

# SPORT és tudomány

I. ÉVFOLYAM · 1. SZÁM · 1957 · SZEPTEMBER HO



A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA · ÁRA: 4.- FT



**A** tudományos eredmények és módszerek alkalmazása rohamos léptekkel halad előre az élet vonalán. A testnevelés és sport területén is az eddigi empirikus eljárások mellett, illetve helyett, a tudományos módszerek kerülnek előtérbe. Ez a haladás következményének természetes folyománya. A testnevelés és a sport jelentőségének s szerepének egyre tudatosabb és szélesebbkörű felismerése parancsolóan maga után vonja a legtökéletesebb — azaz tudományos — eszközök alkalmazását. A magasabb szintű fejlődést már csak ezzel lehet biztosítani.

A testnevelés és sport az emberi kultúra, s már az általános és egyéni nevelés, és egészségügy szerves alkotórésze, hatótényezője. Szívonala éppen ezért meg kell feleljen kultúránk, nevelés- és egészségügyünk fejlődési fokának.

Itt természetesen nemcsak az élsportolók eredményeiről, hanem testnevelési és sportkultúránk egészéről van szó.

**M**ert vajon ki hajlandó ma már betegség esetén gyermekei s saját maga gyógyulását a kizárólag tapasztalati módszereket alkalmazó kuruzslókra, nem pedig tudományos ismeretekkel felvértezett s tudományos módszereket alkalmazó orvosokra bízni? Éppen így nem lehet közömbös az, hogy az egészséges gyermekek és felnőttek erejének, ügyességének, állóképességének fejlesztését, egészségének és munkaképességének megőrzését, fokozását a véletlenre bízjuk-e, vagy a gyógyításhoz hasonlóan a tudományra alapozzuk. Az élsportolók eredményei az emberi teljesítőképesség felső határait súrolják. Ezeknek fokozása is másképpen, mint tudományos módszerekkel, nem képzelhető.

A Szovjetunióban és a népi demokratikus államokban — hazánkat kivéve — jól felszerelt tudományos kutatóintézetek foglalkoznak a testnevelés és sport alapvető kérdéseivel. De a nyugati államokban is számottevő munka folyik ilyen vonatkozásban, főleg a testnevelési főiskolákon és az egyetemeken s főiskolák testnevelési tanszékein.

Nálunk 1954 decemberében alakult meg a Testnevelési Tudományos Tanács, melynek feladata lett a hazai testnevelési tudományos munka megindítása és irányítása. 1955-ben indult meg az első magyar testnevelési tudományos folyóirat, a „Testneveléstudomány”. Ez a sajtóorgánus, mint a Tanács hivatalos lapja, a legmagasabb szinten foglalkozott a testnevelés és sport tudományos kérdéseivel. Ebből a jelleg-

ből következett azután, hogy csak keveseknek szólt, s nem tudott kapcsolatot találni a gyakorlati szakemberek széles körével.

**T**anácsunk felismerte ezt a helyzetet és úgy határozott, hogy megváltoztatja a folyóirat jellegét. A határozatot a Magyar Testnevelés és Sport Átszervezésével és Vezetésével Megbízott Kormánybizottság jóváhagyta. Így került sor a „Sport és Tudomány” kiadására, mint a „Testneveléstudomány” és a „Sport és Testnevelés” jogutódjára.

Lapunk célja: a gyakorlati szakemberek, sportolók, a testnevelés és sport iránt érdeklődők széles köre számára közérthető formában olyan tudományos anyag közlése, mely a gyakorlattal szoros összefüggésben van.

Az elmélet és gyakorlat egységét lapunk vezető elvének tekintjük. A tudományos eredmények és módszerek, az elméleti elvek érték-mérője a gyakorlatban való alkalmazhatóság. A gyakorlat viszont tévutakra kerül és saját kárára kell okulnia, ha nem veszi igénybe az elmélet és tudomány biztos iránymutatását. Azt szeretnénk, ha mind elméleti, mind gyakorlati szakemberek cselekvésük vezérfonalául fogadnák el ezeket a megállapításokat. Gyakorlati szakembereink egy részénél s a közvéleményben még egyre tartja magát az a káros és téves nézet, mintha a testnevelés és sport területén nem volna szükség a tudomány segítségére, a tudományos eredmények s módszerek alkalmazására. A testnevelés és sport szerepe külföldi példák, valamint — többek között — a magyar sport jelenlegi élő — reméljük átmeneti — megtorpanása, cáfolata ennek a helytelen hiedelemnek.

**T**udomásul kell vennünk azt, hogy a magyar dolgozók és gyermekek nevelésügyét és egészségének megóvását, munkaképességének fokozását szolgáló testnevelési és sportmozgalom, csakis a tudomány segítségével mentesülhet hibáitól, csakis így valósíthatja meg azokat a célkitűzéseket, melyek szocializmus felé haladó államunkban reá várnak.

A célkitűzések megvalósításában kíván szerény segítséget nyújtani a „Sport és Tudomány” is. Bízunk benne, hogy szakembereink, sportolóink, a sport iránt érdeklődők széles tábora megérti törekvéseinket, igénybe veszi lapunkat s támogat bennünket közös ügyünk szolgálataiban.

**Dr. Hepp Ferenc**

# A JÖVŐ

# Stadionja

## Látogatás Dávid Károly Kossuth-díjas építőművésznél

Népstadionunk, amely lendületes vonalaival, gigászi formáival, ötletes szakmegoldásaival és lenyűgöző látványával annyi külföldi szakember és versenyző őszinte elismerését vívta ki, az idén ünnepli fennállásának negyedik évfordulóját. Ebből az alkalomból kerestem fel Dávid Károly Kossuth-díjas építőművészt, aki a Népstadiont megálmodta, megtervezte és — nem kis küzdelmek közepe — megvalósulásához segítette.

— *Hogyan látja ma — kérdeztem — mint építőművészeti alkotást Népstadionunkat? A mű egy egész nemzet büszke „szurkolása” mellett megszületett, nagy lendületet adott a magyar sportnak, sokan megsodáltak és megszerették, növekedésében és fejlődésében figyelemmel kísértük, de legjobban bizonyára az alkotó látja és érzi kis idő kis távlatából, hogy a mű az-e, olyan-e, amilyennek elképzelte. Vagy ha ma csinálná, másképpen csinálná-e?*

Dávid Károly kicsit elgondolkozik. Valahogy úgy, ahogy a szülő felnőtt gyermeke első lépésére emlékezik. Nehéz elfogulatlanul lenni, még akkor is, ha a „gyermek” betonból és vasból van. Mosolyog:

— Azt hiszem, megint csak így csinálnám, ahogy van, de talán máshová, szebb, jobb környezetbe telepíteném. Eredetileg is máshová képzeltem. Gondolom a Népligetbe, óriás fák ölébe... Más volna a látvány. De hát más okok játszottak közre akkor, amikor így döntöttek. Sok szakember, építész és tervező megnézte a stadiont. Nem akarták elhinni, hogy más példák tanulmányozása nélkül építettük meg, hogy minden porcikáját magunk terveztük ki, a célnak megfelelően, a logika alapján. Nem hitték el, hogy bátran és tapasztalatok nélkül neki mer-

tünk vágni hatalmas elemek előregyártásának. Leginkább a belső közlekedés megoldásának ésszerűsége keltett figyelmet. Ebben a tekintetben, úgy vélték, egyedülálló a világon. Én is azt hittem. Később, amikor már állt a stadion, kiderült, hogy nincs új a nap alatt. A római Colosseum építészeti metszetei kerültek a kezembe s megállapítottam, hogy az akkori tervezők a Colosseum belső forgalmát hasonló logika és azonos elvek alapján rendezték: „felülről lefelé tölteni és alulról felfelé üríteni” a nézőteret.

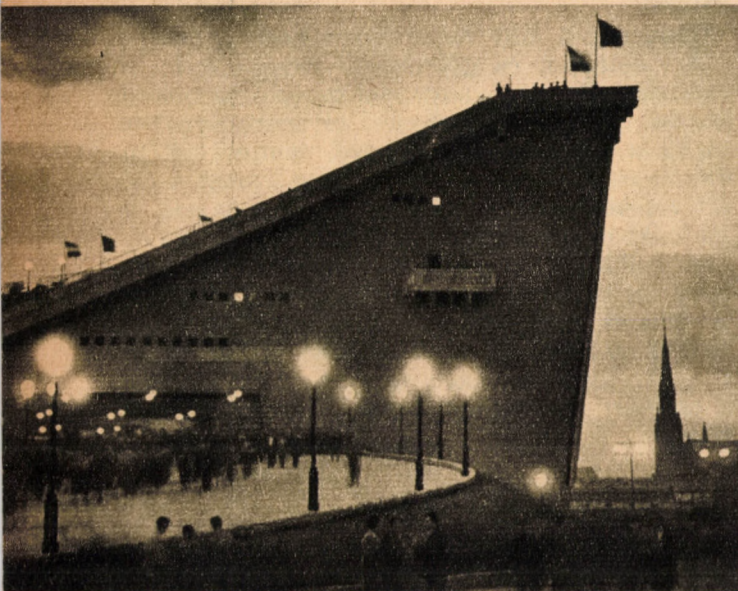
— Ez a gondolat évszázadok alatt feledésbe ment, míg azután nálunk újjászületett. A Népstadion külső forgalmának jobb megoldását azonban el tudom képzelni. Kévs a gépkocsi-parkoló hely. Megfigyeltem egy nagy nemzetközi labdarúgó-mérkőzés előtt a helyzetet. Semmiképpen sem lehetett több 1000 autónál, ez még kényelmesen elfért, de mi lesz, ha a személygépkocsik száma egy idő múltán a magánhasználatban megtízszereződik és nem 1000, hanem 10 000 kocsi keres helyet a Stadion körül?

— *Hiányzik a földalatti is...*

— Igen. Nagy kár, hogy a földalatti vasútnak legalább a Stadiontól a Deák térig terjedő szakasza nem készült el. Míg a belső forgalmat a Stadionban vertikális és horizontális utakkal viszonylag jól megoldottuk, nem mondható el ugyanez a külső forgalomra. A Stadion — ezt mérésel ellenőriztem — 15 perc alatt ki tud ürülni. A torlódások a kapuknál, a kijárati ajtóknál keletkeznek. Gondolom, gyorsabban, tolongásmentesen kijutna a közönség a Stadionból, ha a Verseny utcai és a Vorosilov

Esti kivilágítás a Népstadionban (Kozák Lajos felvétele)

Az első budapesti „stadion”, a régi Millenáris kerékpárpálya építésekor



úti kapukat a mérkőzések után lezárják és a közönség pár perces kis kerülővel a Hungária körút felé eső kijáratokhoz áramlana. Itt ugyanis 200 folyóméter szélességű kapusort lehet egyszerre megnyitni. A visszakanyarodásnál a Vorosilov útra a tömeg széthúzódna és a közlekedési eszközöket, amelyeket a Thököly útnál ér el, nem egyszerre rohanná meg. A földalatti félóra alatt körülbelül 25 000 embert tudna elszállítani. Amikor a Stadiont terveztük, ezt a lehetőséget figyelembe vettük.

— *A Stadion végleges, 100 000 ülőhelyes formájában mikor lesz kész? —* kérdem.

— Az eszmei és a kiviteli tervek elkészültek. Ez a két szárnyra és a toronyra vonatkozik. Annak idején, 1953-ban, az akkori szinten az építkezés 160 millió forintba került. A hátralevő építmények ugyancsak az akkori árszinten további 70 millió forintot igényeltek volna. Erre a munkára egyelőre nem kerül sor, de *szó sincs arról, hogy lekerült volna a napirendről.* Fel fog épülni a teljes stadion s akkor csak ülőhely lesz 105—108 ezer néző részére. Állóhelyek beiktatásával a befogadó képesség 120—130 ezer főre fokozható. S eltűnnek a mai pótterőhelyek esztétikai képet zavaró faépítményei is, amelyeket azért iktattak be, hogy a Stadion bevételét emeljék.

— *Milyennek képzeled el a jövő század stadionját? A fejlődés iránya merre mutat?*

— A létesítmény külső képének alakulására, tehát a vizuális formákra gondol-e, vagy pedig a szerkezeti és célszerűségi megoldásokra?

— *Erre is, arra is.*

— A képzelet — mondja az építőművész — elrugaszthat a valóságtól, de a fejlődésnek vannak reális határai s ezek az ésszerű tényezők szabják meg a formát is. Vannak több ezer éves sportágak s vannak új és egészen új sportok, amelyek azelőtt nem léteztek. Ezek új szükségleteket támasztanak és új szempontokat vetnek fel. Elképzelhető, hogy a következő években, vagy évtizedekben további új sportágak, testnevelési formák születnek. A produkciótól függ, hogy melyek azok a konkrét körülmények, amelyek közt az illető sportprodukció a néző számára a legoptimálisabban jelenik meg. A jövő nagy sportberendezéseinek tervezői ezt is figyelembe veszik. És még sok más új tényezőt, amelyek mostanában bukkanak fel. Gondolok itt kényelmi igényekre és különösen az új építészeti anyagokra, a műanyagok felhasználására.

— *Milyen kényelmi követelményre és igényre gondol?*

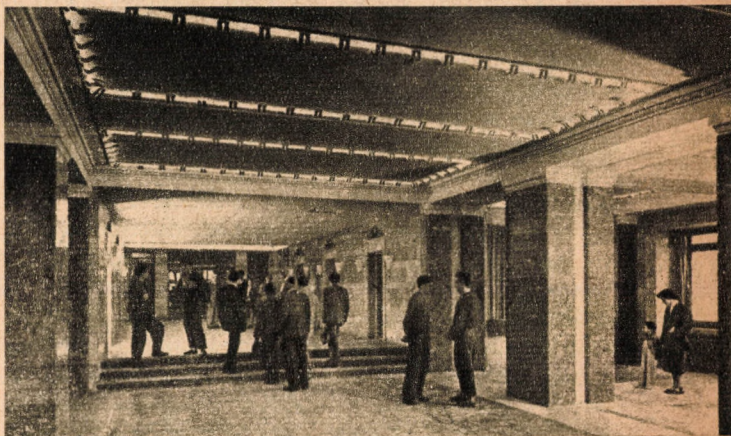
— Itt van például a fedett vagy nyitott sporttelep kérdése. El tudom képzelni, hogy lefednek egy akkora sportlétesítményt, vagy még nagyobbat is, mint a budapesti stadion. Oda fejlődhet a dolog, hogy egy ekkora fedett nézőtér felépítése szimpla, hétköznapi mérnöki és technikai kérdéssé egyszerűsödik. Külföldön máris kutatják, hogyan lehetne a műanyagokat, melyek közül mi még keveset ismerünk, bevinni az építészetbe. A 200 000 néző befogadására épült Rio de Janeiro-i sporttelep fedett. Iszonyú többletköltség, de megvan helyileg a praktikus értelme. A befedést az éghajlati és időjárási viszonyok követelősen előírták. A trópusi jellegű izzó napsütésben, nyílt tribünön nehéz volna következmények nélkül 3—4 óra hosszat ülni. Veszélyes, fásaszító és kényelmetlen. Nálunk ez nem volt döntő szempont. Egyik

kezünk ujjain megszámlálhatjuk, hogy az eső hányszor verte szét a közönséget a Népstadionban. Mindentől függetlenül, valószínű, hogy a fedett nézőtér felé haladunk, ha a műanyaggyártás és az előgyártás technológiája fejlődik. Elképzelhető egy 100 000 férőhelyes stadion úgy lefedve vasbeton- és műanyag szerkezetekkel, hogy egyetlen oszlop se zavarja a kilátást és az esztétikai képet. Műanyagból már van padló és fallburkoló anyag, használják is külföldön. Tudunk arról is, hogy az olaszok egy 50 méteres úszómedencét, jobban mondva egy óriási alkuváriumot terveznek átlátszó anyagból. Ez lehetővé teszi, hogy a közönség a víz alatt játszódó mozzanatokot is lássa egy úszóversenyen, vagy vízilabda-mérkőzésen.

— *Jaj a durva vízilabda-játékosoknak!*

— Igen. A műanyagok új távlatot nyitnak az építőművészetben is. Az építészeti műanyagok fejlődésével

Hallrészlet a Népstadion főépületében



Sarokrészlet a hallban



Korszerűen berendezett fürdőszoba az öltözőkhöz



más formák és más elvek szerint építhető meg egy egészen nagy sportlétesítmény is. Közbevetőleg említsem csak, hogy a római Colosseumot, amelybe 50 000 néző fért el, a heves napsütés ellen a térség fölé köteleken kifeszített ponyvákkal védték. Ez a gondolat sem új... A technika haladása, különösen a békés atomkorszak a ma még ismeretlen műanyagok alkalmazása előrevetítik a teljesen fedett sporttelepek képét is. Fényátbocsátó fedőanyagok, vagy mesterséges fényforrások biztosítanak a megfelelő árnyék nélküli világítást. A napsütés, eső és szélvihár nem zavarná sem a nézőket, sem a versenyzőket. A térség levegője — ez technika kérdése — nyáron hűthető, hidegben fűthető lenne. Megfelelő ventilációs berendezésekkel a levegőt állandóan — százezer néző esetén is — frissen lehetne tartani. Az akusztikai problémákat hangelnyelő felületekkel lehetne megoldani. Jól lehet a 100 000 néző testfelülete is hangtompító szerepet tölt be, de ez nem elég. Zárt térben 100 000 ember egyszerre felcsattanó kiáltása roppant erejű rezgéshullámokat indít el, amit a visszaverődés felfokoz. Erre is gondolni kell a jövő, egészben vagy részben fedett sportépítményeinek tervezésénél. Ez mérnöki, hangtechnikai feladat és könnyen megoldható. Nagy terek fedése elképzelhető többszáz méter fesztávolságú hídstruktúrák révén is. Ez valami óriási méretű „leernyőzés” volna. Attól függ ez, és még sok más építési probléma, hogy milyen új anyagokhoz jutunk a jövő korszakban. Vannak már műanyagok, amelyek elérik az acél szilárdságát, rugalmasságát és amellet szigetelő tulajdonságokkal is rendelkeznek. Ha az új anyagok teherbíró képességét fokozni, súlyukat ugyanakkor csökkenteni tudjuk, továbbá, ha nagy mennyiségben és méretben olcsón előállíthatók lesznek, rohamosan át fog alakulni az építészeti elemek előgyártása s ezzel az egész építéstechnika. Ennek máris látjuk jeleit külföldi lakóházépítkezéseknél. Magától értetődik, hogy az új anyagok egészen új megoldású szerkezetek és új építészeti stílus kialakításához vezethetnek. Elképzelhető építészeti felmíllió nézőt befogadó fedett nézőterű stadion is. Nyilvánvaló azonban, hogy horizontálisan nem terjeszkedhetünk, mert ennek határt szab a szem átlagos messzelátó képessége. A budapesti Népstadion optikai viszonyai a maximum határán mozognak. A nézőközönséget úgy kell elhelyezni, hogy a tér, jelen esetben az ellipszis minden pontjáról, a lelátó tetejéről és a földszintről is egyaránt jól, kivételosen láthassa és követhesse a játéktérben folyó akciókat. Ez a határ kb. 150 méter. Távolabbról, vagy ami egy: magasabbról, pl. 250 méterről, különösen borús időben már zavaros,

életlen a kép. A tervezőnek a tiszta látás határán belül kell maradnia. Megoldás azonban adódhat. Elképzelhető, hogy erkélyesen, egymás felett helyezkednek el a nézősorok, mint a színházban több emelet magasságban a páholyok. Ha anyagaink megengedik, a maiaknál jóval magasabb építményeket is létrehozhatunk. A főkérdés mindenképpen a *belső és külső forgalom megszervezése*, a közeledés és az eltávozás gyors, torlódás nélküli lebonyolítása marad. Vannak milliós nagyvárosok, amelyekben már napjainkban is 500 000 és ennél több gépkocsi fut. Képzeljük el, hogy egy 200 000 férőhelyes stadionba nem több, csak 50 000 néző megy ki gépkocsival. Ezt a tömérdek járművet úgy kell elhelyezni, hogy egyszerre való távozásánál se legyen tülekedés, mindenki gyorsan megtalálja kocsiját és azonnal távozhassék. Vagy óriási parkolótérre, vagy föld alá épített óriási garázsokra van szükség, amelyekből a kocsik a gyalogos forgalom zavarása nélkül, kereszteződés nélkül kifutnak. *A Népstadion környékét ilyen szempontból előbb, vagy utóbb rendezni kell.* A Stadion egész környékének rendezése, szabályozása, új városkép kialakítása mielőbb szükségessé válik.

— *És a jövő gigászi méretű sportépítményeinek külső képét hogyan látja?*

— Bizonyos, hogy *nem a fantasztikus formák felé fejlődünk.* Mindennek az ésszerűség, a tényleges igény és szükséglet szab határt... És az anyagok. Sok függ ettől. A cél mindenképpen az marad, hogy a közönség, akár 10 000, akár 300 000, *minél közelebből, minél jobb optikai viszonyok között láthassa és élvezhesse a sporteseményt.* A méreteket helyi körülmények határozzák meg.

— *Vajon a televízió, amely mindenkinek az otthonába viszi a látványt, nem teszi-e majd feleslegessé a monstruózus sportlétesítményeket?*

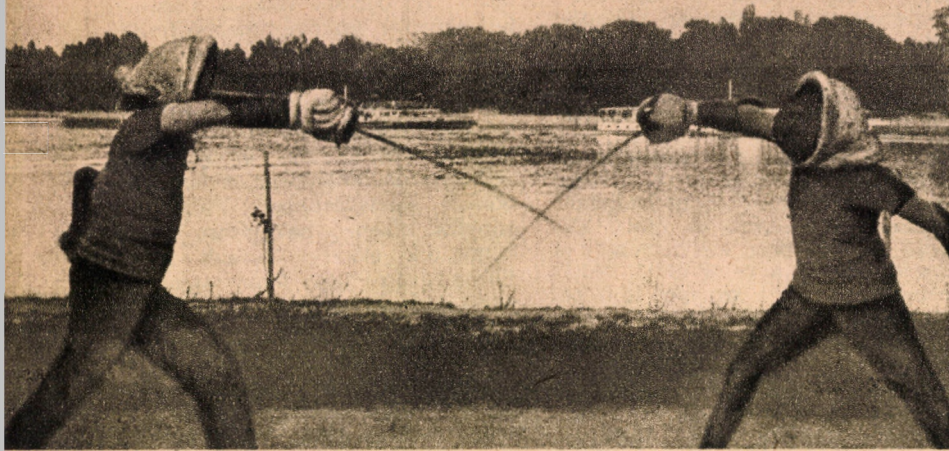
— Számításba lehet venni a televízió további nagyméretű fejlődését, de *nem hiszem, hogy ez befolyással lesz a tervezésre. Az élő, a valódi látványt nem pótolhatja a televízió.* A sport élvezése nemcsak a szorosan vett látási élményből áll, hanem egész sor más pszichikai és érzelmi hatásból, amit a nagy tömeg alakít ki. A televízió vetítő ernyőjén a képet síkban és kicsinyítve látjuk. Nem plasztikusan. És ha plasztikus lesz majd a kép, akkor sem adja a valóság izgalmát. Az igazi versenyhangulatot és feszültséget mindig az a nagy, együtt figyelő közösség adja meg, amelyben részecskéként mi magunk is egész valóságunkkal benne élünk — fejezte be *Dávid Károly.*

Szegedi Emil

Az 1960-as olimpiai játékok színhelye: az új római stadion



# A kardvívás 100 éves fejlődése



Irta: Ozoray (Schenker) Zoltán

A vívás történetének utolsó 100 éve a kardvívás fejlődésének három különböző korszakára, a csukló, a modern olasz és a modern magyar kardvívó-rendszerre tekint vissza. Hasonló gyökeres átalakulást, mint amelyet ez az egymást követő három kardvívórendszer aránylag rövid 100 év alatt felmutat, nem ismer a vívás története. Feltűnő, hogy a rendszerek térhódítása egymástól merőben eltérő körülmények között ment végbe. Míg az olasz kardvívó-rendszer forradalmi hatással, egy csapásra elsodorta a csukló-rendszert, addig a nálunk gyökeret vert olasz kardvívásnak magyar vívó-rendszerre való átalakulása fokozatosan folyt le. Ahhoz azonban, hogy a magyar kardvívórendszer az olasz fölé kerekedjék, nem kellett a napjainkig végbement átalakulásig várni, elérte azt jóval előbb, már az 1908-i olimpiai versenyen, az olasz felett aratott fölényes győzelemmel. Ez a győzelem hosszú időre eldöntötte a két rendszer egymásközötti viszonyát a miénk javára.

## A csuklóvívás

A csuklóvívás fejlődésének tetőpontját nálunk, a múlt század második felében, Keresztessy József magyar vívómesternek művészi iskolájában érte el. Eredetileg azonban akkor alakult ki, amikor a löfegyverekkel szemben hatástalanná vált vérték és páncélok eltűntek és a két kézre fogott súlyos kard helyett a könnyű, félkézzel is forgatható kard került használatba.

Mivel a sportjellegű csuklóvívás rendszerének korszaka a múlt századba vezet vissza és így igen kevés azoknak a ma élő embereknek a száma, akik azt gyakorlatilag újték, vagy csak látták is, sőt azoké is, akik azt a szakirodalomból ismerik, tanulságosnak mutatkozik azt magunk elé idézni.

A mainál jóval szélesebb, súlyo-

sabb, enyhén görbült karddal, vattával erősen párnázott plasztronban, hatalmas fejjében, könyökön felül érő keménybőr-karvédővel ellátott kesztyűben vívtak. Ez a rendszer a mostanit annyira jellemző lábtechnikai mozgékonyt nem ismerte, kis téren folyt le, és főképpen a kézügyességre szorítkozott. A kis távolságról, leginkább csak kitöréssel végzett támadás nemigen nyújtott alkalmat közbetámadás végrehajtására. Nélkülözött ez a vívás a közbetámadásokon felépülő magasabb fokú akciókat, mint amilyen a második szándékú támadás közbetámadás ellen, a cseles közbetámadás (finta in tempo), az ellenközbetámadás (kontratempo) stb.

Ennek a régi kardvívásnak jellegzetes védőrendszere a prim, a magasprim és a magas szekond védésekre támaszkodott. Kiállása is a magasprim volt. Ebből indították a támadásokat, védekeket, és rendszerint ebbe tértek vissza az akció végrehajtása után.

Ez a vívómodor sokáig fennmaradt a párbajvívásnál, még akkor is, amikor a csuklóvívást az olasz rendszer már rég kiszorította a sportvívás területéről.

Mondhatni, legsajátosabb jellegzetessége volt ennek a rendszernek az úgynevezett csuklózás. A kardot csuklóból vezették. Magára a csuklózásra az volt jellemző, hogy annál a kart többnyire a magasprim helyzetben tartották és a markolat végét — a csuklózás megkönnyítésére — a tenyerbe fektetve fogták.

## Olasz kardvívórendszer

A csuklóvívást a múlt század vége felé, a Radaelli olasz vívómester elgondolásából megszületett olasz kardvívórendszer szorította ki. Ez minden téren merőben ellentétben áll az előző rendszerrel. Az olasz rendszerben a nehéz kardot, ruhát és felszerelést a könnyű váltja fel,

ami megkönnyíti a kard vezetését, fokozza a gyorsaságot. A kardot az olasz rendszerrel nem a markolat végén, tenyerbeszorítva, hanem a hüvelyk-, mutató- és kisujj és ezek párnája közé fogjuk. A kardvezetés forgópontját a csukló helyett a könyök képezi. Ez erőteljesebb, pontosabb, szabatosabb mozdulatokat eredményez. Míg ugyanis a súlyos kard lendületének a meghatárolása, megszákítása, irányváltoztatása nehéz feladatot rótt a gyengébb csuklóra, addig az erősebb könyök ezt a könnyű karddal játszva teljesíthette.

Szembeálló jellegzetessége az olasz rendszernek a vívótávolságnak a lábak rugalmas mozgékonyásával történő szabályozása. Szinte azt mondhatjuk, a vívótávolságnak ez a szabályozása emelte a vívást a művészet színvonalára. A régi, csaknem helyhez kötött vívás, úgyszólván lehetetlenné tette a közbetámadás végrehajtását, addig a vívótávolság rugalmas szabályozása kedvező alkalmat teremtett arra és azon át azoknak az előzményekben már említett magasfokú vívóműveleteknek a végrehajtására, amelyek a közbetámadásra épülnek fel.

Az olasz kardvívórendszer Ausztrián át érkezett hozzánk. Apostola Luigi Barbasetti volt, aki, miután vívóiskolát nyitott Bécsben és bevezette a bécsújhelyi mesterképző iskolában az olasz vívórendszert, megjelent vívógárdájával, mesterekkel és amatőrökkel milleniumi nemzetközi vívóversenyünkön Budapesten és fölényes vívással egy csapásra meghódította a magyar vívótársadalmat.

A mesterek kardversenyének győztese, Santelli Italo és számos mester-társas letelepedése révén hamarosan gyökeret vert nálunk is az olasz vívás.

## A magyar rendszer kifejlesztése

Az olasz kardvívórendszer hamar elterjedt az egész világon. Míg azonban más nemzetek szolgai módon átvették, addig mi rövidesen megállapítottuk róla, hogy nagy előnye mellett hibái is vannak. Ilyenek: a kardnak a könyökből túlzott, sokszor teljes körívet leíró vezetése, aminek következményeként az al- és a felkar, de egyes más testrészek is feltűnően fedetlenek maradnak és jó találati alkalmakat szolgáltatnak. Ezt a hátrányt első ízben a könyökből vezetett túlzott ívek lecsökkentésével törekedtünk kiküszöbölni. Az eredmény jelentős volt, de még mindig nem elegendő. Végcélnk egy olyan kardvezetés megteremtésére irányult, amellyel egyáltalán nem, vagy csak a legkisebb mértékben térünk el alkarunkkal, illetve a kosárral a vonaltól oldalra, vagy függőlegesen. Ezt el is értük azzal, hogy alkarunkat a vonalban tartva hossz tengelyében csavartuk s csupán a pengét térítettük ki a vonalból a cénák megfelelő irányba, a könyököt pedig a szükséghez mérten, előre-hátra mozgattuk, a csukló nem mozgott. A merev csukló azon-



Mészáros Ervin olimpiai bajnok (Stockholm, 1912) a védekező-visszavágó (parádríposzt) taktika felülmúlhatatlan mestere (balról). Porteleký László, az első magyar kardbajnok (1900), Pályafutását a régi magyar csuklívívással kezdte és az olasz iskolával folytatta

ban a pengevezetésnek is merevséget kölcsönöz, ezért felhagytunk a csukló merev tartásával s a kardot a csuklóból és a könyökből együttesen vezettük s így a vezetés puha és rugalmas jelleget kapott.

Az olasz iskolánál a védőrendszer tengelyét a prim, a szekond és a kvint védeken alapuló, úgynevezett vonal védőrendszer alkotta. A tercet és a kvartot — segédvéde megnevezéssel — kiegészítésként alkalmazták. Tanították még — szükségvéde néven — a szextet és a szeptimet. Kiállításul előszeretettel a szekondállást, vagy az alsóvonalat választották. Így többnyire ezek képezték az akciók kiindulópontját. Mivel pedig ezekben a helyzetekben a fedetlen külső arc volt a legrövidebb úton elérhető, többnyire ez képezte a támadások közvetlen, vagy közvetett célpontját.

Megvolt a szekondkiállásnak és a vonalvédőrendszernek az az előnye, hogy a penge hegye a vonal közelségében, jól előre mozgott. Az átmenet egyik védésből a másikba simán, aránylag kisebb irányváltoztatással

végrehajtható. Ezzel szemben azonban a gyakorlat azt mutatta, hogy a szekondvívóállásban messze előre nyújtott, fedetlen kar, kedvező, még nagy vívótávolságról is kitöréssel, meglepetésszerűen elérhető támadási felületet nyújt az ellenfélnek. Mi a szekondkiállásról áttértünk a test felé hátrahúzott, a kart jobban védő tercvívóállásra. A szekondhárítással szemben előnyben részesítjük a tercet, mert a szekond csupán az oldalra, a terc pedig mind az oldalra, mind pedig a külső arcra irányított vágások előtt elzárja az utat. Hasonló okból a prim elé helyezük a kvartot, amely a belső oldal védelmében ugyanazt a szerepet tölti be, mint a terc a külső oldalon.

A terc- és a kvarthárítás végrehajtása — mert az a vállizmok közreműködését nem teszi szükségessé — nem vezet a vállnak, a pengevezetésre annyira káros befolyást gyakorló megkeményedésére. Ezzel szemben a prim- és szekondhárítás, amelyek végzésénél a karnak a vízszintes síkban való tartása a vállra hárul, könnyen annak megkeményedését idézi elő.

A terc-kvart védőrendszernek a vonalvédőrendszerrel szemben fennáll az a hátránya, hogy a terc- és a kvartvéde, mind a kosár, mind a penge hegye körül egyaránt megkerülhető, viszont a szekondvéde a penge hegye körül egyáltalán nem, a prim pedig csak nehezen kerülhető meg. Míg tehát a cselre szekond primhárítással reagáló vívót közvetlenül csak felülről fenyegeti veszély, addig a terc- és kvarthárítás alkalmazásánál felül, a penge hegye és alul a kosár irányából egyaránt fenyegeti az, ami megnehezíti a hárítás esélyét.

Az olasz iskola tüneményesen gyors, klasszikusként emlegetett lábtechnikáját mi, igyekeztünk minél hamarabb, és tökéletesebben elsajá-

títani. Az idők folyamán azonban erre is gyakoroltunk átalakító befolyást. Nem is annyira mozgásmechanikai, mint inkább taktikai alkalmazása terén. Az olaszok robogó mozdulatait simábbá, észrevétlenebbé tettük. Igyekeztünk az olasz lábtechnika felbecsülhetetlen előnyeit mindjobban az értelem szolgálatába állítani, a vívótávolságot az akciók eredményes végrehajtása szolgálatában szabályoztuk, különösen a legkülönbözőbb támadásokra. Vívásunkra annyira jellemző belopózást mi alkalmaztuk először. Annak idején Fuchs Jenő és Tóth Péter voltak ennek nagy mesterei.

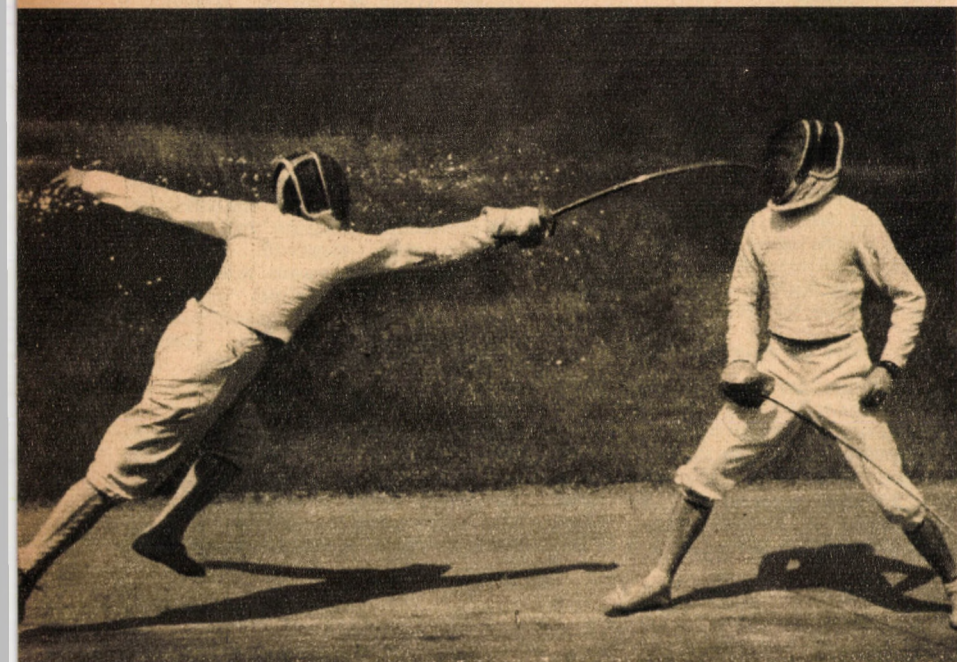
A védelem kapcsolatban a lábtechnika előnyeit eleinte inkább az ellenfélnek megfelelő távoltageásával, mint a hárítással egybekötött hátrálással használtuk ki. Többnyire helyben, vagy rövid kis hátráléssel hárítottunk. Mészáros Ervin volt ennek mesteri alkalmazója, aki egy tapodtat sem hátrálva, parádríposztjaival vívta ki nagyszerű nemzetközi sikereit.

A tempót illetően nem mondhatjuk, hogy végrehajtása terén kezdetben módosított eljárást követtünk volna. Hogy a siker kivívásában, az olaszokkal szemben mégis fölényel alkalmaztuk, azt eltekintve jó tempóérzékünkől, annak köszönhetjük, hogy mi jóval nagyobb fontosságot tulajdonítottunk a tempónak, mint az olaszok, akik a gyorsaságot minden más küzdelmi tényező fölé helyezve, minden igyekezetüket annak fejlesztésére fordították. Viszont mi, a tempó jelentőségét helyesen megítélve, alkalmazására minden alkalmat megragadtunk, ha kellett, kiharcoltunk.

Vívórendszerünk a fejlődésnek körülből ezen, az eddig ismertetett fokán állott, amikor az 1908-i és 1912-i olimpiai egyéni és kardcsapat-bajnokságot megnyertük, Londonban az egyéni nyolcas döntőben három, Stockholmban az egy ötödik hely kivételével — amelyet az olaszok világhírű Nedo Nadi-juk révén értek el — tisztán magyar versenyzők részvételével — amelyeket az olaszok nem tudtak beenyugodni a többi nemzetek vívósövetségei és védekezésül a Nemzetközi Vívó Szövetséggel olyan szabályzatban kerestettek menedéket, amely kimondta, hogy a jövőben az olimpiai egyéni bajnokságban egy nemzet színeit csupán három vívó képviselheti.

Az 1928-i olimpiai játékokat megelőző időszakban újabb átalakulási folyamat indult meg vívórendszerünkben a fless feltűnésével, amelynek Petschauer Attila volt prominens képviselője. Neki azonban nem akadt elég követője ahhoz, hogy akkoriban vívórendszerünkben a fless útján történt átalakulásról beszélhettünk volna. A klasszikus lábtechnika egyelőre gátat vetett a jövővény behatolásának. A fless sem

Gerevich ragyogó tempóban végrehajtott fless-támadása meglepetésszerűen éri Kárpáti, aki nem is tud védekezni (Kozák Lajos felvétele)



Piller-Jekelfalussy György 1932-i losangelesi, sem Kabos Endre 1936-i berlini olimpiai győzelmeinek kivívásában nem játszott szerepet. De sor került rá később. Az idő múltával egyre jobban elterjedt és már részese volt Gerevich Aladár 1948-i londoni és Kovács Pál 1952-i helsinki olimpiai bajnoki győzelmeinek.

Feltűnése a tér leküzdésének gyorsítására irányuló törekvésekben keresendő. Erre mutat a francia eredetű „flèche” elnevezés is, ami magyarul nyilat jelent.

Bár nem mondhatni, hogy abszolút gyorsasága felülmúlja a lépés-kitörés és az ugrás-kitörés gyorsaságát, mégis az a körülmény, hogy megindítását nehezebb felismerni, viszonylag gyorsabbá teszi. Olyan esetekben alkalmazzuk legelőnyösebben, amikor az ellenfél a legkisebb megmozdulásunkra hátrálásban keres menedéket.

A fless nemcsak, mint lábmozdulat jelent újítást a vívósport terén, hanem, mint a vívóakciók kialakulására befolyást gyakorló tényező is. Míg ugyanis rendszerünket a fless betörése előtt kombinatív, akciót akcióra építő vívás jellemezte, addig a fless alkalmazása nagymértékben lerombolta azt. Miért? Mert a fless az ellenfél mellett történő elfutásban, vagy dulakodásban végződik, ami megszakítja az akció menetét. Azért ma már csak ritkán látni a sakkjáték kombinációihoz hasonló felépítésű akciókat, vagy sorozatos parád-riposztokat.

Módosítást váltott ki továbbá a fless a távolságtartásban és a védekezésben is. Mindkettőben az észrevétlen, gyors, meglepetésszerű végrehajtása révén. Ennek hatása és kölcsönhatása a távolságtartás terén abban nyilvánul meg, hogy az egyik vívó minden legkisebb megmozdulása a másik részről azonnali ellenmozdulatot vált ki. Ez a távolság-szabályozás körül folyó harc, természetesen minden előbbi felülmúló mozgékonyaságra készíti a vívókat.

A háritás terén viszont abban nyilvánul meg a fless módosító hatása, hogy a megtámadott vívó nem helyben, vagy rövid kis hátráléppel hárit, hanem a támadás térnyeréséhez alkalmazkodó, több-kevesebb hátráléppel, hogy háritása megkönnyítésére teret és időt nyerjen.

Ahogy átalakulást jelent vívórendszerünkben a fless feltűnése, ugyanígy azt jelenti egyik régebbi jellegzetes vonásának, a hátraugrásnak csaknem teljes eltűnése. Ez annak tulajdonítható, hogy az elővágást követő hátraugrással túlzottan kivontuk magunkat az ellenfél közeliségéből, ami — ha sem elővágásunk, sem az ellenfél támadása nem sike-

rült — késleltette akciónk sikerrel kecsegtető folytatását, illetve újrafelvételét. Azért áttértünk az elővágásnak hátráléppel történő végrehajtására, amellyel kapcsolatosan — ha elővágásunk nem sikerül — háritással igyekszünk az ellenfél találatát meghiúsítani, hogy az ellenfél közelében maradván, haladéktalanul riposztal felelhessünk.

Meg kell még említenünk, nem mint a fless függvényét, hanem, mint a folyamatos átalakulás egyik eredményét, az *ütemváltoztatást*. Ez abban áll, hogy az akciókat, vagy az akcióknak hol egyik, hol másik fázisát egyszer gyorsabban, másszor lassabban végezzük. Ennek a ritmusváltoztatásnak az az előnye, hogy az ellenfél nehezen, vagy egyáltalán nem alkalmazkodhat hozzá, ami megzavarja és gátolja akcióinak sikeres végrehajtásában.

*Fejlődést jelent még vívásunkban a tempónak a lábmozgásokra történő alkalmazása*, ami annak a tehetetlenségi pillanatnak a kihasználásából áll, amikor az ellenfél mozgásában van, vagyis lábmozdulatát már megkezdte, de még nem fejezte be.

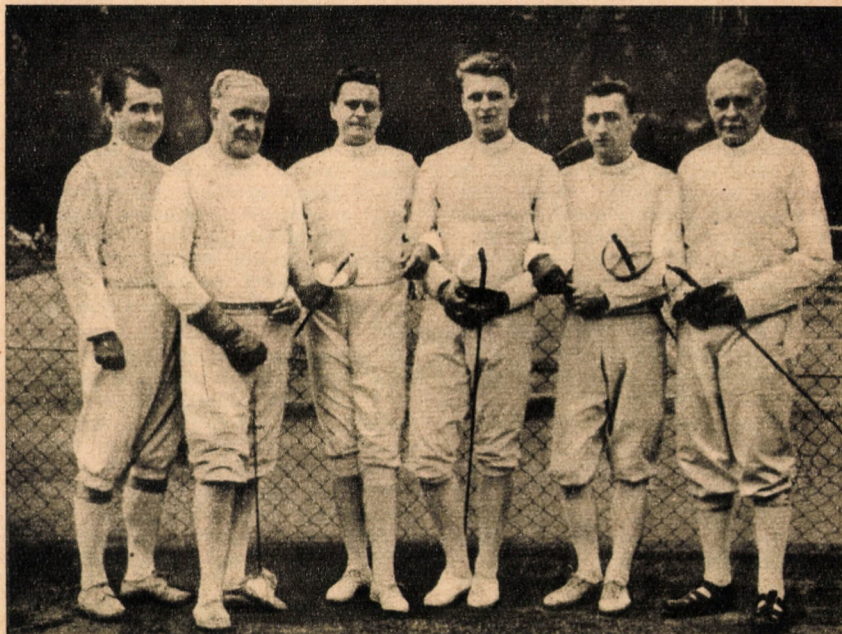
Visszatérve *pengevezetésünk* fejlődésére, külön is hangsúlyozzuk, hogy az nem zárult le azokkal az átalakulási fokozatokkal, amelyeket már ismertettünk, hanem időközben haladt tovább a mostani formájához vezető, a csuklót erősen igénybe vevő módjához. Joggal feltehető itt a kérdés, hogyan térhettünk mi vissza a csukló vezetéséhez és érthetünk el vele világraszóló sikereket, amikor a csuklóvezetés volt az, amely fölött

— mint ismeretes — annak idején a könyökvezetés nemcsak fölényes győzelmet aratott, de el is törölte a vívás színteréről?

Az olasz kardvívórendszer győzelme nem egyedül a csukló és a könyök közötti harcban, hanem sok más tényezőkön — így a könnyű kard, a lábtechnika, a távolság-szabályozás, a tempó stb. — összetevőinek közös fölényén múlt. Más módja volt a csukló akkori használatának és más a mostaninak. Akkor a vágásokat magasprím, prim és magasszekond kiállásból, illetve védőhelyzetből, a karnak a könyökkel felfelé fordított, változatlan tartásával végezték, aminek következtében a csuklóval, illetve a karokkal a célig, többnyire teljes kört kellett leírni. Ezzel szemben most, a rendszerünk alapját képező terc-, kvart-állás, illetve védési helyzetből, a kartot a csuklóval a forgatása nélkül, csupán annak rövid előrehajlításával, egyenes úton végezzük. Emellett mi, fontos pengevezető szerepet juttatunk az ujjaknak, amelyek közreműködésével a mozdulatokat még finomabbá, észrevétlenebbé tesszük és gyorsítjuk.

*Háritási rendszerünk végsőfokú* kialakítása két irányú. Az egyik, hogy a vonalrendszerrel szemben mindjobban előnyben részesítjük a terc, kvart védőrendszert, a másik, hogy a cseletámadások meghiúsításánál nem követjük háritással az ellenfél pengéjét (cseleit), hanem eredeti kardhelyzetünkben kitarva, hátrálépekkel megnehezítjük az ellenfél támadását és csak a befejező vágást (szúrást) háritjuk.

A magyar kardvívás négy nemzedéke egy képen! Ozoray (Schenker) Zoltán olimpiai bajnok (1912, Stockholm, jobbról az első) az első generáció, Gombos Sándor dr. olimpiai bajnok (Amsterdam, 1928, balról a második) a második generáció, Berczelly Tibor és Gerevich Aladár olimpiai bajnokok (balról az első és harmadik) a harmadik generáció, Duronelly Róbert és Lukovich István (balról a negyedik, illetve ötödik) pedig a negyedik nemzedék képviselői



# A teljesítményt fokozó szerekről és eljárásokról

Írta: Dr. KERESZTY ALFONZ

Az utóbbi időben igen sok szó esik az emberi teljesítményeket fokozó szerekről és eljárásokról. Manapság talán még több sportvezető és sportoló kacérkodik ajzó-szerek — idegen szóval: dopping-szerek — használatának gondolatával, mint azelőtt bármikor. *Hogyan lehetne világraszóló sikereket, világcúcsokat elérni valami „varázsszer” segítségével?* — ez a kérdés izgatja a sportvezetőket és a sportolókat.

Varázsszerek és varázslatos eljárások nincsenek. Még mindig a tervszerű és rendszeres edzés az, amelyik a legeszményibben, a szervezett egészséges működésének megóvásával fokozza a sport- és munkateljesítményeket. Ez megfelelően hat a teljesítményhez való felkészültség — az adaptáció — elérésére is és a kiemelkedő eredmények eléréséhez szükséges munkakedvre, illetőleg akaratra is.

Az utóbbi években mindenesetre sok vizsgálatot és sok kísérletet végeztek a teljesítmények fokozására alkalmasnak gondolt szerek és eljárások terén. A legtöbb szerről kiderült, hogy *ha átmenetileg fokozza is a teljesítményt, az egészségre annyira káros, hogy szigorúan meg kell tiltani használatát.* (Ezt nemcsak az orvosok tiltják, hanem az amatőr-szabályzat is.) Vannak azonban szerek és eljárások, amelyek hasznosak és — nem ártalmasak.

## Amikor a sportoló azt hiszi, hogy...

Előfordul, hogy sportolóknak hatástalan és ártalmatlan tablettákat adnak azzal, hogy az — fokozza a teljesítményt. A sportoló hisz benne és ez a *hite* teljesítménynövekedést eredményezhet. Az ilyen szert *placebónak* nevezik. A legutóbbi luxemburgi sportorvosi kongresszuson Prokop számolt be a placebo kísérletekről. 46 sportolónak adott placebót és figyelte a hatást. Nagy meglepetésére a sportolók többségénél a sportbeli teljesítmény fokozódását észlelte. E kísérletek és Narikasvili hasonló kísérletei hosszútávfutóknál — világosan mutatják, hogy valamilyen nyí szer elbírálásakor tekintetbe kell venni a pszichés tényezőket is, amelyek magukban is teljesítményfokozódást idézhetnek elő.

Dehát a placebo nem teljesítményt fokozó szer. Nézzük meg: mi a helyzet manapság a teljesítmény fokozására alkalmas szerek és eljárások körül? Melyek azok, amelyeket lehet, melyek azok, amelyeket nem ajánlatos alkalmazni?

Mindenekelőtt csoportosítsuk a különböző szereket és eljárásokat.

## I. Egyszeri nagyobb teljesítményfokozás elérését célzó, többségükben „testidegen” anyagok

1. Alkohol. 2. Koffein. 3. Benzpropaminum phosphoricum (Aktedron, Benzedrin stb.); Methamphetamin (Pervitin, Dopidrin stb.). 4. Barbituravas készítmények (altatók). 5. Adrenalin. 6. Különböző gyógyszerek a vegetatív idegrendszer áthangolására. 7. Oxigénbelegzés.

## II. Tartós teljesítményfokozást célzó „testazonos” anyagok

1. A táplálék szénhidrátjai és fehérjéi. 2. Sejtmag-fehérje (nucleoproteid vegyületek). 3. Vitaminok. 4. Ásványi anyagok (foszfor, kálium, vas stb.). 5. Etrendi eljárások a vér végi hatásának befolyásolására.

## III. Az edzés hatását támogató „kisegítő” eljárások

1. Besugárzások ibolyántúli sugarakkal. 2. Gőzfürdő, szauna; gyúrás.

## Alkohol, koffein, aktedron

Az alkohol hatása eléggé ismert már a sportban is. Átmenetileg csökkenti a fáradtság érzését, de a mérhető munkateljesítményt is csökkenti és zavart okoz a magasabb idegtevékenységben. Különleges veszély, hogy az alkoholt fogyasztása megszokottá válhat, ami viszont súlyos idegrendszeri, máj- és érbetegséghez vezethet.

A koffein hatását számos megfigyelés és kísérlet tisztázta az elmúlt években. Ezek eredménye azt mutatja, hogy a koffeinnek nincs teljesítményfokozó hatása, sőt — Mathias vizsgálatainak eredménye szerint — többletmegterhelést jelent a szervezetre, azaz: a koffein használata következtében fokozottan kifárad a sportoló. Mindezek alapján: nem kifogásolható, ha a sportolók naponta egy-két csésze feketét isznak, de verseny, mérkőzés előtt a feketekávé ivása — nem tanácsolható.

Kifejezetten *veszedelmes azonban az aktedron, a benzedrin, a pervitin és a dopidrin szedése.* E szerek átmenetileg javíthatják a testi és szellemi teljesítőképeséget, csökkentik a fáradtságérzést. Nagy veszedelmük éppen az utóbbiban van: a fáradtság nem szűnik, csak éppen később érzi a sportoló, emiatt túlzottan elfárad és a halmozódó fá-

radtság kimerülésszerű összeroppanáshoz vezethet! Issekutz szerint e szerek hatására még hányinger, szédülés, erős szívdobogás és fokozott izadás is felléphet. E veszedelmes következményekkel járó szerek szedését meg kell tiltani és meg kell akadályozni.

Mi a helyzet a *barbitursav-származékok*, az ezekhez tartozó altatók körül? Az altatókat azért használják, hogy a verseny (mérkőzés) előtti nyugodt alvást biztosítsák, valamint azért, hogy közvetlenül a rajt előtt a túlerős rajtlázt csökkentsék. A barbiturák alkalmazása egyik esetben sem ajánlatos. Altatónak jobb a bróm, mert ennek használata nem válik megszokottá. De megpróbálkozhatunk előbb lelki ráhatással és kellő elfoglaltság biztosításával is (és csak azután nyúlunk a brómhoz, ha ezek a fáradtságok nem járnak sikerrel). Ilyen ráhatások eredményesebbek lehetnek a rajtlázt csökkentésében is. A közvetlenül a rajt előtt adott barbitursavas készítmények az agyi funkciók tompításával zavart okozhatnak a sporttevékenységhez nélkülözhetetlen idegi szabályozásban, ami azzal a veszéllyel járhat, hogy a szervezet felkészültségét meghaladó teljesítményt nyújt a sportoló, azaz tartalékerőit túlzottan igénybe veszi és — *veszedelmes mértékben elfárad.* Ezt az utóbbit igazolják Dennig luminálos kísérletei; sportolói a kísérletet követő napon mind erős izomlázra panaszkodtak!

## Az adrenalin hatása

A sympatho-adrenalis rendszer működése — amely Cannon-féle „vérsreakció” néven ismert a szakemberek között — a teljesítmény szempontjából igen jelentős. Felmerült tehát az a gondolat, hogy a mellékvese velőállományának hormonját, az adrenalint, fel kellene használni a teljesítmények fokozására. Laudis gerelyhajítókon, Edwards, De Meio, Ring, Will és mások különböző sportágak üzőin végeztek megfigyeléseket, de *teljesítményfokozódást nem tapasztaltak.* Nincs értelme tehát az adrenalin adagolásának, de nem is ajánlatos, mert erőteljesen fokozza a szív munkát, emeli a vérnyomást és a tartalékerők gyors, nem gazdaságos mozgósításával a sportoló szervezetét túlzottan megterheli, ami — előbb-utóbb károsodáshoz vezet.

*Elvetendőnek tartom a vegetatív idegrendszer gyógyszeres áthangolását is.* A sportorvosok régi tapasztalata, hogy rendszeres sportolás hatására a vegetatív idegrendszer áthangolódik; elsősorban a vérkeringés és a légzés részéről észlelhető nyugalomban a vagustevékenység túlsúlya. Az idők folyamán több szakemberben felmerült a gondolat: nem lenne-e hasznos, ha a teljesítmények fokozása érdekében gyógyszeres úton igyekeznének áthangolni a vegetatív idegrendszert? A vizsgálatok során Hochrein nem észlelt

teljesítményfokozódást, Prokop és Rapp azonban igen. Az eredményeket tartózkodóan ítélem meg. Nem tartom ugyanis valószínűnek, hogy ilyen mesterségesen előidézett nyugalmi vagustúlsúly elegendő lenne fokozott teljesítmény eléréséhez. Sportolóknál a nyugalmi vagustúlsúly csak tünet, a magasabb teljesítményre átváltított szervezet kifejezője. Nyilvánvaló, hogy a sportoló megerősödött szívének nyugalomban sokkal kisebb munkát kell kifejtetnie és a nyugalmi fékezést a fokozott vagustevekenység biztosítja. A fokozott nyugalmi vagustevekenység azonban megnövekedett működést kifejtő szervek nélkül semmiképpen nem hozhat létre fokozott teljesítményt!

### Az oxigén-belélegeztetés

Az oxigén-belélegeztetés körül is nagy hűhó volt az utóbbi években. Hatását a kutatók kétféleképpen tanulmányozták: munkateljesítmények előtti O<sub>2</sub> belézés hatásáról az eredmények és a vélemények eltérők. Már 1911-ben végzett efajta kísérleteket Vernon és Stolz 400 méteres futókkal. Nem tapasztaltak teljesítményjavulást. Hasonló eredményre jutott később Simmonson is 100 yardos futókkal végzett kísérletei során. Van tudomásunk 1909-ben labdarúgókon végzett kísérletekről is. Miyama és Karpovic rövidtávú futásban, illetőleg rövidtávú úszásban jobb eredményeket észlelt az előzetes oxigén-belélegeztetés hatására. Mi itt a helyzet? Négy literes nyugalmi perctérfogatot számítva, az oxigén-belélegeztetés után körülbelül 75—80 cm plazmában oldott oxigénnyerességgel lehet számolni. Ez olyan kicsi mennyiség, hogy még rövid távokon sem várható említésre méltó teljesítményfokozódás. Ugyanez vonatkozik a labdarúgó-mérkőzések félidejében végzett belélegeztetésekre is. Az egyesek által észlelt jó hatásban minden bizonnyal lelki tényezők játszottak a főszerepet. Feltehető azonban, hogy ez a kis mennyiségű oxigén is jó hatással van az agysejtekre, működésüket élénkíti, fáradtságukat hamarabb eltünteti, a sportoló tehát úgy érzi, hogy segített neki az oxigén-belézés. Annak bizonyítására, hogy ilyen hatás valóban van-e, további vizsgálatokat kellene végezni.

A sporttevekenység alatti oxigén-belélegeztetés hatására határozott teljesítményjavulást tapasztaltak a kutatók. Aberhalden és Rein például azt tapasztalta, hogy a vérplazmában oldott oxigén a 0,3 százalékos normális szintről 2 százalékra is megnövekedhet. Prokop 20, 30, 40 és 50 százalékos oxigénkeverékekkel végezte vizsgálatait. Arra az eredményre jutott, hogy a teljesítmény javulása párhuzamos volt az oxigén százalékos részesezésének a változásával. Hasonló eredményekre jutott Münchinger és Grandjean is.



Dr. Erskine Leonard londoni orvos már 1909-ben oxigénbelélegzéssel élénkíti mérkőzés előtt a labdarúgócsapat tagjait

### Táplálkozás, tudományos elvek alapján

Amint láthattuk, az előbb említett szerek vagy nem javították a teljesítményeket lényegesen — legfeljebb látszólagosan — vagy pedig a teljesítmény emelkedése a szervezet súlyos károsodásával járt. Az előző csoportba tartozó szereket tehát ajzószereknek kell tekinteni és alkalmazásukat el kell utasítani.

A második csoportba tartozó anyagokkal, az úgynevezett „testazonos” anyagokkal már más a helyzet. Ezeket nem egyszeri, hanem tartós teljesítményfokozásra használjuk és az utóbbi évtizedek munka- és sportéleti kutatásainak eredményei arra mutatnak, hogy ezek az anyagok a nagyobb eredmények elérésére törekvő szervezet számára nélkülözhetetlenek!

A tudományos elvek alapján irányított táplálkozás elsődrendű fontosságú. A kutatások tisztázták: az első alapfeltétel a szervezet kalóriaszükségletének a fedezése. Ez a szükséglet erőteljes edzésben levő sportolóknál 5—6 ezer, sőt Tittel szerint országúti kerékpárosoknál 7000 kalória is lehet. A vizsgálatok alapján tudjuk azt is, hogy a kalóriaszükséglet fedezése egymagában nem elegendő, döntő jelentősége van a táplálék minőségi összeállításának is a teljesítmény szempontjából.

Elsőnek a szénhidrátok szerepét vizsgálták meg behatóan. Bebizonyosodott, hogy ezek a jól raktározható és könnyen mozgósítható tápanyagok valóban nélkülözhetetlenek a sportolók számára. Nemcsak az étrendbe állítottak be kellő mennyiségű szénhidrátot, hanem alkalmazták ezeket — főleg a szőlőcukrot — sporttevekenység előtt és alatt is. Lehmann kerékpár-ergográfus kísérletei azt bizonyították, hogy nagyobb teljesítmény érhető el a szőlőcukor adagolásával. De kiderült az is: ha

a szervezet nem rendelkezik elegendő mennyiségű B<sub>1</sub>-vitammal, a szőlőcukor teljesítményfokozó hatása elmarad. A vizsgálatok eredményének a napvilágra kerülésével egyre több sportoló kezdett el nemcsak szőlőcukor-, hanem B<sub>1</sub>-tablettákat is szedni. Erre azonban semmi szükség nincs, ha ésszerűen összeállított étrend mindkettőt tartalmazza. Csak akkor nyúlunk a tablettákhoz, ha a B<sub>1</sub>-vitamin hiányának alapos gyanúja áll fenn.

A fehérje jelentőségére különösen a legutóbbi évek kutatásai vetettek fényt. A múltban megelégedtünk az-zal, ha a fehérjék az össz-kalóriaérték 10—11 százalékát tették ki, ma már tudjuk, hogy 15—17 százalékos részesedésre van szükség. (A vizsgálatok eredményei: Thörner 15, Brugsch és Sidorowicz 15—18, Jakovlev és Tittel 17 százalék.) A vizsgálatok kimutatták, hogy a nem megfelelő fehérjeellátottság következtében a szervezet ferment-aktivitása csökken. Mivel a kifogástalan fermenttevekenység nélkülözhetetlen feltétele a magasfokú teljesítménynek, a megfelelő fehérjeellátottságot biztosítani kell.

Az izomanyagcsere-vizsgálatai során a figyelem újabban a sejtmagfehérjék, a nucleoproteidok — felé fordult. Kokas egy kristályosan előállított guanilsav-származékkal állatkísérleteket végzett. Azt találta, hogy az úsztatott fehér patkányok teljesítménye a szer hatására javult. Nöcker az adenilsav-rendszer három tagját alkalmazta hasonló kísérletekhez. Mindhárom anyag a teljesítmény 30 százalékos növekedését eredményezte. Hogyan hatnak e szerek? Ez a kérdés még nem teljesen tisztázott. Kokas szerint a guanilsav cofermentként serkenti a sziv anyagcsere-folyamatait; Nöcker az izom fokozott vérellátásával magyarázza a jó hatást. A sportolóknak nem kell ezen anyagokat sem gyári készítmé-

nyek formájában magához vennie, a szükséges mennyiséget *hús vagy húseves formájában* is megkaphatja a szervezet.

### **A kellő vitaminellátottság nélkülözhetetlen**

feltétele a magasabb teljesítmények elérésének. Nem sportolónak napi 1–2 mg, sportolónak 4–5 mg-ra van szüksége a B<sub>1</sub>-vitaminból. De magasabb a sportolóknak szüksége a B<sub>2</sub>-komplexumból és a C-vitaminból is. A B<sub>2</sub> a szervezetben lefolyó oxidációs folyamatok katalizálása, a C-vitamin pedig a helyreállítása, a restitúció szempontjából kívánatos. A nem sportoló napi 50 mg-jával szemben a sportolónak 150–300 mg C-vitaminra van szüksége! Újabbban behatóan vizsgálták a B<sub>12</sub> vitamint is. Montoye, Spata, Pinckney és Barron hét héten keresztül figyeltek ifjúsági sportolókat, de a B<sub>12</sub> teljesítményfokozó hatását nem sikerült kimutatniok.

Igen fontos a jó vitamin-ellátottság a teljesítmények szempontjából, de a téli és kora tavaszi hónapokat kivéve, *nincs szükség arra, hogy tablettákat használjunk* a vitamin-szükséglet fedezésére. A megfelelően összeállított étrend elegendő mennyiségben nyújt vitaminokat is a sportolóknak. A baj az, hogy a sportolók szinte megkövetelik orvosuktól a tavaszvégi-nyári-ősi hónapokban is a vitamintablettákat. Vannak sportolók, akik ilyenkor is napi 6 tablettát Polybét és ugyanannyi 100 mg-os C-vitamin-tablettát fogyasztanak. Ez messze meghaladja a sportoló szükségletét — *gyógyszerpocsékolásnak minősíthető!*

Újabbban alapos vizsgálat alá vették a szervezet *ásványi anyagszükségletét* is. Mivel a foszfor-sav a szénhidrátok közti-anyagcseréjében fontos szerepet tölt be, megvizsgálták: milyen hatású az adagolása. A Recreál és a Sival (natriumhydroorthophoshat) teljesítményfokozó hatását több kutató is figyelte. Az volt a tapasztalatuk, hogy hatásukra a *fáradás általában később lépett fel* és azonos teljesítménynél a szervezetnek kevesebb oxigénre volt szüksége. Különösen észrevehetően csökkent a pihenési időszak oxigén-szükséglete. Mindez arra mutat, hogy ez a foszforvegyület különösen az izmokban lejátszódó helyreállító folyamatokat javítja meg. Ezt a vegyületet sem szükséges tablettákban szedniök a sportolóknak, mert a *tej és termékei elegendőt tartalmaznak belőle*. Hasznosabb is ezek fogyasztása, mert Atzler és munkatársai kimutatták, hogy a szerves foszforvegyületek jobban hatnak, mint a szervetlenek!

Ugyanez a helyzet a *káliummal* is: friss gyümölcsök, gyümölcsnedvek és főzelékfélék bőségesen tartalmazzák. Az izmok káliumellátása ugyanis szintén fontos a teljesítmények szempontjából. Bruman és Jenny vizsgálati szerint az edzett

izom gazdagabb káliumban, mint az edzetlen, Lehmann, Nöcker és Wielep szerint a növekvő életkorral az izmok káliumtartalma csökken.

Ha a szervezetben kevés a vas, ez is csökkentheti a teljesítményt. Egészséges embernél ez alig fordul elő. Túlságosan bő menstruációnál azonban gondolni kell erre a lehetőségre is.

A kalcium hatását is vizsgálták. Full például 64 sportolón végzett vizsgálatból kimutatta, hogy a *kalciumadagolás növelte a teljesítményeket*. Druckrey, Müller és Eppinger azzal magyarázták a serkentő hatást, hogy a kalcium elsősorban a sejthártyára hat, megakadályozza a sejt káliumvesztését. A kalciumot is kellő mennyiségben megkaphatják a sportolók a táplálékokban.

### **Vér-savanyítás és -lúgosítás**

Néhány éve tanulmányozzák már a *vér vegyhatása* és a teljesítőképeség közti összefüggést is. Az eredmények ellentmondók. Schultz, Morse és Delaville szerint a *vér savanyításával* a fáradás később következik be, mint lúgosításával. Hasonló eredményre jutott állatkísérletei során Palladin is. Ezzel szemben Dill és Talbot szerint az alkalinizálás fokozza a munkabírást. Denning és Dill az állítja, hogy a savanyítás egyenesen teljesítménycsökkentő. Nálunk Lindner és Polner végzett sportolókon ilyen irányú megfigyeléseket.

Az ellentmondó vélemények nyilván onnan erednek, hogy a *vér vegyhatásának* alakulása nagymértékben a végzett izommunka, illetőleg testgyakorlat erősségétől függ. Tudjuk, hogy a legnagyobb erősségű igénybevételkor — 100–2000 m-es futások alkalmával, 25–400 m-es úszásoknál — a *vér vegyhatása savanyú* irányba tolódik el, viszont mérsékelt erősségű testgyakorlatoknál — például 10 km-nél hosszabb futásoknál — lúgos irányba. Prokop szerint rövid távon lúgosítani, hosszabb távokon savanyítani kellene. A gyakorlati tapasztalatok azonban ennek ellentmondanak. Ismeretes, hogy az erőgyakorlatokat végzők általában szeretik a húst, s étrendjük savanyító jellegű, viszont a hosszútávú futók kevés húst és sok szénhidrátot fogyasztanak, tehát étrendjük — lúgosító tulajdonságú.

Az eddigi eredmények alapján tehát azt mondhatjuk, hogy a táplálkozással végrehajtott savanyító-lúgosító törekvés megengedhető ugyan, de *hatása nem teljesen tisztázott*. Valószínű, hogy a hatás környezeti és egyéni tényezőktől függ (például a megszokástól).

### **Az ultraibolya-sugárzás növeli a teljesítményt**

Az edzés hatásokat kiegészítő eljárások közül elsőnek az ibolyántúli sugarak hatását kell megemlíteni. Lehmann és Szakáll vizsgálatai azt mutatták ki, hogy rendszeres ultra-

ibolya besugárzás hatására a teljesítmény növekszik és a szervezetben az edzés hatásaihoz hasonló változások jönnek létre. Az ultraibolya-sugárzással kezelt munkakísérletei alapján megállapították, hogy az oxigénkihasználás javult, a munka utáni oxigénadosság kisebb lett, tehát — a *munkateljesítmény hatásfoka növekedett*. Ezt a hatást felhasználhatjuk az edzés hatások támogatására. A téli hónapokat kivéve azonban nincs szükség a mesterséges kvarcfényre, mert a nap ibolyántúli sugarai bőségesen elegendők a hatás elérésére.

*Támogatja az edzés hatást a gőzfürdő, a szauna és a gyúrás is*. A szauna hatásának vizsgálata során Ott megállapította, hogy a nyugalmi vagustevékenység fokozódik. Ez azonban nem olyan, mint a gyógyszerrel elérhető vagustúlsúly. A szauna egymás után következő ingerei a vegetatív rostok útján az érrendszer tágulását és szűkülését hozzák létre, azaz: *tornáztatják az érrendszert*. A tornáztatás az érrendszert megedzi és az így megedzett érrendszer a különböző megterhelésekhez jobban alkalmazkodik. A szauna jó hatásához tartozik az is, hogy a bőséges izzadás lehetővé teszi a felesleges anyagcsere-termékeknek — tejsav, húgsav stb. — gyorsabb kiktűszöbölését is. Hangsúlyozni kell azonban azt, hogy a gőzfürdő, illetőleg a szauna hatásában nagy egyéni különbségek vannak, *nem helyes tehát mindenkire kötelezően elrendelni* használatukat. Abban a kérdésben, hogy ki használja a szaunát, illetőleg a gőzfürdőt és hogyan használja — a sportolókat alaposan ismerő sportorvosé a döntő szó!

Jó hatású a *masszázs, a gyúrás* is. Ezzel nemcsak a vér- és nyirokeringést befolyásolhatjuk kedvezően, hanem a keletkező bőringer sietteti az agykérgi fáradás gyors kiktűszöbölését. A gyúrásnak még egyéb jó hatásai is vannak, de ezek tárgyalására itt nincs mód.

★

Az elmondottakat összefoglalva, kimondhatjuk:

1. *Olyan biztosan ható gyógyszerünk, illetőleg vegyszerünk nincs, amely a szervezet károsodása nélkül emelné a sportteljesítményt*. A sportoló tehát sohase bizza magát gyógyszerre!

2. *A teljesítmények emelésében segítséget nyújthatnak: a) a különféle „testazonos” anyagok, amelyeket általában nem kell gyógyszer formájában szedni, mert megfelelően irányított táplálkozással is megkaphatja őket a szervezet; b) az olyan kiegészítő eljárások, mint az ultraibolya-sugárzás, a gőzfürdő, a szauna és a masszázs.*

A második pontban felsoroltak segítségével a természet, rendszeresen sportoló és megfelelően élő sportember egészsége veszélyeztetése nélkül fokozhatja teljesítményét és legjobb egyéni eredményeit érheti el.

# Az emberi test súlypontjának emelkedése a végtagok jellegzetes kitérítéseinek következtében

Irta: BALOGH LAJOS és HORVÁTH SÁNDOR

A SPORTMOZGÁSOK nagy csoportjánál előfordul a test, vagy a testrészek emelése. Hogy ezek a mozgások milyen sebességgel történnek általában, kinyúlásokról, lendítésekről, vagy felugrásokról beszélünk. Ezeknek a mozgásoknak az eredményességét vizsgálva, elengedhetetlen a mozgás során kifejtett mechanikai munka meghatározása. A munka a mechanikai alaptörvények értelmében a következő:

végzett munka = erő  $\times$  erő irányában végzett elmozdulás.

Az emelkedő mozgások esetében az erőn a test, illetve a testrészek súlyerejével szemben függőlegesen felfelé irányuló gyorsító erőt értjük. Az erő meghatározásának módszerével most nem foglalkozunk, figyelmünket a munka nagyságát meghatározó másik tényezőre, az erő irányában mért elmozdulásra kívánjuk fordítani.

A test elmozdulásának meghatározása a mechanika klasszikus törvényei szerint visszavezethető a test súlyponti elmozdulásának meghatározására. A test súlypontjának meghatározására a biomechanikai tudomány kielégítő pontosságú módszert dolgozott ki. Lényege, hogy figyelembe véve a test ízületeinek csuklós szerkezetét, az egész testet merevnek tekinthető testrészekre bontjuk és e testrészek részsúlyainak, valamint részsúlypontjainak figyelembevételével a kívánt testhelyzetben az egész test súlypontját számítási, vagy szerkesztési eljárással határozzuk meg. Így a testet 14 testrésze szokták bontani: 2 lábfejre, 2 lábszárra, 2 combra, 2 kézfejre, 2 alkarra, 2 felkarra, a törzsre és a fejre. E testrészeknek az egész testsúlyhoz viszonyított átlagos százalékos súlyát meghatározták és az egyes testrészek súlypontjainak helyére is vannak irányadatok. Ezeknek a felhasználásával a sport számára kielégítő pontossággal a test súlypontjának helye bármilyen testhelyzetben meghatározható, ha pl. a testhelyzetet ismert léptékű fényképen rögzítjük.

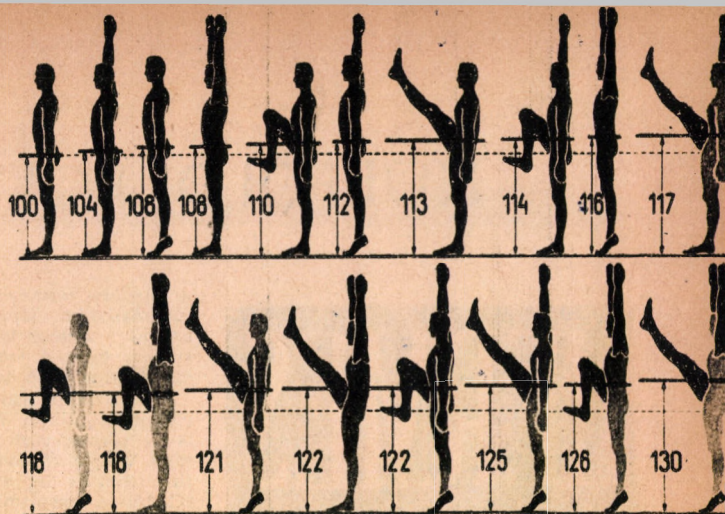
AZOKNÁL A MOZGÁSOKNÁL, ahol a test valamilyen módon alá van támasztva, az egyes végtagok kitérítésével az egész test súlypontja az alátámasztáshoz viszonyítva elvándorol. Az emelkedő mozgásoknál az egyes testrészeket felfelé kell kitéríteni, hogy a test súlypontja felfelé

mozduljon el. Ebből következik az is, hogy a munkavégzés nagyságát megadó egyik tényező, az erő irányában mért elmozdulás csak a mozgás formájától függ, de sebességétől nem. Ez utóbbi tényező a mozgás létesítéséhez szükséges erő nagyságában jut kifejezésre.

Hogy a gyakorlati oktatói munka szempontjából jó adatokat kapjunk, a mellékelt ábrán egy olyan képsorozatot tüntettünk fel, ahol az egyes testrészek különböző jellegzetes kitérítéseivel tartozó függőleges súlypontelmozgások nagysága szerepel. A súlypont elmozgások meghatározását nem a szerkesztési, hanem a pontosabb számítási eljárással végeztük el. Így az ábraszorozaton feltüntetett adatok — kielégítő — cm nagyságrenden belüli pontosságúak.

Az 1. ábrán egy alapállásban álló test súlypontmagasságát tüntettük fel, amelyet 100%-os magasságnak jelöltünk meg és a többi rajzon feltüntetett súlypontmagasság ehhez viszonyított %-os érték. Ez a magasság egy kb. 180—185 cm magas embernél cm-ekben is 100-at jelent, tehát az ábrán szereplő %-os értékek cm-eknek is vehetők. A további rajzokon a karok egyenkénti, vagy páros, a lendülő láb térdben hajlított, vagy nyújtott felső, szélső kitérítése és a támasztó láb bokában történő kinyújtása fordul elő. A szélsőséges kitérések valamennyi lehetséges variációját ábrázoltuk. A kitérített testrészeket sötétben árnyékoltuk. Az egyes rajzok mellé írt számadatok a súlypontemelkedés nagyságát %-os értékben tüntetik fel. Látható, hogy a legnagyobb súlypontemelési lehetőség — az utolsó rajz szerinti — már a súlypont 30%-os, tehát mintegy 30 cm-es kitérését teszi lehetővé.

E TÁBLÁZAT segítségével jó közelítéssel más testhelyzetek súlypontemelkedésének nagyságát is meg lehet becsülni. Például a 2. rajzon látható, hogy egy kar szélsőséges felemelése a test súlypontjának mintegy 4 cm-es emelkedését eredményezi, tehát a kar kb. félmagasságig emelése 2 cm-es súlypontemelkedéssel jár. Megjegyezzük, hogy számításainknál a törzs aránylag tekintélyes súlyt képviselő vállövi részének emelését vettük tekintetbe. Ez a művelet a feltüntetett súlyponti ki-



téréseket vállövenként kb. 0,5—1 cm-rel még növelheti. Hasonló módon lehet a többi végtag esetenkénti más kitérítésével járó súlypontemelkedést számításba venni és a kapott részeredményeket összegezni. Fel kívánjuk hívni azonban a figyelmet arra, hogy a törzsnek a függőleges tengelytől való eltérése az eredményt jelentősen módosíthatja.

Ezeknek az adatoknak a gyakorlati munkában való használatát a következő példával kívánjuk bemutatni:

Ismeretes, hogy a magasugrásnál az a cél, hogy az ugró súlypontja minél magasabbra feljusson. A felrepülés magasságát viszont a talajtól való elszakadás pillanatában meglevő függőleges sebesség és a súlypontnak ugyanekkori magassága határozza meg. Tehát — ha az emelkedési sebesség azonos — az ugrás eredményessége szempontjából a felugrás végén a test súlypontmagassága a döntő.

A fenti táblázat alapján könnyen összehasonlítható egy hajlított térdel és váltott karral, valamint egy nyújtott térdel és páros karral lendítő ugró súlyponti helyzete és várható eredményessége. Az előbbi esetben az alsó ábrásor 5. rajza szerint a test súlypontja kb. 122 cm-es magasságra tolódik fel. Itt a szokásos kb. váll-, tehát félmagasságig felemelt karok súlypontemelési hatását azonosnak lehet venni egy kar teljes kitérítésének hatásával. A másik esetet viszont az utolsó ábra mutatja, ahol a test súlypontja mintegy 130 cm-re emelkedett. Tehát az utóbbi ugró — azonos felugrási sebesség esetén — az előbbinél 130—122=8 cm-rel ugorhat magasabban. Megjegyezzük, hogy még kedvezőbbé válik az összehasonlítás a második ugró számára, ha figyelembe vesszük, hogy a nagyobb végtagkitérések miatt a felugrás sebessége is nagyobb lehet, mint az előző esetben.

Végül megemlítjük, hogy az ábraszorozat nemcsak az atlétika, de más sportok részére is tanulságos lehet. Ugyanis megfelelően szemlélteti a végtagok lendítő kitéréseinek fontosságát mindazon sportoknál, amelyek ugrógyakorlatokkal kapcsolatosak; így pl. a műugrás, torna, műkorcsolyázás, játékok stb. ugrógyakorlatainál.

# KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOKBÓL



## Az olasz iskolai testnevelésről

**R. Mazetti:** Indirizzi e problemi dell'educazione fisica al Congresso internazionale di Napoli. L'educazione fisica in Italia. (A nápolyi nemzetközi kongresszuson felmerült testnevelési irányzatok és kérdések. Az olasz testnevelés.)

A „Hermes” olasz folyóirat 1956. 3. számából.

A Nápolyban tartott Nemzetközi Testnevelési Kongresszuson az újabb testnevelési irányzatokkal kapcsolatban sok probléma bontakozott ki. E nemzetközi jelentőségű bírót kérdések többségükben, a pedagógiai kívül egészségügyi és lélektani jellegűek és európai összefüggéseket mutatnak.

A testnevelési rendszerek átalakulása a II. világháború után a német nyelvterületű országokban felszínesebbnek, Angliában erőteljesebbnek, a népi demokratikus országokban forradalminak nevezhető. Olaszországban a változás szintén gyors. A testnevelés eltér a torna alapulvételével folytatott katonai előkészítés jellegű irányzattól és időszzerű értelemben visszatér a századfordulón Milánóból kiinduló kezdeményezésekhez. A súlypont fokozatosan a természetes mozgások gyakorlására, az atlétikára, a sportkézségek fejlesztésére, a harmonikus testi fejlődés elősegítésére helyeződik. Az új olasz iskolai testnevelés lehetőleg mellőzi a tornaszerek és berendezések használatát s a képességek fejlesztésére a természet nyújtotta adottságokat használja fel.

Központi kérdése: a helyzet, lélegzet és a ritmus, e köré csoportosulnak azok, az élet- és lélektani kérdések, melyek a fejlődést elősegítik, vagy hátráltatják. Csehszlovákiában is meghonosodott ez a hármas jellegű szemlélet, maga a kezdeményezés azonban 30 évvel ezelőtt Milánóból indult ki.

Fontos elve ennek az irányzatnak, hogy elsősorban ne a nevelő akarata és elgondolása nyomja rá a foglalkozásokra a bélyeget, hanem azokon belül a reábizott egyének hajlama és lelki adottsága érvényesüljön. A maradi gimnasztika a mozgásokat mechanikussá tette, a modern a növendék vitális adottságaira épít. Magasabb célja: a saját test tudatának kiváltása, logikusan és szervesen összefüggő mozgások alakítása, melyek természetességükben és eredményességükben az egyéniség teljes részvételét igénylik. A testnyugvás és feszítettség közti állapot minden fázisának vizsgálata, az abban rejlő lehetőségekkel együtt pedagógiai, orvosi és biológiai módszereket igényel.

A modern testnevelés ugyanis ezekre a tudományokra támaszkodva biztosíthatja azokat a feltételeket, amelyek között az ember ezen a területen az élethez és egészséghöz való jogát gyakorolhatja.

A szervezeti adottságok fejlesztésének elősegítése, mint feladat már régebben is az iskolaorvosi gyakorlatban módszeressé vált, a közelmúltban, főleg az edzés fiziológiai és ált. orvosi jelentőségére terelődött a figyelem. Az eddigi megfigyelések gyengesége azonban, hogy a főszólyt a karakterisztikusra fektette, nem pedig az edző és orvos közös munkájával a fiziológiai egyéniség kialakítására. Olaszországban a figyelem 1945 után a fizikai készségek összhangjának megteremtése felé irányul és a didaktika is figyelembe veszi mindazt, amit egyéninek nevezünk.

Természetesen egy ilyen értékelés egyre szükségesebbé teszi a lélektani elemek feltárását s így nem meglepő, ha Itália új testneveléstudományi törekvéseiben a pszichológiának nagy szerepet juttat és attól igen sokat vár.

