjük meg az I—II. osztály játékközpontúságát, a felső tagozatban az alap és kiegészítő tanterv közötti összefüggéseket,

mely biztosítja az egységes képzést, de rugalmasságával kielégíti a társadalmi, az élet által felvetett igényeket.

A feladatok áttanulmányozása megvilágítja nevelőink előtt, hogy az általános iskolában a testnevelésnek oktatási, képzési, nevelési feladatokat kell megoldania. Ezen feladatok mindegyike egyaránt fontos. A tanulók sokoldalú fejlődését csak valamennyi feladat szem előtt tartásával lehet megvalósítani. Egyiket sem lehet elhanyagolni a másik rovására. Az utasítás feldolgozása kell, hogy kialakítsa minden nevelőben azt a meggyőződést, hogy a tantervben van egy olyan törekvés, mely a tanulók felkészítését magasabb szintre kívánja emelni és ebben a pedagógiai folyamatban nagy mértékben kíván támaszkodni a tanulói tudatosságra és aktivitásra. A tanulók tudatos munkájának szükségességére utal az utasítás. Ennek nem szabad elsikkadni, de legalább olyan hiba lenne az ellenkező véglet is: a tanulók értelmi fejlettségét, képzettségét meghaladó színvonalon feldolgozni a tantervben megjelölt ismereteket. A munkaközösségi megbeszélés segítse elő az egységes gondolkodás kialakítását azzal, hogy néhány konkrét téma elemzése útján állapítsák meg a kérdéses ismeretek feldolgozásának szintjét.

A felkészítés szintjének és módszerének vizsgálatában legyünk tekintettel arra, hogy az az alsó és felső tagozatban különböző mértékű.

Az alsó tagozatban alapozó munkát kell végezni.

Az általános mozgáskészség fejlesztése a fő, semmiféle szűk szakmai törekvés nem indokolt, mely a tanulóktól már az alsó tagozatban is távolugró, magasugró és tornászos teljesítményt kíván.

A játékközpontúság megértése igen lényeges része az I—II. osztályos tantervnek.

Az életkori sajátosságok figyelembevételével az élet kívánta meg, hogy a játék képezze ezekben az osztályokban a tanterv fő részét és az egyéb mozgásanyag a játékok jobb művelését segítsék elő. Amilyen mértékben a játék a tanterv fő részét képezi, úgy képezze a tanítási óráink fő tárgyát is a játék ezekben az osztályokban.

A III—IV. osztályban a mozgásfajták önálló nézőpontja indokolt,

mert a mozgásos játékok a különböző alapkészségek kimunkálását már nem szolgálják kielégítően. Nem lenne megalapozható a felsőtagozatos testnevelési munka.

A felső tagozatos tanterv új vonása,

hogy nem leíró jellegű, hanem a mozgások technikai elemeinek tanítása mellett súlyt helyez a mozgások közötti lényeges összefüggések megismerésére, a cselekvőképes-tudás megszerzésére, az ismeretek alkalmazására. Az alkalmazás didaktikai feladatának megoldásában igen jelentős szerepet szán a tanulók önálló alkotó tevékenységének pl. a magasugrásban, a gazdaságosság elvének érvényesítése a légmunkában vagy a tornában az önálló gyakorlatkapcsolatok feltárása.

A felső tagozatban jelentkezik olyan igény is az oktatással szemben, hogy

a tanulók az atlétikában, tornában, és egy játékban olyan alapképzettséget kapjanak, mely az iskola elhagyása után lehetővé teszi az öntevékeny sportolást.

A felső tagozat anyagának tanulmányozása során fontos, hogy

minden nevelő megértse, mit jelent a tanterv rugalmassága, mi az a választhatóság.

Igen lényeges kérdés ennek felismerése, mert az egységes képzést csak úgy lehet biztosítani, ha mindenki világosan látja, hogy ez

a választhatóság nem a nevelő kénye-kedvétől függ.

Az utasítás ezt igen világosan leszögezi.

Tehát még a kisiskolákban is a kézilabda a tantervi előírás és a labdarúgás csak kiegészítő lehet. Helyes, ha a feldolgozás során a munkaközösségek megvizsgálják konkréten, hogyan alkalmazzák a tanterv előírásait a helyi körülményekhez. Tisztázzák a problémákat, melyik iskolában mit alkalmazhatnak az előírásokból.

A társadalom részéről sok támadás érte a testnevelést, a mechanikus osztályozási eljárások miatt. Ezért fontos kérdés, hogy a továbbképzés során súlyt helyezzünk a tanulók osztályozásának kérdésére. Ezt elveiben az utasítás is tartalmazza. Az utasítás mellett helyes, ha irodalomnak feldolgozzuk az MTST Iskolai Bizottságának az álláspontját az osztályozással kapcsolatban, mely

az osztályozás gyakorlatára ad útmutatást,

mely lapunk idei szeptemberi számában jelent meg.

A tanterv szerkezetéről annyit, hogy a múlt tantervéhez viszonyítva egyszerűbb. A fiúk és leányok mozgásanyagát a felső tagozatos tanterv egy osztályon belül egységesen taglalja, csupán a különbségekre tér ki. Ezzel terjedelmében is kevesebb és jobban kezelhető, megkönnyíti az áttekintést és kiküszöböli a felesleges átfedéseket. Első ízben történik utalás a tananyagrészek arányainak megállapítására. Az alaptantervet 56, a kiegészítőt 10 órában állapítja meg a tanterv, kivéve az úszást, mely 16 óra.

A tanterv önmagában véve holt betű, élővé a pedagógus alkotó munkája teszi. Eddigi tantervünk sem volt olyan használhatatatlan, hogy ne érhettünk volna el vele magasabb eredményeket. Új tantervünkkel is csak úgy lépünk előre, ha elsősorban a módszereken kívánunk javítani.

Igen lényeges kérdés tehát, hogy az utasításban az anyag feldolgozására,

a feldolgozás módszerére vonatkozó előírásokat

igen alaposan és részleteiben is áttanulmányozzuk, mert ezen áll vagy bukik az új tanterv sikere. Rossz módszerekkel a legjobb tanterv sem ér semmit!

A szakos munkaközösségek helyileg nyújtsanak segítséget az alsó tagozatos munkaközösségeknek, hogy a nem szakos nevelők — tanítók, tanítónők — olyan ismeretek birtokába jussanak, főleg a módszereket illetően, mely még eredményesebbé teszi az alsó tagozatokban a testnevelés tanítását.

Tiboldi Tibor

az Országos Pedagógiai Intézet munkatársa

Az első iskolai úszó tanmedence Svájcban

Az iskolai év elején avatták fel nagy ünnepélyességgel a Zürich mellett fekvő, alig ezer lakosú Bonstetten község újonnan épült iskolájában az első svájci úszó tanmedencét.

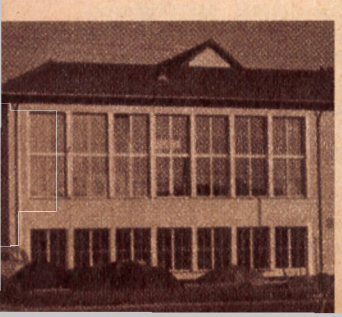
Az iskolaépítkezés költségeinek mintegy negyvenezer dolláros megemelésével hozták létre az épület alagsorában az énekterem alatt a két öltözőhelyiséggel, zuhanyozóval, illemhelyekkel, tanári öltözővel, légoltalmi létesítményekkel ellátott uszodát.

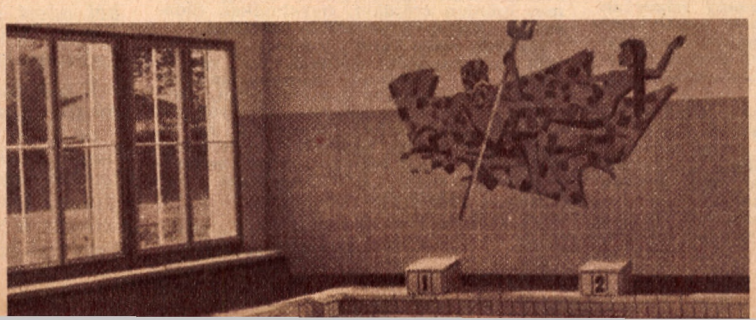
A 8×12,5 méteres vízfelületű, csempézett medence 12×18×3,2 m kiterjedésű teremben van. Egyik végén három rajtkő, egyik oldalán lépcsőlejárat, mely beemelhető fallal elrekeszthető. Két magasságban vannak a medencében túlfolyók elhelyezve úgy, hogy magas vízállásnál 80—140 cm, alacsony vízállásnál 30—90 cm a vízmélység. Magas vízálláshoz 4 óra alatt 80 köbméter, alacsony vízálláshoz 2 óra alatt 40 köbméter víz tölthető a medencébe.

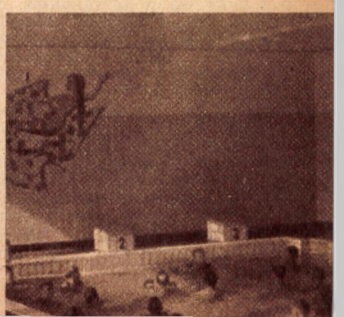
A vizet 24, a levegőt 27 C fokon tartják a berendezések, melyek a vizet és levegőt állandóan cserélik. A kifolyó vízhez önműködő aknában kellő mennyiségű friss vizet kevernek, s ez a kevert víz kerül a szűrőbe és melegítőbe, melyekből a medencébe jut.

Képeink az uszoda külső és belső képét — utóbbit óraközi szünetben és óra alatt — mutatják.

(A „Die Körpererziehung — L'éducation physique" idei 9. és 10. számaiban közölt cikkek nyomán.)







HOZZÁSZÓLÁSOK A TESTNEVELÉSI

A testnevelő tanároknak az a véleményük, hogy ez a probléma nem kellően tisztázott, amit legékesebben bizonyít az a tény, hogy alig akad két testnevelő tanár, aki ugyanazon módszer szerint osztályozna.

A hiba gyökere abban keresendő, hogy nem világos a testnevelési osztályozás célja. Ennek oka, hogy a testnevelési osztályozás elveit — mindenképpen hasonlókká akarván hozzájuk válni — jórészt azonosították az elméleti tárgyak osztályozási alapelveivel. A gyakorlat azonban azt mutatta, hogy ez helytelen.

Nyilvánvaló, hogy az osztályozás nem öncél, hanem eszköz az oktatás célkitűzéseinek elérésére. Ha pedig így van, meg kell vizsgálnunk, vajon az elméleti tárgyaknál és a testnevelésnél ugyanazok-e a tárgy célkitűzései.

A matematika célja, hogy logikus gondolkodásra neveljen s megtanítsa a tanulókat alacsonyabb vagy magasabb fokú számtani műveletek elvégzésére. Itt az osztályozás célja tehát annak lemérése, hogy a tanulók miként sajátították el és hogyan tudják alkalmazni ezeket az ismereteket. A földrajz, kémia stb. mind meghatározott ismeretanyagot kíván a tanulókkal elsajátíttatni. Ezeknél tehát az osztályozás célja a tudás, az alkalmazási készség mértékének megállapítása, ezen keresztül az eredményesebb munkára való serkentés.

S mi a helyzet a testnevelésnél? *Induljunk ki a testnevelés célkitűzéseiből. Ezek közül a legfontosabbak:*

A célkitűzés

az egészség színvonalának emelése,
a testi fejlődés elősegítése,
az alapvető fizikai képességek fejlesztése,
a mozgásműveltség fokozása,
a testnevelés megszerettetése.

Ha most ezeket akár egyenként, akár összességükben vizsgáljuk is, semmiképpen sem vonhatjuk le azt a következtetést, hogy az elméleti tárgyakhoz hasonlóan a testnevelés célja is valamely tananyag megtanítása. Így sem az egészség színvonalának emelése, sem a testi fejlődés elősegítése, sem az alapvető fizikai képességek fejlesztése, sem a mozgásműveltség fokozása és sem a testnevelés megszerettetése nem attól függ, hogy milyen eredménnyel tud a tanuló valamely gyakorlatot végrehajtani. Mindezek szempontjából egyetlen fontos dolog van, a gyakorlás, azaz a tervszerűen kiválasztott mozgások végzése. Ezáltal tehetjük a tanulókat edzettebbekké, segíthetjük elő testi fejlődésüket, fejleszthetjük alapvető fizikai képességüket, növelhetjük mozgásműveltségüket, s — helyes módszer mellett — ennek segítségével szerettethetjük meg a testnevelést és a sportot. A mozgások 90%-át tehát nem öncélúan oktatjuk, hanem csak eszközként a fenti célok megvalósítása érdekében; s ha kissé alaposabban megvizsgáljuk, tulajdonképpen még a fennmaradó 10% esetében is azt találjuk, hogy közvetve szintén e célok valamelyikét szolgálja. Fentebb pedig megállapítottuk, hogy az osztályozás célja a tantárgy célkitűzéseinek megvalósítását a lehető legeredményesebbé tenné, amiből pedig világosan következik: *mivel a testnevelés célkitűzéseinek elérésére egyetlen lényeges eszközünk van, a mozgás, a gyakorlás, azért az osztályozásnak is ennek mennyiségét kell alapul vennie.*

A fentieket figyelembe véve tehát lényegében helyesnek kell elfogadnunk az MTST Iskolai Bizottsága osztályozási tervezetét. Csupán egyetlen változtatást javaslok: tornából, atletikából és játékból egy összesített osztályzat legyen, ne pedig mindegyikből külön-külön.

Ilyenformán a végosztályzat a következő három jegyből alakulna ki:

1. az órán tanúsított szorgalom osztályzatából,
2. az atlétikából, tornából, játékból adott összesített osztályzatból,
3. az órán kívüli testnevelés — és sporttevékenység osztályzatából.

E három jegy kialakításának rövid meghatározása:

ad 1. Az órán tanúsított szorgalom osztályzatában a tanulónak a testnevelési órán mutatott szorgalma, aktivitása, a feladatok megoldása érdekében végzett erőfeszítései jutnak kifejezésre.

Adjunk feladatokat az első osztályban is

Amikor a testnevelés a „vastag vonal mögül" megindult az egyenjogúság útján, mindenki elkülönített, külön utakon járó eszközt látott benne. Amikor azonban bekapcsolódott a nevelő oktatási folyamatba azzal, hogy tantervi anyagával részt kért az emberformáló munkából, kilépett elszigeteltségéből és teljes jogot kért magának. Munkáját nem is végezhette másképpen, mint a többi, már elismert nevelési eszköz. Ezek természetesen minden módot felhasználtak emberformáló tevékenységük elvégzésére, így felhasználták a sarkaló, lendítő, buzdító, de sokszor elmarasztaló nevelési tényezőt, az osztályozást is. Ez az eljárás az életben is megszokott, hiszen egyenlő a jutalmazással, buzdítással, minősítéssel, premizálással, vagy elmarasztalással. Így van ez mindenütt, ahol dolgoznak.

Az iskolai testnevelés is követte a példát, s ennek érdekében alkotta meg tantervi anyagát, melynek birtokában nemcsak joga, hanem kötelessége is volt. Ezt a tantervi anyagot minden olyan tanuló, aki ép és egészséges, elvégezhette és szorgalommal, buzgalommal eljuthatott a munkája értékét tükröző kielégítő érdemjegyig. Ellenkező esetben nem történt más, mint az egyéb tárgyaknál; rossz minősítést kapott. Ez így jó és igazságos, a szocialista erkölcsnek ez a törvénye.

Az iskolai testnevelés így élt a társadalomban, s nem is volt ezzel a felfogással semmi baj addig, míg az iskolai testnevelés osztályzata egyenlő nem lett a többi tárgyéval.

A társadalom egyes rétegeinek tudatformálása azonban ezen a területen lemaradt. Általában elismerték a testnevelésnek nélkülözhetetlen nevelési erejét, de nem mindenütt ismerték el azt a jogát, amit minden más tárgynál elismertek.

Így feltehetjük azt a jogos kérdést, hogy az a társadalom, amely szigorúan bírálta az iskolai testnevelés osztályozási módját, az egyéb tantárgyaknál megvizsgálta-e; azok olyan széles területen veszik-e figyelembe az osztályozásnál a tanulók tudását?

Ezért bármilyen széles skálájú bírálati fokozatot készíthetünk el, ha azt a társadalom továbbra is azzal a szemüveggel nézi, mint eddig, igényeinek nem tudunk eleget tenni. Ez azonban bennünket ne befolyásoljon.