A fizikai nevelés megtorpanását csupán a pszichofizikai alapon nyugvó nevelés tudja legyőzni. A lélek higiénijára kifejezésre kell jusszon a test higiénijában és a humanizmus a testi nevelésben. Ilyen elgondolásokkal tér vissza az olasz testnevelés a klasszikus alapokhoz, a játék nevelő jelentőségéhez, a harmonikus, természetes formákhoz, a fejlődés spontán forrásaihoz.

M. Z.

## Spportmedizin

Offizieller Organ des Deutschen Sportärztesverbandes e.V.

No. 9. Sept. Richard-Str. 10/10a Freiburg im Breisgau. Jahrg. VII/1956

## A futóképesség határai

**E. van Aaken:** Grenzen der Lauffähigkeit. (A futóképesség határai.)

A Sportmedizin német folyóirat 1957. 6. számából.

A modern futósport eredményeinek áttekintése azt mutatja — mondja a szerző —, hogy a rövidtávúfutók jóval előbb közelítették meg az abszolút határokat, mint a hosszabb távok úzói, s itt az első komoly állomásnak az ún. „Zatopek-érá”-t kell tekintenünk. A kitartás fokozásának, akár futást, vagy akár úszást is tekintünk — mai tudásunk szerint — a kulcsa az illető mozgásforma szinte végnélküli, ésszerű pihenők közbeiktatásával, méréselt erőbedobással folytatott gyakorlásában van. Az 1950 előtti középtávúfutók, bár gyakran gyorsabbak voltak a mostaniaknál (pl. dr. Peltzer, az 1926-os 1500 m-es világrekorder: 3:51,8, a 100 m-en 10,8), megközelítőleg sem rendelkeztek azzal az állóképességgel, mint utódaik.

800 m-en 20 évvel ezelőtt általában a futók 400 m-es idejük kétszerese + 12–13 mp-es teljesítményeket nyújtottak, ma egyes versenyzőknél 12–13 mp helyett

csak 8–9 mp-et kell számítani. Harbig esetében ilyen kitartás 46+46+9 = 101, vagyis 1:41-es világrekordot jelentett volna. Némely középtávúfutó nagy gyorsasággal rendelkezik (Whitfield 10,5 mp), a világvizonylatban is kiváló sprinterek között (10,3–10,1) azonban nem állná meg a helyét. Az ilyen képességekkel rendelkező atléták, még ha rövid távon versenyeznek is, mind „álcázott” (verkappt) középtávúfutók, akik megfelelő akarással és hozzáállással egyéniségükből folyóan itt tudnának maximális teljesítményeket nyújtani. Különösen érvényes ez a megállapítás a nőkre, ahol az explozív izomtevékenységi készség hiányának következtében a valódi sprinter-típus egészen ritka, országoként legfeljebb néhány.

Az intervallumos tréninget legelőször Nurmi (8×400 m majdnem teljes iramban) alkalmazta, majd Zatopek (80×400 m visszatartott tempó) a maga zseniális módszerével (gyorsaság és állóképesség szintézise) emelte magas színvonalra. Hogy ezzel és a még javítható eljárásokkal a munkabírást meddig lehet fokozni, a rendelkezésünkre álló emberi tudással nem lehet pontosan válaszolni. Ma a közép- és hosszútávúfutók átlagban naponta 2 óra edzés mellett (40×500 m közbeiktatott 100 m-es sétákkal) a szív napi pulzusszámát 100 000-ról 110 000-re (10%) emelik meg, de ismerve az emberi szív fáradhatatlanságát, feltehető, hogy a teljesítmény 12 óra edzés, 12 óra pihenés (4 óra szellemi elfoglaltság, 8 óra alvás) esetén lesz a maximumig fokozható.

Ilyen edzésselképzés mellett (ami nem kívánatos ugyan, de valószínűleg be fog következni) érdemes megnézni a számokat és az analógiát. A 20 évvel ezelőtti 2:29,8-es 1000 m-es világcúcs iramát 1955-ben majdnem 2000 m-en át meg tudták tartani s így egyáltalában nem lehetetlen, hogy 12 óras edzés mellett az 5000 m-t 5×2:30 = 12:30 alatt fogják megfutni. Nurmi 1924-ben a 10 km-t 30:06 alatt tette meg és senki sem gondolta, hogy a mai tréningmódszerekkel megközelítik a 28 percet.

Aaken egyébként számos sportorvosi teoretikussal ellentétben azon a véleményen van, hogy a kitartás fejlesztése az egészségre nem káros, sőt a kitartó teljesítmények jelentkezésének éppen egyik előfeltétele a szervek, a fermentrendszerek, biokémiai reakciók egészséges összhangja.

Sz. E.



## Dániai sportszociológiai adatok

**Alf. Morgan Olsen:** Idrettsinteressen i sosiologisk belysning. (A sport iránti érdeklődés szociológiai megvilágításában.)

A „Kroppsöving” norvég folyóirat 1957. 2. számából.

Napjaink legnagyobb tömegmozgalma felkelti a szakemberek érdeklődését a testnevelés társadalmi és szociális problé-

mál iránt is. Dániában egy munkaközösség foglalkozott ezekkel a kérdésekkel s erről számol be a norvég szerző lapjának hasábjain.

A dán szerzők jelentőségű bevezetőjében azokat az okokat keresik, amelyek az elmúlt évszázadban a sport hatalmas fejlődéséhez vezettek. Szembeszállnak a német H. Plessner ezirányú felfogásával, aki a sporttevékenység megélenkülésének az okát a következő három fő tényezőben látja: 1. a társadalmi fejlődés felborította az emberi lét fizikai egyensúlyát s ezáltal létrehozta a testgyakorlás szükségességét, 2. a néptömegek a sport révén akarnak szembeszállni az egyént névtelenné tevő fejlődési irányzattal és 3. a sport az emberiség ellenhatása az intellektuális fejlődéssel szemben.

Szerzők szerint az 1. pontban az a lényeges, hogy a lakosságnak most több a szabad ideje. A 2.-hoz hozzáfűzik, a sporton belül is fennáll a „közönséges tagok” nagy tömegének névtelensége a „sztárok-kal” szemben. Végül igaznak vélik (3.), hogy a testgyakorlást a tömegek könyvebben üzhetik, mint a mindinkább specializálódó intellektuális időtöltéseket, de az semmiképpen nem állítható, mintha a sport a kultúra rovására hódítana tért.

A dán kutatók a testnevelés hatalmas megerősödését a következő tényezőkre vezetik vissza: 1. a tömegeknek jelentős szabad idejük van, 2. a sport igen alkalmas a szabad idő eltöltésére, 3. a testnevelés kielégíti az emberek természetes játék- és versengési szükségletét, 4. a sport fejleszti a bajtársiasságot, 5. megteremt a fizikai jó közérzetet, 6. a testgyakorlás előnyös hatásaira vonatkozó elterjedt s többé-kevésbé megalapozott elképzelések is ez irányban hatnak.

A jelentős fő része statisztikai jellegű. Dániában a 15—40 év közötti férfiak kb. 1/4-e aktív labdarúgó. Más sportágak ezt az arányt meg sem közelítik. 1938—53 között a sportolók számának növekedése jelentős, kézilabdában (327%), futballnál (165%), míg az úszás visszaesett (—10%). Egy sportoló átlagos évi költsége férfiaknál 80—85, nőknél 40—50 dán korona.

1000 falusi személyinél végzett közvéleménykutatás alapján a következő adatokat kapták. A napilapok sportrovátát 62% olvassa rendszeresen, 32% nem, a maradek elvétve. Az olvasók 69%-a férfi. A rádió sportközvetítések iránt az érdeklődés kb. ugyanilyen arányú. A meghallgatottak 38%-a sportegyesületi tag, de csak 31% aktív sportoló. A passzív résztvevők 56%-a a sport támogatása miatt vállal tagságot.

1954-ben egy tornaverseny alkalmával 762 szereplőt s 401 nézőt kérdeztek meg. Kiderült, hogy 57% válasza szerint — a családtagoktól eltekintve — a hozzá legközelebb álló 5 barát ugyanannak az egyesületnek a tagja. Az esetek túlnyomó részében a család is ösztönzi a fiatalokat a sportolásra.

Végül adatgyűjtés folyt egy svéd—dán labdarúgó-mérkőzés ezer nézője közt is. A próba alapján a nézők között 78% férfi, 22% nő jelent meg. Foglalkozásra nézve: 47% munkás, 29% tisztviselő, 11% önálló s 13% egyéb. A kormegoszlás: 18 éven alul 5%, 18—25 között 18%, 25—35 között 38%, 35—50 között 29%, 50-en túl 10%. Az egyedül meccsre járók főként férfiak voltak, a nők 78%-a társasággal jelent meg.

F. M.



## A sport hatása a szülés lefolyására

C. Boga és E. Balogh: Contribuții la studiul influenței activității sportive asupra nasterii. (Hozzájárulás a sport befolyásának tanulmányozásához a szüléseknél.)

A Cultura Fizica si Sport román folyóirat 1957. 3. számából.

Régi vita kezd lezárulni abban a tekintetben, hogy kedvező-e a női szervezetnek a sportolás. Régebben, kizárólag elméleti alapon pl. egyesek azt állították, hogy a sportolás, különösen a pubertás korában akadályozza a csontos medence fejlődését és a kismedence izmainak merevségét idézi elő. Szerzők gazdag irodalomra hivatkozva sok adatot gyűjtöttek össze a fenti fontos kérdésben, amelyekből kiemeljük a következőket. A sportolás növeli a hasprés hatékonyságát, fokozza a kis medence izmainak ruganyosságát. Knoll szerint ez utóbbinak bizonyítéka van a természeti népeknél is, ahol a lovagló nomád asszonyok nem szülnek nehezebben, mint a nem lovaglók. Az összehasonlító medencemérések azt mutatják, hogy nincsen különbség sportoló és nem sportoló nő medencéje között. Szovjet tornászok medenceátmérő átlagát pedig 2 cm-rel hosszabbnak találták, mint a normális átlagot. Pfeifer kiemelkedő atléta nők szülésénél a II-ik kitöltési szakaszt felére csökkentenek észlelte a normális szülésekhez viszonyítva. Ugyancsak 6 tapasztalta, hogy sportolóknál a hasprés könnyebben győzi le a medence sík ellenállását, mint a nem sportolóknál. Egyöntetű a vélemény, hogy a sportoló nők szülési ideje rövidebb, mint társaiké, Kovács élsportoló nők szülési idejének átlagát, a megfelelően alacsony 7 órában rögzítette.

Utalás történik a szakorvosi irodalomban arra, hogy a rendszeres edzés és versenyzés megnöveli a szervezet általános ellenálló képességét a sérülésekkel szemben (Reaktion-Bereitschaft zur Abwehr). Ennek következménye az, hogy az izomvédekezés mechanizmusa reflex behatásokra azonnal akcióba lép s az izmok így a szülés II. fázisában összehúzódnak, ahelyett, hogy elernyednének. Helyesen irányított edzés és helyes idegbeállítottság esetében azonban a nőnek olyan típusa alakul ki, amelynél a szülés is könnyebb.

Széles körökben várnak választ arra a kérdésre, mi történik a terhesség alatt a nő sportolásával? A román versenyzők általában a negyedik, hetedik hónapig folytatják a sportolást. Volt olyan sportoló, aki a VI. hónapban még teniszbajnokságot nyert. De a legtöbb orvos azt tanácsolja, hogy az első és utolsó három hónapban igen óvatosan lehet csak sportolni — terhes állapotban levő lehetőleg ne vegyen részt versenyeken —, nehogy abortusz, esetleg koraszülés következze be.

Boga és Balogh az áttekintés megadása után az alábbi következtetéseket vonják le. 1. A sport nem gyakorol kedvezőtlen befolyást a szülésre, sőt ellenkezőleg,

annak II. fázisánál hatásai kedvezően érvényesülnek s ezáltal a sportolók szüléseinek ideje csökken. Nem befolyásolja kedvezőtlenül a sportolás a csontos medence és a szülési csatorna fejlődését sem. 2. Az első pontban ismertetett körülmények nem zárják ki azt, hogy egyes sportoló nők mégis nehezen szüljenek. Itt azonban nem a sportolásban keresendő a hiba, hanem a fizikai felépítésben, vagy más, a sporttól független okokban. Lehet még nehéz szülés a szervezet fokozott védekezése miatt is. 3. Nagy gonddal kell megvizsgálni a terhesség alatti sportolás kérdését — különösen — az első és az utolsó három hónapban. 4. A terhesség alatti sportolás kérdését mindenkor a sportorvossal és a szüléssel együtt kell megbeszélni.

K. J.

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

## Új szovjet testsúly-táblázat

Jakovlev N.: Reguloványije vjesza legkóatli. (Az atléta testsúlyának szabályozása.)

A „Legkaja Atletyka” szovjet folyóirat 1957. 1. számából.

A testsúllyal kapcsolatban általában birkozókra, ökölvívókra vagy súlyemelőkre gondolnak, pedig komoly jelentősége van az atléták optimális testsúlyának is. Az emberi test súlya a magassággal és a testfelettség más mutatóival vonatkozásban van. Ez összefüggéseket vette figyelembe Brock, mikor súly normájára vonatkozó módszerét kidolgozta és ugyan csak ezeknek a korrelációknak a törvény-szerűségeiből készítette el a Szovjetunió Közp. Testn. Tud. Kutató Intézete azt a táblázatot, amely a cikk végén megtalálható.

Égészséges embernél a súlytöbbletnek két oka lehet: felesleges zsírrakódás, vagy felhalmozódott víztöbblet. A zsírrakódás a hátán és a hason jellemző. Előbbinél 0,5—0,55 cm, utóbbinál 0,3—0,33 cm között mozoghat. Zsírrakódás még a belső szervekben, így a szív körül is keletkezhet, ami ugyanúgy, mint a víztöbblet, nehézségeket okoz az edzésnél.

A cikk ezután rámutat az okokra, amelyek kiváltják ezeket a rendellenességeket és módokat ismertet, miképpen védekezünk ellenük. Egyik legfontosabb következmény az összhang biztosítása az elhasznált energia és az élelem kalória-tartalma között. Edzésben levő atlétaának egy kg testsúlyra számítva, napi 65—70 kalória élelemre van szüksége. A víz és folyadékfogyasztás 2,5—3 liter között, a sófogyasztás 20—25 g között mozoghat.

Sok tanács következik ezután a megváltozott súlyviszonyokkal kapcsolatos gyakorlati tennivalókra, az étvágy biztosítására és a gyomor károsodásainak elkerülésére. Szerző nagy jelentőséget tulajdonít az alma, különösen az északi fajták fogyasztásának, végül a gőzfürdözést ajánlja részletesebben, de azt mint fogyasztási eljárást nem tartja megfelelőnek.

F. J.

# MIKOR KEZDŐDÖTT- hol és hogyan?

írta: PÁLFAI JÁNOS

A labda rúgása valószínűleg akkor kezdődött, amikor az első labda elkészült. Mikor készült el az első labda? Ezt nem tudjuk. Sőt azt sem, hogy hol. Az bizonyos, hogy a régi egyiptomiaknak, öt-hatezer évvel ezelőtt már volt labdájuk. Az egyik fáraó-sírban ugyanis sokminden mással együtt, labdát is találtak. (Ez a labda most a sok minden mással együtt, a londoni British Múzeumban van.)

Nincs értesítés arról, hogy a régi egyiptomiak rúgták-e a labdát, azt azonban írások bizonyítják, hogy a kínaiak két-három ezer évvel ezelőtt — már igen. A Han-uralkodóház idejéből való katonai szabálykönyvben a gyakorlatok között szerepelnek játékok is, például a „Csucusu” (rúgó-labda) is. A „csu” bőrből és szövetből készült labdát jelentett.

Ezt meghatározott távolságról rúgták a célba; a cél két rúd közé feszített selyemanyagból körben kivágott 30—40 cm átmérőjű lyuk volt. Ezen igyekeztek két csapat tagjai átrúgni a labdát. Az a csapat győzött, amelyiknek labdái többször áthaladtak a lyukon. A győztesek különféle ajándékokat kaptak, a veszteseket gúnyolták, sőt nem ritkán meg is verték. A kiválóbb labdarúgók abban az időben nem egyszer magas állásokat értek el. A krónikák nem szólnak róla, hogy csak labdarúgó-tudásuknak köszönhető-e pályafutásukat, vagy pedig máshoz is értettek-e.

A régi kínaiak egy másik labdarúgó-játékban, a labda emelgetésében versengtek egymással. Az győzött, aki tovább levegőben tudta tartani lábbal a labdát. *Li ju* költő és filozófus (élt 50-től 130-ig) többször is írt a labdarúgásról. Egyik helyen ilyesféleképpen: „A játékban nincs rokonság és nincs pártoskodás, a határozottság és a higgadság a döntő. S nem szabad hibát vétetni. Ilyen a játék. Szabályait — alkalmazd az életre.”

Meghatározott szabályú labdarúgó-játék volt a régi japánoknál is, „kemari” néven. (Az egykori leírás szerint a játék a mai „Lábtenisz”-hez hasonlított.) A régi görögök is űzték a mai labdarúgáshoz hasonlítható játékot. J. P. Mahaffy angol történész egyik művében a Pollux által *episzkirosznak* nevezett játékot a mai labdarúgáshoz hasonlíttja. Nyil-

lyesféle lehetett a régi kínaiak emelgető-versenye. E rajz azonban a régi görögöktől maradt ránk. Nyilván labdarúgó-edzés jelenet...

ván ez került a régi rómaiakhoz, de ott már *harpastum* lett a neve. Lehet, hogy némileg eltérő módon is játszották. Azt azonban, hogy egyes vonásaiban a mai labdarúgáshoz hasonlíthatott, nem lehet tagadni. *Martialis* (élt 44-től 102-ig) gúnyos hangon említi meg több epigrammában is, hogy az ifjak örültekhez hasonlóan szaladgálnak a meleg, poros stadionban, üvöltöznek és kíméletlenül küzdenek egymással a labdáért. *Seneca*, Néró nevelője (i. e. 4-től i. u. 85-ig) hol gúnyolódva, hol felháborodva ír a játékról, amelyben kézzel-lábbal ütötték, rúgták a labdát a fiatalok, s nem ritkán egymást is. A méneközések nagy közönség előtt folytak le. A közönség nagy érdeklődéséről is ír *Seneca*, erről sem hízolgően... (olyasmi, hogy fiatalok szeretik a labdarúgást, és hogy a nézők üvöltönek, néha manapság is előfordul. Sőt ma is vannak „senecák” és „martialisok” is, akik nem kedvelik ezt a sportjátékot.)

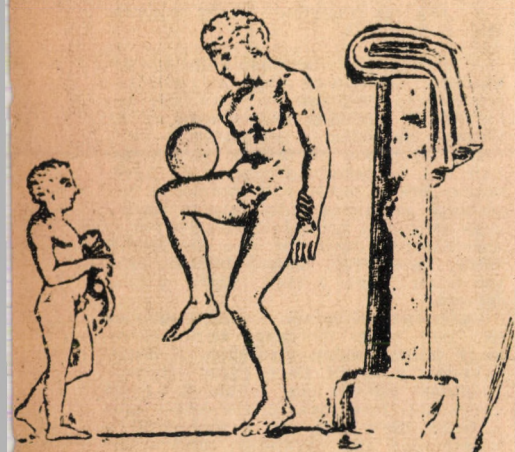
Vitás időszak következik a labdarúgás történetében: egy sereg ország szakemberei állítják, hogy náluk előbb volt, mint... Az olaszok szerint a római korszak után sem halt el a labdarúgás Itáliában, ennek bizonyítéka többek között a firenzei labdarúgás. Firenzében csak nemes emberek játszottak, *Scaino Antonio* 1555-ben megjelent könyve szerint a XV. század végétől, mindig karnevál idején, Santa Croce téren, de más tereken is. Régi metszetek és festmények is bizonyítják *Scaino* állítását. Ebben a játékban 27 játékos alkotott egy csapatot. 1930. május 4-én régi viseletben megismételték a régi játékot Firenzében, s azóta minden évben megrendezik ugyanezen a május napon. Erre az alkalomra a város háza előtti teret homokkal hintik fel.

A franciák azt állítják, hogy hozzájuk a rómaiak vitték be a játékot közel 2000 évvel ezelőtt, de ugyanezt mondják az angolok, a németek, a spanyolok és más népek is. Franciaországban „cheolare” név alatt játszották, Grúziában „geló” név alatt, Angliában „pilam pedivam”, majd „footeball” és „football” név alatt.

Valószínű, hogy Magyarországon is játszottak ilyen labdarúgó-játékot, hiszen több mint ezer éven át volt nálunk is római megszállás. A mai Óbuda helyén, Aquincumban székelt Pannónia helytartója és nagy római légió is táborozott itt, a virágzásában mintegy 30 000 lakosú városban.

Valószínűleg igazuk van azoknak, akik azt állítják, hogy náluk is játszották a labdarúgás őseit a római katonák és hivatalnokok. Ha mi is állítanánk, nyilván — nekünk is igazunk lenne. Népi játékká azonban nem vált sem nálunk, sem másutt olyan mértékben a labdarúgás, mint Angliában már hosszú évszázadokkal ezelőtt. A szigetországban

Igy látta a festő a XV.—XVI. századbeli labdarúgó-mérkőzést a Santa Maria Novella téren. (Giovanni Stradano festménye a firenzei Vecchi palotában)



a nép játszott, mindenféle és nagy tömegekben, amint erre különféle források utalnak. Régi, de ellenőrizhetetlen feljegyzések szerint már a IX. században folyt le az első Anglia—Skócia labdarúgó-mérkőzés Kildear Castle közelében, Állítólag az angolok győztek 3:2 arányban. A mérkőzést Walter Scott (1771—1832) is megénekelte. 1174-ben W. Fitzstephen Descriptio Nobilissimae Civitatis Londoniae című könyvében a húshagyó keddi ünnepekről szólva többek között ezt írja:

„... a déli étkezés után a város egész ifjúsága kiment a rétekre és a híres labdajátékot játszotta...”

A labdarúgás legfiatalabb őse lehetett ez a labdajáték. Valószínű, de nem biztos, mert abban az időben a kézilabda-félet és sok más labdajátékot is űzték a szigetországban. Egykori feljegyzés szerint 1280-ban labdajáték közben megsérült és vérmérgezésben meghalt William de Ellington Henry nevű fia. 1303-ban egy oxfordi diák halt meg az utcán labdajáték közben. (A főiskolai labdarúgás első nyoma?..)

A labdarúgás első ígazi írott bizonyítékának a londoni polgármester 1314-ben kiadott rendeletét tekintik. Nicholas Fardon polgármester e rendeletben megtiltotta London polgárainak, hogy a város békéjét megbontsák különféle játékkal, köztük a footballjátékkal. A nyilvános tereken börtönbüntetés terhe alatt tilos volt a játék. 1321-ben XXII. János pápa Avignonból kelt levelében feloldotta William de Spalding scoldham-i kanonokot barátja megölésének vétké alól. A kanonoknak lelkiismeretfurdalása volt, mert egy barátjával összefutott labdarúgás közben és barátja megsérült a kanonok törének hüvelyétől. A seb elmérgedt, a barát meghalt.

A labdarúgó-tilalmat sokszor megújították, mert elvonta a tömeget — kézműveseket, parasztokat — az ijazástól, a háborúra való készülődéstől. De sok rombolást is okoztak a játékosok az utcákon és tereken.

Tilos volt a játék a nagy forgalmú utakon, viszont voltak — játékra kijelölt és a forgalomtól elzárt utcák és terek is egyes városokban. A játékok általában télen folyt, amikor a vetésben nem tehetek kárt a játékosok, s amikor a földművesek is jobban ráérték. Sokfelé rendeztek hagyományos húshagyókeddi játékokat. Így például Derby-ben, aholis a fiatalok a Mindszentek-egyházközösség és a Szent Péter-egyházközösség „színeiben” minden évben hagyományos rangadót játszottak. Innen állítólag a derby-kifejezés a rangadóra... Gyakran ötszáz csapatokban küzdöttek egymás ellen, az egész város területén. Az egyik kapu az Apáca malomnál volt, a másik — az Alkasztófánál. Kezdődött déliben és véget ért napnyugtakor. Kapucserre nem volt. A polgárok ez idő alatt gondosan bezárták ajtót-ablakot, mert ha bekerült hozzájuk a labda, a játékosok a lakásokba is belementek utána és a küzdelem hevé-



Jelenet a régi játék felújításáról Firenzében. Az 1930. május 4-én a városháza előtt lefolyt mérkőzés egyik tömegjelenete

ben rendszerint mindent összetörtek. Este úgy festett utca és tér, akár egy nagy csata után. Egy francia látogató így írt a Derby-ben folyó játékról:

— Nem értem az angolokat: ha ezt játéknak nevezik, mi lehet náluk a küzdelem?

Nősek és nőtlének mérkőzését jegezték fel Scone-ban, Livernessben és Midlothianban pedig férjezett nők és hajadonok találkozóját. A puritánok először betiltották a templomudvarokon folyó játékokat aztán az istentisztelet alatti játékokat, végül — a vasárnapi játékokat. De azért csak játszották... Sok feljegyzés szól tiltott labdarúgás miatt két-három-négy shillinges büntetésekről. De van feljegyzés arról is, hogy labdarúgók sörházakat béreltek ki ünnepi vacsorára és ebédre. Játékszabályok leírását nem találták, de biztos, hogy voltak szabályai a játéknak.

Csak éppen a különböző helyeken különböző szabályok szerint játszották. Volt, ahol csak lábbal, többnyire azonban kézzel-lábbal; a XV. században már kimért és kijelölt játéktérről is történik említés. 1584-ben, Újév napján a befagyott Themzén is játszottak. 1577-ben kelt írás-műben szerepel először a gól (goal) szó, mint az elért eredmény jelölése. 1589-ben Hugh Case és William Shurlock 2—2 shilling büntetést ízetett, mert mise időben a temetőben futballozott. I. Jalkab király 1617-ben a „sportkiáltványban” engedélyezte a labdarúgást (maga is játszott), de 1643-ban nyilvánosan elégették kiáltványát a hitbuzgó puritánok.

Az angol irodalomban gyakran felfigyelt a labdarúgás. Például Shakespeare 1593 körül írott Tévedések vígjátéka című színművében Ephesusi Dromie ezeket mondja:

Labdarúgójáték két négyes csapat között Barnet (Hertfordshire) piaclerén. 1750 körülől időből származó angol rézmetszet



„Megmondom kereken, így tesztek ti is, miért rugdostok hát futball-labda-ként? Ti rúgtok innen, ő rúg onnan; ha itt maradnék — tegyetek bőrbé engem.” Azt jelenti ez, amíg különben is tudunk más forrásból, hogy a labdarúgást Shakespeare idejében már bőrrrel borított hólyaglabdákkal játszották. A „Lear király” című dráma első felvonásának negyedik jelenetében Kent ezt mondja Oswaldnak: „Nor tripped neither, you base football player?” Arany János még nem ismerhette a football szó jelentését, mert fordításában ezt a részt kihagyta. Kent ezt mondja — Arany fordításában — Oswald „Nem tűröm, hogy üssenek, mylord” szavaira: „Azt sem, hogy földhöz csapjanak?” A valóságban Kent az angol szöveg szerint ezt mondja: „Azt sem, hogy gáncsoljanak, te hitvány futball-játékos?”

Az iskolák falai közé szorult a XVIII. és XIX. században a játék, mert csak 1845-ben vonták vissza a nyilvános helyeken folyó labdarúgásra vonatkozó tilalmat.

A királyi tilalom feloldása után egy évvel, 1864-ben, kísérletük meg először az egységes játékszabály megalkotását Cambridge-ben. Itt alakítottak először labdarúgó-klubot az egyetemekről kikérültek, akik — szerettek volna tovább hódolni kedvenc játékkuknak. A „cambridge-i szabályok” elkallódtak, de fennmaradt az Egyetemi Football Club szabálya 1856-ból. Harrowi diákok alapították 1855-ben a Sheffield Club-ot. Ők fehér kesztyűben játszották a labdarúgást, s egy-egy ezüst pénzt szorongattak játék közben a markukban, hogy — ne érintsék kézzel a labdát. Aztán jött a szomszédban a Hallam Club (1857), majd a Forest Club (1859), mert ugyebár egyedül nem játszhatott a Sheffield Club... 1863-ban alakult meg az angol labdarúgó-szövetség, a Football Association, 1871-ben alapították a Football Kupát, amelyért aztán játszottak a különböző csapatok...

A skót labdarúgó-szövetség 1873-ban, a wales-i 1875-ben, az ír 1880-ban alakult. És aztán a többi ország szövetsége. Nálunk a 90-es évek elején már rugdalták az Angliából hoztatott bőrlabdát (állítólag először 1893-ban a budapesti II. ker. egyetemi gimnázium diákjai), az első nyilvános mérkőzésre azonban csak 1897 májusában került sor, a BTC két csapata között. A következő években egymás után alakultak a klubok és 1901-ben létrejött a Magyar Labdarúgó Szövetsége, az MLSZ. Az első bajnokságot a BTC csapata nyerte 1901-ben. (Akkor naptári év szerint játszottak, csak 1906 őszén tértek át az őszi-tavaszi bajnoki rendszerre.)

Hát... így kezdődött. S hogy mi lett belőle a XX. század közepére, azt többé-kevésbé mindenki tudja.



Rúgás után a rúgó láb átlendül a test előtt balra, a lábfej lefesztés már megszűnt.

A testtartás, a lefelé lendülő lábfej, az előrehajló felsőtest mutatja, hogy a labda nem szállhatott ma-casan.



„Mikor kezdődött — hol és hogyan?”

Rajzolóink szerint a kőkorszakban, amikor az edző így oktatta a fejelés tudományát. Ez bizony „kemény” feladat lehetett

Mire a hátvéd megfordul és neki-lendül, a csatárnak már jócskán van előnye!

Már maga elé tette a labdát és tö-előre a cselező; a védő még csa-most kezd fordulni...





Közvetlenül az elrúgás utáni pillanatot: a rúgó láb feje lefesztítve, a labda a külsőcsüdről száll...



A felsőtest még jobban dől balra, a rúgó láb vízszintesen lendül: félmagas rúgás lesz, kapura lövés.



A levegőből érkező labdára előrelép a játékos, törzse kezd balra dőlni, jobb lábát rúgásra tendíti.

## *Ért akkor még NEM TUDTÁK...*

A felső képsor egy kapásból, fordulattal történő külsőcsüd-rúgást ábrázol, az alsó — hátrahúzásos cselet előlről támadó ellenféllel szemben. Egyiket sem használták még a századfordulón sem, nemhogy azokban

a régi időkben, amelyekről az előbbi labdarúgó-történeti cikk szól. Különösen a hátrahúzásos cselet nem, hiszen ez az utóbbi évek magyar találmánya. Mindkét képsorozaton Tichy Lajos, a Bp. Honvéd többszö-

rös válogatott középcsatára szerepel végrehajtóként; a cseles képen Dalnoki Jenő, A Ferencváros balhátvédje játssza a védőszerepet.

(Kozák Lajos felvételei)

... aztán hátraveszi a lábát és később a hirtelen előretörésre a feleje mozdult védő mellett.

A labdát vezető játékos a rátámadó védő elől talppal kissé hátrahúzza a labdát...

Az egyik leghatásosabb és legszebb cselet a „hátrahúzásos”... A játékos most készül arra, hogy a lábát a labda fölé tegye.



# Szakkönyvirodalmunk 1957 első negyedében

A TTT munkaközösségének dr. Szerbák Elek vezetésével írott, a Testneveléstudomány 1956. évi 4. számában megjelent „Szakkönyvirodalmunk 1955-ben” című cikke — az e tárgyban addig megjelent magyar nyelvű munkák közül elsőnek — teljes és alapos rendszert állított fel sportszakkönyv-irodalmunk egészének, illetve egy-egy időszakban megjelent termékeinek ismertetésére, illetve bírálatára. Úgy véljük, e rendszer követése a legheylesebb megoldás alábbi cikkünk szerkesztéséhez.

Tekintettel azonban arra, hogy e dolgozatban csupán egy negyedév anyaga kerül feldolgozásra, nem foglalkozunk azokkal a nézőpontokkal, amelyek tekintetében csak hosszabb időszak felmérésénél lehet érdemi megállapításokat tenni.

## A nagyobb igényű

tudományos rendszerezés hiányát — a helyes értékeléshez viszont okvetlenül szükséges kategorizálás mellett — a könyvek tartalmának a lehetőség határain belül legbővebb ismertetésével kívánjuk legáltalós részben pótolni.

Az említett rendszerezés 3 főcsoportba sorolja a szakirodalmi termékeket. Az A) csoportba a kifejlődéssel, a B) csoportba a jelennel és a C) csoportba a jövő kérdéseivel foglalkozó írásművek tartoznak. Ez év első negyede könyvtérmeinek — számszerint 11 darab — megosztása e csoportosítás szerint a következő: A) csoport: 3 db (27%), B) csoport: 8 db (73%), C) csoportba tartozó mű nem jelent meg.

A terjedelmet illetően nagyobb oldal-számú munka csupán 3, a többi kisterjedelmű.

A könyvek szerzői sportjuk, illetve szakterületük legismertebbjei, sőt legkiválóbbjai közé tartoznak. Érdekes próbálkozás a szerző kérdését illetően a Melbourne—Miami—Margitsziget című munka, amelynél az élményt, illetve a témát sportolók szolgáltatták, a megírás munkáját pedig sportszakíró végezte. Az sem érdektelen, hogy a sportért köztudomás szerint nem túlságosan rajongó G. B. Shaw egyik munkájának sportkiadványként történt megjelentetésével sportíróknak lépett elő.

Vessünk most egy pillantást a megjelent munkák témakörére. 3 foglalkozik a Melbourne-i Olimpiával, 1 a labdarúgással, 3 a természetjárással, 1 a sakkal, 1 a cselgáncssal, 1 mű tárgya általános sport, 1 pedig szépirodalmi mű, esztétikében hivatásos ökölvívással.

Amint látjuk, a kis darabszám mellett a választék is igen szegényes. Ennek oka nyilván abban keresendő, hogy az ismeretes események következtében nem volt meg a lehetőség a könyvkiadási terv maradéktalan teljesítésére.

Ha szabad hasonlítottal élnünk, ez a kis könyvtérmeink inkább hasonlít mezeli virág-bokrétához, mint kertészkezéssel összeállított kert virágcsokorhoz. E megkülönböztetésünk azonban nem minőség, csupán jellegbeli, mint ahogyan a szabadban nőtt virág színben és illatban gyakran felülmúlja az üvegházit is. Könyvtérmeinknek eme ad hoc jelleg ellenére is magas színvonalú voltára mutató eredményt kapunk akkor, ha a bevezetőben említett rendszerezésben lefektetett mó-

don megvizsgáljuk, mennyiben felel meg 11 könyvünk a szakirodalom alapvető céljainak, amelyek a következők: a) a kultúrközönség irodalmi igénye, b) a felelősök, vezetők közlésre váró kívánalmái, c) szakmai személyes érdekeltég törekvéseinek támogatása.

Némi vizsgálat után könnyen megállapíthatjuk, hogy a könyvek legnagyobb része mindhárom célkitűzésnek megfelel, az egy-két kivételnél pedig ez a lehetőség fogalmilag van kizárva.

Most pedig talán vegyük sorra a munkákat a szakmai csoportosítás egymásutánjában.

## A) csoport:

A Fekete Pál szerkesztésében megjelent „Magyarok Melbourne-ben” című könyv ragyogó szerkesztésű, nagyigényű munka. Pompás összhangban váltják egymást komoly tudományos értékű beszámolók, magasszínvonalú szórakoztató cikkek, élményszámba menő útleírások, érdekes riportok. A könyv útkelet író vezetőik, szakemberek és sportolók szinte kivétel nélkül figyelemre méltó írói vénáról tetek bizonyosságot. Hasonlóan kiváló alkotottak a fotográfusok, egymást érik a jobbnál jobb és főleg sablonmentes felvételek. A kevés, de jól megválogatott és szellemes rajzokkal kísért vicccanyag egészséges, sőt egy-két helyen briliáns humorral méltóképpen egészíti ki a maradandó értékű munkát.

Szepes Béla: „Így győztök ti” című műve hét olimpia hőseinek színpompás sorát vonultatja fel nagyszerű karikatúrák és képviccek alkalmazásával. A rajzok oly jók, hogy csaknem mindig fedtetik a gyakran megfélelő mondanivalóval, illetve humorral nem rendelkező szövegrész eme hiányosságait.

G. B. Shaw: „Cashel Byron mestersége” ezévi legújabb kiadásával sportregényi minősítést nyert. Fel kell azonban vetnünk néhány kérdést, mielőtt ebbe bele nyugodnánk. E ragyogó regénynek, amely közvetve ugyan, de annál félreérthetlenebbül meglehetősen súlyos kritikát gyakorol egy állam társadalmi rendszerére, valamint egy kiváló képviselőjén keresztül a női nemre, csupán mellékszereplője egy profi ökölvívó. A sport is igen alárendelt szerepet játszik a könyv meséjében. A profi ökölvívónak a kivételes műveltségű, de érzelmileg érdekelt, s így elfogult nő szemüvegén át bemutatott nagy mérkőzése, a legkiválóbbak csatája is kifejezett sportszerűtlenségbe fulad, amiben a nagy ideál is részes talán. Indokolt tehát az a nézetünk, hogy a könyvben a sport csupán egy társadalmi ferdeség megnyilvánulásának alapjául szolgál. Ismerve az író sokrétű egyéniségét, amely igen kedveli a komplikált kifejezési formát s az ironiát akár nyíltan, akár rejtve ritkán alkalmazza öncélként, feltehető, hogy a könyvet gondolkodó olvasó számára nem sportpropagandául szánta. Ezért — úgy véljük — felesleges volt a fordítást szakmai szempontból ellenőriztetni. Shaw sem volt állandó vendég ökölvívómérkőzésekben.

## B) csoport:

Szabálykönyvek: A munkaközösség által összeállított „Természetjáró tájékoztató versenyek szabályzata” logikus, alapos szabálykönyv. Igen világos, célszerű versenyrendezési nyomtatványmintákat ad.

Magán viseli az elméletileg és gyakorlatilag egyaránt képzett szakemberek kézjelét.

Allapotokra vonatkozó szakirodalom: Két újabb útkalauz jelent meg a természetjárás kedvelői számára. Dr. Mezel Iván és Lajos Ferenc szerkesztésében a Pilis, Lajos Ferenc szerkesztésében pedig a Börzsöny hegységről. Mindkettő alapos, gondos, komoly hozzáértéssel megírt munka, amely célszerű csoportosításban bő anyagot ad. Előbbi gondos túraleírásával és a táj jellegzetességeit hívebben visszaadó fényképfelvételeivel, rajzaival emelkedik ki, utóbbinak precíz útmutatói csinálnak szinte kedvet az olvasónak a turistáskodásra.

Módszertani könyvek: Vince Tibor „Cselgáncs” című műve nagy anyagot dolgoz fel világos csoportosításban. Módszertani elgondolásával több helyen eltér az általánosan elfogadott és bevált egységes felfogástól. Így nem említi a több éves felkészítési tervet, nem alkalmaz tudatosan előkészítő és rávezető gyakorlatokat, valamint a bemelegítést az edzés bevezető részében tárgyalja, és játékok egyáltalán nem alkalmaz.

A. P. Szokolj: „Megnyitások” című munkája Alföldy László fordításában a hatalmas anyagot célszerű csoportosításban tállaló, nagy tárgyismerettel, a kevésbé képzett sakkozó számára is érthető, élvezetes formában megírt szakkönyv.

Tabák Endre: „A zöld gyepen” címmel írt szórakoztató, olykor lebilincselő, dicséretes nevelő célzatú labdarúgó-szakkönyve érdekes csoportosításban adja a sportág ismeretanyagát. Rajzai világosak, kifejezőek. A szerző előszavának betűi szerint valóban mindenkihez szól, akinek köze van a labdarúgáshoz. Terjedelmének némi csökkentése talán még növelte volna értékét.

Kombinált jellegű munkák: Ide soroljuk a Képes Sport szerkesztői és munkatársai által írt „Szurkolók könyve”-t. Színpompás, tartalmas, jóhumorú könyv, amely méltán tart igényt a sportkedvelő közönség legszélesebb rétegeinek érdeklődésére. Értékes első lépés a sportversenyfőváros közönségünk szórakoztató módon való európai színvonalra emeléséhez és egygyeácsolásához. A könyv szerkesztői következő kiadványaikban a témakör kibővítését, illetve még több sportág bekapcsolását ígéri. Kíváncsian várjuk!

„Melbourne—Miami—Margitsziget” címmel nagy várakozást kelt a olvasóban Jeney László és Kárpáti Györgynek, Peterdi Pál által írásban foglalt munkája. El kell ismernünk, hogy a várakozásnak minden tekintetben meg is felel. Rövid ízelítője az olimpiai vízlabda-mérkőzéseknek igazán csak a befentesek számára izgalmas légréből, az óceánt átszelő repülőutazásból magukkal ragadják az olvasót. Nagyszerűen sikerült színlítszerűen felvázolni sablonmentes, de jellegzetes élményleírásokkal az amerikai embert, népet, tempót, életet. A könyv nagyszerű megfigyelő képességgel, jó érzéssel, éles szemmel és nagy intelligenciával összeállított, egységes művészi meglátással készített fényképfelvételekkel díszített kaleidoszkóp, amely az olvasót annyira leköti, hogy még az öt bunkóval fejbevágo sajtóhibát is hajlamos nem észrevenni.

Ezzel ismertetésünknek végére is értünk. Talán még pár szót a Sport Lapok Könyvkiadó munkájáról, illetve a könyvek kivételéről és kiállításáról annyiban, hogy elismeréssel adozunk 10 könyv megjelentetésére előtt, azonban a Magyarok Melbourne-ben, no meg idehaza is, szebb és finomabb kivitt érdemeket volna.

Dr. H. Fr.

## SZAKMAI FELADATOK AZ ÖKÖLVIVÁSBAN

ÉNEKES ÁRPÁD rövidített előadása

A magyar ökölvívó-sportban az utóbbi időben bekövetkezett sikertelenségeket számos tényező okozta. Ezek közül most kettőt tartok helyesnek kiemelni: 1. a hiányos szervezést és 2. az elégtelen edzői munkát.

A második világháború után hazánkban a fiatalság sportolási lehetősége igen sok sportágban szinte korlátlan mértékben megnőtt. Ez a körülmény egyúttal azt is eredményezte, hogy a tehetséges utánpótlás egyre több irányba osztódott szét s az egyes sportágak között fokozódott a vetélkedés fiatal kádereik biztosítása érdekében. Ebben a — lényegében nemes — küzdelemben azok a sportágak bizonyos mértékben előnyben voltak, amelyeknek üzése könnyebben érzékelhető szórakozási mozzanatokot tartalmaz. Az ökölvívás e lényeges ok következtében egyre nehezebb helyzetbe került. A középiskolások szinte teljesen elmaradtak, az ipari tanulóknál viszont kezdetben nem folyt szervezés, később pedig más sportágak olyan lehetőségeket nyitottak meg számukra, hogy az ökölvívást majdnem kizárólag csak az alsó súlycsoportokba tartozók választották. A nehezebb, jobb fizikumú kezdők, a sikerreményével egyéb ágazatokhoz kapcsolódtak.

A szelektálódásnak ilyen jellege kedvetlenséget váltott ki az ökölvívó-szakosztályokban, az edzőkben, és egyre inkább az a felfogás lett úrrá, hogy ezzel a meglévő anyaggal foglalkozni sem érdemes, mert ilyen fiatalokból, az ökölvívás által megkívánt erőteljes, harcosszerű versenyzőket nevelni semmiképpen sem lehet. A valóban rendkívül gyenge emberanyag és a hiányos edzői munka együttes eredménye azután természetesen a fokozatos színvonal-esés lett, amely mind nagyobb és nagyobb kudarcok felé vezetett.

### Az eddig alkalmazott felkészítési módszerek bírálata

Az ökölvívó-edzés (tréning) évszázadokkal mérhető múltra tekint vissza. A modern ökölvívás kialakulásától, a „puszta ököl mestereinek” munkájától (XVIII. század eleje) kezdve természetesen állandóan fejlődött, mégpedig annak az elvnek a figyelembevételével, hogy a régebbi módszereket nem dobták félre, hanem tökéletesítették, formálták és a tapasztalatok figyelembevételével

azokat egyre ésszerűbben alkalmazták.

A sportágak jelenlegi fejlettsége mellett nem elégséges azonban ma már csupán a saját sportágra vonatkozó ismeretekkel rendelkezni, de feltétlenül tájékozottsággal kell rendelkezni a fontos társtudományok (biológia, egészségügy, pedagógia, lélektan stb.) területén is. Hiszen ez eredmények nagyobbak, nemcsak az objektíve mérhető ágazatokban, de a bokszsport vonatkozásaiban is, ami megfelelő módszeres megfigyelések segítségével a versenyeken nálunk ugyanúgy, mint más pontozásos sportágakban — kisebb hibaszázalék mellett — megállapítható.

### Az időszaki munka

Újabban az edzési munka az egész éven át folyamatos, a felkészülés nemcsak egy-egy eseményre szól, hanem megszakítás nélkül szerves egységbe kapcsolódik. Az ilyen folyamatban tervszerűség van, ami azt jelenti, hogy az edző felkészíti a versenyzőt egy egész versenyévre (alappozó és formába hozó időszak), majd azokat versenyzeteti (formában tartó időszak) és számukra a fáradalmak eltüntetésére véget a legjobbnak tartott (aktív) pihenést biztosítja.

Meg kell jegyeznünk, hogy ez az elgondolás sem teljesen új, ehhez hasonló felfogásban már dolgoztak versenyzők évtizedekkel ezelőtt is, csak nem annyira tudatosan és szisztematikusan.

Lássuk mi volt a helyzet ebben a vonatkozásban itthon az ökölvívásban? A fenti korszerű edzés módokról tudomást szereztünk ugyan, csak nem alkalmaztuk, az újat inkább elvetettük, minthogy megpróbálkozzunk vele. A változtatás igényesebb munkát, ismereteink bővítését, részletes tervek elkészítését kívánta volna meg, maradtunk azonban a megszokott típuseljárásoknál, az „egy-időszakos” edzésrendszernél, még a volt OTSB minden igyekezte ellenére is.

De a munka részleteiben is siralmas képet mutatott, hiányzott az elgondolás, a rendszeresség, nem volt érzékelhető az edző irányító szerepe. A versenyzők self-made-man módra tanultak, esetleg egymástól lestek el dolgokat, függetlenül attól, hogy számukra az éppen alkalmas, vagy egyenesen káros. A sportág technikai anyagának oktatása — néhány szakosztálytól eltekintve — hiányos volt. Mert e tekintetben az volt az

elterjedt edzői felfogás, inkább keveset, de alaposan. Ennek a gyakorlatban is követett irányzatnak az lett a következménye, hogy versenyzőink nagy része (még a válogatottak is) nem tudott a pillanatnyi helyzetnek megfelelően ütni (pl. felütést), idegenül mozgott közelbelharcban, aminek bizony nem egy kellemetlen vereség lett a következménye.

Technikai oktatásunk másik hibája volt, hogy fogytékosan tanítottuk versenyzőinket a védekezésre, illetve a védekezésből adódó legésszerűbb ellentámadásra, mint a folyamatos küzdelem egyik alapvető mozzanatára. De — nézetem szerint — a technikai oktatómunka legsúlyosabb hibája mégis az volt, hogy nem adtuk meg mindenki számára az egységes, nélkülözhetetlen alapot, hanem azonnal speciálisan egyéni foglalkozásra fogtuk növedékeinket.

Didaktikai fogytékosságaink taktikai vonatkozásokban is megmutakoztak. Az edzők ezen a területen vajmi kevés útmutatást adtak, a versenyzők jelentős része önmagára utalva gyűjtötte apránként az ökölvívás harcászati ismereteit, saját bőrére tanulva meg, hogy mit kell elvetni és mit alkalmazni.

Kétségtelen az ökölvívó-versenyzés taktikai lehetőségei rendkívül széles skálán mozognak, a küzdelem váratlan helyzetei mindig magukban rejtjenek bizonyos hirtelen alkalmazandó eljárási lehetőségeket, de sokszor az

Homberg (Nyugat-Németország, jobbról váratlan biztonsággal győz Dobrescu (Románia) ellen. A képen a fordított alapállású német versenyző megelőző jobbegyenest helyez el Dobrescun. (Az Európa-bajnokság légsúlyú döntője Prágában, 1957 június) (United Press felvétele)



edzõt is nehéz helyzet elé állítja, de azt magától értetõdõnek kell tekinteni, hogy úgy az edzõ, mint a versenyzõ is hamarabb feltalálja magát, ha ilyen vonatkozásokban is jó elõképzettséggel rendelkezik. Bizonyos törvényszerûségek ugyanis minden helyzetben érvényesek s a ki és taktikai törvényszerûségek között otthonosan mozog, az korábban találja fel magát a változó események sodrában.

Mondjunk most néhány szót az erõnléti felkészítésrõl is. Általában versenyzõink munkája igen egyhangú, színtelen volt, ami elsõsorban a mindig ugyanolyan mérvû megterhelésbõl fakadt. Itt nem vetjük számításba az egyes sportolók egyéniségét, testi felépítettségét, edzettségi állapotát s amellet, e gyakran minden mélyebb értékû elgondolást nélkülözõ egyhangú munka nem egy esetben sportszerûtlen életmóddal is párosult.

Az oktatási hiányosságok következményeit fokozta még az is, hogy az edzõtermek, felszerelések, szerek jó része nem felelt meg a kor igényeinek.

### A válogatott keret munkája

A válogatott keretnél 1955. év elejétõl kezdve komoly lépéseket tettünk a tervszerû és rendszeres munka bevezetésére. Mivel azonban az ilyen természetû eljárás kezdeményezés jelleget volt, eleinte számos hibát is észleltünk, amelyek közül néhány hosszabb ideig fennmaradt. Ennek az évrõl a középpontjában — mint köztudomású — a berlini EB állott. A munkát az év elején

másfélhónapos alapozással kezdtük, ehhez csatlakozott 3 hét formába hozó, majd formában tartó edzés az EB-ig, amely május végén került sorra. Az alapozás kemény, de egyoldalú volt, az erõnléti munka (kiegészítõ mozgásanyag) túlzott szerepet kapott s a versenyzõk a szokatlan mozgásoktól elmeredtek, lassultak. Ilyen elõzmény után a formába hozás nem történhetett meg 3 hét alatt, a versenyzõk erõek voltak ugyan, mégis rossz formában állottak ki a bajnokságra. A sok gyakorló kesztyûzés az utolsó hetekben sokat segített ugyan, de a teljes forma kialakítása már nem sikerült.

Az EB után elkészítettük az olimpiai felkészülés tervét. A másfél éves idõ három önálló szakaszra oszlott, amelyen belül mindig volt alapozás, formába hozás, formában tartás, és a lehetõséghez mérten pihenés. Az ismétlõdõ eljárás lehetővé tette, hogy a szerzett tapasztalatokat a késõbbi megfelelt idõszakban felhasználjuk.

Az olimpiai felkészülésnél már az elsõ alapozás is jobban sikerült, a munkába fokozatosan kapcsolódott be a technikai-taktikai alapozást s az idõszak vége felé megkezdtük ennek érlelését, ami közvetve az erõnléti átváltást is segítette. Ilyen eljárás alkalmazása után jóval könnyebben ment már a formába hozás és a formában tartás is. Ez utóbbit még a jól összeállított versenynaptár is segítette, amely lehetõséget biztosított egy-egy nagyobb verseny után a kellõ pihenésre.

A késõbbi szakaszokban is szem elõtt tartottuk az eredeti célkitûzéseket és ennek megfelelõen dolgoztunk. Az eredmény jelentkezett is,

õkölvívóink javultak (NDK elleni találkozó), de a javulás nemzetközi mértékkel mérve nem volt kielégítõ. Versenyzõink zömét már a rendszeres munkával sem lehetett lényegesen jobbra formálni, képesség- és akarathiány, gyenge elõképzettség, néha sportszerûtlen életmód következtében.

Károsan befolyásolta a felkészülést az is, hogy a szakosztályi edzõkkel nem tudtunk összhangot teremteni, azok nem érdeklõdtek a keret munkája iránt, sõt a szakosztályi ténykedések sok esetben keresztetkérték a válogatottkeret edzéseinek zavartalanását.

### Az utóbbi évek nagy eseményeinek szakmai tapasztalatai

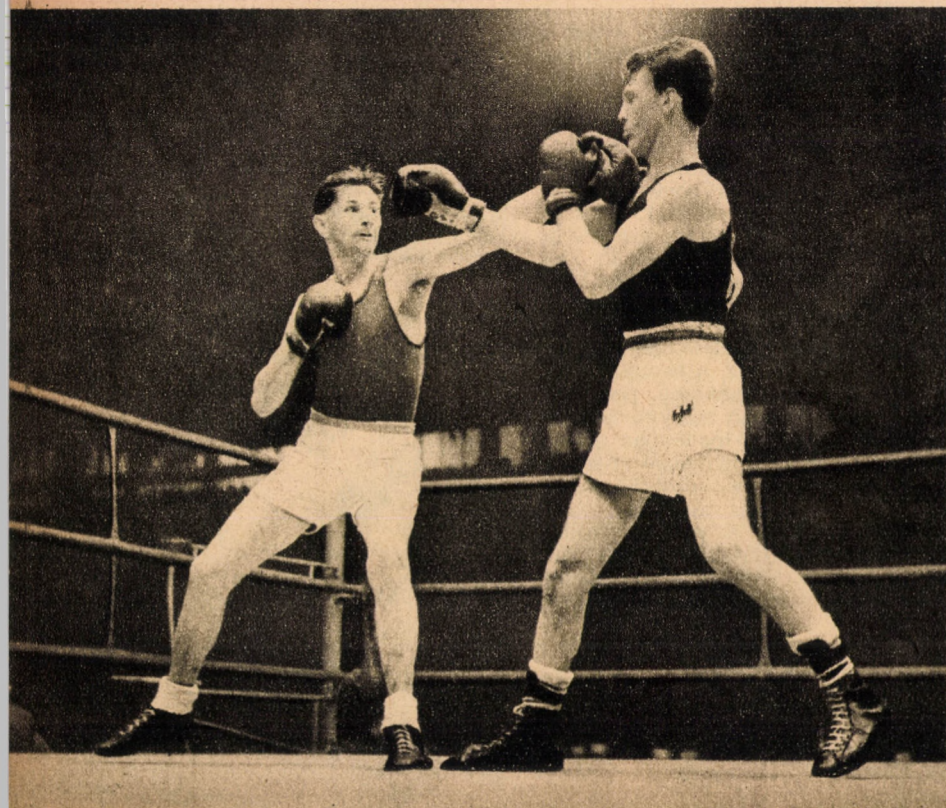
Az õkölvívó-események középpontjában a 2 évenként sorra kerülõ Európa-bajnokságok és az Olimpiai Játékok állanak. Itt lehet legjobban felmérni az erõviszonyokat, megállapítani a fejlõdés mértékét, irányát stb.

Versenyzõink sikertelen szereplésétõl (Papp László kivételével) eltekintve, meg kell állapítanunk az õkölvívásnak az utóbbi években történt erõteltjes fejlõdését, ami fõként abban nyilvánul, hogy az eddig elmaradt államok is felnõttek a régebben vezetõ országok mellé. A prágai EB-t különösen kiegyensúlyozott és színvonalas küzdelmek jellemezték.

Összefoglaló módon talán legjobban azt lehet kihangsúlyozni, hogy a súlycsoportok legjobbjai fizikai-szellemi erejük teljességét, az õkölvívás bõséges szakmai anyagát vetették harcba gyõzelmeik elérése érdekében és technikai-taktikai ismereteik nagy tárházából mindig azt alkalmazták, ami soron következõ ellenfelikkkel szemben a legeredményesebb volt. Erezni lehetett a legjobbak folyamatos, lendületes küzdelmébõl, hogy mindig éppen csak annyit erõsítettek, amire okvetlenül szükség van, míg mozgásukat a könnyedség, lazaság és szakszerûség jellemezte. Ez a mozgás sohasem volt több a kelletténél, csak annyi, amennyi az ellenfél bizonytalanná tételéhez és a folyamatos küzdelem biztosításához szükséges.

A legjobb versenyzõket nehéz volt küzdõ típusokba sorolni, mert mérkõzéseiket a sokoldalúság jellemezte, hol vívtak, hol verekedtek, aszerint, hogy számukra az adott pillanatban mi volt a legcélyszerûbb. Kizárólag csak vívó, vagy csak verekedõ versenyzõt nem lehetett látni s a sokoldalú versenyzõk küzdelmét — egyéniségük megtartása mellett — az jellemezte, hogy egyaránt otthonosan mozgottak kül-, közel- és belharcban, az ütések és védések bõ skáláját alkalmazták és a szorító minden részében ismerõsök voltak. Ezeknek a sportembereknek mérkõzéseit a színesség, kiszámíthatatlanság jellemezte, amivel mindenkit bizonytalanná tettek, felbörteltek, és végsõ fokon gyõzedelmeskedtek.

Helytelen küzdõfelfogás miatt szenvedett vereséget Kislalvi (Magyarország, baloldalt) a nyugat-német Herpertõl. Az elsõ két menetben a magyar fiú szinte nem is ütött, csak „kapargált”, a harmadikban már hiába küzdött. A kép is egy ilyen „ütést” mutat, amit Harper — láthatólag nem is vesz komolyan. (Európa-bajnokság, Prága 1957) (United Press felvétele)



E nagy versenyzők egy másik jellemzője, sokoldalúságuk mellett, *egyéniségük maradéktalan érvényre juttatása* volt. Minden mozdulatuk, megoldásaik, sugároztaik egyéniségüket s azt, hogy amit tesznek, az első sorban az „Ő” jellemzőjük. Különösen a szovjet versenyzőkre érvényesek ezek a megállapítások.

Az egyéniség nagymérvű megnyilatkozása nemcsak az egyes versenyzők küzdőfelfogását karakterizálta, megmutatkozott az, egy-egy technikai elem végrehajtásánál is. A legjobbaknál tipizált mozgásformát nem lehetett érzékelni. Ahány egyéniség, annyi mozgásforma és mégis mindegyik mozgás gazdaságos, eredményes volt, az egyéniség keretein belül az ütések, védek hasznos alkalmazást nyertek.

### Feladatok

Előadásom első részében részletezem elmaradásunk edzésrendszerbeli okait, majd a továbbiakban nagy vonalakban az élvonalbeli ökölvívők munkáját. Ezek szem előtt tartása mellett az alábbi szakmai feladatok megoldását tartom elengedhetetlenül szükségesnek:

#### 1. Egységes alapoktatási módszer kidolgozása és bevezetése

Gyakran tapasztaljuk, hogy még a magyar élvonalbeli ökölvívők technikai felkészültsége is hiányos. Bizonyos ütés-, védefajtákat nem, vagy csak hiányosan ismernek, s így azokat nem is tudják kellően alkalmazni a küzdelem hevében. Súlyosabb esete ennek a hiányosságnak, ha a versenyző olyan ütést, vagy védedet nem ismer, ami egyéniségének a legjobban megfelelne. Mindezeknek az oka, hogy versenyzőink zöme nem esett át olyan rendszeres felkészítésen, amely magában foglalta volna az összes alapütéseket, védeket. A sokoldalú felkészítés első lépése tehát, hogy ezeket a mozgásokat, védei formákat, gyakoribb összetett ütésekkel — az egyéb természetű munka mellett — elsajátíttassuk versenyzőinkkel. Éppen ezért ki kell dolgozni — módszerezen felépítve — azt a technikai-taktikai anyagot, amelyet a felkészítés folyamán minden kezdővel meg kell ismertetni, s csak ezeknek a birtokában bontakozhat ezután ki, a versenyző egyénisége.

#### 2. Az évi tervszerű munka biztosítása

Az eddigi gyakorlattól eltérően, el kell érniünk, hogy edzőink a legkorszerűbb edzési elvektől irányítva, tervszerűen gondokozzanak és cselekedjenek. Az ilyen szemlélet lehetővé teszi a távlatokban való gondolkodást, amire állhatatos felvilágosító és meggyőző munkával vezethetjük rá kartársainkat.

E felvilágosító tevékenység során fel kell dolgoznunk az egész évi munkát, megmagyaráznunk az egyes időszakok feladatait. Meg kell értetnünk, hogy az időszaki tagolódás

nem merőben újat, hanem a régi-nek rendszerezett formában történő közlését jelenti és lépés az előrevezető úton. A dolgokkal való foglalkozás, az elmélyülés kizárja a sablon edzést s az edzőt arra készíti, hogy az időszaki célkitűzések megvalósításához mindig újat keressen, elképzeléseinek teret biztosítson. De az időszakok feladatainak, célkitűzéseinek alapos megismerése biztosítja arra is, hogy az edző versenyzőt technikailag, taktikailag és erőnlételeg, egyaránt fejleszteni fogja.

#### 3. A korszerű öklözés harcászatának elemzése

A korszerű öklözéssel az utóbbi időben sokat, de még mindig nem eleget foglalkoztunk. Az már kb. tisztán áll edzőink előtt, hogy miként vívja mérkőzéseit korszerű formában egy kiforrott versenyző, de hogy mi a korszerű harcászati felkészítés módja, hogyan jelentkezik a korszerű harcászat a fiataloknál, kezdőknél, ezt még nem vitattuk meg. Nem tisztáztuk azt az igen fontos kérdést sem, hogy milyen mértékű változtatás lehetséges és szükséges a már kiforrottnak látszó felnőtt, esetleg válogatott szinten mozgó versenyzőknél. Meg kell találni a módját annak, hogy ökölvívásunk eme kényes és lényeges kérdése minden formában tisztázódjék edzőink előtt.

#### 4. A válogatott keretek működtetése

A válogatott keretek működtetését elengedhetetlenül fontosnak tartom, de nem a szakosztályi munka rovására. A keret és a szakosztály edzéseket összhangba kell hozni. A keret edzések napját állandóvá kell tenni. A kereteknél folyó munkát — minden tekintetben — a legkorszerűbb követelmények szerint kell végezni és azt egyeztetni a szakosztályban folyó edzési munkával. Három keret felállítását és foglalkoztatását tartom szükségesnek: a felnőtt, az utánpótlás és az ifjúsági keretét. A keretek munkáját összhangba kell hozni, az ott folyó edzéseket azonos elvi-módszertani szempontok kell, hogy vezessék, irányítsák. A keretek számára a szakosztályos közös edzéseken kívül az évi munka alapozásánál és a válogatott mérkőzések előtt táborozást kell biztosítani. A keretek munkájánál a nemzetközi tapasztalatokat érvényesíteni kell. A munkamenetnek, rendnek, fegyelemnek példamutatónak kell szolgálnia a szakosztályok felé. Mindhárom keret számára hazai és nemzetközi találkozókat kell biztosítani, és elérni, hogy a szomszédos országokkal való találkozás mindig három csapatot érintsen.

#### 5. A nemzetközi bírói gyakorlat érvényesítése

A fejlődéssel csak úgy lehet lépést tartani, ha az edzőkkel karöltve a bírók is érvényesítik a nemzetközi gyakorlatot. Ezen a téren is sok tennivaló akad, jól lehet a feladatok



A döntő egyik legizgalmasabb mérkőzése: Velinov (Bulgária, jobbról) Sitri (Olaszország). A hajlásokkal folyamatosan előremenő olasz versenyzőt a bolgár fiú a számára megfelelő „közelharc távolság”-ban tartoztatta fel. A kép is egy ilyen jelenetet örökít meg. (Európa-bajnokság, Prága, 1957)

viszonylag könnyebbek, mint az edzői vonalon. Az ideai országos bajnokságon tapasztalhattuk hosszú évek óta először, hogy bíróink követték az Európa-bajnokságon látottakat, tapasztaltakat. A jelenlegi nemzetközi gyakorlat az, hogy a bíró engedi a folyamatos küzdelmet, nem szakítják folyton félbe a közel-belharcot, időt engednek a kibontakozásra, a kesztyűkkel történő ütéstalálathoz nem ragaszkodnak mereven az ütőfelülethez, viszont szigorúan megtorolják a szándékos fejelést és az alkaros ütést. Bíróinknak ezt az utat kell követniük, erősen ügyelve

Pietrzykowski (Lengyelország) — Nickel (NDK, jobbról). A középsúly lengyel Európabajnoka jellegzetes alapállását mutatja be a felvétel. (Európa-bajnokság, Prága, 1957) (Németh Gyula felvétele)



azonban arra, hogy többet semmi esetre sem engedjenek meg versenyzőinknek, mint amit a nemzetközi porondon tenni lehet.

#### 6. Edzők továbbképzése

Az edzők továbbképzésénél most nem a már több éves múltira visszatekintő és kötelező jellegű edzőképzésre gondolok. Az általam említett továbbképzés anyagát főleg az időszzerű események szolgáltatnák. Az ilyen értelmű továbbképzésnek a szakmai fejlődésen túl nagy az erkölcsi értéke is; megmutatja, hogy melyik edző törődik munkájával, ki-ben található meg nagymértékben a hivatásérzet is. A továbbképzés

nagyban elősegítené a külföldi edzésrendszerek ismertetése, szakcikkek közzététele stb. Különösen azokból az országokból származó szakanyagok az érdekesek, ahol az ökölvívás igen fejlett.

#### 7. Tudományos munka megindítása

A sportágak jelenlegi fokánál elengedhetetlenül fontosnak látszik az edzői munkát magasabb fokra emelhető tudományos jellegű munka rendszeressé tétele. Ökölvíváson belül gondolok elsősorban az évi tervszerű munka elemzésére, a mozgásformák vizsgálatára, a megterheléssel kapcsolatos kísérletekre, pedagógiai és lélektani megfigyelésekre stb.

Mindezek a tudományos eljárások, megfigyelések — ha szoros összefüggésben állanak a gyakorlattal — többletet jelenthetnek az edző munkájában. Az ökölvívás mai fejlettségi fokánál már erre is feltétlenül gondolni kell.

Az ökölvívás legégetőbb szakmai kérdéseinek feltárása a jelenlegi körülmények között nem hálás feladat. Ökölvívó-sportunk mai lemaradott helyzetében lépten-nyomon hibát találhatunk, melynek javarészét mi is elkövettük, vagy elkövetjük. Fontos, hogy a hibák, bajok tömkelegében megtaláljuk a leglényegesebbeket, amelyek orvoslása más hiányosságok megszűnését is eredményezheti.

**FOTÓVERSENY ANGLIÁBAN.** Az „Encyclopaedia Britannica” és az „Angol Fotográfiai Intézet” minden évben szemlét tart a sajtóban megjelent legjobb fényképek felett. A múlt év anyaga kapcsán meghozott döntést nemrég hozták nyilvánosságra. A sportkategóriában egy magasugró, rugby és labdarúgó mozzanat megörökítését jutalmazták az első három díjjal. A bírálókat szerint ezek a képek egyesítették magukban az érzékelésre alkalmas mozgásrészlet megragadását, a természetességet, egyszerűséget és a sportágat kifejező lényegét.

★

**TESTNEVELÉSTUDOMÁNYI KÖNYVSOROZAT.** A német sport-szövetség „Wissenschaftliche Schriftenreihe des Deutschen Sportbundes” címen előben az évben kiadványsorozatot indított meg. Az első könyv, Otto Neumann professzor, a heidelbergi egyetem testnevelési intézete igazgatójának munkája a sorozatban: „Sport und Persönlichkeit” címen.

★

**SPORTEGÉSZSÉGÜGYI KONFERENCIÁK.** A Nemzetközi Sportorvosi Szövetség (Federation Internationale Medecine Sportive) Olaszországban megjelenő folyóirata hivatalos kimutatást közöl azokról a kiemelkedő rendezvényekről, amelyek a sportegészségügy aktuális kérdéseivel foglalkoznak. Eszerint az 1957. év még hátralevő részében, szeptemberben a Román Sportorvosi Szövetség Bukarestben szimpóziumot, a szovjet szövetség Moszkvában októberben tudományos konferenciát, a csehszlovákok pedig novemberben Brnóban, országos sportorvosi kongresszust rendeznek.

★

**TÍZ ÉVES AZ OSZTRÁK „LEIBESÜBUNGEN — LEIBESERZIEHUNG”** hazánkba is járó osztrák szakfolyóirat. Dr. Hans Groll, a lap főszerkesztője ez alkalomból megemlékezett arról, milyen segítséget nyúj-

## Hírek

tott a megindulásnál a kezdeményezéshez F. Zdarsky miniszteri tanácsos, az oktatásügyi minisztérium testnevelési ügyeinek gondozója és melyek voltak azok a célkitűzések (Bildung des Leibes und durch den Leib), amelyek szolgálatát egy évtizeddel ezelőtt maguk elé tűzték. A Leibesübungen az évek során a magyar szakemberek munkáját is sok ismerettel és gondolattal gazdagította, különösképpen az alacsonykorú gyermekek foglalkoztatása és a hősportok tekintetében.

★

**BIOMECHANIKAI SZEMPONTBÓL ÉRDEKES KÉRDÉSEL,** az élőlények fizikai teljesítményeivel foglalkozik az „Élet és Tudomány” aug. 4-i száma a „Natural History” c. folyóiratban Ross E. Hutchine tollából megjelent dolgozat nyomán. Az ismertetésből kiderül, hogy különösen a kisebb testű rovarok teljesítménye szinte elképesztő: a hangya testsúlyánál 52-szer nagyobb követ is elmozdít, a bolha milliméteres lábával csaknem 20 cm-t ugrik magasba. De az emberhez testsúlyban közel álló emlős állatok, már csak jóval kisebb százalékban szárnyalják túl a sportoló embert. A szarvas távolba 12,4 m-t, magasba 2,4 m-t, a puma 11,6 és 2,7 m-t, a kenguru pedig 9,7 és 2,7 m-t ugrik. Hutchine felfogása szerint a teljesítménykülönbségnek főként az az oka, hogy a rovarok szilárd váza (kitin) a test külső részén helyezkedve el, az izomerő kedvezőbb emelőhatásokban jut kifejezésre, mint a csontvázal rendelkező emlősöknél. Egy másik ok pedig az a természeti tény, hogy az élőlények térfogata sokkal gyorsabban növekszik, mint a felülete, vagyis a súly, mint a látható méretek, s így

a kisebb test — viszonylag — rendszerint előnyben van a nagyobbal szemben.

★

**DR. WILHELM KNOLL PROFESSZORT,** a tudományos sportorvosi irodalom 82 éves világhírű svájci képviselőjét a Ruhemann-plakettal tüntették ki. Knoll munkái és dolgozatai évtizedek óta Magyarországon is ismertek és nem egy esetben termékenyítőleg hatottak sportorvosaink munkájára.

★

**A SPORTMÚZEUM** kérdése nálunk is időszerűvé vált, s így talán nem érdektelen felsorolni néhány adatot, mi található a **bázei torna-és sportmúzeumban.** Az 1944-ben alapított kis gyűjtemény sok érdekességet tartalmaz a svájci nemzeti játékok (birkózás, köemelés, május-i játékok stb.) évszázadokra visszanyúló múltjából. A lépcsőházat az egyetemes testnevelés néhány pionírjának (Rousseau, Pestalozzi, Tissot, Niggeler, Spiesz) festményei díszítik. Az olimpiai gyűjteményben plakátok, programok, bélyegek, kéziratok, könyvek, plakettek és Pierre de Coubertin-nek egy régi vívókardja található, az antik játékok néhány ritkasága (érme, relifek, diszkoszok stb.) mellett. Leggazdagabb anyagban a téli sportok terme. Nagyapáink sífelszerelése, a korcsolyaformák fejlődése, curling, jéglovászet és jégkorongra vonatkozó tárgyak adnak változatos kiállítást. Látványosak a különböző kerékpártípusok (Drais'schen, Michaulinen, Rover stb.) és a labdajáték-eszközök a japán rúgólabdától (kemari) a tenisz- és golf-labdák modern változatáig. A tornaemlékek között megragadja a látogatókat az 1845—1860 közötti versenyek díjazása (írómappák, díszövek, nadrágtartók stb.). A rajnamenti kis kultúrintézményt 3000 kötetes könyvtár egészíti ki.

# Iskolai testnevelés

## A gyermekek sportoktatási problémáiról

Írta: Sós István

A sportbeli fejlődés szerte a világon arra kényszeríti a szakembereket, hogy mindig újabb utakat és módokat keressenek az eredmények javítására. Az egyik ilyen út és mód: *a sportolás korai életkorban való elkezdése*. Sokan azon a véleményen vannak, hogy ha a fiatalok már kisgyermek korukban megkezdik a sportolásra való tervszerű előkészítést, ez nagymértékben javítja majd egy bizonyos idő múlva a sportbeli eredményeket.

Nálunk különösen az utóbbi időben vetődött fel ez a probléma élesen, a melbourne-i olimpia tapasztalatai nyomán, az élsportunkat ért érzékeny veszteség után. A különböző sportágban elért világsikerek közepette eddig nem sokat törődtünk az utánpótlás tervszerű oktatásával és nevelésével. Egy-egy fiatal sportolóval csak akkor foglalkoztak behatóbban, amikor már tehetségének látható jeleit észlelték. Az ilyenekből viszont rendszerint rövid idő alatt — gyakran nagyfokú oktatási türelmetlenséget mutatva — akartak kiemelkedő eredményt kihozni. Ez néha sikerült, néha nem. Az utánpótlás nevelését inkább az ötletszerűség, s így az alkalmosság jellemezte, mint a messze előre tekintő tervszerűség.

Jó néhány országban már korábban felismerték az utánpótlás tervszerű előkészítésének nagy jelentőségét és hozzá is láttak a kérdés megoldásához. Megoldani azonban még sehosem sikerült, mert ehhez sok évi megfigyelésre, kísérletezésre, az adatok feldolgozására s ezek alapján általános érvényű elvek és módszerek kidolgozására van szükség. A Szovjetunióban a sporttudomány öt-éves tervében szerepel ez a téma: *„A fejlődő ifjúság testnevelése és a szovjet sportolók eredményeinek fokozása.”* Csehszlovákiában egyik fő témája a testnevelés tudományos kutatásnak az ifjúsági testnevelés és sport. De így van ez még több más országban is. Sok a vita még mindenfelé. Főleg arról: mikor kezdődjék a szakosítás?

A kérdésre nem könnyű a felelet. Sokféle tényező teszi nehezzé a választ. Ezek a tényezők három csoportba sorolhatók:

1. *nevelési tényezők* (módszer, alkalmas személy stb.);
2. *élettani tényezők* (a fizikai megterhelés foka a különböző életkorban, a funkcionális képességek fejlesztése stb.);
3. *szervezeti tényezők* (legmegfelelőbb szervezeti formák: sportiskolák, gyermek-szakosztályok stb.).

Iskolás kisleányok rajtja a berlini Mommsen-stadionban (Schirner felvétele, megjelent a Leibesübungen c. folyóiratban)

### Az eddigi hibák és okai

Feltétlenül szükség van új oktatási módszer kidolgozására, mert a felnőttek oktatásában kialakult módszereket nem alkalmazhatjuk minden további nélkül a fiatalok oktatásában. Össze kell egyeztetni a fiatalok oktatásában a sokoldalú képzést a különleges felkészítéssel. Tudományosan meg kell állapítani a fiatalokra legkedvezőbb, az egészséget nem veszélyeztető testi és szellemi megterhelés mértékét és formáját. Hosszabb időre, több évre szóló — úgynevezett távlati, perspektivikus — edzéstervet kell kidolgozni; olyan tervet, amelyben nem a pillanatnyi, az átmeneti siker a cél, hanem az, hogy — ifjúsági és felnőtt korban mutatkozzék a több éves előkészítés gyümölcse.

Mindez a feladat csak együtt oldható meg, külön-külön nem. A most követhetőekben csak példát akarunk nyújtani az egyik kérdés, az oktatási módszer kérdésének a megoldására.

Mindekenelőtt rá kell mutatni arra, hogy a sportoktatás jelentős hazai irodalmában szinte kizárólag csak az élsport és az élsportolók szemszögéből tárgyalják az egyes művek a sportoktatás különböző kérdését. Ha az eddig megjelent könyveket megnézzük, azt találjuk, hogy a fiatalokról csak általánosságban esik szó bennük. De az edzőképző tanfolyamokon sem foglalkoztak behatóan a serdülők és az ifjúságiak előkészítésének problémáival. Mindez sok hibának lett forrása. Nem véletlen, hogy Hepp Ferenc dr., a Testnevelési Tudományos Tanács főtákará a közelmúltban ezt állapította meg:

*„Eddig az volt a helyzet, hogy a felnőtt-sport nevelési, oktatási és szervezési módszereit mechanikusan alkalmazták az ifjúság sportjának területén, ami — merőben helytelen volt.”*

De nemcsak helytelen volt, hanem sok veszélyt is rejtett magában a fiatalok egészségére, egészséges fejlődésére. Erről Várszegi József is elmondott egyet s mást a TTT 1955 decemberében tartott ankétján. Vagy hallgassuk meg Bácsalmási Péter dr.-nak, a Testnevelési Főiskola igazgatóhelyettesének ezeket a szavait: *Ki kell dolgozni a kezdők részére is sportáganként a módszertani eljárásokat, hogy elkerülhetők legyenek a súlyosabb eltévelyedések. Különösen a fiatalok edzése és versenyzetése tekintetében vannak óriási hibák, gyakran visszaélések, amelyek vagy tudatlanság eredményei, vagy szándékosság következtében adódnak. Az edzők gyakran idő előtt túlterheltek a fiatalokat, nagy eredményeket akarnak kihozni belő-*



lük és ezért sok esetben tönkreteszik a sportolók egészségét."

A TTT felvette munkatervébe a sportoktatási munka megjavítását, módszertanának feldolgozását, de a probléma felvetésén még nem sokkal jutottak túl szakembereink.

### Kísérletek

A négyszakaszos évi edzésterv elsősorban felnőttekre vonatkozik. Kezdők számára nem egy, hanem több évi edzésterv felállítása lenne indokolt. Inyaszvevskij és Nyikitszkij ilyesmire tett kísérletet, amikor úszók számára olyan tervet dolgozott ki, amely a kezdő fokról indul ki. A két szakember négy időszaka:

1. Széleskörű általános testi képzés és úszófelkészítés (az általános képzésben szerepel atlétika, szíes és más kiegészítő sportágak, valamint különféle játékok is).

2. A szűk szakosítás első időszaka. Az előző időszak folyamán megszerzett készségek alapján kezdi meg az úszó kedvelt távján és úszásnemében a „szakosítást”.

3. A sportbeli tudás tökéletesítésének időszaka. Az úszó ebben az időszakban fokozott általános képzésben vesz részt és az úszó-előkészületeket már a magasfokú eredmények elérése jegyében végzi.

4. A szűk szakosítás második időszaka. Az úszó különleges edzésekkel továbbfejlesztí tudását saját távján a mesterfokú szint elérése céljából.

Ez a terv már lépés előre, de — ez sem veszi eléggé tekintetbe a fiatalabb életkor sajátosságait. Günther Bernhardt osztrák sportszakíró már ezekre is tekintettel van, mert az atlétika oktatását az alábbi három időszakra osztja:

1. játék-forma, 2. gyakorló-forma, 3. verseny-forma.

### A sportoktatás és az életkori sajátosságok

Az ember, mint élő szervezet, teljes egész, szorosan összefüggő egység. Életkori sajátosságok alatt tehát az emberi szervezet testi-lelki egységét értjük bizonyos meghatározott életkorban. Minden életkornak megvan a maga testi-lelki sajátosságai, amelyeket az oktató-nevelőmunkában figyelembe kell venni. A gyermekkorban is megvannak, mégpedig a különböző életkorban más és más sajátosságai.

Sportoktatásunkban, sajnos, még manapság is sokan vannak, akik a gyermeket csak „kicsiny felnőttnek” tekintik.

A gyermekkor egyik jellemző sajátossága a játékoság, a játék szeretete. A játék a gyermek számára élményt jelent, s a játékban, alkár-csak később — 10—12 éves koron túl — a sportküzdelemben is elsősorban az élményt keresi. Később már a teljesítmény is érdekli a gyermeket, tehát az ifjúsági testnevelésben és sportban a kettőt összhangba kell hozni egymással. Egyedül ez az összhangba hozás is — megfelelő különleges módszert kíván.

A gyermekkorban — általában 10—12 éves korig — a játék iránti vágyat kell kihasználni, bármely sportág megszerettetéséről legyen is szó. Az élmény érzetét fellelheti például a gyermek atlétikában is, ha helyes módszereket alkalmazunk. Nem szabad a formai feltételeknek (dobantóléc, dobókör stb.) zavarniuk a gyermek átélését, elengedhetetlen, hogy egy-egy ugrás, futás vagy dobás valóban mozgásélményt jelentsen a gyermek számára. El kell tehát szakadnunk a formalizmustól, a szigorian kötött formától és ki kell domborítanunk ebben a korban az átélést; a teljesítményt nem rekesztjük ki, de — alávetjük az élménynek. Ebben a korban a gyermekek mozgáskészségét növeljük bizonyos mozgásfajtákban, alapot adunk, amelyre majd később épülhet a versenyzés. Senki se essék abba a hibába, hogy már ebben a korban meg kell kezdeni a magasugró, távolugró vagy súlylökő specialisták kialakítását!

A játékos formájú testnevelés alkalmazása iskoláinkban nem ismeretlen. Régióta alkalmazzák, csak alkalmazása nem terjed ki valamilyeni sportág különleges mozgásanyagára. A játékos formához tartoznak az úgynevezett utánzó gyakorlatok is. A kisgyermek mozgástanulásában — első formaként — fontos szerep jut az utánzó gyakorlatoknak. Gyakorlati tapasztalatok alapján nálunk már évtizedekkel ezelőtt így csoportosították testnevelőink a test-

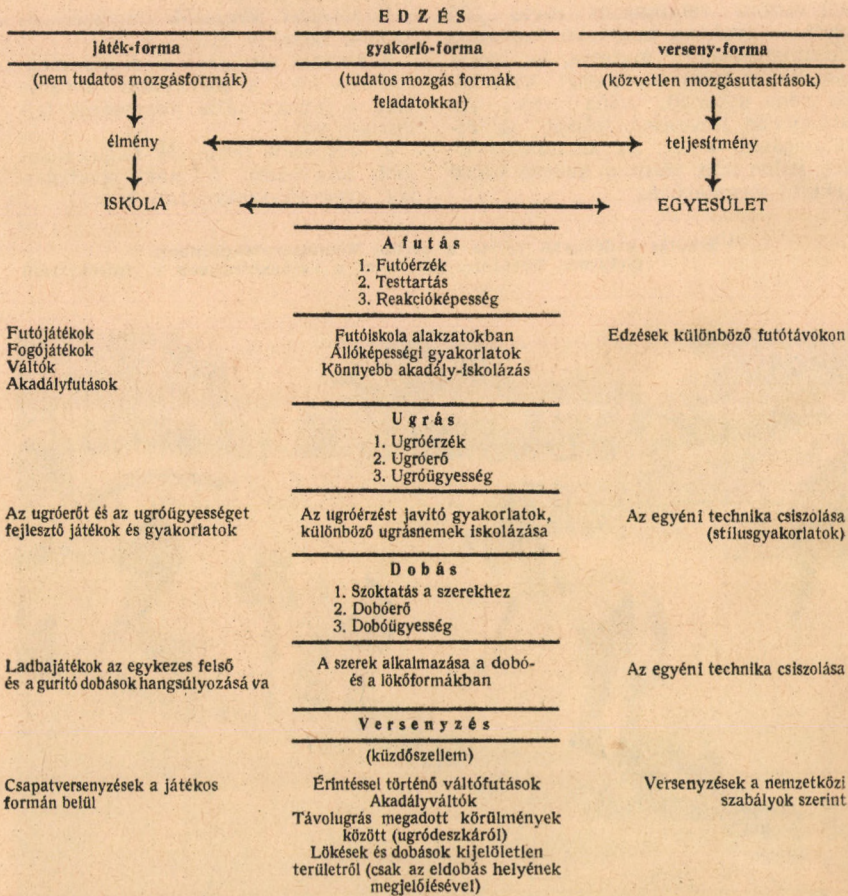
gyakorlatokat (tornagyakorlatokat): utánzó-, játékszerű és határozott formához kötött gyakorlatok.