Nem értek egyet a javaslatnak avval a részével, mely az osztályozás differenciáltságáról beszél és arról szól, hogy az alsó osztályokban nem lesznek követelmények, mégis kapnak a tanulók osztályzatot a testnevelésből, mert ebből országra szóló vita és felháborodás keletkezhet.

Ha elfogadjuk azt az elvet, mely szerint Makarenkó a követelményt a pedagógia alaptörvényének tekinti, akkor ez az elmélet éppen úgy megállja a helyét a felső osztályokban, mint az alsó osztályokban. Ha már az első osztályban eltekintünk a feladatok elvégzésétől, akkor ez a hanyagság az ötödik osztályban végzetes lehet. Szerintem már a legalsó osztályban feladatokat kell a gyermek elé állítani.

Nagy ellentmondást látok abban, hogy míg a felső osztályokban a javaslat szefint a sokrétű megfigyelés és a sokféle feladat csak a tanuló egyéniségének megfigyelése után mérhető le, akkor az első négy évben az osztályozást rábízzuk a nevelő nem mindig csalhatatlan ítéletére anélkül, hogy feladatokat, meghatározott célokat állítanánk elébe.

Ha azt mondjuk, hogy a gyermeket már születése előtt kellene mozgatni, testnevelésben részesíteni, de csecsemő kortól kezdve feltétlenül kell foglalkoztatni megfelelő mozgással, akkor ugyanez áll rá a nevelés vonalán is a feladatokat illetően.

Az egyéb szempontokkal kapcsolatban az a hozzáfűzni valóm, hogy vezessük be a G. Nagy László elgondolását is, mely szerint a tudás, készülés, figyelés, közösségi szellem, ügyesség —, vagyis mindaz a szempont, mely szerint mérlegelni óhajtunk — több órán előre eltervezett legyen. Ezeken az órákon egy-két tanulót megfigyelünk az összes szempontok figyelembevételével és az óra végén a kiértékelésnél közöljük azt, hogy kiket figyeltünk meg, s nekik milyen osztályzatot adunk. Ez egyúttal biztosítja azt, hogy a tanulók állandóan magukon érezzék a nevelő figyelő szemét és így érdemes minden erejüket, figyelmüket, tudásukat, jellembeli értéküket kifejteni.

Mindent egybevetve örömmel köszöntöm a javaslatot, melytől azt várom, hogy sok gyakorlati hozzászólás után egységes szemléletet alakít majd ki, mely eltörli a ma még fennálló fonákságokat és egyénieskedéseket. Reméljük, azt is, hogy az egységes bíráló módot a társadalom ma még elfogult rétegei is igazságosnak tartják, s ezzel tudatukat átalakítják a testnevelés irányában.

Somorjai Lánzló
tanulmányi felügyelő

OSZTÁLYOZÁS KÉRDÉSÉHEZ

a legfontosabb

ad 2. Az atlétikából, tornából, játékból adott közös osztályzat a tanuló e területeken felmutatott teljesítményeit összesítve értékeli. Ezzel kapcsolatban azonban egy megjegyzést kell tennem, amellyel csatlakozni szeretnék Papp Ferenc nagyon találó gondolataihoz. Nevezetesen, hogy az osztályozás alkalmával az egyes sportágakból felállítandó követelményeknél ne csupán a tanuló korát, hanem magasságát, súlyát is tekintetbe kell venni. Ezekhez én még az alapvető fizikai képességek figyelembevételét is javasolnám. Mindez azonban csak a távolabbi jövőre vonatkozhat. A jelen körülmények között nélkülözzük az alapul szolgáló objektív, tudományos adatokat, ezért gyakorlatilag még megvalósíthatatlan. A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet most folyó 4 éves kutatásának egyik eredményeként azonban módunkban lesz — és szándékunkban is áll — a normál átlagok mellett a fenti szempontokat figyelembe vevő standard-eket is felállítani. Mindenesetre elvileg emellett kell állást foglalnunk, bár jelenleg csak egységes szinteket állapíthatunk meg.

ad 3. Az órán kívüli testnevelési és sporttevékenységbe beszámíthatjuk a sportkörökön, játékdélutánokon tanúsított szorgalmat, versenyeken való indulást, a versenyek rendezésében való tevékeny közreműködést stb.

A magam részéről — a testnevelés célkitűzéseit alapul véve — az MTST Iskolai Bizottságának álláspontján vagyok; azaz, hogy a testnevelési órán kívüli sporttevékenységet is értékelni kell. Ezt két szempontból tartom fontosnak. Az egyik, hogy így újabb indítékot és lehetőséget szolgáltatunk a testnevelés célkitűzéseinek megvalósítására. A másik: a gyengébb fizikai képességekkel rendelkező tanulóknak alkalmat adunk arra, hogy megfelelő szorgalommal osztályzatukon lényegesen javíthassanak.

Sok testnevelő tanárnak az a véleménye, hogy leghelyesebb és igazságosabb, ha a tanulók önmagukhoz viszonyított fejlődését osztályozzuk. Ezzel kapcsolatban meg kell jegyeznem, hogy bár ez az eljárás első pillanatra rendkívül tetszetősnek tűnik, valójában semmivel sem alapul kevésbé az egyéni képességeken, mint a mérhető teljesítmények osztályozása. Ha a tanulók önmagukhoz képest felmutatott fejlődését osztályozzuk, akkor elsősorban a tehetségüket osztályozzuk. Ezt az állítást a következő tény igazolja: a tehetséget elsősorban nem a kiinduló szint határozza meg, hanem a fejlődés mértéke. Majdnem minden sporttal foglalkozó testnevelő tanár, edző tapasztalhatta, hogy egyenlő kiinduló szintről induló gyerekek ugyanazon mennyiségű és minőségű edzés hatására különbözőképpen fejlődtek. Nálam konkrétan előfordult, hogy három 13,2-es 100 m-es futóból ugyanazon munka mellett 3 év alatt a következő eredményt elért futók lettek: 10,9, 11,8, 12,4. Ha most az osztályzásra akarnánk ezt a fejlődést kivetíteni, akkor a 10,9-esnek kellene adni a legjobb jegyet, utána a 11,8-asnak, s legrosszabbat kapná a 12,4-es. Ez igazságtalan lenne, mert a 12,4-es egy szemernyivel sem volt kevésbé szorgalmas vagy sportot szerető, mint a 10,9-es. Ez utóbbi csupán tehtségesebb volt.

Természetesen a tehetség rendszerint már a kiinduló szintnél megmutatkozik, de nem mindig, Lányoknál szinte 99%-ban 10—14 éves korban elválik, ki mennyire tehetséges. Fiúknál azonban nem. Ismét tanári és edzői tapasztalatokra kell hivatkoznom: nagyon gyakori, hogy a 14—15 éves korában tehetségesnek mutatkozó fiú 20 éves korára teljesen elszürkül, míg egy másik, ekkor még semmi különöset nem mutató, 20 éves korára élvonalbeli versenyző lesz. Mindez világosan bizonyítja, hogy az önmagához viszonyított fejlődés üteme és nagysága jellemzőbb a tehetség fokára, mint a kiinduló szint. Ebből következik tehát, hogy a fejlődés mértéke nem annyira a gyakorlás mennyiségét jelzi, mint inkább a tehetség fokát mutatja. Már pedig nem ezt akarjuk osztályozni.

Bakonyi Ferenc dr.
TTKI osztályvezető

Pontozásos osztályozást javasolok

Nagy érdeklődéssel olvastam az iskolai testnevelési érdemjegy megállapításának elveire és gyakorlatára vonatkozó javaslatot. Azt általában jónak tartom, mert összesíti magában mindazokat a szempontokat, amelyeket az elbírálásnál valóban szem előtt kell tartanunk. Helyesnek tartom az atlétikának az értékelési módját, mert így összeköthetjük az úttörő munkát az iskolai munkával. Lényegében egy csapással két legyet ütünk. A pontozásos eljárást a tanulók nagy érdeklődéssel kísérték az úttörő négytusa versenyein s az érdeklődés csak fokozódhat, ha ez az osztályozásra is kihatással lesz.

A tavasz folyamán tanulóimról adatokat fektettem fel elért eredményeik alapján s ezeket az úttörő négytusa pontérték táblázat szerint hány tanulónak adhattam volna jeles, jót, vagy egyéb osztályzatot.

Iskolámnak, a budapesti IX. Mester-utcai általános fiúiskolának tornaterme és szabadtéri gyakorlóhelye van. Adataink a következők:

IX. Mester uteai általános fiúiskola felső tagozatának testnevelési osztályzatai

Osztályzat	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	Összesen
V. osztály	37	6	11	12	6	6	6	84
VI. osztály	5	8	7	8	6	15	10	59
VII. osztály	15	8	11	8	15	4	12	73
VIII. osztály	23	6	7	4	16	6	12	74
Összesen	80	28	36	32	43	31	40	290

A számok tehát arról tanúskodnak, hogy az V. osztály kivételével a tanulók zömmel jó osztályzatokat szerezhetnek. Az V. osztályban 37 tanuló ért el 110 pontot, a VIII. osztályban pedig 23 tanuló ért el 170 pontot, vagyis ötös osztályzatot. A VI. osztályban viszont kevesen érték el a 130 pontot jelentő ötös osztályzatot. Talán ez a pontszám itt magas a jelesért. Elég magasnak tartom a VII. és VIII. osztályban a kettes osztályzatot elért tanulók számát. Gondolom, ha a követelménnyel már az év elején tisztában lesznek a tanulók, akkor szorgalmasabb gyakorlással feltétlenül jobb eredményt érnek majd el.

Kíváncsi vagyok, más kartársaim milyen tapasztalatokat szereztek.

Lengyel Pál
testnevelési tanár

AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK

A Magyar Úttörők szövetsége országos elnökségének 1962. évi 2. számú tájékoztatójában közzétett általánosiskolai sportprogram és versenynaptár kiegészítéseként az alábbiakban közöljük az úttörő tornaversenyek anyagát. Az általánosiskolai sporttanácsok ennek megfelelően készítsék el a versenykiírásokat és a lehetőség határain belül mind a négy versenyszámban, illetve szeren rendezzenek versenyt. A házi tömegversenyeket azonban ne ezzel a gyakorlatanyaggal, hanem egy, az egyes évfolyamok tantervi anyagából összeállított anyaggal rendezzék meg.

LÁNYOK VERSENYSZÁMAI:



Kiinduló állás: alapállás.

1. Karemelés oldalsó középtartásba; jobb kilépő álás térdrugóval és karlendítéssel mélytartáson át mellső középtartásba; testsúlyáthelyezés hátra a bal lábra térdrugóval; karlendítés mélytartáson át magastartásba (0,5).

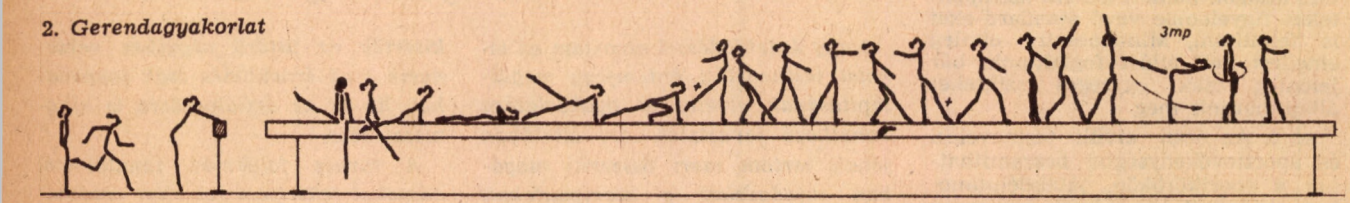
2. 90 fokos fordulat balra; karleengedés oldalsó középtartásba fordulattal a bal talpon; kézenátfordulás jobbra; érkezés terpeszállásba; kar oldalsó középtartásban (2).

3. 90 fokos fordulat jobbra a jobb talpon, karleengedéssel mélytartásba; bal lábemelés hátra jobb mellső mérlegállásba térdrugó nélkül; karemelés oldalsó középtartásba; 3 mp (1).

4. Ereszkedés jobb guggoló támaszba, bal láb nyújtva, lábfej a talajon; fellendülés fejállásba; lábzárás, 3 mp; guggolóátfordulás; érkezés jobb sarokülésen át jobb térdelésbe, bal láb oldalt a talajon, nyújtva; karemelés íves tartásba kis törzshajlítással balra; bal mellső középtartás; jobb oldalsó középtartáson át ívestartás a fej fölé; törzshajlítás balra (1,5).

5. 90 fokos fordulat jobbra; jobb térdelőtámaszba bal lábzárással ugrás guggolótámaszba; felállás, karemelés mellső középtartáson át magastartásba; jobb lábbal kezdve keringőlépés előre; páros karkörzés a test jobboldalán; ugyanez ellenkező leg, bal láb elől; jobb láb keresztezéssel a bal láb előtt 180 fokos for-

2. *Gerendagyakorlat*



Oldalállás, szemben a gerenda bal harmadával.

1. Nekifutással, páros láb elrúgással felső fogás; bal láb-átlendítés; 90 fokos fordulat jobbra haránt terpeszülésbe; kéztámasz marad (2,5).

2. Fogással a test előtt láblendítéssel hátra lábzárás és ereszkedés hasonfekvésbe a gerendára; karnyújtással emelkedés; pillanatnyi mellső fekvőtámaszba bal lábemelés hátra; bal láb lehúzással guggolótámasz; térdnyújtással felállás bal lebegő állásba karemeléssel, oldalsó középtartásba (2).

3. Jobb kilépő állás testsúlyáthelyezéssel, térdrugóval; karlendítés mélytartáson át mellső középtartásba; testsúlyáthelyezés térdrugózással vissza a bal lábra; karlendítés mélytartáson át oldalsó középtartásba (1).

4. Jobb lábbal kezdve térdrugózással túllépéssel hármaslépés előre; karlendítés mély és magastartáson át oldalsó középtartásba; bal lábemelés hátra jobb mérlegállásba, 3 mp (2,5).

5. Törzsemeléssel bal lábleengedés a jobb mögé; karleengedés mélytartásba; 180 fokos fordulat mindkét talpon; balra bal kilépő állásba karemelés oldalsó középtartásba; jobb lábbal kezdve két lépés előre; karleengedés hátra rézsútos mélytartásba, majd lendítéssel előre karkörzés; jobb láblendítéssel előre homorított leugrás lábzárással bal, hajlított harántállásba (bal kéz a gerendán), karkeresztezéssel alapállás (2).

FIÚK VERSENYSZÁMAI

1. Műszabadgyakorlat



Alapállás.

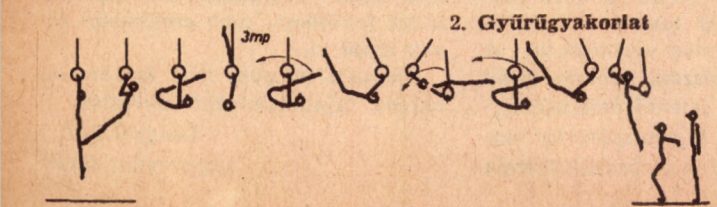
1. Karemelés oldalsó középtartásba; karlendítés mellső középtartásba és jobb láblendítés előre; jobb láblendítés hátra bal támadó állásba, karleengedéssel oldalsó rézsútos mélytartásba függőleges törzzsel.

2. Karlendítéssel előre magastartásba, jobb láblendítés előre, 180 fokos fordulattal a bal lábon, karleengedés oldalsó középtartásba, mellső mérlegállás 3 mp; karemeléssel magastartásba 180 fokos fordulat jobbra a bal talpon; jobb kilépő álláson keresztül föllendülés futólagos kézállásba és terpeszguruló átfordulás előre kétszer; terpeszállásba, kar oldalsó középtartásban.

3. Törzsdöntéssel előre támasz fejállásban; terpesztett lábbal emelés fejállásba, 2 mp; lábzárás 1 mp.

4. Gurulás előre nyújtott ülésbe, jobb láb keresztbelépéssel a bal térd mellé; felállással 180 fokos fordulat balra, karlendítéssel oldalsó középtartásba és bal láblendítéssel oldalt kézenátfordulás oldalt (cigánykerék)

2. Gyűrűgyakorlat



Ugrás függésbe.