A gyakorló-forma a mozgástanulási folyamatban a második szakasz. Ebben már egyes különleges mozgások begyakorlásáról, a technikai végrehajtás csiszolásáról van szó. A játékos- és a gyakorló-forma határai egybefolynak, nehezen határolhatók el. Az a helyes, ha az átmenet valóban észrevehető.

A verseny-forma, a mozgástanulási folyamat harmadik szakasza, már a versenyzés szempontjait tartja szem előtt: a különleges felkészítést az egyes sportágakban. Itt már teljes mértékben a teljesítményre törekszik a sportoló, szakszerű edzés és a szabályok által meghatározott versenyzés keretében.

A hármas módszertani tagolódás tulajdonképpen egybe esik a mozgáskészség kialakulásának szakaszaival is. Kresztovnyikov megállapítása szerint a mozgáskészség kialakítása három szakaszban történik. Az első szakaszban a mozgás egyes elemeinek megtanulása és a mozgáselemek egységes mozgássá alakítása, a második szakaszban a mozgás csiszolódása, a felesleges mozgások és izomterhelések elhagyása, a harmadik szakaszban a mozgás kifinomulása és tökéletesedése szerepel.

A játék-, gyakorló- és versenyformának az atlétikára való vonatkoztatását az alábbi táblázat szemlélteti:





Jól sikerült váltás a Potsdam-Berlin váltófutásban, melyben iskolás kislányok mérköztek meg egymással (Schirmer felvétele, megjelent a Leibesübungen c. folyóiratban)

A fenti táblázat jobb megértésére bontsuk további részeire például az ugrási gyakorlatokat s nézzük meg az egyes oktatási formákban a gyakorlatokat.

### A magasugrás oktatási módszere

**Játék-forma** (általános ugrókészséget, erőt és ügyességet fejlesztve), lengőkötél-, ugrókötél-gyakorlatok, akadályversenyek ugrási feladatokkal; ugrási gyakorlatok párokban (bakugrás, fekvő vagy ülő társ átugrása különféle módon; váltó- és sorversenyek (fekvő, ülő sorok felett); ugrási gyakorlatok számolyokon (átfutások, átugrások számolyról számolyra, szökdelések egy és páros lábbal stb.).

A gurulótechnika oktatása:

**Játék-forma** (a gurulómozgás átérzése, a test összehúzása, karokkal és lábbal történő talajfogás):

1. guggoló átugrás mérce felett, előlről nekifutva,
2. ablakugrás két léccel (kötél, bot) között,
3. váltóversenyek:

a) felállás 2 csapatban a mérce előtt, egyes oszlopban; az első tag jelre átugrik a mérce felett (guggoló átugrással) és kifelé kanyarodással megkerüli az egyik mérce, majd visszafut és kézrátétellel indítja a következőt;

b) mint az előző váltó, de a talajfogás után az ugróknak át kell bújniuk kifelé kanyarodás közben az alacsonyan kikötött zsinór, vagy terpeszben álló társ lába alatt.

**Gyakorló-forma** (zsinórmagasság 30–60 cm, felállás 3–4 méterre az ugrózinóról):

1. szökdelés fél lábon, majd a zsinór átugrása ugyanarra a lábra érkezéssel és  $\frac{1}{4}$  fordulattal (az ugrólábbal azonos oldalra);

2. mint 1., de leérkezés után átbújás a zsinór alatt;

3. oldalról, kb. 30 fokos szögből nekifutva 3 lépéses ugrás (felugrás a léccel felől a lábbal); pl.: jobbláballáb-ugrás;

4. az előbbi, de az ugróláb jó felhúzásával, az ugróláb irányába való elfordulással, leérkezés az ugrólábra és az egyik (vagy mindkét) kézre;

5. a magasság emelése, 5 lépéses ugrások (az ugróláb kezdi a lépést).

Fontos az ugrás ritmusa. Verseny- (teljesítmény-) forma: a nekifutás, az elugrás, a légmunka, a leérkezés mozzanatainak csiszolása.

Ugyanígy kidolgozhatjuk más atlétikai ágak oktatási anyagát is.

### A megoldandó feladatok

A magyar sport további megfelelő fejlődésének biztosítása érdekében, szerény véleményem szerint, az alábbi feladatokat kell megoldani:

1. Tisztázni kell a gyermek, a serdülő és az ifjúsági sportra vonatkozó alapvető elvi kérdéseket. A TTT tegyen ebben a kérdésben javaslatot és ezt az állami sportvezetés emelje határozattá.

2. Az elfogadott alapelveknek megfelelően ki kell dolgozni az egyes sportágak távlati oktatási tervét. Ezekben figyelembe kell venni:

a) az egyes sportágak különleges mozgásanyagán kívül a sokoldalúságot, az általános testi fejlődést biztosító mozgásanyagot is; a játékforma oktatási anyagában például legalább a fele rész ún. kiegészítő mozgásanyag (kiegészítő sportágak anyaga) legyen;

b) a serdülőkor problémáit (a serdülőkor előtt megszerzett készségek átmentésének módját stb.);

c) a megterhelés mértékét, az edzések, versenyek gyakoriságát, a versenyeken való részvétel feltételeit, egyes életkorok különleges versenyrendszerét stb.;

d) a versenyszabályok szükséges módosítását; ide tartozik az eszközök, sportpályák különleges mérete, csapatok létszáma stb. (labdarúgásban például a játéktér kibővítésétől, a csapatlétszám emelésétől, eset-

leg a „cserejátékosok” rendszerének bevezetésétől sem szabad visszariadni);

e) az egyes külföldi adatok felhasználásakor a magyar gyermekek biológiai adottságait, különösen az életkorokra vonatkozóan, mert hiszen köztudomású, hogy az életkor maga a föld nem minden részén jelent egyazon biológiai fejlettséget.

3. Olyan szervezeti kereteket kell felállítani, amelyek legalkalmasabban a gyermekek foglalkoztatására. Ilyenek lehetnek: területi jellegű szakosztályok (sportiskolák) az iskolák számára, vagy gyermekszakosztályok az egyesületi tagok számára. Egyes sportágakban úgynevezett nevelő-egyesületeket (szakosztályokat) kell kijelölni, amelyekben minden feltételt biztosítani kell az eredményes munkához (oktatókat, létesítményeket, felszereléseket stb.).

E szervezeti kérdések megoldása közös feladatot jelent az állami sporthatóság és a sportegyesületek számára.

★

Esetleges félreértések elkerülése végett megjegyzem még, hogy él-sportunk utánpótlásának ilyesféle biztosítása nem elhatárolt feladat, hanem egy része az általános nevelési feladatnak. Valamennyi fiatal számára biztosítani akarjuk — és biztosítani is kell — a testnevelés és a sport örömeit, testi-lelki jó hatását. Ennek az általános feladatnak az ellátása közben azonban gondolnunk kell a sportban kiemelkedők pótlásának, az utánpótlás előkészítésének feladatára is. Ezt a kettős feladatot kell minél jobban ellátnunk a jövőben. Erre igyekeztem felhívni e cikkben a figyelmet és ennek érdekében tettem egy-két javaslatot. Biztosra veszem, hogy a további hozzászólások, a vita és a nyilván hamarosan meginduló kutatómunka segítségével fokozatosan közelebb jutunk majd a célhoz: a szilárd alapokon álló magyar ifjúsági sport megteremtéséhez.

## AZ 1957. ÉVI KÖZÉPISKOLAI BAJNOKSÁGOK

A középiskolai országos bajnokságokat ebben az évben is kosárlabdában, tornában és atlétikában rendeztük meg. A bajnokságok után megállapíthatjuk, hogy diáksportolónk és tanáraink most is helytálltak, pedig a felkészülés során igen sok nehézséggel kellett megküzdeniük. Az ellenforradalmi események miatt hosszabb idő kiesett a felkészülésből, ezért tulajdonképpen csak a tél vége felé kezdődhetek meg a felkészülési munkálatok. A tornászok helyzetét nehezítette még a tornatermek kedvezőtlen állapota is. Mindezek ellenére a középiskolai sportról újból bebizonyosodott, hogy a magyar sport

szempontjából döntő jelentőségű és kedvező körülmények között még jobb eredményt mutathatott volna fel.

Az országos bajnokságokról röviden az alábbiakban számolunk be.

### Kosárlabda

A kosárlabda-bajnokság megrendezése jelentette a legnagyobb erőpróbát. A sportkörüli és megyei bajnokságok megrendezése időpontjában iskoláinkban még alig indult meg a normális élet. Az iskolai sportnak egyik nagy érdeme, hogy segítette és nagyban hozzájárult az iskolai élet minél hamarabbi normalizálódásához.

A megyei bajnokságon a résztvevők száma kb. ugyanannyi volt, mint a múlt évben. Feltűnő visszaesés Győr-Sopron, Vas és Veszprém megyékben volt. Néhány megyében emelkedett a résztvevők száma, pl. Hajdú-Bihar, Tolna, Szolnok megyékben. A bajnokságban 150 fiú és 108 leányiskola, összesen 258 iskola vett részt. A területi döntők mindenhol rendben, a várakozásnak nagyjából megfelelő eredménnyel bonyolódtak le.

Az országos döntő az alábbi eredménnyel végződött:

#### Fiúbajnokság:

1. Budapest, Eötvös Gimn.
2. Pécs, Nagy Lajos Gimn.
3. Budapest, Piarista Gimn.
4. Szeged, Radnóti Gimn.
5. Miskolc, Gépipari Techn.
6. Kecskemét, Katona J. Gimn.

#### Leánybajnokság:

1. Békés, Ált. Gimn.
2. Diósgyőr, Kilián Gimn.
3. Budapest, Fazekas Gimn.
4. Budapest, Apáczai Cs. Gimn.
5. Budapest, Alkotmány u. Kg. Techn.
6. Szekszárd, Garai Gimn.

A fiúbajnokságot megérdemelten nyerte a Budapesti Eötvös Gimnázium. Nagyobb küzdelmet (egy félidőn keresztül) csak a bp-i Piarista Gimnáziummal kellett vívnia. A második és harmadik helyezés csak izgalmas, nagy küzdelem után dőlt el a pécsi Nagy Lajos Gimn. javára. A 4—6 helyezést egyenlő pont mellett az egymás ellen elért eredmények kosárlkülönbözete döntötte el.

A leánybajnokságot a békésiek nyerték. Győzelmük — teljesen megérdemelten — azonban ritkán látott izgalmas mérkőzéseken dőlt el. Nincs a csapatban különösen kiemelkedő játékos, de mint kollektíva magasan legjobb volt a mezőnyben.

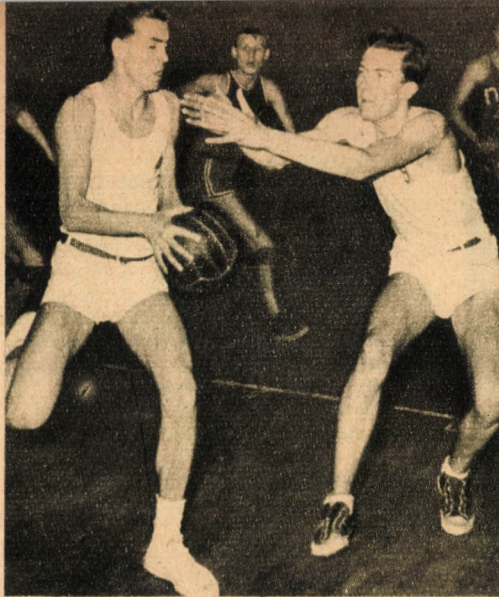
A második helyezést elért diósgyőri Kilián Gimnázium csapata a két Kalló-testvérre épült. Bizonyosodott azonban, hogy csak kiemelkedő egyéni játékkal nem lehet bajnokságot nyerni. Ha a két játékos nem az egyéni játékot erőtíti, hanem a többieket is jobban bekapcsolja a játékba, lehet, hogy megnyerte volna a bajnokságot.

A budapesti Fazekas Gimnázium csapata teljesen a középjátékosra épült. Ez is helytelen taktika volt, mert egy játékos nem bírja végig a négynapos versenyt.

Inkább izgalmas, mint magas színvonalú mérkőzéseket láttunk. Sok fiatal jó képességű játékos vett részt a bajnokságon. Rajtuk múlik, hogy néhány év múlva mennyit fejlődnek és hányan ölthetik majd magukra a magyar válogatott címeres mezét.

#### Torna

Ebben az évben írtuk ki először az I. oszt. bajnokság mellett a II. osztályú bajnokságot is. A cél az volt, hogy a versenytornával eddig még nem foglalkozott iskolákat is



Tartják a labdát a budapesti piaristák a pécsi Nagy Lajos gimnázium csapata ellen



A Diósgyőri Kilián gimnázium és a budapesti Alkotmány utcai közgazdasági technikum csapata nagy harcot vív a labdáért

fokozatosan bekapcsoljuk az országos bajnokság versenyrendszerébe és biztosítjuk az utánpótlást. Sok iskola élt is a lehetőséggel.

A tornatömegesítés érdekében szükséges, hogy a II. osztályú verseny továbbra is szerepeljen az évi versenyprogramban. Sajnos, az elmúlt tanítási évben a II. osztályú tornászok számára az országos döntőt nem rendezhettük meg. A jövő évtől kezdve azonban remélhetőleg rendszeresen tudjuk ezeket a versenyeket is.

Az I. osztályú bajnokságon indult csapatok száma lényegesen csökkent. A rendszeres felkészülésre a legtöbb iskolában alig volt lehetőség. A legtöbb megyében csak 1—1 iskola — az előző évek megyei bajnokai — készültek és indultak. Remélhetőleg az idén bekapcsolódott II. osztályú tornászok jövőre már feljebb indulnak.

A bajnokságon az I. osztályban 25 fiú- és 53 leánycsapat, összesen 78 csapat, a II. osztályban 71 fiú- és 67 leánycsapat, összesen 138 csapat, az I. és II. osztályban együttesen pedig 216 csapat vett részt, az előző évi 251 csapattal szemben. Az országos döntőn 20 fiú- és 24 leánycsapat, az egyéni bajnokságban pedig 35 fiú- és 44 leányversenyző vett részt.

**Eredmények: Fiúk:** 1. Budapesti Fáy Gimnázium 221,3 pont, 2. Budapest, Corvin Gimnázium 216,40 pont, 3. Debrecen, Gépipari Techn. 215,20 pont, 4. Pécs, Nagy Lajos Gimnázium 214,30 pont, 5. Miskolc, Földes Ferenc Gimn. 214,10 pont, 6. Pápa, Türr István Gimn. 212,30 pont. **Leányok:** 1. Budapest, Fazekas Gimn. 188,20 pont, 2. Pécs, Leővey Gimn. 183,80 pont, 3. Pécs, Közgazd. Technikum 183,70 pont, 4. Budapest, Hámán Gimn. 179,40 pont, 6. Debrecen, Kossuth Gimn. 179,00 pont.

A Fáy Gimnázium ez évben is biztosan és fölényesen győzött. Kiegyensúlyozott, átlagon felül teljesítményt nyújtott: a hat szeren háromban első, háromban második helyezést

ért el. Igen jó képességű tornászokat vonultatott fel a második helyezett budapesti Corvin Gimnázium. Különösen nyújtón és löhengésben ért el kimagasló eredményt.

A 3—5. helyezett debreceni gépipari technikum, a pécsi Nagy Lajos Gimnázium és a miskolci Földes Gimnázium közel egyforma képességű csapatai megérdemelték a jó helyezésüket. Kiemelkedett a pécsi Nagy Lajos Gimnázium gyűrűgyakorlata.

A leányok bajnoksága ez évben is hatalmas küzdelmet hozott. A budapesti Fazekas Gimnázium három szeren igen jó teljesítményt nyújtott, viszont ugrásban lényegesen gyengébben szerepelt.

A 2—4 helyezett csapatok sorrendjét tized pontok döntötték el. Mind a négy iskola kiemelkedett a mezőnyből.

#### Egyéni bajnokság:

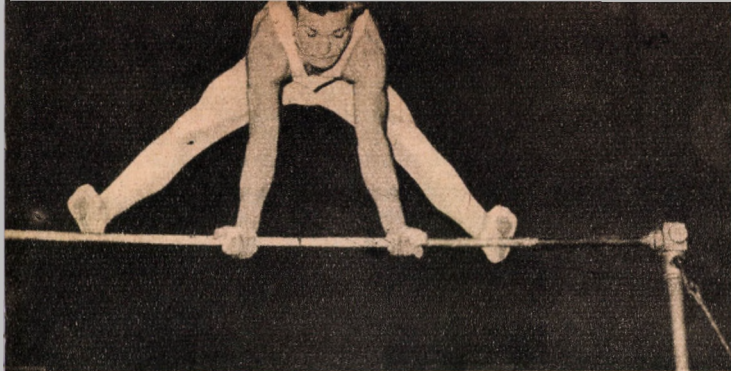
##### Fiúk:

1. Tamás Csaba, Bpest, Fémip. Technikum 111,5 pont, 2. Koltay László, Bpest, Fáy Gimn. 109,8 pont, 3. Rédey Gábor, Pápa, Türr I. Gimn. 109,7 pont, 4. Leopold József, Bpest, Dózsa Gimn. 109,0 pont, 5. Geöcze Valér, Bpest, Kölcsey Gimn. 108,1 pont, 6. Barakonyi Károly, Pécs, Nagy Lajos Gimn. 107,3 pont.

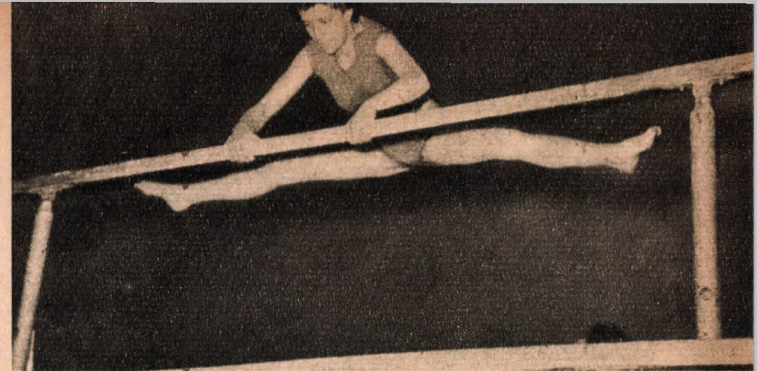
##### Leányok:

1. Bencsik Mária, Bpest, Szilágyi E. Gimn. 78,35 pont, 2. Ducza Anikó, Bpest, Berzsenyi Gimn. 74,90 pont, 3. Tolnai Márta, Pécs, Leővey Gimn. 73,50 pont, 4. Tolnai Klára, Pécs, Leővey Gimn. 73,40 pont, 5. Tóth Mária, Budapest, Veres Pálné Gimn. 72,95 pont, 6. Gerő Márta, Budapest, Fazekas Gimn. 72,85 pont.

A győztes Tamás Csaba kiemelkedett a mezőnyből, minden szeren egyenletes, jó teljesítményt nyújtott, az egyetlen versenyző, akinek nem volt 9 ponton aluli gyakorlata. A to-



Leopold József (Dózsa gimnázium, Budapest) jól sikerült nyújtógyakorlata közben



Bencsik Mária (Szilágyi E. gimnázium, Budapest) az egyéni összetett bajnok felemáskorlátán

vábbi 2—6 helyezett versenyző közül Rédey szabadon választott korlát, és Leopold műszabadgyakorlata igen jól összeállított, magas színvonalú volt.

A leányok bajnokságát ez évben is a budapesti Bencsik Mária nyerte, mint az erős mezőny kiemelkedő tagja. Minden gyakorlata 9,5, vagy annál magasabb értékű volt. Ducza Anikó egyenletes jó teljesítményt nyújtott. A két pécsi Tolnai-testvér a várakozásnak megfelelően, jól szerepelt.

### Atlétika

Az 1957. évi atlétikai bajnokság minden eddiginél — beleértve a felszabadulás előttiakat is — magasabb színvonalú volt. Négy évvel ezelőtt azt a célt tűztük a középiskolai atlétikai bajnokságok elé, hogy a csapat-számokban fokozzuk a teljesítményt. Ez a célkitűzés helyes volt. Most a múltban gyenge csapat-számokban (női gerely, távol, diszkosz, férfi gerely) már olyan eredményeket értek el, még a helyezett csapatok is, amelyekkel régebben egyéni bajnokságot is lehetett nyerni.

Török (budapesti Kölcsey gimnázium) 697 cm-es távolugrása a verseny egyik ki-magasló eredménye volt



Különösen kiemelkedő eredmények születtek a férfi és női egyéni és csapat magasugrásban (19 fiú ugrott 170 cm-t, illetve ennél magasabbat, 9 leány 145 cm-t, illetve ennél magasabbat). Magyarországon magasugró versenyen ilyen eredmények még nem voltak.

A férfi és női távolugrásban (négy férfi csapat ugrott 6 m-en felül, a leányoknál pedig még a nyolcadik helyezett is jobb eredményt ért el, mint az 1952. évi győztes), a férfi és női csapat gerelyhajításban, a női diszkoszvetésben, a férfi váltószámokban, különösen a 4×400 és 4×100 m-en születtek jó eredmények.

### A pontverseny eredménye

Fiúk: 1. Budapest, Petőfi Gimn. 4998 pont, 2. Budapest, Kölcsey Gimn. 4727 pont, 3. Szeged, Radnóti Gimn. 4309 p., 4. Békéscsaba, Fiu Gimn. 4309 p., 5. Pécs, Nagy Lajos Gimn. 4108 p., 6. Mohács, Ált. Gimn.

Leányok: 1. Orosháza, Ált. Gimn. 4537 p., 2. Bp., Szilágyi Gimn. 3820 p., 3. Kiskunfélegyháza, Móra Ferenc Gimn. 3720 p., 4. Békéscsaba, Közg. Techn. 3588 p., 5. Bp., Bagi Gimn. 3324 p., 6. Pécs, Leőwey Gimn. 3209 p.

Az alábbi táblázatban közöljük a csapatbajnokságok versenyszámainak fejlődését 1952-től 1957-ig.

Nyíri János

### 5-ÖS CSAPATBAJNOKSÁG

#### Fiúk

Versenyszám:		1952.	1957.
magasugrás	győztes .....	168 cm	169 cm
	10-es átlag .....	156,4 cm	162,5 cm
távolugrás	győztes .....	579 cm	612,8 cm
	10-es átlag .....	551,9 cm	596,7 cm
súlylökés	győztes .....	11,11 m	10,52 m
	10-es átlag .....	10,258 m	10,18 m
diszkoszvetés	győztes .....	32,56 m	31,45 m
	10-es átlag .....	28,36 m 8-as átlag	29,09 m
gerelyhajítás	győztes .....	41,36 m	45,64 m
	10-es átlag .....	37,87 m	39,45 m
4×100 m	győztes .....	45,2 mp	45,2 mp
	6. helyezett .....	47,0 mp	46,4 mp
4×400 m	győztes .....	3:40,0 p	3:31'4 p
	6. helyezett .....	3:45,6 p	3:39'6 p
4×1000 m	győztes .....	11:10,0 p	10:54'9 p
	6. helyezett .....	11:22,0 p	11:21'6 p

#### Leányok

Versenyszám		1952.	1957.
magasugrás	győztes .....	131 cm	137 cm
	10-es átlag .....	124,8 cm	132,7 cm
távolugrás	győztes .....	449 cm	477 cm
	10-es átlag .....	431,9 cm	457,7 cm
súlylökés	győztes .....	888 cm	940 cm
	10-es átlag .....	837,3 cm	844,1 cm
diszkoszvetés	győztes .....	25,05 m	28,12 m
	10-es átlag .....	23,04 7 csapat	23,52 m
gerely	győztes .....	24,13 m	30,80 m
	10-es átlag .....	21,71 m	24,09 m
4×100 m	győztes .....	52,9 mp	52,0 mp
	6. helyezett .....	56,7 mp	55,1 (4. h.)
3×800 m	győztes .....	7:58'0 p	7:52'7 p.
	6. helyezett .....	8:17,4 p	8:04'6 p.

# Az általános iskolák összevont osztályainak testneveléséről

(A Központi Pedagógus Továbbképző Intézetben tartott előadás rövidített közlése.) Előadta: dr. Cseke Dénes

ÖSSZEVONT OSZTÁLYÚ tanuló-csoportokban a nehézségek áthidalása tekintetében két alapvető különbség van a testnevelés és általában a többi tantárgy között. — Az egyik különbség következményével különösen az összevont, elsősorban a kettőnél több osztályból összevont tanulócsoporthoz esetében kell számolnunk. Ugyanis a foglalkozásra számít időnek, jelen esetben a heti fél órának — csak egy kis részét, a legkisebb órávezetés mellett is csak kb. 30—40%-át töltik el a tanulók mozgással. Ennyi idő alatt még egységes összetételű tanulócsoporthoz is csak nehezen lehet kellő mértékű megterhelésben részesíteni. A kellő mértékű megterhelés biztosítása és egyben a túlterhelés veszélyének a távoltartása különösen nagy nehézséget jelent az I—IV. osztályokból összevont tanulócsoporthoz esetében és a legalaposabb megfontolást, tervező munkát s a foglalkozás vezetésében különös erőfeszítést követel.

A testnevelésnek ez a minimális óraszámja szükségszerűen követeli a tantervben előírt anyag bizonyos mértékű csökkentését. *Az anyagot a helyi körülmények szerint kell csökkenteni.* — itt csak néhány általános érvényű irányelvet említhetünk:

A TANTERVBEN A III.—VII. számokkal jelölt alapmozgások közül csak kivételesen lehet selejtezni. Pl. selejtezni lehet a meghatározott centiméterhez és másodperchez kötött gyorsjárást, a helyből ugrásokat, a célbadobás rövid távolságra előírt formáit és a futásban, dobásban és ugrásban kötelezően előírt egyéni versenyeket és versengéseket. (Természetesen ez nem jelenti a versenyek teljes kiküszöbölését, ehhez elegendő anyagot szolgáltatnak a játékok között felsorolt egyéni, sor- és váltóversenyek.) A fentiekben kívül nem kell ragaszkodni a járás- és futásgyakorlatoknál előírt irányváltoztatásokhoz sem. A rendgyakorlatok közül elégséges meghagyni a következőket: vigyáz- és pihenj-állás, a helyben végzendő testfordulatok, egyetlen soralkozási forma (a kettős oszlop), zárt vonalban az üdvözlés és jelentés, kettős oszlopból a köralkítás, menet megindítása — járás ütem és lépéstartással (III—IV. osztály) — menet megállítása, páronként fejlődés 4-es oszlopba, nyitódás egész távolságra és zárkózása. (Az előkészítő gyakorlatokban az előírt alapformák közül elégséges meghagyni annyit, amennyi feltétlenül szükséges az izomzat alapos átdolgozására. A játékok minden fajtájából csak a legkedveltebb 1—2 játékot kell meg-

hagyni. — A különféle gyakorlatoknál előírt számszerű követelményeket is csökkenteni lehet.

A tantervi anyag csökkentésének gyakorlatilag kifejezésre kell jutnia mind a tanmenet (anyagbeosztás) tanítási egységeiben, mind a foglalkozások vázlatáiban. A tanmenet tanítási egységei egyetlen alapmozgást tartalmazhatnak, pl. fokozó futást vagy rajt- és gyorsfutást, valamely szabad átugrást, vagy támaszugrást, vagy talajgyakorlatot stb. Ezeket az alapmozgásokat a foglalkozások fő részében, a fő rész első felében kell feldolgozni. A foglalkozások fő részének anyagát olyan játékkal kell kiegészíteni, amely alkalmas arra, hogy a tanítás fő tárgyát alkotó alapmozgás alkalmazására való nevelés célját a legkedvezőbben szolgálja.

A TANÍTÓ NEVELŐMUNKA előtt álló nehézségek áthidalása tekintetében — a testnevelés és a többi tárgy között a másik lényeges különbség az, hogy a testnevelésben nem számolhatunk az önálló foglalkozás olyan általános lehetőségével, mint a többi tárgynál. — A tárgy természete miatt lehetőleg a tanulócsoporthoz egészével való közvetlen foglalkozás a kívánatos. A testnevelés anyagának nagyrésze ezt lehetővé teszi, bizonyos részletei azonban az önálló foglalkozás egy sajátos formájának az alkalmazását követeli meg.

Természetes és indokolt tehát az a törekvésünk, hogy megragadjunk minden alkalmat az osztály együttesének közvetlen foglalkoztatására. Erre fokozott mértékben kell törekednünk az összevont osztályokból álló tanulócsoporthoz testnevelésében.

A tanulócsoporthoz egészével való közvetlen foglalkozás viszonylag azért jelent könnyű megoldást, mert ezeknek az alapmozgásoknak a nagy része a körben bővülő tanítási menet alkalmazását követeli. Ennek megfelelően az egyes osztályok számára általában ugyanazokat a mozgásokat írja elő a tanterv különböző technikai színvonalon és számszerű követelményekkel. Ilyen formán, mivel ezeket a mozgásokat többnyire csoportonként, egyenként, vagy párosával kell végeztetnünk, semmi akadálya sincs annak, hogy a nagyobbaktól a magasabb, a kisebbektől az alacsonyabb technikai végrehajtást követeljünk és hibajavító munkánkat is ennek megfelelően végezzük. Az alapmozgások közül nagyobb nehézséggel csak a függés- és támaszugrakok egy részénél és a támaszugrakoknál, valamint az alap-

mozgásokon kívül a játéknál találjuk szembe magunkat. Ezeknél a mozgásoknál és a játékoknál a lineális tanítási menetet kell alkalmaznunk.

NAGY GONDOT kell fordítani a jelentéktelennek látszó szervezési és technikai kérdésekre is. Mindenek előtt gondosan meg kell vonni a gyakorlólé hely határvonalait. Legjobb, ha ezeket a határvonalakat véglegesen, illetve hosszabb időre szöloán jelöljük meg. A gyakorlólé hely négyszögében célszerű egy kisebb négyszöget is kijelölni. Az órák bevezető és esetleg az előkészítő részeiben alkalmazandó járás- és futásgyakorlatoknál a fejlődési sajátosságoknak megfelelő egyenletes terhelés biztosítása céljából van erre szükség, ha a III.—IV. osztályosok a külső, az I.—II. osztályosok a belső négyszög területén végzik ezeket a gyakorlatokat, a csoport szinte úgy együtt lesz, mintha egyetlen osztály lenne, de a kisebbek mégis pl. rövidebb távolságot és kisebb sebességgel futnak, mint a nagyobbak. A tanító pedig a belső négyszög hossz tengelyén mozogva biztos kézzel vezethet és taníthat. — A berendezéseket célszerű megkettőzni, pl. ugrómeder egymástól 2—3 m távolságban, két ácsolt farönk (alacsonyabb és magasabb). Sok előny származik a tanulócsoporthoz megfelelő soralkoztatásból is. Az a helyes, ha az iskolaév első óráján az alakzatrendezés alkalmával osztályok és nemek szerint úgy állítjuk nagyság szerint kettős oszlopba a tanulókat, hogy a két oszlop élén a IV. o. fiúk és mögöttük a lányok legyenek, s ugyanilyen elrendezésben következzenek utánuk a III., II. és I. osztályosok.

Az egyes gyakorlatfajtáknál a következők szerint célszerű eljárni:

A rendgyakorlatokat vezényeljük a legmagasabb osztály tantervi előírásai szerint. A végrehajtásban azonban az alacsonyabb osztályosoktól a nekik megfelelő technikai színvonalat követeljük.

Az előkészítő gyakorlatok közül a játékos és utánzó gyakorlatoknál semmi problémánk nem lehet. Ezeket a gyakorlatokat a legkisebbek éppen úgy végezhetik, mint a nagyobbak. Csak a végrehajtás időtartamában, vagy az ismétlések számában kell különbséget tenni, a kisebbeket korábban meg kell állítani. — Valóban nehéz a helyzet a határozott formájú előkészítő gyakorlatok tanításában. A kétütemű gyakorlatoknál itt sincs különösebb nehézség. Ezeket végezhetik az I. osztályosok is — egyszerű utánzással még akkor is, ha számukra ismeretlen gyakorlatelemeket tartalmaznak.

Az alapmozgás esetében bizonyos értelemben más, de a legtöbbször könnyebb a helyzetünk. — A távolugrásnál pl. nyilvánvalóan semmiféle nehézség sem adódik. A tanulók úgy végezhetik az ugrásokat egymás után, mintha egy osztályhoz tartoznának. Ismeretközlésünk a hibajavítás során ugyanis egyénekhez szól, illetve az

egyéneken keresztül annak az osztálynak, amelyhez tartoznak. A távolugráshoz hasonló helyzetet jelent számunkra a dobások tanítása. A különbség csak az, hogy mindjárt a félkezes dobások feldolgozását kell a III.—IV. o. számára előírt technikai követelmények szerint elkezdennünk az I.—II. osztályban is. A függőgyakorlatok okozhatják a legtöbb nehézséget. Itt egyrészt a függőszerék magasságát kell óra közben változtatnunk, másrészt pedig külön kell közölnünk az I.—II., valamint a III.—IV. o. számára előírt anyagot, amely rendszerint nem megegyezik.

Sok esetben előfordulhat az is, hogy az I.—II. o. tanulók ezeket az igényesebb gyakorlatokat is végezhetik alacsonyabb technikai színvonalon, vagy legalábbis játékos, természetes módon. — Hasonló a helyzet a támaszugrások esetében is. A támaszugrások legtöbbjét végezhetjük az egyensúlygyakorlatokhoz készített ácsolt farönkökön, két különböző magas lánán. — Játékok esetében csak azt a megoldást választhatjuk, hogy a játékot külön szervezzük az I.—II. és a III.—IV. o. számára.

A TANULÓK öntevékenységet kihasználva, néhány kisiskolai tanító

már nyújtott nagyszerű példát. A testnevelési órák rendszeres megtartásával olyan érdeklődést keltettek a tanulóknál, hogy az iskolai időn kívül önként, rendszeresen gyakoroltak a kisebbek, nagyobbak egyaránt. Róvidesen rendszerre vált ezekben az iskolákban, hogy a tanulók korábban bementek az iskolába és kiadós reggeli testneveléssel kezdték a tanítási napokat. Használták csoportosan az ugrómedret, míg más csoport labdahajítással foglalkozott, vagy a házilag készített függőszer-állványon gyakorolt stb.



Szabályos öltözet — utcai ruha a testnevelési órán

## Hasznos tanácsok az alsó tagozat nevelői részére

kolnánk. A tornaruha mosható, az utcai ruha nem.

**2. Egészségi szempont.** A tornaruha a napfényt és a levegőt is jobban a testhez engedi. Könnyebb benne a mozgás. Az utcai ruhába való beleizzadás egészségi veszélyekkel jár. Az utcai ruha és cipő sok port és piszkot visz a terembe és a szerekre. Ezzel a levegőt és a szereket is fertőzi. A cipő szőleje tönkre tehetik a szőnyeget és a fesszköveket. Azonkívül baleseti veszélyeket is magában rejt, mert sokkal jobban akadályozza a mozgást.

**3. Pedagógiai szempont.** A nevelőnek nagy könnyebbséget jelent a mozgások tanításánál, megfigyelésénél, ellenőrzésénél és javításánál. A tanulót az utcai ruha megkímélésére neveli. Végül a tanuló örömmel végzi a mozgást, mert nem akadályozza szemjét.

**4. Esztétikai szempont.** Az egyöntetűség fokozza a szép-hatást mind a tanulóknál, mind a nézőkben. Tornaünnepélyeken ezért nélkülözhetetlen.

Az őszi és tavaszi jó időben még szűkség-tornateremmel sem rendelkező iskolák is teljes értékűen használják a tornaruhat. Nyáron pedig az ilyen kisgyermeknek a legjobb otthoni ruha. Tehát nem kidobott pénz!



Az utcai ruha erősen akadályozza a gyermek mozgását, ugrását

Tanácsaimmal abból indulok ki, hogy a testnevelés is az általános nevelést szolgálja, tehát a tanítás minden mozzanatának egyeznie kell az általános iskolai nevelés célkitűzéseivel és módszereivel, vagyis mindenoldalú testképző hatása mellett teljes egészében az iskola általános rendjét, fegyelmét, erkölcs-akaratit nevelését kell szolgálnia, hogy mindezzel együtt a többi tárgynak is segítséget nyújtson. Gyakorlati vonalon ezt röviden az alábbiakban vázolom.

**I. Általános követelmények.** A jó számszám fele fáradságot jelent. A testnevelésre is áll ez a közmondás. A testneveléshez először személyi felszerelés kell. Ez óriási mértékben megnöveli a tanulók munkakedvét, ami a nevelőt is magával ragadja. Az eredményes tanításnak legalább olyan fontos kelléke, mint a jó felszerelés. Ezért a tornaruhat lehetőleg vesszük meg, vagy házilag csináltassuk meg. Ezt legjobb a szülői értekezleten közvetlenül megbeszélni, mert a kisgyermek otthon nem tudnak kellően érvelni. Hogy a nevelők is könnyebben tudják meggyőzni a szülőket, a legszükségesebb idevágó szempontokat közlöm.

**1. Anyagi szempont.** (A szülő számára többnyire ez a legfontosabb.) A tornaruha a testnevelés munkaruhája, s mint ilyen lényegesen olcsóbb, mintha a sokkal drágább utcai ruhát koptatnánk és pisz-

A testnevelési órán kell megtanítani az egyéni és együttes köszönést, a nevelő fogadását, a jelentkezéseket és jelentésadást, a sorakozást, gyakorlóhelyre vonulást stb.-t, és amit itt tanulnak, azt az iskolai élet egész vonalán ugyanúgy kell megkövetelni.

A nagyság szerinti sorakozásnál ajánlatos a tanulókat ebben a sorrendben felírni és egy-két alkalommal ellenőrizni. Ezt látván, a tanulóknak nem fognak minden órán máshová beállni azzal a gondolattal, hogy a nevelő bácsi vagy néni úgy sem emlékszik rá, hogy hol álltam a múltkor. Elég a vezetőnevet felírni. Ez a 3—4 perc sok rendezgető időfecsérléstől menti meg a nevelőt a következő órákon.

Vetkőzésnél a cipők és ruhák lerakását a helyi adottságoknak megfelelően részletesen és pontosan meg kell határozni és mindig ugyanúgy kell megkövetelni. Az átöltözésnél a tisztaságot is ellenőrizzük. Az esetleges kifogásokat lehetőleg négy szemközti tegyük szóvá. A nyilvános megszégyenítés a legtöbb esetben haragot vagy zárkózottságot vált ki a nevelő iránt. Másrészt az ilyen kifogásolt eseteknek ügysem annyira a tanulók, mint inkább az szülőök az okai.

Sorakozásnál, öltözésnél beszédet semmi szín alatt ne tőrjünk. Inkább tartson tovább. Eleinte lehetőleg mindig mondjuk meg, hogy hány percig öltöztek, illetve hány másodpercig sorakoztak. Ez nagyon fogja őket serkenteni, hogy legközelebb túlszárnyalják teljesítményüket. A jobb időt azonban csak akkor fogadjuk el javításnak, ha nem volt beszéd. Ezzel a csendet is kikényszerítjük.

Zárt kötelékből, sorból engedély nélkül senki ki nem léphet, sem oda be nem mehet.

A tanításba semmilyen címen ne engedjünk beleszólni, mert erre igen hajlamosak a tanulók, mikor egymás hibáit észreveszik.

Szerekért csak az mehet, akit küldünk. Szolgálatkészség címen sem engedhető meg a tömeges rohanás.

Csak a legszükségesebb alakzatokat tanítsuk, de azokat gyakoroljuk be jól, mert ez időnyereséget jelent a további órákon.

Dicsérettel, apró-cseprő buzdítással, a versengés felkeltésével — különösen kicsiknél — mindig többre megyünk, mint szidással. Példát nem említek, mert ennyi leleményesség minden nevelőben van.

Eördögh József  
Miskolc

(Folytatjuk)

# Általános iskola felső tagozati tanmenet órávázlatokra felbontva

A Művelődésügyi Minisztérium Általános Iskolai Főosztályának irányításával készítették: dr. Cseke Dénes, dr. Cs. Balkányi Lenke, Lévy Pálné, Morvay Béla.

Az 1956/57. iskolai évben a Sport- és Testnevelés szeptember—október és november—decemberi számában az alsó tagozati tanítók testnevelő munkáját támogató közlemények jelentek meg, amelyek részletesen kidolgozott órávázlatokra felbontva a testnevelés tantervi anyagát tartalmazták és az órávezetéshez nyújtották a legfontosabb részletes módszertani útmutatásokat. A Minisztérium Ált. Isk. Főosztálya az alsó tagozati testnevelési kézikönyvek hiányát ilyen módon kívánta ideiglenesen pótolni és magasabb színvonalú testnevelő munkára képesíteni az osztályvezető tanítókat. A közlemények visszhangja szerint a segítségnek ez a módja helyesnek bizonyult, és sok igazgató és testnevelési órák ellátásával megbízott tanár kérte a felső tagozati tantervi anyagának közlését is.

Az alsó tagozati és az összevont alsó tagozati osztályok kézikönyveinek a testnevelési pótfüzetei megjelennek a folyó év utolsó negyedében. Mivel az iskolai év első hónapjaiban feldolgozandó tantervi anyagot a Sport és Testnevelés folyóirat még közölhette — mincs szükség ennek az anyagnak újabb közlésére. Folyóiratunk ehelyett a felső tagozati osztályok testnevelési anyagbeosztását fogja — az új felső tagozati tanterv alapján — hónapról hónapra közölni az általánosnak tekinthető kívánság kielégítéseképpen. Az anyagbeosztáshoz a következő néhány megjegyzést fűzzük:

A tanterv anyagának ez a beosztása nem tekinthető kötelező érvényűnek; egy példája csak az anyag-elrendezés többféle lehetőségének, amely felhasználható, ha egyezik a tanár egyéni módszertani elképzelésével és megfelel a helyi körülmények adta lehetőségeknek. Tehát a tervező munkának ezt a részét — a tanmenet-készítés elismert elveivel alkalmazkodva — minden tanár külön is elvégezheti.

A közleményekben az anyagbeosztásnak egy közbülső formáját alkalmazzuk, ami már „nem tanmenet”, de még nem kidolgozott órávázlatok sorozata sem. Anyagbeosztásunk tehát a tanár tervező munkájának valóban csak részleteredményét jelenti. — A tanmenetet, amelynek felbontásából az egyes órák vázlatos anyagát elkészítettük, nem közöljük, hogy a felesleges ismétlődéseket elkerüljük. Az egyes tanítási egységek

azonban könnyen rekonstruálhatók az összetartozó órávázlatok anyaga alapján. Ehhez az egyes órávázlatok jelölési módja is segítséget nyújt. Minden órávázlat elején közöljük az óra sorszámát és a hónapot; a hónap megfelelő napjának a dátumát a tanterv szerint a tanárnak kell kitölteni. Ezen kívül egy törtszámmal jelöljük a tanítási egység sorszámát és a tanítási egység feldolgozására előírányzott óraszámot. A törtszám számlálója jelenti a tanítási egység sorszámát, míg a nevező a feldolgozásra szánt óráknak a számát jelenti. A törtszámot követő egész szám viszont a tanítási egység feldolgozására előírányzott óráknak a sorszámát fejezi ki.

Az egyes órák anyagának vázlatos megjelölése miatt a vázlatok kidolgozása azokat a tanárokat sem mentesíti, akik az általunk készített anyagbeosztást különben teljes egészében felhasználhatják. Ilyen esetben az elvégzendő munka legfontosabb részletei a következők:

Anyagbeosztásunkban az egyes órák bevezető, előkészítő és befejező részeiben legtöbbször csak általános megnevezéssel jelöljük az órárészek feladatainak megoldására szolgáló anyagot. A tennivaló ebből a szempontból a megjelölt anyag jellegének megfelelő gyakorlatok kiválogatása vagy megtervezése és a gyakorlatok célszerű sorrendjének a megállapítása. Ehhez a munkához igen jól felhasználható az 1951-es Tanterv és Utasítás (Testnevelés az általános iskolában. Budapest, 1952.) anyagismertetése.

Rendgyakorlatokat az V. és VI. osztály első 1—2 órájának kivételével általában nem írunk elő és általában sem teszünk utalást az óraszervezés és órávezetés kérdéseire sem. Az órák szervezésének és vezetésének a kérdése tehát az órákra

való felkészülés egyik legfontosabb feladata. Az erre vonatkozó elképzelés megvalósítása érdekében kell a különféle rendgyakorlatokat is kiválogatni és az óra megfelelő részeiben elhelyezni.

Nem jelöljük meg az állandó jellegű gyakorlati anyagot sem. Ezek kiválogatásának is az órákra való felkészülés tárgyának kell lennie. Ezek a gyakorlatok — feladataiknak megfelelően nem változnak óráról órára és viszonylag kevés azoknak a gyakorlatoknak a száma, amelyeket állandó jelleggel gyakoroltatni kell. Ilyennek tekinthető a lassú és közepes iramú futás, részben a gyorsfutás, helyesebben, főként a felsőbb osztályokban a fokozó futás, továbbá a kézállás, fejjállás, mászás vagy függésben a karhajlítás és nyújtás, illetve az ezek előkészítésére szolgáló gyakorlatok.

Az órákra való felkészülés alkalmával kell eldönteni azt is, hogy milyen felszerelésre vagy eszközökre, továbbá előre elkészítendő pályarajzokra van szükség az egyes órák lebonyolításához. Kívánatos ezeket külön megjelölni a részletesen kidolgozott órávázlatban. Az egyes órák előtt a helyi előkészület legfontosabb részletemunkáját jelenti ezeknek az eszközöknek az előkészítése és a pályarajzoknak az elkészítése. Ide tartozó munkálatok még az öntözésről és a homokmedrek felásatásáról való gondoskodás is.

Látható, hogy anyagbeosztásunk választott formája bőséges teret enged a tervezés és a módszer szempontjából a tanár alkotó képzetének az érvényesüléséhez. A munkának ebben a részleteiben bizonyára sok és felbecsülhetetlen értékű gyakorlati tapasztalat jut majd kifejezésre. Ezeknek a tapasztalatoknak egy-egy részletkérdés tekintetében való közlése igen nagy szolgálatot tenne valamennyi gyakorló testnevelő és a testneveléstudomány kérdéseivel foglalkozó kartársunk számára. Valamennyiünk nevében kérjük kartársainkat, hogy az ilyen természetű tapasztalatok összegyűjtését és közkinccsé tételét tegyék lehetővé azzal, hogy anyagbeosztásunkkal kapcsolatos észrevételeken kívül, ilyen természetű írásokat is küldjenek be.

## ÓRÁVÁZLATOK

### V. osztály

#### 1. óra. Szeptember ...-én.

**Bevezető rész (továbbiakban B):** A testnevelés tárgy ismertetése: a tárgy feladatai; osztályozás.

A testnevelési óra: az órák helye; részvétel az órán (állandó jellegű, részleges, teljes és alkalmoszerű felmentés; gyógyító testnevelés); öltözet, öltözködés; osztályvezető, osztályvezető helyettes és a helyi körülmények szerint egyéb tisztségviselők kijelölése.

**Előkészítő rész (továbbiakban E):**

A gyakorlóhelyre vonulás rendje. Alakzatrendezés a kétsoros vonalban történt sorakozáshoz; sorakozás kétsoros vonalban; „vigyázz-állás” és „pihenj-állás”, igazodás, jelentés; alakzat felosztás.

**Fő rész (továbbiakban F):** Ismert fogójáték.

**Befejező rész (továbbiakban Bf):** Sorakozás kettős oszlopba; járás körbe, közben a menet megállítása és megindítása. Az osztályterembe vonulás rendje.

## 2. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{4}$ —1. óra

B: Az 1. órán közölt ismeretek számonkérése és a felszerelés ellenőrzése; az öltözőhely és az öltözködés rendje.

Járás kettős oszlopban ütemtartással; élénk ütemű járás. — Testfordulat helyben balra és jobbra; fejlődés páronként menet közben négyes oszlopba; nyitódás helyben (karemeléssel) egész távolságra.

E: Előképzettség megállapítása az előkészítő gyakorlatok közül a nyújtott és hajlított kartartások, a törzsmozgások, valamint a mellő fekvőtámasz ismeretében és végrehajtásában, továbbá a kézállás és guruló átfordulást előkészítő játékos és utánzó szabadgyakorlatok.

F: Az előképzettség megállapítása a kézállásban, az előre és hátra gurulóátfordulásban, valamint mélyugrások a talajra és végrehajtásában. — Ismert átfutó játék (pl. „Fekete-fehér”).

Bf: Járás kettős oszlopban körbe, közben mély belézés és erőteljes kilézés.

## 3. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{4}$ —2. óra

B: Járás és futás közben „fel- és átugrások” játékos módon.

E: Előképzettség megállapítása az előkészítő gyakorlatok közül az állások és a testhelyzetek ismeretében és végrehajtásában, továbbá a távolugrást előkészítő játékos és utánzó szabadgyakorlatok.

F: Az előképzettség megállapítása és teljesítmény-próba a távolugrásban. — Ismert labdajáték.

Bf: A 2. óra előírása szerint.

## 4. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{4}$ —3. óra

B: A 3. óra előírása szerint.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert elemekből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok — tekintettel a kislabdahajítás előkészítésére. — Teljesítmény-próba a mellő fekvőtámaszban végzett karhajításban és karnyújtásban.

## VI. osztály

### 1. óra. Szeptember...-én

B: A testnevelés tárgy feladataira, anyagára, követelményeire és az osztályozásra vonatkozó ismeretek felélevenítése.

A testnevelési órák helyére, a gyakorlati hely előkészítésére, az órákon való részvételre és az órákra való felkészülésre vonatkozó előírások ismertetése. — Osztályvezető, osztályvezető helyettes és egyéb tisztségviselők kijelölése.

E: A gyakorlati helyre vonulás rendje. Alakzatrendezés a kétsoros vonalban való sorakozáshoz. Sorakozás két-soros vonalba; jelentés és jelentkezés, zárt rendben az üdvözlés, az állások és mozgások tanult formáira vonatkozó ismeretek felélevenítése.

F: Az előképzettség megállapítása és teljesítmény-próba a kislabdahajításban. — Ismert fogójáték.

Bf: A 2. óra előírása szerint.

## 5. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{4}$ —4. óra

B: A 3. óra előírása szerint.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlategykelemből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok, tekintettel a kislabda-hajítás előkészítésére.

F: Az előképzettség megállapítása és teljesítmény-próba a magasugrásban. — Ismert labdajáték.

Bf: A 2. óra előírása szerint.

## 6. óra. Szeptember...-én. $\frac{2}{3}$ —1. óra

B: Játékos járás és futásgyakorlatok.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlategykelemből alkotott szabadgyakorlatok — tekintettel a futás és a kislabda-hajítás előkészítésére.

F: Álló rajt 6—10 m-es kifutással. — Gyorsfutás 20—25 m-es távon.

Kislabda-hajítás távolba helyből. „Szabadulás a labdától” c. játék körülhatárolt játéktéren — 3—4 kislabdával, hajítással.

Bf: Járás és járás lábujjon váltakozva.

## 7. óra. Szeptember...-én. $\frac{2}{3}$ —2. óra

B, E, Bf: A 6. óra előírása szerint.

F: Álló rajt a 6. óra előírása szerint, továbbá a rajthelyzetben kissé előredülő törzs.

Gyorsfutás 20—25 m-es távon.

Kislabda-hajítás a 6. óra előírása szerint, továbbá dobóterpeszben test-súly a hajlított jobblábon, kissé jobbra döntött és jobbra fordított törzs; térdnyújtással és törzsfordítással indított hajítás.

„Szabadulás a labdától” c. játék a 6. óra előírása szerint.

## 8. óra. Október...-én. $\frac{2}{3}$ —3. óra

B: Járás közben játékos kar- és törzsgyakorlatok.

E: „Fekete-fehér” c. játék különböző testhelyzetekből indulva.

F és Bf: A 7. óra előírása szerint.

F: Ismert és kedvelt egyszerű labdajáték vagy futójáték.

Bf: Járás ütemtartással, közben a menet megállítása és megindítása.

## 2. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{4}$ —1. óra

B: Előkészítő gyakorlatokban az előképzettség megállapítása ismert gyakorlategykelemből alkotott és játékos szabadgyakorlatok végeztetése során, továbbá a kézállást, guruló átfordulás és függőleges repülés után a talajra érest előkészítő játékos szabadgyakorlatok.

F: Az előképzettség megállapítása a kézállásban, az előre és hátra guruló átfordulásban, valamint kétrészes szekrényen a függőleges repülés

végrehajtásában. — Ismert átfutó játék (pl. „Fekete-fehér”).

Bf: Járás kettős oszlopban körbe, közben alakzatfelosztás és járás közben sorakozás kettős oszlopba.

## 3. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{4}$ —2. óra

B: Járás és futás talajra rajzolt körökbe vagy talajra helyezett karikákba, esetleg téglákra lépkedve, illetve azokon átugorva.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert elemekből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok a távolugrás előkészítésére, továbbá teljesítmény-próba a mellő fekvőtámaszban végzett karhajításban és karnyújtásban.

F: Az előképzettség megállapítása és teljesítmény-próba a távolugrásban. — Ismert labdajáték, játék közben a labdával való bámászmódban az előképzettség megállapítása céljából.

Bf: A 2. óra előírása szerint.

## 4. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{4}$ —3. óra

B: A 3. óra előírása szerint.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlategykelemből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok, tekintettel kislabda-hajítás előkészítésére.

F: Az előképzettség megállapítása és teljesítmény-próba a kislabdahajításban. — Ismert futójáték.

Bf: Járás kettős oszlopban körbe, közben mély belézés és erőteljes kilézés.

## 5. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{4}$ —4. óra

B: A 3. óra előírása szerint.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlategykelemből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok, tekintettel a magasugrás előkészítésére.

F: Az előkészítés megállapítása és teljesítmény-próba a magasugrásban. — Ismert labdajáték.

Bf: A 4. óra előírása szerint.

## 6. óra. Szeptember...-én. $\frac{2}{3}$ —1. óra

B: Járás kettős oszlopban ütemtartással, közben játékos járás és futásgyakorlatok.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlategykelemből alkotott szabadgyakorlatok — tekintettel a futás és kislabda-hajítás előkészítésére.

F: Álló rajt 6—10 m-es kifutással az V. osztály tantervi előírása szerint. Gyorsfutás 25—30 m távon.

Kislabda-hajítás helyből az V. osztály tantervi előírása szerint.

„Vadászlabda” c. játék kislabdával. (Az V. osztály tantervi anyaga.)

Bf: Járás kettős oszlopban körbe, közben járás lábujjon.

## 7. óra. Szeptember...-én. $\frac{2}{3}$ —2. óra

B: Ismert fogójáték.

E: A 6. óra előírása szerint.

F: Álló rajt a 6. óra előírása szerint, továbbá „Vigváz!” felhívóra fokozódó előredülés.

Gyors futás 25—30 m távon.

Kislabda-hajítás egy lépéssel bevezetett keresztlépéssel az V. osztály

tantervi előírása szerint és a dobóterpeszből folyamatos átmenet a hajtó mozgásba.

„Vadászlabda” c. játék (kislabdával. (Az V. osztály tantervi anyaga.)

Bf: A 6. óra előírása szerint.

### 8. óra. Október...-én. $\frac{2}{3}$ —3. óra

B: Járás ütemtartással, közben játékos kar- és törzsmozgások.

E: Futó sorversenyek különböző testhelyzetekből indulva.

## VII. osztály

### 1. óra. Szeptember...-én

B: Lásd a VI. osztály 1. óra anyagát.

E: A gyakorlólé helyre vonulás rendje. Alakzatrendezés a kétsoros vonalban való sorakozáshoz. Sorakozás kétsoros vonalba; a jelentés és jelentkezés, zárt rendben az üdvözlés, az állások és mozgások tanult formáira vonatkozó ismeretek felelevenítése.

F: Ismert és kedvelt labdajáték v. futójáték.

Bf: Járás ütemtartással, közben mély belégzés és erőteljes kilégzés. — Az osztályterembe vonulás rendje.

### 2. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{3}$ —1. óra

B: Az 1. órán közölt ismeretek számonkérése és a felszerelés ellenőrzése; az öltözőhely és az öltözőkódés rendje.

Járás ütemtartással és lassú iramú futás kettős oszlopban.

E: Előkészítő gyakorlatokban az előképzettség megállapítása ismert gyakorlati elemekből alkotott és játékos szabadyakorlatok végeztetése során, továbbá a kézállást és a zsuporkanyarlati átugrást előkészítő gyakorlatok.

F: Előképzettség megállapítása a mászásban, a társas kézállásban és lányoknál kétrészes, fiúknál háromrészes szekrényen a zsuporkanyarlati átugrásban.

„Adogatóverseny” c. játék a labdával való bánásmódban az előképzettség és csapatjátékban az összjátékra való készség megállapítása céljából.

Bf: Járás ütemtartással, közben egyszerű kargyakorlattal mély belégzés és erőteljes kilégzés.

### 3. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{3}$ —2. óra

B: Sorversenyek kettős oszlopban lányoknál 8—10 m, fiúknál 10—15 m távolságra elhelyezett tárgyat megkerülve: járva (szempont a járás külső formája és rendje); élénk ütemben járva és futva s közvetlenül az indulás után végzett átbújással (szempont a gyorsaság és befejezéskor az oszlopok rendezettségé).

E: Játékos és ismert elemekből alkotott határozott formájú szabadyakorlatok — tekintettel a távolugrás és kislabda-hajítás előkészítésére, továbbá mellő fekvőtámaszban végzett karhajlításban és karnyújtásban teljesítmény-próba.

F: Előképzettség megállapítása és teljesítmény-próba: a) a távolugrás-

F: Álló rajt a 7. óra előírása szerint, továbbá kilépéskor ellentétes irányú karlendítés.

Gyorsfutás 25—30 m távon.

Kislabda-hajítás a 7. óra előírása szerint, továbbá a láb- és törzsmunka befejezéséig nyújtva tartott jobb kar.

„Vadászlabda” c. játék kislabdával.

Bf: A 6. óra előírása szerint.

ban, b) a kislabda-hajításban. — Ismert és kedvelt labdajáték.

Bf: A 2. óra előírása szerint.

### 4. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{3}$ —3. óra

B: A 3. óra előírása szerint.

E: Játékos és ismert elemekből alkotott határozott formájú szabadyakorlatok — tekintettel a magasugrás és kislabda-hajítás előkészítésére.

F: Előképzettség megállapítása és teljesítmény-próba: a) a magasugrásban, b) a kislabda-hajításban. — Ismert és kedvelt labdajáték.

Bf: A 2. óra előírása szerint.

### 5. óra. Szeptember...-én. $\frac{2}{3}$ —1. óra

B: Járás, élénk ütemű járás és futás — számoilyokat vagy téglákat hullámvonalban kerülgetve. (A számoilyok távolsága a helyváltoztatás gyorsaságától függően 2—4 méter.)

E: Játékos és ismert gyakorlati elemekből alkotott határozott formájú szabadyakorlatok — tekintettel a gyorsfutás és kislabda-hajítás előkészítésére.

## VIII. osztály

### 1. óra. Szeptember...-én

B: Lásd a VI. osztály 1. óra anyagát.

E: A gyakorlólé helyre vonulás rendje. Alakzatrendezés a kétsoros vonalban való sorakozáshoz. Sorakozás kétsoros vonalba; a jelentés és jelentkezés, zárt rendben az üdvözlés, az állások és mozgások tanult formáira vonatkozó ismeretek felelevenítése.

F: Ismert és kedvelt labdajáték v. futójáték.

Bf: Járás ütemtartással, közben mély belégzés és erőteljes kilégzés. — Az osztályterembe vonulás rendje.

### 2. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{3}$ —1. óra

B: Az 1. órán közölt ismeretek számonkérése és a felszerelés ellenőrzése; az öltözőhely és az öltözőkódés rendje.

Járás ütemtartással és lassú iramú futás kettős oszlopban.

E: Előkészítő gyakorlatokban az előképzettség megállapítása ismert gyakorlati elemekből alkotott és játékos szabadyakorlatok végeztetése során, továbbá a kézállást és zsuporkanyarlati átugrást előkészítő gyakorlatok.

F: Álló rajt 8—10 m-es kifutással az V. és VI. osztályok tantervében előírt technikai követelmények szerint.

Fokozó futás egyenes irányban: 8—12 lépés alatt fokozatos átmenet gyors iramú (de nem teljes erejű) futásba, fokozatos lassítással átmenet lassú futásba és járásba.

Kislabda-hajítás helyből és egy lépéssel bevezetett keresztlépéssel, továbbá a kislabda-elkapás az V. és VI. osztályok tantervi követelményei szerint.

Fiúk: „Adogató méta” c. játék. Lányok: „Szarvasvadászat” c. játék.

Bf: Járás — közben járás lábujjon és sarkon váltakozva.

### 6. óra. Szeptember...-én. $\frac{2}{3}$ —2. óra

B, E, F és Bf rész: Az 5. óra előírása szerint.

### 7. óra. Szeptember...-én. $\frac{2}{3}$ —3. óra

B: Járás ütemtartással, körben egyszerű kar- és törzsgyakorlatok.

E: „Félperces fogó” c. játék.

F: Álló rajt 8—10 méteres kifutással az 5. óra előírása szerint, továbbá fokozatosan növekvő és szapora kezdő lépések, erőteljes karlengetés.

Fokozó futás az 5. óra előírása szerint.

Fiúk: Gránáthajítás helyből: a gránát fogása; felállítás és hajítás az V. és VI. osztály kislabda-hajításra vonatkozó technikai előírásai szerint.

Lányok: Kislabda-hajítás az 5. óra előírása szerint.

Játék az 5. óra előírása szerint.

Bf: Az 5. óra előírása szerint.

F: Előképzettség megállapítása a vándormászásban, a társas kézállásban, a zsupor fejállásban, továbbá lányoknál háromrészes, fiúknál négyrészes szekrényen a zsuporkanyarlati átugrásban.

„Adogatóverseny” c. játék a félkezes felső dobásban az előképzettség és csapatjátékban az összjátékra való készség megállapítása céljából.

Bf: Járás ütemtartással, közben egyszerű kargyakorlattal mély belégzés és erőteljes kilégzés.

### 3. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{3}$ —2. óra

B: Sorversenyek kettős oszlopban — lányoknál 8—10 m, fiúknál 10—15 m távolságra elhelyezett tárgyat megkerülve: járva (szempont a járás külső formája és rendje), élénk ütemben járva és futva s közvetlenül az indulás után végzett átbújással (szempont a gyorsaság és befejezéskor az oszlopok rendezettségé).

E: Játékos és ismert elemekből alkotott határozott formájú szabadyakorlatok — tekintettel a távolugrás és kislabda-hajítás előkészítésére, továbbá mellő fekvőtámaszban végzett karhajlításban és karnyújtásban teljesítmény-próba.

F: Előképzettség megállapítása és teljesítmény-próba: a) a távolugrásban, b) járás és futás közben a kislabda-hajításban. — Ismert és kedvelt labdajáték.

Bf: A 2. óra előírása szerint.

#### 4. óra. Szeptember...-én. $\frac{1}{3}$ -3. óra

B: A 3. óra előírása szerint.

E: Játékos és ismert elemekből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok — tekintettel a magasugrás és kislabda-hajítás előkészítésére.

F: Előképzettség megállapítása és teljesítmény-próba: a) a magasugrásban, b) a kislabda-hajításban — járás és futás közben végezve. — Ismert és kedvelt labdajáték.

Bf: A 2. óra előírása szerint.

#### 5. óra. Szeptember...-én. $\frac{2}{3}$ -1. óra

B: Járás, élénk ütemű járás és futás — számolyokat vagy téglákat hullámvonalban kerülgetve. (A számolyok távolsága a helyváltoztatás gyorsaságától függően 2-4 méter.)

Átfutás számolysoron (téglasoron) a számolyokra és a számolyok közé lépve.

E: Játékos és ismert gyakorlat-elemekből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok — tekintettel a gyorsfutás és a féllkezes felső dobás előkészítésére.

F: Álló rajt 8-10 m-es kifutással: a VII. osztály tantervi előírásai szerint — a kialakított jártasság tökéletesítésére.

Fokozó futás egyenes irányban: 12-16 lépés alatt fokozatos átmenet gyorsíramú (de nem teljes erejű) futásba, 10-14 lépés gyorsíramú futás után fokozatos lassítással átmenet lassú futásba és járásba.

Alapállás kézilabdával; féllkezes felső dobás kézilabdával a VII. osztály tantervének technikai előírása szerint.

„Seregfogyasztó” c. játék kézilabdával.

Bf: Lassú íramú futás és járás.

#### 6-7. óra. Szeptember...-én.

$\frac{2}{3}$ -2-3. óra

Bevezető, előkészítő, fő és befejező rész: Az 5. óra előírása szerint.

## Egy javaslat

A Hajdú-Bihar megyei testnevelési tanárok munkaközössége az alábbi javaslatot terjesztette be megvitatás céljából.

Használjuk ki a tájadta lehetőségeket

A magyar iskolák testnevelési tantervi anyaga általában nem mutatja azt a fejlődést, amely együtt járna a magyar nevelésügy egyéb fejlődésével. A testnevelési anyag nem mutatja a felfrissülés gondolatát, és évtizedek óta állandóan az egyhelyben topogás jellemzi. A fejlődésből következnék, hogy ez az anyag is hozna valami korszerűt, újat. Különösen áll ez a megállapítás arra, hogy a tantervi útmutató „helyi viszonyok” s „magyar sajátosságok” fogalma alatt semmi újszerűt nem adott. Bár a kislétszámú iskolák számára kiadott könyvben a tantervi függelékben már történt utalás a helyi sajátosságok felhasználására, de ez nem győzte meg a nevelők zömét arról, hogy a testnevelési órát el lehet tölteni úgy is, hogy az a helyi adottságokat, sajátosságokat figyelembe vegye.

A helyi sajátosságokhoz tartozik a hegynek, a víznek, az erdőnek, a dombnak a létezése. A magyar sajátosságok közé tartozik az iskolák testnevelési személyi és dologi feltételeinek elégtelensége, a nevelők hiányos testnevelési ismeretei, a testnevelés iránti közöny stb.

Itt állanak szépséges hegyeink, lankás, gyepes oldalakkal. Itt zúgnak titokzatos szép erdeink. Itt állanak kihasználatlanul folyamaink, tavaink és ezeket a sajátosságokat senkinek sem jutott eszébe szervezeten akár a nevelés, akár az egészségügy érdekében felhasználni. Ezért javasoljuk:

1. A legközelebbi testnevelési tanterv hozzon újat. Hozza azoknak a lehetőségeknek tervszerű s minden feltételnek megfelelő elrendezését, amelyek magukba foglalják a helyi sajátosságok alkalmazását. Dolgozza fel ez a tantervi anyag a hegyek, dombok, erdők, vizek, tavak, jegek, a sík vidék minden testnevelési lehetőségét.

2. Magának az anyagnak a tantervben történő elhelyezése alkalmazkodjék azokhoz a helyekhez (városok, községek, tanyák iskoláihoz), ahová ezeket szántuk.

3. Az ilyen tantervből el kell hagyni mindazt, amely sablon, amely ösdi, amely nem szolgálja közvetlenül vagy közvetve a helyi sajátosságok mozgáselemeit.

4. A helyi adottságokkal rendelkező iskolák nevelőit tanfolyamokra kell behívni.

5. A helyi sajátosságokkal nem rendelkező iskolák tantervét is vegyék revízió alá, ennél is figyelembe kell venni a fennálló realitásokat.

S. I.

## MIT FEJLŐDÖTT DIÁKATLÉTIKÁNK TÍZ ÉV ALATT

Az Atlétika 1947 novemberi számában a KISE egyik atlétikai versenyének eredményeit olvashatjuk. A versenyen 600 középiskolás diák indult. Érdekes és tanulságos összehasonlításokat tehetünk a 10 év előtti és az idei országos középiskolai atlétikai bajnokság eredményei között. Íme, az eredmények a mindkét alkalommal megrendezett versenyszámokban:

	e r e d m é n y			
	1947-ben fiúk	1957-ben fiúk	1947-ben lányok	1957-ben lányok
100 m.....	11,5	11,2	13,8	12,2
400 m.....	54,9	51,7	—	—
80 gát.....	—	—	14,8	12,9
magasugrás...	165	183	130	156
távolugrás....	558	697	457	533
súlylökés....	10,22	13,00	9,18	11,96
diszkoszvetés .	29,75	37,71	29,65	38,30
4 × 100 m....	49,4	45,7	—	—

Már az első tekintetre megállapítható a fejlődés minden számban. Így pl. a fiúk 1947-es 100 m-es győztese most csak az 5. helyezést érte volna el, a 400-asé pedig helyzetlen lett volna, mert a 6. is 53,3-at futott.

Magasugrásban a 10 év előtti győztes 15., távolugrásban az utolsó helyezést érte volna el, mert itt a 17. eredménye is 573 volt. Súlylökésben 1957-ben a 9. helyezett is jobbat dobott (10,59)-et), mint a 47-es győztes. Diszkoszvetésben is hasonló a helyzet, most a 11. helyezett eredménye is jobb (32,69), mint a 10 év előtti győztesé. A 4 × 100 m-es váltófutásban 1957-ben elindult 16 csapat mindegyike jobb időt futott (a leggyengébb idő 47,9 volt), mint a hajdani győztes.

Lányoknál is hasonló a helyzet. 1957-ben a 100 m-en elindult 12 induló mindegyike jobb időt futott (a leggyengébb ideje 13,6 volt), mint a 47-es győztes. Hasonló a helyzet a 80 m-es gáton is, a 6. helyezett ideje is 13,9 volt. Magasugrásban csak a 17., távolugrásban a 15., diszkoszvetésben a 10., súlylökésben a döntőben helyzetlen lett volna a 47-es győztes.

Az átlageredmények fejlődését mérhetjük le, ha a 47-es egyéni eredményeket az 57-es csapateredményekkel hasonlítjuk össze. Fióknál pl. távolugrásban 1957-ben a 10. csapat eredménye is 572, lányoknál magasugrásban a 11. csapat eredménye is 130 cm volt.

## Gyermekek labdagyakorlatai

A labda a gyermek egyik legkedvesebb játékeszköze, amely az iskolai testnevelési foglalkoztatáson is nagy örömet szerez számára. (Ha a labda tömött, kisgyermekneknél legfeljebb 2 kg súlyú legyen.)

Képsorozatunk játékos páros gyakorlatokat mutat be. (Kozák Lajos felvételei)

1. Törzsdöntésben mellső dobás a szemben álló társnak

2. Törzsfeszítő gyakorlat a társ hátán ülve

3. Szemben ülő párokban: hátsó tartásban levő labda átdobása a fej felett a szemközti társnak

4. Szemben ülő párokban: a labda felemelése a földről és visszatevése — lábbal

5. Hasonfekvésben homorítással kétkezes felsődobás a szemben álló társnak

6. Lebegőülésben a labda visszadobása talppal a labdát dobó szemben álló társnak



1.



4.



2.



5.



3.



6.

# SPORT ÉS TUDOMÁNY



I.  
ÉVFOLYAM

2

SZÁM

1957

OKTÓBER



ÁRA

4

FORINT



A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

I. ÉVFOLYAM

★ 1957 OKTÓBER ★

2. SZÁM

Szerkesztő bizottság:

Elnök: Dr. Lissák Kálmán \* Felelős szerkesztő: Dr. Hepp Ferenc \* Szerkesztő: Tabák Endre

A szerkesztő bizottság tagjai:

Csanádi Árpád, Dr. Cseke Dénes, Endrődi Lajos, Dr. Grubich Vilmos, Dr. Kereszty Alfonz, Kiss István, Kovács Géza, Pálfai János, Sós István, Dr. Szerbák Elek

## TARTALOMJEGYZÉK

ENDRŐDI LAJOS: A III. Nemzetközi Baráti Sportjátékokról .....	3
KÉPESSY JÓZSEF: Gondolatok a MASz 60 éves jubileumán .....	5
PÁLFAI JÁNOS: Merre tart a labdarúgás? .....	8
KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOKBÓL .....	10
DR. HEGEDŰS FRIGYES: Az öttusa felkészítési módszere .....	12
HOZZÁSZÓLÁSOK: A TTT ankét két előadásához .....	15
HÍREK .....	16
DR. BÉNYI KÁROLY: A távolugrás-technika oktatása .....	17
NOVÁK ISTVÁN: Az első válogatott mérkőzések .....	20
DR. ERDÉLYI GYULA—DR. KISS LÁSZLÓ: Megváltoztathatjuk-e a sportoló nő menstruációs időpontját? .....	22
ISKOLAI TESTNEVELÉS	
DR. CSEKE DÉNES, DR. CS. BALKÁNYI LENKE, LÉVAY PÁLNÉ, MORVAY BÉLA: Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva .....	25
EÖRDÖGH JÁNOS: Hasznos tanácsok az alsó tagozat nevelői részére .....	28
ROSTÁS GYÖRGY: Testnevelési szakfelügyelet néhány kérdése az iparitanuló iskolában .....	29
BALOGH LAJOSNÉ: A váltójátékok nevelési értékéről és szervezéséről .....	30
— —: Az iskolai gyógytestnevelés helyzete és feladatai .....	31
HEGYI JÓZSEF: Sportélet a sárospataki gimnáziumban régen és ma .....	32
AGÓCS JENŐ: Új feladatok az egyetemi testnevelés területén .....	33
SÓS ISTVÁN: Csehszlovákia iskolai testnevelése — német szemmel .....	34
V. PÉCZELI STEFÁNIA: A fegyelem egyik alapja — —: Az órák szerkezeti módosítása .....	34
SÓS ISTVÁN—KOZÁK LAJOS: Képes módszertan .....	35
HÍREK — KÖZLEMÉNYEK .....	36

Л. ЭНДРЕДИ: О III-их международных дружеских спортивных играх молодежи .....	3
И. КЕЙПЕШИ: Размышления о 60-ти летнем юбилее Венгерского Союза по атлетике .....	5
Д-р. И. ПАЛФАИ: В каком направлении идет развитие футбола? .....	8
Д-р. К. БЕНИ: Обучение технике прыгуна в длину .....	17
И. НОВАК: Первые соревнования сборных команд .....	20
Д-р. ДЬ. ЕРДЕИ И Д-р. Л. КИШ: Возможно ли изменить время менструации спортсменки? .....	22
•	
L. ENDRŐDI: From the III. International Friendly Games .....	3
J. KÉPESSY: Reflections on the 60th jubilee of the Hungarian Athletic Association .....	5
J. PÁLFAI: Which way is going to-day-football? .....	8
DR. K. BÉNYI: The technical training of long jump .....	17
I. NOVÁK: First meetings of national football-teams .....	20
DR. GY. ERDÉLYI and DR. L. KISS: The possibility of changing menstruation-period of sporting women .....	22
•	
L. ENDRŐDI: Des III-èmes Jeux Sportifs Amicaux Internationaux .....	3
J. KÉPESSY: Réflexions au jubilé de 60 ans de la Fédération Hongroise de l'Athlétisme .....	5
J. PÁLFAI: Dans quelle direction se dirige le football? .....	8
DOC. K. BÉNYI: L'enseignement de la technique du saut en longueur .....	17
I. NOVÁK: Les premiers matches de selection .....	20
DOC. GY. ERDÉLYI et DOC. L. KISS: Peut-on changer la date de la période d'indisposition des femmes sportives .....	22
•	
L. ENDRŐDI: Über die III. Internationalen Freundschaftlichen Sportspielen .....	3
J. KÉPESSY: Gedanken zum 60 jährigen Jubileum des Ungarischen Athletikverbandes .....	5
J. PÁLFAI: In welcher Richtung geht des Fussballspiel? .....	8
DR. K. BÉNYI: Die Schulung der Weitsprungtechnik .....	17
I. NOVÁK: Die ersten internationalen Fussballkämpfe .....	20
DR. GY. ERDÉLYI und DR. L. KISS: Kann der Menstruationszeitpunkt der sporttreibenden Frau geändert werden? .....	22
•	
A címlapon: Magyarország—Csehszlovákia nemzetek közötti atlétikai viadal 5000 m-es számában dr. Szabó Miklós, a verseny győztese, az utolsó kanyarban előzni készül két ellenfelét (balról-jobbra: Szabó, Gráf, Jurek). I. dr. Szabó Miklós 14:06.8, II. Jurek 14:07.6, III. Gráf 14:09.4, IV. Iharos 14:09.8 (Prága, 1957. szeptember. 13.). (Kömlos Tibor felvétele)	

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezai út 3. Kládóhivatal: V. Hold utca 1. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre: 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hirlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekkszámlaszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hirlap Kúkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA Külföldi Képviseletet

# III. NEMZETKÖZI BARÁTI SPORTJÁTÉKOKRÓL

A Nemzetközi Baráti Sportjátékokat Bukarest és Varsó után — ezúttal harmadízben — Moszkvában rendezték meg.

Az NBS célja: olyan nemzetközi sportverseny rendezése, amely a világ legjobb sportolóinak baráti vetélkedése olimpiai színvonalon, de annak konzervatív előírásai, megkötöttségei nélkül.

Mennyiben érte el a moszkvai nagy találkozó a kitűzött célt? — erről igyekszem röviden beszámolni.

## Részvevők

A világ minden sarkába eljutottak a meghívások, amelyek megmozgatták kelet és nyugat, észak és dél sportoló fiatalosságát. Mégis, a kielezett nemzetközi helyzet és több kapitalista ország sportszövetségének reakciós magatartása miatt sok ország sportolói távolmaradtak, egyesek pedig — közöttük élversenyzők, olimpiai és világbajnokok is — Moszkvába utaztak ugyan, de hazai rajtjengedély hiányában csak mint nézők gyönyörködhetek társaik vetélkedésében.

Még ilyen körülmények között is *negyvenhat ország mintegy háromezer versenyzője állt rajthoz* a különböző sportágakban, ami a bukaresti és varsói találkozókhoz képest igen jelentős fejlődést jelent.

Figyelemre méltó, hogy a gyarmati és félgymarmati országok sportolói minden eddigig meghaladó nagy létszámmal indultak.

A rendező Szovjetunió sportolói a rugby, gyepplabda és íjászat kivételével minden sportágban maximális létszámban álltak rajthoz, de akadott még néhány ország, amelynek versenyzői csaknem minden számban elindultak. Így pl. Csehszlovákia csupán két, Románia pedig mindössze négy sportágban nem vett részt.

Az egyes sportágakban így oszlott meg a részvevő nemzetek száma: kosárlabda (férfi) 18 ország, kosárlabda (női) 11, röplabda (férfi) 16, röplabda (női) 8, labdarúgás 16, kézilabda (férfi) 6, kézilabda (női) 3, gyepplabda 7, rugby 3, vízilabda 9, úszás 15, atlétika 23, ökölvívás 18, birkózás (kötöttfogású) 14, birkózás (szabadfogású) 16, torna (férfi) 14, torna (női) 10, evezés (férfi) 8, evezés (női) 5, kajak-kenu 11, kerékpár (férfi) 12, kerékpár (női) 5, tenisz 19, súlyemelés 18, öttusa 5, íjászat 3, asztalitenisz 13, vívás 11 ország.

## A magyar sportolók a NBS-en

Magyarország Bukarestben és Varsóban is nagylétszámú csapattal vett részt. Ezúttal jóval kisebb létszámú csapat mehetett Moszkvába.

Az előkészületek nehéz körülmények között történtek. Az ellenforradalom pusztításai miatt teljesen megszűnt a válogatott keretek korszerű felkészítése, minímálisra csökkent a sport — ezen belül különösen az él-sport — támogatása, az ellenséges agitáció következtében pedig eltávolított hazánkból a válogatott- és az utánpótlás-keret sok tehetséges tagja. Az itthonmaradottakat viszont hónapokon keresztül tétlenségre kárhoztatta a szövetségek széthúzó, pozícióharcra foglalkozó tevékenysége. Ilyen körülmények között nem is csoda, hogy sokan a sportolók közül elvesztették saját és a magyar sport jövőjébe vetett hitüket, lelkiileg megrendültek.

Ilyen helyzetben határozta el a KISZ javaslatára a sportvezetés, hogy az ország jelenlegi anyagi erejéhez mérten 170 tagú csapat utazik a III. NBS-re és rajthoz állunk az atlétika, asztalitenisz, kötött- és szabadfogású birkózás, ökölvívás, súlyemelés, férfi kosárlabda, labdarúgás, tenisz, vívás, kajak-kenu, úszás, vízilabda és öttusa versenyekben.

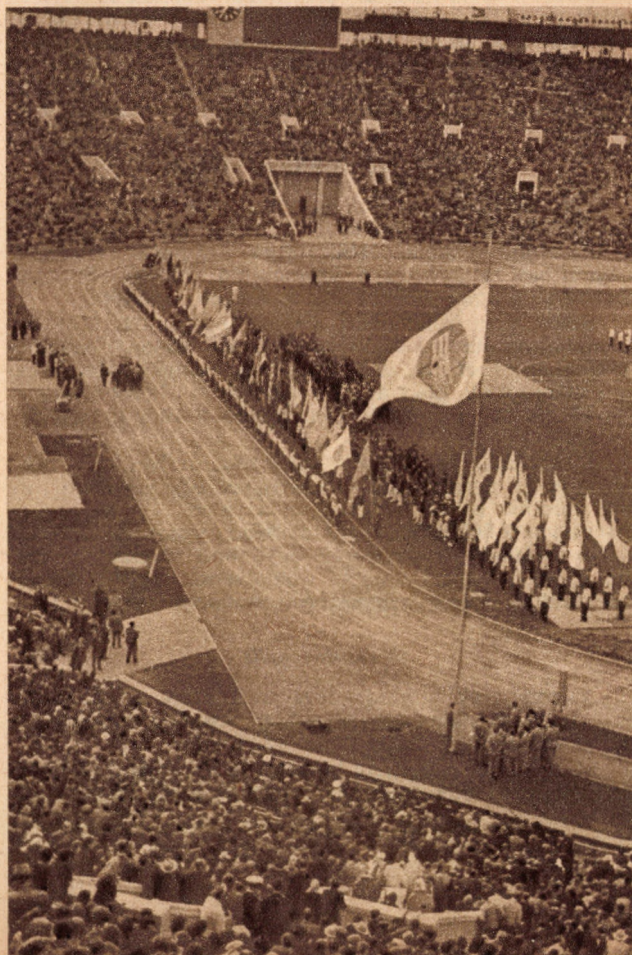
A szakmai és egyéb téren jelentkező — fent említett — lemaradást a mindössze két és félhetes edzőtábori foglalkozásnak kellett pótolnia.