1. Karhúzódással emelés lebegőfüggésbe (1,5).

2. Csípőnyújtással emelés lefüggésbe, 3 mp (1).

3. Csípőhajlítással ereszkedés lebegőfüggésbe és lendülettel előre vállfordulás előre lebegőfüggésbe (5).

4. Lendülettel előre függőleges leugrás hajlított állásba, oldalsó középtartás (2,5).

5. Térdnyújtással karleengedés alapállásba.

ÚTTÖRŐ TORNAVERSENYEINEK ANYAGA

A lányok műszabadgyakorlatainak és gerendagyakorlatainak, valamint a fiúk gyűrűgyakorlatainak leírásában az egyes gyakorlatrészek után zárójelben közöljük azt a pontszámot, amelyet annak a résznek legjobb végrehajtásáért kaphatnak a tanulók. A mellékelt táblázatban azt tüntetjük fel, hogy az 5 méteres kötélmászás időeredményei alapján hány pontot kaphatnak a versenyzők. A többi versenyszámokban, illetve szereken a versenybírák szabadon bírálhatják el, hogy 1 és 10 között hány ponttal értékelik a versenyzők gyakorlatait.

1. *Műszergyakorlat*



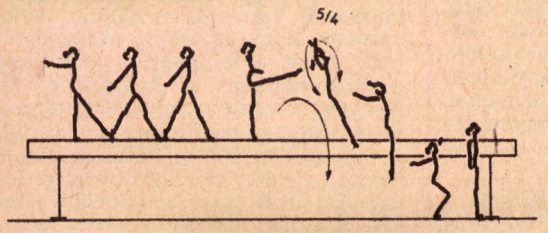
dulat balra; $^3/_4$ karkörzés befelé, lefelé kezdve oldalsó középtartásba (0,5).

6. Jobb láblendítés előre, karlendítés mély és mellső középtartáson át magastartásba; fellendülés futólagos kézállásba; gurulóátfordulás nyújtott ülésbe, támasz a test mögött (2).

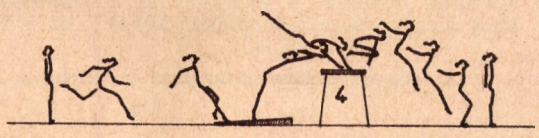
7. Törzshajlítás kétszer bokaérintéssel; karemelés oldalsó középtartáson át magastartásba; törzshajlítás felé oldalsó középtartásba (0,5).

bokaérintéssel; gurulóátfordulás hátra páros térdelésbe, kar hátsó rézsútos mélytartásban; bátorugrás karlendítéssel mélytartáson át oldalt magastartásba, tenyér előre.

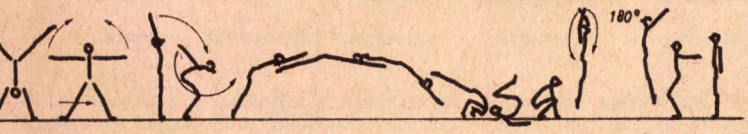
8. Térdhajlítással és törzshajlítással karlendítés előre hátsó rézsútos mélytartásba (lendületvétel); páros láb elugrással repülő gurulóátfordulás előre (tigris) guggoló támaszba; jobb kilépő állás előre; karemelés oldalsó rézsútos magatartásba; alapállás (1,5).



3. **Szekrényugrás**
Négyrészes szekrényen széltében guggoló átugrás.



4. **Kötélmászás**
5 m hosszú kötélen, időre.



terpeszállásba; oldalsó középtartás; karemeléssel magastartásba jobb láb zárás a bal mellé.

5. Térdrugózással és törzshajlítással előre karlendítés előre hátsó rézsútos mélytartásba; karlendítéssel előre repülő-gurulóátfordulás (tigrisbukfenc) előre guggoló támaszba.

6. Felugrással $^5/_4$ karkörzéssel befelé 180 fokos fordulat hajlított állásba; kar oldalsó középtartásba; térdnyújtással karlendítés alapállásba.

A gyakorlat teljes egészében és részleteiben az ellenkező oldalra is végezhető.

3. **Szekrényugrás.**

Négyrészes szekrényen hosszában guggoló átugrás.



4. **Kötélmászás.**
5 m hosszú kötélen, időre.

KÖTÉLMÁSZÁS PONTÉRTÉK-TÁBLÁZATA

Pont	Fiúk	Lányok
	másodpere	
10,0	4,0	5,0
9,9	4,1	5,1
9,8	4,2	5,2
9,7	4,3	5,3
9,6	4,4	5,4
9,5	4,5	5,5
9,4	4,7	5,7
9,3	4,9	5,9
9,2	5,1	6,1
9,1	5,3	6,3
9,0	5,5	6,5
8,9	5,8	6,8
8,8	6,1	7,1
8,7	6,4	7,4
8,6	6,7	7,7
8,5	6,9	7,9
8,4	7,2	8,2
8,3	7,5	8,5
8,2	7,8	8,8
8,1	8,1	9,1
8,0	8,3	9,3
7,9	8,5	9,5
7,8	8,7	9,7
7,7	8,9	9,9
7,6	9,0	10,0
7,5	9,2	10,2
7,4	9,4	10,4
7,3	9,6	10,6
7,2	9,8	10,8
7,1	9,9	10,9
7,0	10,0	11,0
6,9	10,2	11,2
6,8	10,4	11,4
6,7	10,6	11,6
6,6	10,8	11,8
6,5	11,0	12,0
6,4	11,2	12,2
6,3	11,4	12,4
6,2	11,6	12,6
6,1	11,8	12,8
6,0	12,0	13,0
5,8	12,1	13,1
5,6	12,2	13,2
5,4	12,3	13,3
5,2	12,4	13,4
5,0	12,5	13,5
4,8	12,6	13,6
4,6	12,7	13,7
4,4	12,8	13,8
4,2	12,9	13,9
4,0	13,0	14,0
3,7	13,1	14,1
3,4	13,2	14,2
3,1	13,3	14,3
2,8	13,4	14,4
2,5	13,5	14,5
2,2	13,6	14,6
1,9	13,7	14,7
1,6	13,8	14,8
1,3	13,9	14,9
1,0	14,0	15,0

A politechnika oktatása

A munka a szocializmusban a társadalom alapja; öröm és jólét forrása, s mindenki számára kötelező. A munka megszerettetése, a szocialista munkaerkölcs kialakítása új feladat a tanulóifjúság nevelésében. Ennek megvalósítására törekszik szocializmust építő társadalmunk. Új nevelési rendszerünkben az általános és sokoldalú képzéssel párhuzamosan folyik a munkára nevelés.

A szocialista iskolareform vívmányainak segítségével fokozottabban nevelhetünk az életre. A cél eléréséhez az első lépés a gyakorlati foglalkozások bevezetése volt. Mint minden újnak és szokatlannak a megvalósítása — még ha oly hasznos is — sok akadályba ütközött, mint elavult gondolkodás a szülők részéről, a fizikai munkától való félelem, a kényelemszeretet, önmaguk féltése az „eldurvulástól", a rettegés a deklasszálódástól a tanulóknál.

A harc során, amelyet a tudati és anyagi akadályozó tényezők ellen vívunk, sok megoldandó probléma merült fel, és éppen ezért minden pedagógusnak kötelessége a maga módján segíteni a nehézségek legyőzésében.

Tanulmányoztuk ezért, hogy

milyen kapcsolatban áll egymással a gyakorlati foglalkozás és a testnevelés, miként hatnak egymásra és hogyan segíti a testnevelés a gyakorlati foglalkozást az akadályok elhárításában.

Vizsgálódásainkat a kecskeméti állami Bányai Júlia általános leánygimnáziumban az 1961/62. tanévben végeztük. 9 osztály vett részt 5+1-es rendszerben a dísznövénykertészet, borkezelés, zöldség-, gyümölcs- és szőlőtermesztés és szőnyegszövés oktatásában. Ezekben az osztályokban személyes tanulmányozás, a gyakorlati foglalkozást vezető tanárok beszámolója és a tanulók írásbeli feleletei szolgáltatták az adatokat.

A politechnikai és a testi nevelés közötti kapcsolat feltételezése nem önkényes, nem erőszakolt, hiszen a kétféle nevelési terület vitathatatlanul érintkezik bizonyos pontokon. Ez indokolja a politechnikai nevelés eszközének: a gyakorlati foglalkozásnak és a testi nevelés egyik módjának: a testnevelésnek együttes elemzését.

Legelőször a gyakorlati foglalkozások bevezetésével felmerült problémákat kellett tisztáznunk. Egyesek úgy vélik, hogy az egy hétre eső fizikai munkamennyiség annyira megnőtt, hogy a gyermekek mozgásigényét tökéletesen kielégíti és a testnevelési órák ezáltal feleslegessé váltak. Ezek tévednek, mert

az iskolai és termelő munka kapcsolata szoros, de ezek nem olvadnak össze.

Következésképp a testnevelés nem helyettesíthető a munkával.

A testnevelési órák megszüntetése a sportmozgások hasznos fiziológiai és pszichikai hatásainak kikapcsolását jelentené iskolai munkánkból. Álljon itt ezek közül néhány az elvesztésükkel okozott kár bizonyítására:

1. Ismeretes a kisgyermek nagyfokú mozgásigénye, valamint az is, hogy ebből elég sok megmarad a serdülő, sőt a későbbi korra. Ezt egyedül a gyakorlati foglalkozás, amely hetenként egy alkalommal okoz egy bizonyos fajta elfáradást, nem képes kielégíteni. A hét többi napján a tanulók főleg szellemi munkát végeznének, s a testnevelési óra hiányában nem tudnánk biztosítani a tanulók számára az arányos heti fizikai megterhelést.

2. Nagyon sok megismerési, nevelési és formálási lehetőség egyedüli forrása a testnevelési óra.

3. A fizikai munka melletti helyes sportolás nem fárasztja a munka által elsősorban igénybe vett izmokat és idegpályákat, hanem a többi izomcsoportok foglalkoztatásával azok számára pihenést biztosít. Ez a fiziológiailag bizonyított aktív pihenés elve.

4. A munka és a sportolás adta mozgásélmények között különbség van. A középiskolás tanulókban még erősen élő játékigény kielégítésére csak a testnevelés ad módot. A játékélmény nem azonosítható, tehát nem is helyettesíthető a munkaélménnyel.

A gyakorlati foglalkozás és a testnevelés kapcsolatának szilárdságát a közös nevelési célon, a kommunista ember kialakításán kívül ez utóbbi speciális feladata: a munkára és a haza megvédésére való fizikai felkészítés is biztosítja. A gyakorlati foglalkozás a maga sajátos eszközeivel a munkára nevelésnek igen fontos tényezője. Ezen a ponton a két tárgy célkitűzései kiegészítik egymást. E feladat megvalósításában a testnevelés kitartó, céltudatos tevékenységre nevel azzal, hogy eredményt a sportban sem érhet el senki egyszeri erőbefektetéssel. A képességek szerinti munkavégzésre szoktatást elősegíti azzal, hogy a tanár a követelményeket az egyénhez szabja és a testnevelési követelmények teljesítését is egyénileg bírálja el.

A két tárgy kapcsolatának vizsgálata során a következő kérdésekre kaptunk feleletet:

A gyakorlati foglalkozások során létrejövő munkaártalom oka és megelőzése.

A kérdés felvetése, vizsgálata és megválaszolása a szülők indokolatlan aggódását is hivatott eloszlatni. Ezenfelül ez a probléma a tanulók testi és testnevelése szempontjából is igen fontos. Ha csak azt vennénk, hogy heti egy alkalommal végzett munkáról van szó, nyugodtan állíthatnánk, hogy ha van is munkaártalom, a hét többi napjain van ideje a szervezetnek a kompenzálásra. Nekünk viszont alapvetően fontos, hogy még a lehetőségét is kizárjuk a tanulók bármiféle károsodásának. Ezért a gyakorlati foglalkozások látogatása alkalmával behatóbban vizsgáltuk azokat a testhelyzeteket, amelyeket az egyes munkafolyamatok igényelnek, valamint a környezetet, amelyben növendékeink dolgoznak, s az alábbiakat tapasztaltuk.

A leggyakrabban előforduló testtartások a tanulók munkái során:



tanulás **szövés** **kapálás** **válogatás** **ládahordás** **gyomlálás**

Mindegyiknek jellemzője az erősen kifotikus gerinchelyzet, a vállak előreejtése és a gerinc hajlott helyzete miatt a csigolyákra nehezedő több száz kilogrammos óriási terhelés, melyet a tárgyak emelése, hordása súlyosít. Ebben az előrehajolt testhelyzetben a mellkas összeszűkülése miatt gátolt a légzés; csak a tüdő kis része vesz részt benne és akadályozott a szív, valamint az egyéb belső szervek működése is.

A mezőgazdasági munkát végző csoportoknál időjárástól függő viszonyok között a szabadban, megfelelő munkaruhában dolgoznak. A konzervgyárban tiszta üzemrészekben, legtöbbször állva, néha gőzben, vagy szárított termékek porában — esetleg váltakozó hőmérsékletű helyeken végzik a munkát. A szőnyegszövők az iskolában levő tiszta, világos műhelyteremben 5 gépen húszan, eléggé zsúfoltan vannak elhelyezve.

Az ábrázolt testtartások hátrányait és a munkakörülményeket figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy számtalan lehetőség van gondatlansággal párosult munkaártalom létrejöttére.

A mezőgazdasági és egyes konzerves csoportoknál a változó hőmérsékletű munkahely — megfelelő edzettség híján — megfázásos megbetegedéseket okozhat. A helytelen testtartás megszokásból eredő állandósulása — a tüdő térfogatának és vitálkapacitásának a csökkenését, valamint a szervek rosszabb vérellátását eredményezheti. A gépek figyel-

új feladatokat ad a testnevelésnek

metlen és ügyetlen kezelése baleset okává válhat.

A káros hatások megelőzésében nagy szerepe van a testnevelésnek is. A gondoskodás háromféle módon történhet:

1. Általános fejlesztéssel, edzéssel.
2. A munkafolyamatban használt izmok megerősítésével s a kevésbé foglalkoztatottak fokozott fejlesztésével.
3. Légző, nyújtó és lazító hatású gyakorlatok alkalmazásával.

A megelőzés ideje és módja

1. Az általános testi fejlesztésre, az edzésre, a szervezet teherbíróképességének emelésére szolgálhatnak a testnevelési órák. A tanterv anyaga ezekre a szempontokra épül, tehát a feladat megoldására jó, s a heti két alkalom erre elégséges. A szabadban tartott órák edzik is a tanulók szervezetét a különböző hőmérséklethez.

2. A speciális előkészítésnek a munkaártalom megelőzését célzó részéhez a tantervi anyagnak ilyen szempont szerinti megválogatása szükséges, és a kiemelt mozgások többszöri végeztetése. Ez segíti majd az arányos testi fejlődést, és az izmok kidolgozottságának azonos állapotát. Külön időt fordítani erre sem kell, csak figyelmet és megoldható a testnevelési óra keretében.

3. Az ún. munkaközi testnevelés feladata ott helyben és azonnal ellensúlyozni a munka által okozott tartáshibákat, pár mozdulattal felfrissíteni a légzést és a vérkeringést.

A helytelen tartásból eredő hátrány leküzdésére erős törzsfeszítő gyakorlatokat végeztettünk, mint homorítás hátból, összeérő lapockákkal, hátrahúzott vállal, valamint kúszás. Légzőgyakorlatokat is iktattunk közbe, nyitott ablakoknál. Ugyancsak az előrehajolt testhelyzet ellensúlyozására alkalmaztunk hídhoz hasonló hátrahajlásokat, hogy a megnyúlt hátizmok összehúzódhassanak. Egy-két percet fordítunk a munkában erősebben foglalkoztatott izmok, mint hordásnál a kar izmai, állásnál a láb izmai kézzel történő átmozgatására, a vérkeringés felfrissítése és az esetleg elmerevedett izmok fellazítása céljából.

A munkaközi torna gyakorlatainak végzésére kétóránként 6—7 percet fordítottunk. A testnevelési percek után a tanulók jobb kedvvel és eredményesebben végezték a munkát.

A felsoroltak csak az alapgyakorlatok, ezeknek számos variációját alkalmaztuk mindig a legmegfelelőbbet kiválasztva.

Munka közben — kezdetben a gyakorlati foglalkozást vezető tanár irányításával, később önállóan — végezték a tanulók a gyakorlatokat, akkor, amikor már azok jó hatását önmagukon tapasztalták és kellő mozgásanyagot ismertettünk meg velük.