Kiváló szakembereink odaadó, lelkes, szinte emberfeletti munkájának köszönhető, hogy versenyzőink erőnléte határozottan javult és a lelki megrázkódásokat is sikerült kiküszöbölni. Az elutazás napjait sikerült olyan együttest kialakítani, amely kész volt teljes erejét, tehetségét csatasorba állítani, hogy hazája színeit — híven a múlthoz — Moszkvában is méltóképpen képviselje.

A magyar sportolók szereplése kielégítő volt, sőt, ha figyelembe vesszük a körülményeket, minden várakozást felülmúló sikerrel járt.

Annak ellenére, hogy versenyzőink tizenkét sportágban nem indultak, ökölvívásban három, teniszben és súlyemelésben pedig csupán két-két versenyzővel vettek részt, 19 első helyezésselkel megelőzték többek között a 14 első helyet elért Csehszlovákiát, továbbá Romániát, Lengyelországot és az NDK-t is, melyek csupán 11,

## III. NBS záróünnepélye Moszkvában (Kömlos Tibor felvétele)



illetve 7—7 első helyezéssel voltak kénytelenek beérni, annak ellenére, hogy jóval több sportág küzdelmeiben, teljes csapatokkal vettek részt.

### A versenyek színvonala

Erre a kérdésre csak úgy lehet feleletet adni, ha az egyes sportágakat külön-külön tesszük vizsgálat tárgyává, mert a színvonal sportáganként változó volt.

Ennek több oka volt. Én csak kettőt említek ezúttal. Az a tény, hogy egyes nyugati országok megtiltották legjobbjaink részvételét azon a rendezvényen, amely a béke és barátság jegyében jött létre, nem egy versenyszámban már eleve lehetlenné tette a legmagasabb színvonal elérését. A másik ok pedig az, hogy nem egy ország egyik-másik versenyszámban, esetleg sportágban az utánpótlás tagjait, vagy pedig különböző felkészülési és taktikai okok miatt nem a legjobbakat állította rajthoz. Így pl. a férfi kosárlabdában Csehszlovákia a teljes utánpótlást, Bulgária és a Szovjetunió nem a teljes első csapatát szerepeltette s mi is csak az öt legjobbunkat állítottuk be. Kajak-kenuban a teljes szovjet és román élgárdával szemben mi utánpótlás csapatunkat indítottuk, ugyanígy az öttusában is, amelyben fiataljaink a szovjet élgárdával kerültek szembe. Labdarúgásban pedig nem is teljes B válogatottunk ellen majdnem a teljes szovjet A válogatott állt szemben.

Komolyan kellene foglalkozni azzal a már felvetődött gondlattal, hogy az NBS-t mintegy olimpiai ifjúsági játékokká fejlesszék ki idővel, az indulók felső korhatárának megállapítása mellett. Ez a forma biztosítéka lehet annak, hogy egységes színvonal alakul majd ki.

Az igazság kedvéért azonban azt is le kell szögezni, hogy több sportágban teljes egészében, más sportágak több versenyszámban nemcsak olimpiai színvonalról, hanem a Melbourne-i eredményeket jelentősen túlszámnyaló teljesítményekről is beszélhetünk.

Tárgyilagosan meg kell állapítani azonban azt is, hogy néhány sportágban, s talán nem is véletlenül éppen azokban, amelyekben kevés volt az indulók száma, bizony a színvonal is alacsony volt.

Atlétikában, tornában, asztaliteniszben, ökölvívásban, birkózásban, röplabdában, kajak-kenuban és kosárlabdában a sport minden barátjának végtelen sok öröme tellett mind az eredmények, a küzdelmek és a résztvevők létszáma tekintetében. Ugyanezt semmiképpen sem lehet elmondani a női kerékpárról, női evezésről, női kézilabdáról, rugbyról vagy a gyeplabdáról. E sportágak versenyei bizony messze elmaradtak a kívánát színvonalról.

### A szovjet sportolók eredményei

Ha tekintetbe vesszük is a rendező ország versenyzőinek helyzeti előnyét, mely kétségtelenül megkönnyítette számukra képességeik teljes kifejtését, világosan megmutatkozott, hogy a Szovjetunió sportja a Melbourne-i olimpiai játékok óta is tovább fejlődött.

Senki nem kételkedett abban, hogy a III. NBS alkalmával az olimpia főlényes győztese megkapó eredményekkel kerül ezúttal is az élre, arra azonban talán mégsem számítottak, hogy az első hat helyen 293 szovjet versenyző végezzen, és ebből nem kevesebb mint 103 az első helyen.

Sikerülnek legnagyobb jelentősége abban van, hogy versenyzőik nem csupán a sportágak egy részében, hanem minden egyes sportágban az élen jártak, tehát egyenletes fejlődésről tettek tanúbizonyságot. A résztvett kiváló külföldi szakemberek egyöntetű véleménye szerint a szovjet sport további fejlődésének nagy lehetőségeit mutatta meg a nagyszabású moszkvai verseny.

### A rendezésről

A versenyek mintegy 3000 résztvevője a Lenin-hegyen épült csodálatosan szép Lomonoszov-egyetem épületóriáiban nyert kényelmes elhelyezést.

Mi, kínai és egyiptomi barátainkkal együtt a G. szektor kilenc emeletes épületében laktunk a legnagyobb ké-

nyelemben. A kilenc emelet mindegyikén 39—39 lakrész volt. Egy-egy lakrész két egyágyas szobából állott külön mosdóval, zuhanyzóval és WC-vel. A szektorhoz külön konyha és hatalmas étterem tartozott.

Az étkezés rendkívül bőséges volt — mindenki mindenből tetszése és étvágya szerint fogyaszthatott —, de a vajjal főzött ételek egy része a magyar gyomornak nem mindig ízlett. Sajnos az önálló főzést nem lehetett megoldani, s ez számunkra bizony elég kellemetlen volt.

A kényelmes elhelyezésnek volt azonban árnyoldala is: túlságosan messze esett az edzőpályáktól és a versenyek színhelyétől is. Sok versenyző 40, 50, sőt 60 percet volt kénytelen autóbusszon utazni. Azok pedig, akik napi kétszeri edzésre állították be magukat, bizony közel 4 órát töltöttek naponta úton, ami persze nem használt az eredményeknek.

A nagyszabású verseny rendezése hatalmas feladatot jelentett az illetékesek számára, s ha akadtak is zökkenők — ez szinte elkerülhetetlen velejárója az ilyeszerű rendezvényeknek —, elmondhatom, hogy a rendezés feladata magaslatán állott, jó munkát végzett.

Mint érdekességet hadd mondjam el, hogy minden részvevő nemzet sportolói egy-egy sportegyesület védnöksége alá helyeztek, amely érkezéstől hazaindulásig önállóan látta el a csapat körüli szervezési feladatokat. A magyarokat a „Krasznoj Znamja” (Vörös Lobogó) patronálta.

Szervezési csoportjának vezetője határtól határig kísérté a csapatot.

Kitűnően működött a közlekedési, a kultur- és a tolmácsszolgálat, amelynek itt nagy jelentősége volt.

Rendkívül jól szervezték meg az egészségügyi szolgálatot, amely nagy fontossággal bírt a másfajta étkezés, a vendégek számára különleges időjárás, és az itt-ott fellépő ázsiai influenza miatt. Percek alatt megérkezett az orvosi segítség s ha kellett, a figyelmes kórházi kezelés.

Az ellátó szolgálat, amelyet minden épületben megszervezték, mindenki számára emlékezetes marad. Női és férfifodrászat, cipőjavító és tisztító, ruhatisztító és vasaló szolgálat működött és biztosították a fehérnemű mosását. Ezek a szolgáltatások jegyek ellenében — melyeket a már említett szervezési csoport adott át a sportolóknak — díjmentesen álltak rendelkezésre.

És, hogy a kényelmet semmi se zavarja, az egyetem területén sok üzletet létesítettek, melyben mindenki megtalálta a kívánt árucikkét. A „csenselés” megkönnyítésére pedig egy olyan üzletet nyitottak, ahol mindenki eladhatta fölösleges holmiját, ha felmutatta sportolói igazolványát.

Naponta 50—60 különféle kulturális esemény közül választhatott, aki kultúrigényét ki akarta elégíteni. Sem a könnyű, sem a könnyű műfaj híveinek nem okozott nehézséget a választás: koncert, opera, balett, színház, film, népi zene és tánc mellett nyitva állt előtte a szovjet főváros sok múzeuma, kiállítási csarnoka és képtára.

A résztvevők igazolványa és jelvénye díjtalan használatot biztosított mindenfajta közlekedési eszközre és szabad bemenetelt a sporteseményekre.

A rendezés hibája az edzőhelyek nem elég gondos és körültekintő kijelölésében, továbbá a tájékoztatás hiányosságában nyilvánult meg. Ugyanis naponta adtak ki háromnyelvű bulletint, azonban az elég gyakori programváltozásokat nem közölték mindig idejében az érdekeltekkel. Emiatt egyik ökölvívónk lekéste versenyét, asztaliteniszeseink pedig hiába utaztak reggel a verseny színhelyére, csak délután kerültek sorra.

Ezek az apró hibák azonban — amelyek bizonyára azért történtek, mert a Szovjetunióban ilyen nagy versenyt még soha nem rendeztek — könnyen kijavíthatók. Nyilván mindenki meg van arról győződve, ezért alakult ki az egyhangú vélemény, hogy a Szovjetunió alkalmas arra, hogy Moszkvában olimpiai versenyt is megrendezzen, még akkor is, ha az nagyobb szabású lenne minden eddiginél.

Endrődi Lajos

# Gondolatok a MASZ 60 éves jubileumán

A Magyar Atlétikai Szövetség idén ünnepli fennállásának 60 éves jubileumát. A hat évtizedes jubileum alkalmával többször hallunk olyan hangot, amely szerint „hatvanéves a magyar atlétika”. E tévedés kiküszöbölése, valamint a helyes történelmi múlt feltárása nélkül nem lenne megfelelő a MASZ történetéről való megemlékezés.

A 2700 ÉVES MÜLTTAL rendelkező „sportok királynőjének, a modern olimpiai játékok gerincének, valamennyi sportág alapjának hazai története 1875-re nyúlik vissza.

Eszterházy Miksa munkájának eredményeként már 82 év előtt, 1875. május 6-án rendezték meg hazánkban az első atlétikai viadalt, annak a hatalmas laktanyának, a Neugebaudenek (Új épület) udvarán, amely a mai Báthory és Rosenbergházaspár utcák kereszteződésénél állott.

Eszterházy Miksát, aki Angliában követségi attaséként működve szerette meg az atlétikát, s ott határozta el, hogy hazatérve népszerűsíti, a „főrangú körökben” előbb boldog különcként bélyegezték. Majd, amikor látták, hogy „rangján aluli” emberekkel foglalkozik, versenyeket szervez, felolvasásokat tart, cikkezik az atlétika népszerűsítése érdekében, ahelyett, hogy élne az osztályabeliek léha, üres életét, ahol csak lehet, kellemetlen helyzetbe hozzák.

A MASZ megalapítása előtt 22 esztendővel már atlétikai egyesületünk volt s túl ezen, versenyzőkkel, edzővel és verseny rendezésével is dicsekedhetünk, mégpedig Európában elsőnek, megelőzve nemcsak a franciákat, németeket, svájciakat, olaszokat, szóval a nyugatot, hanem az északi államokat s a cári Oroszországot is.

A magyar atlétika tehát valójában 82 esztendő. Ezt akartuk tisztázni, mielőtt rátérünk a Szövetség megalapításának történetére.

SZOKOLY ALAJOS kiváló bajnokatlétánk a MASZ megalakulása előtti első magyar atlétikai viadalán 1896-ban a 100 yardos síkfutásban nyert bajnoki érmet, majd az első újkori olimpián Athénben ugyan-

csak 1896-ban, 100 méteren harmadik díjat.

Az első magyar atlétikai bajnoki számok tehát szövetség hiányában a „filius ante pater” elve alapján születtek meg. A szövetség megalakításának ideje tehát akkor — a már 22 éves múlttal rendelkező atlétikánk számára elérkezett. Szokoly Alajos olimpiásunk, a MAC igazgató-választmányától a Magyar Atlétikai Szövetség létesítését, illetve annak megalapozását kérte 1897. január 19-én Hont Berneczén kelt irásában:


„— Tekintettel hazánkban az atlétikának örvendetes fellendülésére, annak számos klub és egyesület által üzött fokozódó gyakorlására, tekintettel azon tényre, hogy nemcsak újonnan alakult egyesületek, de régi tornaegyesületek működésének vezér-

fonala lassanként az atlétika lesz, mely egyesület- és köröknel azonban közös szabályzat, együttes tevékenység s az érintkezés kapcsa hiányzik, felkérem az igazgató-választmányt az atlétika ügyének kétségtelenül szükséges és csak ezen alapon lehetséges országos előmozdítása céljából a Magyar Atlétikai Szövetség létesítése iránti lépéseket kebeléből megtegye, illetve a szövetséget a többi atlétikai és atlétikát űző egyesületekkel, klubokkal Amerika és Angolország mintájára megalkossa.

Az 1896. évi összes millenárius versenyek rendezésénél, mint egyik hivatalos közeg működővén, lépten-nyomon tapasztaltam hiányokat. Ezek elsősorban az atlétikai gyakorlatok inkorrekttsége, gyakran tapasztalt túlzott eredmények, hamis, pontatlan idők, a versenynemek rossz kivitele. Az egyesületek szabadon állva, önkényűleg alkotnak szabályokat. Ezen csakis egy szövetség segíthet, mely megállapítja a gyakorlás módszerét, a tér- és időmérést, helyes szabályokat bocsát ki és előírja a valódi, egyedül követendő utat.

Korabeli — 63 év előtti — atlétikai műsor az MTK „viadaláról”

„MAGYAR TESTGYAKORLÓK KÖRE.”



1894. ÉVI JUNIUS HÓ 17-ÉN D. U. 3 ÓRAKOR  
AZ ÜGETÖVERSENYPÁLYÁN. (KEREPESI-ÚT VÉGÉN)  
TARTANDÓ

## X. NYILVÁNOS TAVASZI VIADALÁRA.

A VERSENY SORRENDJE:

I. Juniorok versenye 100 m.	IX. Súlydobás a magasba 7 1/2 kg.
II. Kerékpárverseny 3000 m.	X. Ökölvívás.
III. Magasugrás.	XI. Koronázási jubileumi eml. verseny 200m.
IV. Record verseny 1000 m.	XII. Verseny tornázás a korláton.
V. Verseny tornázás a korláton.	XIII. Síkfutás térfölényvel 800 m.
VI. Síkfutás 100 m.	XIV. Kerékpárverseny térfölényvel.
VII. Súlyemelés 50 kg.	XV. Vígasz verseny 200 m.
VIII. Kerékpárverseny 5000 m.	XVI. Kerékpárosok diszfelvonulása.

Bélelt jegyek szállítók: naponta este 7 óra között a Hildéri hivatalban (V. Marokkó-utca 2. sz. I. em.), továbbá Herber Károlynál (Károly-utca 33. sz.), Mihály Jankó (Füzös-utca 3. sz.), Pál és Lónyay (Füzös-utca 14. sz.), Fülöp kertész Lajzánál (Szerény-utca) és a verseny napján a színhelyen a. u. 2. ordító kezébe szállítók.

Bélelt díj: Tribün-jegy 50 krajczár. Belépő-jegy 30 krajczár.

A jegy mindenki által láthatólag viselendő. — Ülhelyek hölgyek részére tartatnak fenn.

\* A versenyek közben katonaszere felszár.

\* Lövönat közlekedés közvetlen a versenypályáig.

A versenypályára lépni, valamint kutyákat a pályára hozni tilos.

A viadal tekintet nélkül az időjárásra megtartatik.

Buffet-ről gondoskodva van.

Budapest, Kincses Vilmos műtővezető

Bajnokságok — értem országos bajnokságok — kiírására sem lehetnek most már többé hivatottak szövetség nélkül az egyesületek. Nemzetközi nagy versenyek kiírása, azoknak sikere abban, hogy a külfölddel szemben megállhassuk a helyet, csakis az Atlétikai Szövetség által érhető el. Ez a szövetség lenne hivatva megállapítani például az amatőrkérdést is, hogy kikkel szabadon versenyezni, s hogy kik bocsáthatók a mi versenyeinkekre?

Egy szövetség mindig elejét veheti kellemetlen egyleti incidensekből fajuló viszályoknak, lévén egy ítélő fórum, melynek kimondott bírálata — alkalmazkodás végett — dönt. A szövetség jobban előmozdíthatja a külföldi összeköttetést, megkönnyítheti a külföldön való szereplést, sokasíthatja a diadalokat, mellyel a haza dicsőségét is emeli.

Hazánk atlétikájának újjászülését látom én a Magyar Atlétikai Szövetség létesítésében!"

Szokolyi Kristálytisza okfejtése meggyőzte az illetékeseket a szövetség létesítésének fontosságáról. A Magyar Atlétikai Club felhívást intézett az összes magyarországi sportegyesületekhez — csatolva ehhez a létesítendő MASZ 30 §-ból álló alapszabálytervezetét.

Bauer Rezső (BTC), az első magyar olimpiai győztes atlétikában



„Magyar Sportegyletek!  
Atlétikai Elvtársaink!

Egyesüljünk és szövetekezzünk, hogy kitűzött céljainkhoz közelebb kerüljünk. Ismerjétek meg a hívó szó hazafiságát. Tárt karokkal fogadjuk, úgy a fölünk talán pillanatra eltávolodott — de a magyar sport eszméiért hevülő társegyesületeket —, mint a számra, névre talán kisebb, az ország központjától távol eső klubokat, hiszen valamennyiünket egy közös végcél ideálja lelkesít s nincs nehézség, amit összetartással, együttérzéssel leküzdeni, elhárítani ne lehetne. Reméljük, erősen hisszük, hogy egy oly nagygyá fejlődő Magyar Atlétikai Szövetség fogja közös törekvéseinket jutalmazni."

NE HIGYJÜK AZONBAN, hogy olyan simán mentek a dolgok, mint ahogyan azt Szokoly Alajos, bernecei dolgozószobájának íróasztala mellett olyan szépen kitervelte.

A felhívás után nyomban hallatszottak olyan hangok, hogy ily szövetség alakítása fölösleges. Egyesek csak azért tartózkodtak a MASZ-tól, mert maradiak voltak s látóköriük szűknek bizonyult, néhány egyesület azonban az MTK-val és a BTC-vel az élen féltékenykedésből ellenzte az atlétaegyesület kezdeményezését. Az ellenzék harmadik, de igen tekintélyes sorába a tornaegyesületek tartoztak, melyek már régóta féltékeny szemmel figyelték a szabadtéri, sokmozgásos atlétika térhódítását. Ezek az ötletet átvették, de olyképpen, hogy alakítsanak egy Torna Szövetséget s kerüljön majd ennek fennhatósága alá az Atlétikai Szövetség.

A sportsajtó két képviselője, a Kerékpáros és Atlétikai Sport, illetve a Sportvilág is külön véleményre jutott. Előbbi az önálló MASZ, utóbbi pedig a MOTESZ mellé rendelt MASZ létesítést tartotta célszerűnek.

A lovak tehát — régi jó magyar szokás szerint — ez esetben nem is két-, hanem négyfelé húzták a szekeret. Így adódott, hogy Szokoly Alajos ötlete, illetve a MAC felhívása után csupán 7 egyesület vett részt a Magyar Atlétikai Szövetség megalakításában. Ezek: a Magyar Atlétikai Club, a Magyar Úszó Egyesület, a Fővárosi Vívó Club, a Veszélnyi Vívó Club; négy budapesti és a Pécsi Atlétikai Club, a Mis-

A MAGYAR ATHLETIKAI SZÖVETSÉG bizonyítja,  
hogy 1914. évi Január hó 12-n tartott  
tanácsülésén a következő eredmény, amelyet  
1013 év Január hó 12-n ért el

országos rekordnak

elismeretett:  
500 méter úszás  
12.5 perc  
Budapest, 1914. Január 12-én

Ullrich  
elnök

1914. évi 2. sz. 1013. sz. 1013. sz. 1013. sz.

Világosított  
hitelesített



Rajz Ferenc, az MTK versenyzője az első hitelesített magyar világrekordról ezt a tanusítványt kapta (Képegy sportarchívum)

Kolci Atléta Kör és a Torontali Atlétikai Club, tehát három vidéki egyesület.

A kislétszámú és emiatt a startnál kellő súllyal így csak alig rendelkező szövetség rádásul egyetlen filér nélkül kezdte meg egyébként áldásos működését. (Hogy rövid idő alatt meg nem szűnt, az nagyrészt Sztankovics Szilárd titkár energiájának volt köszönhető. Ő dolgozta ki a részletes alapszabályokat s ő hívta egybe 1897 tavaszának első napján, március 21-én a Magyar Atlétikai Szövetség alakuló közgyűlését.)

Hála Sztankovics ügybuzgalmának, az alakuló közgyűlésen már nemcsak a fent jelzett hét egyesület vett részt. A hatvan év előtti alakuló közgyűlésen a MAC, MUE, MTK, Fővárosi VC, Veszélnyi VC, Mis-kolci Atléta Kör, Országos Lawn Tennis Club, Hunnia Csónakázó Egyesület, Óbudai Torna Egyesület, a Budapesti III. ker. TVE, Torontali Atlétikai Club, Vasvármegyei SE és a Pécsi Atlétikai Club képviseltette magát, tehát összesen 13 egyesület vett részt.

Gerenday György dr. vezette a közgyűlést — a választás megejtéséig. Beszédében kifejtette, hogy az atléták és tornászok társadalma nem

lehet ellentétes irányzatú, hiszen mindketten a testnevelésért lelkesednek, csupán más módozaton. „A nemes ügytől áthatva, biztosnak vehető a jó eredmény — mondotta — s így rövid idő alatt a Magyar Atlétikai Szövetség lesz az erős bástya, mely a gyengébbeket megvédeni lesz hivatva s ahonnan az erősek a szerzett dicsőséget lovagiasan megszerezhetik.

A megjelentek megvitatták az alapszabálytervezetet. A MASZ-t a jelenlevők azután megalakították jelentették ki, majd sor került a szavazásra. Érdekes, hogy a szavazásban nem tizenhárom, hanem csupán az előzőleg már közölt 7 egyesület képviselője vett részt.

A MASZ 60 ÉV ELŐTTI első elnöksége és tisztitkara a következőképpen alakult: elnök: betöltetlen, alelnökök: ifjú Széchenyi Imre, Gerenday György dr., titkár: Sztankovits Szilárd, pénztáros: Marton Henrik dr., ellenőr: Hámory László dr., jegyző: Füzeses Árpád, tanácsadók: Bodó Aladár, Buljovszky Gusztáv, Dáni Nándor, Ernuszt József dr., Iványi Gyula, Krepelka Béla, Porzolt Gyula, Lisznyai D. Tihamér, Porteleky László dr., ifjú Szentgyörgyi Imre, Tedesco Lajos dr., Vincze-hidy Ernő dr., póttanácsadók: Boromkay Dénes, Dobák Emil, Kinszky Ármin, Nagy László dr., Tasnády Endre.

A Magyar Atlétikai Szövetség kibontotta tehát zászlaját. A munka azon nyomban megindult s az első tanácsülésre 1897. május 17-én már egybegyűltek a tisztséget viselők.

A hat évtized előtt elvetett mag az évek során terebélyes fává fejlődött. A Magyar Atlétikai Szövetség alapítói s a munka fáradszóró követői jó munkát végeztek. Az alakuló közgyűlés résztvevői közül — tudomásunk szerint — ma már csak egy sportférfiú — az akkor a Pécsi Atlétikai Clubot képviselő — Lauber Dezső él. A többiek már csendben eltávoztak az élők sorából, munkájuk és utódaik munkáját azonban 39 világrekord, 5 olimpiai és 7 európa-bajnoki győzelmünk fémjelzi. A MASZ — aranybetűkkel megírt — dicsőségstáblája 1957 júniusában így fest:

#### Világrekordok:

1913.	1.	300 m síkfutás	36.6	Mezei Frigyes
1913.	2.	500 m síkfutás	1:07.6	Rajz Ferenc
1931.	3.	Kétkezes súlylökés	2804	Darányi József dr.
1931.	4.	Kétkezes súlylökés	2867	Darányi József dr.
1935.	5.	Kétkezes súlylökés	2946	Darányi József dr.
1935.	6.	300 y síkfutás	30.0	Kovács József
1936.	7.	2000 m síkfutás	5:20.4	Szabó Miklós
1937.	8.	2 ang. mf. síkfutás	8:56.0	Szabó Miklós
1941.	9.	4×1500 m váltó	15:55.4	MAC csapata (Csaplár dr. Rátonyi, Iglói, Szabó) Csaplár András dr.
1941.	10.	20.000 m síkfutás	1 ó 03:01.2	Németh Imre
1948.	11.	Kalapácsvetés	5902	Németh Imre
1949.	12.	Kalapácsvetés	5957	Németh Imre
1950.	13.	Kalapácsvetés	5988	Németh Imre
1952.	14.	30 000 m gyaloglás	2 ó 27:46.6	László Sándor
1952.	15.	50 000 m gyaloglás	4 ó 31:21.6	Róka Antal
1952.	16.	30 ang. mf. gyaloglás	4 ó 21:12.6	Róka Antal
1952.	17.	Kalapácsvetés	6034	Csermák József
1953.	18.	4×1500 m váltó	15:29.2	Válogatott csapat (Garay, Béres, Rózsavölgyi, Iharos) Kazi Aranka
1954.	19.	Női 880 y. síkfutás	2:11.6	Honvéd S. E. csapata (Tábori, Mikes, Rózsavölgyi, Iharos)
1954.	20.	4×1500 m váltó	15:21.2	Válogatott csapat (Bácskai, Oros, Kazi) Somogyi János
1954.	21.	Női 3×880 y. váltó	6:36.2	Somogyi János
1954.	22.	30 ang. mf. gyaloglás	4 ó 19:13.8	Rozsnyói Sándor
1954.	23.	50 000 m gyaloglás	4 ó 28:45.6	Rózsavölgyi István
1954.	24.	3000 m akadályfutás	8:49.6	Iharos Sándor
1955.	25.	100 m síkfutás	2:19.0	Iharos Sándor
1955.	26.	1500 m síkfutás	3:40.8	Rózsavölgyi István
1955.	27.	1500 m síkfutás	3:40.8	Iharos Sándor
1955.	28.	2000 m síkfutás	5:02.2	Iharos Sándor
1955.	29.	3000 m síkfutás	7:55.6	Iharos Sándor
1955.	30.	5000 m síkfutás	13:50.8	Iharos Sándor
1955.	31.	5000 m síkfutás	13:40.6	Iharos Sándor
1955.	32.	2 ang. mf. síkfutás	8:33.4	Iharos Sándor
1955.	33.	3 ang. mf. síkfutás	13:14.2	Róka Antal
1955.	34.	30 ang. mf. gyaloglás	4 ó 20:10.6	Honvéd S. E. csapata (Tábori, Mikes, Rózsavölgyi, Iharos)
1955.	35.	4×1500 m váltó	15:14.8	Rózsavölgyi István
1956.	36.	1500 m síkfutás	3:40.6	Iharos Sándor
1956.	37.	10 000 m síkfutás	28:42.8	Iharos Sándor
1956.	38.	6 ang. mf. síkfutás	27:43.8	Iharos Sándor
1956.	39.	3000 m akadályfutás	8:35.6	Rozsnyói Sándor

#### Olimpiai bajnokok:

1900. (Párizs)	1.	Diszkoszvetés	3604	Bauer Rezső
1936. (Berlin)	2.	Női magasugrás	160	Csák Ibolya
1948. (London)	3.	Kalapácsvetés	5607	Németh Imre
1948. (London)	4.	Női távolugrás	569	Gyarmati Olga
1952. (Helsinki)	5.	Kalapácsvetés	6034	Csermák József

#### Európa-bajnokok:

1934. (Torino)	1.	800 m síkfutás	1:52.0	Szabó Miklós
1934. (Torino)	2.	110 m gátfutás	14.8	Kovács József
1938. (Bécs)	3.	Női magasugrás	164	Csák Ibolya
1954. (Bern)	4.	800 m síkfutás	1:47.1	Szentgáli Lajos
1954. (Bern)	5.	3000 m akadályfutás	8:49.6	Rozsnyói Sándor
1954. (Bern)	6.	Távolugrás	751	Földessy Ödön
1954. (Bern)	7.	4×100 m váltó	40.6	Válogatott csapat (Zarándy, Varasdy dr. Csányi, Goldoványi)

A NAGY ALAPÍTÓK, s a munka folytatói már nem érhatték meg e sok sikert.

Ők eltávoztak és sok-sok bajnok versenyzőnk neve is ma már csak emlékként él bennünk — az utódokban.

Tavaly súlyos veszteség érte atlétikánkat. Néhányan a legjobbak közül és sokan fiatalok, külföldre távoztak. A Szövetség 60 éves fordulójának ünnepére számban sajnálatosan megfogyatkoztunk. megmaradtak, itt vannak, élnek és remény-

nyel töltenek el azonban bennünket a fiatalok.

A 60 esztendő jubileum perceiben tehát — miközben meghajtjuk elődeink előtt az elismerés zászlaját — az élet ritmusának megfelelően csak egy erőt merítő pillanatra tekintünk a dicsőséges múltra vissza. Azután meggyünk tovább-tovább az új feladatok: a válogatott viadalok, a jövő évi stockholmi Európa-bajnokság s az 1960-as római olimpia felé. ;;

Képesy József

# MERRE TART A LABDARUGÁS?

Irta: PÁLFAI JÁNOS

1952 tavaszának végén, röviddel az olimpia előtt, búsan állapította meg egy svájci újságíró a zürichi Sport című lapban, hogy a labdarugásban, sajnos, megállt a fejlődés. És nincs kiút! Sehol egyetlen reménysugár!

Akkor még nem sok szakembernek tűnt fel, hogy a magyar labdarugó-válogatott 1950 május 11-e óta veretlen, s a két év alatt egy sereg győzelmet aratott, közte az osztrákok és a csehszlovákok ellen is. A nagy magyar válogatott akkor még csak alkulgatott, játéka is hullámzó volt. Az 1952. évi olimpia labdarugó-tornájának megnyerése azonban már feltűnt itt és ott. (Különösen az elődöntőben a svédek elleni 6:0.) Sir Stanley Rousnak, az angol labdarugó-szövetség főtitkárának az elsők között tűnt fel. De nemcsak a magyar válogatott kétéves sikersorozata és olimpiai győzelme, hanem játéka is. Eszrevette, hogy a magyar labdarugók játékában valami új van. Ez a valami új az olimpiától 1953. november 25-ig, az angol—magyar mérkőzésig még hat győzelmet és három döntetlent eredményezett. A győelmek között volt a csehszlovákok elleni 5:0 és 5:1, s az olaszok elleni 3:0 Rómában, az új olimpiai stadion megnyitóján...

És aztán jött az angolok elleni 6:3 Londonban, a Wembley-stadionban. Az angolok első hazai veresége kilencven év után. Ez maga is forradalmat okozott az angol labdarugásban. De nemcsak ez, hanem a magyar labdarugók játéka is. Ime néhány cím az akkori angol lapokból:

*Istenek alkonya... Micsoda megalázás!... Ezt jól csináltad, Magyarország!...*

*Elfújta a szél Anglia kilencvenéves büszke veretlenségét... Labdarugó-varázslat... 16:3 is lehetett volna az eredmény... Elképesztő bemutató... Történelem a labdarugásban... Soha ilyen ragyogó játékot Angliában nem láttak!... Félelmetes, megdöbbentő, csodaszép volt... Művészek játszottak mesteremberek ellen... Olyan volt az angol csapat a magyar mellett, mint a nyíl az atombomba mellett...*

## Forradalom a labdarugásban

Mi történt?

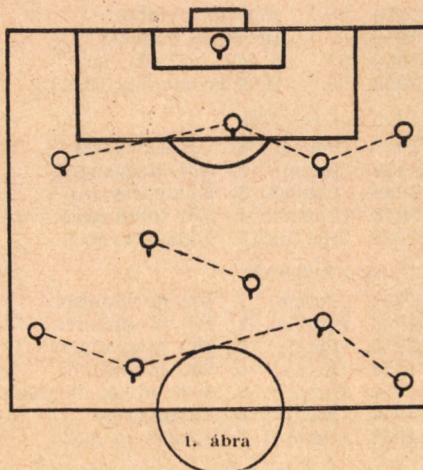
Semmi más, mint a kiváló együttes kialakított magyar válogatott újítja játékkal lepte meg angol ellenfelét. Bebizonyította, hogy igenis, lehet fejlődni labdarugásban is.

Miben jelentett fejlődést a magyar labdarugó-válogatott játéka a múltéhoz képest? Amint már említettük: elsősorban abban, hogy egészen rendkívül módon összeszokott játékosok alkották a csapatot. Kisebb

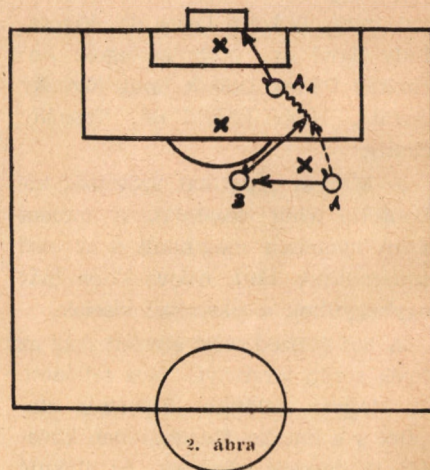
eltérésekkel ugyanazok játszottak 1950 végétől az angol—magyarig. (De még utána is. Az angol—magyar visszavágóján, 1954 májusában a Népstadionban lejátszott mérkőzésen csak egy helyen, a jobbszélen tért el a magyar csapat összeállítása a hathármasétól...) Kiváló volt a magyar csapat labdakezelése. Kiváló és gyors. Ám ez sem forradalmi újítás, mert a délamerikaiak labdakezelése is tüneményes. Az első igazán forradalmi újítás az összjátékban volt, amely a védők támadásaitól kezdve gyorsan, az ellenfél közti résekbe adott labdával és oda való befutásokkal folyt. Állandó helyváltoztatásokkal, meglepő helycserékkel! De meglepő volt a magyar játékosok pályán való elhelyezkedése — a játékrendszer — és az egyes játékosok feladatköre is.

A magyar csapat akkor már sajátosan kialakult játékrendszerben, az egyik fedezetet és a középcsatárt hátravonva játszott, tehát nyersen: négy háttérrel és négy csatárral.

Az 1. rajz szerint lehetne vázolni a magyar válogatott tagjainak elhelyezkedését:



1. ábra



2. ábra

Ahogy a rajz is látható, a magyar csapatban volt: kapus — három háttér — egy fél-háttér — két fedezet — négy csatár. Ez már egy új játékrendszer volt, a háromháttérdes — a WM — rendszer továbbfejlesztése, de akkor még nagyon kevesen vették észre, hogy

## megszületett a magyar játékrendszer.

Jellemző, hogy még idehaza sem vették legelőször észre. Igaz, hosszú időn át nem is beszéltünk róla, titkoltuk, mert időelőtti felfedése ártott volna a sikeres szereplésnek, se-

gített volna a külföldieknek megtalálni az — ellenszert. Megteremtője — Sebes Gusztáv — még nem is olyan régen tartott előadásában is WM-rendszeréről beszélt...

A három háttér közé beékelte fedezet — a fél-háttér — tulajdonképpen elsősorban védőfeladatot látott el, segítette a védelemnek, biztosította a magyar kaput a váratlan ellentámadásokkal szemben. A másik fedezet és a csatársorból hátravont játékos segítette hátul is, legfőbb feladata azonban a támadások előkészítése volt. A WM-rendszerrel szemben négy előretolt csatára volt a magyar válogatottnak — ami zavarólag hatott a háromháttérdes rendszerben játszó csapatokra, mert hiszen megbontotta soraikat, — de hat támadóra is kiegészülhetett, ha szüksége mutatkozott. Éppen a 6:3-as magyar—angol mérkőzés bizonyította a két fedezet jelentős szerepét a támadásban, hiszen a hátravont középcsatár — Hidegkuti — három gólt lőtt, s a támadófedezet Bocsik egyet!

A magyar válogatott játéka még hosszú ideig eredményes volt, noha közben a magyar csapat mérkőzéseire gyakran messze földről érkező szakemberek jól megfigyelték és ki-elemeztek, s igyekeztek kikísérletezni az ellenszert. Az angolok nagyon készültek az 1954. május 23-án a Népstadionban sorakerült visszavágóra és — 7:1 arányban kaptak ki! Utána a világbajnokságon ilyen sorozatot ért el válogatottunk: Dél-Korea 9:0, Nyugat-Németország 6:3, Brazília 4:2, Uruguay 4:2. A

döntőre azonban elfáradt a magyar csapat legtöbb tagja, egyesek halálosan elfáradtak — és Nyugat-Németországtól 3:2 arányban kikapott válogatott együttesünk. Hogy csak átmeneti fáradtság volt ennek az oka, mutatta, hogy ősszel és egész 1955-ben folytatta győzelmi sorozatát, csak 1956-ban jöttek vereségek. Ekkorra azonban egyes játékosok önelégültekké váltak, nem készültek edzéseiken megfelelően — sokan rendszertelenül edztek, rendszertelenül, sőt sportszerűtlenül éltek — és ennek következménye volt 1956 első felének megdöbbentően gyenge sorozat.

zata: Törökország 1:3 (februárban, Isztambulban), Jugoszlávia 2:2 (Budapest), Csehszlovákia 2:4 (Budapest), Belgium 4:5 (Brüsszelben), Portugália 2:2 (Lisszabonban).

### Megfelelő erőnlét nélkül

nem érvényesül a kitűnő technika sem, s a legkorszerűbb rendszer és a legjobb taktika sem lehet eredményes — ezt bizonyította 1956 első fele. 1956 második felében a nyáron tervszerűen, kemény edzésekkel készülő válogatott páratlan sorozatot ért el: négy győzelmet idegenben! És milyen ellenfelekkel szemben! Ez volt az ellenfelek sorrendje és az ellenük elért eredmény:

Szeptember 16, Belgrád: Jugoszlávia 3:1; szeptember 23, Moszkva: Szovjetunió 1:0; október 7, Párizs: Franciaország 2:1; október 14, Bécs: Ausztria 2:0.

A régi „aranycsapat”, a Grosics — Buzánszky, Lóránt, Lantos — Bozsik, Zakariás — Budai II., Kocsis, Hidegkuti, Puskás, Czibor összeállítású csapat ezen a négy mérkőzésen már így festett: Grosics — Kárpáti, Börzsei, Kotász — Bozsik, Berendi (Bundzsák) — Sándor, Kocsis (Machos), Hidegkuti (Machos), Puskás, Czibor. Tehát csak hatan maradtak a régiékből.

A játék azonban még a régi volt. Az, amely az angol lapok szerint forradalmasította a labdarúgást... Új

### a különleges magyar támadásbefejezés,

a lyukraadásos (vagy perditéses) háromszögjáték. Vázlatos megoldása a 2. sz. rajzon.

Ha ezt a támadásbefejezést gyorsan és jól hajtják végre — nagyon nehéz ellene védekezni. Azért nehéz, mert kétféle megoldás lehetséges és a védő nem tudhatja, hogy melyiket alkalmazzák az ő átjátszására.

Lehetséges ugyanis, hogy a labdát társának lepasszoló és a védő mellett előrefutó (és a labdát visszkapó) játékos tör kapura, amint ez az előbbi ábrán látható. De lehetséges az is, hogy az a játékos, aki kapta a labdát — látva, hogy a védő a mellette előretörni igyekvő játékos támadja — maga tör kapura. Ezt a helyzetet a 3. számú rajz érzékelteti.

Ezt a támadásbefejező megoldást 1957 őszen az első bajnoki fordulóban elég keveset alkalmazták. De azért alkalmazták. Például Tichy és Machos a Bp. Honvéd mérkőzésein, valamint az A-válogatott őszi előkészületi mérkőzésein; a Ferencváros belsőcsatárai a Dorog elleni bajnoki mérkőzésen, Csordás és Lelenka a Szeged elleni mérkőzésen stb.

Edzőknek és játékosoknak mindent meg kell tenniük, hogy ez a megoldás minél többet szerepeljen a bajnoki mérkőzéseken és válogatottunk mérkőzésein is, mert amint mondtuk: nehéz ellene védekezni, ha a játékosok gyorsan és jól hajt-

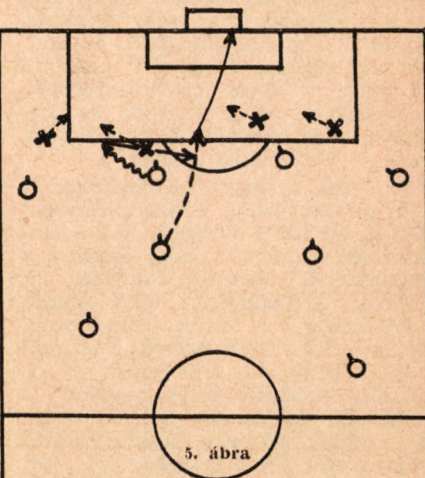
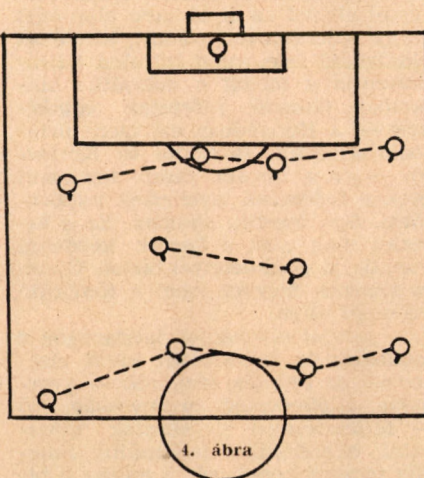
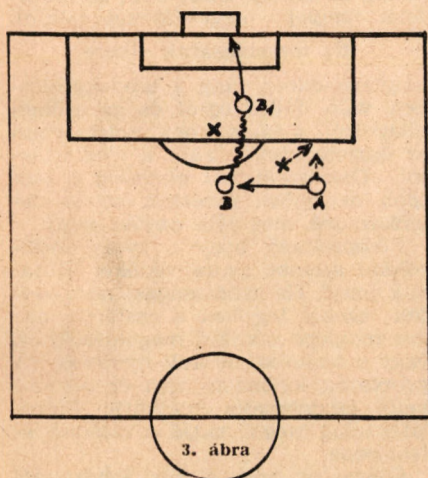
taktikája 1955 novemberében Budapest. Az olaszok teljesen feladták a támadást — gyakran csak egyetlenegy csatárunk volt elől — és mindenáron meg akarták őrizni kapujukat a góltól. Majdnem sikerült is ez nekik. Csak az utolsó percekben tudott gyors egymásutánban két gólt elérni a magyar válogatott és végülis 2:0 arányban győzött.

Elképzelhető, hogy az ilyen tisztára védekezésre-beállítás esetleg eredményes: kihúzza valamelyik csapat gólnélküli döntetlennel. De végérvényben ez a megoldás nem jelenthet fejlődést, mert feladja a támadásnak még a lehetőségét is.

A magyar NB I-bajnokságban is elő-előfordult ehhez hasonló védekezés, amikor is az élvonalbeli csapatokkal szemben így védekeztek a kisebb játékerőjű együttesek. Ezek a sokat szidott és kellemetlen tömörülések végeredményben hasznosnak bizonyultak: megtanították legjobbainkat arra, hogy miékként is lehet a tömörülő védelemmel szemben eredményesen játszani.

Megtanulták legjobbaink azt, hogy az emberfogást és a területvédelmet együttesen használó, kapujuk elé tömörülő csapatokkal szemben a következő fegyverek hatásosak:

1. széleken vezetett támadásokkal a védelem széthúzása és az így támadt réseken át történő kapuratörések-lövések;
2. cselezésekkel történő áttörések;
3. gyors és pontos lyukraadásos háromszögjátékkal való áttörések;



vonása az volt, amit Bukovi Márton vitt bele a játékba, hogy a csatárok fokozottan igyekeztek ellátni védőfeladatukat: állandóan zavarták az ellenfél védőt a labda előadásában.

Noha bebizonyosodott, hogy a sok gyors mozgás, s az ehhez szükséges különleges erőnlét segítségével a sokmozgásos, helyváltogatásos, helycserés magyar játék még mindig eredményes, újfajta játérendszerrel is történt kísérletezés és újfajta taktikai megoldásokkal is, felhasználva a régiekből azt, ami ellen nagyon nehéz védekezni. Ez

ják végre, és ha megfelelően gyorsan felismerik a helyzetet.

Változás érelelődik a játérendszer és a keretében folyó játék tekintetében is. A külföldi országok úgy igyekeztek megakadályozni a magyar csatárok sokmozgásos, gyors összjátékát és áttöréses támadásbefejezéseit, hogy

### kapujuk előtt tömörültek.

Gyakran hét-nyolc mezőnyjátékos is odatömörült a kapuja elé és két-három védelmi vonalat épített ki csatáraink elé. Legjellemzőbb példája volt ennek az olaszok védekező

4. a védők lefutásával történő áttörések;

5. a védőfal átlövésével, 20—30 méteres kapuralövésekkel való eredményretörés.

### Rendszer kísérletek

1957 tavaszán az élvonalbeli csapatok — MTK, Vasas, Bp. Honvéd — a magyar játérendszer bizonyos változtatásával kísérleteztek. Az MTK például több tavaszi bajnoki mérkőzésen és a KK-ban, a Vasas pedig kizárólag a Közép-Európai Kupáért folyó küzdelemben időnként

## LEIBESÜBUNGEN LEIBESERZIEHUNG

### Edzőképzés Ausztriában

F. Hackl: 10 Jahre Staatliche Turn- und Sportwarteausbildung in Wien. (A bécsi állami torna- és sportoktatóképzés 10 éve.)

Leibesübungen-Leibeserziehung osztrák folyóirat 1957. 5. számából.

A rendszeres társadalmi sportoktatóképzés Ausztriában csak 10 éves múltra tekint vissza. Azelőtt ezt a szükségletet a nagyobb sportegyesületek és szövetségek által rendezett kurzusok útján elégítették ki, amelyek számára egyes esetekben

megfelelő tanépületek és szálláshelytér-  
gek álltak rendelkezésre. A tanfolyamot  
végzettek „mester” (Meister) elnevezés-  
hez jutottak, amely egyben amatőr jelle-  
gű oktatói grádust jelentett a hivatássze-  
rűen működő „Lehrer”-ek (Turnlehrer,  
Schwimmlehrer stb.) mellett. E helyett a  
régibbi mester helyett használják most  
Ausztriában a „Lehrwart” elnevezést, ami  
kb. a mi társadalmi oktatói feladatkör el-  
nevezésünknek felel meg.

A Lehrwart-ok kiképzését 1946-ban a  
Bécsben székelő Bundesanstalt für Leibes-  
erziehung vette át. A tanfolyamok ren-  
dezésének pénzügyi fedezetét az oktatás-  
ügyi minisztérium viseli, a szállás- és el-  
látási költségekről viszont a tanfolyamok  
részvevőinek maguknak kell gondos-  
kodni.

A tanulmányi időt már kezdetben 96  
órában állapították meg, amely 36  
elméleti, 60 gyakorlati foglalkozást tartal-  
maz. Úgy az elméleti, mint a gyakorlati  
órák négy irányban tagolódnak. Az első-  
biek: sportágtan, alapkiképzés, peda-

gógia, sportegészségtan. Az utóbbiak: a  
sportághoz tartozó gyakorlatok, alapkí-  
képzéshez tartozó gyakorlatok és mind-  
kettőből gyakorlati oktatás.

E normál tanfolyamok mellett a Bécsi  
Testnevelési Intézet rendez még 48 órá-  
s továbbképző tanfolyamokat és 16 órára  
terjedő masszőr (gyűrő) képzéseket is.

1946-tól 1956/57-ig az Intézet 148 alkalom-  
mal gyűjtött egybe tanulni vágyó sport-  
embereket 5385 résztvevővel, akiknek nagy  
része a három osztrák sportcsúcsszerve-  
zet, az „Allgemeinen Sportverbandes Ös-  
terreichs”, az „Arbeiterbundes für Sport  
und Körperkultur in Österreich” és az  
„Österreichischen Turn- und Sportunion”  
tagjaiból került ki.

A tanfolyamok az eddigiekben csak a  
következő ágakat ölelték fel: kosárlabda,  
ökölvívás, labdarúgás, súlyemelés, gim-  
nasztika, kézilabda, cselgáncs, atlétika,  
gyermek-, ifjúsági-, női- és férfitorna,  
úszás, masszázs. A téli sportok oktatói-  
nak a képzése nem szerepel ezekben a  
számokban, mert az más helyen nyer le-

— alaphelyzetben — a 4. sz. rajz szer-  
int elhelyezkedő csapattal játszott.

Ez a játékrendszer csak annyiban  
különbözik az előzőekben vázolt ma-  
gyar rendszertől, hogy az egyik fe-  
dezet teljesen behelyezkedik a védő-  
sorba, úgyhogy most már vitathatat-  
lanul négyháttvédés-négycsatáros a  
játékrendszer, s a négy csatár kö-  
zül legalább kettő futásban, rajto-  
lásban gyors játékos, aki képes arra  
is, hogy lefussa az ellenfél védelmét.  
Az MTK-ban hol Hídegguti és Sán-  
dor, hol Molnár és Sándor játszották  
az előretolt gyors csatár szerepét,  
a Vasasban pedig Csordás és Le-  
lenka, vagy Szilágyi I. és Lelenka,  
vagy — Csordás és Szilágyi I.

A Vasas, a tavalyi KK-győztes, az  
idén is megnyerte a Közép-Európai  
Kupát, az MTK továbbjutása a Ra-  
pid ellen azon múlt, hogy csatárai a  
gólhelyzetek tömegét hagyták ki.  
(Például a budapesti MTK—Rapid  
mérkőzésen 14 nagy gólhelyzetet  
hagytak ki a kék-fehérek csatárai!)

Ha a mély elől levő csatár gyors,  
kellően mozgékony és megvan a  
szükséges különleges állóképessége  
is — tehát viszonylag hosszú időn át  
állja a sok gyors mozgást — szét  
tudja bontani a négy háttvéd (sőt a  
négy háttvéd és a két fedezet) tömör-  
ülését és és réseket tud nyitni az  
áttörés számára. Ehhez elég, ha a  
csatárok kellő labdakezeléssel, és ter-  
mészetesen rendkívül gyors rajttal és  
gyorsasággal rendelkeznek.

A jelek szerint nagyon megnőtt a  
csatárok gyorsaságának a jelentő-  
sége az utóbbi időben. Sok példa  
mutatja, hogy a gyors támadóké a  
jövő.

De mit csinálhat az a csapat, ame-  
lyiknek átmenetileg nincs nagy  
kezdősebességű, az átlagosnál jóval  
gyorsabb futású és labdavezetésű

csatára? Erre a Bp. Honvéd kezdett  
össze kísérleteket. Éspedig a

### „kéthullámos” támadásokkal.

Ezt a támadójáték-megoldást az 5.  
sz. rajzzal próbáljuk érzékeltetni:

A kettős hullám lényege az, hogy  
abban az esetben, ha a négy csatár  
támadása elakad, a labda birtoká-  
ban levő csatár nem adja oldalra a  
labdát, hanem cselezzéssel, labdavezet-  
téssel elviszi az őt támadó ellenfelet  
(vagy ellenfeleket) oldalra, kifelé az  
oldalvonal felé, majd hirtelen hátra-  
passzolja a labdát a második hul-  
lám támadó fedezetek egyiké-  
nek — a Honvédban ezt igen bizta-  
túan láthattuk Bozsíktól és Kotász-  
tól — és a támadt részen keresztül  
ezek a fedezetek igyekeztek kapura-  
törni. Sok esetben sikerrel. Ez a kí-  
sérlet még csak a kezdet kezdetén  
van, de jó eredménnyel biztat. Újabb  
és hasznos fegyver lehet a tömörülő  
védelem ellen!

A szovjet élvonalbeli labdarúgók a  
labdakezelés fejlesztésén kívül első-  
sorban az erőnléti tényezők — gyor-  
saság, állóképesség, ruganyosság, erő  
— fejlesztésével igyekeztek előre-  
jutni, ellenfeleiket felülmúlni. Sikke-  
rük meglehetősen volt, s annak a bi-  
zonyítéka, hogy az erőnlét rendkívül  
fontos tényezője a labdarúgásnak. A  
délamerikaiak elsősorban a labda-  
kezelés továbbfejlesztésére fektettek  
rá. Mi az eredmény? Az, hogy a vil-  
gál labdarúgó-szakemberei az 1958.  
évi világbajnokság esélyesei között  
elsősorban Argentínát, Braziliát és a  
Szovjetuniót emlegetik!

Való igaz, hogy a magyar labda-  
rúgók mindig ismertek voltak jó  
labdakezelésükről, de az is, hogy  
erőnlétünkkel — egyes időszakoktól  
eltekintve — sohasem dicsekedhet-  
tünk. Nálunk valahogy mindig lenéz-  
ték a futást és az ugrást, a gimnasz-

tikát és a szökdeléseket, a ruganyos-  
sági gyakorlatokat éppúgy, mint az  
állóképességeket. Nagyon helytele-  
nül. A jövő labdarúgásában az erőn-  
létnek még fokozódik a szerepe. Még  
fejleszhető a gyorsaság és az álló-  
képesség, még fejleszhető a labda-  
kezelés. Taktikában az utóbbi évek-  
ben nagy volt a fejlődés, de a ma-  
gyar kísérletek arra mutatnak, hogy  
ebben is mindig lehet újat, az ellen-  
felet meglepő megoldásokat találni.

### Új megoldásaink sikere

nagymértékben függ a labdakezelés-  
ben való fejlettségtől és az erőbeli  
állapottól, s talán nem utolsósorban  
az összeszokástól, azaz a gyakorlás-  
tól. *Összeszoktatási elvünket a leg-  
több országban átvették, mi se fe-  
ledkezzünk meg róla ezután sem!*

Elképzelhető, hogy a gyors csatá-  
rokkal szembe gyors védőket állíta-  
nak majd. Ha gyorsasággal nem tud-  
ják ezeket legyőzni a csatárok, ak-  
kor meglepő taktikai megoldásokhoz,  
vagy a technikához kell nyúlniuk. (A  
gyorsaság különben nem ér semmit  
kellő labdakezelés nélkül!) Előre-  
láthatólag megnő majd a cselezés je-  
lentősége.

Fontos az, hogy a jövő labdarúgói  
kiválóak és sokoldalúak legyenek  
technikában és taktikában egyaránt,  
de alaposan képzettek testileg-lelki-  
leg is. Ehhez azonban az szükséges,  
hogy a *tervszerű oktatás-nevelés már  
fiatalkorban is folyjék*, lehetőleg már  
12—14 éves korban, hogy mire ezek  
a fiatalok elérik 23—24 éves koro-  
kat, minden tekintetben kellően fej-  
lettek legyenek.

Ha az ember nem hűnyja be a sze-  
mét a különféle sportágak hazai és  
külföldi fejlődése előtt, s ha figyeli  
a labdarúgásban folyó kísérleteket  
ithon és határainkon kívül — ezt  
mutatja neki a jövő.

bonyolítást, mindenkor az oktatásügyi minisztérium felügyelete alatt.

Az egyes tárgyak előadói részben a Bécsi Egyetem Testnevelési Intézetének tanerőiből, részben a legképzettebb osztrák edzőkből kerülnek ki, de sor került külföldi szakemberek (Nixon professzor a stanfordi egyetemről) meghívására is.

Sz. E.

## TEORIE A PRAXE TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

### Az ifjúsági sportról

F. Pávek: Mezinárodní porada o sportu mládeže. (Nemzetközi értekeztet az ifjúsági sportról.)

(Teorie a praxe tělesné výchovy a sportu csehszlovák folyóirat 1957. 1. számából.)

Az ifjúsági sport problematikájának ügyében csehszlovák kezdeményezésre létrejött 1956 őszi nemzetközi konferencia teljes anyagára vonatkozó beszámolót tartalmazza a cikk. A konferencia fő célja (korhatárok és szintek egyeztetése a különböző sportágakban) mellett más lényeges kérdésekkel is foglalkoztak. Fontos határozatokat hoztak többek között a sportágbeli korai specializációról s megállapították, hogy „helyesebbnek látszik az „időbeli” specializálás kifejezés, mint a „korai”, mert arról van szó, hogy „kelő” — megfelelő — időben kezdjük meg a betanítást, a begyakorlást és az edzéseket, akkor: amikor a szervezet funkcionális adottságai ezt már lehetővé teszik.”

A korosztályok elhatárolásával kapcsolatban 23 sportág tekintetében jutottak megállapodásra, a következők elvek alapján: a) amíg a fiziológiai és funkcionális csoportosításhoz megfelelő alapok nem állnak rendelkezésre, a fiatal sportolókat naptári év szerint kell kategóriákba osztani, b) a korcsoportok szorosak kell legyenek, ami alatt az értendő, hogy egy osztályban legfeljebb három évfolyam szerepelhet, c) nem szabad minden sportág számára mechanikusan egységes korcsoportokat felállítani.

A korosztályok tárgyában előadott csehszlovák referátum (Pávek, Mácek, Merhautová) egyébként bőven foglalkozik az ifjúsági sport fejlődésével Csehszlovákiában s rámutat, hogy az ifjúság sportolására vonatkozó szinteket a serdülő s az ifjúsági versenyeredményekből kiindulva, 1954-ben dolgozták ki, melyet 1956-ban a Testnevelési és Sportbizottság hagyott jóvá. A korcsoportok megválasztása tudósok kutatásainak, tanítók, tanárok és edzők tapasztalatainak eredményeként született s a következőképpen alakult: 13–14 évesek úttörők, 15–16 évesek serdülők, 17–18 évesek ifjúságiak, de egyes sportágakban ettől eltérések mutatkoznak (asztalitenisz, úszás, lovaglás, labdarúgás stb.). A csoportosításból azokat, akik képességeik alapján már kinőttek korhatárúkból, feljebb szokták engedni.

A referátum foglalkozik az edzési folyamattal is, amely alatt egyrészt speciális mozgási szokások kifejlődését érti, másrészt a szervezet perspektívikus felkészülését a maximális fizikai és pszichikai terhelésekre. Itt ifjúságiknál legfontosabb elvnek tartja az általános felkészülést, amelynél a technikai és taktikai gyakorlatok a szervezet funkcionális lehetőségeit nem fokozzák fel.

Bő anyagot kapott az értekeztet a csehszlovákiai, ifjúsági sport specializálódással összefüggésben levő kutatásokról is, amelyet a Tudományos Tanács ifjúsági testnevelésméleti bizottsága tíz komplex témában irányít.

Ezután a cikk ismertetést ad néhány érdekes előadásról, amelyek a konferencián hangzottak el. A bolgár Mihova a „Korai kiképzés és korai specializálódás a különböző sportágakban”, a lengyel Topisz „Az ifjúsági sport egyes problémáiról Lengyelországban”, a római d'Arconte dr. „Ifjúsági sportnevelés Olaszországban”, a zágárai Horvat dr. „Az ifjúsági sportkategorizálás fiziológiai alapja” címen értekeztek s előadást tartott a német Dieter Huhn s a magyar kiküldött, Nádori László is.

Erdekes része a prágai konferenciáról szóló beszámolóban az a táblázat, mely 9 ország (Csehszlovákia, Bulgária, Olaszország, Jugoszlávia, Magyarország, NDK, Lengyelország, Románia, Szovjetunió) korcsoportjainak áttekintését adja 23 sportágra vonatkoztatva. E szerint az eltérések lényegtelenek. Kerékpárban csak a csehszlovákoknál és a lengyeleknél van úttörőcsoport, a felső határ általában a 18. életév, itt-ott van felfelé eltérés s a műkorcsolyázásban a felső határ egyöntetűen a 16. év. Legalacsonyabb korcsoportok (10–12 év) az úszásban és a teniszben vannak.

Egy másik táblázat a korcsoportokra érvényes felső távhatárokat (pl. 400 m-es mellúszás) és használandó szer-súlyokra (pl. 6 kg-os kalapács) vonatkozik, amelyben a résztvevők között végleges megállapodás jött létre. Végül ismertet a beszámoló a hozott határozatokat, amelyeket az ifjúsági sport kérdéseiben való nemzetközi együttműködés, a további tudományos munkára való törekvés gondolata, és a megjelenteknek az a szándéka hat át, hogy a fiatalság sportkérdéseivel való fokozottabb törődést a nemzetközi sportszövetségeken belül is elérjék.

N. L.

## Die Körpererziehung L'éducation physique

### Biológiai szempontok a sportban

Dr. R. Albanico: Psychohygiene im Sport. (Lelki higiénia a sportban.)

Die Körpererziehung—L'éducation physique svájci folyóirat 1956. 9–10. számából.

Albanico doktor abból indul ki, hogy a sport bizonyos vonatkozásokban (elülzeteledés, vulgarizálódás, üzemszerűség stb.) krízisben van s értékeinek megmentésére olyan új koncepcióra van szükség, amelyben a lelki higiénia is számottevő szerepet

játszik. Bizonyítja, hogy a látszólag csak „egészséges” feltételezésekkel szemben „patológikus” mozzanatok is találhatóak a sportban, s amellet a pszichihigiénia-nak úgynevezett normális esetekben is megvan a maga jelentősége.

Vizsgálódásainak érdekében felvázolja a modern emberről alkotott elképzeléseket (egyéni tevékenység, uralom a szokások felett, az élet csekélysegeinek megragadása stb.), amelyek közül nem egy a sportban is komoly tartalmat kap, azokat az ellentéteket, amelyek a sportban (természet-technika, norma-eredetiség, egyszerűség—üzemszerűség, improvizáció—organizáció stb.) megtalálhatók, majd a sport praxisán keresztül keresi a modern ember saját és környezeti nehézségeivel kapcsolatban segítséget nyújtó lehetőségeket.

A svájci ideg orvos szerint a pszichikai támaszkodás szempontjából főként három dolog jöhet leginkább számításba: a) a teljesítményre való törekvés, b) az emocionális provokációk, c) és a természetességhez közelálló funkció-iskolázás.

Az első kifejtésének megértéséért részletesen taglalja a teljesítményből folyó követelményeket több pontban összefoglalva (optimális feszültség; agressziós irány, mint a szellemi szublimáció lehetősége; önmegfigyelés elősegítése; neurozisokkal szembeni felvértezés; társadalomképesebbé tétel stb.) és ezekre támaszkodva minden biológiai szemponttól eltekintve helyesli az individuális csúcsteljesítményre törést a sportban. A tréning (edzés) nem más, mint alkalmazott higiénia — ebben az értelemben —, amely a teljesítményfokozás mellett a felüdülést is szolgálja.

A sportnevelési technikai iskolázást a dolgozat tárgya szempontjából is döntő jelentőségűnek tartja, különösen olyan formában, hogy ezek a feladatok a tanítvány egyéniségének megfelelően „stílus” feladatokhoz vezessenek.

Nagy szerep jut a teljesítményre való törekvésnél a diszciplinának (rend, nyugalom, figyelem, formák és kivételezések betartása stb.), amely azonban csak akkor válik valódi képességgé és jut kifejezésre az élet más területein is (üzem, közlekedés, étkezés, családi otthon), ha nem csupán külső ráhatás kényszerűként jelentkezik, hanem pszichomotorikus folyamataink feletti uralomná válik.

Az emocionális provokációk (érzelmi izgalmak) szimpatoadrenális rendszerünket a szervezet egyensúlyának (szívizom reaktíválása, megfelelő hőmérséklet fenntartása, cukorforgalom szabályozása) megtartása érdekében — kivételektől eltekintve — kedvezően befolyásolják. A sport kitűnő lehetőséget nyújt az ebből a szempontból fontos ún. „Notfallfunkciók” gyakorlására, mert minden új mozgásfeladat, magasabb teljesítmény igény és minden veszélymozzanat szerepet játszhat. Kiválnak e tekintetben a veszélyes sportágak, sziklamászás, műugrás, sí-lesiklás, ökölvívás, szertorna, motorsport, de hasznosak a diszharmonióval telt sportágak is (pl. labdajátékok), ahol az emóciókat a váratlan, meglepő, szokatlan, mint szubjektív veszélyérzés szolgáltatja.

Utoljára foglalkozik Albanico a természetességhez közelálló (naturne) funkció-iskolázással. Ebből a szempontból alapvetőnek tartja, hogy a sportágválasztás az illető személy egyéniségének megfelelően. A tartások és mozgások területére terve megállapítja, hogy a természetesség itt akkor jut kifejezésre, ha mindig a mozgás van előtérben és nem a tartás, utóbbi (a tartás) csupán eredménye a funkcionálisan iskolázott mozgásnak.

Sz. E.

# Az ÖTTUSA felkészítés módszere

Dr. HEGEDŰS FRIGYES rövidített előadása

Az utóbbi évek során csaknem minden sportágnál megmutatkozó törekvés, hogy a versenyzők felkészítésének leghelyesebb módozatait megtalálják, az öttusa-sportban is jelentkezett. Azonban a sportág sokrétűsége — 5000 m tereplovaglás 25—30 akadállyal, párbajtőrívás egy találatra körmérkőzésszerűen minden ellenféllel, 25 m távolságra 20 értékelt lövés pisztollyal 10 mp-es szünetekkel 3—3 mp-re mutatkozó alakcél táblára, 300 m szabadstílusú úszás időfutamokban és 4000 m számottevő szintkülönbségű terepfutás — ezt a törekvést igen megnehezítette. Külön problémát jelentettek az öt egymástól merőben különböző, a versenyzőre fizikailag és idegileg ellentétes igénybevételt jelentő versenyág komplikált egymáshatásai és a nagyszámú edzések ellátásának fiziológiai és technikai korlátai.

## Visszapillantás

Tekintsük át először az öttusa felkészülési módszerének aránylag rövid történetét. A sportot 1910 körül hozták létre és 1912 óta szerepel az olimpia műsorán, 1952 óta egyéni és csapatversenyyel. De csupán az 1936-os olimpiát megelőző időkben jelentkeznek mind külföldön, mind nálunk, a tervszerű, rendszeres öttusa-edzés nyomai. Kiderül, hogy az a helyes öttusa-felkészülés, amely mellett az *ellentétes igénybevételt jelentő ágak gyakorlása nem kártékony, hanem jótékony hatást gyakorol a többiben elerendő eredményre.*

Nagyjából ennek az elvnek és határozott tervnek alapján készültek öttusázóink a háború utáni évek nagy nemzetközi versenyekre és a

londoni olimpiára. E versenyek tapasztalatai világosan megmutatták a jövő fejlődésének irányát: az „alround” öttusázó kialakításának szükségességét.

A londoni olimpiát követőleg a rendszertelen felkészülés helyét a hosszúlejratú terv alapján végzett komoly, céltudatos munka vette át. Bevezették a háromszakaszos edzés-módszert — téli pihenő, felkészülési és versenydőszak — leszögezték a felkészülésben a fokozatosság szükségességét. Néhányan a párhuzamos felkészítés elvét a gyakorlatba ültették át, s ezzel megvetették a modern edzés módszer alapját. A heti edzésszámot 16—20-ra emelték, az edzések egymásutánjában felismerték és alkalmazták a célszerűséget, vagyis rendszerbe foglalták az addig rendezetlen sok tapasztalati tényezőket.

Az 1952-es olimpia és az azt követő hároméves magyar sikersorozat e tervszerű és következetes munka helyességét igazolta. A többi öttusánemzet részben, vagy egészében átvette edzés módszereinket, sőt azokat saját körülményeire alkalmazva továbbfejlesztette.

## Anyagfelosztás

E történeti áttekintés után meghatározzuk tanulmányunk feladatát, amely a következő: 1. a tapasztalatok tárgyilagos kiértékelése, ennek nyomán 2. a jövő felkészülés elveinek és a kivitelezés módozatainak rendszerbe foglalás konkrét rögzítése, végül 3. iránymutatás mindezeknek a gyakorlatban való megvalósítására. Így próbáljuk megvilágítani az öttusa égető kérdéseit oly módon, hogy ezzel lefektessük a megfelelő

alapot a sportág szakemberei további nagy munkájához. Mindenekelőtt azonban tisztázzunk néhány alapvető fogalmat.

Az öttusa — dacára ismertetett sokrétűségének — egy komplex sportág, tehát versenyzőink felkészítését is az öttusa szakképzett edzői kell ellássák. Ennek a felkészítésnek több éves hosszúlejratú terv alapján kell történnie, ami biztosítja a sportoló nagy teljesítményekre való alkalmassá tételének döntő fontosságú fokozatosságát. A sportág jellege az úgynevezett *párhuzamos felkészítés* alkalmazását kívánja meg. Ez azt jelenti, hogy egy edzési időszakban, pl. egy évben belül az öt ág terhelése egymástól függetlenül alakul, s nem megegyezően. A szervezett, illetve az edzések nagy száma által adott korlátozások ugyanis nem engedik meg, hogy pl. mind az öt ágban egyszerre kezdjük az alapozást és egy időben mind az öt terhelését. Az ésszerűség diktálja, hogy az összterhelést fokozzuk, illetve változtassuk tervszerűen, s azon belül az öt ág munkáját egymástól függetlenül alakítsuk, természetesen gondos tervezés alapján. Semmi esetre se essék pl. egybe az úszásban végzett erős munka a futás hasonló időszakával.

## Hibák a felkészülési eljárásokban

Most pedig ismertessük röviden az eddig alkalmazott felkészülési elgondolásokat, mutassunk rá azok hibáira. Az öttusa-sportban az edzők hiánya, illetve mellőzése miatt a versenyzők már alacsonyabb szinten is nagyfokú önállóságra tettek szert, saját felkészítési tervük elkészítését és megvalósítását illetőleg. Alábbi kritikai megállapításaink zömmel ép e versenyzők fabrikálta terv- és módszerbeli szisztémákra vonatkoznak.

Az *ad hoc* jellegű edzés módszert az előzőekben már említettük. A rendszeresség hiányában gyökerező alapvető hibája még felületes szemlélet előtt is nyilvánvaló. Másik hibás módszer az úgynevezett *megalkuvás*, amikor az edzéslehetőségek megkötöttségei, a versenyző vagy edzője egyéb irányú elfoglaltsága által állított korlátok célszerűtlen megoldásokat kényszerítenek a felkészülés menetére. Pl. a versenyzőnek kora reggel kell munkába mennie, ezért a reggeli úszó-edzést rövid idő alatt, fokozott intenzitással végzi, egyazon napon 3, sőt 4 megerőltető edzést is végez, az egyes edzések között nem, vagy kevés pihenőt tart, úszó- és futószámot egymás után gyakorol stb. Helytelen az úgynevezett *gyors-talpaló módszer* is, amelynél a versenyző a kellő megalapozottság, illetve fokozatosság nélkül a felkészülés tempójának felfokozásával tör gyors eredményre. Nem helyes, ha különösen az élversenyzőket *sablonos felkészülési terv* szerint edzzük, de az is rossz, ha tervünk, illetve azok végrehajtása *rapszódikus*. Hiba a távlati tervezés hiánya is,

Öttusa tereplovaglás akadályugratása. A ló az akadályt közelről és emiatt egy kissé megtört lendülettel, de biztonságosan „szár és combkört” ugorja. A lovas — Hegedűs Frigyes dr. — „együtt megy” lovával



amikor csak az egymást követő éves tervek alapján készül a versenyző, mert így elvész az összefüggés az évek egymásra épülő tapasztalat-anyagában.

A felkészülési tervet megfelelően tagolni kell, vagyis részleteket kell kitűzni, pl. meghatározni, hogy a tárgyévben úszásban milyen eredményt kell elérni. A párhuzamos felkészítés eme jó segéd-eszközének mellőzése — különösen a két úgynevezett fizikai szám, az úzás és futás észervétlenül gyors eredményjavítása — komoly hiányosság. Annak ellenére, hogy az öt-tusánál a kiegészítő sportok szerepe aránylag csekély, helytelen azok teljes mellőzése, mert az átmeneti időszakban a szervezet és idegrendszer pihentetésére igen alkalmasak. Gyakori hiba végül az edzésnapló hiánya, illetve helytelen vezetése, amivel az esetleg helyesen tervezett munka megfelelő kiértékelésének lehetőségétől fosztja meg magát az edző.

Az edzéstervezet mellett helytelen lehet az edzőmódszer is. Itt gyakori eset a helytelen hibamegállapítás, ami természetesen hibás kiértékeléshez vezet. Legáltalánosabb rossz módszer a teljesítményeknek összefüggésük nélküli szemlélete. Különösen a fizikai és idegi igénybevétel összhangjának rendszeres és módszeres vizsgálata fontos, amely nélkül eredményes munka helyett örökös tapogatódzásba fúló eredménytelenség az edző és versenyző osztályrésze. Komoly hibákat lehet elkövetni a versenypályák és eszközök helytelen előkészítésével is. Különösen az öttusa-versenyek lovas- és futópályái építésénél, illetve jelölésénél a fokozatosság elhanyagolása jellegzetes ez irányú hiányosság. (Pl. a felkészülési idő elején túl erős futópályát jelölnek.)

A tervezés és módszer mellett a nevelés terén is leginkább negatív tapasztalatok vannak, különösen az oktató- és nevelőmunka összhangjában, valamint az erkölcsi előkészítés és az edzői személyes példamutatás terén.

Említést érdemelnek az edzői szakmunka általános hiányosságai is. Így a válogatott keret és a klubok felkészülési munkája összhangjának hiánya, az edzők szakmai továbbképzésének és az öttusa öt sportágával, valamint a kiegészítő ismeretekkel való lépéstartásnak elmulasztása a fontosabb hibák.

### Melbourne-i tapasztalatok\*

Kiértékelésünk nem lenne teljes, ha nem térnénk ki a XVI. nyári Olimpiai Játékok során szerzett tapasztalatokra, amelyek gyűjtése ugyan nehezen ment, de amelyekből néhány érdekesebbet mégis sikerült feljegyezni.

A legtöbb ország — katonatiszt — versenyzői még mindig a régi túlhaladott ad hoc jellegű módszerrel

készülnek, korszerű edzésrendszerrel alig tíz csapatnál beszélhetünk. Ezeknél az edzésszám és munka megfelel a miénknek, a többiek napi egy-két edzést végeznek. Edzőmódszerbeli továbbfejlődést egyedül a szovjet versenyzőknél láttunk. Ők a párhuzamos felkészítésnek azt a módját alkalmazzák, hogy a fizikai számok terhelésének magas szinten való tartása mellett bátran emelik a technikai számok munkaerősségét. Ez a módszer csak nagyszerű testi és idegi megalapozottsággal és erőnléttel rendelkező versenyzőnél alkalmazható.

Érdekes volt megfigyelni, hogy olyan országokban, ahol az öttusának egyik vagy másik ága önálló sportágként is magas fokozaton áll, vagy jelenleg fejlődésen megy át, az öttusázók ez ágbeli teljesítményei is javultak. (Amerikai, mexikói és szovjet versenyzők lövegeredményei, amerikai és mexikói versenyzők lovas-, olasz és román csapatok vívó tudása.)

Edzői munkamódszerről csak a szovjet és USA csapatainál beszélhetünk, a többieknél főképp csak a technikai számokban működnek edzők és egy idősebb öttusázó fogja össze a csapatot.

A formaidőzítés kondicionális nagy feladatát a szovjet csapat oldotta meg a legsikeresebben. Versenyzőit az erővel párosult önbizalom jellemezte, s ez győzelmük egyik kétségtelen oka.

Érdekes megemlíteni, hogy a háromtusának, ifjúsági öttusának a legtöbb helyütt legfeljebb a fogalma ismeretes.

A versenyzők életkora általában 25—30 év között mozgott, de volt több 35, sőt negyven körül járó versenyző is.

Az 1948-as londoni olimpia előtt lövedést tartottak Tatán az olimpiai öttusa csapat tagjai (Pobuda felvétele)



Jellegzetes öttusa terepfutó-mozzanat. Móra László lejtőn lebege, tértnyerő lépésekkel, hatalmas lendülettel fut, miközben teljes egységű állapotában laza, úgynevezett „elernyedt” tartásban halad a cél felé

Egészen véve megállapítható, hogy az öttusa színvonala csak olyan nemzeteknél emelkedett, amelyek rátértek a korszerű felkészülésre.

### Új elvek keresése

Próbáljuk most meg a jövő felkészítési elveinek körvonalazását beható elméleti vizsgálódások és hosszú gyakorlati tapasztalások alapján.

A helyes edzéstervezés alapja a jó edzésterv. Öttusázók felkészítésére több éves tervet kell készíteni, amely szervesen beleillik a versenyző életprogramjába. Ez határozza meg a végső célt (pl. 8 év múlva az olimpiai csapatba kerülés), azonkívül tartalmazza a közbenső célokat.



\* A Melbourne-i olimpia tapasztalatairól Benedek Ferenc készítette az összeállítást.

(Pl. az 5. évben I. osztályú szint elérése.) Jelenlegi felkészülési rendszerünk a háromtusára épül, amely a lövést, úszást és futást tartalmazza csökkentett követelményekkel. Az a háromtusázó, aki már megfelelő eredményt ér el, további kiképzést nyer a lovaglásban és vívásban, illetve életkorának megfelelően először az ifjúsági, majd a felnőtt öttusában. Ez az elgondolás, amely a fokozatosság és a párhuzamos felkészítés elvén alapul, már eddig szép eredményekkel járt. A több éves terven belül a versenynaptárra épülő megyszakaszos éves tervet készítsük. A formába hozó és formában tartó időszak alatti 5–6 versenynek megfelelően képezzünk ugyanannyi különálló és mégis egymásra épülő felkészülési egységet. A terv legkisebb része a heti, illetve napi edzésterv és ezen belül a foglalkozási tervek. Döntő jelentőségű, hogy minden edzés és versenytevékenység szervesen és tudatosan foglaljon helyet ebben a látszólag bonyolult, de valójában egyszerű logikus felépítésben.

Az éves edzésterv alapja a pontos hazai, illetve nemzetközi versenynaptár, amelynek legfontosabb követelménye, hogy közben lehetőleg ne változzék.

A versenynaptár alapján elkészült edzésterv megvalósításának mozzanatait az edzésnaplóban rögzítjük. Ez jelentős segédeszköz egyrészt a fejlődés, másrészt a gondolkodásra nevelés szempontjából. Tartalmazza az edzések és versenyek minél több részletét a teljesítményekre, testi és idegi erőállapotra, saját és idegen tapasztalatokra, felfedezett összefüggésekre és a magánélet legapróbb részleteire vonatkozóan. Az edző feladata rendszerteremtés e feljegyzésekben, s ezen keresztül a helyes kiértékelés megvalósítása. Fontos, hogy a kiértékelés az edzésterv célkitűzéseivel párhuzamosan történjék, mert csak így van remény a felkészítés sikerére, a formaidőzítés megoldására. A kiegészítő sportokat az átmeneti időszak alatt egyszerű felhasználni, mint az izmokat és idegeket más irányú foglalkoztatással pihentető, a szakosztályi életet fejlesztő, azonkívül nevelési és jellemfejlesztési célokat szolgáló alkalmakat (labdajátékok, természetjáró kirándulás, asztalitenisz, sí, salk).

A helyes edzés módszer lényege az összes számottevő összefüggés ismeretében éles szemmel végzett alapos helyzetfelmérés és az azt követő céltudatos tervszerűséggel végrehajtott feltétlenül tárgyilagos kiértékelés. Minden megállapításunk meggyőződéssünkön, minden intézkedésünk legjobb tudásunkon alapuljon. Az edzői munkának ez a legkényesebb része követeli az igazi, elmélyedő öttusa szemléletet.

Próbáljuk meg rögzíteni a helyes edzői szakmunka alapvető irányelveit is. Nagyon fontos a versenyzők helyes kiválasztása. Csak fizi-

kaileg és idegileg megalapozott sportolót engedünk versenyszerűleg öttusázni. 15 év alatti fiúval ne foglalkozunk, a 16. életév előtt pedig csak játékos jellegű összerhelést adjunk. A rendszeres orvosi vizsgálat különösen fiatal korban elengedhetetlen. Először oktassuk a technikai, később a taktikai elemeket. A versenyeztetést tervszerűen építjük az edzőmunkára. Fiatal versenyzővel csak vezetett edzést végeztessünk. Különös figyelmet szenteljünk a már említett egymásra hatásokra. A felkészülés erősségi fokát, az edzéstérhelést a legnagyobb tervszerűséggel és fokozatossággal alakítsuk. Igen értékes tapasztalatokat szerzethetünk a versenyző szervezete ez irányú viselkedésének alapos megfigyelésével és rögzítésével a formaidőzítés illetőleg, amire egyébként általános érvényű szabályt adni igen nehéz. Mindenesetre az elméletileg megalapozott, rendszeres, állandó figyelemmel kísért összefüggések nagyító üvegen át vizsgált és szükség esetén idejében korrigált munka látszik a legcélravezetőbbnek. Lényeges szakmai követelmény a szaksportágakkal és a sportelmélet társtudományaival, különösen a sportorvoslással, pedagógiával és a lélektanval való állandó kapcsolat, illetve lépéstartás. Az ez irányú lépéseket az öttusa edzőnek kell megtennie, mert ha csak vár a segítségre, úgy a számára esetleg nagy fontosságú újabb ismeretekről nem értesül, s így azokat alkalmazni sem tudja. Lényeges követelmény a klub- és válogatott keretmunka közötti összhang biztosítása. Az edzőtáborozást, mint a válogatott keret felkészülésének jelentős segédeszközét, évente két alkalommal iktassuk be — amennyiben arra lehetőség van — 4–4 heti időtartammal. Az első az alapozó időszakban a fokozott munkábaálláshoz biztosítsa az átmenetet, a második pedig az év nagy versenye előtt a válogatottak versenyre kész állapotba való hozásával tegye fel a koronát az éves munkára.

Kissé bővebben kell foglalkoznunk az eredményesség jövőbeni fokozása irányának sokat vitatott kérdésével. A technikai (lovaglás, vívás, lövés), vagy a fizikai (úszás, futás) számokban való fejlesztés-e az üdvözítő? Az alapos megfontolás arról győz meg bennünket, hogy ez a probléma mondva csinált. Az öttusa eredményértékelése az egyes ágakban elért pontok összegezésével történik, így az a módszer a legjobb, amely a versenyzőt a legmagasabb pontszám biztonságos elérésére teszi képessé. Miután pedig két egyforma versenyző nincs, ezért az öttusában már bizonyos szintet elért versenyzőnek további jobb eredményekre való felkészítését az értékelési rendszer sajátosságainak és a versenyző adottságainak alapvetésével a leggazdaságosabbnak látszó módszerrel kell megoldani.

A nevelésnek az oktatással párhuzamosan kell történnie. A jó oktatásment jó nevelőeszköz és a helyes irányban nevelt versenyző oktatása könnyebb. Meg kell ragadni és a nevelés céljába állítani az edzés és verseny során előálló összes felhasználható mozzanatot, amelyek sora szinte végelelhatatlan. Alakítsuk a versenyző gondolkodását minden körülmények között igazi sportemberhez méltóvá, aki tudatában van annak, hogy mind testileg, mind szellemileg egyaránt egész embert, talpig férfit kívánó és alakító sportág táborához tartozik.

A helyes erkölcsi előkészítés ugyanolyan fontos, mint a fizikai, vagy idegi megalapozás. E téren az edző személyes magatartása döntő jelentőségű.

Foglalkozunk még röviden sportágfejlesztésünk kérdéseivel. Ezek az általános elméleti színvonal emelése, az oktatói, versenybírói és versenyzői létszám, illetve szakmai színvonal fejlesztése, az öt- és háromtusaszakosztályok számának növelése, a háromtusa-sportnak a középiskolás versenyrendszerbe való beépítése, az öttusa lóállomány kereteinek bővítése, bajnoki rendszerünk fejlesztése, nemzetközi kapcsolataink javítása, ennek nyomán lépések tétele a nemzetközi versenyrendszer megalkotásának, a nemzetközi verseny szabályok és az öttusa-eredmény kiértékelési rendszer tökéletesítésének kezdeményezése irányában.

### A megvalósítás felé

Öt- és háromtusa-sportunk ismeretes vereségei, több vidéki bázisunk elvesztése, nemzetközi eredményességünk átmeneti csökkenése a magyar öttusa-sport helyzetének komolyságára utal. E körülmények között célkitűzéseink megvalósítása során teendő első lépésünk helyzetünknek az állami sportszerv felé való gyors és minden félreértéstől mentes végleges tisztázása, különös tekintettel a támogatás mértékére. Ezzel kapcsolatban, de az eredményre tekintet nélkül, haladék és fenntartás nélkül mindennemű akadályon keresztül meg kell valósítanunk társadalmi erőink maradéktalan egybefogását. Be kell látnunk, hogy a társadalmi erő biztosítja az alapot minden egyéb körülménytől függetlenül sportágunk jövőjének kedvező alakulására.

A szövetség egyelőre az itt lefektetett irányvonal mentén azonnal határozza meg és ossza ki a részfeladatokat, alszövetségeink, szakbizottságaink, öt- és háromtusa-szakosztályaink és versenyzőink pedig vállvetett, következetes, önfeláldozó, minden alacsonyrendű érdekűl és céltől mentes, jó szándékú munkával lássanak a feladatok megoldásához, amelyben — hitem szerint — szívvél-lélekkel részt vesz a magyar öttusa minden önzetlen barátja.

# Hozzászólások

**Énekes Árpád :**

**Szakmai feladatok az ökölvívásban e. előadáshoz,**  
(A rövidített előadás folyóiratunk szeptemberi számában jelent meg.)

Az 1957. aug. 4-i, ökölvívásról tartott TTT ankét vezető előadását számos hozzászólás követte. A sportág hanyatlásának okait a felszólalók közül többen is boncolgatták.

**Szántó Imre** szerint a bajt valójában, mind szervezeti, mind módszertani okokra vissza lehet vezetni. A tömegesítés megtöltötte ugyan a gyakorlóhelyeket, a jobbára primitív kiképzés azonban igazi versenyzőket nem produkált. Hibáztatta a régebbi szakvezetést is, amely az ökölvívó társadalom s a hivatalos sportvezetés között a megfelelő összhangot nem biztosította. Elmarasztaló adatokat sorolt fel a versenyügy területéről, a külföldi tapasztalatszerzés kisajátításáról, a nemzetközi bírói gyakorlatlól való elszakadásról, s nyomatékosan hangsúlyozta a képzés legfontosabb szempontjainak sürgős tisztázását.

**Kárpáti Lajos** is sok kifogásolható körülményt lát a kiképzésben (kezdők technikai oktatása, korai versenyeztetés, segédeszközök hiánya stb.), de nem osztja az előadónak azt a nézetét, hogy az ökölvívó sport gyenge emberanyagot kapott. Kitért a külföldi versenyzők legeredményesebb tulajdonságainak elemzésére és nyolc pontból álló javaslatosorozatot ismertetett a szakértő egybegyűltektől.

Előterjesztései között szerepel a hosszú, formában tartó időszak több részre bontása, az alapvető oktatás megnyújtása, az edzői színvonal emelése érdekében az időszzerű események ismertetése, és még több átfogó jellegű tennivaló szorgalmazása.

**Bondi Miksa** a fejlődésben való megtorpanást kedvezőtlen külső körülményekkel, főként a kiegyenlített kalóriavesztéssel, edzőteremhiánnyal s az elégtelen főoglalkozású edzőszámmal indokolta. Nem értett egyet az előadóval

(Énekes) a korszerű küzdőmodor kérdésében, s különösen nem tartja helyesnek egyetlenegy (támadó-kezdőményező) sablon mellett kiállani. Az edzőtáborokat értékesnek ítéli, de bizonyos módosításokkal (összes elsőosztályú egyesületek részére) és változtatásokkal (előkészítők Budapesten) kiegészítve. Javaslati (5 pontban) a külső körülmények megjavítását, a lényegibb bírói szemlélet alkalmazását, és Budapesten 6-8 egyforma erőt képviselő egyesület létrehozását célozták.

**Dobránszky István** főként az emberanyag miatt elkeseredve, a nagy lemorzsolódás és oktatásban mutatkozó fokozatos elvagyosodás következménye. Nézete: a válogatott csapat irányítására átfogó látókörű személyt kell kiválasztani és felruházni azzal a joggal, hogy munkatársait saját maga válassza meg. Ezen a fokon a versenyzőket, mint egyéniségekkel szükséges dolgozni s le kell térni a jelszavak („kiugrás”, „pattogás”) útjáról. Nagyon megfontolandónak tartja azt, hogy a gyorsaság az ökölvívásnál csak viszonylagos értékű tényező, amelyen a feltételes reflexek többet jelentenek, s a tények azt is mutatják, a gyorsaság fokozása bizonyos határon túl már nem is célszerű. Akadtak eredményes versenyzők, akik lassú mozgásukkal ellenfeleiket is lefékeztek s sikerük nagy részét éppen ennek köszönhették.

Dobránszky szólott még a biomechanikai kutatási irány felhasználhatóságáról az ökölvívásban, valamint a hivatásos versenyzők felkészítésével már régebben kapcsolatos módszertes taktikai vonatkozású megfigyelések meghonosításának szükségességéről az amatőr sportban is. Végül kijelentette, mennyire lényeges, hogy a leszögezett feladatok elvégzésére megfelelő személyeket találjunk.

**Fogarasi Mihály** a csapatbajnokságok mezőnyének kiegyensúlyozása érdekében az átgazolási szabályok módosításának indokoltságát tette először szóvá, majd megemlítette, milyen javulást hozna, ha el lehetne érni, hogy a bírák a jövőben ne tartozzanak sportegyesületekhez. Figyelemre méltó Fogarasinak az a javaslata is, melyben egy ifjúsági ökölvívó világversenyt (Európa- vagy Világ-bajnokság) gondolatát veti fel.

**Incze Károly** (Győr) utal azokra a tarthatatlan állapotokra, amelyek az edzők, különösen a vidékiek, továbbképzését semmilyen módon nem biztosítják.

**Sárkány Károly** véleménye szerint a tömegesítés nem használt az ökölvívó sportnak, a nagy létszámok miatt az oktatási erő szétforgácsolódott, a színvonal általában süllyedt. Rámutatott azután arra, milyen kar volt olyan hazai szabályokat bevezetni, amelyek figyelmen kívül hagyták a nemzetközi rendelkezéseket. Az ilyen helyzet károsan hat ki a hazaiak külföldi szereplésére.

Kívánja a magyar ökölvívás fővárosi és vidéki széttagoltságának leggyorsabb megszüntetését s az a véleménye, hogy bizottságok helyett a nagyobb felelősséget jelentő személyes tisztségek hatékonyabbak volnának a szövetségi életben.

**Kövesi József** egyik leglényegesebb észrevétele az volt, milyen nagy segítség lenne a csapatbajnoksági küzdelmek némelyikének vidéken való megrendezése, a nemzetközi tapasztalatszerzés szempontjából pedig annak, ha a hazánkban rendezett nemzetközi viadalokról a vidékieket se rekesztenék ki.

**Kocsis Mihály**, a TTT szervezőtitkára megvilágította az ankét előtt, hogy a Tanács nem foglalkozhatik az ökölvívó sportot érintő konkrét intézkedésekkel, a szakemberek számára a segítséget elsősorban megfélelő külföldi irodalmi anyag hozzáférhetővé tételével és más módokon igyekszik biztosítani. A TTT adatai szerint az ifjúság fokozottabb bekapcsolása a sport minden területére világviszonylatban megoldásra váró kérdés, ez-

zel az UNESCO keretében alakuló tudományos szerv is foglalkozik. Hazai örvenedés előrehaladás az ökölvívás szempontjából, hogy az a művelődésügyi miniszeri rendelet, amelyek az általános iskolai sportkörök megalakításáról intézkedik, ökölvívó szakcsoportok felállítását is engedélyezi. Utalt ezután — Kocsis — a gyakorlati edzői munkában tapasztalható nehézségekre, amelyek nagyrészt abból erednek, hogy az ökölvívó edzők nagy része az időszakos edzésrendszer lényegét nem ismerve, azt csupán sablonosan alkalmazza s éppen ezért nagy öröme szolgál a készülő javaslatnak az a része, mely az edzők továbbképzésének ad hangsúlyt.

**Kéri Béla** szavai két kérdés körül csoportosultak. Az ökölvívó felkészítésben nagyobb súlyt helyezne az iskolázásra — és itt párhuzamot vont a vívők edzésével —, a küzdőmodor problémáját pedig csak úgy látja megoldhatónak, ha olyan versenyzőket képezünk, akik nemcsak birtokában vannak a kemény ütésnek, de ezt az értéket biztosan tudják is magukról.

**Keresztes József** véleménye ez utóbbi pontban meg egyezett Kériével. Az előlevő kéz határozatlankodása helyett, a vívő-rohamozó taktikájú elsősorú támadások értékét s egyéb küzdőmodorba illő szempontokat említett.

**Koltai Jenő** az elhangzottak figyelembevételével adta meg összefoglalóját. Sajnálatos körülmény, mennyi az ellentét az ökölvívó sport oktatói között, a szakmai és pozícióföltés, az egymástól való távolállás, amely még a sajtóközleményekből is kicsendül. Ezt az állapotot le kell zárni, mert csak így lehet megindulni a magyar ökölvívósport egyetemének elméleti színvonalemelése felé, aminek feltétlenül, nemcsak az edzői kar, de a versenyzői tömegek felé is érvényesülni kell.

Az ankét hangulata biztató jel, ezt kihasználva komoly remény lehet az edzők, funkcionáriusok és a különböző szervek kapcsolatainak megjavítására. Ez előfeltétele a javaslatok eredményes megvalósításának, a korszerű szakmai munkának.

# HÍREK \* KÖZLEMÉNYEK

A brüsszeli világkiállítással kapcsolatban a „Ligue belge d'éducation physique” és a „Federation belge de gymnastique éducative” belga központi sportszervezetek testnevelési világkongresszust készítettek elő. A kongresszus, amely 1958. július 5-e és 12-e között ül össze, hét fő tárggyal fog foglalkozni a testneveléstudomány legelismertebb képviselőinek beszámolói alapján. A témák megoszlása a következő: 1. az edzés jó és rossz hatással iskoláskorú gyermekeknél, 2. mozgásterápia csökkent fizikai értékű személyeknél, 3. az iskolai testnevelési óra (óraterv és tanári öntevékenység), 4. a testnevelés szervezése az iskolában és később, 5. egyéni, vagy csoportos foglalkoztatás (kísérleti módszerek, gyakorlati eredmények), 6. testnevelési foglalkoztatás társadalmi csoportok részére a) a szabad időben, b) ipari, vagy kereskedelmi munkakeretben, c) előkészítés a gyakorlati sporthoz, 7. a játékok hatása a lelki egyensúlyra.

Az üzemi torna a múlt évtől kezdve újabb lendületet kapott a Szovjetunióban. Ezt az eljárást tulajdonképpen 1930-ban vezették be az ország legkülönbözőbb területein, a későbbiekben azonban alábbhagyott ez a mozgalom. A kivitelezés megfelelő módszereinek érdekében — az elmúlt évek során — mintegy 30 intézetben és laboratóriumban végeztek kísérleteket.

**Sportfiziológia külföldön** címen Szmirnov K. M. szerkesztésében összefoglaló mű jelent meg orosz nyelven, amely ismerteti a legújabb kutatási irányokat számos országban és foglalkozik 41 idegen munka anyagával. A könyvbe bekerült szerzők között a magyar Grubich, Baráth és Várady is megtalálható.

## Elmaradt a hipnotizálás — kikapott a csapat

Az angliai Oldham egyik szórakozóhelyén Richard Payne volt színes hipnotizálással lépett fel. Kiderült, hogy a hipnotizált alany egy krikett-játékos volt. Az előadás után megbeszéltek, hogy Payne elment a legközelebbi krikett-mérkőzésre és előtte hipnotikus „erősítő kezelést” ad a 23 éves játékosnak.

Payne el is ment, de a csapat kapitánya nem engedélyezte a kezelést, merthogy a játékos a Vasárnapi Iskola egyik

csapatában szerepel, tehát egyházi csapat és hát mégsem illik...

— Sajnálom — mondta Payne —, mert biztosra vettem, hogy a játékos élete legnagyobb játékát nyújtja majd a hipnotizálás hatására.

Később a csapatkapitány is sajnálta, mert — nagy vereséget szenvedtek.

**Az osztrák K. Wiessner** legtöbb néhány érdekes adatot tett közzé az úszás történetéből. Ezekből megtudjuk, hogy az antik Rómában 17 fürdőmedencével ellátott termálfürdő állott a lakosság rendelkezésére. Ezek közül az egyik 70 m hosszú volt és a fürdők egyidejűleg mintegy 35 000 látogatót voltak képesek befogadni.

Érdekes az is, hogy az első vízbőlmentési egyesület már a XVIII. században megalakult (1767 Hollandia), míg az első úszóegyesület pontosan 100 évvel később, 1867-ben Londonban kezdte meg működését. Figyelemre méltó az a közlés is, miszerint az elmúlt 100 év alatt több mint egymillió azoknak a száma, akik csak a német nyelvterületeken vízbefulltak.

## Az ausztrál titok egyik nyitja — benzedrin

Egy melbournei újság június 8-i számából kivágott cikkkecskét hozott a minap a postás. Ez volt a cikkcske szövege:

MELBOURNE, Péntek. — Egy egykori olimpiai úszó, Judy Joy Davies kijelentette: neki néhány élvonalbeli úszó bevallotta, hogy amikor csúcseredményre tör, bizony használ bizonyos „élénkítő szert”.

„Három évvel ezelőtt történt — mesélte Davies. — Egy világcsúcstartó otthonában ültem éppen, Sydneyben, amikor a szomszéd orvos bejött és közölte, hogy itt vannak a tabletták. Mondta az ismerősömnek, hogy két felet vegyen be belőlük egy órával a verseny előtt és adjon a többieknek is. Aztán mosolyogva fordult felém és magyarázta, hogy kell ez a kis segédeszköz, mert olyan sok a bajnokság a héten és valahogy tartaniuk kell magukat a versenyzőknek.”

„Es ez nem volt elszigetelt eset. Egy ismert sydney-i úszó-edző vitamin-tablettaként adott ilyesmit versenyzőinek, még

11—12 éves gyermekeknek is, a vegyvizsgálat azonban kimutatta, hogy — benzedrin volt. Amikor a gyermekek szülei valamit megsejtettek, gyorsan edzőt cseréltek...”

„Ismerek néhány úszót legjobbjaink közül is, akik benzedrint szedtek fontos versenyek előtt...”

„Nem akarom azt mondani, hogy ezek a fiatalok és ezek az élversenyzők most már kábítószert rabolnak, sem azt, hogy valamilyen ausztrál úszó használ ilyen serkentő szereket, azt azonban határozottan tudom, hogy néhány — használ.”

(Eddig a cikk. A kiváló ausztrál úszóeredmények mögött — úgy látszik — más is van, mint tervszerű, rendszeres és kemény edzés. Néhány úszó eredményei mögött mindenestre. Eddig fenntartás nélkül csodáljuk az ausztrál úszóeredményeket. Most már azt is csodáljuk, hogy akadnak orvosok és edzők, akik ilyen — az egészséget súlyosan veszélyeztető — ajzószeret adnak sportolóknak. Ez csodálkozunk azon is, hogy ezt összeegyeztethetőnek vélik a sportszerűséggel, a tisztességgel!)

**„Testnevelési Tudományos Tanács — 1956”** címen a napokban hagyta el a nyomdát Tanácsunk évkönyve, mely a TTT első övi munkájának irodalmi vetülete. A külső formájában is a magyar testneveléstudományi munkálkodás képviseltetését rendeltetésének megfelelő 258 oldalas könyv, a főtítkári beszámolóval s a Tanács által rendezett ankétok és előadásorozatok anyagán keresztül állít mérleget a magyarországi ilyen vonatkozású 1955. évi ténykedéseknek.

Az események lehető pontos visszauváda mellett a gyűjteményes kiadvány teret nyújtott négy dolgozatnak is a megjelenésre, szerkesztési szempontjában alkalmazkodva ezáltal a tudományos intézmények részéről általában követett gyakorlathoz. A tanulmányok közül egyet dr. Csánády Jenő szervezésével, szék munkaközösség készítette, s az a férfi és női sportteljesítmények összehasonlító analízisével foglalkozik. Szabó János a IX. Férfi Kosárlabda Európa-Bajnokságon felvett megfigyeléseinek anyagát dolgozta fel és írta meg krl-

tikai formában, míg Földes Eva dr. a Magyar Tanácsköztársaság által 1919-ben formált testkultúrának kis monográfiáját adja.

A dolgozatok között szerepel végül a TTT 1955-ös **tömegsportkísérletének** bemutatása és elemzése, melyhez az adatokat az ország különböző helyein szervezett 14 állomás szolgálta.

A Tanács programja szerint ez első, 540 példányban megjelent kiadványt, minden esztendőről újabb fogja követni, mintegy láncát alkotva a fejlődés különböző fokozatainak.

## Lejtős pálya alkalmazása a távolugrók edzésében

A moszkvai testnevelési főiskolán annak a célnak az érdekében, hogy egy-egy edzésen nagyobb rohamsebesség mellett, kisebb testi megterheléssel több ugrást lehessen végezni, lejtős nekifutóval végeztek kísérleteket. A roham céljait szolgáló terep, előbb 22 m hosszúságban 2° 30' hajlásban lejtett, majd 8 m-es vízszintesben folytatódott. A megfigyelések szerint az eljárás kedvezően befolyásolta a teljesítményekben való előhaladást.

Lallasvili megjegyzi azonban, hogy az edzéseknél — érthető meggondolásokból — mindkét nekifutót használni kell.

**A sportolók száma a Német Demokratikus Köztársaságban** az 1949-es 475 000-ről — az ottani Sportbizottság adatai szerint — 1956-ban 1 160 000 fölé emelkedett (Magyarországon 1955-ben 491 000, az NDK lakossága: 17 300 000, Magyarországé: 9 750 000.). A sport nagyfokú elterjedésében a keletnémetek a szervezésnél is nagyobb jelentőséget tulajdonítanak megfelelő számú sportpálya létesítésének, ezek között is legelső sorban a **sportparkokká** kibővített kultúrparkoknak.

**A berlini Friedrich-Ludwig-Jahn sportparkkal** kapcsolatos tapasztalatok alátámasztják ennek a szándéknak a helyességét. Ezt az egyetlen sportcentrumot 1956 szeptemberében 10 000 tanuló látogatta s amellett 6700 atléta, 2850 labdarúgó, 1430 röplabdázó és 630 kosárlabdázó edzéseit is biztosította. A telep minden nap 12-től 16,30-ig szabadon üzt labdarúgásra ad alkalmat a gyerekeknek, míg hetente egyszer tornákat szerveznek spontán összeállított csapatok részére.

# A távolugrás-technika oktatása

Irta: Dr. Bényi Károly

Az atlétikának ez a száma, az utóbbi évtizedekben, nem fejlődött a kívánt mértékben. Az 1901-ben elért világsúcs (761) sok ország atlétái számára ma is elérhetetlenül magas. A rúdugrásban a fejlődés szembetűnő. A két szám pedig bizonyos vonatkozásban rokon. Mindkettőhöz kell a vágtagyorsaság. Míg a rúdugrásnál egy technikai újítás (csúsztatás) az eredményeket ugrásszerűen emelte, addig a nagyobb vágtasebesség a távolugrásnál sikert nem hozott. Mi okozta ezt? Semmiképpen sem az, hogy a mai ugró atléta-anyag silányabb volna a réginiél. Vagy talán a technikai fejlődés épp ezt a számot hagyta volna mostohán?! — A dolog lényegét másutt kell keresni.

Az atlétikai élet kezdetén kisebb volt a szakértelem mint ma. De mikor a sporttörténelem feljegyzett két olimpiát, az atlétika erőteljes virágzásnak indult. A távolugrás az a szám volt, amely a legszebb jövővel kecsegtetett. Nem volt képzett edzői kar; az atléták ugorhattak józan belátásuk szerint, egyetlen céllal — minél messzebbre!

Később megjelent a lassított film! A technika „tanulása” könnyűvé vált. Várható lett volna, hogy a fejlődés most már töretlen lesz, de a várva-várt fejlődés elmaradt. A lassított film ugyanis nem mutatja az erőt, a robbanékonysá-

got, szinte csak a technika (légmunka!) szép, vagy kevésbé szép kivitelét. A film megjelenésének tehát következménye volt, hogy többet foglalkoztak a légmunkával, mint szabad lett volna. Ami ugyanis a távolugrásnál a levegőben történik, az csupán *okozati következmény*. Utánozni lehet egy ideálisan szép légmunkát, de ezzel javítani az eredményen vajmi keveset lehet. Vagy jó a dobantó gerendán a befejezés, vagy pedig rossz! Igaz, az a hasznos távolság, amit az ugró a talajelhatárástól a talajra érkezésig megtesz, de ilyen szempontból pl. vehetnénk ugyan csak döntőnek a gerelyhajításnál a gerely ívét is. Ott is a filmezők elhelyezkedhetnének az eldobás helyétől 40—50 méterre és a röplülő gerelyt filmeznék. Utána aztán kiértékelnék film alapján a dobást. Az ilyen eljárás tarthatalanságát mindenki azonnal észrevenné. És a távolugrásnál?! Egy csöppet se meglepő, ha valaki egy oktató filmbemutatót magyarázzal kísér és szakszerűen kifejti, hogy a légmunkában mi a jó és mi a kiveendő. — Hogy ezután a légmunkát roham is megelőzi, ezt már kevésbé hangsúlyozzuk ki.

Helyes az eddigi eljárás? Nem! Áldozatai lettünk egy téves szemléletnek. Mert, amíg a film nem kezdte el „segíteni” a távolugrást,

legalább addig volt töretlen a fejlődés. — *Mi a legfontosabb teendő tehát?* Vegyünk példát a magasugróktól. Az 1952. évi helsinki olimpián meglepte szakembereinket, hogy a magasugrók többsége elvette az eddigi rohamelmeletet. Volt, aki a roham elején sétált, majd nekifutott, újra lelassított, megint nekifutott és aztán ugrott. Egyénenként a legkülönbözőbb módon. Miért? A roham izlés dolga volna csupán? Fontos a roham, de hogy ki, milyen rohamból tud számára maximális magasságot elérni, itt jut kifejezésre az egyéniség. — Rájöttek a külföldi edzők, hogy az egyéniségnek nagyobb teret kell engedni.

Mi az egyéniségnek — a fent vázolt téves szemlélet miatt — kevés teret engedtünk. Megállapítottuk a távolugrásról, hogy az *futás, elugrás és légmunka*. Sőt ennél sokkal tovább mentünk. Ha egy távolugrónk nem a klasszikus értelemben vett rohammal végezte az ugrást, ha egy kissé elaprózott, nem bírtuk megállni, hogy rá ne szóljunk: „ne aprózz!” Szegény pedig nem akart mást, csupán az ugrást előkészíteni. Így aztán érthető, hogy a század elején sokat ígérő fejlődés derékbatört. — Másik ilyen nem egészen helytálló megállapításunk, hogy legdöntőbb a vágtagyorsaság. Nem egy jó vágtázó tért át épp ezért



Owens, akinek 113 cm-es ugrása ma is világsúcs

távolugrásra és a kezdeti reménytelkeltő próbálkozás (720—730-as eredmény) után, a várt eredmény ugyancsak elmaradt. Miért? — a roham célja nemcsak a szükséges lendület megszerzése, hanem legalább olyan fontos az ugrás előkészítése is: *a roham ritmusa!* — A vágtázó nincs

Owens két ugrása. Mindkét képen jól megfigyelhető az összeszorított ököl





ilyen ritmus birtokában. Vágtalépései egy 200—300 cm-es repülési szakaszból állnak és ha ehhez hozzá is adjuk az elrugaszzkodó erőt (láberő), tényérés nem adódik.

Első tehát elkezdni ott, ahol a fejlődés megakadt: nem ártani! Addig, míg a lényeg tisztázva nincsen, ne ártsunk. Tudnék erre több példát, de legbeszédesebb a magyar női távolugrók esete. 1947-ben ketten vették az elsőséget, Tolnai és Fekete. A harmadik (Gyarmati Olga), akkor még nem volt csillag, és 1948-ban olimpiai aranyéremhez jutott. Ezzel nem azt mondom, mintha vele nem foglalkoztak volna, de nem többet annál, amennyit kellett. Jött az 1952. évi olimpia és Gyarmatinak a 10. hellyel kellett megelégednie. Nem hibázatok senkit, de mióta „kézbevevők” a női távolugrást, komoly eredményt kimutatni nem tudunk. A „nem ártani” elv betartása nem is olyan könnyű.

Látni milyen nehéz az első lépés megtétele — ami lényegében csak részben edzői feladat — és aztán jönne a többi, ami már a fejlődést konkrétan befolyásolja. Nemcsak a rúdugrásnál lehetett megtalálni azt a pluszt, ami az eredményeken akkorát lendített, a kutatónak itt is meg kell találnia a lényegét. A lényeg pedig: ugrani a felsőtesttel kell! Az ellépő láb nem ugrik, hanem tartja azt az ugrást, amit róla (ugrást) a felsőtest elvégez. — Bárki megfigyelheti, hogy helyből távolugrásnál a felsőtestünket len-

dítjük, azzal ugrunk. A két láb csak tart. Ha pedig a felsőtesttel való ugrás tényleg megvan a helyből ugrásnál, fokozott mértékben vonatkozik ez a rohammal végzett ugrásra, mert a tényerési követelmények itt még nagyobbak. De... itt a körülmények mások. A felsőtest nincs olyan helyzetben, hogy azzal ugró (lendítő) munkát lehessen végezni. Miért tettünk tehát? Elhanyagoltuk a felsőtest szerepét eddig. És csak a legutóbbi időkben találkoztunk olyan nyomokkal, amik egy egész kis szerepet adnak a felsőtestnek. Az utolsó három lépés „megfogása”, vagyis ugrás előkészítés.)

Azzal a kijelentéssel, hogy ugrani a felsőtesttel kell, egy fejlődési fokot kihagytam. Ez szerintem a maximális lehetőség, amivel eredmények érhetők el, de előbb azokkal kívánok foglalkozni, akik a „non nocere” elvét betartva, a század elején megakadt fejlődést előre vitték. Gondolok itt Owens-re és a vele egykorú néger távolugrókra. Owens nem is volt távolugró; csak „beugrott” időnként. És mégis. Véletlen pedig nincsen. Néger atléták közül kerültek ki eddig a világ legjobbjai. Eredményük szerintem alkatuknak köszönhető. A négerek enyhén ejtett járása (ringó, majdnem hintázó járás), szinte teljesen összhangban van az egész testtel. Az ilyen járásból adódik egy alsó és felsőtest közti összhang, és az ilyen összhangból végzett futásnál magától adódik a kívánt ugróritmus. A fehér ember „délceg” tartása, ki-

húzott derekú járása távol van a test összhangjától. Az ilyen járásmódból felépített futásból távolugrani eredményesen nem lehet. — A négereknek nem kell külön távolugró „ugróritmust” kialakítaniuk, de a fehér embernek ezt külön tanulnia kell! Ha pedig a futó alsó végtagok és felső test között nincs összhang, nincs, illetve nem jön létre ugróérzés és sikeres ugrásról beszélni nem lehet. Véleményem szerint, ha a súlypontban nagy a kilengés, ugróérzés nem jön létre. Az ugró nem érzi azt, hogy neki ugrania kell. Elfut a dobantó gerendáig és — ugrik; de olyan érzés, amely ugrásra kényeszerítene, nincsen.

Kérdés, ez a kívánt összhang hogyan érhető el? A kihúzott derekú „délceg” járásnál a karok, a felső test nem vesz részt a mozgásban. A karok, mint függvények lógnak és a láb munkájával ellentétesen lengenek ki, a felsőtest pedig ül a csípőn. Meg kell teremteni tehát — a távolugrás rohama közben — a futó végtagok és a felsőtest összhangját. Az eddigiek ehhez nem elégségesek, az utolsó lépések lerövidítésével a kívánt célt csak részben érjük el. Hanem — próbáljuk ki először járásban: tartsuk mélyen a karunkat és szorítsuk ökölbe ujjainkat. Tapasztalni fogjuk, hogy a felsőtest összhangba kerül a mozgást végző lábakkal. Ugyanezt kell végezni roham közben is. Ha pedig megvan az összhang, magától adódik az ugróérzés is. (Owens szintén „összeszorított ököl-



lel ugrott: 2. és 3. Owens-kép.)

A következő lépés: *ugrás felsőtesttel*. Az ilyen kivitelű ugrást már a régi görögök is ismerték. Eredményeiről annyit, hogy 16 m körül ugrottak. Az utókor dr. Mező Ferenc magyarázatát tette magáévá, aki úgy vélekedik erről az eredményről, hogy ez tulajdonképpen hármass ugrásból adódott. Én a 16 métert egy ugrással, nem tartom lehetetlennek akkor, ha figyelembe veszem, hogy lejtős pályán és emelvényről, „batir”-ról ugrottak. Ehhez hozzá kell még azt venni, hogy a versenyző kezében súlytöbblet, „halter” is volt. A görögöségi testi alkata ugyan már „túlnőtt” azon, hogy ideális ugrótípus legyen (egyenes, délceg járás), mégis sikerrel birkózott meg a távolugrás problémájával: haltart adott versenyzői kezébe és emelvényről ugatta őket!

Mi a halter? A hasonlat sántít, — olyan, mint a lovon a lovas. A halter — szerintem — kettős célt szolgált. *Egyik*: kényszeríteni a rohamát végző ugrót, hogy a futó alsó végtagok és felsőtest között összhangot teremtsen (ritmus, ugróérzés). Próbálja ki bárki: vegyen a kezébe csak egy-egy kg súlyt és fusson vele. Akarva, nem akarva összhangot kell teremtenie. *A másik*: a halter lendítésével kényszerítették a felsőtestet, hogy ugorják, vagyis belelendítették az egész felsőtestet az ugrásba. *Mi csak ellépünk!* Hiába súlylyesztjük mi kitámasztásnál a súlypontot, ezt követően kívárjuk a lépő helyzetet és lényegében nem

ugrunk, hanem ellépünk. Van a görögök ugrásánál még egy körülmény, ami a felsőtest ugrását befolyásolja: a *batir*. Volt a műegyetemnek egy fedett pályája, azon edzett tél folyamán Balogh Lajos és Farkas Máttyás. Aránylag rövid rohammal egész nagyot ugrottak. Az történt ugyanis, hogy az elugró gerenda helyett 4—5 cm vastag szőnyegről, *batirról* ugrottak! Az ugró ilyenkor kényszerhelyzetbe kerül. Kénytelen előbb ugorni, mielőtt az ellépő helyzetbe kerülne és ez a 4—5 cm-es szintkülönbség, illetve ez a 4—5 cm-es felsőtest ugrás elég ahhoz, hogy kézzel fogható eredménytöbblet mutatkozzék.

Ugrani tehát *lábról* kell és *felsőtesttel!* Igen, de a versenyszabályok sem a haltart, sem pedig a batir alkalmazását nem engedélyezik. Hogy az ilyen értelmű ugrás kivihető legyen, tisztáznunk kell, mi az ugróhelyzet, hol van az ugróhelyzet, amiből ugorni kell. Az eddigi álláspont szerint az ellépő helyzetet vették ugróhelyzetnek.

Ebből a helyzetből felsőtesttel ugorni (lendíteni!) már nem lehet, mert a lendítésből adódó terhelést a fékezéssel amúgy is „agyonterhelt” láb már nem bírná el. És mire a lendítő erők érvényesülnének, a test alátámasztása már megszűnt és a felsőtest ugrása (lendítése) üres légmutatvány. Mihelyt az utolsó támasz elhagyta a talajt, az ezt követő mozgás a súlypont útját befolyásolni már nem tudja.

Az elől levő láb kitámaszt, megakadályozza a test vízszintes síkban való

előrehaladását és a testet fölfelé „tereli”. A felsőtestnek most kell elvégeznie az ugró (lendítő) munkáját. Azért írom ugrás mellé zárójelbe a lendítést, mert a körülmények olyanok (egy szintben az nekifutás és egy szintben az elugróhely), hogy a felsőtestet csak lendítéssel lehet ugrásra „kényszeríteni.” Az ugróhelyzetben az ugró csípője mindaddig áll, míg a felsőtest az ugrást (lendítést) elvégzi. Szerintem egy gondolattal korábban lendít a felsőtest — az ökölbiszorított karok által —, a láb egy kicsi ideig passzív lendülésben van, majd mikor eléri kb. a kitámasztó láb vetületét, bekapcsolódik a lendítésbe. — Ugrani tehát az ugróhelyzetben kell, és abban a helyzetben nem is lehet mással, mint a felsőtesttel! — Egy példát szeretnék felhozni, ezúttal az állatvilágból: Hogyan ugrik távol a ló? Tekintve hatalmas testi tömegét, óriási lendületét: a 7—7,5 méter ugrás úgyszólván semmi. Miért? Miért nem tud sokkal nagyobb ugrani? Azért, mert csupán az elrugaskodó (ellépő) erőre van utalva. Lendíteni nem tud! Nem tud olyan helyzetbe kerülni, hogy tömegének egy részét előre, fölfelé lendítse. — A felsőtest ugrását (lendítését) követné aztán a „légmunka”. Ezt munkának egyedül abból a szempontból lehet venni, hogy a kedvező talajérést biztosítsa. És mint ha a sporttörténelem egyenesen gúnyt akart volna űzni ebből a számból, technikáit az okozati következményből (légmunkából) nevezte el.

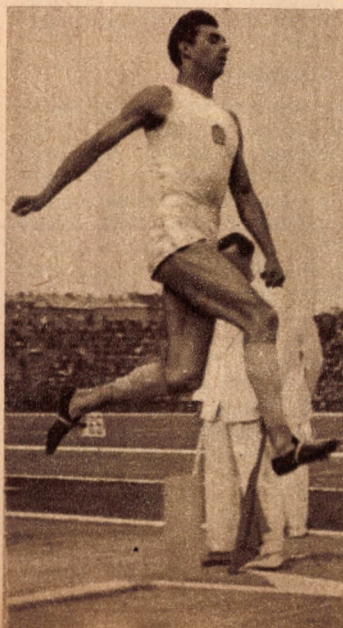
*Az ugrás teljes egészében a talajon dől el.* Az ugróhelyzetig az a fontos, hogy olyan lendületet szerezzünk, amely ritmus szempontjából még tartható, az ugróhelyzetnél (a kitámasztásnál) pedig, hogy az elmentartó lábon át minél több lendületet (lendítést) tudjunk a felsőtesttel közölni.

A jelenlegi 'szakuticából' kivezető utat három pontban kívánom összegezni:

1. minimális, 2. közepes, 3. maximális program.

1. A minimális program alatt értem a „non nocere” (nem ártani) elvét. Hogy az 1920-as években a fejlődés derékba tört, ezzel tehetjük jóvá. Különösen a kezdőknel bír ez jelentőséggel. Hány tehetség tűnt el már amiatt sportpályáinkról, hogy versenyek alatt, vagy azt követően túl sokan „segitettünk”.

2. Owens-szerű megnyilatkozást értem a közepes program alatt. Követelmény mindössze: megfelelő vágatsebesség és a felsőtest, alsóvégtagok teljes összhangja. — 10,6—10,8 mp-es vágatsebesség manapság már nem elérhető. Kérdés most már, hogyan alakítható ki a kívánt összhang, amely egyúttal az ugróritmusnak is megfelel. Erre két módszert ismertettek. Az *egyik*, amelyet különösen a 30-as években alkalmaztak' atlétáink: az ugrógödör homokjában az elérendő távolságra egy jól látható jelet tettek le (zsebrendő, fehér papír) s a roham elejétől kezdve a jelet nézték és így önkéntelenül kialakult az ugróritmus. Különös, hogy ezt jelenleg alig alkalmazzák.



A másik módszer: ugrasuk távolugróinkat mezitláb, gypes nekifutásról. Magam is egyik edzésen jöttem rá, hogy fűről aránytalanul jobban végzik el az ugrás lényegét. Mezitláb fűvön ugyanis mindenki talpon fut. Ez a futás-mód kedvező a talajerők átvételére és az egész test — ha a karokat nem hagyjuk lazán lógni — bekapcsolódik a futást végző alsó végtagok munkájába. Owens is így futott. Ilyen volt a vágtafutása és semmivel sem különbözött ettől a távolugró rohama. A vágtafutásnál is kedvező a talpon futás, távolugrásnál pedig szinte elengedhetetlen, mert enélkül ugróritmus nem alakítható

ki. A versenyzőknél vigyázni kell, hogy ne csak füves nekifutón tegyék le a talpukat, hanem szöges cipőben, a salakon is.

Van még egy előnye a talpon való futásnak: az ugró nem tud olyan hamis lendületet felvenni, amelyből elrohan, illetve, amelyből csak úgy tud elugrani, ha a lendületet alaposan lefékezi. A talajon futásnál idejében kialakul az ugróritmus és a lendület fokozása mellett se csökken.

3. Ugrás felsőtesttel: amikor és ahol az erőtényezők érvényesülhetnek — vagyis az ugróhelyzetben. Sajnos, mind ez ideig csak egyetlen atléta van, aki ezt részben csinálja: Földessy

Ödön. Tekintve az ő 11,4 mp-es vágtasebességét, nem valami különös fizikai erejét, nála a 776 cm-es eredmény komoly teljesítmény.

A 18. és 19. oldalon közölt képsorozat Földessy ugrását mutatja be. Nagyszerű az ugrás előkészítése, utolsó előtti lépés: mindkét láb a talajon (4. kép), karok elég mélyen hátul. (Azt mondtam, hogy részben csinálja azt, amit maximális követelménynek jelöltem meg.) Helyes időben és az ugróhelyzetben végzi el a láblendítést (7. és 8. kép), vagyis akkor, amikor a támasztó láb még teljesen ellentart. Elég erős a karlendítése is, de nem elég kötött. Legalábbis nem annyira kötött, hogy azzal

a felsőtestet is komolyabb ugrásra készítetné. Ha karlendítése kötötten erőteljessé válik, technikája még jobban fedné a maximális követelményeket.

(Kozák Lajos felvételei)

★

A Sport és Tudomány ismeretterjesztő folyóirat lévén, elsődleges célja tudományosan igazolt ismeretek terjesztése, ily jellegű cikkek közlése. Örömmel adunk helyet mégis dr. Bényi Károly fejtegetésének, mivel éppen egy erősen stagnáló atlétikai szám problémáival foglalkozik.

A szerkesztőség szívesen venne, ha olvasóink közül azok, akik a távolugrás technikájával és oktatásával elmélyülten foglalkoznak, észrevételeiket tömören megtennék, hogy azoknak lapunk hasábjain helyet adjunk.

## Az első válogatott mérkőzések

Összeállította: Novák István

Nincs olyan földrész, ahol ne ismernék, ne játszanák a labdarúgást és ne lelkesednének érte százazrek és százazrek.

Valamikor nagyon régen két szomszéd város küzdelme volt az, amely a legnagyobb érdeklődést váltotta ki, később és különösen napjainkban már a nemzetek közötti válogatott mérkőzések állanak az érdeklődés homlokterében.

### Ez volt az első ...

Aligha sejtették a derék szigetországiak, amikor a múlt század második felének közepén, azon a ködös őszi napon az első hivatalos nemzetek közötti válogatott labdarúgó mérkőzést vívták, hogy e sport történetében milyen nevezetes nap lesz 1872. november 30-a. A glasgowi pályán állt fel Anglia és Skócia nemzeti tizenegye, hogy elindítsa a nemzetek közötti válogatott labdarúgó találkozkat.

Az első találkozó — bár gól nélkül végződött — nagy érdeklődést váltott ki a szigetországban. Csakhamar feltűnt a walesi csapat is 1876. március 25-én a skótok ellen, majd 1882. február 18-án az észak-írek is pályára léptek az angolok ellen. Matthews elődei ekkor már 10 éves „gyalkorlattal” rendelkeztek.

Kevesen gondolnák, hogy Kanada volt az ötödik ország, amely nemzetközi labdarúgó mérkőzést játszott. Hiába hajóztak át Londonba, 1891. december 19-én 6:1 arányban szenvedtek vereséget az angoloktól.

### A századforduló idején

kezdett elterjedni a labdarúgás a kontinensen is. Bár voltak országok, ahol előbb indult meg a rendszeres labdarúgás, mégis mi magyarok voltunk az osztrákokkal egyetemben a hatodik nemzet, amely válogatott mérkőzést játszott... 1902. október 12-én Bécsben az osztrák fiúk 5:0-ás győzelmével kezdődött el válogatottunk mérkőzéseinek sorozata.

A diadalmas bőrlabda útját semmi sem tudta megállítani! 1903-ban a csehek, 1904-ben a belgák és a franciák, 1905-ben a hollandok és a svájciak, 1908-ban a dánok, a németek, a svédek és a norvégek is megrendezték az első nemzetközi válogatott mérkőzéseiket. A következő évtizedben Európa szinte minden államában elterjedt a labdarúgás.

1905. augusztus 15-én Buenos Aires-ben Uruguay és Argentína válogatottjainak gólnélküli találkozójaival kezdődött Dél-Amerikában a válogatott mérkőzések sorozata, 1906. július 31-én Sao Paulóban Dél-Afrika tizen-

egye 6:0-ra győzött a labdarúgás későbbi kiváló képviselői, a brazilok ellen.

Ázsiában a Manillában 1913. február 4-én rendezett Fülöp-szigetek—Kína találkozó volt az első válogatott mérkőzés. Ezen a fülöp-szigetiek 2:1-re győztek a labdarúgás őshazája ellen.

### Az ötödik földrészre

is eljutott a kerek labda. Itt 1922. június 17-én az Új Zéland—Ausztrália válogatott mérkőzés vezette be a nemzetek közötti találkozók sorát. Az első viadal 3:1-es újzélandi sikert hozott.

Az első világháború után, a 20-as években egy sereg új állam kapcsolódott be a nemzetközi sportéletbe, sőt a francia gyarmatokon is élénk labdarúgóélet alakult ki. Tunisz 1928-ban csak 3:2 arányban szenvedett vereséget Franciaország B válogatottjától, 1927-ben Marokkó és Orán között is megindultak a rendszeres találkozók.

A labdarúgás történetében különösen nagy fejlődést hozott a második világháború utáni időszak. Új független államok keletkeztek és keletkeznek. A nem régen alakult Ghana már 1950. október 16-án Accrában 1:0-ra győzött Nigéria válogatottja ellen Aranypart néven... A nemzeti önállóságra és függetlenségre való törekvést mutatják az első nemzetközi mérkőzések adatai. A második világháború óta pontosan 25 állam játszhatta első válogatott mérkőzését... A legutóbbi évben, 1956-ban négy állam kapcsolódott a nagyszerű küzdelmek sorozatába: Etiópia, Kambodzsa, Sziám és Dél-Vietnam játszotta első válogatott mérkőzését.

### Jelenlegi adataink

szerint 110 állam, illetve szövetség első válogatott labdarúgó mérkőzése áll rendelkezésünkre. Kétségtelen, hogy a labdarúgás elterjedését a világon ez adatok nem mutatják meg pontosan, de vitathatatlan tény az is; hogy az igazi fejlődést, haladást egy-egy állam labdarúgásában a nemzetközi válogatott találkozók jelentették. Ezért tartjuk érdekesnek a szakemberek, érdeklődők számára egyaránt, ha az egyes országok, illetve szövetségek első válogatott mérkőzéseit az alábbiakban ismertetjük.

Kimutatásunkba bevettük a valaha is létezett államok mérkőzéseit, tehát azokét is, amelyek az idők folyamán megszűntek, átalakultak vagy éppen beolvadtak valamilyen államszövetségbe. Bevettük a korábban, esetleg mint gyarmatként szereplő népek mérkőzéseit is, mint a nemzeti önállóságra való törekvés egyik módját: Önálló mérkőzést rendez más állam, szövetség válogatottjával.

## Mikor volt az első?

(Megjegyzések: sorszám, állam neve [szövetség], mikor, hol, mely állammal játszotta első mérkőzését, mi volt a végeredmény)

1. Albánia	1946. okt. 7.	Tirana	Jugoszlávia	2:3
2. Afganisztán	1948. júl. 28.	London	Luxemburg	0:6
3. Algír	1932. nov. 13.	Tunis	Tunis	0:1
4. Anglia	1872. nov. 30.	Glasgow	Skócia	0:0
5. Antillák	1955.		Mexikó	0:1
6. Argentína	1905. aug. 15.	Buenos Aires	Uruguay	0:0
7. Aruba	1934. júl. 31.	Oranjestad	Surinam	1:1
8. Ausztrália	1922. jún. 17.	Dunedin	Új-Zeland	1:3
9. Ausztria	1902. okt. 12.	Bécs	Magyarország	5:0
10. Belgium	1904. máj. 1.	Brüsszel	Franciaország	3:3
11. Bolívia	1926. okt. 12.	Santiago	Chile	1:7
12. Brazília	1906. júl. 31.	Sao Paulo	Dél-Afrika	0:6
13. Brit-Guayana	1929.	Trinidad	Trinidad	1:0
14. Brit-India	1934.	Johannesburg	Dél-Afrika	2:0
15. Bulgária	1924. máj. 21.	Bécs	Ausztria	0:6
16. Burma	1951. márc. 7.	Új-Delhi	Indonézia	1:4
17. Ceylon	1952. márc. 9.	Colombo	India	0:3
18. Chile	1916. júl. 2.	Buenos Aires	Uruguay	0:4
19. Columbia	1938. febr. 10.	Panama	Mexikó	1:3
20. Constantine	1931. dec. 25.	Tunis	Tunis	7:3
21. Costa-Rica	1930. márc. 17.	Havana	Guatemala	8:1
22. Curacao	1934. júl. 23.	Willemstad	Surinam	3:1
23. Cyprus	1949. júl. 30.	Tel-Aviv	Izrael	1:3
24. Csehország	1903. ápr. 5.	Budapest	Magyarország	1:2
25. Csehszlovákia	1920. aug. 28.	Antwerpen	Jugoszlávia	7:0
26. Dánia	1908. okt. 19.	London	Franciaország	9:0
27. Dél-Afrika	1906. júl. 31.	Sao Paulo	Brazília	6:0
28. Dél-Vietnam	1956. máj. 20.	Pnompenh	Kambodzsa	4:3
29. Ecuador	1938. aug. 11.	Barranguilla	Peru	1:9
30. Egyiptom	1920. aug. 28.	Gent	Olaszország	1:2
31. Etiópia	1956. jan. 29.	Adisz-Abeba	Egyiptom	1:4
32. Észak-Írország	1882. febr. 18.	Belfast	Anglia	0:13
33. Észtország	1920. okt. 20.	Helsinki	Finnország	0:6
34. Finnország	1911. okt. 23.	Helsinki	Svédország	3:5
35. Franciaország	1904. máj. 1.	Brüsszel	Belgium	3:3
36. Fülöp-szigetek	1913. febr. 4.	Manilla	Kína	2:1
37. Ghana (Aranypart)	1950. okt. 16.	Accra	Nigéria	1:0
38. Görögország	1920. aug. 28.	Antwerpen	Svédország	0:9
39. Guatemala	1930. márc. 17.	Havana	Costa Rica	1:8
40. Haiti	1934. jan. 28.	Port of Prince	Kuba	1:3
41. Hollandia	1905. ápr. 30.	Antwerpen	Belgium	4:1
42. Holland-India	1921. márc. 8.	Batavia	Singapur	1:0
43. Honduras	1930. márc. 18.	Havana	Jamaica	5:4
44. Hong-Kong	1953. ápr. 25.	Hong Kong	Indonézia	1:4
45. Horvátország	1940. ápr. 2.	Zágráb	Svájc	4:0
46. India	1948. júl. 31.	London	Franciaország	1:2
47. Indonézia	1951. márc. 5.	Új-Delhi	India	0:3
48. Irán	1950. máj. 28.	Ankara	Törökország	1:6
49. Írország	1924. máj. 28.	Párizs	Bulgária	1:0
50. Izland	1946. júl. 17.	Reykjavik	Dánia	0:3
51. Izrael	1934. márc. 16.	Kairó	Egyiptom	1:7
52. Jamaica	1930. márc. 16.	Havana	Kuba	1:3
53. Japán	1917. máj. 10.	Tokió	Fülöp-szigetek	2:15
54. Jáva	1931. aug. 29.	Macassar	Ausztrália	0:2
55. Jugoszlávia	1920. aug. 28.	Antwerpen	Csehszlovákia	0:7
56. Kambodzsa	1956. máj. 20.	Pnompenh	Dél-Vietnam	3:4
57. Kanada	1891. dec. 19.	London	Anglia	1:6
58. Katanga	1930.	Elisabethville	Rhodesia	6:0
59. Kína	1913. febr. 4.	Manilla	Fülöp-szigetek	1:2
60. Korea	1948. aug. 2.	London	Mexikó	5:3
61. Kuba	1930. márc. 16.	Havana	Jamaica	3:1
62. Lengyelország	1921. dec. 18.	Budapest	Magyarország	0:1
63. Lettország	1922. szept. 24.	Riga	Észtország	1:1
64. Libanon	1940. ápr. 27.	Tel-Aviv	Izrael	1:5
65. Litvánia	1923. jún. 24.	Kaunas	Észtország	0:5
66. Luxemburg	1911. okt. 29.	Luxemburg	Franciaország	1:4
67. Madeira	1951.	Curacao	Honduras	1:0
68. Magyarország	1902. okt. 12.	Bécs	Ausztria	0:5
69. Marokko	1927. nov.		Orán	1:1
70. Mexikó	1928. máj. 30.	Amsterdam	Spanyolország	1:7
71. Nicaragua	1941. máj. 10.	San José	Costa Rica	2:7
72. Nigéria	1950. okt. 16.	Accra	Aranypart	0:1
73. Németország	1908. ápr. 5.	Basel	Svájc	3:5
74. Német Dem. Közt.	1952. máj. 18.	Budapest	Magyarország	0:5
75. Norvégia	1908. júl. 12.	Göteborg	Svédország	3:11
76. Olaszország	1910. máj. 15.	Milánó	Franciaország	6:2
77. Orán	1927. nov.		Marokkó	1:1

78. Oroszország	1912. jún. 30.	Stockholm	Finnország	1:2
79. Pakisztán	1950. okt. 26.	Teheran	Irán	5:1
80. Panama	1938. febr. 12.	Panama	Venezuela	2:1
81. Paraguay	1921. okt. 9.	Buenos Aires	Uruguay	2:1
82. Peru	1927. nov. 1.	Lima	Uruguay	0:4
83. Porto Rico	1946. dec. 10.	Barranguilla	Costa Rica	0:12
84. Portugália	1921. dec. 8.	Madrid	Spanyolország	1:3
85. Rhodesia	1930.	Elisabethville	Katanga	0:6
86. Románia	1922. jún. 8.	Belgrád	Jugoszlávia	2:1
87. Saarvidék	1950. nov. 22.	Saarbrücken	Svájc b)	5:3
88. Salvador	1930. márc. 19.	Havana	Guatamale	8:2
89. Sanghai	1930. aug. 17.	Batavia	Holland-India	4:4
90. Singapur	1921. márc. 8.	Batavia	Holland-India	0:1
91. Skócia	1872. nov. 30.	Glasgow	Anglia	0:0
92. Spanyolország	1920. aug. 28.	Brüsszel	Dánia	1:0
93. Surinam	1934. júl. 23.	Willemstad	Curacao	1:3
94. Svájc	1905. febr. 12.	Párizs	Franciaország	0:1
95. Svédország	1908. júl. 12.	Göteborg	Norvégia	11:3
96. Sziám	1956. nov. 26.	Melbourne	Anglia	0:9
97. Szíria	1947. máj. 18.		Libanon	4:1
98. Szlovákia	1940. jún. 6.	Szófia	Bulgária	1:4
99. Szovjetunió	1923. nov. 18.	Tallin	Észtország	2:2
100. Tajvan	1954. máj.	Manilla	Vietnam	3:2
101. Törökország	1923. okt. 26.	Istanbul	Románia	2:2
102. Trinidad	1929.	Trinidad	Brit-Guayana	0:1
103. Tunis	1928. márc. 11.	Tunis	Franciaország	2:3
104. Új-Kaledonia	1933. aug. 15.	Noumea	Ausztrália	1:2
105. Új-Zelend	1922. jún. 17.	Dunedin	Ausztrália	3:1
106. USA	1916. aug. 20.	Stockholm	Svédország	3:2
107. Uruguay	1905. aug. 15.	Buenos Aires	Argentína	0:0
108. Venezuela	1938. febr. 12.	Panama	Panama	1:2
109. Vietnam	1954. máj.	Manilla	Tajvan	2:3
110. Wales	1876. márc. 25.	Glasgow	Skócia	0:4

## Megváltoztathatjuk-e a sportoló nő menstruációs időpontját?\*

Irta: ERDÉLYI GYULA dr. és KISS LÁSZLÓ dr.

A menstruáció időpontjának megváltoztatására vonatkozó irodalmi adat kevés, határozott vagy egységes állásfoglalást nem is találtunk az irodalomban, pedig a probléma a nőgyógyász — még inkább a nőgyógyász sportorvos — gyakorlatában időnként felmerül. Hozzánk is többször fordult a sportoló nő azzal a kéréssel, hogy versenye idején esedékes havi vérzését más időpontra helyezzük át.

Friedrich elítéli a rendes havi vérzésnek gyógyszerekkel, vagy más módon történő befolyásolását sportversenyek érdekében. Hollenweger-Mayr 1953-ban egy kérdésre adott válaszában nem nyilatkozott erről elítélően. Kijelentette, hogy a szabályos menstruáció késleltetése lehetséges, előbbrehozása azonban gyakorlatilag nem vihető keresztül. Brandl megemlíti, hogy a mensis időleges megszüntetése céljából egyesek ecetes víz és citromlé keveréket, mások csak citromot fogyasztanak menstruációjuk alatt, ismét mások hideg zuhanyozással, vagy hideg lábfürdővel néhány óráig, egy-másfél napos művi vérzésszünetet érnek el. A magyar úszónők között is vannak olyanok, akik havi vérzésük idején a verseny előtt hideg zuhanyt vesznek, ami után menst-

ruációjuk  $\frac{1}{2}$ –1 órára szünetel, majd a verseny után meleg zuhanyozással vérzésüket ismét megindítják. A citrom fogyasztásakor nyilvánvalóan a C vitamin hatása érvényesül, míg a bőringerek alkalmazásakor a vasomotoros idegrendszer reflectorikus működése váltja ki a kívánt eredményt.

Az időpont megváltoztatásával kapcsolatban öt kérdésre kívánunk választ adni.

### LEHETÉSGEGES-E A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS MEGVÁLTOZTATÁSA?

A nő menstruációs ciklusát fenntartó neurohormonális tényezők egyeseknél igen jól, másoknál gyengébben látják el feladatukat. Előbbiek havi ciklusa tehát eléggé stabilis, utóbbiaké meglehetősen labilis. Ez azt jelenti, hogy a megváltozott külső körülmények vagy behatások egyik nő ciklusát csak nehezen befolyásolják, másoknak havi vérzését könnyebben megváltoztatják. Tapasztalataink szerint a menstruáció befolyásolása, a havi vérzés időpontjának előbbrehozása vagy későbbre helyezése a labilis menstruációs ciklusoknál gyakrabban sikerül, bizonyos korlátok között azonban a stabilisaknál is sikeres lehet.

### SZABAD-E AZ ORVOSNAK ILYEN BEAVATKOZÁST VÁLLALNIA?

Labilis, rendszertelen havi ciklus esetén az orvos ilyen irányú működése indokolt,

hiszen itt eljárása azt célozza, hogy a zavarokat mutató havi vérzést rendezze. Az ilyenkor szükséges és szakorvosilag indokolt hormonális kezelést úgy állíthatja be, hogy a havi vérzés megjelenése egy kitűzött nagyobb jelentőségű verseny időpontjával ne essék egybe. Ez általában sikerül is.

Más a helyzet a szabályos ciklusú nők esetében. Jelentéktelen versenyek érdekében a sportoló nő rendes, szabályos ciklusába való beavatkozást elvileg helytelennek tartjuk. Kivételesen kerülnhetünk azonban olyan helyzetbe, hogy egy esélyes versenyzőnő nagy világversenyéről (olimpia, világ bajnokság) van szó, s ilyen indokolt kérés esetén különösen — ha tudjuk, hogy nevezett menstruációja idején lényegesen gyengébb teljesítményt nyújt, mint egyébként — megfontolás tárgyát képezheti a beavatkozás. Megjegyezni kívánjuk azonban, hogy alapfeltevéssel a sportoló nő akarata, erre irányuló kérést csak ő terjeszthet elő, sem edzője, sem más vezető kérése nem lehet alapja az orvosi beavatkozásnak.

### A KÍVÁNT EREDMÉNYT (A MENSES MÁS IDŐRE BEÁLLÍTÁSÁT) ELÉRI-E AZ ILY IRÁNYÚ BEAVATKOZÁS?

A kívánt eredményt, ha megfelelő módon avatkozunk be, általában elérjük. Természetesen, amint már említettük, szabálytalan menstruációjú nőnél, labilis ciklus esetén, beavatkozásunk sikeresebb lehet, mint a rendes, stabilis havi vérzés esetében.

### NEM KÁROS-E A SZERVEZETRE A HAVI VÉRZÉS IDEJÉNEK MEGVÁLTOZTATÁSA?

Labilis havi ciklusú nőnél nem káros, sőt előnyös a beavatkozás, mert a menstruációt rendez. Alapkövetelmény azonban a szakorvosi vizsgálat és a szakszerű ke-

\* Előadás a Sportorvosi Szakcsoport 1956. évi nagygyűlésén.

zelés. Stablis ciklusú nőnél a havi vérzés rendjébe történő ilyen beavatkozás káros is lehet, az addig szabályos ciklus megzavarását eredményezheti. Rendszertelen, bő, hosszantartó, esetleg túl gyenge menstruáció lehet a beavatkozás következménye. Eppen ezért elengedhetetlen követelmény ilyen beavatkozás előtt a sportoló nő felvilágosítása, az esetleges menstruációs zavarok ismertetése, s csak amennyiben ezek tudatában is vállalja a beavatkozást, engedhetünk kérésének.

#### MILYEN ESZKÖZÖK ÁLLNAK RENDELKEZÉSÜNKRE?

A sportoló nő menstruációjának megváltoztatására gyógyszeres, hormonális és fizioterápiás eszközök állnak rendelkezésünkre. A gyógyszeres és hormonális kezelés terve attól függ, hogy szabályos vagy szabálytalan ciklusú nőről van-e szó, ezen belül pedig, hogy a menstruációs ciklus mely szakaszában van az illető, amikor a gyógyszeres beavatkozást el kell végeznünk.

Előfordulhat, hogy a versenyző nő várt időre jelentkező havi vérzése kezdetén kéri a beavatkozást, mert mensese elhúzódó jellegű és még versenye napján is tartana. Bár a menstruáció alatt rosszabb sportteljesítményt nyújtó nők általában nem a havi vérzés végére, inkább csak az első két napra panaszkodnak, pszichesen mégis befolyásolhatja a versenyzőt, hogy menstruációja még nem múlt el. Ilyen esetben napi háromszor 20–30 csepp Ergotinnal elősegíthetjük a menses gyorsabb befejeződését. Szóba kerülhet még 100 ezer egység tüszőhormon vagy 10–15 mg stilbostrol készítmény adása is, azonban óvatosság ajánlatos, mert ha túl közel vagyunk a verseny napjához, esetleg kiskökök érzékenysége az injekció helyén (olajos vivőanyag!) befolyásolhatja a végtag használhatóságát. Ezenkívül érzékeny egyéneknél egy napig tartó émelygés, rossz közérzet is felléphet. A menstruáció lerövidítése céljából jó hatású lehet nagy adag (1000 mg) C vitamin is.

Ha a versenyző nő praemenstruumban jelentkezik, amikor csak néhány nap választja el a havi vérzés kezdetétől, és rövid lefolyású a mensese, tanácsosabb inkább siettetni a felléptét, mint késleltetni. Lehetőségeink: gyógyszeres és fizioterápiás eljárás. Parasympathomimeticus gyógyszer adása (napi 1 mg Prostigmin 3 napon át) jó hatású lehet. Már az első injekció után jelenkezhetik a menstruáció. Ezenkívül rövidhullámú besugárzás a méh tájékára (20–21 volt 10 percig) — esetleg másnap megismételve — hatásos lehet. A rövidhullámú besugárzás azonban nem közömbös eljárás. Gyulladásos körülmény esetén a felfulladás veszélye miatt csak szakorvosi vizsgálat után alkalmazható.

HA A SPORTOLÓ NŐ az intermenstruumban van, kétféle lehetőség

között választhatunk: előbbre hozzuk-e vagy késleltessük a várható menstruációt. Hormonális úton mindkettő lehetséges. A havi vérzés előbbre hozása bizonytalanabb sikerű, mint a késleltetése; tekintettel azonban arra, hogy a sportteljesítmény általában a praemenstruumban rosszabb, mint a havi vérzés után, helyesebb, ha az előrehozatal mellett döntünk. Utóbbi esetben egyszerre 30 mg sárgatesthormont adunk a ciklus 16–21. napja között. Az inj. után legkésőbb 7–8 napon belül — gyakran már hamarabb is — megjelenik a havi vérzés.

A menses késleltetését úgy érjük el, hogy a két menstruáció közötti középideőben, de legkésőbb 8 nappal a várható idő előtt, 50–100 ezer E tüszőhormont, vagy 10 mg szintetikus oestrogen készítményt adunk egyetlen injekcióban, esetleg 2–3 nap múlva megismételjük. Legtöbbször sikerül a vérzést 7–10 vagy még több nappal a várható időn túlra tolni. A várható menstruáció idején azonban előfordulhat zavart közérzet. Ennek az eljárásnak szabályos ciklusú nőnél lehetnek káros hatásai, amelyek a ciklus megzavarásából adódnak; a következő havi vérzés fellépte bizonytalanra válik, a menstruáció kevés, alig mutatkozó, vagy rendes lehet, de általában bő, hosszasan elnyúló vérzés képében jelentkezik. Mindenesetre túl bő, hosszasan elnyúló vérzés ellen van fegyverünk. A verseny lezajlása után nem fogjuk megvárni a menstruáció spon-tán felléptét, hanem 30 mg sárgatesthormonnal ismét beavatkozunk. Ezel elérjük, hogy a vérzés az injekció beadása után 7–8 nap múlva fellép. Ha ez nem is következik be, s a menstruáció csak hosszabb késés után jelenik meg, ez a vérzés bár bővebb lehet, de nem lesz elhúzódó jellegű.

Ha a postmenstruumban jelentkezik kérésével a sportoló nő, másodnaponként adott 1 mg szintetikus vagy 10 ezer E tüszőhormon injekciónak (esetleg tablettának) 3–4 héten át adásával a következő menstruáció biztosan nem fog időben jelentkezni. Itt még inkább megvan a túl bő, elnyúló, rendetlen havi vérzés felléptének a veszélye. Ez ellen is sárgatesthormonnal küzdhetünk, a szokásos 30 mg dózisban. Az elmondottak a szabályos ciklusú nőkre vonatkoznak.

MÁS A HELYZET a szabálytalan, túl rövid, vagy túl hosszú ciklusú sportoló nő esetében. Túl gyakran menstruáló nőnél a ciklus megnyújtása a teendőnk, amit a fentebb elmondottak értelmében tüszőhormon lökessel el is érhetünk. A menstruáció utáni 10. és 14. napon izomba

juttatott 10–10 mg szintetikus oestrogen vagy 100–100 ezer E tüszőhormon után a ciklus 21. napján 30 mg sárgatesthormont adunk. Ez esetben a havi vérzés kb. 26–30 napos ciklusban fog jelentkezni.

Túl hosszú periódusok (oligomenorrhoea) esetében 30 mg sárgatesthormonnal a ciklust megrövidíthetjük. Miután általában a sárgatesthormon beadása után 7–8 napon belül fellép a vérzés, ezért ilyen esetekben is a ciklus 21. napján kell adnunk a sárgatesthormont. Oligomenorrhoea esetében hatásosnak bizonyul a Prostignin is, 3 napon át 1 mg napi adagban.

Az elmondott hormonális kezelési módszerét nem sportoló beteganyagunkon nyert gyakorlati tapasztalataink alapján alkalmaztuk sportolókra.

A menstruáció időpontjának különböző irányú megváltoztatását az utóbbi 3 évben 16 sportoló nő, összesen 25 ciklusában kísérletük meg. Beavatkozásunk eredményes volt 14 nő 23 ciklusában, sikertelen maradt 2 versenyző két ciklusában.

Menstruációjának megrövidítését kérte egy szabályos ciklusú versenyzőnő, akinél ezt Ergotin szedetésével el is értük. Egy másik sportoló nő túl bő, hosszantartó havi vérzése miatt kereste fel járóbeteg rendelésünket. A bevezetett C vitamin terápiával (naponta 500 mg a menses első három napján) menstruációját 5 napra sikerült megrövidítenünk. A vérzés mennyisége is normálisra csökkent. A három cikluson át folytatott C vitamin kezelés után következő havi vérzése gyógyszeradás nélkül is rendes tartamú és mennyiségű volt.

A havi vérzés előbbre helyezését 7 oligomenorrhoeae sportolónő 14 ciklusában és 6 szabályos vérzésű versenyzőnő 6 ciklusában kívántuk elérni. Hét eredetileg 5–7 hetenként menstruáló versenyzőnő 14 havi vérzését sikerült a ciklus 26–30. napjára beállítani, a ciklus 21. napján adott 30 mg Glanducorpinnal. Négy szabályos ciklusú nő 4 ciklusában 3–4 nappal sikerült a havi vérzés előbbre hoznunk. Ez utóbbi négy sikeres esetben a ciklus 18–21. napján 30 mg sárgatesthormont (Glanducorpint) adtunk. A két sikertelen esetben kombinált, oestrogen és sárgatesthormon kezelést kíséreltünk meg. A ciklus 6–14. napjáig másodnaponként ötször tízezer egység Glandubolint, a 19–20–21. napon összesen 30 mg Glanducorpint adtunk. Egyik esetben kezelésünk a ciklust nem változtatta meg, a menses első napja egybeesett a verseny idejével; a versenyző nő rosszul is szerepelt. A má-

sik esetben két hónap állt rendelkezésünkre a kezelés keresztülvitelére. Az első hónapban az előbb vázolt kombinált kezelést alkalmaztuk, amely után a menstruáció ahelyett, hogy hamarabb jelentkezett volna, a várt idő után 8 nappal lépett fel. A versenyzőnő abban bízva, hogy következő havi vérzése csak négy hét múlva, a szóban forgó világbajnokság után egy héttel fog bekövetkezni, további kezelésre nem jelentkezett. Menstruációja azonban már három hét múlva az eredetileg várt időpontban, versenye napján kezdődött. A szervezet tehát nyilván neurohormonalis úton kiegyenlítette a beavatkozás okozta ciklus eltolódását.

A menstruáció időpontjának késleltetését egy szabályos ciklusú sportoló nő kívánta. Ebben az esetben a ciklus 21. napján 10 mg Syntestrint adtunk, amire menstruációja a verseny napján nem jelentkezett, de a versenyzőnő fáradtságáról, bágyadságról panaszkodott. A verseny után két nappal 30 mg Glanducorpint kaptott, mire hét nap múlva — kilenc nappal a várt idő után — a szokott-

nál bővebb, de rendszeres időtartamú menses lépett fe.

AMINT ANYAGUNKBÓL KITŰNIK, nyolc szabálytalan ciklusú versenyzőnő 17 ciklusában és nyolc szabályos ciklusú sportoló nő 6 ciklusában beavatkozásunk elérte a kívánt eredményt, két ciklusban eredménytelen maradt.

Kis anyagunk magyarázata az, hogy ilyen irányú kérést csak igen indokolt esetben teljesítettünk.

Jelen közleményünk célja nem az volt, hogy a hormonális kezelés eredményeit bemutassuk, hanem a téma napirendre tűzésével a nőgyógyász-sportorvos állásfoglalását akartuk kifejezésre juttatni ebben a kérdésben.

ÖSSZEFOGLALVA az elmondottakat, megállapíthatjuk, hogy a menstruációs ciklus megváltoztatása bizonyos korlátok között lehetséges, azonban a hormonkezelés néha kiszámíthatatlan hatása miatt, biztos eredményt a versenyzőnőnek nem ígérhetünk. A kívánt eredményt többnyire elérjük; szabályos, stabilis ciklusú nőknél azonban ritkábban,

mint labilis ciklusúaknál. Bár a siker kétségesebb, mégis helyesebb a menstruáció időpontjának előbbrehozása, mint késleltetése.

Szabálytalan ciklusú versenyzőnő esetében beavatkozásunk terápiás jellegű, tehát nem eshetik kifogás alá. Szabályos ciklusú nő menstruációs rendjébe történő beavatkozás azonban káros is lehet, különböző vérzészavarokat okozhat, ezért ezeken elvileg helytelenítünk minden olyan eljárást, amely a menstruáció időpontjának megváltoztatására irányul. A gyakorlatban ritka kivételleként — nagyobb világversenyen esélyes versenyzőnő esetében — engedélyt tehetünk.

Végül ismételtelen hangsúlyozzuk, hogy ilyen irányú beavatkozás alapja csak a sportoló nő saját kérése lehet.

#### IRODALOM:

1. Brandl. Zbl. f. gyn. 1939. 2210. 2. Erdélyi — Kiss László — Haraszthy. Előadás a Nőgyógyász Szakcsoport 1955. március 4. ülésén (közlés alatt).
3. Friedrich: Sport und Körper. 1942. Knorr. München.
4. Hollenweger — Mayr. Münch. Med. Woch. 1953. No. 8. 248.

## HÍREK \* KÖZLEMÉNYEK

### A szurkolásra sem mindenki alkalmas!

Gyakran elfordul, hogy ezt mondják a labdarúgásra: „Huszonketten játsszák és százezeren nézik!”

E gúnyos megjegyzéssel azt akarja az illető mondani, hogy a nézők nem sportolnak, csak éppen nézik a mérkőzést. Nos, ez nem egészen így van. A szurkolás, egy-egy sportesemény hullámmása a nézőkben is különféle és erőteljes érzelmeket vált ki, s alaposan megemeli a vérnyomásukat és pulzusszámukat. Nem kis igénybevétel tehát az ember számára a szurkolás sem.

Akinek nincs teljesen rendszerben az érrendszer, akinek nagyon magas a vérnyomása például, annak számára bizony nem is ajánlatos.

Az őszi elején Liverpoolban két néző a Goodison Park pályán összeesett és meghalt. A Liverpool—Wolverhampton mérkőzés rendkívül izgalmas és a két szegény wolverhamptoni szurkoló érrendszere súlyosan beteg volt... Hasonló körülmények között halt meg két néző a Paraguay—Uruguay és egy a belgrádi Szpartak—Zselznicsar mérkőzésen...

### Mi van a Népstadion esti világitásával?

Németh Imrének, a Népstadion igazgatójának tettük fel a fenti kérdést. Németh Imre válasza ez volt:

— Most készíti az egyik magyar üzem az első kísérleti reflektort. Ezeket a reflektorokat vékony acéloszlopokra szereljük majd, a pálya belsejében, a küzdőtér köré. Úgy,

ahogy az oslói stadionban is van...

— És ezek az oszlopok nem zavarják a látást? — kérdeztük.

— Úgyiszlóvan semmit, olyan vékonyak. A Népstadion szokatlanul nagy kiterjedése miatt más megoldást nem is alkalmazhatunk. Az oszlopokat a svédektől igyekszünk beszerezni, csereüzlet formájában.

Elmondta még a Népstadion igazgatója, hogy negyven ilyen oszlopra lenne szükség. Az oszlopok leengedhetők lesznek, úgyhogy nappali sportesemény esetén egyáltalán nem zavarják a látást. Mikor szerelik az esti világitást? Németh Imre bízik benne, hogy 1958 folyamán.

Eppen ideje lenne, mert nagyon elmaradtunk a külföld mögött ezzel.

Volt kiváló sportolók testi állapotának megfigyelésével foglalkozott nem régen a Prágai Testnevelési Kutatóintézet. 50 személyt tettek vizsgálatok tárgyává, akik valamennyien 45. életévüket már betöltötték.

Típus eredményeik szerint az erősen sportoltak vérnyomása idősebb korban, alacsony. A szív alakja jellegzetes változásokat mutat, az aorta nem nagyon széles és aránylag fejletlen, a keringési rendszer funkcionális vizsgálatai pozitív képet mutatnak. A tüdő befogadó képessége nagyobb a szokásos normánál.

Lélektani szempontból nagy élettevékenységet és aktivitást állapítottak meg s eddigi eredményeik figyelembevételével az előző intenzív sport, kedvező hatása volt tapasztalható a szervezetben.

**A Sport és Tudomány ELŐFIZETÉSÉT**  
az iskolák számára a művelődésügyi minisztérium kötelezővé tette (Művelődésügyi  
Közlöny 1957. augusztus 15-i szám)

# Iskolai testnevelés

## Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva

Az MM Általános Iskolai Főosztályának irányításával készítették:  
dr. Cseke Dénes, dr. Cs. Balkányi Lenke, Lévay Pálné és Morvay Béla

### V. osztály

#### 9. óra. Október ...-én $\frac{3}{4}$ —1 óra

Bevezető rész (továbbiakban B): „Kézfogás a ház” c. játék.

Előkészítő rész (továbbiakban E): Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok — tekintettel a távolugrás és a kislabda-hajítás előkészítésére.

Fő rész (továbbiakban F): Távolugrás 8—10 lépés nekifutással elugróvonal mögül homokmederbe; elugrás féllábról, talajérés páros lábra.

Kislabda-hajítás helyből a 6. óra előírása szerint, továbbá 12—16 m-ről hajított kislabda elkapása két kézzel: a közeledő labda felé nyúlva — lazán nyújtott, szembenéző tenyér; a labdával való érintkezés pillanatában karhajlítással fékező mozdulat.

„Szabadulás a labdától” c. játék körülhatárolt játéktéren 3—4 kislabdával, hajlítással.

Befejező rész (továbbiakban Bf): Tapsos járásgyakorlatok.

#### 10. óra. Október ...-én $\frac{3}{4}$ —2 óra

B: E, Bf rész: A 9. óra előírása szerint.

F: Távolugrás nekifutással a 9. óra előírása szerint. — Kislabda-hajítás helyből a 6. és 9. óra előírásai szerint. — Futó sorversenyek két akadályal (átbújás, átugrás).

#### 11. óra. Október ...-én $\frac{3}{4}$ —3 óra

B: Járás közben játékos kar- és törzsgyakorlatok.

E: „Fekete-fehér” c. játék különböző testhelyzetekből indulva.

F: Távolugrás nekifutással a 9. óra előírása szerint, továbbá elugrás magasívíű repülésre törekedve, repülés felhúzott térdel; néhány ugrás 20—30 cm magasugró-deszkáról.

Kislabda-hajítás helyből távolba a 6. és 9. óra előírásai szerint; néhány dobás után ellenőrzés és osztályozás

a végrehajtás technikai követelményei alapján.

Futó sorversenyek két akadályal (átbújás, átugrás).

Bf: Járás közben karmozgással mély belégzés és erőteljes kilégzés.

#### 12. óra. Október ...-én $\frac{3}{4}$ —4 óra

B, E, F, és Bf rész: A 11. óra előírása szerint. Az óra fő részében az ellenőrzés és osztályozás befejezése.

#### 13. óra. Október ...-én $\frac{1}{4}$ —1 óra

B: Helycserés sorversenyek szemben álló oszlopok között gyorsan járva és futva.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú párosgyakorlatok — tekintettel a távolugrás és hátsó guggolótámaszból a kézállás előkészítésére.

F: Hátsó guggolótámaszból (fal, bordásfal stb. előtt) járás felfelé rézsútós kézállásig a IV. oszt. előírása szerint;

Távolugrás nekifutással a 9. és 11. óra előírása szerint, továbbá talajérés megközelítően zárt páros lábbal hajlított állásba.

„Fogyasztó körben” c. játék.

Bf: Járás, közben járás lábujjon és sarkon váltakozva.

#### 14. óra. Október ...-én $\frac{1}{4}$ —2 óra

B, E, F és Bf rész: A 13. óra előírása szerint

#### 15. óra. Október ...-én $\frac{1}{4}$ —3 óra

B: Járás előre és oldalt feladatokkal (pl. lábujjon, guggolásban stb.).

E: „Páros fogó” c. játék.

F: Hátsó guggolótámaszból járás felfelé kézállásig a IV. oszt. előírása szerint.

Távolugrás nekifutással a 13. óra előírása szerint, néhány ugrás után

ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás technikai követelményei alapján. „Fogyasztó körben” c. játék.

Bf: Járás ismert dalra.

#### 16. óra. Október ...-én $\frac{1}{4}$ —4 óra

B, E, F és Bf rész: A 15. óra előírása szerint. Az óra fő részében a távolugrásban az ellenőrzés és osztályozás befejezése.

#### 17. óra. November ...-én $\frac{3}{4}$ —1 óra

B: Járás és futás közben fel- és átugrások.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok — tekintettel a magasugrás előkészítésére.

F: Rúdon (v. kötélén) mászókulcsolás.

Magasugrás 5—6 lépés nekifutással lécen, zsinóron át (lécmagasság leányoknál 40—60, fiúknál 50—70 cm). A léc vonalára merőleges irányú nekifutással elugrás féllábról; repülés felhúzott térdel, talajérés megközelítően zárt páros lábra.

„Szabadulás a labdától” c. játék körülhatárolt játéktéren — 3—4 kislabdával, hajlítással.

Bf: „Rakéta” c. játékos légzőgyakorlat.

#### 18. óra. November ...-én $\frac{3}{4}$ —2 óra

B, E, F és Bf rész: A 17. óra előírása szerint. Az óra fő részében néhány ugrás 20—30 cm magas ugródeszkaról.

#### 19. óra. November ...-én $\frac{3}{4}$ —3 óra

B: „Én vagyok a fogó!” c. játék.

E: Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú kislabda-gyakorlatok — tekintettel a magasugrás előkészítésére.

F: Rúdon (v. kötélén) mászó kísérletek.

Magasugrás 5—6 lépés nekifutással a 17. óra előírása szerint, továbbá talajérés: fiúk az elugró lábra, leányok a lendítő lábra.

Futó váltóverseny labdaátadással, oda-vissza futva (tárgyat megke-  
rülve).

Bf: Járás, közben járás lábujjon és sarkon váltakozva.

#### 20. óra. November ...-én $\frac{3}{4}$ —4 óra

B, E, F és Bf rész: A 19. óra előírása szerint.

## VI. osztály

### 9. óra. Október ...-én $\frac{3}{4}$ —1 óra

B: Járás és futás, közben kétrészes szekrény felhasználásával fel-, le- és átugrások.

E: Játékos és utánzó szabadgyakorlatok, valamint az ismert és az újabb gyakorlategykelemből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok, — tekintettel a távolugrás és kislabda-hajítás előkészítésére.

F: Távolugrás 8—10 lépés nekifutással elugróvonal mögül homokmederbe; elugrás féllábról, talajérés páros lábra.

Kislabda-hajítás egy lépéssel bevezetett keresztlépéssel a 8. óra előírása szerint, továbbá fiúk 18—20 m-ről, lányok 12—14 m-ről dobott labda elkapása két kézzel, az V. oszt. előírása szerint.

„Vadászlabda” c. játék kislabdával (az V. oszt. anyaga).

Bf: Járás közben karmozgással mély belégzés és erőteljes kilégzés.

### 10. óra. Október ...-én $\frac{3}{4}$ —2 óra

B, E és Bf rész: A 9. óra előírása szerint.

F: Távolugrás nekifutással a 9. óra előírása szerint, továbbá elugrás térdrel vezetett erőteljes láblendítéssel és ellentétes karlendítéssel, magasív repülésre törekvés; néhány ugrás 20—30 cm magas ugródeszkáról.

Kislabda-hajítás egy lépéssel bevezetett keresztlépéssel a 8. óra előírása szerint és elkapás a 9. óra előírása szerint.

„Háromudvaros számolylabda” c. játék.

### 11. óra. Október ...-én $\frac{3}{4}$ —3 óra

B: Járás, közben játékos kar- és törzsgyakorlatok.

E: „Szarvasvadászat” c. játék. (Az V. oszt. anyaga.)

F: Távolugrás nekifutással a 10. óra előírása szerint.

Kislabda-hajítás egy lépéssel bevezetett keresztlépéssel a 8. óra előírása szerint; néhány dobás után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás technikai követelményei alapján.

„Háromudvaros számolylabda” c. játék.

Bf: A 9. óra előírása szerint.