A testnevelésnek a gyakorlati foglalkozással való kapcsolata nem merülhet ki a munkaártalmak megelőzésében.

A primitív mozgáskészséggel rendelkező, gyenge fizikumú, vagy az átlagnál ügyetlenebb tanulókkal való foglalkozás sok feladatot ad. Ezek megoldásában segíthet a testnevelő tanár a gyakorlati foglalkozások vezetőinek.

A munka könnyebb elsajátítására a munka természetének megfelelően általános és speciális előkészítő gyakorlatokat alkalmazhatunk. A speciális előkészítés természetesen nem a munkafolyamat lélek nélküli, mechanikus ismételtetését jelenti, hanem pl. a kéz ügyességének fokozását különböző kéziszerekkel vagy eszközök nélkül végzett gyakorlatok segítségével. Ezek fejlesztik a finomabb izom és mozgásérzékelést és azt a képességet, hogy csak a munkavégzéshez szükséges izmokat foglalkoztassák, kevés, célszerű mozdulattal oldva meg a feladatot.

Az ügyesség növelhetősége számos esetben beigazolódott. Ha csak abból indulunk ki, hogy a — paralitikus megbetegedések eredményeként — fogyatékos képességű gyermekekkel, speciális eszközökkel és gyakorlatanyaggal milyen nagy javulást tudnak elérni — el kell fogadnunk, hogy még sokkal inkább adott a lehetőség az egészséges ideg-izom koordinációjú tanulók ügyességének növelésére. Ennek a megvalósítására a leányok számára a testnevelési tanterv anyagából a buzogánnyal, ugrókötéllel végzett kéziszergyakorlatok igen alkalmasak.

A mezőgazdasági munkát végző csoportoknál a munkához szükséges testi képességeknek, fizikai tulajdonságoknak a megtartása és további növelése a téli időszakban — amikor számunkra csak elméleti oktatás van — teljes mértékben a testnevelésre hárul.

Csak rendszeres sportmunkával csökkenthető az ilyen hosszabb kihagyásokkal, periodikusan végzett fizikai munkák hatásaként jelentkező kellemetlen izomláz is.

A tanulóknak a testnevelés eszközeivel munkára történő felkészítése azonban félértékű akkor, ha ezt a gyermek értelmének kikapcsolásával, mechanikusan tesszük — anélkül, hogy benne tudatosítanánk mindezeknek a munkavégzés szempontjából való jelentőségét, fontosságát. Be kell láttatnunk velük azt, hogy az edzett ember kevesebb fáradsággal, könnyebben tud többet dolgozni, több értéket termelni. Fel lehet keltenünk bennük a sportolás iránti vágyat ilyen indítékok alapján is.

A hatás — ellenhatás elve alapján a gyakorlati foglalkozáson szerzett ismereteket, képességeket és tulajdonságokat később a testnevelésben és a sportban is igen jól tudják tanulóink hasznosítani. A munka számtalan mozgástapasztalattal jár, sikeres elvégzése önbizalmat ad és bizonyos testi képességek felfedezésének forrása is lehet. A félénkség leküzdésében, a testrészekkel való gazdaságos bánásmód kialakításában, a munkától való idegenkedés megszüntetésében, az erő gyarapodásában határozottan mérhető a fejlődés, amely a gyakorlati foglalkozáson végzett munka eredményeként jött létre bennünk.

A gyakorlati foglalkozásban résztvevő kilenc osztályunk sportéletét vizsgálva megállapítottuk, hogy nem különbözik a többi osztályokétól.

Sport iránti érdeklődésüket, aktivitásukat sem előnyösen, sem hátrányosan nem befolyásolja a heti egy munkanap. A munkában élenjárók — általában, kevés kivétellel — aktív sportolók is, viszont közülük néhányan tanulmányaikban csak közepes vagy elégséges szintig jutottak. A testnevelési osztályzatok átlaga ezekben az osztályokban: 4,43. Ez elég magas. A testneveléshez való viszony jó, az órákon szívesen vesznek részt, és szorgalmasan gyakorolnak. A sportágak között népszerűségben a kosárlabdajáték vezet.

A felmentettek száma és százalékos aránya ezekben az osztályokban a legkisebb.

Az iskola 815 tanulójának 5%-os átlagával szemben csak 2,43%. A testnevelés alól felmentett tanulók a gyakorlati foglalkozásokon a munka nehézségétől függően vettek részt. Így a szőnyegcsomózást ők is végzik — róluk a tanárok külön nem gondoskodnak. Nehezebb munkánál a többiekéhez hasonló jellegű, de könnyített feladatot kaptak a felmentett tanulók.

A gyakorlati foglalkozásban résztvevők fegyelmi helyzetét elemezve az osztályfőnökök beszámolója alapján megállapítottuk, hogy a foglalkozásokon általában jó a fegyelem, de különösen jó akkor, ha a kapott feladat érdekli az osztályt.

A munkaközbeni fegyelem és a testnevelés órán a csapatfoglalkozások alatti fegyelem sok hasonlóságot mutat.

Ez még egy nevelési lehetőséget ad a testnevelő tanárok kezébe, mert a csapatfoglalkozások közbeni tudatos fegyelemre szoktatás a jó munkafegyelem kialakításának alapja lehet.

Adottak tehát lehetőségeink a munka élménnyé alakításához. Használjuk ezt ki. Világosítsuk fel a gyermekeket a munka testi formáló erejéről — hassunk oda, hogy játszva, szívesen dolgozzanak, ne érezzék kényszernek a tevékenységet. Ehhez a gyakorlati foglalkozást vezető és testnevelő tanárok szoros együttműködése szükséges.

Bölcs Istvánné
tanár, Kecskemét

BIBLIOGRÁFIA

LABDARÚGÁS

Technika iskolázása

Beszkov, K.: A labdarúgók edzéséről. Der Fussball Trainer, 1961. 4. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 112 old.)

Dubinyin, V.: A labdarúgók technikája még mindig elsőszámú kérdés. Szportivnije igri, 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 145 old.)

Fichwick, G.: Alapvető labdarúgó technika. Athletic Journal, 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 99 old.)

Jávor, P.: A labdarúgó-játék technikájáról. Der Fussball Trainer, 1960. 10. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 111 old.)

Kissner, H.: A szögletrúgás nem fél-gól! Der Fussball Trainer, 1960. 12. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 118 old.)

Kissner, H.: A szögletrúgás nem fél-gól! Der Fussball Trainer, 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 108 old.)

Kissner, H.: A bedobás végrehajtása és alkalmazása. Der Fussball Trainer, 1960. 10. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 111. old.)

Kissner, H.: A partdobás keresztülvitele és alkalmazása. Der Fussball Trainer, 1960. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 118 old.)

Különleges képzés és kötetlen edzés: hátvédek erőnléti edzése. Der Fussball Trainer, 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 108 old.)

Különleges képzés és kötetlen edzés: szabadrúgások. Der Fussball Trainer 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 109 old.)

Különleges képzés és kötetlen edzés: technikai-taktikai feladatok. Der Fussball Trainer, 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 95 old.)

Levegőből jövő labda átvétele külsővel. Der Fussball Trainer, 1959. 1. és 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 95 old.)

Rauhut, A.: A rúgások technikája és az oktatás módszere. Fussball, 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 114 old.)

Rauhut, A.: A fejelés technikája és oktatásának módszere. Fussball, 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 107 old.)

Rovny, M.: A labdarúgók technikai és taktikai előkészítésének összefüggése a kapuralövéssel kapcsolatban. Teorie a praxe telesné vychovy, 1960. 9. sz. (1960. 5. sz. 114 old.)

Schenko, St.: A kapus edzése az előkészítő időszakban. Kopana 1961. 1. és 2. sz.) (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 110 old.)

Technikai-taktikai feladatok. Der Fussball Trainer, 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 95 old.)

Technikai képzés: rúgás belső csüddel. Der Fussball Trainer, 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 95 old.) 1959. 5., 6., 7., 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 102 old.), 1959. 9., 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 116 old.)

Technikai képzés: célbarúgás belső csüddel. Der Fussball Trainer, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 148 old.)

Technikai képzés: csavart rúgások belső csüddel. Der Fussball Trainer, 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 112 old.)