### 12. óra. Október ...-én $\frac{3}{4}$ —4 óra

B, E, F és Bf rész: A 11. óra előírása szerint. Az óra fő részében az ellenőrzés és osztályozás befejezése.

### 13. óra Október ...-én $\frac{4}{4}$ —1 óra

B: Egyéni versengések egyes vagy kettős körben.

E: Játékos kislabda-gyakorlatok, valamint az ismert és az újabb gyakorlategykelemből alkotott határozott formájú kislabda-gyakorlatok, — tekintettel a távolugrás és a kézállás előkészítésére.

F: Mély fekvőtámaszban váltogatott lábemelés hátra.

Távolugrás nekifutással a 10. óra előírása szerint.

„Háromudvaros számolylabda” c. játék.

Bf: Járás, közben járás lábujjon és sarkon váltakozva.

### 14. óra. Október ...-én $\frac{4}{4}$ —2 óra

B, E, F és Bf rész: A 13. óra előírása szerint; az óra fő részének második felében a „Fogyasztó” c. játék szétszórt elhelyezkedésben.

### 15. óra. Október ...-én $\frac{4}{4}$ —3 óra

B: Járás, közben játékos kar- és törzsgyakorlatok.

E: „Fekete-fehér” c. játék különböző testhelyzetekből indulva.

F: Kézállás két segítővel.

Távolugrás nekifutással a 10. óra előírása szerint; néhány ugrás után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás technikai követelményei alapján.

„Fogyasztó” c. játék szétszórt elhelyezkedésben.

Bf: A 13. óra előírása szerint.

### 16. óra. Október ...-én $\frac{4}{4}$ —4 óra

B, E, F és Bf rész: A 15. óra előírása szerint. Az óra fő részében a távolugrásban az ellenőrzés és osztályozás befejezése.

### 17. óra. November ...-én $\frac{5}{4}$ —1 óra

B: Járás és futás, — közben zsinóron, lécen átbújás, átugrás.

### 8. óra. Október ...-én $\frac{3}{4}$ —1 óra

B: Helycserés futó sorversenyek szemben álló oszlopok között — különböző testhelyzetekből indulva.

E: Játékos szabadgyakorlatok, valamint az ismert és az újabb gyakorlategykelemből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok, — tekintettel a távolugrás és a kislabda-hajítás előkészítésére.

F: Távolugrás 12—14 lépés nekifutással az V. és VI. osztályokban előírt technikai követelmények szerint.

Fiúk: Gránáthajítás helyből a 7. óra előírása szerint, továbbá egy lépéssel bevezetett keresztlépéssel az V—VI. osztályok technikai követelményei szerint. Lányok: Kislabda-hajítás egy lépéssel bevezetett ke-

E: Játékos és utánzó szabadgyakorlatok, valamint az ismert és az újabb gyakorlategykelemből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok, — tekintettel a magasugrás előkészítésére.

F: Rúdon (vagy kötélén) mászó-kulcsolás.

Magasugrás 4—6 lépés nekifutással lécen, zsinóron át (lécmagasság leányoknál 40—70 cm, fiúknál 50—75 cm): a léc vonalára merőleges irányú nekifutással elugrás féllábról; repülés felhúzott térdrel; talajra érés fiúk az elugró lábra, leányok a lendítő lábra; elugró láb megállapítása.

„Fogyasztó” c. játék szétszórt elhelyezkedésben.

Bf: Tapsos járásgyakorlatok.

### 18. óra. November ...-én $\frac{5}{4}$ —2 óra

B, E és Bf rész: A 17. óra előírása szerint.

F: Rúdon (vagy kötélén): leányok mászókísérletek, fiúk, mászás félmagasságig.

Magasugrás 6—8 lépés nekifutással: fiúk: a 17. óra előírása szerint, továbbá repülés közben negyed fordulat az elugró láb felé; leányok: nekifutás a lendítőlábnak megfelelően jobb- vagy baloldaltól (a léccel 30—45°-os szögben), tehát elugrás a léctől távolabbi lábról és talajra érés a lendítőlábra.

Váltóversenyek labdaadogatással.

### 19—20. óra. November ...-én $\frac{5}{4}$ —3—4 óra

B: „Páros fogó” c. játék.

E: Játékos párosgyakorlatok, valamint az ismert és az újabb gyakorlategykelemből alkotott határozott formájú párosgyakorlatok, — tekintettel a magasugrás előkészítésére.

F: A 18. óra előírása szerint.

Bf: A 17. óra előírása szerint.

## VII. osztály

resztlépéssel és kislabda-elkapás a VI. osztály követelményei szerint.

„Seregfogyasztó” c. játék.

Bf: Járás, — közben karmozgással mély belégzés és erőteljes kilégzés.

### 9. óra. Október ...-én $\frac{3}{4}$ —2 óra

B, E és Bf rész: A 8. óra előírása szerint.

F: Távolugrás a 8. óra előírása szerint, továbbá a repülés utolsó szakaszában határozottan előredülő törzs, csípőben erősen hajlított — előrenyúló láb és a talajérés pillanatában hátralendülő kar; néhány ugrás 20—40 cm magas ugródeszkáról.

Gránáthajítás (fiúk), kislabda-

hajítás és elkapás (leányok) a 8. óra előírása szerint.

„Adogató sorverseny” c. játék (a VI. oszt. anyaga).

### 10—11. óra, Október ...-én 3/4—3—4 óra

B: Járás, — közben átmenet élénk ütemű járásba, futásba, illetve átmenet járásba.

Futás közben fejlődés párokba és négyes oszlopba.

E: Futó sorversenyek különböző testhelyzetekből indulva és érkező.

F: Távolugrás nekifutással a 9. óra előírása szerint.

Gránáthajítás (fiúk), kislabda-hajítás és elkapás (leányok) a 8. óra előírása szerint; néhány kísérlet után ellenőrzés és osztályozás a végrehajítás ismert technikai követelményei alapján.

„Adogatóverseny” c. játék (a VI. oszt. anyaga).

Bf: A 8. óra előírása szerint.

### 12. óra, Október ...-én 4/3—1 óra

B: Járás előre, hátra és oldalt feladatokkal (pl. lábujjon, guggolásban, különböző kartartással stb.).

Járás, — közben átmenet futásba, illetve futásból járásba.

E: Játékos szabadgyakorlatok, valamint ismert és a tantervből kiválasztott újabb gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok, — tekintettel a távolugrás és a félkezes felsődobás előkészítésére.

F: Távolugrás nekifutással a 9. óra előírása szerint.

Alapállás kézilabdával: szűkebb harántterpeszben mérsékeltén hajlított térd, labda a gyomor előtt két kézben. — Félkezes felsődobás helyből kézilabdával: a labda fellendítése és a dobóhelyzet (kar és a labda helyzete); dobás a kar hajító mozdulatával.

Váltóverseny félkezes felsődobással (kézilabdával).

Bf: Járás ismert dalra.

### 13—14. óra, Október ...-én 4/3—2—3 óra

B: Járás, — közben kar- és törzsgyakorlatok.

E: Fogasztó c. játék szétszórt elhelyezkedésben.

F: Távolugrás nekifutással a 9. óra előírása szerint. Egy-két kísérlet után ellenőrzés és osztályozás a végrehajítás ismert technikai követelményei alapján.

Alapállás és félkezes felsődobás kézilabdával a 12. óra előírása szerint.

Váltóverseny félkezes felsődobással (kézilabdával).

Bf: Járás ismert dalra.

### 15. óra, Október ...-én 5/4—1 óra

B: „Félperces fogó” c. játék.

E: Játékos szabadgyakorlatok, valamint az ismert és az újabb gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok, — tekintettel a magasugrás és a félkezes felsődobás előkészítésére.

F: Magasugrás 6—8 lépés nekifutással a VI. oszt. előírása szerint; néhány ugrás 20—40 cm magas ugródeszkről.

Alapállás és félkezes felsődobás kézilabdával a 12. óra előírása szerint, továbbá dobóhelyzetben a mellkas iránya és dobás bal kilépő állással.

Váltóverseny félkezes felsődobással.

Bf: Járás, — közben járás lábujjon és külső talpélen.

### 16. óra, November ...-én 5/4—2 óra

B, E és Bf rész: A 15. óra előírása szerint.

F: Magasugrás 6—8 lépés nekifutással:

Fiúk: nekifutás az elugró lábna megfelelően bal- vagy jobboldalról

## VIII. osztály

### 8—9. óra, Október ...-én 3/4—1—2 ó.

B: „Félperces fogó” c. játék (a VII. oszt. anyaga).

E: Játékos szabadgyakorlatok, valamint az ismert és az újabb gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok, — tekintettel a távolugrás és a kézilabdával a félkezes felsődobás előkészítésére.

F: Távolugrás 12—14 lépés nekifutással: a VII. oszt. előírásai szerint a kialakított jártasság tökéletessége; néhány ugrás 30—50 cm magas ugródeszkről 6—8 lépés nekifutással.

Kapuradobás helyből — 6—8 m-ről átjártzott kézilabdával; labdafogás: leányok helyben, „kézilabda alapállásban”, fiúk 2—3 lépés „ráfutással” (megállás „kézilabda alapállásban”); kapuradobás helyből az 5. óra előírása szerint a kapu bal- vagy jobbfelébe.

„Adogatóverseny” c. játék (a VI. oszt. anyaga) a félkezes felsődobás alkalmazására és a kézilabda alapállásban való labdafogásra törekve.

Bf: Járás ismert dalra;

### 10—11. óra, Október ...-én 3/4—3—4 óra

B: Járás, közben kar- és törzsgyakorlatok.

E: „Fekete-fehér” c. játék különböző testhelyzetekből indulva.

F: Távolugrás 12—16 lépés nekifutással a 8—9. óra előírása szerint,

(30—45°-os szögből), elugrás a léchez közelebbi lábbal, a lécz felett fordulást az elugró láb irányába, talajraérés az elugró lábra és két kézre. Lányok: a VI. oszt. előírása szerint.

Alapállás és félkezes felsődobás kézilabdával a 15. óra előírása szerint. „Fogyasztó szétszórtan” c. játék a félkezes felsődobás használatára törekedve.

### 17—18. óra, November ...-én 5/4—3—4 óra

B: Járás és futás, — közben 50—70 cm magas szilárd tárgyak felhasználásával fel-, le- és átugrás.

E: Játékos ugrókötél-gyakorlatok, valamint az ismert és az újabb gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú ugrókötélgyakorlatok, — tekintettel a magasugrás előkészítésére.

F: Magasugrás a 16. óra előírása szerint.

Alapállás és félkezes felsődobás kézilabdával a 15. óra előírása szerint. „Adogatóverseny” c. játék (a VI. oszt. anyaga), a félkezes felsődobás használatára törekedve.

Bf: A 15. óra előírása szerint.

nekifutás induló vonal mögül harántterpeszből (elugró láb elől, kilépés a hátul támaszkodó lábbal, fokozatosan gyorsuló iram; néhány ugrás 30—50 cm magas ugródeszkről 6—8 lépés nekifutással).

Kapuradobás helyből — 6—8 m-ről átjártzott kézilabdával a 8—9. óra előírása szerint. Néhány dobás után ellenőrzés és osztályozás a kapuradobás ismert technikai követelményei alapján. — Kézilabdázás legfeljebb 20×40 m-es pályán 6 m-es kapuelőtérrel, — az ismert technikai elemek felhasználásával és kifejlesztett játéksávokon történő mozgással.

Bf: Tapsos járásgyakorlatok

### 12. óra, Október ...-én 4/3—1 óra

B: Járás és futás, — közben zsinóron vagy lécen átugrás, átbújás.

E: Játékos szabadgyakorlatok, valamint az ismert és az újabb gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok, — tekintettel a távolugrás és a súlylökés előkészítésére.

F: Távolugrás a 10. és 11. óra előírása szerint.

Súlylökés helyből legfeljebb 2—3 kg-os súllyal (tömött labdával) vonal vagy körív mögül a VII. oszt. előírása szerint.

Kézilabdázás a 10. és 11. óra előírása szerint.

Bf: Járás, — közben karmozgással mély belégzés és erőteljes kilégzés.

13—14. óra. Október ...-én  
1/3—2—3 óra

B: Járás és futás közben fejlődés és szakadozás egyenként és páronként.

E: Futó sorversenyek különböző testhelyzetekből indulva, két akadállyal (átbújás, ugrás).

F: Távolugrás a 10. és 11. óra előírása szerint. Néhány ugrás után ellenőrzés és osztályozás az ismert technikai követelmények alapján.

Súlylökés helyből a 12. óra előírása szerint.

Kézilabdázás a 10. és 11. óra előírása szerint.

Bf: A 12. óra előírása szerint.

15. óra. Október ...-én 3/4—1 óra

B: Járás és futás, közben háromrészes szekrény (számoly, kb. 70 cm magas láda stb.) felhasználásával fel-, le- és átugrások.

E: Játékos ugrókötél-gyakorlatok, valamint az ismert és az újabb gyakorlatelemek felhasználásával alkotott határozott formájú ugrókötél-gyakorlatok (kétrét hajtott ugrókötéllel is), — tekintettel a magasugrás és a kislabda-hajítás előkészítésére.

F: Magasugrás 6—8 lépés nekifutással a VII. oszt. előírásai szerint a kialakított jártasság tökéletesítésére; néhány ugrás a lécre merőleges irányú nekifutással — 30—50 cm magas ugródeszkáról.

Leányok: kislabda-hajítás egy lépéssel bevezetett keresztlépéssel a VI. osztály tantervi követelményei szerint. Fiúk: gránáthajítás egy lépéssel bevezetett keresztlépéssel a VI. oszt. kislabda-hajítás technikai követelményei szerint; gránátfogás a VII. oszt. követelményei szerint.

Kézilabdázás a 10. és 11. óra előírása szerint.

Bf: Járás, közben járás lábujjon, sarkon és guggolásban.

16. óra. November ...-én 5/4—2 óra

B, E, F és Bf rész: A 15. óra előírása szerint.

17. óra. November ...-én 3/4—3 óra

B: Járás, — közben kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

E: „Fogyasztó” c. játék szétszórt elhelyezkedésben.

F és Bf rész: A 15. óra előírása szerint.

18. óra. November ...-én 3/4—4 óra

B, E, F és Bf rész: A 15. óra előírása szerint.

# HASZNOS TANÁCSOK AZ ALSÓ TAGOZAT NEVELŐI RÉSZÉRE

A tornaterembe való bevonulás történet egyszerűen és gyülekezhettek bent is szabad foglalkozás formájában. Ez utóbbinak előnye, hogy siet a tanuló átöltözni és a perceket is kihasználjuk, azonkívül megismerhetjük a tanulók egyéni hajlamait. Hátránya pedig az, hogy a sietőség következtében szereti rendetlenül otthagyni a holmiját. Ezért az utóbbi mód csak akkor alkalmazható, amikor már kifogástalanul megtanulták és megszokták az öltözői rendet. Ez utóbbi esetben a nevelő legyen bent a teremben, nehogy felelőtlen hancúrozással vagy balesetté fajuljon a szabad foglalkozás.

**Sorakozásnál** a térköz (a tanulók egymás melletti távolsága) felvételének leg egyszerűbb s egyúttal legcélszerűbb módja a balkéz csipőre tevésével történik. Tehát könyökkel mérjük a távolságot és nem mindkét tenyérrel. Ennél a módnál a távolságvételt nem zavarja az sem, ha esetleg a jobb kézben kéziszer (labdát, botot stb.-t) tartunk, másrészt a tanulóknak kevesebb módja van a rendetlenkedésre, mintha távolságvétel címen mindkét kezével piszkálhatná a szomszédját.

**Sornytáznál** csak a sorelsők tegyék fel a karjukat, mert a tanulók karhosszúsága különböző lévén, a távolságok sem lesznek egyformák. A többieknek elég a pontos takarás. (Kénytelen vagyok szótavenni ezt a hibát, mert sok helyen láttam már — még középiskolában is.)

**A rendgyakorlatok** csak akkor felelnek meg céljuknak, ha a tanulók korához és a gyakorlottság mértékéhez viszonyított követelményeket állítunk fel. Túlzásba vitelükkel ellenkező hatást érhetünk el. A következetes pontosság és nem a túl hosszú ideig való gyakorlás hoz jó eredményt.

**A gyakorlóhely** nagyságához és alakjához mérten jól válasszuk meg a nyitott oszlop alakzatát (felállás szabadyakorlatokhoz), mely a terület célszerű kihasználása mellett könnyen és gyorsan megalkapható legyen.

A tanulókat mindig úgy fordítsuk, hogy a nap ne süssön a szemükbe, mert máskülönben ez zavarná a bemutatott gyakorlatok megfigyelését. Szélben úgy válasszuk meg a helyünket, hogy a szél a tanulók felé vigye a hangot.

A tanulók munkájának megfigyelése szempontjából a legkedvezőbb látási szöveget akkor kapjuk, ha a nyitott oszlop elülső sarka tájára állunk, mert ebben az esetben, még ha egész közel állnánk is (ami már maga is hiba), legfeljebb 90 fokos szektort kell figyelnünk. Míg ha szemközt állunk, ugyanazt a látási szöveget csak messzebről tudjuk elérni. Másrészt szemköztről a sorokban álló tanulók egymást jobban takarják, s így a hibák megfigyelése is nehezebb.

**Vezényszavainknál** lehetőleg a hivatalos szaknyelvi kifejezéseket használjuk. Ha nem vagyunk valamiben biztosak, nézzünk utána könyvekben vagy főhivatású testnevelőknél; esetleg levélben is érdeklődhetünk akár kartársaknál, akár a szerkesztőségben.

**Módszertani** okokból a testnevelésnél is nagyon fontos, hogy már az alapelemek lerakásánál tekintettel legyünk a felsőbb osztályok követelményeire. Az összehangolás főként a következő módokon érhető el:

1. ha mindenkor megtanítjuk a kiadott anyagot, mert az a felső osztályokhoz viszonyítva is mindig egymásra épülően van megszerkesztve;

2. a többféle módon értelmezhető gyakorlatok kiviteli módját könyvekből, szemléltető ábrákról, hospitálások útján idejében tisztáznunk kell;

3. ha csak nem vagyunk túl korosak vagy betegek, a gyakorlatokat tanítás előtt otthon mindenkor próbáljuk el, hogy gyakorlatilag is megismerjük a mozgás módját, hatását és ritmusát. Ha már van kellő tanítási gyakorlatunk, akkor természetesen erre csak ismeretlen gyakorlat tanításánál van okvetlen szükségünk.

**A hibajavításnál** ne akarjunk minden hibát egy órán kijavítani, mert akkor unalmas lesz az óránk. Hosszadalmas és unalmas hibajavítás helyett egy-két tanulóra tett észrevétel után újból vezényeljük a gyakorlatot. Minthogy tartásos gyakorlatoknál jobban fenyeget bennünket ez a hiba, ilyenkor esetleg más, több mozgást adó gyakorlat közbeiktatása után újból térjünk vissza az előbbihez.

(Folytatjuk)

Eödrögh József

# Testnevelési szakfelügyelet néhány kérdése az iparitanuló-iskolákban

A TESTNEVELÉSI szakfelügyelet célja, tartalma többre tétű, melyben az alapvető feladatok: a) megállapítani, hogyan segíti az intézeti oktató-nevelő munkát a testnevelés, b) megállapítani, milyen a tanulók tárgyi tudása.

Mivel elsősorban szemléletünkben volt a hiba, ezért történt az, hogy úgynevezett ellenőrzési szempontjaink mechanikusakká váltak és sokszor az élet — az intézeti sajátos problémák miatt — megcáfolta helyességüket és ez természetesen befolyásolta az eredményességet is.

Jogos-e ez a megállapítás? Úgy vélem igen, hiszen a mi szempontjaink csak a fő kérdés egyes részleteire adtak választ. Hiányosak voltak a módszerek. Természetes, hogyha a fenti célt tűzzük ki, akkor a szakfelügyeleti munka számos kérdés vizsgálatára ki kell, hogy terjedjen, melyben néhányat éppen a testnevelőtanárral közösen kell feldolgoznia. Nincs arról szó, hogy most teljesen új kérdések kerüljenek felszínre, de nyilvánvaló, hogy az óralátogatás, a tanár felkészültségének vizsgálata stb. nem fő szempont, hanem egyik eszköze, területe a szakfelügyeleti munkának.

Sorolni lehet tovább a tárgyi és személyi feltételeket, a sportkörü munkát, stb. befolyásoló tényezőket, amelyeket vizsgálni kell, de csak annak érdekében, *milyen a tanulók tárgyi tudása, hogyan illeszkedik be a testnevelés az intézet oktató-nevelő munkájába.*

Felvethető ugyanakkor, hogy a szakfelügyelet eddig miért nem gyűjtötte és vizsgálta a tantervekre vonatkozó ezer és ezer tapasztalatot, amit minden tanárral közösen megvitathatnak a szakfelügyelők? Hogyan oldották meg a tapasztalatok átadását? Eddig bármennyire is akartuk, több volt az ellenőrzési rész, mint a segítő rész a szakfelügyeleti munkában. Ezekben a kérdésekben még ma is vannak nehézségeink és vitáink, de a fő kérdésben már megállapodtunk.

VITÁINK VANNAK még abban, hogy helyes-e, ha a szakfelügyeletet végző átveszi egy osztály irányítását és úgy győződik meg a tanulók tárgyi tudásáról. Helyes-e, ha a szakfelügyelő mintaórát tart a számára ismeretlen képzettségű osztálynak?

Mindezekben azonban már csak a módszerek közül folyó viták a még magasabb színvonalú munka érdekében.

Az ipari tanulók testnevelési szakfelügyeletét úgy szerveztük meg, hogy a szakfelügyeletet végző tanároknak 10 órás kötelező foglalkozásuk volt egy-egy iskolában. Minden egyéb munka alól mentesítve voltak, így pl. osztályfőnöki beosztást, korrepetálást, vagy egyéb beosztást nem kaptak és a 10 órát két vagy három egymásutáni napra osztották be.

A tapasztalatok azt mutatták, hogy sokkal jobb, alaposabb volt így a munkájuk, állandóan benne éltek az anyagban, hiszen maguk is tanítottak. A tapasztalatokat feldolgozták és azonnal alkalmazták. Nem egy esetben meghívtak tanárokat a saját óráik megtekintésére. Maguk a szakfelügyelők is szívesebben végezték munkájukat így, hiszen minden tanár életcélja, hogy taníthasson. Minden szempontból helyesebb tehát, hogy féltünetlenülített szakfelügyelőkkel oldják meg minden iskolatípusnál a testnevelési szakfelügyeleti munkát.

VITATOTT KÉRDÉS az is, milyen legyen az intézetben belül az igazgatók ellenőrző tevékenysége a testnevelés és a sport területén. Sajnos, még ma is számos helyen az a helyzet, hogy a testnevelési tantárgyat nem tekintik az oktató-nevelő munka szerves részeként.

Feltétlenül ki kell harcolni, hogy az igazgatók vagy helyetteseik látogassák a testnevelési órákat is. Káros és helytelen az az álláspont, hogy a testnevelési órára nem mennek — sőt más szakos tanárok sem —, különböző indokokat hangoztatva. Legtöbbször azt halljuk: „Minek menjek, úgysem értek hozzá, nem tudok segíteni.” Elfogadható-e ez? Természetesen nem, hiszen nem azonos az igazgatók ellenőrző látogatása egy szakfelügyelőjével, de kötelessége minden vezetőnek, hogy a maga területén ismerjen meg minden munkát, legyen véleménye, tapasztalata a testnevelési foglalkozásokról. Számos segítő és bíráló észrevételt tehet minden pedagógus a testnevelési foglalkozáson, ha megérti, hogy a tornaterem ugyanolyan tanterem, mint a többi, ahol a gyermekek nevelésének feladata más

eszközökkel, más körülmények között folyik. Sajnos, ma még részben sokszor azért nem kerül megfelelő számban jutalmazásra javaslat a testnevelők közül, mert nem ismerik és sokszor nem is segítik eléggé munkájukat. Nem állítom, hogy a testnevelők hibamentesek, sőt sok olyan hibájuk van — főleg a még ma is aktív sportolóknak, edzőknek —, amelyben éppen a kollégák és különösen az igazgatók bírálata is szükséges. E téren változást csak akkor érhetünk el, ha valamennyi testnevelő igényli a vezetőket és a más szakos kollégák látogatását.

AZ IPARITANULÓ-ISKOLÁKBAN folyó testnevelési szakfelügyeleti munka egyik tapasztalata, hogy az általános iskolák nagy részében a testnevelés teljesen elhanyagolt tárgy. Sok ezer általános iskolai tanuló jött, ipari tanulónak olyan felkészültséggel, amely azt bizonyította, hogy az általános iskolai tantervi anyagban előírt alapvető elemekkel sincs tisztában. Igen sokszor technikai, tárgyi nehézség gátolja az eredményes munkát. Sokszor azonban hanyagság. Ki kell harcolnunk, hogy az általános iskolákban szakosított munka folyjon és a tanárok részben átképzéssel, az új tanárok pedig megfelelő testnevelés-elméleti és gyakorlati ismerettel oktassák a magyar ifjúság több százézer tömegeit. A szakfelügyeleti tapasztalatok felhasználásával felelősségre kell vonni azoknak az iskoláknak vezetőit, ahonnan gyenge, vagy teljesen képzetlen fiatalok kerülnek a magasabb iskolába. Szűnjön meg végre a felelőtlen, nemtörődő munka, maguk a gyerekek is lyukasórának, vagy játékorának tekintik a testnevelési órákat. Adjanak nagyobb jogkört a megyei oktatási osztálynak és a szakfelügyelőknek. Működjenek jobban együtt a különböző szerveknél dolgozó szakfelügyelők. Foglalkozanak végre a szakfelügyeleti munka országos irányításával és erre a feladatra, ha kell állítsanak be egy külön munkaerőt. Foglalkozzanak végre a szakfelügyeleti munka országos irányításával és erre a feladatra, ha kell, állítsanak be egy külön munkaerőt. Legyen végre megszerelve rendszeresen a szakfelügyelők tapasztalatcsereje, a módszerek megvitatására tartsanak tájékoztató és országos értekezleteket. Ismerjük meg a különböző országok ez irányú tapasztalatait.

Rostás György

# A VÁLTÓJÁTÉKOK

## nevelési értékéről és szervezéséről

A váltójátékok az iskolai testnevelés gyakorlatanyagának egyik igen fontos része. Sajnos, a nevelők nem fordítanak ezekre elég figyelmet, pedig a testnevelés értékes nevelő hatású eszközei.

Éppen ezért érdemes röviden összefoglalni a váltójátékok nevelői értékeit és rámutatni néhány gyakorlati szempontra, amellyel ezek az értékek a nevelői munkában kedvezően kihasználhatók.

**A VÁLTÓJÁTÉK IS VERSENY.** Csapatok játékos versenye egymás ellen. Egyesíti a játék és a verseny előnyös testnevelési hatásait, de kiemelkedő nevelési értéke is van. *A legalkalmasabb eszköze a közösségi szellem kialakításának.* A váltójáték célja elsősorban közösségi, kollektív cél: a csapat győzelmét kiharcolni. A csapat küzdelmében mindenki egyformán részes és személyén túlnemően felelős. Kinek-kinek egyéni tudása legjavát kell adnia. A csapat tagja, az egyén, itt nemcsak önmagáért küzd, hanem mindenekelőtt a társaiért, mert a játékban nem ő, az egyén győz, vagy vesz, hanem a csapat, a közösség.

A jól kiválasztott és helyesen vezetett váltójátékok a testnevelési óra hangulatának a csúcát jelentik. Hogy ez mit ér a testnevelésben, azt nem szükséges külön magyarázni. De ezen túlmenően pillanatok alatt kialakul a csapatok tagjai között az összetartozás lélektani hatása, az *egyén alárendelése a közösség érdekének.* Eltűnik az órán egyseséknél olykor tapasztalható unalom, vagy közömbösség. A közös célra törekvő csapatjáték izgalmi hangulatában a csillogó szemek, a kipirult arcok és a biztató csatalkáltások már nem az egyéni, hanem a közösségi lélek megnyilvánulásai.

**A MÁSÍK ELŐNYÖS HATÁSA** a váltójátékoknak az, hogy a játék izgalmi hangulata elfeledteti az egyénnel a leküzdendő akadályok nehézségeit és megkönnyíti számára az elérhető legjobb teljesítményt.

A kedvező hangulati elem teszi lehetővé azt is, hogy a váltójátékok igen alkalmasak a különböző akarati és erkölcsi tulajdonságok nevelésére, vagy megszilárdítására. Pl. ha a tanítványok nagy részénél a bátorság hiánya észlelhető, megfelelő váltójátékok alkalmazásával e tekintetben is nevelhetők, ha alkalmas akadályok leküzdésére állítjuk be őket. Ilyenkor a félelemérzés háttérbe szorul a kollektív felelősség és győzniakarás mellett. Az akadályok sikeres legyőzése után úgyszólván észrevétlenül fokozódik a növendék önbizalma és a továbbiakban már nagyobb feladatokra is vállalkozik.

Ugyanilyen alapon, más természetű váltójátékok más akarati és erkölcsi tulajdonságok egész skálájának a kialakítására alkalmasak. Mint pl. a kitarítás a feladatok végrehajtásában, az önuralom és fegyelem, hogy a növendék ne induljon korábban és ne szerezzen jogtalan előnyt, a gyors elhatározó képesség, a küzdőszellem, a lelkiismeretesség, a felelősség vállalása stb.

**FONTOS SZEMPONT LEGYEN,** hogy a nevelő a kitűzött célhoz szabja a játékok megválasztását és elv legyen, hogy a kiválasztásban és a játékvezetésben mindig szembe előtt lebegjen a *nevelői cél.*

A tapasztalat szerint azonban a váltójátékok fenti értékeinek kihasználásához *céltudatos, rendezett vezetői munka, fegyelmezés és a játékszabályok határozott betartása szükséges.*

A játékban résztvevő csapatok ui. közös akaratként alávett kis kollektívák, amelyeknek önmagukon belül közösségi fegyelmet kell tartaniuk, kizárva az egyénieskedést és lazaságot. Ügyelni kell arra, hogy a csapatok között csakis becsületes és sportszerű küzdelem alakuljon ki, jogtalan előnyszerzés nem engedhető meg. Ugyanis a csapatjátékokban érvényre jutó kollektív lélek igazságérzete igen kényes és a legkisebb igazságtalanságra is élesen

reagál. Ha ez megtorlás nélkül marad, annak csakis káros pszichológiai hatás lehet a következménye.

*Olyan szellemet, erkölcsi érzéket és közfelfogást kell a tanítványok között kialakítani, amely elítél és megbélyegez minden visszaélést, szabálysértést, vagy sportszerűtlenséget még akkor is, ha azt a csapaton belül valaki a csapat javára követi el.* Ez alapvetően fontos nevelői feladat legyen a váltójátékok vezetésében.

Ezek után néhány olyan gyakorlati szempontra szeretnék rámutatni, amelyek szükségesek ahhoz, hogy ezen a területen nevelői munkánk eredményes legyen.

**A KÖZÖS CÉL ÖSSZEKOVA-CSOLJA** az egy csapatba tartozó tagokat. Éppen ezért igen helyes, ha már az év elején a nevelő az osztály létszámának megfelelően állít össze csapatokat, ezeket ugyanebben az összeállításban fél évig, vagy az év végéig együtt tartja, hogy összezokva, még szorosabb közösséggé alakuljanak.

A nevelő minden csapat élére állítson, vagy választasson csapatkapitányt. A kapitány feladata a csapatban a fegyelem biztosítása, a csapat összefogása, a csapattagok beosztása stb. A jó csapatkapitány határozottsága, lelkiismeretessége nagyban segítheti a nevelő munkáját. Éppen ezért erre gondot kell fordítani, mert a *jó vezetőik nevelése is hozzátartozik a kollektív neveléshez. Ugyanis minden kollektívának jó vezetőre van szüksége.*

A csapatok lehetőleg egyenlő létszámúak legyenek. Amennyiben valamelyik csapat létszáma kevesebb mint a többié, úgy a csapatkapitány által kijelölt tag ismételteti meg a feladatot.

A csapatok a váltóversenyek megkezdése előtt sorakoznak a kapitányok felszólítására, akik a sorakozást követően fegyelmezetten kötelesek jelteni csapatuk létszámát és azt, hogy a versenyre készen állnak. A nevelő utasítására most a csapatok tagjai előkészítik a sorra kerülő játékhoz szükséges szereket. Az egyes csapatok jelölésére lehetőleg megkülönböztető jelet, színes szalagot, vagy egyéb jelzést kell használni.

Ezt követően a felsorakozott csapatok előtt a nevelő ismertesse az éppen sorra kerülő játékot, majd szemléltesse úgy, hogy valamelyik csapat bemutassa azt. Ismertesse a nevelő a betartandó irányelveket, vagy szabályokat. Hívja fel a tanulók figyelmét a szabályok betartására, a fegyelmezett, becsületes, sportszerű magatartásra, a jogtalan előnyszerzés megvetendő voltára. Jelentse be a nevelő, hogy mindez nem engedhető meg. A jogtalan előnyszerzést büntetni kell akár a szabályok ellen vétésével, akár a vétő csapat kizárásával, vagy egyéb fegyelmező rendszabállyal.

**AZ ELMONDOTTAKON KÍVÜL** a nevelő feladata legyen, hogy a váltójáték célszerű szervezésével elő-

El ne szakadjon a lánc — erre ügyelnek a kislányok a Budapesti Orvostudományi Sport Club sportnapján rendezett sorversenyen



# Az iskolai gyógytestnevelés helyzete

## és feladatai

Az iskolai gyógytestnevelés célja, hogy a kötelező testnevelési foglalkozások alól felmentett tanulók részére is biztosítsa a rendszeres testnevelés szervezetre nélkülözhetetlen általános és különleges testfejlesztő, edző, gyógyító hatását.

Nálunk 1915-ben „Javitó (gyógy) torna” címen vezették be a gyenge szervezetű és gerincferdülésre hajlamos gyermekek külön tornáztatását. Hosszú ideig csupán mozgásszervi megbetegedésben, főként gerincdeformitásban szenvedő gyermekek részesültek ilyen foglalkoztatásban. Csak az utóbbi időben kezd bebetölteni az iskolai gyógytestnevelés igazi rendeltetését, vagyis a különböző betegségekben szenvedő felmentett tanulók egészségügyi és mozgásterápiái kezelését.

Az 1956—57-es iskolai év folyamán 48 függetlenített iskolai gyógytestnevelő tanár látta el az iskolai gyógytestnevelési foglalkozásokat az országban. Ezek közül 25 Budapesten, 23 pedig a nagyobb vidéki városokban működött.

Az elmúlt tanév folyamán gyógytestnevelésre utaltak összesen 17.327 tanulót. (Budapesten 10.196, vidéken 7131 tanulót.) A rászorulók száma országos viszonylatban ennél sokkal nagyobb. A tavalyi becslés szerint kb. 80—100 ezer lehet. Gyógytestnevelésben részesült 5722 tanuló. Százalékban kifejezve fiú: 28%, leány: 72%.

Gerincdeformitásban szenvedők száma: 4925 volt, mely így oszlott meg:

scoliosis fiú:	778;	leány: 2196;
összesen:	2974;	
kyphosis fiú:	449;	leány: 970;
összesen:	1419;	
egyéb g. def. fiú:	169;	leány: 363;
összesen:	532.	

Más betegségekben szenvedők száma: 797 volt, ebből szívbeteg: 289, endokrin zavarokban szenvedő: 47, neurológus: 29, egyéb: 432.

Jelenleg nagyfokú tornaterem hiány állt elő, mert az iskolai tornatermeink túl vannak zsúfolva a különböző testnevelési és sportfoglalkozásokkal, így az iskolai gyógytestnevelés ma már úgyszólván *kiszorult* az iskolai tornatermekből.

Az utóbbi években a gyógytestnevelő tanárok lelkes agitációja folytán — az érdekelt szülők és a hivatalos szervek megértő támogatásával

— Budapesten 10, vidéken pedig 4 külön gyógytornaterem létesült. Mivel azonban hiányzik a dologi feltételek hivatalos rendelettel való biztosítása, többször előfordul, hogy egy-egy személyi változás alkalmával itt-ott máról holnapra kihúzzák a gyékényt az iskolai gyógytestnevelés alól. Így vették el pl. legutóbb a IV. ker.-ben létesített kis különtermet.

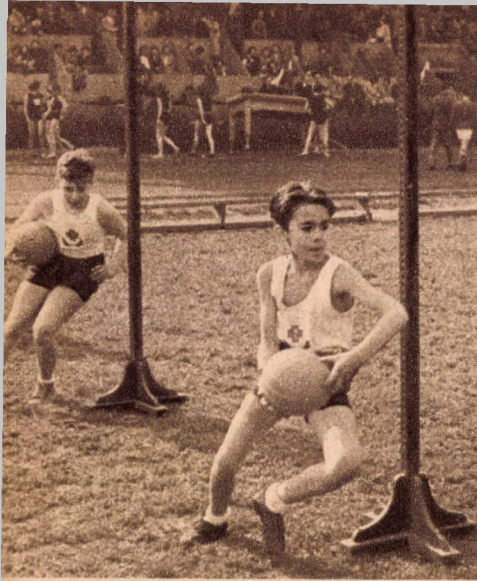
A külön gyógytornatermek közül csak 7 felel meg teljesen az igényeknek. A többinél hiányzanak a mellékhelyiségek: öltöző, szertár, WC, mosdó. Hiányos a terem felszerelése, vagy rossz a padló. A gyógytestnevelésre használt rendes iskolai tornatermeknél a legtöbb helyen baj van a fűtéssel és a takarítással.

A külön gyógytornaterem létesítés terén magasan kiemelkedő eredményt értek el Horváth Sándor bafjai, Hegedűs Imre budapesti, Porcsalmi Lajosné és dr. Novák Lászlóné pécsi kartársak, akik az év folyamán minden igénynek megfelelő különtermet létesítettek a munkahelyükön.

Az év folyamán a gerinctorna területén kétféle eljárást alkalmaztak a kartársak. Az ún. nálunk hagyományossá vált aszimmetrikus tornát és az újabban elterjedt szimmetrikus tornát, melynek lényege a gerinc szimmetrikus módon történő mobilizálása és megerősítése. Ez tulajdonképpen a rendes iskolai tantervi anyag tanítását jelenti, egyes anyagrészek kihagyásával, általános szintkövetelmények nélkül, kiegészítve a Klapp-féle kúszógyakorlatokkal.

Az iskolai gyógytestnevelés további megjavítása érdekében feltétlenül szükséges lenne a már elkészült, de még meg nem jelent „Gyógytestnevelés az iskolában” című könyv mielőbbi megjelentetése, a tanárok továbbképzése, szemléltető oktatófilmek készítése. Feltétlenül költségvetésileg kell biztosítani a gyógytestnevelés tárgyi-dologi feltételeit a Művelődésügyi és Egészségügyi Minisztériumban, hogy megfelelő helyiség és felszerelés álljon rendelkezésre. A Testnevelési Tudományos Tanácsnak is többet kellene foglalkoznia e kérdéssel s főleg a külföldi tapasztalatok közreadásával járulhatna hozzá gyógytestnevelésünk színvonalának emeléséhez.

(Győrök Gyula országos gyógytestnevelési felügyelő jelentése alapján.)



Ki lesz a győztes? — Fiúk váltóversenye a B. Orvostudományi SC 1957. évi sportnapján

(Kozák Lajos felvétele)

segítse a játékszabályok betartását és nehezítse meg a jogtalan előny szerzés lehetőségeit. Az egyik lényeges feladat lehet a pontos váltás megszervezése az előbbindulás megakadályozására. Így pl. e célból az indulóvonal mellé még valamilyen akadályt is állíthatunk, hogy ne az indulóvonal nehezebben észlelhető elérése, hanem az akadály leküzdése mutassa a váltás pillanatát.

A nevelő az indításkor az indulóvonalnál, az utolsó csapatagok célbaérkezésénél pedig a célvonalban álljon, hogy ellenőrizni tudja a pontos indulást és megállapítani a befutók helyes sorrendjét. Ez utóbbi éppen olyan fontos, mint az előbbindulások megakadályozása, mert a helytelenül megállapított sorrend érzékenyen érinti a kollektívát és többszöri tévedés megrendíti az oktatóba vetett bizalmat.

A nevelő a verseny alatt figyelje a verseny lefolyását, annak szabályos menetét. A legkisebb szabálytalanságot büntesse. Legyen következetes: amit bejelentett, azt tartsa és tartassa be. Ha kell, rója ki a büntetéseket. A nevelő soha ne feledkezze meg arról, hogy ő a verseny bírója. Szava döntő. Ítélete nem felülbiztosítható meg. Személye az igazságos küzdelem biztosítója. *Sohasem lehet elfogult, vagy pártos, mert csak így lehet jó nevelő.*

A váltójátékok küzdelmei után a győztest és a helyezetteket mindig pontosan meg kell állapítani és kihirdetni. Célszerű, ha a nevelő az összeszokott állandó csapatokat az év végéig ugyanabban az összeállításban versenyezteti. Eredményeik alapján pontszámaikat összegezve, többször értékeli a csapatok teljesítményeit. Az eredményt mindig ünnepléses formában hirdesse ki. — Ez a módszer az egész év folyamán ébrentartja a csapatok érdeklődését, növeli a küzdőszellemet és kimélyíti az összetartozandóság közösségi érteit.

**Balogh Lajosné**  
Testnevelési főiskolai docens



A Szabad Ifjúság mezél versenyén indul a gimnazista serdülő lányok csoportja

## SPORTÉLET a sárospataki gimnáziumban RÉGEN ÉS MA

FENNÁLLÁSÁNAK 427. ESZTENDÉJÉT nyitotta meg ezzel az új tanévvel hazánk legrégebb középiskolája: a Sárospataki Rákóczi Gimnázium, amely az elmúlt négy és negyed század alatt oly sok kiváló államférfit, tudóst, író, művészt és áldozatkész magyart nevelt a hazának, többek között Gyöngyösi Istvánt, Bessenyei Györgyöt, Kazinczy Ferencet, Kossuth Lajost, Szemere Bertalant, Fáy Andrást, Tompa Mihályt, Izsó Miklóst, Erdélyi Jánost, Komáromi Jánost, Mórícz Zsigmondot.

De az iskola múltjáról szóló régi- régi írások azt is tanúsítják, hogy Sárospatak nemcsak a tudományok terjesztésével szerzett magának kimagasló érdemeket a magyar kultúra történetében, hanem azzal is, hogy itt foglalkoztak hazánkban először tervszerűen az ifjúság testnevelésével. Ugyanis a világhírű pedagógus, a baráti cseh nép fia: Comenius Amos János, aki Lorántfy Zsuzsanna hívására jött Sárospatakra és 1650-től 1654-ig állott a pataki kollégium élén, mint nevelésügyi igazgató, pedagógiai programjába a testnevelést is felvette, s ő volt az első hazánkban, aki a sport fejlesztése érdeké-

ben egy lelkeshangú, latinnyelvű tanulmányt írt „Fortius reditvius sive de pellenda scholis ignavia” címmel.

Hangsúlyozza ebben, hogy az ifjúság a humanista eszméket az életben csakis a tervszerű testnevelés és sport által valósíthatja meg. Testnevelési programját, amint művének címéből is kiténik, elsősorban a restségnek az iskolából való kiűzése céljából állította össze, és annak közép-pontjába az erősítő mozgásokat, nem versenyeket és a szórakoztató játékokat tette. Valamennyit a napi tanulás befejezőjeként ilktatta az iskolai élet rendjébe.

A versenyek közül különösen nagy jelentőséget tulajdonított a futásnak, birkózásnak, ugrásnak, dobásnak, ökölvívásnak és lovaglásnak, a játékok közül pedig a labdázásnak. Comenius különösen a labdajátékokat tartotta alkalmasnak arra, hogy azok segítségével erősítsék, fejlesszék testüket a tanulók. De rámutat a túlzásba vitt sportolás káros voltára is, hangsúlyozva, hogy a sportolás „olyan legyen, amely gyönyörködtet, szórakoztat, és ne olyan, amely gyötör”. Végül ezt a nevelési szempontból is nagyszerű sportprogramot a

következő szavakkal fejezi be: „Nektek adom, nektek mondom el, nektek ajánlom ezt a könyvem, szeretett magyarjaim. Legyetek egészségesek és elevenek! Egymást kölcsönösen serénysegre buzdítsátok és izzétek ki magatokból a restséget! Mert felkelőben a ti napotok!”

A SÁROSPATAKI DIÁKOK, akiknek híre-neve az egész országban, de gyakran még hazánk határain túl is ismeretes volt az elmúlt századok folyamán, megfogadták világhírű mesterük tanácsait, és a tudományok mellett kitűnő eredményeket értek el a sportokban is. Az adatok szerint például hazánkban csak 1868-ban kezdődött el a sportornázás, de a sárospataki kollégiumban már 1854-ben használtak gimnasztikai szereket. Az első középiskolai tornacsarnok is Sárospatakon épült hazánkban 1878-ban, s ebben kezdte meg a korszerű testnevelés tanítását már a következő évben Kiss Elek, egy országos híru testnevelő tanár, aki 49 évig tanított a kollégiumban és egész nemzedéket nevelt fel testben, lélekben erős, edzett fiaivá a hazának.

Ma is használatban van még ez a kerek 80 esztendő s ódon épület az iskolakert kellős közepén felkő tornaterén. Ezen kívül természetesen egy modern tornaterme is van már azóta a gimnáziumnak. Folyosóinak és tanári szobájának falain tenyérnyi szabad hely sincs, annyira tele vannak rakva az elmúlt évtizedek alatt szerzett győzelmi jelvények, oklevelek, domborművek, szekrényekben elhelyezett serlegek tömegével.

De a mai ifjúság sporttevékenysége is méltó az ősi iskola eseményekben gazdag múltjához. Kiváló szak-tudással, fáradhatatlan következetességgel irányítja az ifjúság sportéletét Kiss Elek nyugalomába vonulása, vagyis 1928 óta Szabó Károly testne-

A régi tornaterem

1957 nyarán felújítják a régi tornatermet (Dévay Jenő felvétele)



velő tanár, aki három évtizedes pedagógiai pályája alatt ugyancsak a testben, szellemiekben fejlett, kiválóan képzett ifjak ezreit nevelte fel és bocsátotta ki a magyar élet különböző posztjaira az Alma Mater szárnyai alól. Eredményekben gazdag testnevelő tanári munkásságáért egy évvel ezelőtt kapta meg az „Oktatásügy kiváló dolgozója” kitüntetését.

— ISKOLÁNK JELENLEGI SPORTELETÉT — tájékoztat bennünket Szabó Károly — a mindenoldalúság és a tömegsport jellemzi. Jelenleg 22 osztálycsoportunk van, és kivétel nélkül szinte minden tanuló eléri a megkívánt átlag szintet. Így aztán a jól előkészített tömegből könnyű kiválogatni az alkalmasakat a minőségi sport számára. Őt olyan sportág van, amelyben állandóan folyik a minőségi munka is. Ezek az atlétika, torna, kosárlabda, vívás és a szíes.

— Atlétikában, tornában évek óta megyei bajnokságokat szereznek tanulóink. Az elmúlt tanév végén lezajlott megyei középiskolai versenyeken diszkoszban, kalapácsvetésben és rúdugrásban bajnokságot, 1500 méteres síkfutásban, gerelyben, női 400 méteren, női hárompróbában második helyezést, ezenkívül több harmadik és negyedik helyezést értünk el. Négy diákunk tagja a megyei válogatott keretnek. Ezek az eredmények annál értékesebbek számunkra, mert a vetélytársak között szerepelnek hazánk második legnagyobb városának, Miskolcnak a fiataljai. Kosárlabdában hasonló a helyzet, de hozzá kell még tennünk, hogy a középiskolai versenyeken kívül a megyei bajnokság felnőtt első osztályában is szokott játszani ifjúságunk. Síben az utolsó két évben országos bajnokságot nyertünk egyéniben és csapatban egyaránt. Vívásban az elmúlt évtizedekben több ízben országos bajnokságot szereztek diákjaink, legutóbb a második és a harmadik helyen végeztek.

— Mégis főleg azért vagyok büszke az elért eredmények mellett iskolánk sportoló diákjaira — fejezte be tájékoztatását Szabó Károly —, mert közöttük nagy számban vannak olyan ifjak, mint Jakó János, Barabás Sándor, Szűcs Bertalan, Tihanyi Dénes, Bráth Endre, Turóczy Béla, akik kitűnő sportolók, ugyanakkor a tanulmányi versenyeken is nagyszívesen szereplő, kitűnő előmenetelű tanuló is iskolánknak.

Hegyí József

# ÚJ FELADATOK az egyetemi testnevelés területén

Az ellenforradalmi események átmenetileg megzavarták az egyetemi testnevelést is. Ennek következtében az 1956–57-es tanévben a rendszeres testnevelés szünetelt és a szépen fejlődő egyetemi testnevelés alkalmi, fakultatív foglalkozásokra korlátozódott.

A Művelődésügyi Minisztérium most kiadott rendelete a rendszeres egyetemi testnevelés folytatásáról intézkedik. Ezzel a rendelettel ismét méltó helyére állították a testnevelést az egyetemen, és egyben felhasználva az elmúlt évek tapasztalatait, új lehetőséget is nyitott a további fejlődésre.

Bár az 1952-ben bevezetett rendszeres testnevelés figyelemre méltó eredményeket ért el, mégis több olyan körülmény volt, amely fékezte a nagyobbarányú fejlődést. Ilyen volt pl.: a sportlétesítmények elégtelensége, hiányos felszerelése, továbbá az MHK próbák helytelen alkalmazása, az oktatás anyaga és módszere, ami több esetben jogosan váltotta ki a hallgatóság kritikáját. Az új rendelet figyelembe veszi az említett hiányosságokat és megadja a lehetőséget az előfordult hibák kiküszöbölésére és a nagyobbarányú fejlődésre.

A legényegesebb változás, hogy az eddigi középiskolai jellegű órák helyett a *hallgatók szabadon választhatják meg azt a sportágat, amellyel foglalkozni kívánnak.*

## A TANSZÉKEK FELADATAI

Ez a szakosított testnevelés az eddigi munka bizonyos átszervezését teszi szükségessé. Az új feladatoknak megfelelően a legközelebbi tennivalók a következők:

1. Tovább kell fejleszteni az egyetem sportlétesítményeit, felszereléseit.

2. Gondoskodni kell a hallgatóság megfelelő tájékoztatásáról, mert az új rendszerű testnevelés mindenben megfelel igényeinknek.

3. A sajátos lehetőségek és körülmények figyelembe vételével ki kell alakítani az egyes szakcsoportokat. Ez a Budapesti Műszaki Egyetemen a következő módon történt:

a) Az egyes sportágak minősített versenyzői az egyetem sportegyesületében (MAFC) folytatják sporttevékenységüket;

b) atlétika, torna, kosárlabda, labdarúgás, kézilabda, röplabda, úszás sportágakban, kezdő és haladó csoport-beosztásban önként választhatóság elvének szemelőtt tartásával folyik az oktatás;

c) birkózás, ökölvívás, vívás, sí, evezés, tenisz, természetjárás, súlyemelés és háromtusa sportágakban a jelentkező hallgatókat az alapadottságok elbírálása után a MAFC megfelelő szakosztályai felé irányítjuk. E szakosztályokba utalt versenyzők munkájának rendszeres ellenőrzését a tanszék látja el;

d) azok részére, akik nem rendelkeznek valamely sportág úzéséhez megkívánt alapfokú adottságokkal, általános testnevelési foglalkozásokat tartunk;

e) azok részére pedig, akik számára a szakorvos javasolja, javító testnevelést rendszeresítünk.

## A FEJLŐDÉST SZOLGÁLÓ JAVASLATOK

Az egyetemi testnevelés népszerűségének további kiszélesítésére a következőket javaslom:

1. Rendszeressé és hagyományossá kell tenni az évfolyamok és karok közötti különböző bajnokságokat és versenyeket;

2. ki kell építeni és rendszeressé kell tenni az „egyetemi sportnapokat, illetve sportheteket”;

3. országos viszonylatban ki kell szélesíteni „Jó tanuló — jó sportoló verseny mozgalmat”;

4. különböző sport-tanfolyamokat, táborokat kell szervezni;

5. az egyetem jellegének megfelelő testnevelési és sportvonalakozású tudományos pályatételeket kell kiírni;

6. módot kell találni az egyetemek dolgozóinak és oktatóinak rendszeres sportfoglalkoztatására is.

Minden feladatok az egyetemek párt és KISZ szervezeteivel való szoros együttműködésben oldhatók csak meg.

Kívánatos lenne a munka összefogása és fejlesztése érdekében fél-évenként rendszeresített ankét tartása is.

Agócs Jenő,

a Bp-i Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékének vezetője

# Csehszlovákia iskolai testnevelése - német szemmel

Az NDK-ban megjelenő Körpererziehung folyóirat f. év 5. számában hosszabb beszámolót olvashatunk a folyóirat főszerkesztőjének, Werner Dietrich-nek a tollából a Csehszlovák Köztársaságban tett tanulmányútjáról. A cikk írója beszámol a cseh ifjúsági testnevelési folyóirat (Telesná Vychova Mládeže) szerkesztőségi üléséről, ahol megvitatták a folyóirattal kapcsolatos elvi kérdéseket. Az a vélemény alakult ki, hogy az elméleti cikkekben kívül több gyakorlati-módszertani problémákkal foglalkozó cikket kell közölni. Az elméleti kérdéseket is könnyebb formában, a gyakorlati élethez alkalmazva kell közölni. A cseh folyóirat munkatérve a következő témaköröket öleli fel: 1. a testnevelés nevelési vonatkozásai, 2. a tanterv kérdései, 3. a tanórák elemzése, 4. a testnevelés tanítása kedvezőtlen tárgyi feltételek között, 5. kirándulások, 6. a gyakorlóhelyek technikai berendezései, valamint további problémák, mint pl. a koral szakosítás, a különtorna stb.

**BESZÁMOL ARRÓL,** hogy a cseh iskolákban igen nagy gondot fordítanak a tisztaságra, a higiéniai feltételek megteremtésére. A tanulók az iskolába érkezéskor levetik utcai cipőjüket és az iskolacipőjüket (könnyű bőr- vagy kosárlabdacipő) húzzák fel. Ha a tornaterembe mennek, még az iskolacipő helyett is külön tornacipőt húznak. A tornatermek padlózata és a szerek kimosás tiszták. A tanulók egyöntetű tornaöltözetet hordanak, a lányok sárga blúzt és kék nadrágot, a fiúk meztelen felsőtesthez vörös nadrágot. Az alsó tagozati osztályokban is kötelező a tornaöltözék, de itt még nem egyöntetű a ruházat.

Igen nagy gondot fordítanak a cseh iskolák testnevelésében a helyes testtartásra is. Az erre való szoktatást, nevelést 1948 óta következetesen folytatják. A tanterv is ír elő tartásjavító gyakorlatokat, amelyeket a gyerekek nagy örömmel végeznek. A felső tagozatba kerülő tanulók között alig található testileg fejletlen, rossz tartású tanuló.

**KÉPET AD** egy testnevelési óráról is, amelyet az egyik XI. leányosztályban nézett végig, s amelynek anyaga a követ-

kező volt: népitánc, gimnasztika, futóiskola gimnasztikai ugrásokkal padon és kötélén, korlátgyakorlatok, kézállás átismétlése bordásfalnál, menetelés énekszóra. A látogatóra a legnagyobb hatást a szép testtartáson kívül a tanulók harmonikus, szép mozgása tette, mely mentes volt minden erőlködéstől.

A testnevelési órák felépítése Csehszlovákiában is négyrészes:

1. a bevezető rész (3-5 perc) áll: bevonulásból, jelentésből, köszöntésből, népitáncból vagy játékból, vagy futóiskolából;

2. gimnasztika (10-12 perc) áll: testformáló és a mozgást formáló gyakorlatokból;

3. főrész I. (10-12 perc) áll: az új anyag átvételéből, II. (10 perc) ismert anyag felújításából;

4. befejező rész (5 perc) áll: táncból vagy mozgásos játékból, vagy énekszóra történő menetelésből, vagy rendgyakorlatokból.

A LÁTOTTAK ALAPJÁN a cikkíró megállapította, hogy a csehszlovák iskolai testnevelést a higiénia szolgálata, a helyes testtartásra és mozgásra való nevelés és a jó pedagógiai munka jellemzi. Azt a következtetést vonta le, hogy az utóbbi években a német iskolai testnevelés helytelen útra lépett. Bár értek el eredményeket a teljesítményre való törekvés következtében a mozgáskészség fejlesztésében, ez azonban csak a tehetségesekről mondható el. Az oktatásnak azonban az egész osztályra kiterjedőnek kell lennie, nem korlátozódhat néhány szerencsés kiválasztottira. **Az egészség előmozdítása az alfája és omegája minden testnevelési munkának.** Újból előtérbe kell helyezni az orvosi szempontokat, amelyek fontosabbak, mint a sportbeli csúcsteljesítmények elérése. Ezért az elsőrendű szempont ne az eredmények elérése, hanem az egészség fenntartása, a harmonikus, egészséges fejlődés előmozdítása legyen. Amennyiben az NDK-ban a testnevelési órák számát háromra felemlük, úgy következetes munkát kell kifejtetni, hogy a testnevelés valóban a népegészségügy célját szolgálja.

Sós István

Fiúk mezli futóversenye a Csehszlovák Ifjúsági Sportversenyen. (M. Zemanová: A csehszlovák sport felfelé ívelő útja c. kiadványból. Orbis—Praha 1955.)



## A FEGYELEM EGYIK ALAPJA

Napjainkban, talán még inkább mint valaha, sokat emlegetett probléma a — fegyelem. A tavalyi októberi eseményeket követő kényszerszünet kiközökeltette a kerékvágásból még a rendes és különben fegyelmezett gyerekeket is. Hogyne hatott volna inkább a rakoncátlan és gátlástalanságra hajló növendékekre. Az elmúlt hónapok normalizálódása sokat segített, de a probléma ettől függetlenül megvan — iskolánként hol kisebb, hol nagyobb mértékben.

Mi is teszi a gyermeket fegyelmezetté? Ezt a sokrétű és szinte megnevezhetetlen valamit boncolgatni nagyon nehéz. De eszembe jut egy nemrég hallott előadás egyik mondata. „Tiszteld a gyermeket — mint másik embert”. Igen. Az első lépést itt lehetne kezdeni. Nem lekezelni. **Hiszzen neki is vannak problémái — gondoljai — érzései — érzékenysége.** S éppen, mert még nagyon fiatal — mindez talán túlzottan is előtérbe kerül.

A mi foglalkozásunk valóban hivatás. S mert hajlamunk szerint ezt választottuk, **mindig a szeretet az, mely megszabja beszédünket, modorunkat vagy cselekedeteinket.** Ez az alaphang. Nem igaz az, hogy a testnevelés durvít és „rámenőssé” tesz. Ez lenne benne a sallang, de könnyű a nemes sportszelleml kialakítása növendékeinkben, ha ehhez következetesen ragaszkodunk. Lehet jókedvű anélkül, hogy társait fölöködőn, s győzhet csalás nélkül is. Sőt!

**Különösen a dorgálásnál kell érződnie a szeretetnek.** Nem azért szölok rá valamelyik kisleányra, mert ideges vagyok, vagy rossz napom van, hanem mert megérdemli. A rászólás mindig nyugodt, tárgyilagos hangon történjék. Ne haragból. Különböztetést dacot és makacsságot váltok ki, amivel pedig ellenkező célt érek el.

Múltkoriban egy nagyon erőszkas, tőrtető VII. osztályos kisleány úgy elragadtatta magát, hogy társát megverte. Osztály előtt történt, így természetesen a számonkérést is mindenki hallotta.

Rövid beszélgetés után világosan láttam a helyzetet. Óra megkezdése előtt pár perc csatagólas szokott lenni, amíg a felmentéseket és az öltözési rendet ellenőrzöm. Azon a napon megengedtem a gyűrűhintázást is. Az említett kisleány akkor jött be a terembe, mikor egy másik a gyűrűket leengedve, hintáznai akart. Az elsőséget magának akarta megszerezni, s céljáért még a verekedéstől sem riadt vissza. Ilyen magatartás nem engedhető meg. S az osztállyal közösen határozva, ez a tanuló ebben a tanévben órai munkán kívül a gyűrűn nem dolgozhatott. Természetesen értesítőkönyvében szüleiivel is tudattam nevelétlenségét. Az óra további részében figyeltem s láttam felfújódott arcán az ellenszegülés és makacsság jelét. Az óra végén külön beszélgettem vele. Részben helytelen tetteről, másrészt általános, de őt érdeklő dolgokról, hogy feloldódjon. Mosolyogva ment ki, miután elhatározta, hogy máskor önruralma nagyobb lesz. Ez a kislány nem lett „haragosom”, s remélem idővel maradandó nyomot hagy durvaságán a több erre irányuló beszélgetés.

Úgy gondolom, a testnevelő az, aki érzelmileg legközelebb tud kerülni a gyerekekhez. Tárgyát szeretik. Egészségügyi felvilágosításoknál is csak növekszik a kapcsolat. Ösztintek és bizalmak lesznek. Ezt felhasználva s hozzátevé szeretetünket, komoly alapot kapunk a fegyelem kialakításához. S ez az alap biztosíték arra, hogy a fegyelmezés nálunk ne legyen probléma.

V. Péczeli Stefánia



# Képes módszertan

A dobások oktatása egyike a legnehezebb feladatoknak, azonban néhány fogással megkönnyíthetjük a tanulók és nevelők munkáját is. Így a kislabdahajtás oktatás egyik módja, ha pl. a labdát a dobóállásban levők mellé a földre helyezzük s innen felvéve történik a dobás. E kényszerítő helyzetből kezdve könnyebben rávezethetjük a tanulókat a helyes végrehajtásra, mert így kénytelenek már nyújtott karral, hátulról indulva, a törzs lendítő és fordító erejét kihasználva dobni. E kényszerítő helyzetet alkalmazhatjuk a járásból történő dobásnál is, ilyenkor járás közben (három-négy lépés után, jobbkezes dobás esetén) a jobb lábbal a földön levő kislabda elé lépünk, majd a labda után nyúlva s azt megfogva, felvesszük a kidobó állást, s folyamatosan, a mozgás megtörése nélkül elvégezzük a dobást.

1. Felállás a kislabdahajtáshoz: labda a földön, a lábtól kb. 30 cm távolságra.

2. Lenyúlunk a labdáért s azt megfogjuk.

3. A törzs nyújtásával és fordításával elvégezzük a dobást.

A súlylökés helyes technikáját is nehezen sajátítják el a tanulók. A leggyakoribb hiba (jobbkezes dobás esetén) a törzs balra döntése. A törzs helyes tartását, kiemelését, a dobás irányába való maradását, valamint a lökés ívének biztosítására alkalmazzuk a meghatározott magasságon át történő dobást.

4. A súlylökés helyes technikájának iskolázása: dobás a mérce tetejére tett lécz fölé.

5. A szükséges magasság így is megoldható — ha egyéb eszközünk nincs.

(Szöveg: S. I. Képek: Kozák Lajos)



## Az órák

## szerkezeti módosítása

A magyar falusi, községi általános iskoláknak a személyi, dologi és a magas tanulói létszám miatt szükségesnek látszik a testnevelési óra technikai, időbeli és tartalmi átszervezése. Ezek az iskolatípusok nélkülöznek sok olyan feltételt, amely miatt elképzelhetetlen a testnevelési órák mai formája szerint becsületes és valóságos munka. Az a tapasztalat, hogyha követni akarunk ezekben az iskolákban a testnevelési órák mai felépítésének terveit, szerkezeti formáit, ebből sokkal súlyosabb károk keletkeznek, mint jó abból, ha ezeket betartanák.

A mai formák szerint nincs lehetőség a megszilárdítás elvének megvalósítására. Miért? Azért, mert ezekben az iskolákban 40—60-as létszámmal tanítanak osztályonként, vegyesen fiúkat, lányokat. Tornaterem egyáltalán nincs. A tanteremben is csak kevés hely áll rendelkezésre, ahol a padokra kiírt anyag sem végezhető el, mert a sáros csizmák és cipők gátolják a mozgást, a levetkőzésre pedig nincs lehetőség. Az udvarok is kicsinyek, a felszerelések is hiányosak. A nevelők igen nagy része a túlságosan elaprózott, széttagolt óraszerkezettel nem tud megbirkózni a fenti adottságok miatt. Azt tartjuk, hogy azok a mozgások, amelyek a tananyagot adják, az egészen egyszerű biológiai hatásuknál fogva nem kívánna olyan nagy, tudományosnak látszó előkészületet, hogy az óra szerkezeti felépítését 4 részre kellene tagolni.

A testnevelésben járatlan nevelő előtt, ezek a tudományosan megalkotott óraszerkezetek elrémítő példákat jelentenek. A rengeteg feltétel hiányával küzdő nevelő előtt, ezek a szerkezetek elvesztik hitelüket és a meg nem értés áldozataivá válnak. Így a nevelő úgy segít magán, ahogy tud, a maga járatlanságával (jószándékkal ugyan) elsikkasztja azt a lényegét, amiért az elméleti dolgok megszülettek. Ilyen hátrányok származnak abból, ha az élenjáró elmélet nem tart lépést a realitásokkal. Ezért javasoljuk:

1. Az élenjáró testnevelés elméleti szakemberek, orvosok, gyakorlati nevelők vegyék revízió alá a testnevelési órák mai szerkezeti felépítését és úgy szerkesszék meg az újat, hogy az kövesse a való életet, a realitásokat.

2. Az új óra szerkezeti felépítését tegyék függővé a személyi, dologi feltételektől, a tanítástani, neveléstani elvek szigorú szem előtt tartásával.

(Hajdú-Bihar megyei testnevelő tanárok javaslata.)

A fenti javaslathoz kérjük a kar társak hozzászólását.

# HÍREK \* KÖZLEMÉNYEK

**Társadalmi munkában** sportudvart építettek a budapesti XX. kerületi Bagi Iona leánygimnáziumban. A hatalmas földmunkát igénylő létesítményen salakos gyakorlóter, magas- és távolugró, kézi-, röp- és kosárlabdapálya épült. A vas tornaállványt a kerületi gépipari technikum építette. Az eredmény elsősorban Józsa Iona és Bolemányi Irén testnevelő tanárok érdeme.

**Sportiskola a VIII. kerületben.** A bp-i VIII. ker. VB. anyagi hozzájárulásával május hónapban megalakult a VIII. ker.-i sportiskola, amely a kerület iskoláinak legjobb sportolót tömöríti. A sportiskola egyelőre 8 sportági szakosztállyal működik. E szakosztályokban közel 350 tanulót foglalkoztatnak.

**A Művelődésügyi Közlöny** 1957. július 1. száma közli a művelődésügyi miniszter 53/1957. (M. K. 9.) M. M. számú utasítását az LMHK órák megszüntetéséről és új sportkörök létesítéséről az általános iskolákban.

**A Magyar Testnevelési és Sporthivatal** elnöke több OTSB számú utasítást hatályon kívül helyezett. Így a 14/1951. OTSB. utasítást a középiskolai tanulók szerepléséről az egyesületi sportkörök munkájában, valamint a 8810-1/1952. sz. utasítást, amely a 14/1951. OTSB. sz. utasítás módosításáról szövegezt. Ezzel megszűnt az ún. patronálási rendelet, illetve az iskolák patronálása. Hatályon kívül helyezte még a 8800-8/1952., a versenyen induló tanulók iskolájának feltüntetéséről, a 30/1955., az MKH testnevelési rendszer új szabályzatáról szóló utasításokat, valamint az egyetemeken és főiskolákon a testnevelés bevezetéséről szóló 1026/1952. (VII. 9.) MT. sz. határozat végrehajtása tárgyában rendelkező 8870-5/1952. OTSB. sz. utasítás 9. §-át. (Az MTSH Közlöny 1957. július 20-1 számából.)

**A Heves megyei atkári ált. isk.** társadalmi munkában több sportlétesítményt épített. Így többek között: labdarúgópályát, röp-, kosár-, kézilabdapályát, 400 m-es futópályát (salakozás még hiányzik), ugrómedert. Dícséret illeti az igazgatót, a tanártestületet, szülői munkaközösséget és mindazokat, akik munkájukkal hozzájárultak a létesítmények létrehozásához.

**A Magyar Pedagógusok Szabad Szakszervezetének Testnevelőtanári Szakcsoportja** az országos és a budapesti területi elnökség mellett működik, mint annak szakmai véleményező, javaslattevő szerve. Eddig is már több javaslatot tett s több tárgyaláson képviseltette magát. A szakcsoport elnöksége felhívja a megyei szakcsoportok figyelmét, hogy a jövőben e folyóirat hasábjain közli majd híreit, tájékoztatóit. Az elnök-

ség kéri, hogy a folyóirat iskolai testneveléssel kapcsolatos cikkeit, javaslatait a megyei szakcsoportok beszélik meg s főleg a javaslatokkal kapcsolatban foglaljanak állást. Eszrevételeiket, javaslatukat a szerkesztőségbe küldjék be. — A szakcsoport minden hó első és harmadik péntekén hivatalos órát tart a Ped. Szakszervezet székházában (Bp., VI., Gorkij fasor 34. Sportosztály). Darányi Lajos főtitkár iskolájában is megtalálható (Bp., XIV., Thököly út 48. Vegyipari Techn. Távfeszélő: 226-430).

**Sportiskola alakult Szegeden** is a tanács anyagi segítségével, a legjobb általános és középiskolai sportolók számára.

**Az elmúlt évben a Hajdú-Bihar megyei KISZ, TSB és az oktatási osztály iskolai testnevelési létesítmények társadalmi úton való építésére országos versenyt hirdetett.** A versenyben hét megyéből mintegy 200 000 tanuló vett részt és több száz kosár-, kézi-, röplabdapályát, magas-, távol-, rúdugrópályát, salakos futópályát, fűvesített tornateret létesítettek. A megyék versenyt Hajdú-Bihar nyerte, második Békés, harmadik Bács-Kiskun megye lett. A megyei testnev. előadók és szakfelügyelők pénztalomban részesültek.

**Megjelent az ált. iskolák felső osztályai számára az új testnevelési tanterv,** amely érvényesíti az 1951-es tanterv feldolgozása során szerzett tapasztalatokat, a gyakorló testnevelők és a testnevelés kérdéssel foglalkozó intézmények észrevételeit, a korábban megjelent testnevelési tantervek tanulságait, a tantervkészítés általános elvi szempontjait, és kiküszöböli az 1951-es tanterv túlzásait és hibáit. A tantervnek az egyes osztályok anyagának felsorolásával alkalmazott szerkezeté eltér mind az 1951-es, mind az új alsó tagozati tanterv szerkezetétől. Az új tanterv ugyanis öt fejezetre oszlik: rendgyakorlatokra, előkészítő gyakorlatokra, tornára, atlétikára és játéokra. A tanterv ezzel a szerkezettel egyfelől ki akarja fejezni azt a kívánságot, hogy a tanterv teljes anyagát a testgyakorlati ágak szerinti összefüggésben szemlélje és értékelje a tanár és a tanuló, másrészt, hogy a lehető legnagyobb segítséget nyújtsa a tanár anyagfeldolgozó munkájához.

**Középszkolák 1958. évi sportprogramja.** A Művelődésügyi Minisztérium 88/853-19/1957. IX. 3. sz. utasítása:

1. A Művelődésügyi Minisztérium 1958-ra nem ad ki új nyomtatott programfüzetet. Az 1957-es évre kiadott „Középszo-

kolák 1957. évi sportprogramja” című kiadvány az alábbi kiegészítésekkel az 1958-as évre érvényes.

2. Országos bajnokságot a minisztérium atlétika, kosárlabda, labdarúgás és torna sportágakban rendez. (Budapesten).

3. Országos jellegű versenyt sí és vívás sportágakban Borsod megye, úszásban Heves megye művelődésügyi osztályai rendeznek. (Sí, 1958. február 2-5-én Miskolc környékén, vívás 1958. május 20-24-én Miskolcon, úszás 1958. május 25-30-án Egerben).

4. Megyei (budapesti) bajnokságot az alábbi sportágakban kell rendezni: atlétika (egyéni és csapat, kosárlabda, torna (I-II. o.), labdarúgás, röplabda, kézilabda (kispálya).

A megyei (budapesti) illetve megyei jogú városok a fenti sportágakon kívül az alábbi sportágakban is rendezhetnek megyei (budapesti), illetve megyei jogú városi bajnokságot; asztalitenisz, atlétikai postaverseny I. osztályos tanulók számára, gyeplabda, korcsolya (mű- és gyors-), kerékpár (közhasználatú géppel), jégkorong, sakk, sí, tenisz, vívás, úszás (vízilabda), evezés.

5. Az országos bajnokságok lebonyolításával kapcsolatban az 1957. évi programban közölt irányelvök az alábbi kiegészítésekkel:

**Torna:** a fiú és leány egyéni és csapatbajnokság időpontja között kb. 1 heti szünet lesz. A másodosztályú bajnokság az elsőosztályú bajnoksággal egy időben kerül megrendezésre.

A leányok I. osztályú csapatbajnokságában kiírt közös szabványokat az összetett csapatbajnokságban nem kerül értékelésre. (Külön bajnoki szám lesz.)

Az országos fiú és leány első- és másodosztályú bajnokság egyúttal MOTESZ jelvényt szerző verseny is lesz. (Kívánatos, hogy a megyei bajnokságok is hasonló jelvényt szerző versenyek keretében kerüljenek megrendezésre.)

**Atlétika:** Serdülő korú tanulók részére 1958-ban nem lesz külön bajnokság. Serdülő korú tanulók az érvényben levő versenyszabályok szerint vehetnek részt a bajnokságon. A fiúk és leányok egyéni bajnoksága a 200 és 800 m-es síkfutással bővíül. Az országos bajnokság négynapos lesz. A csapatbajnokságokon kívül az egyéni bajnokságban is lesz — az I-VI. helyezettek eredményei alapján — összetett pontverseny. Az egyéni és a csapatbajnokság pontversenye külön történik. Az egyéni bajnokság pontversenyéhez új pontértékelő táblázat készül. A csapatbajnokság értékelésére használt jelenlegi pontértékelő táblázat — az egyes versenyszámok fejlődése alapján — ugyancsak módosul. Az új pontértékelő táblázatokat a középszkolák 1957. december 1-ig meg fogják kapni.

**Kosárlabda:** Az 1957. évi kiírás változatlanul érvényben marad. **Labdarúgás:** Az első országos

bajnokság — a megyei bajnokság után — kieséses rendszerrel kerül lebonyolításra. A területi bajnokságon 32 csapat (14 megye egy-egy csapattal, Budapest négy csapattal, négy megyei jogú város egy-egy csapattal és öt megye, Bács-Kiskun, Fejér, Komárom, Győr, Szolnok két-két csapattal) vesz részt. A területi döntő 1958. április 15-től kezdődik. eddig kell a megyei, budapesti és megyei jogú városok bajnokságait befejezni. Az országos döntő négy csapat részvételével előreláthatólag május utolsó szombatján és vasárnapján kerül Budapesten lebonyolításra.

6. Az országos jellegű versenyeken (sí, vívás, úszás) azok a tanulók vehetnek részt — ha a versenyen való indulás feltételeinek egyébként megfelelnek — akiket az iskolai sportkör bevezet. A versenyeken való részvétel költségeit a nevező iskolák sportkörrei fedezik. Kedvezményes szállásról és étkezésről a rendező szervek gondoskodnak.

7. A hagyományos sportágak országos bajnokságai (atlétika, torna, kosárlabda) 1958-ban is az elmúlt év hasonló időszakában lesznek. A megyei (budapesti) bajnokságokat tehát ennek megfelelő időpontokban kell megrendezni. Az országos bajnokságok és országos jellegű versenyek részletes kiírása a Művelődésügyi Közlönyben fog megjelenni.

**Középszkolai sportfoglalkozások rendezése.** A Művelődésügyi Minisztérium 88/853-18/1957. III/4. sz. alatti utasítása:

„A középszkolai sportfoglalkozásokra intézetenként átlag heti 7 órát lehet fordítani (négy volt MKH óra, továbbá három sportkörre felhasználható szakörnek heti óraszám, lásd: 3/28/4/1955. sz. utasítást.)

A heti 7 órán belüli a testnevelőtanár javaslatára — a helyi körülményeket figyelembe véve — az igazgató állapítja meg a tömeges sportoktatást, a szakosztályi foglalkozással, továbbá az iskolai sport adminisztrációjával eltölthető időt. A sportfoglalkozások beosztását a tantárgyfelosztásban fel kell tüntetni.

A heti 7 sportfoglalkozási óra igénybevétele nem kötelező. Azokban az iskolákban, ahol alacsony a tanulócsoportok száma vagy egyéb ok miatt nem lehet a sportfoglalkozásra fordítható időt felhasználni, a sportfoglalkozás idejét a szükséges megfelelően kell megállapítani. Ha valamely iskolában (iskolákban) a sportfoglalkozás idejét az engedélyezett heti keretnél alacsonyabban állapították meg, a megyei tanács Művelődésügyi (Budapesten Oktatási) Osztálya megyei összerögzetésétől (pl. 10 középiskola esetében a felhasználható sportfoglalkozási órák száma heti 70 óra) engedélyt adhat más középiskolának az igénybe nem vett órák felhasználására.

A sportfoglalkozások idejét a testnevelő tanár kötelező óraszámába be kell számítani. Túlórán csak a heti kötelező óraszám fölül jelentkező ténylegesen megtartott sportfoglalkozások után fizethetők.”

# SPORT ÉS TUDOMÁNY



●  
Hipnózissal  
a rajtláz  
ellen

●  
Megfigyelések  
a túledzetség  
állapotában

●  
A korai  
szakosodás

●  
Az olimpiai  
műsor  
kérdése

●  
Testnevelő  
óravázlatok



1. ÉVFOLYAM

3

SZÁM



1957  
NOVEMBER  
HÓ

ÁRA  
4  
FORINT

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

I. ÉVFOLYAM

★ 1957 NOVEMBER ★

3. SZÁM

Szerkesztő bizottság:

Elnök: Dr. Lissák Kálmán \* Felelős szerkesztő: Dr. Hepp Ferenc

A szerkesztő bizottság tagjai:

Csanádi Árpád, Dr. Cseke Dénes, Endrődi Lajos, Dr. Grubich Vilmos, Dr. Kereszty Alfonz, Kiss István, Kovács Géza, Pálfi János, Sós István, Dr. Szerbák Elek, Tabák Endre, Hoppe László

## TARTALOMJEGYZÉK

SZEKERES JÓZSEF: A szovjet sporttudomány negyven éve .....	3
KERESZTY ALFONZ dr. és BOTÁR ZOLTÁN dr.: Megfigyelések tüledzés állapotában methylandrostendiolummal .....	4
MEZŐ FERENC dr.: Változások az olimpiai műsorban .....	5
NEMESSURI MIHÁLY dr.: A testgyakorlatok mérésére irányuló törekvések .....	7
TABÁK ENDRE: Az olimpiától a világ bajnokságig .....	10
PÁLFAI JÁNOS: Hipnózissal a rajtláz ellen? K. M.: A TTT ankétsorozata a magyar sportért — Atlétika — Sportjátékok .....	11
TÓTH LAJOS: Száz éves a balatoni vitorlás sport .....	14
NADORI LÁSZLÓ: A korai szakosítás néhány kérdése .....	18
KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOKBÓL: A gimnasztikai gyakorlatok idegfiziológiai szempontból — India sportja .....	20
ISKOLAI TESTNEVELÉS	
KOVÁCS ILONA: Lengyelországi tapasztalatok .....	25
EÖRDÖGH JÓZSEF: Hasznos tanácsok az alsó tagozat nevelői részére, III .....	26
SÓS ISTVÁN és RAFFEL ZOLTÁN: A tanulók előképzettségi vizsgálata a középiskolák I. osztályában .....	27
S. I. Az eredményesebb munkáért .....	29
CSEKE DÉNES dr., CS. BALKÁNYI LENKE, LEVAY PÁLNÉ és MORVAY BÉLA: Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva, III. .....	30

## TABLE de MATIERES

J. SZEKERES: Quarante années de la science sportive soviétique .....	3
Dr. A. KERESZTY et Dr. Z. BOTAR: Observations à l'aide de methylandrostendiole dans l'état de trop entraînement .....	4
Dr. F. MEZO: Changements dans le programme olympique .....	5
Dr. M. NEMESSURI: Efforts vers le mesurage des exercices physiques .....	7
E. TABÁK: Des Jeux Olympiques — au Championnat du Monde .....	10
J. PÁLFAI: Avec l'hypnose contre la fièvre de départ .....	11
M. K. Une série de discussions dans l'intérêt du sport hongrois — Athlétisme — Jeux sportifs .....	14
L. TÓTH: Cent années des yachting sur le Lac Balaton .....	18
L. NADORI: Quelques problèmes de la spécialisation prématurée .....	20

## СОДЕРЖАНИЕ

Йожеф Секереш: Сороколетняя советская спортивная наука .....	3
Д-р Керести и Д-р Золтан Ботар: Наблюдения в состоянии перетренированности methylandrostendiolum-ом .....	4
Д-р Ференц Мезе: Изменения в олимпийской программе .....	5
Д-р Михай Немешури: Стремления в измерении физических упражнений .....	7
Эндре Табак: От Олимпиады до мирового чемпионата .....	10
Янош Палфи: Гипнозом против волнения при старте? .....	11
К. М. Серия анкет Т. Т. Т. за венгерский спорт — легкая атлетика — спортивные игры .....	14
Лайош Тот: Столетний парусный спорт Балатона .....	18
Ласло Надори: Несколько вопросов по ранней специализации .....	20
О зарубежных журналах: о гимнастических упражнениях с нервнофизиологической точки зрения; Спорт в Индии .....	23

## CONTENTS

J. SZEKERES: Soviet sport-science forty years old .....	3
Dr. A. KERESZTY and Dr. Z. BOTAR: Observations in state of overtraining with methylandrostendiole .....	4
Dr. F. MEZO: Changes in the Olympic programme .....	5
Dr. M. NEMESSURI: Attempts on measuring physical exercises .....	7
TABÁK: From the Olympic Games — to the Worldchampionships .....	10
J. PÁLFAI: With hypnotism against startfever .....	11
M. K.: A series of discussions in behalf of the Hungarian sports — Track and field — Team games .....	14
L. TÓTH: 100 years of yachting sport on the Lake Balaton .....	18
L. NADORI: Some questions of early specialising .....	20

## INHALT

J. SZEKERES: Vierzig Jahre Sportwissenschaft in der Sowjetunion .....	3
Dr. A. KERESZTY und Dr. Z. BOTAR: Beobachtungen über den Zustand des Übertrainings mit Methylandrostendiole .....	4
Dr. F. MEZO: Änderungen im olympischen Programm .....	5
Dr. M. NEMESSURI: Versuche zur Messung der Leibesübungen .....	7
E. TABÁK: Von den olympischen Spielen — zur Weltmeisterschaft .....	10
J. PÁLFAI: Mit Hypnose gegen Wettkampffieber .....	11
M. K. Eine Tagungsserie des Wissenschaftlichen Rates für die Weiterentwicklung des ungarischen Sportes — Leichtathletik — Sportsplele .....	14
L. TÓTH: Balatoner Yachtsport (Segelsport) hundert Jahre alt! .....	18
L. NADORI: Einige Fragen der frühzeitigen Spezialisierung .....	20

Címképünk: „Folyosó“ pillanattfelvétel egy iskolai testnevelési óráról (Kozák I. felv.)

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója, Megjelenik havonta, Szerkesztőség: XIV. Istvánmezeti út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint, Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre: 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekk számszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA Külföldi Képviseletei

## A szovjet sporttudomány negyven éve

A sporttudomány — vagy talán helyesebben: az egyes szaktudományok kutatásainak és eredményeinek felhasználása a sport és a testnevelés céljaira — aránylag igen fiatal. Ez nem csoda, hiszen a szervezett sportolás és különösen a tömeges sportolás alig néhány évtizedes múltra tekinthet vissza, így az emberi tevékenység e fajtájának tudományos feldolgozása is újkeletű.

A testnevelés és a sport tudományos problémáinak felvetésében és feldolgozásában nem egy területen úttörő, de a tudomány egészében is feltétlenül vezető szerepet játszott és játszik a szovjet sporttudomány. Ennek történelmileg kialakult, objektív okai vannak.

Maga az a körülmény, hogy milliós tömegek szervezett testnevelési tevékenységének igénye először a Szovjetunióban lépett fel, már magyarázza, hogy a tömegsporttal kapcsolatos tudományos problémák megoldásához miért először a Szovjetunióban láttak hozzá és miért éppen ott érték el mindaddig a legnagyobb sikereket. De az is világos, hogy a milliós tömegek sportoltatásának kérdései nem választhatók el a sporttudomány egyetlen jelentős kutatási területétől sem, s ily módon a szovjet sporttudománynak valamennyi területen kiterjedt, alapos kutatómunkát kellett végeznie, új utakat kellett törnie.

Mindezekon kívül azt se tévesszük szem elől, hogy a sporttal kapcsolatos tudományágak talán legfontosabbikának, a fiziológiának olyan úttörői éltek Oroszországban, illetve később a Szovjetunióban, mint Szecsenov, a nagy Pavlov, majd annak tanítványa, Orbeli. A fiziológiának tehát már nagy hagyományai voltak az oroszországi tudományos körökben, még mielőtt a tulajdonképpeni sporttudományos kutatás és tevékenység megindulhatott volna.

Ennek a cikknek nem célja, hogy nevek és adatok sűrű felsorakoztatásával mintegy tartalomjegyzékét adja a szovjet sporttudomány jeleseinek és eredményeiknek, mert az ilyen név- és adathalmaz lényegében nem sokat mond. Inkább csak a teljesség igénye nélkül szeretnénk némi bépillanást adni a szovjet sporttudomány egészébe, a sporttudományos kutatómunka és gyakorlati tevékenység méreteibe, szeretnénk megemlíteni a szovjet sporttudomány néhány kimagasló képviselőjét, nagy jelentőségű eredményét.

Néhány érdekesebb számadat. Jelenleg a Szovjetunióban mintegy 50 000-re tehető a testnevelés oktatásával, elméletével és gyakorlatával foglalkozó, felső- vagy középfokú képzettségű szakemberek száma. Az állam 47 testnevelési főiskolát, illetve technikumot tart fenn. Ezekon kívül különböző főiskolákon és egyetemeken 106 testnevelési tanszék működik. További felsorolás talán nem is szükséges. Az eddigiekből is kitűnik a munka óriási méretei.

Ha a szovjet testneveléstudományról — de lényegében, ha a világ testneveléstudományáról is — beszélünk, vissza kell mennünk e tudomány úttörőjéhez, Pjotr Francevics Leshaft-hoz. Ez a múlt század második felében működött kiváló tudós egyszerre volt orvos, pedagógus, pszichológus és gyakorlati szakember. Materialista felfogással dolgozta fel „Vezérkönyv az iskoláskorú gyermekek testi képzéséhez” című könyvében a testneveléssel kapcsolatos alapvető anatómiai, fiziológiai, pszichofizikai és pedagógiai kérdéseket. Messze menne most, ha részletesen ismerteti akarnók Leshaft teljes működését vagy akárcsak azokat az alapvető jelentőségű megállapításait, amelyek ma is érvényesek. Inkább az érdekesség kedvéért említsük meg azonban a versenysporttal kapcsolatos elutasító álláspontját.

Ennek elsősorban lélektani, pedagógiai okai voltak. Leshaft a sportban a győzelmi törekvést kifogásolta, aminek — véleménye szerint — mulhatatlanul arra kell vezetnie, hogy a gyermekben „ez az érzélem szenvedélylyé fajul, a fiatal ember csak önmagát ismeri el és mindent egyéni érzelmei kielégítéséért végez”. Ez az egocentrizmus kétségkívül fennálló veszély a versenysportolónál és ellene minden eszközzel fel kell vennünk a küzdelmet, ha nem akarjuk, hogy sportéletünk elfajuljon. Ezért is kell csínjám bánni az iskoláskorú fiatalok versenyszerű sportolásával.

A szovjet testnevelési rendszer alapjaiban Leshaft és kortársa, Usinszkij pedagógus útmutatásai nyomán alakult ki. Nem véletlen, hogy a Szovjetunió első testnevelési főiskoláját éppen Leshaftról nevezték el.

Nagy érdeme a szovjet testneveléstudománynak, hogy felismerte a testnevelés nagy fontosságát az emberformálásban és a testnevelést szervesen beépítette a szovjet pedagógiai rendszerbe. Ilyen vonatkozásban hivatkozni lehetne bármelyik nagy szovjet pedagógusra Krupszkajától Makarenkóig, V. G. Marctól, az 1947-ben elhunyt kiváló játékpédagógustól Ribakovig és Pokrovszkijig.

Óriási jelentőségű munkát végeztek a szovjet tudósok a testnevelés-egészségügy és a sport fiziológiája területén. Elég itt talán Orbelinek a szimpatikus idegrendszer szerepével kapcsolatos kutatásaira, Bernstein professzor koordinációs elméletére vagy Marsak professzornak az aktív pihenéssel kapcsolatos megállapításaira utalni. A gyakorlati sportorvosi munka területén Kukolevszkij szerzett megérdemelten nemzetközi hírnevet.

Válójában a Szovjetunióban vált először tudományos jellegű munkává az edzők tevékenysége is. Ki vitathatná, hogy az olyan kiváló edzők, mint Ozolin, Gyacskov, Szpandarjan, Arkagyev, Vasziljev, Sztjepan-csonok a szó szoros értelmében tudósai sportáguknak? A szovjet edzők a tudomány és a technika legújabb vívmányait használják fel munkájukban. Ehhez természetesen alaposan tanulmányozniuk és ismerniük is kell ezeket a vívmányokat.

A kinogramoknak a Szovjetunióban általánosan elterjedt használata már nálunk is utat tört. Igen érdekesek a sporttevékenységgel kapcsolatos mérnöki kutatások, amelyeknek eredményeként a nemzetközileg érvényes szabályok keretein belül is olyan újítások váltak lehetségessé, amelyek kétségkívül elősegítik a nagyobb eredmények elérését. Ugyanebbe a tárgykörbe vágnak a gépi vívóbíráskodást elősegítő szovjet kísérletek, amelyeknek egyik eredményét éppen a legutóbbi párizsi világbajnokságon mutatták be nagy sikerrel a szovjet szakemberek.

A szovjet testnevelési és sporttudományos tevékenység nagy ösztönzője volt más országok, elsősorban természetesen a népi demokratikus országok testneveléstudományának. Ennek a hatásnak nem csekély része volt a népi demokratikus országok sportjának és testnevelésének viharos gyorsaságú fejlődésében.

Ma már a szovjet testnevelési és sporttudomány eredményeit nemcsak nálunk hasznosítják, hanem a kapitalista országok egész seregében is. Nincs is ennek különösebb akadálya, hiszen a szovjet tudósok készségesen átadják tapasztalataikat és eredményeiket minden békés célra. A különböző társadalmi rendszerű országok közti tudományos együttműködés teljesen megfelel a szovjet emberek elgondolásainak. A sportban, a testnevelési és sporttudományban is szívesen működnek együtt mindenkivel, aki a békét akarja.

Szekeres József

# Megfigyelések tüledzés állapotában methylandrostendiolummal (Neosteron, organon)\*

IRTA: DR. KERESZTY ALFONZ ÉS DR. BOTÁR ZOLTÁN

Egyikünk (Kereszty) egy előző közleményben hangsúlyozta, hogy nincs olyan gyógyszer, illetve vegyszer, amelynek segítségével egészséges sportolók károsodás veszélye nélkül biztos teljesítményfokozást érhetnek el. Más a helyzet azokkal a sportolókkal, akik letörés állapotába kerültek.

Az 1947. évi hévízi sportorvosi kongresszuson a letörés okait Kereszty mély csoportba osztotta. *E csoportok egyike a tüledzés. Ebben az állapotban az objektív eltérések minimálisak, inkább a működések terén vehetünk észre elváltozásokat.* Így például a pulzus terhelési próba elhúzódó képet mutathat; jellegzetes tünet továbbá a kisebb-nagyobb testsúlycsökkenés. E tüledzés állapotot idegrendszeri tényezők hozzák létre és a vegetatív idegrendszer funkció változásai állnak benne előtérben. Kresztovnyikov és Kaszjánov szerint a tüledzés állapot az idegműködés zavarai miatt kihat az anyagcsere folyamatokra is és fokozott fehérjekiválasztás és negatív nitrogénmérleg következhet be. Valószínűleg ezzel magyarázható a tüledzetség állapotában kifejlődő testsúlycsökkenés.

## Tüledzetség esetén

*a sportorvosnak mindent el kell követnie, hogy a sportolót ebből az állapotból minél hamarabb kiemlje.* E szempontból jól ismert és hasznos az aktív pihenés, a kikapcsolódás és hasznosak a különböző hidrotéripiás eljárások. De esetenként a gyógyszeres segítség is szóba jöhet.

Ezeknek a gondolatoknak a jegyében kezdtük meg Botár Zoltán dr.-ral 1954 őszén vizsgálatainkat a methylandrostendiolummal. Arra voltunk kíváncsiak: miképpen befolyásolja e szer a tüledzés állapotát és vajon sikerül-e megrövidíteni ezt a sportolók számára olyan kellemetlen állapotot? Vizsgálatainkhoz Neosteron Organont használtunk, amit a gyár szívésségből bocsátott rendelkezésünkre.

Mint ismeretes, a methylandrostendiol fehérje-anabolikus hatású, tehát hatására fehérjebeépülés figyelhető meg. Hazánkban Horányi M., Holló és Bekény, később pedig Bekény, Kraft és Láng S. számolt be kóros izomgyengeségnél a methylandrostendiol jó hatásáról.

*Megfigyeléseinket nyolc letörés állapotában levő sportolón és két nemsportolón végeztük.* A sportolók fejlődésében megtorpanás, illetve teljesítménycsökkenés állott be és közérzetükben is különböző zavarok

léptek fel. A sportolók közül négyen nyolc napig, négyen pedig 15 napig, naponta egy-egy 25 mg-os Neosteron-tablettát kaptak. (Azt mondtuk nekik, hogy vitamin-tabletták.) A gyógyszerzedés előtt és a kúra befejezése után egyaránt meghatároztuk a sportolók pulzusát és vérnyomását, valamint pulzusterhelési vizsgálatokat végeztünk, meghatároztuk a kéz szorítóerejét kézi dinamométerrel és lemértük a testsúlyt. Ezenkívül figyelemmel voltunk a sportbeli teljesítmények alakulására is. Két sportoló a Neosteron szedése után nem jelent meg ellenőrző vizsgálaton, csupán sporteredményeiket jeyezhettük fel.

## Eredményeink

a következőkben foglalhatók össze. Az *alappulzusban* jellemző eltérést nem észleltünk. Az alappulzus két esetben percenként három, illetve négy ütéssel magasabb volt, két esetben három, illetve hat ütéssel csökkent, két esetben pedig változatlan maradt.

A *systolés vérnyomás* változásai csaknem egyirányúak voltak. A systolés nyomás mind a hat esetben kissé magasabb értéket mutatott Neosteron szedése után. A nyugalmi systolés vérnyomás átlagos emelkedése 7,5 Hgm volt. A *diastolés vérnyomás* alakulása már nem volt ilyen egyirányú, csak két esetben csökkent 5 Hgm-rel, négy esetben változatlan maradt.

A *pulzusterhelési próbán* a terhelés utáni pulzusszaporulat változást mutatott. Négy esetben ugyanis terhelés után a pulzusszaporodás kisebb volt Neosteron szedése után, mint az alapvizsgálatnál; két esetben 16 ütéssel, két esetben nyolc, illetve 10 ütéssel. Két esetben az emelkedés változatlan volt. A *pulzus megnyugvási ideje* mindössze egy esetben rövidült meg 10 mp-cel. A megnyugvás öt esetben változatlan maradt. A *kézi dinamometriás vizsgálatnál* jellemző eltérést nem észleltünk és a változások a hibahatáron belül feküdtek. Érdekes eredménye vizsgálatainknak, hogy három esetben *jelentős testsúlygyarapodást* találtunk. Ez 1,0, 1,3, 1,6 kg volt egy-egy sportolónál. Három sportolónál a testsúly változatlan maradt.

A *legmeglepőbb eredményt* azonban

## a teljesítmény szubjektív és objektív alakulása terén

*nyertük.* Csak egy esetben, egy teniszezőn találtunk változatlan közérzetet és sportbeli teljesítményt. Ezzel szemben hét sportolón a szer nemcsak kitűnő szubjektív hatást gyakorolt, de öt esetben a mérhető

eredmények is feltűnően megjavultak. A javulás a legtöbb esetben olyan mértékű volt, hogy — *legjobb addigi egyéni eredményeiket is túlszárnyalták.* A sportolók frisseknek, élénkeknek érezték magukat, teljesen megszűnt a tüledzés állapotának minden kellemetlensége. E hét közül kettő labdarúgó volt, ezeknél az objektív teljesítmény nem volt pontosan megállapítható. Ellenben az öt másik sportolónál mérhető eredmények álltak rendelkezésünkre. Két futó, egy úszó, egy távolugró és egy súlylökő eredményeit tudtuk feljegyezni. Mind az ötnél kiváló volt a mérhető eredmény. A súlylökő eddigi legjobb egyéni eredményét 50 cm-rel, a 400 m-es futó 0,8 másodperccel, a hosszútávifutó 11 mp-cel, és a 200 m-es úszó 0,6 mp-cel javította meg. A távolugró eredményei azért különösen figyelemre méltók, mert e sportoló *lázás fertőző betegség után* került hosszú ideig a letörés állapotába, s erre a szokásos eljárások hatástalanok maradtak.

Nyolcnapos Neosteron szedése után közérzete és teljesítménye megjavult. Egyéni legjobb eredményét 12 cm-rel ugrotta túl. Kár, hogy ellenőrző orvosi vizsgálaton nem jelent meg.

Érdekes, hogy a sportolók teljesítménye fokozatosan javult és *legjobb eredményeiket a szer szedése után csak 2, illetve 3 hét múlva érték el.* Nehéz meghatározni valamely szer adásánál azt, hogy milyen mértékben vesznek részt a jó hatásban a pszichés tényezők. Az a tény, hogy az eredmények csak a szer szedése után fokozatosan javultak meg, valószínűvé teszik, hogy jelen esetben a jó hatások nem pszichés tényezőktől, hanem a szervezetben létrejövő változások útján jöttek létre. *Úgy látszik, a szer különösen azoknál hatásos, akik a letörés állapotában testsúly-csökkenést mutatnak és anyagcserejükben feltehetően negatív nitrogén-egyensúly áll fenn.* Valószínű, hogy fehérjebeépítő hatása révén a Neosteron ezt a negatív fehérjemérleget kiegyensúlyozza, ami testsúlygyarapodáshoz és a sportbeli eredmények javulásához vezetethet.

Nem kívánunk vizsgálatainkból végső következtetéseket levonni. Eddigi eredményeink azonban arra utalnak, hogy letörés állapotában

## érdemes Neosteronnal további megfigyeléseket végezni

Eddigi vizsgálataink nagy hiánya, hogy nem kísértük figyelemmel a nitrogén-egyensúly viselkedését. Ambuláns anyagot, azaz bejáró beteget (Folytatása az 5. oldal első hasábjának alján.)

\* Magyar Testnevelési Főiskola sportélettani- és sportegészségtani tanszékének közleménye. (Vezető: Dr. Kereszty Alfonz tanszékvezető főiskolai tanár.)

# Változások az olimpiai műsorban

IRTA: DR. MEZŐ FERENC A NOB TAGJA

A szeptember végén Szófiában végbement NOB-gyűlés újabb örvedetes állomása az olimpizmus fejlődésének.

Evtizedek óta állandó volt a panasza, hogy az olimpia műsora elterebélyesedett és hogy lebonyolítása egyre több nehézséget okoz. Vajon jogos volt-e a sok panasz?

Athénban 1896-ban 43 számban vetélkedtek az első újkori olimpiások a művészeti szempontból is pompás aranyérmekért.<sup>1</sup>

A versenynapok száma hat volt (ápr. 6–11) így egy-egy napra általában kerekén 7 versenyszám esett.

Melbourne-ben 1956-ban 14 nap alatt 151 számot rendeztek meg, a napi átlag már majdnem 11-re emelkedett. Nyilvánvaló tehát, hogy a rendezőség munkája már jelentősen megyarapodott.

De emellett szól egy másfajta ki-mutatás is. Ha Athénban az egyes sportágakat nem párhuzamosan rendezték volna meg, hanem egymás után, a 43 szám megrendezése 24 napba került volna. Ugyanígy a Los-Angeles-i 127 szám 87 napot igényelt volna, a helsinki 149 már

<sup>1</sup> A magyar kiküldöttek mindenkor egyértelműen állították, hogy csak a győztesek kaptak érmet!

<sup>2</sup> A Coubertinre való téves hivatkozás régebb keletű, hiszen még maga is meg-cáfolja 1937-ben: „Az ember látja, mi igaz az ismételt felbukkanó mesében, hogy a modern olimpiai játékok eredetileg csupán egyszerű atlétikai számokból állottak s hozzájuk csak később csatoltak különböző sportágakat. Mi igaz ebből? Egyetlen szó sem!”

(Folytatás a 4. oldalról.)

geken azonban ez meglehetősen nehéz, mert az elfogyasztott táplálék mennyiségi viszonyai, valamint a pontos vizeletgyűjtés nehezen keresztülvihető. Vizsgálatainkat folytatni kívánjuk és e megfigyelések során a nitrogén-mérleg ellenőrzésére is törekedni fogunk.

A Neosteron szedésével kapcsolatban azonban hangsúlyozni szeretnénk, hogy még letörés állapotában sem használhatjuk 2–3 hétnél tovább, azonkívül évente csakis egyszer nyúlhatunk ehhez a szerhez. A Neosteron a hím hormonok csoportjába tartozó sterinvázas készítmény és bár számos megfigyelés szerint virilizáló hatása minimális és mellékhatása sincs, mégis ajánlatos az óvatosság. Tartós hormon-adagolással ugyanis megzavarhatjuk a szervezet hormon egyensúlyát, ami idővel esetleg káros következményekkel jár.

Fentiek alapján tehát letörés esetében — különösen akkor, ha az testsúly-csökkenéssel párosul — a megfelelő életmód, az aktív pihenés, a kikapcsolódás stb. mellett szóba jöhet rövid ideig tartó Neosteron szedés is. De csak ebben az esetben. Egészséges sportolón ettől sem várhatunk teljesítményfokozó hatást!

109-et, Rómában pedig már mintegy 122 nappal kellene számolni.

Elhangzott Szófiában olyan javaslat, hogy a versenynapok számát emelni kellene. Andrianov (szovjet) hivatkozott arra, hogy az idén Moszkvában rendezett főiskolai verseny tapasztalatai arra mutatnak, hogy 4–10 000 versenyző megjelenése esetén is könnyűszerrel meg lehet rendezni az olimpiát. Nyilvánvaló, hogy ez csak az olimpia időtartamának a meghosszabbításával válnék lehetségessé, de bizonyos, hogy erre nem lehetne megynemi a Bizottság többségét, hiszen jócskán vannak olyan szakemberek is, akik még az eddigi 14 napot is meg akarják kurtítani.

A műsor kérdésének rendezésére már 1954-ben albizottságot választott a NOB. Sok ötlet merült fel, de csak azok jutottak át a szitán, amelyek a műsor megrövidítését javallották. Nem jutott át azonban az a javaslat, hogy a nők versenyeit el kell hagyni.

Mennyi szín, báj, ment volna veszendőbe, ha ebből az indítványból valóság lett volna. Szerencsére gazdája nem tudott arról, hogy Coubertin csak kénytelen-kelletlen egyezett bele, hogy a nők is megjelenhessenek az olimpiai küzdőtereken, mert az alapító ellenállása erős érvet szolgáltathatott volna számára.

A szófia ülésen, sőt már előtte is többen hivatkoztak az újkori olimpia alapítójára és csodálatosképpen az olimpizmus legkitűnőbb szakértői tartoztak közéjük. Edström, a NOB negyedik elnöke, aztán a holland Scharroo, az 1928. évi amszterdami olimpia főrendezője együttesen javasolta, hogy Szófiában töröljék az összes csapatversenyeket. Luxton, a melbourne-i olimpiai Szervező Bizottságának elnöke kimerítő beszámolót írt a melbourne-i olimpia során szerzett tapasztalatairól és ő is a csapatversenyek eltörlését tekintette a műsorgondoktól való megszabadulás egyedüli módjának. A másik ausztráliai NOB-tag, Hugh Weir is bennük látta a műsor rákfenéjét.

Csodálatos, de egyértelműen azt is felhozták ellenük, hogy már Coubertin is a leghatározottabban ellenezte az olimpiai műsorba való felvételüket.

Pillanatokra sem volt kétséges, hogy érvelésük téves, hiszen már az első olimpia tornaszámai között is ott volt a korlát és nyújtó csapatverseny, már pedig az olimpia műsorgetervezetét Coubertin együtt csinálta a görög Vikelas-szal, a NOB első elnökével és Callot-tal, a NOB francia tagjával és hármuk aláírásával ellátva jelent meg 1894. nov. 20-án.<sup>2</sup>

A NOB 53. ülésének ünnepélyes megnyitása Szófiában



Most már gyanút fogtam: vajon nem gondoltak-e más csapatversenyekre is. Kutatni kezdtem az I. olimpiának gyűjteményében levő műsorai közöttés reá is bukkantam a műsortervezet eredetijére. Sejtésem helyesnek bizonyult: Coubertinék a vízilabdát, a rugby-t és az ún. association futballt egyformán reávétték a műsorra, de ezeket már mégsem rendezték meg, mivel kevesen neveztek rájuk.

Szeptember 24-én Szófiában tárgyaltuk a csapatversenyek ügyét. Amikor reám került a sor, reámutattam melkorát tévedtek, alkik a csapatversenyek dolgában Coubertinre hivatkoztak, majd ezzel fejeztem be felszólalásomat:

— A csapatversenyek nemcsak szaporodtak,<sup>3</sup> de olimpiáról olimpiára népszerűbbek is lettek. Gondoljunk csak az Uruguay—Argentína közötti labdarúgó-döntőre 1928-ban, vagy a berlini olimpián végbement Németország—Magyarország közötti vízilabda-döntőre. Mindegyik a sportban adódó legnagyobb gyönyörűséget jelentette azok részére, alkik szemtanúi lehetek. Engedjük a csapatversenyeket továbbra is virágozni, hogy öröme teljék bennük az egész világnak és hogy erősítsék edzzék az emberiség ifjúságát!

— Végezetül engedjek meg, hogy bemutassam Önöknek Coubertinék tervezetének eredeti példányát, szerény olimpiái gyűjteményem egyik legértékesebb darabját.

Ezzel odamentem az elnöki emelvényhez és átnyújtottam Brundage elnöknek. Elolvasta, majd továbbadta, aztán kézzel kére járt a tagok között. Most már mindenki láthatta, hogy a csapatversenyek ellenzékének Coubertinre való hivatkozása tévedésen alapult.

Már nem is került szavazásra a sor, a NOB továbbra is *meghagyta a csapatversenyeket a műsoron, de mégsem csorbítatlanul!*

Az olimpián 1912-ben az országúti kerékpárversenyben találkozni azzal a gyakorlattal, hogy az egyéni versenyben elért eredmények beszámítottak a csapatversenybe is. Ilyenformán az angol Grubb két ezüstérmet is kapott, mert másodiknak ért célba az egyéni versenyben, de negyedmagával az elért helyezések alapján második helyre került a csapatversenyben is.

Ugyanez lett a gyakorlat a szintén 1912-ben bevezetett lovasversenyekben, aztán 1924-től a tornában, 1952-től fogva az öttusában is.

A NOB már régóta helytelenítette ezt a szabályt és most Szófiában úgy határozott, hogy az *eddig kettős díjazást megszünteti, így már 1960-ban a lovasversenyek díjugrató szá-*

*mában és az öttusában is csak egyéni verseny lesz a műsoron.*<sup>4</sup>

Az Olasz Nemzeti Olimpiai Bizottság a kongresszuson előterjesztett jelentésében közölte, hogy Rómában mintegy 6000 versenyzővel kell számolni, de éppen emiatt aggodalmi vannak, le tudja-e bonyolítani a tervbe vett műsört a rendelkezésre álló idő alatt.

Ez a baljós jelentés megerősítette a NOB-ot abban a meggyőződésében, hogy elhatározó lépést kell tennie a bajok megelőzésére. Kérdést intéz tehát a Nemzetközi Szövetségekhez, *nem lehet-e az indulók számát kettőben megállapítani* azokban a számokban, ahol eddig hárman indulhattak egy-egy országból. Ha ehhez hozzájárulnának a szövetségek, máris jelentékeny időmegtakarítást lehetne elérni.

Határozattá emelkedett, hogy a *Melbourne-i 151 aranyérem helyett Rómában már csak 130-ért folyhat a küzdelem.* Ennek megfelelően csökkenteni kell a számokat, esetleg a versenynapokat több sportágban is. Ebben az érdeemben aztán a következők döntések születtek:

**Birkózás:** A jövőben csak nyolc aranyérem engedélyez a Bizottság az eddigi tizenhat helyett. Ez annyit jelent, hogy olimpiáról olimpiára a Nemzetközi Szövetség határozza meg, hogy a kötött, vagy szabadstílusú fajta lesz-e műsoron. Téves tehát az a szórványosan megjelent állítás, hogy ebben a kérdésben is a NOB dönt.

**Ökölvívás.** Ajánlja a Bizottság a Nemzetközi Szövetségnek, hogy keresse a módját, miként lehetne meg rövidíteni a versenyek eddig 10 napot igénylő időtartamát.

**Vívás.** Melbourne-ben 14 napon át folyt a küzdelem. A NOB kívánatosnak tartja az időtartam megrövidítését, valamint azt is, hogy valamiképpen egyszerűsítsék a csapatversenyeket.

A római tervezet máris 12 napot szán a vívásra.

**Céllövészet.** A futószarvaslövészt elhagyta a Bizottság, mert már Melbourne-ben is kicsiny volt az érdeklődés iránta. A többi hat számból — tetszés szerinti választással — öt maradhat meg, de kívánatos, hogy a kispuska-lövés fekvő helyzetben kerüljön le a műsorról.

**Öttusa.** Meglepett, mennyire kevesre értékeli egyesek ezt a sportot. Felhozták ellene, hogy kevés országban művelik, s ott is kevés híve akad.

Azt is ráolvasták, hogy valamenyi száma előfordul az olimpiái műsoron szereplő valamelyik sportágban.

Ez az érv helytelen már csak azért is, mert hiszen ugyanez a kifogás érvényes az egyik legnépszerűbb atlétikai számra, a tízpróbrára is.

A csapatbajnokság nem jelent

<sup>3</sup> Coubertin főtitkársága és elnöksége idején az 1924. évi párizsi olimpiáig bezárolan 85-ször szerepelt a műsoron tíz sportághoz tartozó csapatverseny!

<sup>4</sup> A tornára vonatkozó új szabályról alább lesz szó.

tényleges versenyt, csak az egyéni eredményein alapul, ezért, meg a már említett kettős díjazás miatt elmarad.

**Lovasversenyek.** A kettős díjazás elkerülése céljából elmarad a díjlovagló csapatverseny. Az Olasz Olimpiai Bizottság az egyéni verseny elhagyását is ajánlja.

**Kerékpár.** Az országúti versenyben elmarad a csapatverseny. Az ok ugyanaz, mint az öttusa csapatversenyénél.<sup>5</sup>

**Torna.** A NOB 8 érmet engedélyez a férfiszámokra és hatot a nők számára. Eszerint a férfiaknál lesz hat egyéni számuk, az egyéni összetett és egy csapatverseny. A nőknek négy egyéni számuk, egy egyéni összetett és egy csapatverseny. A férficsapatban öt versenyző indulhat, négyet értékelnek.

A NOB javasolja a kéziszer szám törlését is.

**Úszás.** Kívánatosnak találta a kongresszus, hogy mellúszásban 1964-től csak az egyik fajta maradjon műsoron. A sima mellúszásnak nem jósoltak hosszú jövőt. A jövő a pillangóúszásé, illetve a kötetlenebb mellúszásé, már csak azért is, mert benne nagyobb gyorsaságot lehet kifejteni.

**Evezés.** Sok híve van az irányzatnak, amely csökkenteni akarja a jövőben az evezős-számokat.

**Kajak-kenu.** Elmarad mindkét ágon az egyéni és kettős 10 000 méteres szám. Szó van róla, hogy az ezerméteres négyes kajak és a 4×500 m-es váltó műsorra kerül.

**Gyeplabda.** A Nemzetközi Szövetség nyolc tartalékot javasol.

**Röplabda.** Az Olasz Nemzeti Olimpiai Bizottság foglalkozik a gondolattal, hogy már Rómában a műsorbába illeszti.

Még néhány szót a csapatversenyekről. Egyik ellenzójuk azt is felhozta, hogy a nacionalizmus terjesztését is szolgálják. Kétségtelen, hogy egy csapatgyőzelem mérhetetlen örömet jelent, de azért ez még nem nacionalizmus, mint ahogy nem vall nacionalizmusra az sem, ha egy-egy egyéni győzelemünk től el bennünket túlradó boldogsággal.

A csapatjátékokban csak 16 ország jelenhetik meg az olimpián, a selejtező versenyeket előre megállapított csoportok szerint otthon kell megtartani.

A magam részéről a selejtező versenyeket is olimpiáinak, az előfutámmal egyenlő értékűnek tartom és ennek megfelelően javaslatot szándékozom benyújtani, hogy a bennök résztvevő versenyzők tegyenek olimpiái esküt, kapják meg az olimpiái emlékérmét, a mérkőzéseken tüzzék ki az olimpiái zászlót és a NOB valamennyin képviseltesse magát.

<sup>5</sup> Brundage elnöknek már Melbourne-ben tudomására jutott, hogy a kerékpáros helyzeteknek titokban külön díjakat adtak. Ez sokat ártott ennek a sportágnak!

<sup>6</sup> A kettős díjazást itt tehát még nem szüntették meg. (Szerk.)

# A testgyakorlatok mérésére irányuló törekvések

IRTA: NEMESSURI MIHÁLY DR.

A természeti jelenségek kutatói nem elégednek meg a jelenségek egyszerű leírásával, hanem azokról úgy igyekeznek pontos képet kapni, hogy számszerű eredmények nyeresére alkalmas eljárásokat dolgoznak ki.

A *testtartások és a testmozgások módszeres vizsgálatához* is szükséges olyan módszer alkalmazása, amely mérések révén összehasonlítható alul szolgáló adatokat nyújthat. Ilyen eljárás azonban, amely általános elfogadásra és alkalmazásra talált volna, eddig még nem alakult ki.

Egyes gyakorlatok leírásával már évezredekkel ezelőtt találkoztunk kínai, indiai, görög stb. forrásokban. S azóta máig is a *leírás módszere* a testgyakorlatok ismertetésének fő formája. A testgyakorlatok empirikus módszerekkel történő feldolgozása az idők folyamán jelentős eredményekkel járt. A testnevelők és edzők pedagógiai módszerekkel oktatják a testnevelés és sport körébe tartozó gyakorlatokat és empirikus alapon fejlesztik tovább azok technikai és taktikai vonatkozásait.

Eredményeket értek el a testgyakorlatok *pszichológiai módszerekkel* történő tanulmányozása terén is. Az erre a területre kidolgozott eljárásokat N. Oseretzky (Psychomotorik — J. A. Barth, Leipzig, 1931) gyűjtötte össze monográfiájában.

Az emberi mozgások pontos meghatározásának problémája a XIX. század elején lendült fel a természettudományok rohamos fejlődése idején. A kutatók elsősorban *mechanikai* nézőpontból vizsgálták a mozgásokat, azonban mindinkább figyelembe vették az *anatómiai* viszonyokat is. Így a mechanikai és az anatómiai szemlélet mindinkább egyesült. Ez a körülmény fejlődést jelentett ugyan, azonban az *életlani szemlélet* hiánya, vagy háttérbe szorítása az ebben az időben megjelent munkák legfőbb hiányosságának mutatkozott.

A *Weber-testvérek* például a járás ingaelméletét fejtették ki. Vizsgálataikat elsősorban hullán, boncolással végezték, élő emberen nem tettek megfigyeléseket. Felfogásuk az életlani szempontok mellőzése miatt túlságosan leegyszerűsített, nem fedi a valóságban sokkal bonyolultabb jelenséget. Hasonló módszerekkel dolgozott Fick, Braune és Fischer, Strasser és sok más szerző.

Számos kutató az élő ember mozgásait is megfigyelte és az izom-megfeszülésből, illetve az izületi szögkitérés változásából igyekezett következtetéseket levonni (Benninghof, Braus, Hoepke, Schuppe stb.). Munkájukból azonban aránylag kevés gyakorlati következtetést lehetett levonni.

Felhasználták a *röntgen-vizsgálatok* által adódó lehetőségeket is, külföldön Begg és Falconer, Tanz stb.,

hazánkban pedig Nagy Dénes, Lajkó és Nemessuri, Zsebők és munkatársai stb.

Egyelőre kevésbé kiaknázott módszernek tekinthető a működő izom által termelt akciós áram vizsgálata (Wachholder stb.).

Különböző készülékeket szerkesztettek az izommegfeszülés meghatározására (Ecner és Tandler, Plaut, Szirmai stb.), azonban ezek megbízhatóságát sokan vitatták.

Az eddig ismertetett funkcionális anatómiai és életlani eljárások — bizonyos keretek között és kellő kritikával alkalmazva — általában adatokat nyújthattak egyes izmok működésére, illetve az ízületek mozgáskitérésére vonatkozólag. Mintegy száz évvel ezelőtt azonban már Duchenne megállapította, hogy „a természetben nem fordul elő izolált izommozgás”. A testgyakorlatok mérésére tehát más, az egész mozgárendszerrel, vagy annak jelentős részét szimultán vizsgáló eljárásokra volt szükség.

Az objektív mozgáskutatásnak újabb lendületet adott a fényképezés, majd a filmzés feltalálása. A mozgások grafikus ábrázolására először Muybridge kísérleteiben került sor 1882-ben, aki lovon, majd emberen végezte vizsgálatait. Később testre tapadó fekete ruhába öltöztették a kísérleti személyt és arra illesztett fehér csíkok jelzése révén készítették kiértékelhető fénykép- és filmfelvételt. Majd különböző lámpákat szereltek fel a mozgó em-

ber testrészeire és ezeket értékelték a felvételen.

Az eljárásokat néhány kutató alapos matematikai számításokkal igyekezett alátámasztani.

Mindezek a módszerek azonban nézetünk szerint a következő hiányosságban szenvedtek:

1. Csupán a mozgó emberi test néhány részének vizsgálata válik lehetségessé, nem pedig a mozgárendszer egészében.

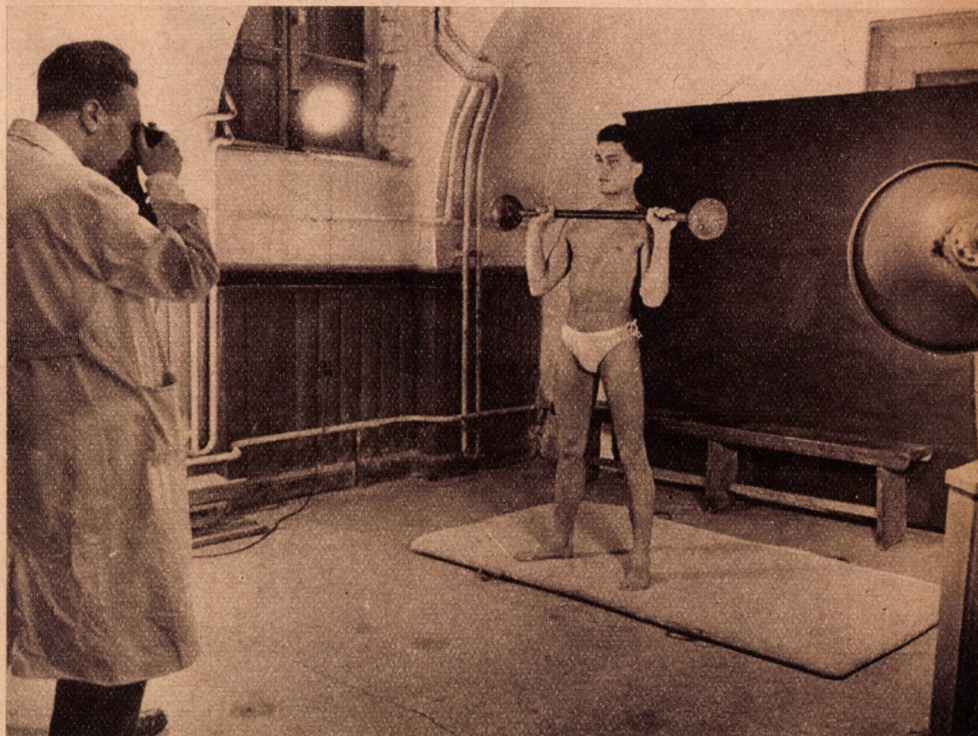
2. A sorozatfelvételekkel és filmekkel az egyes testrészek által a sportmozgások során megtett út, és a számítások révén meghatározott súlypont mozgása jelentette elsősorban a vizsgálatok tárgyát.

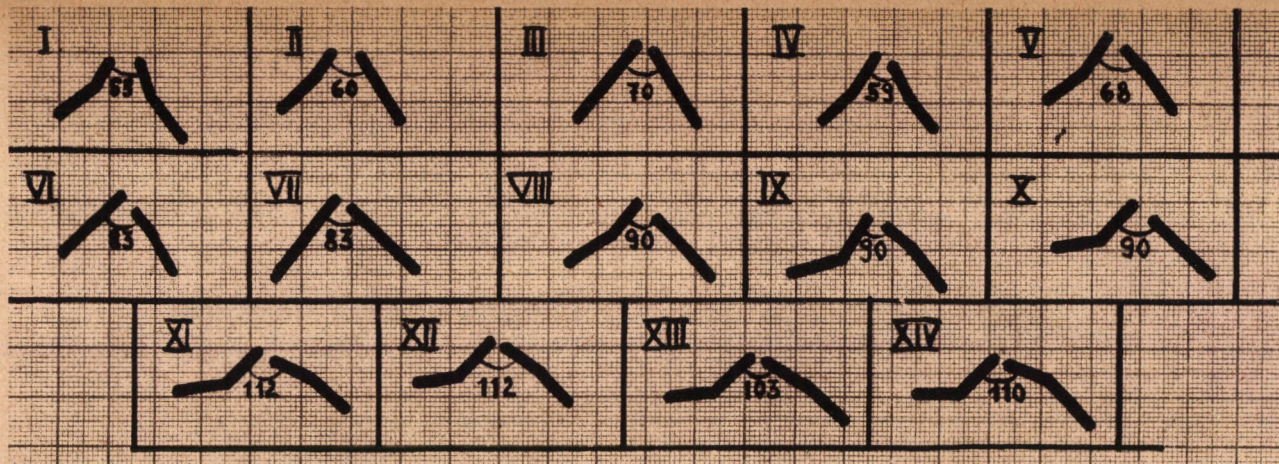
Az így nyert adatok azonban alig vetnek fényt a mozgás lényeges sajátosságaira.

3. Legtöbbször nem kötötték össze a vizsgálatokat a mozgásokat elindító és azokat menet közben is szabályozó idegfolyamatok elemzésével.

4. A vizsgálatok nagy része rendszerint csak anatómiai, vagy kizárólag életlani szempontok szerint történt. A vizsgálatok eredményét többnyire utólag sem értékelték ki mindkét nézőpontból.

Az utóbbi évtizedben azonban ebben az irányban is történt fejlődés. Pavlov tanítványai (különösen Kresztovnyikov) a mozgási feltételes reflexek kutatásában jelentős eredményeket értek el. A Leningrádi Testnevelési Főiskola Élettani Tanszékén pedig elsősorban sportolók moz-





1. ábra

gásait elemezték. Peiper és munkatársai sokat foglalkoztak a csecsemők és kisgyermek mozgási mechanizmusával. E kérdések megoldására állatkísérleteinkben Lissák és munkatársai bevezették az elektro-fiziológiai és a feltételes reflexvizsgálati módszer együttes alkalmazását.

Kísérleteink során arra törekedtünk, hogy olyan eljárást dolgozzunk ki, amely alkalmas a sportmozgások jellemző sajátosságainak regisztrálására.

Tekintettel arra, hogy az izomműködés az ízületekre fejt ki hatását azok rögzítése vagy mozgatása révén, úgy véltük, hogy az ízületek helyzetét és helyzetváltozását kell mérnünk, ebből számszerű következtetés vonható le az ízületekre ható izomcsoportok működésére és az izmokat beidegző idegek akciójára is.

Két módszert alkalmaztunk a fent vázolt feladatok megoldására:

1. Az ízületek helyzetét fényképfelvétellel rögzítettük és ezzel meg tudtuk határozni az adott testtartást.

2. Az ízületekben történő elmozdulás regisztrálására filmselvételt alkalmaztunk.

Az adatok pontos értékeléséhez szükséges, hogy a sportolók fürdőruhában, bőrükön megjelölt iránypontokkal szerepeljenek a felvételeken, azonkívül több fototechnikai adatot is figyelembe kell venni.

A fényképen vonalakkal kötjük össze az iránypontokat és ezek segítségével megrajzoljuk a „comb-tengelyt”, „lábszártengelyt” stb. E tengelyek által bezárt szögeket mérjük fényképen, filmnél pedig az egyes filmkockák kivettetésével és nagyításával adódó képen.

Így a mozgás következő jellegzetes adatai válnak mérhetővé:

1. Az egyes testrészek elhelyezkedése egymáshoz képest.
2. Az egyes testrészek és a sporteszköz által megtett út.
3. Az egyes testrészek mozgásának iránya, sebessége és gyorsulása adott időpontban.
4. A mozgásfolyamat tartama.

Nagy segítséget jelentett módszerünk kidolgozásában Koltai metodikája, amely filmfelvétel segítségével a filmmel párhuzamos síkban történő mozgások sebességének mérésére alkalmas.

A következő példákkal világítható meg a módszer alkalmazása.

A haránt spárga helyzetét elemeztük. Ez a testhelyzet a combok maximális távolításával járó, helyzetváltoztató mozgás.

Az 1. sz. ábrán az egyes filmfelvételekből készített fotogramok rajza látható (demonstráció végett vastagon húzott vonalakkal). A felső vonalrészek a „comb-tengely”, alsó részei pedig a „lábszártengely”. A comb-tengelyek által bezárt „comb-szög” 55°-ról 110°-ra növekedett. (Lásd az 1. ábrát.)

Az egyes filmkockákat egyenként mértük. Maximális filmsebességgel egy másodperc alatt 64 kockát készített a gép. Az 1. számú táblázatban egy másodperc értékeit tüntettük fel. Rövidítés végett csupán minden ötödik filmkocka adatait közöljük.

Ebből a táblázatból többek között a következő megállapításokat vonhatjuk le:

1. A kísérleti személy a spárga-helyzet elfoglalása során 55°-os terpeszből kiindulva egy másodperc alatt 110°-ra növelte a terpeszt.

2. A terpesz elfoglalása nem történt egyenletes ritmusban. Ha az önkényesen választott 4/64 mp időegységet vesszük alapul, úgy azt látjuk a táblázatból, hogy az I. és a II. fotogram között 5°-kal nő a terpesz, a II—III. fotogram között eltelt időben 10°-kal, a X—XI. között pedig 12°-kal.

2. A haránt-spárga helyzet kialakulása során nemcsak folyamatosan növekvő értékeket találunk, hanem időközönként megáll a mozgás, pl. a VI—VII., a VIII—IX—X. és a XI—XII. fotogram között.

4. A táblázat szerint a folyamatosan növekvő terpeszt időközönként olyan mozgás szakítja meg, amely — bár minimális, szemmel nem látható mértékben — a combok közelítésére vezet. A harmadik fotogramon látható 70°-os terpesz után a IV. fotogram értéke csupán 59°, azaz a combok 11°-kal közeledtek egymáshoz.

Amint látjuk, módszerünk a mozgás mechanizmusába enged betekintést. A 3. és 4. pontban felsorolt tényeket egy másik munkánkban (MÉT XXII., ill. XXIII. Vándorgyűlésének kivonatai 1956. és 1957. Akadémiai Kiadó) minden izom nyújtásakor fellépő nyújtási (myotaticus) reflex megnyilvánulásával magyaráztuk.

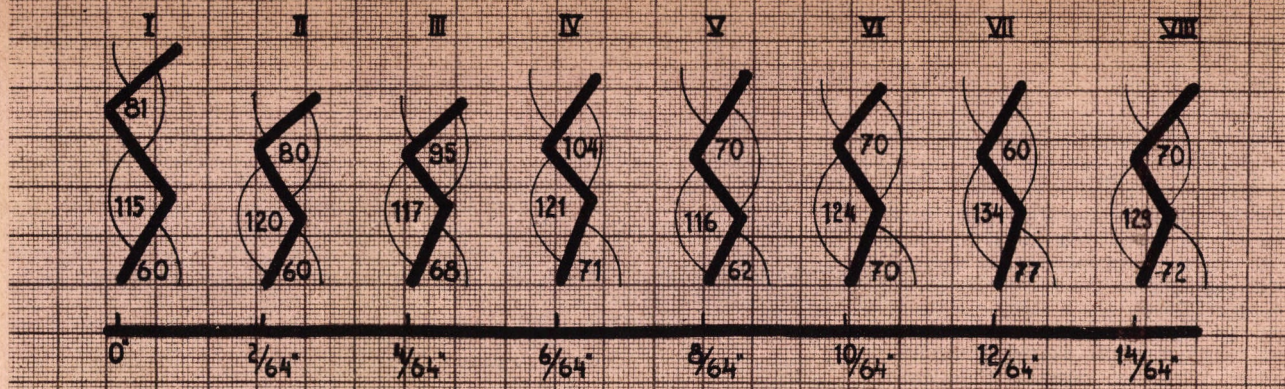
A spárga-helyzet fent ismertetett elemzését eddig öt sportolón vizsgáltuk és nagyjából egyező eredményeket kaptunk. Adataink egyben arra is utalnak, hogy a fotometria fenti módszere a mozgási folyamat reflexmechanizmusának elemzésére is alkalmazható.

A helyzetváltoztató mozgásokkal kapcsolatban végzett kísérleteink közül a sízó lesikló mozgásának elemzését ismertetjük.

Filmfelvételeinket napos időben

1. táblázat

Fotogram	Filmkocka	Idő	Combok által bezárt szög
1.	1	4/64 mp	55°
2.	5	4/64 mp	60°
3.	10	9/64	70°
4.	15	14/64	59°
5.	20	19/64	68°
6.	25	24/64 mp	83°
7.	30	29/64 mp	83°
8.	35	34/64 mp	90°
9.	40	39/64 mp	90°
10.	45	44/64 mp	90°
11.	50	49/64 mp	112°
12.	55	54/64 mp	111°
13.	60	59/64 mp	103°
14.	65	1 másodperc	110°



2. ábra

háromszögű nadrágban szízó sportolón végeztük. A 64 mp filmsebességgel felvett filmkockákat a leírt módon egyenként mm-papírra vetít-

alsó végtag izmainak statikus munkájára.

A reflexmechanizmust illetően egy másik munkánkban vontunk le

tosítják, amelyek hatása azonban az említett ízületek félig nyújtott helyzetéből indul ki.

### ÖSSZEFOGLALÁS:

1. A testgyakorlatok oktatása és azok elemzése eddig túlnyomórészt empirikus úton történt. A mozgások regisztrálásának megfelelő, elméletileg alátámasztott és a gyakorlatban is használható módszere a szakemberek körében nem terjedt el.

2. A mozgató szervek funkciója testgyakorlatok alkalmával csak abban az esetben tanulmányozható megfelelő színvonalon, ha objektív regisztráló eljárásokat alkalmazunk. Az eljárás ne legyen túlságosan bonyolult és alkalmazása adjon lehetőséget a gyakorlat által felvetett kérdések megválaszolására.

3. A sportmozgásoknak a közleményben leírt fénykép- és filmregisztráló eljárása alkalmasnak látszik a sportmozgások néhány jellemző adatának mérésére, figyelembe véve bizonyos szempontokat. A fotogram-metodikat mozgási reflexek elemzésére is felhasználjuk.

4. A leírt eljárás pontosságát további vizsgálatokkal kívánjuk fejleszteni.

2. táblázat

Fotogram	Filmkocka	Időkülönbség	Csípőszög	Térdszög	Bokaszög
1.	1	—		115°	60°
2.	3	2/64 mp	80°	120°	60°
3.	5	4/64 mp	95°	117°	68°
4.	7	6/64 mp	104°	121°	71°
5.	9	8/64 mp	70°	116°	62°
6.	11	10/64 mp	70°	124°	70°
7.	13	12/64 mp	60°	134°	77°
8.	15	14/64 mp	70°	129°	72°

tettük (nagyítva) és az így kapott figurán a fej súlypontját összekötöttük a csípő-, térd- és bokaízület középpontjaival. (L. 2. ábra.)

Az így keletkezett „csípő-, térd- és bokaszög”-et mértük.

A 2. táblázaton nyolc fotogramot tüntetünk fel. Egyszerűbb demonstrálás végett minden második filmkocka fotogramját közöljük, az egymást követő fotogramok időkülönbsége tehát 2/64 mp.

A táblázatból látható, hogy a csaknem egynegyed másodpercet magába foglaló időszak alatt a lesikló csípőszögének maximális változása 44°, a térdszögé 19°, a bokaszögé pedig 17°.

Adataink tehát azt mutatják, hogy a vizsgált mozgási szakaszban a csípőízület kitérése a legnagyobb mértékben, míg a térd- és a bokaízület az előbbi mértékének még a felénél is kisebb módon, kb. egyformán változott.

Ebből az izommunkát illetően arra következtethetünk, hogy a helyzetváltoztatásban a csípőizmok játszottak vezető szerepet (az alsó végtag izmai közül), míg a térd- és a bokaízületet mozgató izmoknak kisebb feladat jutott a vizsgált időszak idején. Ez a megállapítás természetesen nem vonatkozik az

következtetést (Acta Physiol. Acad. Scient. Hung. 1956. Suppl. IX. Akadémiai Kiadó), amelyben megállapítottuk, hogy a szízó lesikló helyzetét elsősorban nyújtási reflexek biz-

## Hatvanéves jubileum Csehszlovákiában

A csehszlovák atlétikai szövetség, akár csak a magyar, 60 éves jubileumot ül ebben az évben. S bár nálunk 12 évvel előbb kezdődtek meg (1875, 1887) a versenyeik, mindkét ország szövetségének megalakítása 1897-re esik.

A Habsburg monarchia örökös tartományának számító Csehországban az atlétikát csak öt versenyszerű sportág, az evezés, kerékpár, korcsolyázás, tenisz és a görög-római birkózás előzte meg és olyan gyorsan lendületbe jött, hogy az első magyar, akkor még nemzetközi bajnokságokon Budapesten is szép sikereket mutatott fel.

Az élversenyzők között mindig akad néhány kiemelkedő. Így Janda-Suk (1900-ban diszkoszvetésben második a párizsi olimpián), Anton Dvorak (1909-ben 1000 m-en 2:25,4).

Jindrich Jirasek (1914-ben rúdugrásban 374,5) s még többen.

A csehszlovák állam 1919. évi megszületése utáni időkben kezdetben inkább a női atlétika tündökölt s a két Meszlíkóvával az élen 1920–30 között a csehszlovák sportolók a világ legjobb női atlétái között emlegettek. Ennek a szakasznak az elejére esik még a volt MTE atléta, Vörös-Wohralik Vincének jó szereplése az antwerpeni olimpiai játékokon. A második világháború előtti csúcspontot pedig Frantisek Douda, az 1932. évi súlytűző világrekorder jelentette.

Az utolsó évtized szomszédaink atlétikai sportját minden tekintetben az első vonalba emelte, nemcsak eredményeik, de kulturáltsága tekintetében is. Ezt — más tényezők mellett — a 37 000-es atlétaszám s a felépült 400 atlétikai pálya is igazolja.

# Az olimpiától a világbajnokságig

ÍRTA: TABÁK ENDRE

## Bevetető közlemény

Coubertin báró agyában nem váratlanul és nem véletlenül pattant ki az újkori olimpiai játékok életrehívásának gondolata.

A gondolatot az a tény szülte, hogy az egyre terjedő és népszerűsödő sport a múlt század második felében mérőföldes csizmákkal haladva olyan szakaszához érkezett, ahol a folyton erősödő versenyszellem már pattanásig feszítette a megszokott, de már elégtelen lehetőségeket.

Az újkori olimpiák 60 esztendő története nem kevesebb, mint a sport ugrásszerű fejlődésének története. A tizenkét olimpia pedig egyenként egy-egy fontos állomás a sport felé ívelő pályáján.

Az elmúlt évtizedek során nagy jelentőségű, immár hagyományossá vált versenyeket írtak ki a legkülönbözőbb sportágakban, ezek azonban — bármily népszerűsége tettek is szert — nem érték el az olimpia rangját. Az ok? A világ legjobbjai mégis csak az olimpián találkoznak!

Hiába nyeni valaki a világbajnokságot, a világ bajnoka mégis az olimpiai bajnok.

Egyetlen sportágról beszélhetünk, amelyben a világbajnoknak magasabb a rangja, mint az olimpiai bajnoké: ez a labdarúgás!

Az olimpiai labdarúgó torna iránti érdeklődés csökkenése akkor indult meg, amidőn az angol példa nyomán több ország labdarúgó-sportjában megtörtént az amatőr-profi szétvá-

lasztás. Ez ugyanis azt jelentette, hogy közülük többen távolmaradtak, vagy pedig az összehasonlíthatatlanul gyengébb játékerőt képviselő válogatott együttessel vettek részt az olimpiai küzdelmekben.

Egyetlen sportág sem lehet meg, egyetlen sportág sem fejlődhet a világ legjobbainak rendszeres megméneközése nélkül. Ez a tény írta elő a labdarúgó világbajnokság megrendezését.

Már az 1924-es párizsi olimpia után hallatszottak hangok valamilyen nagyobbszabású torna szükségessége érdekében. Lényegében azonban csupán Amszterdamban az 1928-as olimpia alkalmával beszéltek konkrétan a labdarúgó világbajnokság lehetőségeiről.

A FIFA (Fédération Internationale de Football Association) kongresszusa, amelyet az olimpiai labdarúgó torna során rendeztek meg Amszterdamban, a világbajnoki torna (Coupe du Monde) megalapítása céljából tanulmányozási bizottságot küldött ki azzal a feladattal, hogy tárja fel a lehetőségeket és a lebonyolítás mikéntjére dolgozzon ki előkészítő javaslatot.

A FIFA határozata — nyugodtan mondhatjuk — világszerte nagy érdeklődést keltett, hiszen a labdarúgás újabb és újabb tömegeket, országokat hódított meg, népszerűsége emelkedett.

Rövid időn belül több javaslat született. Elsőnek a spanyolok elgondolása érkezett be, majd később a magyar és csehszlovák szövetség közös javaslata.

A FIFA kongresszus elnöksége, amely Uruguaynak ítélte az első labdarúgó világbajnokság megrendezésének jogát. Balról jobbra Feretti (Olaszország), Fischer Mór (Magyarország), Hirschmann (Hollandia), Rimet (Franciaország), Bonnet (Svájc) és Seel-drayers (Belgium). — Major Henriknek, a világhírű magyar karikatúristának ez a rajza a holland „De Telegraaf” című lapban jelent meg.



Ez utóbbinak a lényege az volt, hogy osszák be az egyes országokat különböző csoportokba. A csoporton belül három éven belül játszanak selejtezőket s ezek győztesei kerüljenek a 16-os döntőbe.

Ezzel szemben a hivatalos javaslat 15 napot írt elő a VB lebonyolítása számára azzal, hogy valamilyen jelentkező mérkőzését egy városban kell lejátszani.

Arra hivatkoztak, hogy a VB-ot 1930-ban, tehát két esztendővel az olimpia után le kell játszani, nincs tehát most már idő arra, hogy több évig tartsanak a selejtezők.

## Harc a VB megrendezésének jogáért

1929-ben már több ország jelentkezett a VB megrendezésére. Ekkor már folytak a küzdelmek a rövid idő alatt nagy népszerűsége szert tett Közép-Európai Kupáért, ami újabb tömegeket vonzott a labdarúgáshoz. Európa szerte versengés indult az egyes országok között: melyik tud közönsége számára érdekesebb programot nyújtani. Nem csoda tehát, ha a FIFA Genovában megtartott konferenciájára Hollandia, Spanyolország és Svédország mellett Olaszország és Magyarország is beadta pályázatát. Így tehát Uruguay mellett — amely elsőként jelentkezett, hat ország verseng az első VB megrendezésének jogáért.

Uruguay, amely kétszer egymásután, Párizsban és Amszterdamban is olimpiai bajnokságot nyert, a kétszeres olimpiai bajnok jogán várta a kedvező döntést, de meg azért is, mert 1930-ban ünnepli felszabadításának 100 éves évfordulóját s ezt a nagy jelentőségű sporteseményt akarta az ünnepek középpontjába állítani.

Jelentkezésével együtt fenyegetőzött is: ha nem reá esik a választás — nem indul és a FIFA-t bojkottálja.

Úgy látszik, Uruguay érvei győzőeknek bizonyultak, mert a FIFA az 1929. május 17—19-e között Barcelonában megtartott kongresszusán Uruguayt bírta meg az első VB rendezésével, mégpedig úgy, hogy azt 1930 júliusában kell lebonyolítani.

Ezen a kongresszuson 17 nemzet küldöttei vettek részt. Egyhangú határozat született: mindenki meghajolt Uruguay jogos érvei — és fenyegetőzése előtt. A többi pályázó visszavonta javaslatát.

Ez az első labdarúgó világbajnokság előzménye.

A következőkben sorra vesszük az eddigi világbajnokságokat, bemutatván nemcsak magukat a nagy eseményeket, hanem egyben, azzal párhuzamosan, a labdarúgás nemzetközi méretű fejlődésének irányát és eredményeit is.

# Hipnózissal a rajtláz ellen?

IRTA: PÁLFAI JÁNOS

A sportban járatosak tudják, hogy mi a versenyláz vagy rajtláz. Éppígy minden nyilvánosság előtt szereplő előadóművész, szónok, színész is tudja mi a *lámpaláz*, vagy mindenki, aki fontos vizsga előtt áll, tudja mi a *vizsgaláz*. Rajtláz, lámpaláz és vizsgaláz sok tekintetben azonos fogalmat, azonos állapotot jelentenek.

Ez a „láz” tulajdonképpen nem láz (bár néha némi hőemelkedéssel jár), hanem csak egy rendkívüli idegállapot. Az idegrendszernek ez az állapota fokozza a vegetatív funkciókat is: gyorsul a szívműködés, az érverés, emelkedik a légzésszám, növekszik az oxigénfelvétel, fokozódik a vérnyomás... A lámpaláz ember, a versenylázás sportoló nyugtalan: a lelki feszültség állapotába kerül.

Ez az állapot tulajdonképpen az egész szervezet szükséges előkészületét jelenti valami fokozottabb teljesítményre, legyen az zene- vagy énekszám, fontos vizsga vagy nagyobb sportteljesítmény. A rajtláz, amely bizonyos mértékig lelkesültségi állapot is — igen hasznos folyamat. Am csak abban az esetben, ha megfelelő időben és megfelelő mértékben jelentkezik. Ha túlságosan korán megjelenik, a szervezet energiáiból túlságosan sok elhasználódhat, s a teljesítő képesség csökken. Olyan ez, mint amikor valaki túl korán éri el formája csúcspontját, nem azon a versenyen, amelyen éppen a legnagyobb szükség lenne rá. *Kereszty Alfonz dr.* említi *Az élettan és a sportélettan alapjai* című könyvében, hogy „a versenyt megelőző napon is észlelhetünk a rajtláppothoz hasonló változásokat a központi idegrendszer és a vegetatív funkciók terén. Különösen nagy jelentőségű versenyelek előtt álmatlanság, nyugtalanság, magasabb pulzus- és vérnyomás-értékek lehetnek ennek a hosszú időre kiterjedő rajtláppotnak a kifejezői”.

## A túl korai rajtlázhoz hasonlóan ártalmas a túlerős, illetve a kóros rajtláz

is. Ha a rajtláz túl fokozott, az illető nem teljesen ura cselekedeteinek, mozgásának, zavar támadhat izomgyöttműködésében, gátlások zavarhatják az idegrendszeri legfőbb „vezérlést”, s a nehezebb helyzetekben a versenyző könnyen elvesztheti a fejét, zavarba, sőt pánikhangulatba kerülhet.

A tudományos alapokon nyugvó testi és lelki edzésrendszernek feltétlenül számolnia kell ezzel a jelenséggel, s a szakvezetőknek arra kell törekedniük, hogy a rajtláz kellő időben következze be — egy-két órával a verseny előtt — és ne haladja meg a szükséges mértéket.

Könnyű ezt mondani. De hogyan lehet ezt elérni a gyakorlatban? Mit

kell tenniük a vezetőknek és a versenyzőknek?

1957. szeptember 15-én folyt le Szófiában a magyar—bolgár válogatott labdarúgó-mérkőzés. Nagyrészt ennek eredményétől függött, hogy Magyarország bejut-e az 1958. évi világbajnokság tizenhatos döntőjébe. Nagy volt tehát a tét. Érthető, hogy még a legidősebb, a legtapasztaltabb játékosok is nagyon nyugtalanok voltak. Nem tudtak aludni. *Grosics*, a közel ötvenzerezes válogatott kapus például így sóhajtozott a mérkőzés előtti napon: „*Csak éjszakák ne lennének!*” Képzeliük el, hogy milyen szorongásos állapotban lehettek a fiatalabbak!

A vezetők tudták, hogy le kellene csillapítani őket, tudták, hogy el kellene terelni a figyelmüket a nagy felelősséget jelentő sporteseményről, de bármit tettek, nem sikerült kellő eredményt elérniük. Éjszaka nem lehettek minden játékos mellett!

## Az idegrendszer feszültsége

rányomta bélyegét a magyar válogatott játéka is, bár a mérkőzés eseményei szerencsésen alakultak. Már az elején vezetéshez jutott a magyar csapat, majd később kétgólosra növelte előnyét. Ez csillapítólag hatott és visszaadta a játékosok önbizalmát. A bolgárok ugyan a félidő befejezése előtt rúgtak egy gólt, de a visszatért önbizalom adta erő elég volt ahhoz, hogy kihúzzák 2:1-gyel a mérkőzést.

Mi lett volna azonban akkor, ha nem így alakul a mérkőzés? Mi lett volna, ha a bolgárok érik el az első gólt?

A magyar labdarúgók félelmi-szorongásos állapotát csak súlyosbította, hogy legtöbbjük nem volt a legjobb formájában, a legjobb erőképességében. És az, hogy az egymással szembekerült két ellenfél játékerője körülbelül egyforma volt. A tapasztalat szerint éppen ilyenkor jelentkezik legtöbbször a túlzott rajtláz. A sokkal nagyobb tudású, ellenfeleinél sokkal jobb teljesítményre képes versenyző nem tart ellenfeleitől, nem fél tőlük, tehát nem is zavarnák ilyen gondolatok: „*Mi lesz, ha nem sikerül!*” Rendszerint az esélytelen ellenfél sem nyugtalanodik, nem győtri túl erős, kórosnak mondható rajtláz. Azokat győtri főleg, akiknek van esélyük a győzelemre, a jó szereplésre, s akik mégis attól félnek, hogy esetleg valami történik és éppen a kritikus pillanatban mondanak majd csődöt. Ez a gondolat idegeskedést szül, s az idegeskedés gátlólag hat.

Nem minden edzőnek, nem minden vezetőknek van olyan szuggesztív hatása a sportolókra, hogy el tudja terelni gondolataikat a rájuk váró feladatokról és csak közvetlenül a verseny előtt engedi át őket

az előkészüléshez, a nekilelkedéshez szükséges rajtláznak. Így lehetett ez a melbourne-i olimpia idején is az ausztrál úszók táborában, mert egyes versenyzőknél a túlzott rajtláz leküzdésére olyan eszközt használtak, amelynek a sportban való alkalmazásáról eddig nem hallottunk: hírek szerint

## hipnózist alkalmaztak

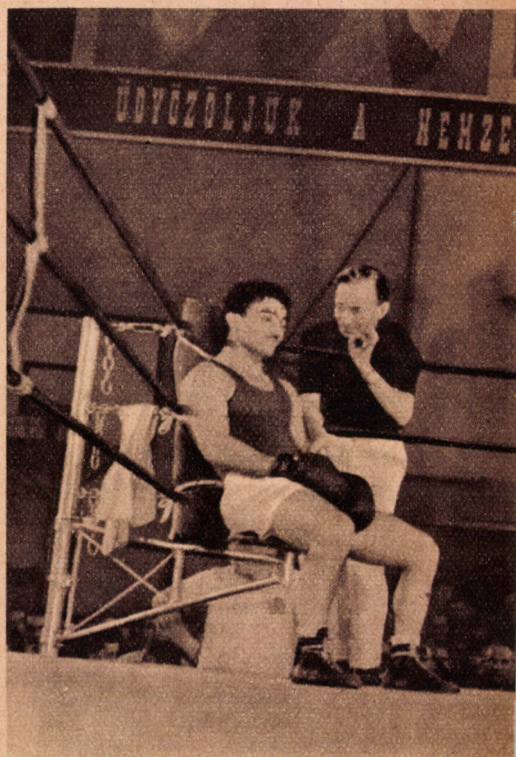
A hipnózis-gyógymódot az orvosok már jóideje felhasználják szerte a világon különféle betegségek gyógyításában. Hallottunk, olvastunk olyanokat is, hogy énekesek, zeneművészek, színészek súlyos gátlásokat okozó lámpalázát csökkentették hipnózis-szuggeszcióval. De sportban?

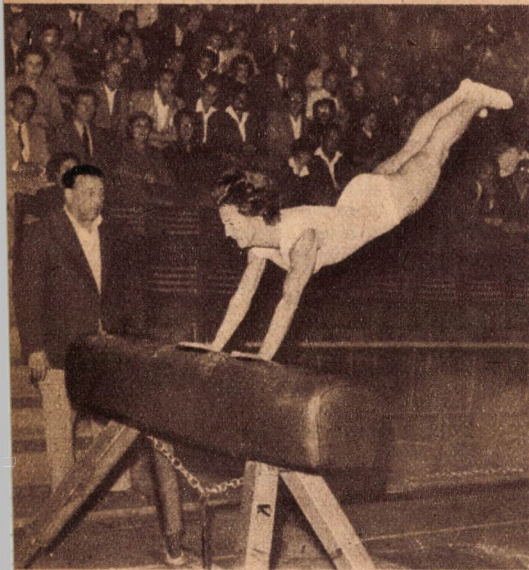
— Lehetséges-e a túlerős és így káros versenylázat hipnózis-gyógymóddal kedvezően befolyásolni? — ezzel a kérdéssel fordultunk *Láng Sándor dr.* kandidátushoz, aki sokat foglalkozott sportorvosi kérdésekkel.

Bár *Láng dr.* hipnózis-gyógymóddal nem foglalkozik, válasza határozottan igen volt. Szerinte az orvostudomány mai állása szerint ilyen hipnózis-szuggeszció igenis lehetséges. És ha megfelelő szaktudású orvos végzi a gyógyítást, akkor semmiféle ártalommal sem jár.

— Csak arra nem szabad befolyásolással rávenni valakit — tette hoz-

*Adler Zsigmond* a mérkőzés szünetében *Papp László* háromszoros olimpiai bajnokunkat „befolyásolja”





A tornász nyugodtabban végzi a gyakorlatokat, ha mellette érzi mesterét, Tass Olga lóugrása. A szer mellett Aradi Gyula edző

zá —, hogy ereje túlzott megfeszítésével igyekezzék megnyerni valami versenyt. Mert állítólag ilyesmire is rá lehet venni embereket hipnotikus állapotban. A szervezet felkészültségét meghaladó eredményre való törekvés, a túlzott erőfeszítés súlyos ártalmakat, helyrehozhatatlan károkat okozhat az illető szervezetében. Akárcsak az olyan idegmérgek, mint például az aktedron, a benzedrin, a pervitin és a dopidrin, amelyek ártalmairól legutóbb Kereszty dr. írt a Sport és Tudományban.

— Az egészségre káros behatások és esetleges visszaélések elkerülését egyébként lehetővé teszi az — folytatta Láng dr. —, hogy nem feltétlenül szükséges a rajtlázás versenyzőt hipnotikus állapotban kezelni. A kívánt cél elérésére teljesen megfelel az éber állapotban végzett szuggesztív kezelés. Ehhez még orvos sem kell. Bármelyik vezető, edző végezheti, annál is inkább, mert amúgy is szoros kapcsolatban áll a versenyzővel. Ha sportolója bizik benne, az ilyen szuggesztív befolyás sikeres lehet. Erre különben számtalan példa volt, van és lesz. A sportvezető, az edző bátorító, biztató, lelkesítő szavai elégségesek a túl erős rajtláz megszüntetésére is.

Megemlítettük Láng Sándornak, hogy

### egy hipnotizőr Angliában

kísérletet akart tenni egy kriket-játékoskal. Az Empire News and Sunday Chronicle ez év augusztus 25-i száma szerint már egy kezelést adott is a játékosnak, s úgy nyilatkozott, hogy az illető a legközelebbi kezelést nyomán élete legjobb játékát nyújtja majd a legközelebbi mérkőzésen — a csapat kapitánya azonban közbelépett és nem engedte meg a további kísérletezést. Nem utolsósorban azért, mert sportsze-

rűtlennek tartotta az eljárást, tisztességtelen előny szerzésének az ellenféllal szemben.

— *Úgy érzem, igaza is volt a kapitánynak — jegyezte meg Láng dr. —, bár tudomásom szerint a szuggesztív eljárás nem szerepel a dopping-szerek között. Nem is szer ez, hanem eljárás...*

— És bárkit lehet szuggesztálni?

— *Ügyszólván minden egészséges embert, ha — akarja...*

— És ha nem?

— *Akkor nehezebben. Ilyenkor csak egészen kiváló szakembernek sikerülhet ez.*

— És hány kezelésre van szükség?

— *Az egyéntől függ. Van, akinek egyetlen kezelés is elegendő, de lehet olyan is, akinek a kezelések egész sorára van szüksége.*

— Elképzelhető egyszerre egy egész csoport kezelése is, mondjuk egy kosárlabda- vagy labdarúgó-csapaté?

— *Ilyesmire is van példa az irodalomban. Szoktak betegeket csoportosan is szuggesztív kezelésben részesíteni...*

Betegeket... De betegesen versenylázás sportolókat?... Szétnézünk egy kissé az emlegetett irodalomban. Ellég sok könyvet találtunk a hipnózis-gyógyomlóra. Különösen Völgyesi Ferenc dr. ideg orvosnak sok könyvét. Könyvei egy kis könyvtárat tesznek ki. Szerencsénkire olyan is akadt köztük, amelyet a rajtlázra vonatkozathattunk. Ez volt a címe: „Lámpaláz és foglalkozási neurozisek.” Ebben egy 1938-ban Oxfordban megrendezett pszichoterápiás kongresszuson tartott előadás anyagát találtuk meg. Érdekes, hogy az előadás már akkori- ban teljesen

### a pavlovi nervizmus alapján

épült fel. Ebben olvasható például az, hogy Pavlov és iskolájának kísérletei kimutatták: minden idegizgalom, amely eredetileg az agykéreg egy bizonyos pontját éri, nagyobb ingererősség vagy az ingerek halmozódása folytán feltétlenül kisugárzik, szétterjed; először a környező agyidegterületekre, majd fokozatosan a távolabbiakra is. Így történik azután, hogy a kórosan lámpalázás — tehát a rajtlázás is — olyan sokféle gátlással küszködik. Mindez — írja Völgyesi dr. — a pavlovi állatkísérletek által feltárt feltételes reflexek tana alapján könnyen megérthető. De nemcsak megérthető, hanem — gyógyítható is. A betegesen lámpalázás ember félelem- és pánikérzéseit mindent elöntenek, s ellenük az érzelmekre ható eszközök — tehát a szuggesztív is — a leghatásosabbak. Persze a gyógyítás erősen egyéni eljárásokat kíván. Általában azonban minden olyan eljárás hasznos, amely a figyelmet eltereli a lámpaláz okozójáról. Gyakran egészen egyszerű eszközök elégségesek. Így például az, ha a fokozott lámpalázra hajlamos művésznek azt mondják, hogy

ne törődjön a nézőkkel, képzelje azt: csupa káposztafejet lát a nézőtérén.

De ha ez így van, a befolyásolást valóban akárki végrehajthatja. Így is van. Közismert például, hogy a néhány évvel ezelőtt elhunyt Gallo-wich Tibor rendkívüli mértékben tudta lelkesíteni labdarúgóit. Szuggesztív befolyásának hatására sok meglepő sikert értek el csapatai.

Ebbe a kategóriába tartozik a 6:3-as londoni mérkőzésen történt az az eset is, amelyet Feleki László újságíró-kollégánk mesélt el. Az 1953. november 25-i magyar—angol, az „évszázad mérkőzése” előtt rendkívüli mértékben szurkolt az egész magyar csapat. Nagy felelősséget éreztek, idegesek, lámpalázások, rajtlázások voltak valamennyien. Citerázott kezük-lábuk, amikor félórával a mérkőzés kezdete előtt az öltözőben a vetkőzéshez kezdtek... Puskás Ferenc, a csapat akkori kapitánya udvariassági látogatásra átment az angolok öltözőjébe. Amikor néhány perc múlva visszajött, széles mosollyal mondta:

— *Gyerekek, ezek sokkal jobban félnek, mint mi!*

Mintha varázsütésre történt volna, kitört a nevetés. Az idegfeszültséget, a belső szurkolást elfújta ez a néhány szó. És röviddel utána a jó formában levő magyar labdarúgó-válogatott ismert világraszóló győzelmét aratta a Wembley stadionban.

Fél évvel később volt az angol—magyar labdarúgó-mérkőzés visszavágója Budapesten. Pontosabban: 1954. május 23-án. Ekkor már nem volt versenylázuk a magyar válogatott csapat tagjainak. Nyugodtan, megfelelő önbizalommal indultak a küzdelembe. Annál nagyobb versenylázzal küszködtek az angolok. A novemberi „varázslat” még bennük volt. Ez meglátszott a játékukon, mert legtöbbször egyszerűen nem tudta azt nyújtani, amire egyébként képes lett volna. 7:1-re győzött a magyar válogatott. Ilyen nagy gólkülönbségű vereséget Anglia válogatottja még nem szenvedett el!

Néha egészen furcsa, meghökkenítő ráhatások eredményeképpen szűnik meg a rajtláz eltúlzott mértéke. Egy sportvezető mesélte, hogy izgalmától reszkető vívónőjét odavitte a pást mellé, ahol a legközelebbi ellenfél vívott éppen. Ezt mondta neki:

— *Nézzen oda! Ettől fél?... Figyelje csak milyen gacsa a lába... és milyen csúnyán mozog!... Hát ennél maga sokkal jobb!...*

A vívónő már mosolygott. És egy órával később biztosan győzött.

Ismeretes az is, hogy a megszokott szakvezető jelenléte milyen jó hatással van egyes versenyzőkre. Így van például Papp László háromszoros olimpiai ökölvívó-bajnokunk mesterével, Adler Zsigával. És hány tornászra hat például megnyugtatóan a szakvezetője közelsége!

Hasonló a helyzet a legtöbb sportágban.

Akadnak persze

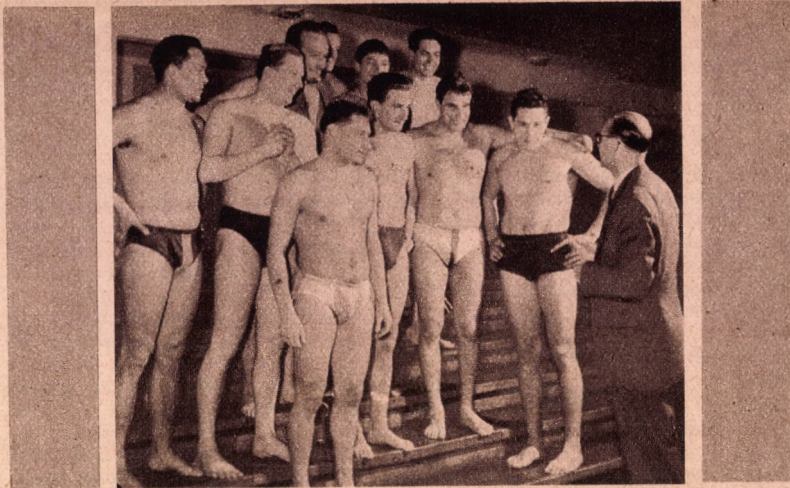
## babonának számító megnyugtató tárgyak és személyek

is. Fordítva felvett mez, szerencsepátkó, jól sikerült első mozdulatok stb. Előfordult már olyan is, hogy egyik újságíró kollégának ezt mondták: „Gyere te a mérkőzésünkre tudósítani, mert te mindig szerencsét hozol nekünk!” Sokkal jobb mindezeknél, ha a sportolók vagy az egész sportegyüttes jó formában és egészséges önbizalommal indul neki egy-egy nagy feladatnak. Az ilyesmi mindig megnyugtató...

Természetesen még ilyen esetekben is előfordul, hogy a vezetők lecsillapító, lelkesítő befolyására van szükség. Az a vezető, aki tudja, mit kell ilyenkor csinálnia, aki a befolyásolás módját is, sportolóit is jól ismeri — ahogy mondani szokták — „csodát” művelhet.

Völgyesi dr. azt írja az előbbieknél említett könyvében, hogy bármely lámpalázás jelenségsoport (beszédhibák, szereplési gátlások, vizsgáktól való félelmek stb.) gyógykezelése során sem lehet csodát válni egy-két orvosi beavatkozástól, még a hipnózistól sem. Magának a betegnek is szükséges önmagát nevelnie, lehetőleg új beidegzések, elmélyítendő újszerű feltételes reflexek szorgalmas gyakorlása útján. Ebben kell az orvosnak, a nevelőnek — ezek között természetesen az edzőnek, a sportvezetőnek is — segítenie a lámpaláztól, rajtláztól szenvedőket.

Ahogy a fenti példákon bemutatjuk: a kellő tudással, kellő tapasztalattal rendelkező szakvezető és a sportoló együttműködése leküzdheti a rajtláz elfajult formáját is. Leg-



Rajki Béla mérkőzés előtti megbeszélést tart a vízilabdaválogatott tagjaival

feljebb egészen kivételes esetben, súlyosan beteges gátlás esetében kell orvosi segítséget igénybe venni. Minden más eset olyan lenne, mint ha verébre ágyúval löne az ember...

A nevelés céljának is az felel meg, ha a vezető és a sportoló együttműködése küzd le a rajtláz ártalmait. Úgy van, ahogy Horváth László Gábor, a biológiai tudomány kandidátusa, aki a sport lélektani kérdéseiben is járatos, mondta, amikor minderről beszélgettünk vele:

— A sporton keresztül is testbenlélekben erős, egészséges embereket igyekszünk nevelni, becsületes, sportszerűen gondolkodó és viselkedő, kemény akaraterejű embereket. A nevelésnek ezt a célját nem érhetjük el, ha tiltott és káros szereket, vagy akár a gyógyászatban jó eredménnyel alkalmazott és ajzó-

szernek nem is számító hipnózist vesszük segítségül. Küzdjék le a sportolók jó felkészültséggel, jó sportbeli formával a túlzott rajtlázt és mi vezetők segítsük őket ebben a küzdelmükben a pozitív érzelmek, köztük a lelkesítés fegyverével.

## 60 éves válogatott sportoló

Nem sakkozóról van szó, mert az lehet hatvan éves korában is válogatott. Sem kártyajátékosról, vagy dominózóról. Még csak nem is sportlövőről vagy vívőről.

Egy dél-amerikai orvos azt állítja, hogy többéves kísérletezése világraszóló eredménnyel kecsegtet. Olyan eljárásra jött rá, amely lehetővé teszi, hogy labdarúgók, középtávfutók, rugby-játékosok vagy kosarasok — tehát olyan sportolók, akiknek a testi igénybevétele is nagy — akár 60–65 éves korukban is válogatott színvonalú teljesítményt érhessenek el!

Amikor erről ismerőseimnek beszámoltam, valamennyien elnézően mosolyogtak. Úgy, ahogy akkor szokott az ember, amikor valaki nagyot mond, de senki sem akarja zavarba hozni, vagy leleplezni. De lehet, hogy még úgyabban.

Közvéleménykutatásom elcsüggesztő eredménye ellenére is idehozom ezt a hírt a nagyobb nyilvánosság elé, mert az a kevéské, amire a történelemből emlékszem, arra int, hogy nem mindig a megszokottból kiinduló és abból ítélő tömegnek van igaza. En nem mosolygok elnézően, mert nem olyan biztos, hogy az az intézet volt káros hatással az orvosra, amelyben dolgozik. Hátha azok a... szóval hátha mégis neki lesz igaza?

Es akkor sok mindent egészen másképpen fogunk megítélni. A 43 éves korában is élvonalban játszó Stanley Matthews és a közel ötven éves korában még nehézsúlyú birkózóbajnokságot nyert Riheczky Jánosra nem tekintünk majd úgy, mint ritka kivételekre. Es senki sem fog csodálkozni azon sem, ha a labdarúgószövetségek szerte a világon azon vitatkoznak majd, hogy 40 vagy 45 évre emeljék-e az utánpótlás-játékosok korhatárát.