(Folytatjuk)

TARTALOM

CONTENU

I. TERÉNYI: Nos tâches actuelles ... 353
K. P.: Les enseignements de la première conférence internationale de films sportifs ... 354
Z. ANTAL: Les performances hongroises en 1962 aux championnats internationaux ... 355
A. TAKÁCS: La victoire était toute proche au Mexique — pourquoi ne l'avons-nous pas remportée? ... 356
(Les expériences du championnat du monde de pentathlon moderne)
J. PÁLFAI: Comment transformer l'équipe des réserves en équipe olympique? ... 358
(Les préparations des footballeurs hongrois aux Jeux Olympiques)
R. ZSOLT: Larges possibilités de perfectionnement dans le volley-ball — Expériences acquises aux championnats de monde à Moscou ... 360
J. SIR: L'ordre des rangs de l'athlétisme européen après les championnats d'Europe ... 362
L. HOPPE: 70 mètres — pour quand? ... 362
(Histoire de l'évolution du lancement de disque)
I. BÁRÁNY: Les entreteneurs des piscines nautiques de province doivent soutenir davantage la natation ... 363
Z. SUBERT: Les championnats du monde de tir au Caire était caracterisé par une concurrence accrue ... 365
E. KEREZSI: Comment développer la résistance des escrimeurs ... 366
«L'indicateur» pour Innsbruck ... 368
(Le programme des Jeux Olympiques d'hiver)
Actualités du monde ... 370
K. PAP.: Le premier championnat du monde de l'aviron 372
I. SÁRKÁNY: Le pointage à centièmes doit quand même être adapté dans la gymnastique ... 372
Le lecteur demande la parole; propositions, critiques, observations ... 374
L'éducation physique dans les écoles ... 376
(T. TIBOLDI: L'application du nouveau programme d'enseignement des écoles primaires exige une préparation approfondie — La première piscine nautique scolaire en Suisse — F. BAKONYI—L. SOMORJAI—P. LENGYEL: Contributions à l'établissement des notes d'éducation physique — La matière des compétitions gymnastiques pour pionniers aux écoles primaires — I. BÖLCS: L'enseignement polytechnique assigne de nouvelles tâchès à l'éducation physique)
Sur la couverture: Le subtil exercice gymnastique de Kuo-Ke-you sur barres inégales (Photo China's Sport)

CONTENTS

I. TERÉNYI: Our Timely Tasks ... 353
K. P.: The Lessons of the First International Sport Film Conference ... 365
Z. ANTAL: Hungarian Sports in the World Competitions of 1962 ... 355
A. TAKÁCS: We Were Almost the Winners in Mexico — Why Weren't We? ... 356
J. PÁLFAI: How the Reserve-Team Changes into an Olympic Team? ... 358
R. ZSOLT: The Possibilities of Development in Volley Ball — Experiences the World Championship in Moscow ... 360
J. SIR: European Track and Field Order of Rank after the European Championships ... 362
L. HOPPE: Will the 70 — Metre Mark be Passed, and if so — When? ... 362
I. BÁRÁNY: Swimming Should Be Promoted in Provincial Pools ... 363
Z. SUBERT: Increasing Rivalry at the Shooting World Championship in Cairo ... 365
E. KEREZSI: Development of Stamina in Fencing ... 366
«Time-table» for Innsbruck ... 368
World News ... 370
K. PAP: The First World Championship in Rowing ... 372
I. SÁRKÁNY: In Gymnastics Ratings in Hundredths are Necessary ... 372
Readers' Remarks, Propositions, Objections, Observations 374
Physical Education in the Schools ... 376
On the cover: Masterly Exercise of Kuo-Ke-yu on the Uneven Parallel Bars (Photo by China's Sport)

INHALT

I. TERÉNYI: Unsere aktuellen Aufgaben ... 353
K. P.: Die Erfahrungen der ersten internationalen Sportfilmkonferenz ... 354
Z. ANTAL: Ungarns Sportergebnisse bei den internationalen Meisterschaften im Jahre 1962 ... 355
A. TAKÁCS: Wir standen dem Siege in Mexico nahe — warum haben wir ihn nicht erreicht? ... 356
J. PÁLFAI: Wie wird aus der Reservemannschaft eine Olympiamannschaft? ... 358
R. ZSOLT: Das Volleyballspiel hat noch viele Entwicklungsmöglichkeiten — Erfahrungen aus den Weltmeisterschaften in Moskau ... 360
J. SIR: Die Rangliste der Leichtathletik in Europa nach der Europameisterschaft ... 362
L. HOPPE: Werden 70 Meter erreicht und wenn ja — wann? ... 362
I. BÁRÁNY: Der Schwimmsport soll von jenen besser unterstützt werden, die die Schwimmbäder aufrechterhalten ... 363
Z. SUBERT: Ein zunehmender Wettstreit charakterisierte die Kairoer Weltmeisterschaften im Schiessen ... 365
E. KEREZSI: Die Förderung der Standfähigkeit der Fechter 366
Innsbrucker «Fahrplan» ... 368
Weltrundschau ... 370
K. PAP: Die erste Weltmeisterschaft im Rudern ... 372
I. SÁRKÁNY: Man soll im Turnen doch zur Wertung der Hundertstelpunkte übergehen ... 372
Diskussionsbeiträge, Vorschläge, Kritiken und Bemerkungen der Leser ... 374
Körpererziehung in der Schule ... 376
Auf dem Titelbild: Eine meisterhafte Turnübung von Kuo-Ko-yu am Stufenbarren (Aufnahme aus China's Sport)

СОДЕРЖАНИЕ

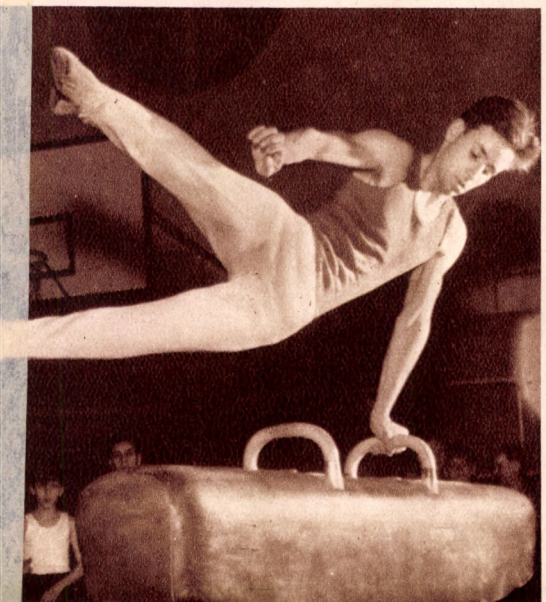
ТЕРЕНИ И.: Наши актуаллные задачи ... 353
К. П.: Выводы из первой спортивно-фильмовой конференции ... 354
АНТАЛ З.: Выступление венгерских спортсменов на мировых соревнованиях в 1962 году ... 355
ТАКАЧ А.: В Мексике мы едва не победили — в чем же причина неудачи? ... 356
ПАЛФАИ И.: Каким образом сборная «Б» Венгрии станет олимпийской командой? ... 358
ЖОЛТ Р.: В волебольной игре возможно еще большее развитие — Опыт московского мирового чемпионата ... 360
ШИР И.: Положение занимаемое остальными европейскими странами в области атлетики после европейских чемпионатов ... 362
ХОППЕ Л.: Достигаем ли мы 70 метров, и если достигаем, то когда? 362
БАРАНЬ И.: Провинциальным бассейнам следует больше помагать развитию плавания как спорта ... 363
ШУБЕРТ З.: Мировой чемпионат по стрелковому спорту в Кайре проходил на более высоком уровне ... 365
КЕРЕЖИ Е.: Развитие выносливости у фехтовальщиков ... 366
«Расписание» в Инсбруке ... 368
Вокруг света ... 370
ПАП К.: Первый мировой чемпионат по гребле ... 372
ШАРКАНЬ И.: В гимнастике все же необходим переход на оценку по стобальной системе ... 372
Читатели высказывают свое мнение, предлагают, возражают, замечают ... 374
Физическое воспитание в школе ... 376
На первой странице обложки: Мастерские гимнастические упражнения Куо Ке-ю на разновысоких брусьях.











A jövő bajnokait segíti az

ÓBUDAI SPORTSZERGYÁR



sport és tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