P. J.



Itt már nyilván elmúlt a rajtláz. Az eredményhirdető tábla az 1954. évi magyar–angol labdarúgómérkőzés utolsó percében

# A TTT ANKÉT-SOROZATA A MAGYAR SPORTÉRT

## Atlétika

Augusztus 19-én és szeptember 28-án a magyar és az ifjúsági bajnokságok alkalmával összesereglett atlétikai szakemberek jelenlétében a TTT atlétikai ankétján tartotta meg nagy érdeklődéssel várt előadását dr. Bácsalmási Péter: „Az atlétika időszerű kérdései. A római olimpiai bajnokságra felkészítés követelményei” címen.

Bevezetőben vázlatos fejlődéstörténeti áttekintést adott s megállapította, hogy a magyar atlétika, bár egyes kiváló eredményeivel mindig a nemzetközi élvonalba tartozott, mégis csak a felszabadulás utáni időszakban emelkedett olyan magasra a színvonala, hogy a csúcst jelentő 1955-ös esztendőben kétséget kizáróan felzárkózott az Egyesült Államok és a Szovjetunió mögé.

Ismertette a fejlődés egyes szakaszai alatt alkalmazott szervezeti és vezetési formát, s mert a sportág felsőbb irányítása és eredményei közötti szoros összefüggés kimutatható, állást foglalt az állami sportvezetés magasabbrendűsége mellett a szövetségi-társadalmi sportirányítással szemben és állítását indokolta is. A sport — jelesül az atlétika — érdekében szükség van nagy hatáskörrel rendelkező központi állami sportszerve, de nem nélkülözhető a szakszövetségek összehangolt, elvileg és személyi kérdésekben irányított munkája sem — szögezte le.

Előadása második részében az edzők szerepével foglalkozott a sportág fejlesztésében. Bátor szókimondással mutatott rá azokra a tényleges

okokra és látszólagos érdekellentétekre, amelyek az atléta szakemberek közötti bajtársias légkör megbontását idézték elő. Megállapítása: — a magyar atlétika útja akkor ívelhet csak felfelé, ha az edzők ismét megtalálják egymás kezét és együttesen dolgozva munkálják ki a követendő eljárásokat, a felkészítés technikai és módszertani egységes rendszerét. Szerinte az edzőtanács feladata az edzői munka minden részletkérdésével való foglalkozás, az edzői etikába ütköző megnyilvánulások feltárása és tisztázása is. Az edzőtanácsnak kell a bizalmi légkört és a feltételeket megteremtene az edzők baráti-bajtársi együttműködéséhez.

Nem kevesebb éleslátással foglalkozott Bácsalmási dr. a versenyzők problémáival, magatartásuk, sportfelfogásuk alakulásával, felfogásuk helyes irányba terelésének feltételeivel. Élsportolóink számára biztosítani kell a gondtalan sportolási lehetőséget, de helytelen volna, ha elősegítenénk a hivatali munkától húzódozó, egyoldalú, tartalmában szegényes életformára való törekvést, mert ez károsan hat még a sportpályafutásra is. Az igazságosság szellemében kell foglalkozni az élsportolókkal, nevelési szempontból egységes állásfoglalás alapján.

Előadásának harmadik szakaszában a versenyzők felkészítésének kérdésével olyan értelemben foglalkozott Bácsalmási dr., hogy egyrészt hitet tett az OTSB központi felkészítésének módszere előnyös volta mellett, másrészt néhány olyan kérdést tárgyalt meg, amely az OTSB felkészítési rendszerét igazolja, illetve olyanokat is, amelyek az eddigi gyakorlattól részleteiben eltérő kívánatos változásokra mutatnak rá.

Végezetül az atlétika helyzetének javítására, az EB és olimpiai előkészületekre vonatkozó javaslatát összegezte. Ezek:

1. A sport nálunk állami feladat. Eppen ezért az MTSH hatáskörének kiterjesztése indokolt mindama sportvonatkozású esetekre, amikor vitás sportegyesületi és személyi kérdésekben a szövetségi döntés sérti az egyetemes magyar sportérdekeket.

2. A szövetségnek mindent el kell követnie, hogy az eredményes munkát gátló ellentéteket megszüntesse sportegyesületek és személyek között.

3. Az edzőbizottság feladata, hogy kidolgozza az edzők munkáját s magatartásukat felölölő szabályokat.

4. A versenyzők problémáinak tisztázására bizottságot kell alakítani, amely haladéktalanul tárja fel mind a szakmai, mind a személyi és anyagi vonatkozású nehézségeket, s azokat terjessze az illetékesek elé.

5. A versenyzők felkészítése az OTSB által meghatározott alapelvek szerint történjék. Az edzőbizottság dolgozza ki az atlétikának megfelelő sajátos részletterveket (táborozások célkitűzései, időpontjai stb.).

6. Az edzőbizottság készítse el a versenynaptárt, amely az Európa bajnoki és olimpiai felkészülést szolgálja. Foglalkozzék atlétikánk versenyrendszerével, esetleg meghirdetett pályázatokra támaszkodva.

7. Dolgozzon ki a szövetség tervet a vidéki atlétika fellendítésére. A terv szakosztályok felállításának szorgalmazásával, a vidéki középiskolai atlétikai élettel, a vidék erkölcsi, szakmai támogatásával foglalkozzék.

8. Az edzőbizottság foglalkozzék a versenyzők önállóságra nevelésével, a könnyebb szerek, a versenyzők nevelése és a versenyzés tudatosítása, a töretlen, de változatos sportmunka, az edzések megterhelésének a válogatási rendszer módosításának stb. kérdésével.

9. Felelős személyt kell megbízni az EB és olimpiai felkészülés terveinek elkészítésével és a munka irányításával.

10. Az EB-re és az olimpiára szűkebb és bővebb keretet kell összeállítani. Meg kell állapítani már most, hogy a közép- és hosszútávfutók közül ki milyen versenyszámra dolgozzék.

11. Tegyen a szövetség javaslatot a felsőbb sporthatóságoknak a munkakedvezmények biztosítására (elsősorban hivatali állásokban), még az anyagi kedvezmények mérvének és módjának nyújtására vonatkozóan is.

Mint felkért hozzászólók Símek Ferenc és Simonyi Gábor testnevelő tanárok és dr. Sír József szakfelügyelő bírálták, illetve egészítették ki az előadást.

Símek Ferenc az iskolai és főiskolai bajnokságokon feltűnt atlétatehetségek edzőtáborozáson való továbbképzését javasolta és szovjet példa nyomán sportiskolákban történő atlétanevelést sürgetett. Egyes számokban még nemrég nemzetközi vonatkozásban is iránytmutató edzés módszereink átdolgozásra szorulnak, állapította meg. Sajnos, a közép- és hosszútávfutásban is visszafejlődés jelei mutatkoznak. Javasolta a magyar közép- és hosszútávfutás egységes edzésrendszerének mielőbbi kidolgozását. Az állóképesség, iramgyorsasági, ritmusgyorsasági, gyorsasági és véggyorsasági célzattal végzendő munka arányát felül kell bírálmi. Sportorvosok bevonásával dönteni kell a munka mennyiség, minőség, az edzés és pihenés, a kondicionálás, a formaidőzítés viszonyának kérdésében. Az empirikus útról letérve tudományosan megalapozott kísérletekkel kell haladni újabb és újabb eredmények felé.



Simonyi Gábor az edzők érdekelentéti problémáit fejtegette tovább s edzés módszerben, technikában stb. új utak keresése mellett szállott síkra. A versenylehetőségek növelésére tett többféle életrevaló javaslatot.

Dr. Sír József edzésrendszerünk hiányosságaival foglalkozott s megállapította, hogy rövidtávutóink és ügyességi atlétáink korszerű felkészítése nem biztosítható fedett pályán hiányában. Szerinte a téli felkészülést sokkal intenzívebbé, keményebbé, szakszerűbbé kell tenni. A hosszú versenydíszak lerövidítését, illetve kettősítését javasolta, közbeiktatott kb. egy hónapos versenyszünet beiktatásával. Eddigi felkészítése módszerünk kritikai értékelése mellett vállalkozott a jövőbeni felkészülés és a sportág fejlesztését célzó tennivalók összeállítására is. Végezetül megismertette az ankét hallgatóival a szövetség II. féléves munkatervét is.

Az előadás és a felkért hozzászólók az ankét időkeretét kimerítették. Ezért a jelenlevők azt határozták el, hogy az ankétot új időpontban folytatják. A hozzászólásokat írásban kell megküldeni a TTT-nek. Ennek nyomán tizenhárom elaborátum érkezett be, amelyek nagyrészt a szerzők eredeti elképzelését tükrözték a felmerült kérdésekkel kapcsolatosan. A mintegy hatvan gépelt oldalnyi

javaslatok ismertetésére helyünk mincsen. Éppen ezért az ankét teljes anyagát sokszorosítjuk és sportkönyvtárainkban hozzáférhetővé tesszük szakembereink számára. Agócs Jenő, Antal Gyula, Bakonyi Ferenc dr., Kelen János, Kismartoni Károly dr., Magyar Antal, Majzik László dr., Nemes Péter, Nyulászi János dr., Szabó József, Szathmári Aba, Szilágyi Jenő és Sír József dr. javaslatai megérdemlik a tanulmányozást és figyelembe kell venni őket atlétikánk új alapokra helyezése során.

A második értekezleten Szabó József, Tullner János, Krisztián László, Sír József dr., Subert Zoltán, Kocsis Mihály, Antal Gyula és Kelen János szót a kérdésekhez, illetve egészítette ki megküldött észrevételeit.

Az elnöklő Horváth Pál dr. zárószavában kiemelte a két részletben megrendezett ankét értékeit. Az edzők közötti diszsharmónia felszámolására, az elmaradt versenyágak (válogatott gyenge pontjai) felfejlesztésére, az utánpótlás fokozottabb nevelésére és foglalkoztatására hívta fel a figyelmet. E feladatok teljesítését jelölte meg a magyar atlétika pillanatnyi megtorpanásából kivezető útnak.

A TTT atlétikai ankétjain összesen 101 szakember jelent meg.

válogatott csapatot, bár technika terén nagyarányú fejlődést hozott, s gépies biztonságot az alapvető mozdulatok kivitelezésében. Újabb és újabb technikai megoldások születtek. Miután sok esetben az erőnlét biztosítása érdekében rengeteg technikai gyakorlatot végeztek, a technikai tanulás gépies gyakorlássá vált. Játékosaink mozgása kötötté, könnyen felismerhetővé lett. Elmaradtak a szellemes egyéni megoldások. Az edzésrendszer alkalmas volt komplikált taktikai megoldások begyakorlására is, de ez is gépieséghez, fásult közönyhöz vezetett.

Taktikai szempontból a válogatott csapat erősen a hazai mezőny fölé nőtt s a tanult taktikai ismeretek érlelését és szellemes életrekelését nem szolgálták a hazai bajnokság mérkőzései. A küzdőszellemet elősegítő felelősségérzet fellelhető a játékosokban, de az elgépiesedés nemegyszer a küzdőszellem defektusához is vezetett. Az elhatározás megvolt, de a belső izgalom hiányában nem tudott igazán küzdeni az együttes. A szellemesség, a szellemi frissesség hiányát — a felkészülés legtitizátlanabb területe — neveztek szakembereink idegfáradtságnak. Gyakori kísérő jelensége volt ez a gépies munkával agyondolgozott válogatott csapat játéknak. Az alkalmazott felkészítési módszer az erőnlétén kívül főként összeszokottságban jelentett sokat. A nagyszámú egymáshoz kapcsolódó edzések módot adtak, hogy a válogatott jól beszédolgozott klubcsapatává olvadjon össze. A megállapítások főként a kosárlabdás tapasztalatokra támaszkodnak.

Az erőnlét és eredményesség összefüggése világos. Labdajátékokban az erőnlét szerepét a játékidő, a kialakult játékiram és a játéktér méretei határozzák meg. Az erőnlét szerepét irányítani lehet mindhárom csapatjátékban. Az erőnlét minőségi megnyilvánulása a küzdőszellem és a szellemi frissesség, amely a mérkőzés fordulatainak megérzésében és a játékrítumban helyes változtatásban jut kifejezésre. Játékosaink felkészítésében tehát nem a hosszútávutók erőnléti állóképességére, hanem a gyorsfutók és ugróatléták állóképességének elérésére kell törekedni, amely képessé teszi a játékosokat az ismétlődő gyors teljesítményekre, a gyors reagálásokra, a fáradtság gyors kipihetésére.

Az edzőtáborok szakmai kihatása felmérhetetlen volt, azonban az edzés megterhelés visszahatásokat eredményezett. A hosszas edzőtáborok pszichés hatásai pozitív és negatív irányban is jelentkeztek. A gépies gyakorlás következtében mind kevesebb élményt jelentett az edzéseken keresztül a játék. Ez ránehezedett a kedélyekre és korlátok közé szorította az alkotó erőt.

Az edzőtáborokba kiemelt sportolók kettősége közé kerültek. A folytonos munkamegszakítások állásukat veszélyeztették, az élvonalból való kiesés réme pedig kiemelkedé-

## Sportjátékok

Szeptember 16-án a Testnevelési Főiskolán hetven szakember jelenlétében került sor a TTT sportjátékok ankétjára. Az előadó, Szabó János testnevelő-tanár, kosárlabdamesteredző, a „Csapatjátékok felkészítésének problémája” című előadásában három csapat sportjáték, a kosár-, kézi-, és röplabda-felkészítésében mutatkozó közös törvényszerűségek kiemelésére, az eddigi munka kritikai értékelésére és új utak kijelölésére vállalkozott.

A rendkívüli eredeti nézőpontú előadás bevezetőjében a három sportjáték elvi hasonlóságát állapította meg. A három labdajáték abban egyezik, hogy csapatjáték, amelyben a feladatkörök pillanatonként változnak. Mindhárom játékban technikai, taktikai felkészültség szükséges, mindháromban mód van a cserék alkalmazására, ami alkalmas a csapat játéknak bizonyos irányú megváltoztatására. Mindhárom csapatjátékban döntő szerepet játszik a szellemi és idegi frissesség. A három sportágban az eredményes csapatjáték előfeltétele a technikai-taktikai felkészültség, a megfelelő erőnlét és a taktikai elképzelésnek legmegfelelőbb csapat-szerkezet. E csapatjátékokban azonban a motorikus erőt az erkölcsi és pszichikai feltételek adják (felelősségérzet, bajtársiasság, küzdőszellem, játékos kedélyállapot, alkotóerő stb.).

Az eddigi felkészítés kritikai érté-

kelése kapcsán elsősorban is a négyidőszakos felkészítéssel, az erőnlét és eredményesség kérdésével, az edzőtáborok szakmai, lelki hatásai-  
val, a játékosok egzisztenciális problémáival és ennek megnyilvánulásai-  
val foglalkozott.

A négyidőszakos felkészülés legnagyobb értéke az, hogy határozott és szervezett formát adott a versenyzők felkészítéséhez. Elvi alapja a munka folyamatos és folyton emelkedő mértéke, a megterhelés kizárólagos növelése. Az eredményesség legdöntőbb tényezőjének az állóképességet tartották s miután egyes sportágakban hihetetlen eredményt biztosított, kötelező erővel kényszerítették az összes sportágakra. A tehetség fogalma így háttérbe szorult a szorgalommal szemben. A nagy világversenyek sorozatmérkőzéseinek terhelése alatt megmutatkozott helytállás, vagy az a tény, hogy taktikával sikerült döntő tényezővé emelnünk az erőnlétet, megerősítette a felsőbb sportvezetőséget abban a hitében, hogy állásfoglalása helyes. Így az elgondolkozató kudarok őszinte okkeresése elmaradt.

Az edzésszám és terhelés egyenesvonalú emelése nem kisebb eredményt hozott, mint azt, hogy a nemzetközi élvonalba kerültünk. Az ott mutatkozó nagy ingadozást pedig az „idegfáradtság” elemoztetlen fogalom számlájára írtuk. A felkészítési rendszer és módszer egyoldalúvá tette a



Lecsapás

sük útját fenyegette. Az ütközés kétségtelen nyomot hagyott a sportteljesítményeken s az emberi magatartáson egyaránt.

A továbbiakban a felkészítés elveinek megállapítása keretében a hazai és nemzetközi színvonal közötti különbséggel, a sorozatmérkőzések problémájával, a válogatott keret felkészítésével és a klubok, a hazai és nemzetközi versenynaptár viszonyával, a három sportjáték hazai lehetőségével és jövőjével, valamint a válogatás kérdésével foglalkozott az előadó.

A hazai és nemzetközi színvonal között lényeges különbséget talált a külföld javára. Miután a hazai klubok lehetőségei nem elégségesek megfelelő játékosokról képviselő válogatott kialakítására, kiemelkedő képességű játékosokból kell válogatott csapatot kiképezni. Ezt hazánkban — a szovjet példára — úgy oldhatjuk meg, hogy az éljátékosok zömét kivételes lehetőségű klubba tömörítjük. Ilyen törekvés volt nálunk is pl. a Budapesti Honvéd.

A világversenyegek, nemzetközi tornák sorozatmérkőzései komoly erőnléti megterhelést jelentenek, azonban eltűzásuk a felkészülésben az ismertett kedvezőtlen visszahatásokhoz vezet.

A válogatott keretben folyó felkészülés jelenlegi módszere a klubok területei munkáját keresztezi. Hiányos csapattal a klubedző taktikai elképzelést nem tud megvalósítani. A keret- és nem kerettag játékosok érdeke ütközik, s a játékfelfogás különbözősége az edzők viszonyát is elmergesítheti.

A nemzetközi műsor, illetve az arra való felkészülés érdekében a bajnokság a felkészítés eszközévé és függvényesévé válik, a bajnokság

elveszti realitás voltát, a sportágak pedig nézőközönségüket.

A három csapatjáték közül kétségtelenül a kispályás kézilabdának van a legnagyobb jövője. A tömegsport problémáinak megoldása szempontjából mindhárom sportjáték nagy jelentőségű. Jelentőségük az általános testnevelésben is nagy s felhasználhatók más sportokra való előkészítésben, kiegészítő sportokként.

A válogatott csapat kialakításának eddigi módszere azzal a követelménnyel is járt — miután a játékosanyag hosszú időre állandósult —, hogy a közvetlen utánpótlás elől elzáródott a továbbjutás útja s így a kialakult csapat után jövő közvetlen évjáratok tehetségei nem tudnak kibontakozni.

Mindezekre figyelemmel helyes volna a vezető klubok nevelési feltételeit úgy megjavítani, hogy ne a véletlen biztosítsa válogatottjaink utánpótlását. A négyidőszakos edzésrendszer, mint keret fenntartandó, de csapatjátékban 2—3 hetes teljes pihenő ajánlatos, az aktív pihenővel szemben. Az időszakoknak egészen más értelmezést és tartalmat kell adni. Le kell szögezni, hogy nem az állóképességet kidomborító erőnlét a játék leglényegesebb előfeltétele! Az edzőtáborok szükségesegek. A táborok száma és időtartamuk revízióra szorul.

Javaslatában leszögezte Szabó János, hogy módosítani kell az erőnlétről, az alapozó időszakról, az alapozó táborról vallott nézetünket. A jövőben az alapozó időszak megterhelése jellegében játékos legyen. A bajnokságot realissá és érdekessé kell tenni, evégből a játékosanyagot feleslegesen ne vonjuk el a kluboktól. Az alapozáson kívül elég, ha csak nagy jelentőségű tornák, világversenyegek előtt visszük táborba a versenyzőket, s az együtt-tartások maximális ideje 2 hét legyen. A folyamatos munkát heti egy, nemzetközi mérkőzések előtt heti két válogatott edzéssel kell biztosítani. Az edzések fokozása elégséges 2—3 héttel a nemzetközi esemény előtt. Az állami sportvezetés tegye lehetővé klubcsapatainknak a nemzetközi kapcsolatok kiépítését. Az A-keret mellett legalább egy utánpótlás keret kell még állandóan foglalkoztatni. Erre legalkalmasabb a főiskolás keret. Be kell vezetni a mai gazdasági körülmények között a premizálást. A keretek felkészítésének irányítása továbbra is állami kézben kell, hogy maradjon. A szakvezetésnek viszont több szabadságot és mélyebb szakmai támogatást kell adni. A jövőben rendszeresen és szakszerűen kell módszertani problémákkal foglalkozni. Helytelen nemzetközi előkészületi mérkőzéseket beállítani — mert a vereségek a sportág tekintélyét rombolják. Több hazai nemzetközi mérkőzést kell rendezni. A keretdedzőt függetleníteni kellene (díjazott állás) és bemutatóval egybekötött beszá-

molókra kell szorítani. A javaslatokat az esetben tartja az előadó időszerűnek, ha a hazai és nemzetközi színvonal között nincs nagy különbség.

Az előadás felkért hozzászólói Páder János (kosárlabda), dr. Abád József (röplabda), és Kolozs Ferenc (kézilabda) voltak.

Páder János fejtegetésében abból a szükségszerűségből indult ki, hogy a sportág hazai megbecsülése nemzetközi sikereitől függően alakul. Ha a nemzetközi élvonalban kívánunk maradni, akkor figyelembe kell venni, hogyan érik el a többi nemzetek kiváló eredményeiket. Ismereteink szerint mind a népi demokráciák, mind a nyugati sportnemzetek a múltban nálunk is meghonosított központosított felkészülési rendszerrel dolgoznak. A hozzászóló hibázta, hogy az előadó kétségbe vonja az erőnléti kérdés döntő jelentőségét az eredményesség szempontjából. Ezért felsorolta a csapatjátékok eredményes üzéséhez szükséges tényezőket és megvilágította, hogy ezek az eredményesség szempontjából milyen jelentőségűek. Így foglalkozott a testi adottság és a fizikai képességek (gyorsaság, ruganyosság, állóképesség, ügyesség, erő) megvilágításával. Majd a technikai tudás és taktikai képzettség kérdésének érintése után az erőnlét fogalmát, az erőnlét és forma összefüggését boncolgatta és utalást tett a túledzettségre, letörésre.

Az előadóval szemben nem helyesli a bajnoki idények közé iktatott pihenőt, bár elismeri, hogy a 2—3 hetes nyaralási idő nem jelent kiesést. Javasolja őszi és tavaszi forduló esetén a négy időszak helyett nyolc részre, azaz két szakaszra felosztani a felkészülést, mert akkor a nyár idejére esik az első hosszabb átmeneti alapozó és formához vezető időszak s így a bajnoki év előtt alkalom nyílik alaposabb felkészítésre.

A csapatsportjátékok felkészítésében az eredményesség valamennyi tényezőjét harmonikus egységben kell fejleszteni, a speciális erőnlétet azonban sokszor bármilyen más tényezőnél döntőbbnek tartja — különösen sorozatmérkőzések esetében — az eredmények kialakításához. Véleménye szerint az alapos erőnléti felkészítés „alapot ad ahhoz, hogy a játékosok képességeiket, tudásukat maximálisan ki tudják fejteni a játék folyamán a mérkőzéseken!”

A hazai és nemzetközi versenyek közötti helyes összhangot ki kell alakítani és inkább az egyes nemzetközi mérkőzéseket kell törölni, amelyek csaknem olyan felkészítési erőfeszítést kívánnak, mint a tornák.

A kosárlabda sport kifejlődésének akadályát az általános és középiskolai sportfoglalkoztatásban keresi. Tarthatatlan, hogy a kosárlabdázást tantervi anyagként csak a középiskola II. osztályától kezdve írják elő.

A főiskolás válogatott-keret felállításának nem tulajdonít jelentőséget, ellenben az utánpótlás-kereten kívül javasolja *állandó vidéki keret* foglalkoztatását. A keretező függetlenítésével egyetért.

Abád József hozzászólása a röplabdázás szemszögéből vitaindító céltalal hangzott el.

A röplabdázásban középfokon túl azok a játékosok kerülnek, akik *hozzászoktak intellektusuk huzamos és intenzív foglalkoztatásához*. Ennek oka a labdakezelés érintő jellegében keresendő. Magát az érintés tényét is elbírálják a szabályok. A labdát egy térfélen háromszor lehet érinteni. Az érintés pillanatára sűrűdik az izgalom ez a leterhelés kb. 4 mp-ként, vagy azon belül lüktet. A játékos eközben igen sok fajta mozgást végez, úm. 1. vertikális (ugrások), 2. horizontális (robbanó rajtok), 3. szubhorizontális (guggolások), 4. talajmenti mozgást (elfekvések). Háló, játéktér, játékerület szabályokadta feladatokat kell legyűrni. A játék testnevelői értéke még nincs kidolgozva.

A sportág megkötöttségei — amelyeknek bár nevelő értéke rendkívüli nagy — mégis ártalmára vannak a sportág népszerűsödésének. A kezdő röplabdás még a labdakezelés nehézségeivel győtrődik, amikor a kosaras és kézilabdás már rég élvezi sportja játékörmeit. Sajnálatos tény, hogy a fejlettebb fokú röplabdás technikai készségét sem lehet annyira állandósítani, a technikai elemeket majdnem évről évre alapjaból kell fölfejleszteni.

A játék uralkodó eleme a technika s a forgás ténye miatt a mindenoldalú technikai felkészítés. A taktikai kincsestár azért látszik szegényesnek, mert minden elgondolás külön technikai képzést és jó beidegzést kíván. A hazai csapatoknak erre lehetősége nincs, s így szegényes a játék képe. Egyenrangú az erőnlét kérdése is, amihez a jó idegállapot s a pszichikai összetevők jó működésének folyamatosága is szükséges. A „kihagyás” a sportág nagy problémája (helyelhagyás, akarat-dermedtség). A felkészítésnél ilyen kérdésekre kell gondolnunk.

A négyidőszakos felkészítés feltételeinek felsorolása után tudományos tisztázásra váró kérdéscsoportokat sorolt fel, úm. *a bemelegítés, a játék mozgásanyagának tagolása, a felsorolt négymozgásfajta viszonyba-állítására vonatkozóan*. Milyen mozgási alapegységekre bonthatók ezek és milyen equivalencia áll fenn közöttük stb.

Csak ezeknek a kérdéseknek tisztázása után válaszolhatunk érdemben arra a kérdésre, milyen legyen a felkészítés a röplabda-sportban. A tisztázás és rendszerezés után lehet fölmérni az eddigi gyakorlati munka helyességét s ezek alapján tudjuk az időszakokat okoltan méretezett mozgásgyakorlat-anyaggal, jól dimenzionált munkával megtölteni.



A sportág számos problémájának felvetése után a sportág hazai meg erősödésének útját a *klubok és válogatottak nemzetközi kapcsolatainak kiépítésében, az utánpótlás tömegesítésében (középiskolák!) és a klubok munkaszínvonalának emelésében* — a válogatott munkája felé — *jelölte meg*. Végül az *edzőtáborozásnak (kiszélesíten!)*, a *sportolók tudatos sporttevékenységére való nevelésének, a versenyzők sportélet-tani ismeretei növelésének, a bajnoki és világversenyegeknek, valamint a válogatásnak* kérdését világította meg sportágára vonatkoztatva.

Kolozs Ferenc tárta fel a kézilabda-sport sajátos problémáit az előadásban tárgyalt szakmai kérdésekkel kapcsolatosan. Hozzászólásában először azt hangsúlyozta, hogy a kézilabda-játékosoknak alapképzésében a tornának, az atlétikának és a kosárlabdának döntő jelentősége van. Véleménye szerint egy kezdő játékost először tornáztatni kell, azután ismerje meg a kosárlabdázásnak alapelveit, és csak utána lehet a kézilabda-sportnak mozgásanyagára nevelni. Természetesen az atlétikus, képzettség elmaradhatatlan követelmény.

Ezután rátért az 1957-ben Belgrádban megtartott kispályás női VB tapasztalatainak ismertetésére. Jó fizikai képzettség, megfelelő testmagasság és testsúly, kemény, de nem durva játék jellemezte a döntőben részt vevő csapatok játékát. Hangsúlyozta, hogy a magyar csapatnak több fogyatékosága van. A két ember közötti áttörések végrehajtására a magyar csapatban nem volt meg a megfelelő lendület és keménység, de fizikai felépítettségük sem kielégítő. Külföldi csapatok legalább háromféle dobással el tudják löni gólerősen a labdát. Mi nem.

Az általános iskolákban, mint sportjáték, csak a kézilabda szerepel a tantervben, ezt a lehetőséget

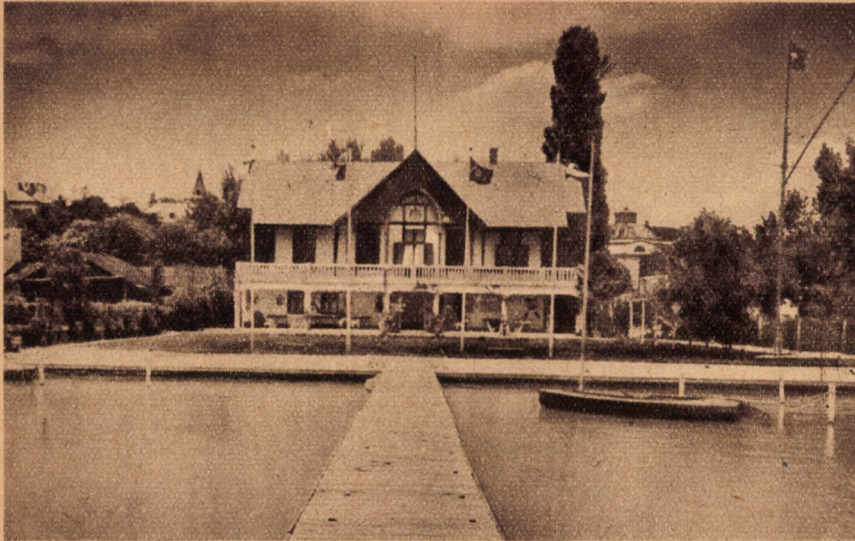
a testnevelőnek feltétlenül ki kell használnia. Magasabb fokon az edzőknek rá kell térniök a fokozottabb edzésre az atlétikai megalapozásra, illetve az atlétikai megalapozás fokozására.

Az előadáshoz még többen hozzászóltak; Farkas József (kosárlabda) hozzászólását írásban küldötte meg.

Az elnöklő dr. Hepp Ferenc főtít-kár zárószavában emlékeztetett a sportjátékok *rendkívüli bonyolult összetételű* voltára. A játékosnak saját technikájára, játékostársával való együttműködésre, a saját-, az ellenfél- és a szabadlabdára, az ellenfél játékosaira kell csaknem egy időben figyelmét irányítania, ügyelnie. *Ez a sokrétűség a forrása a sportjátékokkal kapcsolatban felmerült problémahalmaznak*. A labdajátékokban a sajátos problémák mellett — *van sok közös elvi alap*, aminek együttes megtárgyalása helyes, abból sokat hasznosíthatnak az egyes sportágak is. Ilyen pl. a *labdakészség*. Mi ennek az ismerve? Gondoljunk csak ilyen kérdésekre: *a játékos gyorsaságfejlesztése*. Vagy technikai problémák: *a labdával hogyan kell bánni? Erőnlét, bemelegítés, technikat-taktika viszonya, a labdajáték szerepe az iskolai testnevelésben. A játékintelligencia (mi ez?) és fejlesztése. Kiegészítő sportok szerepe, az aktív pihenő jelentősége stb.*, stb. Kutatómunkára van szükség. El kell mélyedni a sportágakban, elmélyülten kell kidolgozni a részleteket, majd szintetizálni és a gyakorlati szakembereknek át kel adni alkalmazásra az ismerteket.

Az empiria ma már kevés. Saját kárunkból való tanulás, vagy külföldtől való tapasztalatátvételt egyenlő a lemaradással.

Az anketé — állapította meg Hepp dr. — sajátos probléma felvetésével — jól szolgálta az előrehaladás ügyét.



A balatonfüredi Vasas Klubház, az egykori „Stefánia” Yacht Egylet

SZÁZ ÉVVEL ezelőtt, Erzsébet királyné egyik magyarországi körútja alkalmából a Balatont is megakartta látogatni. Mikor ennek híre ment, többen elhatározták, hogy a programba hajókázást is beállítanak s Angliából, Ausztriából sűrűn gyönyörű, nagy vitorlás jachtokat hozattak. A külföldi hajók mellett sor került azonban *Széchenyi István Fertő tavi jachtjának áthozatalára is*, ami már közel 30 éve Cenken egy hombarban porosodott. Az átszállítást a nagy magyar államférfi fia, Széchenyi Béla végeztette. Hét pár lovat fogtak be a szállító kocsiba s Veszprémben még egy házat is lebontottak hogy az átszállítást elintézhessék.

Ugyanebben az évben — állítólag — a Budapesti Hajóegylet (alakult 1834-ben) Balatonfüreden egy klubot szervezett „Balatoni Vitorlázó Egylet” néven s így 1857-től számíthatjuk a balatoni sportvitorlázás kezdetét.

Később, 1867-ben „Balatonfüredi Yacht Egylet”-et szerveztek — Bathányi Ödön, Anglia 1863. évi vitorlás bajnoka elnökletével. Ennek 25 tagja volt, akik a versenyzést is rendszeresen folytatták. Az egyletnek alapszabálya is, versenyrendje is megmaradt s történeti emlékeinek érdekessége, hogy *Némethy*

Ernő „Hercegnő” nevű 4 tonnás jachtján *Endrődi Sándor* költő, (1850—1920), a *Petőfi* kultusz ismert ápolója is igen gyakran túrázott.

Ha a balatoni vitorlázás kezdeti történetéről beszélünk, meg kell említenünk, hogy a Balatonon már régebben is közlekedtek primitív vitorlásokkal a révések és a halászok, de adatok vannak török naszádosokról is, akik a balatoni végvárak között közlekedve alkalmaztak hajóikon vitorlákat.

A RÉGI EMLÉKEK KÖZÖTT *Gonda Béla* emlékezik meg arról, hogy 1760 körül a keszthelyi *Festich*-család építtetett hajókat *Hollandiából* és *Olaszországból* hozatott ácsokkal. Ezek a vitorlás hajók még a XIX. század első felében is megvoltak a Balatonon. A „*Kristóf*” és „*Phoenix*” nevű fregattokon külföldiek is vitorláztak, s útjaikról *Eissl* német tanácsos (1818), *Leibiteer* (1816), és *Bright* angol orvos (1818) érdekes leírásokat adtak. De a magyar vendégek is kedvelték a balatoni hajókázást, *Garay János* pedig 1837-ben versbe foglalja — „*Valódi öröm a vitorla hajózás*” — élményeit.

Visszatérve a század második felére, egyre fejlettebb vitorlás életet találunk a „magyar tenger”-en. *Egy chard* is ideköltözik, de egy nagy vi-

# Száz éves a balatoni vitorlás

IRTA:

híres angol hajóépítő, *Young Richar* alkalmával elpusztul, amint *Cholnoky Jenő* adataiból megtudjuk. 1882-ben, *Balatonfüreden* megrendezik az első nagyszabású vitorlás-versenyt, amit a Győri Csónakázó Egyesület kezdeményezésére evezős- és úszóversenyekkel is összekötnek. A vitorlás versenyben hat hajó indult el. Közülük a győzelmet a *Szarvassy Sándor* vezette „*Királynő*” és „*Szélvész*” (*Nádasdy Ferenc*) szerezte meg.

A jól sikerült kezdeményezés a *Stefánia* Yacht Egylet alapítására is ösztönzést adott. Ez 1866-ban átvette a balatonfüredi, fejlődő hajógyárat s mindjárt néhány külföldi szakmunkást is szerzöttetett. Ugyanazon évben *Hausmann Alajos* műépítész, a műegyetem építőjének tervei szerint elkészült az egyesület vitorlás háza, amelynek különlegessége, hogy a labirintus, ötletes bejáratú védett kikötőjével a legnagyobb viharban is csendes vizet biztosított. A kikötőben a század utolsó évtizedeiben állandóan 40—50 vitorlás horgonyzott, amelyek között képviselve voltak a világ legkülönbözőbb hajótípusai.

Közismerten szép és jó felszerelésű jachtok voltak az „*Aranyember*”, „*Fergeteg*”, „*Florida*”, „*Lucifer*”, „*Sárga rózsza*” stb. és *Blaha Lujza* hajója az „*Olyannincs*”, amelyen azonban a művész nem igen szállt vízre, inkább a partról nézte a versenyeket. Egyes hajókon, például az „*Alma*” nevű 41 angol lábás kutter-en öt dalmát — néhány kisebbben pedig olasz matrózok szolgáltak.

A FELLENDÜLT BALATONI VITORLÁSSPORTNAK számottevő külföldi visszhangja is lett, sok idegen országból jöttek el a nagyobb versenyekre s az 1895-ben megjelent angol nyelvű hajó kataszter (*Lloyd's Register of Ship-*

Ifjúsági kalózhajó verseny a Balatonon

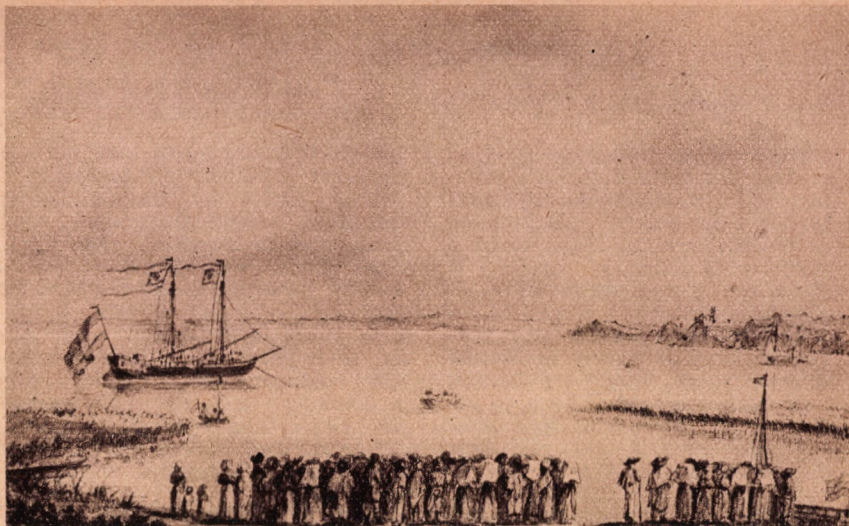


ping) 25 magyar vitorlást vett fel adatai közé.

A vitorlás sport fénykora azonban csak a XX. század elejéig tartott. Ettől kezdve bizonyos hanyatlás kezdődött, legtöbb hajót más vizekre (Adria stb.) vittek, a megmaradtak pedig (Vészmadár, Búvár) mint bérhajók kerültek a nagyközönség rendelkezésére. Újabb lendület csak 1912-ben következik ekkor Gordon Róbert, Kienast Ferenc, Gálos Kálmán és Klósz Károly újjászervezik a vitorlás életet s a régebbi egyletek mellett megalakul a Balatoni Yacht Club is.

Az első világháború után Balatonfüreden, Almádiban, Lellén és Keszthelyen aránylag már gyorsan megkezdődik a versenyzés. Ausztriából, Németországból, Olaszországból, Svájcból válogatott csapatok utaznak Magyarországra s a jelentős nemzetközi érintkezésből honfitársaink részéről triezsti, velencei, wannee-i stb. győzelmeivel leginkább Heinrich Tibor veszi ki a részét. S mikor 1929-ben megalakul a Magyar Vitorlás Yachtszövetség, már nyolc egyesület van, amely tagja, lesz a balatoni vitorlások országos sportszervezetének. M. V. Y. rövidesen belép a nemzetközi szövetségbe és a sportág hazai és internacionális munkálkodásának elismeréseként 1933-ban reánk bízák a vitorlás „Európa Bajnokságok” megrendezését.

A FELSZABADULÁS UTÁN a vitorlás szövetség újra megalakul s a kibontakozás szinte ugrásszerűen megy végbe. A „kies” Balatonon egymást követi új és új klubházak megnyitása, a hajóépítés nagyarányú fellendülése, hogy a 8-as molytól kezdve egészen a 125-ös tengerjáróig minden típussal beépítsék a vizet. A legutolsó években közel 500 hajón több ezren úzik a vitorlázást s az igazolt versenyzők száma kettő-



A „Phoenix” a Balatonon, 1820 körül

és háromszáz között mozog. A Balatoni Intéző Bizottság felállításával további lehetőségei nyílnak meg a balatoni vitorlázásnak, de ehhez az kellett, hogy az úttörők már az elmúlt századtól kezdve gondosan építsék azokat az alapokat, amelyek a Balaton világhíréhez és elismert sikereihez elvezettek. A magyar hajózás és vitorlás megalapítójának

Széchenyinek szobra ma is ott áll a balatonfüredi sétányon és tekint arra a tóra, amelyen a vitorlák százai népesítik be a kikötőket. „Gőzös a Balatonon, egészen új és alig kiszámítható életet és élénkséget hozna Magyarországra e kies vidékének” írja 1845 decemberében Deák Ferencnek — s a kép pontosan az, amit megálmodott.

## Oxigénbelélegzés — kávéházi kútiönszobában

Bizonyára sokan emlékeznek még rá, hogy néhány évvel ezelőtt a magyar sportorvosok sokat kísérleteztek oxigén-belélegztetéssel. A Vasas labdarúgóival lélegeztettek be oxigént, különböző mérkőzések szünetében.

A kísérletek nem hoztak végleges eredményt. Általános azonban az a tapasztalat, hogy a fáradt ember már néhány perces oxigénbelélegzés után is frissebbnek érzi magát. Ennek a kutatók feltételezése szerint az oka, hogy az agysejtekre élénkítő, pezsdítő hatással van az oxigén, fáradtságuk eltüntetését sietteti.

Nyilván erre a felfrissítő hatásra alapította üzleti vállalkozását Párizs XVII. kerületében egy kávéház — írja a Libération —, mert oxigén-kütiönszobát rendezett be és itt 500 frankért bárki beszívhat. A kúra egy kissé költséges, azért csak kevesen használják. Főleg éjszakai műszakban eltáradt nők és férfi ellenőreik. Nekik nem drága.

Széchenyi Béla Cenkről átvontatja atyja egykori kedvenc yachtját, a Babyt, a későbbi „Hercegnő”-t



# A korai szakosítás néhány kérdése

ÍRTA: NÁDORI LÁSZLÓ  
TESTNEVELŐ TANÁR, A TTT TAGJA

Ebben a tanulmányban a szerző az 1956 szeptember elején Prágában tartott nemzetközi értekezlet adatait használja fel. Ezen az értekezleten — amint erről a Testneveléstudomány tavalyi 6. száma rövid tájékoztatást adott — a korai szakosítás kérdésével foglalkoztak. Ez a kérdés nagy fontosságú a sport további fejlesztése szempontjából, ahogy ezt lapunk előző számában Sós István is kifejtette. A *gyermekek sportoktatási problémáiról* írott cikkében, Helyesnek tartanánk, ha a kérdéshez még többen hozzászólnának, s a vita nyomán nálunk is megindulna a legapróbb részletekre is kiterjedő vizsgálódás, a tapasztalati eredmények ismertetése, valamint a tudományos kutatómunka.

Hány éves korban kezdjük a sportmozgások tanulását, gyakorlását a gyermekek, a fiatalok? Milyen elvek érvényesüljenek versenyzésükben?

A két kérdés tulajdonképpen elválaszthatatlan egészet alkot, a különválasztást csak módszertani szempontok indokolják. Annak, aki választ akar adni a két kérdésre — tulajdonképpen a korai szakosítás kérdésében kell állást foglalnia. A *korai szakosítás azt a legkedvezőbb életkort jelenti, amikor a gyermek vagy ifjú valamely sportág megtanulásához, technikájának és taktikájának elsajátításához a siker reményében hozzákezdhet.* A megfelelő életkorban ezt a gyermek, a serdülő, az ifjú testi-szellemi fejlettsége már lehetővé teszi. De

## melyik sportágban milyen életkorban

kezdődhet el a szakosítás?

Erre a kérdésre kevés szakemberünk tudna pontos választ adni. Ezt jól mutatja az a kísérletem, amikor is több kiváló magyar szakembernek feltettem a kérdést. A többség válasza határozatlan volt, a kisebbség határozott, de — egymásnak ellentmondó!

Körülbelül ennek megfelelően folyt években, évtizedeken keresztül a magyar sportban a gyakorlati végrehajtás. Hol ebben, hol abban az életkorban kezdték a különböző sportágakban a fiatalok oktatását, a „szakosítást”. Sajnos, sem az orvosi, sem a szakirodalom nem tárgyalta határozott formában ezt a kérdést. Részleteiben sok idevágó kérdést világitottak meg, de nem mindent.

Az egyes sportágak mozgásanyagának, azaz a technikának elsajátításához két alapvető feltétel szükséges:

1. A *gyermeknek rendelkeznie kell kellő szellemi-esteti érettséggel, hogy a mozgásanyagot meg tudja érteni és végre tudja hajtani.*

2. Az edzés, a gyakorlás *élettani*

*hatásának összhangban kell állnia a szervezet általános fejlődésével.*

Mikor éri el a gyermek azt az érettséget, amely alkalmassá teszi őt a sporttevékenység megkezdésére? Ha túl korán kezdi a „szakosodást”, ha a feladatok meghaladják általános fejlettségi szintjét, magasabb idegtevékenységének színvonalát, az eredmény a mozgások helytelen beidegzése lesz. Ez pedig akkor is ártalmas, ha a gyermek szervezete közvetlenül nem is károsodik. Ártalmas, mert zavart okoz a gyermek mozgáskészségének kialakulásában.

V. Sz. Fárjel, I. Freiberg, Koropkov és mások a gyermekek mozgásának tanulmányozása során arra a megállapításra jutottak, hogy a 13—15 éves életkor a legkedvezőbb a dinamikus sztereotípek kialakítására; a mozgási analízator ebben az életszakaszban ér el magas színvonalú eredményeket. A szovjet nevelők gyakorlata viszont arra mutat, hogy a gyermekek már ennél korábban is eredményesen sajátítanak el sportmozgásokat, mozgások láncolatát, mégpedig a megkívánt technikával. A gyakorlati eredmények alapján állapították meg a szovjet sportiskollébakban 12 évben az alsó korhatárt. A pedagógiai gyakorlatot vették alapul különféle sportágak korcsoport-beosztásának megállapításakor. Így lett műkorcsolyászásban, teniszezésben, akrobatikában, úszásban, művészi tornában, asztaliteniszben, műlesiklásban, síugrásban és műugrásban az addigi három korcsoport (13—14, 15—16 és 17—18 évesek) helyett négy (9—10, 11—12, 13—14 és 15—16 évesek csoportja). Ez egyúttal azt is jelentette, hogy ezekben a sportágakban *egyes mozgásokat már 7—8 éves korban végezhettek a gyermekek, s azt is, hogy a 17 évesek már a felnőttekkel együtt versenyezhetek.*

R. J. Motiljanszkaja a leningrádi tudományos kutató intézet e területen végzett kutatási eredményeire támaszkodva

## három csoportba sorolja a sportágakat:

Az *elsőbe* sorolja a sportágak többségét; ezekben a mozgás mennyiségi, minőségi (intenzitás) adagolása könnyen szabályozható, a sportág technikája nem bonyolult. A szakosításra a legkedvezőbb kor a 13—14 éves életkor. Ide tartozik az atlétika (egy-két versenyszám kivételével), a sportjátékok, valamint a sízés.

Vannak bonyolult mozgás-technikával rendelkező sportágak, amelyek azonban helyesen vezetett oktatás-gyakorlás mellett nem merítik ki a szervezet funkcionális lehetőségeit. Ezekben a sportágakban 11—12 éves korban lehet kezdeni a szakosítást.

Ökölvívásban, birkózásban, cselgáncsban, sportlövészetben stb. a szakosítást nem szabad 15—16 éves kor előtt végezni.

A szakosodás alsó élettani határát még igen kevés kutatás igazolja, illetőleg világítja meg. Az eddigi eredményekben vannak ellentmondások. Az e téren folytatott munka úttörő jellegű és rendkívül értékes a testnevelés-tudomány, ezen belül különösen a módszertani eljárások számára.

Bulgáriában a Központi Testnevelési Kutató Intézet 10—14 éves gyermekek mozgás-beidegzését tanulmányozta szízesben és tornában. A szerzett tapasztalatok felhasználásával további nyolc sportágban közel 3000 tanuló bevonásával végeztek kutatásokat. Tapasztalataik szerint atlétikában az egyes versenyszámok technikáját, illetőleg azok egyes elemeit már 8—9 éves korban lehet oktatni. A *lányok körében azt tapasztalták, hogy 14—15 éves korig eredményesen tanulnak, ezután mozgástanulás iránti fogékonyságuk egyre kopik.* A kísérlet egyik érdekes adata az, hogy távolugrásban 30 edzési óra volt szükséges a roham és elugrás összehangolására, egy év a térdelőrajt elsajátítására — 14 éves fiúk esetében. (Osztályfoglalkozások keretében!) A kutatások olyan eredményeket is hoztak, amelyek alapján az edzések általános és különleges jellegű anyagát arányba állítják a felkészülés különböző időszakában. Így pl. az alapozó időszakban az általános mozgásanyag 45—70%, versenydínyben 50%, átmeneti időszakban 70% — különleges mozgásanyaghoz viszonyítva. Tornában 10—11 éves kor a legalkalmasabb idő egyes mozgási elemek tanulásának elkezdésére, azzal a feltétellel, hogy nem szabad sem mennyiségi munkára törekedni (állótépeességre), sem pedig versenyezni. Labdarúgásban két és félév volt szükség a sportág technikája alapjainak elsajátításához (valószínűleg 10—11 évesek esetében). A kutatás érdekes megfigyelése: labdarúgó-mozgás tanulása során a résztvevők gyorsasága 60 méteren 0,5—1,2 másodpercet, a jobb- és balkézrel végrehajtott gránátdobás 3,5 métert javult egy év alatt. (Kár, hogy hiányzik egy ellenőrző csoport adata, hogy korrelációt mutathassunk ki a labdarúgó-technika gyakorlása és az általános testi fejlődés között.)

Az úszásban végzett kísérletek tapasztalatai azt mutatják, hogy a *11—14 évesek a rendszeres gyakorlás következtében jelentős testi fejlődésen mentek keresztül.* (Vitatható azonban az a gyakorlat, hogy ebben a korban helyese-e 2000 métereket úsztatni a gyermekekkel hetenként háromszor!)

A bolgár kutatásoknak is van általános következtetésük, hogy

sportágakban 5—6, más sportágakban 7—8 éves korban elkezdődhet a mozgásanyag elemeinek a tanítása, gyakoroltatása. A teljes specializálódásra 10—11 éves kortól lehet rátérni, úgy, hogy nagyobb megterhelés, versenyeredményekre való törekvés nincs. (A kivételekre vonatkozó részletkérdéseket nem ismerjük.)

**Hazai gyakorlatunk ezen a téren nem egységes.** Sport-módszertani irodalmunkban a korai szakosodás kérdése önállóan nem is szerepel. Mindezen sürgősen változtatnunk kell, felhasználva testnevelő tanáraink, edzőink, sportorvosaink megfigyeléseinek, kutatásainak eredményeit. Ez a problémakör hálás feldolgozási lehetőséget kínál orvosnak, edzőnek, tudományos kutatóknak egyaránt. A különböző sportágakban a korai szakosítás legfontosabb kérdéseinek tisztázására — a külföldi eredményeket felhasználva — tudományos kutatómunkát kell folytatnunk. Mivel az egész problémakört egyszerre lehetetlen feltárni, azt javasolnánk, hogy csak egyes sportágakat vizsgáljunk meg először. Például az atletikát, az úszást, a vívást, az ökölvívást és a labdarúgást.

### Hány éves korban kezdődjék a versenyzés és kik versenyezzenek együtt?

A versenyzés a sporttevékenység szerves része, még hozzá olyan része, amely a sportbeli fejlődés semmi mással nem pótolható eszköze. De éppen **kezdőknél rendkívül fontos a versenyzésre érett állapot meghatározása, mert a versenyzés olyan sajátos erőfeszítéseket kíván meg, amely károkat okozhat.** A károsodás megmutatkozhatik a mozgáskapcsolatokban, zavaró emlékképekben, gátlóan ható lelki folyamatokban, sőt a szervezet működésbeli felkészültségét meghaladó erőfeszítések előidézhetik a belső szervek károsodását is, a testi-szellemi fejlődés megállását is. A versenyzés annyira sajátos igénybevételt jelent a fiatalok számára, hogy a versenyzés kérdése önállóan — ha nem is elkülönülten — vizsgálható a szakosodásnak a mozgás tanulási-gyakorlási kérdéseitől.

A korai szakosodásnak a versenyzésre vonatkozó problémakörét meg lehetőségen gazdag anyag felhasználásával vizsgálhatjuk, hiszen a legtöbb sportágban évtizedes, sőt itt-ott több évtizedes versenyszabályok állnak rendelkezésünkre, amelyek intézkednek a versenyeken indulók korcsoport-beosztásáról, a használandó versenyszerekről, távokról, pályák méreteiről stb. Ezek a megkötések, korcsoport-beosztások tapasztalati eredetűek. **Tudományos vizsgálódásoknak kell majd bizonyítaniuk, hogy valóban megfelelőek-e a fiatalok érettségi állapotának.** A korcsoport-beosztás legnagyobb részét a Szovjetunió gyakorlatából vettük át. De a Szovjetunióban sincs még nyugvóponton ez a kérdés. A széleskörű tudományos kutatómunka

— amely közvetett és közvetlen széleskörű tudományos kutatómunka módszerekkel folyik — arra mutat, hogy Szovjetunióban helyes úton jár a fiatalok sportoktatása. A felnövő nemzedékek fizikai indexének javulása nemcsak a gazdasági és kulturális fejlődés velejárója, hanem a mind szélesebb körben folyó sport-tudományos munka eredménye is. Éppen a fejlődés követeli meg a változtatást az ifjúságiak elé állított követelmények terén.

A szovjet kutatók az ésszerű korcsoport-beosztás megállapítása egyik módszerül az ifjúságiak keringési rendszerének vizsgálatát, még pedig morfológiai (a szív konfigurációja) és működési (az izommunkánál jelentkező keringési, légzési reakció) vonatkozásban. Ez a módszer alkalmas arra, hogy segítségével meghatározzák a különböző életkorokban a szervezet munkabírásának fokát, illetőleg a korcsoport-beosztást. Jellemző adatokat nyújthat a korcsoport-megállapításhoz az oxigén-felhasználás abszolút mennyisége, a légzésritmus foka, a tüdőventilláció stb. is.

Sajnálatos gyakorlat edzőink körében az, hogy

### kezdőket rögtön elindítanak versenyen,

amint valamely sportág mozgásanyagát jelentősebb technikai hiányosság nélkül elsajátították. (Pl. jól kezelik a labdát valamely sportjátékban, ismerik az alapütéseket ökölvívásban stb.) **Az ilyen eljárás azért veszélyes, mert a fiatalok szervezetét idő előtt olyan feladat elé állítja, amelyre nem készült fel.** A mozgások elsajátítása, beidegzése előbb lehetséges, mint verseny közbeni alkalmazásuk, vagyis a mozgástanulás, a mozgáskészségek elsajátítása és az alkalmazásukhoz szükséges működési lehetőségek időben — nem esnek egybe!

#### U s z á s

Csehszlovákia	10—12	13—14	15—16	17—18
Bulgária		13—14	15—16	17—18
Lengyelország	8—12	13—14	15—16	17—18
Szovjetunió	11—12	13—14	15—16	—
NDK		15—fiúk		18-ig fiúk
		14—lányok		17-ig lányok
Románia	10—12	13—14	15—16	
Jugoszlávia		14—lányok		17-ig lányok
		15—fiúk		18-ig fiúk
Magyarország		12—14	15—16	17—19

Megjegyzés: A magyar szövetség új szabályzata 12—13 éves úttörő, 14—15 éves serdülők, 16—17 éves ifjúságiak. A prágai értekezleten azt javasolták, hogy nemzetközi ifjúsági versenyeket 15—18 éves korúak részére rendeznek.

#### A s z t a l i t e n i s z

Csehszlovákia	13 éves			
	korig	14—16		—
NDK	—	—	—	15—18
Bulgária	13—14	—	—	—
Jugoszlávia	14-ig	14—16	—	—
Szovjetunió	11—12	13—14	15—16	—
Románia	11—12	13—14	15—16	—
Magyarország		13—14	15—16	17—19

Szövetségünk új szabályzatában 12—15 éves korig serdülő, 15—18 éves korig ifjúsági korcsoportbeosztás szerepel. A prágai konferencián javasolták, hogy nemzetközi versenyeken az ifjúságiak felsőkorhatása 16 év legyen.

Ezt a tényt orvosi, nevelői kutatások, valamint gyakorlati tapasztalatok igazolják, tehát — **óvatosabban bánni a kirobbanó tehetségekkel, a sport „csodagyerekekkel”!**

Jugoszláviában is keresik a korai versenyzés és a korcsoport-megállapítás megnyugtató módszereit. Az ifjúsági és a felnőtt versenyzők csoportjait nem életévekben, hanem élettani szempontok szerint próbálják megállapítani. Az életkor nem nyújt egységes alapot ehhez a megállapításhoz, mert gyakran még egy országon belül is eltérések vannak, a déli országokban élők például hamarabb érnek, mint az északiak. Olyan kísérletek folynak Jugoszláviában, hogy a **korcsoportba-tartozást röntgenvizsgálatok segítségével állapítják meg.** (A radius distalis epifizise és diafizise osszifikációjának fokát vizsgálják meg.) Nem tudjuk milyen széles körben folyik ennek a módszernek az alkalmazása Jugoszláviában, de mindenesetre új-szerű a vizsgálat.

### Jelenlegi korcsoport-táblázatok

Az alábbiakban bemutatunk néhány sportág országokénti korcsoport-beosztását, az 1956. évi prágai nemzetközi értekezleten ismertett anyagból.

**Tornában** szinte hajszállra meg egyezik Csehszlovákia, Bulgária, Lengyelország, a Szovjetunió, az NDK, Románia, Olaszország, Jugoszlávia és Magyarország 1956. évi korcsoportbeosztása: az első csoportba a 13—14, a másodikba a 15—16, a harmadikba pedig a 17—18 évesek tartoznak. (Csak nálunk volt a harmadik korcsoport felső határa 19 év.) A magyar tornaszövetség az idén már csak két versenyző csoportot rendszeresített a fiatalok számára: 10—14 és 15—19 évesek csoportját.

Labdarúgás			
Csehszlovákia	12—14	—	15—18
Románia	12—14	—	15—18
Bulgária	13—14	15—16	17—18
Jugoszlávia	—	14—16	17—18
Szovjetunió	13—14	15—16	17—18
NDK	13—14	15—16	17—18
Magyarország	—	12—15	16—19
Olaszország	—	—	18-ig
Lengyelország	—	—	18-ig

Atletika			
Csehszlovákia	13—14	15—16	17—118 lányok 17—19 fiúk
Bulgária	13—14	15—16	17—18
Jugoszlávia	—	—	15—18 lányok 19—20 fiúk
Lengyelország	13—14	15—16	17—19
NDK	13—14	15—16	17—18
Szovjetunió	13—14	15—16	17—18
Olaszország	—	—	17—18
Magyarország	13—14	15—16	17—19
Románia	13—14	15—16	17—18 lányok 17—19 fiúk

A gyakorlat — különösen a sportjátékokban — azt mutatja, hogy összesen két korcsoportban folynak bajnoki mérkőzések, versenyek. Az egyik a gyermek és serdülő korúak összevont bajnoksága — kölyökbajnokság, a másik az ifjúságiak bajnoksága. A sportszövetségek ugyanis nem képesek a nagy tömeget ki-

tevő 12—14 éves korosztályúak számára bajnokságokat rendezni. Ezek sportfoglalkozását az iskolai sportköröknek kellene ellátniok.

### A Szovjetunió

összesített táblázata érdekes képet és összehasonlítási alapot ad az egyes korcsoportokra:

sportág	gyakorlás megkezdése	kiképzési és versenyzési korcsoportok			
		9—10	11—12,	13—14,	15—16
Műkorcsolyázás	7	9—10	11—12,	13—14,	15—16
Kistenisz	7—8	9—10	11—12,	13—14,	15—16
Tenisz	7—8	9—10,	11—12,	13—14,	15—16
Asztalitenisz	7—8	9—10,	11—12,	13—14,	15—16
Akróbatika	7—8	9—10,	11—12,	13—14,	15—16
Úszás	8	9—10,	11—12,	13—14,	15—16
Műlesiklás és ugrások	9	—	11—12,	13—14,	15—15, 17—18
Művészi torna	9	9—10,	11—12,	13—14,	15—16
Műugrás	—	—	11—12,	13—14,	15—16
Atlétika	—	—	11—	13—14,	15—16, 17—18
Torna	—	—	11—	13—14,	15—16, 17—18
Gyorskorcsolya	—	—	11—	13—14,	15—16, 17—18
Röplabda	—	—	11—	13—14,	15—16, 17—18
Kosárlabda	—	—	13—14,	15—16,	15—16, 17—18
Vívás	—	—	—12	13—14,	15—16, 17—18
Gorodki	—	—	—12,	13—14,	15—16, 17—18
Kézilabda	—	—	12—,	13—14,	15—16, 17—18
Labdarúgás	—	—	—12,	13—14,	15—16, 17—18
Jégkorong	—	—	—13,	13—14,	15—16, 17—18
Jéglabda	—	—	—12,	13—14,	15—16, 17—18
Vízilabda	13	—	—	—	15—16, 17—18
Kerékpár	13	—	—	—	15—16, 17—18
Evezés	13	—	—	—	15—16, 17—18
Természetjárás	13	—	—	13—14,	15—16, 17—18
Ökölvívás	—	—	—	14	15—16, 17—18
Birkózás (mindkét fogásnem)	—	—	—	14	15—16, 17—18
Vitorlázás	—	—	—	14	15—16, 17—18
Sportlövészet	—	—	—	14	15—16, 17—18
Motorsport	—	—	—	—	16, 17—18
Súlyemelés	—	—	—	—	16, 17—18

## Javaslatok

A korai szakosodás néhány elvi, gyakorlati kérdését vettük részletesebb vizsgálat alá. Hazai gyakorlatunk számára rendkívül jelentős lenne ezeknek a kérdéseknek alapos, tudományos felkészültségű vizsgálata. Ennek értelmében az alábbiakat javasoljuk:

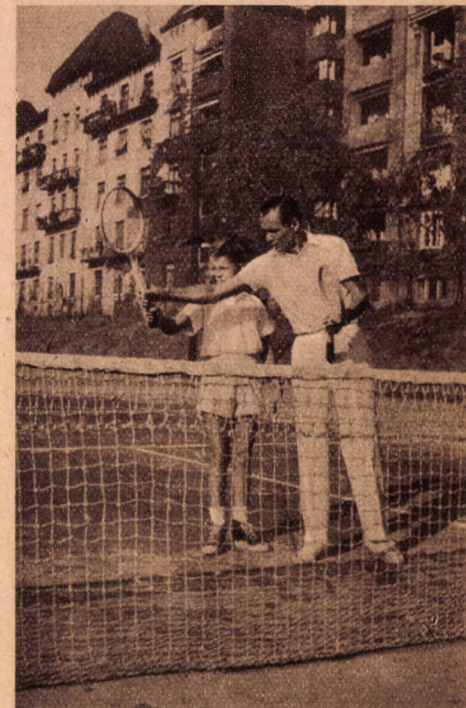
1. A sportágak országos szövetségeinek erre a célra alakult szakbizottsága tárgyalja meg a korai szakosodás, elsősorban a korcsoport-beosztás kérdését.

2. Tanulmányozza a gyermek, serdülő és ifjúsági edzés és versenyzés hazai és külföldi tudományos irodalmát, gyűjtson tapasztalati adatokat.

3. Az erre a célra alakult szakbizottság 1958-ban a tudományos tanács közreműködésével szervezzen ankétot, és ezen a kérdést előadás, valamint hozzászólások formájában tárgyalják meg.

4. Sportszövetségeink keressék a kapcsolatot ebben a kérdésben azokkal a külföldi szövetségekkel, amelyekkel jó viszonyban vannak. Cseréljék ki tapasztalataikat, javasolják, hogy kapcsolataikban szerepeljenek nemzetközi ifjúsági versenyek is.

5. Szövetségeink törekedjenek arra, hogy a nemzetközi sportszövetségben jöjjön létre ifjúsági bizottság, amely összefogná az egyes korcsoportok edzésére és versenyzésére vonatkozó tapasztalatokat.



Asbóth József sokszoros bajnokunk is a korai szakosítás híve, kisfiát már egészen fiatal korban tanítja a technika elemeire

## A gimnasztikai gyakorlatok idegfiziológiai szempontból

Dr. F. Andersen (Dánia): Neurophysiological Aspects of Gymnastic Exercises. (A gimnasztikai gyakorlatok neurofiziológiai szempontból.) (A NIEP-Bulletin 1957. évi 1. számából.)

A testgyakorlatok — állapítja meg vezetőjében a szerző — az ember mozgáskészségének alkalmazása a test rendszeres edzésére és a testnevelés útján az egész egyén nevelésére is. A testgyakorlatok három csoportra oszthatók: játékok, atlétika és gimnasztikai gyakorlatok. Legösszetettebbek a gimnasztikai gyakorlatok — ezek között is elsősorban a svéd eredetűek és hasonlóak, amelyek kifejezetten a racionális testedzés célját szolgálják. A gimnasztikát történetileg és elméletileg az atlétika pótlásának, még pedig igen jó pótlásának kell tekintelnünk, mert a gimnasztikai gyakorlatokkal lehetővé válik rövidebb idő alatt és kisebb területen megadni az atlétának azt a fizikai fejlődést és azt a felüldülést, amely megfelel az atlétika által elérhető testi felkészültségnek. Míg azonban az atlétika elképzelhető széleskörű elméleti alátámasztás nélkül is, a gimnasztika olyan összetett jellegű, hogy minden egyes gyakorlathoz szükséges az elméleti elemzés, vagy legalábbis feltevés annak hatására vonatkozóan és annak kutatására, hogyan érhető el a szándékolt hatás a legmegfelelőbb módon. A gimnasztikai gyakorlatok legtöbbször tudatos, előre kitervelt mozgásokból áll és kifejezetten arra szolgál, hogy a szándékolt mozdulatokat hajtsa végre. A tudatos elem nem csupán a célt szolgálja, mint az atlétikai mozgásoknál, hanem magukat a mozgási rendszer egyes részeit is.

Az ember által végrehajtott mozgásokat éppen az értelem jelenléte különbözteti meg az állatok mozgásaitól. Ha csupán a primitív, ösztönös mozgáskészségeket alkalmazzuk, az még nem jelent testnevelést, szükséges egy határozott közbelépés, mindazoknak a lehetőségeknek a felhasználása, amelyeket az ember ideg-fiziológiai mozgáskészlete tartalmaz. Az ember alkalmazandó képessége a mai gépesített társadalomban új mozgási problémák megoldására különösen nagy jelentőségű idegfiziológiai szempontból. Idegrendszerünk olyan összetett jellegű, hogy gyakorlatilag mindenre képes, még ha bizonyos mozgásokat nehéz is megtanulni. Igen nagy mértékben a vérkeringés és az izomműködés jellege szabja meg azokat a gyakorlatokat, amelyeket bemutatni szándékozunk. Nem elegendő csupán megfigyelti képességeinket az ösztönös mozgások jobb elvégzésére, szükség van a gimnasztikára, ha azt akarjuk elérni, hogy mozgásunkat a nevelés irányába befolyásoljuk és ne elégedjünk meg csupán a testgyakorlatok üdítő hatásával. A gimnasztika segítségével az embernek meg kell ismerkednie sajátmagával, saját mozgási berendezkedésével és azt nevelő mozgásokká kell formálnia, mert ha megelégszünk, hogy csak azt tegyünk, ami izgalmas vagy kellemes, akkor a gimnasztika lehetőségei nagyon lecsökkennek.

Az ember érző és gondolkodó lény és ennek a két tulajdonságnak meg kell nyilvánulnia a mozgásaiban is.

Ezután részletesen foglalkozik a szerző az idegrendszer és az idegállapot és a gimnasztikai gyakorlatok kölcsönhatásával és arra a következtetésre jut, hogy az ember mozgási rendszerében megnyilvánuló lelki jelenségek feletti uralkodás megszerzése nem lehet egyedül a gimnasztika feladata. Testgyakorlással kétségtelenül bizonyos mértékig tudunk eredményesen küzdeni a neurotikus jelenségek ellen, de nem szabad tanítványainkat úgy tekintelnünk, mint neurotikus személyek gyülekezetét, akiket megnyugtató gimnasztikai gyakorlatokkal

kell kezelnünk. Ha ezt tennők, a gimnasztika értelmét és értékét rontanánk le. Nyilvánvaló, hogy a neurotikus és lelki zavarokat megfelelő terápiával kell kezelni, de erre a gimnasztika nem alkalmas, erre szanatórium és idegorvos kell.

De nem szabad a gimnasztikát mint tömegkezelési módszert alkalmazni a bizonyos testi fogyatékosokban szenvedők, mint például a rossz testtartásúak esetében. Az ezen a téren mutatkozó helytelen felfogás erősen visszavetette a gimnasztika fejlődését az elmúlt évek folyamán. A gimnasztikai gyakorlatok elsősorban a normális emberek számára valók és ha helyesen alkalmazzuk, akkor komoly megelőző hatással lesznek mind a testtartási, mind a neurotikus zavarok kialakulására is.

St. J.

## India sportja

P. M. Joseph, a bombayi testnevelési iskola igazgatója: Telesna vychova a sport v Indii. (Testnevelés és sport Indiában.) (Teorie a praxe telesné vychovy a sportu, csehszlovák folyóirat, 1957. 3. számából.)

Az ókori India sportjáról úgyszólván semmi feljegyzés sem maradt ránk. Ennek oka az, hogy Indiát mindig igen gazdagnak tartották s idegen hódítók gyakran törtek be az országba. Ilyen esetekben az akkori feljegyzések és krónikák többsége elpusztult s így a kis számban fennmaradt vallásos irodalomban, a festészetben és a régészeti ásatások nyomán csak szórvaosan találunk a testi kultúráról feljegyzéseket.

Ezekből a feljegyzésekből kiderül: a régi indiaiak hittek abban, hogy a testről való gondoskodás az ember elsőrendű kötelessége s ezért testgyakorlással szívesen játszottak, birkóztak és lovagoltak.

A közelmúltban kiásott freskók tanácsát, birkózást és lovaglást ábrázolnak, bizonyítéka annak, hogy India népei már 4000 évvel ezelőtt foglalkoztak sportjellegű időtöltéssel.

Az indiai jogizmus is régi eredetű. Ez, a testtartásra és légzéellenőrzésre irányuló tevékenység — indiai felfogás szerint — alapot ad a testi ügyességek kifejlesztéséhez s a mélyebb gondolkodáshoz. A jóga körül különben sok téves vélemény és meghatározás kering. Ha a mai ismeretek fényében vizsgáljuk a kérdést, azt mondatjuk: arról van szó, hogy az emberi szervezet tevékenységét alátámaszthatjuk, vagy ellenőrizhetjük anélkül, hogy ehhez bevonnánk az izomzatot. Hatása abban mutatkozik meg, hogy — feltételezés szerint — a testtartás és a légzés ellenőrzése hatást gyakorol a szimpatikus idegrendszerre, amely ellenőrzi a szervezet fontos folyamatait.

Nagy ugrást tett India az ókor és a brit megszállás közötti időben. Ekkor vezették be ugyanis a kasztrendszert, amelynek kezdetben az volt a hivatása, hogy megossza az emberek feladatait. Az évszázadok folyamán azonban ez a rendszer szociális bajjá fejlődött. Az egyik kaszt a rádzsputa volt, ennek kellett biztosítania a rendet és a katonai védelmet. A rádzsputák különböző katonai és sportbeli tevékenységet fejtettek ki. A másik testileg fejlett kaszt a síkek kasztja volt (turbánt és szakált viselnek). A testnevelést és sportot csak e két osztály űzhette és élvezhette.

Jelentős sporttevékenység fejlődött ki a brit megszállás alatt. Az angolok magukkal hozták kedvenc sportjait is, így a krikett-et, a labdarúgást, a teniszt és a tornát. A gyeplabda, igaz, kissé más formában, már régen ismeretes volt Indiában. Az angolok annyira erőszakolták kedvenc sportjátékaikat, hogy a hagyományos hindu vetélkedések és sportjátékok kiszorultak a falvakba, ahol az angol hatás nem volt olyan erős. Az amerikaiak az YMCA szervezet révén bevezet-

ték a kosárlabdát, a röplabdát és az atlétikát.

Volt olyan időszak Indiában, amikor a helybeliek mindenben utánozták a briteket és elhagyták a hagyományos sportokat. Vidéken azonban fennmaradtak az eredeti hindu játékok és sportok. Később azután bekövetkezett az az időszak, amelyben elvetettek mindent, ami idegen, ami angol, így magát a sportot is. A modern indiai felfogás szerint mégis ott tartanak, hogy igekeznek népszerűsíteni a nemzetközileg elismert sportokat, de nem feledkeznek meg a különböző hazai játékokról sem.

Az indiai sportról alkotott kép hiányos lenne az iskolai testnevelés ismeretése nélkül. Ez kötelező tantárgy valamennyi iskolában és az intézetek többségében. A testnevelésről történő gondoskodás azonban a különböző államokban más és más formában nyilvánul meg, mert az iskolai oktatás az egyes államok önálló ügye. Vannak államok, amelyekben az iskolai testnevelés magas fokon áll, de vannak olyanok is, amelyekben elmaradt. Ez rendszerint az illető állam általános kulturális és gazdasági fejlődésének fokával függ össze.

A legnagyobb előrehaladást a testnevelés és sport terén eddig Bombay állam érte el. A testnevelés az itteni iskolákban mind kötelező, és az oktatás előre kidolgozott tervek alapján folyik. Hét iskola és egy intézet évente 500 testnevelőt bocsát ki. A testnevelők tevékenységét az iskolaügyi minisztérium mellett működő testnevelési felügyelőség ellenőrzi. Vannak azonban egyes államok Indiában, ahol még nem állítottak fel testnevelőket képző intézeteket.

A sportolást Indiában társadalmi szervek intézik. Általában az a törekvés, hogy minden sportágnak meglegyen az országos szövetsége. Egyelőre a labdarúgó, gyeplabda, birkózó, atlétikai s még néhány más szövetség működik. Az indiai Olimpiai Bizottság feladata, hogy irányítsa és egyeztesse ezeknek a szövetségeknek a munkáját, a tapasztalati tény azonban az, hogy még csak kismértékben segíti elő a sportok elterjedését.

Mérkőzéseket és versenyeket a sportklubok is rendezhetnek, az állami és országos jelentőségű sporttalálkozókat azonban az illetékes szövetségek bonyolítják le. India válogatott csapatait az országos szövetségek állítják össze, a nemzetközi versenyekre való jelentkezéseket viszont minden esetben az Olimpiai Bizottság végzi.

A közelmúltban még az egyes indiai államok kormányai és az őssz-indiai kormány maga is csak jelentéktelen pénzügyi támogatást nyújtott az egyes sportszövetségeknek. Most azonban megváltozott a helyzet. Az iskolaügyi minisztérium megalakította a Nemzeti Sporttanácsot. Ennek elsőrendű feladata segítséget nyújtani a szövetségeknek, különösen a széles tömegek sporttevékenységének kifejlesztésében. Minden szövetség munkát készít és jóváhagyás végett benyújtja a tanácshoz. Ez vonatkozik a pénzügyi tervre is.

A tanács nagy jelentőséget tulajdonít az edzők kiválasztásának és képzésének, továbbá a kiváló sportolók előkészítésének. Az iskolaügyi minisztériummal együtt az egészségügyi minisztérium is jelentős összeget fordít az edzők képzésére és az egyes sportágak színvonalának emelésére. Ez az akció „Rajkumari edzési akció” néven ismeretes és az indiai egészségügyi miniszter nevével viseli. A tendencia az, hogy Indiában mind az őssz-szövetség, mind az egyes államok kormányai a jövőben az eddiginél is nagyobb összeget fordítanak majd a testnevelés és sport fejlesztésére. Márpedig nyilvánvaló, hogy abban az országban, amelyben a lakosság száma 400 millió és a legszélesebb tömegek között elterjed a testnevelés és a sport — hatalmas fejlődésnek kell bekövetkeznie.

Ni. L.

A gazdasági és kulturális szempontból elmaradt **afrikai országok a testnevelés területén** is kezdenek már újabb hallatni magukról. A tavalyi lipcei nagy sporttalálkozó **Onni Niskanen**, az abesszini nevelésügyi minisztérium testnevelési osztályának igazgatója közölt néhány érdekességet a 18 milliós országból. A közoktatás élén maga **Hailé Szelaszié**, a császár áll, aki elsősorban svéd és amerikai szakemberek segítségével gyors ütemben szervezte a közoktatásügyet. Etiópiában az egyházi iskolák mellett kb. 800 állami elemifokú és számos középiskola működik. A testnevelésre és a tornaoktatásra igen nagy gondot fordítanak, a kötelező órák száma hetente négy. Bajok vannak azonban az oktató létszámmal, amelyet csak úgy sikerült megoldani, hogy az idősebb sportemberek néhány heti kurzus után már megkezdik tevékenységüket az iskolákban. Előtérben áll azonban már a gondolat testnevelési főiskola felállítására. Ez a félezer hallgatót számláló egyetemhez hasonlóan Addis Abeba-ban találna otthonra.

## A LEGRÉGIBB NÉMET NYELVŰ SPORTKÖNYVRŐL

több tudományos folyóirat tett említést az utóbbi édekben. A könyv számunkra érdekes címe mögött „Die Gruel der Verwüstung des menschlichen Geschlechts” (Az emberi nem pusztulásának borzalmai) **Hippolitus Guarinonius** ingolstadti orvos áll, mint szerző. A német tudós, aki 83 évet élt meg (1371–1654) ebben a munkájában az emberi élettartam meghosszabbításáról értekezik, s a hét kötetben 112 főző oldalt szentel a testgyakorlatoknak. Különbözet tesz aktív és passzív mozgások között, leírja a futást, ugrásokat s különböző játékokat ismerteti. Hét éves korig a nőknek is ajánlja a gyakorlatokat s abban az időben igen merész újításként az úszás mellett is lándzsát tör. Van azonban néhány testi ügyesség, amellyel szemben ellenséges érzülettel viselkedik, mint a hivatásos vívás, bűvészkedés és a kötélátúzó mutatóványai.

## MIERT VAN ANNYI LABDARÚGÓNAK PORCLEVÁLÁSA?

Dr. F. Heiss ismert német sportorvos, a canstatti sportklinikai igazgatója kijelentette, hogy megfigyelései szerint a labdarúgók porcsérülései a labdarúgópók talpombókjai okozza. A magas gombok jól kapaszkodnak a talajba, s nem engedik elfordulni a lábfejet és ennek következtében jönnek létre a súlyos térsérülések. Azt javasolja Hess dr., hogy a labdarúgópók talpának közepére csak egyetlen magasabb talpombot helyezzenek, köréje pedig négy egészen alacsonyat. Így a szabályos magasságú gomb körül elfordulhat a lábfej is és egyszeriben megszűnnek a meniszkuszszérülések. Összehasonlítással a hegymászók cipőjét említi a német sportorvos. Amíg nehéz, vaszögekkel kivert cipőben mászták a hegyeket, egymásután szenvedték el a súlyos térsérüléseket. Amióta gumitalpú hegymászó cipőket gyártanak csak, egy csapásra megszűntek a hegymászók súlyos térsérülései.

## BORSOD MEGYEI KÖZÉP-ISKOLAI TESTNEVELŐ TANÁROK TOVÁBBKÉPZÉSI NAPJAI

okt. 18–19-én tartották Tokajban. A továbbképzési napok keretében Irsa Tibor szakfelügyelő a tanórai testnevelés, Csabai Bertalan megyei testnevelés elnöke a sportkörök időszerű kérdéseiről tartott beszámolót. Osgyáni Zoltán a kosárlabda új szabályait ismertette. Az általános gimnázium igazgatója: Fabulya László pedig az iskolavezetés feladatairól számolt be. Előadásából megismerhették azokat a feladatokat, amelyeket az iskolavezetés tehet a testnevelésért. Noha alig néhány hónapja áll az iskola élén Fabulya igazgató, mégis igen jelentős változás állott elő az iskola életében. Így mindenekelőtt a tornatermet visszaadta rendeltetésének: megszüntette a bálókát, gazdagításként a tornateremben (mindkettő új otthonra talált más helyiségekben), gondoskodott a tornaterem tatarozásáról, helyes kapcsolatot épített ki a társadalmi sportkörökkel, stb. Vázolta a további feladatokat is, így a helyi lehetőségek jobb kihasználását: a sízés továbbfejlesztését (az intézetnek 30 pár sífelszerelése van) és a vízisport megteremtését. Sajnos az iskolának nincsenek csónakjai, de remélik, hogy tudnak majd néhányat beszerezni és ezzel elindítják a vízisportot is Tokajban. — Az erős influenzajárvány miatt az iskolában a tanítás szünetelt, így Sipos Zoltán helybeli testnevelő tanár tanítása elmaradt. A továbbképzést általában a nagyfokú érdeklődés jellemezte, amit a sok hozzászólás, nem egyszer az egészséges vita kialakulása mutatott. A továbbképzésen részt vett Nyiri János és Sós István is, akik több alkalommal bekapcsolódtak az egyes kérdések tisztázásába és ismertették a minisztérium álláspontjait. A továbbképzésen részt vett tanárok mindenesetre hasznos tapasztalatokra tettek szert s ez bizonyára éreztetni fogja hatását a mindennapi oktató-nevelő munkájukban is.

## MILYEN SZÍNŰ LEGYEN A TORNATEREM?

Ezzel a kérdéssel foglalkozik az egyik német szaklap. Megállapítja, hogy a fehér szín mindig hideg hatást vált ki, ezért célszerűbb melegebb színűre, világoszöldre, világosbarnára, őszibarack színűre, vagy elefántcsont színűre festeni a falakat. A mennyezet is világoskék, vagy világoszöld legyen s a padlózat is világos anyagból készüljön. Az egyéb tartózkodási helyeket, ahol általában alacsonyabb a hőmérséklet, melegebb hatású narancsszínre, vagy piros színre, míg a melegebb helyiségeket a hidegebb hatású erőskékre kell festeni.

## JÓ KEZDEMÉNYEZÉS.

A Borsod megyei művelődésügyi osztály havi Sporthíradót ad ki az általános és a középiskolák számára. Ebben a megye testnevelés és sport időszerű tájékoztatóit, eredményeit közli. Az első szám közli többek között Hetényi Györgynek, a művelődési osztály vezetőjének beköszöntőjét, a versenyek idejét és kiírását, több nevelő és tanuló cikket.

## TOVÁBBKÉPZÉS

A Fővárosi Pedagógiai Szeminárium (volt Budapesti Pedagógus Továbbképzőintézet) Szabadegymete két éves továbbképzési programjában helyet kapott a testnevelés is. A „Testnevelési tagozat” I. évi programja előadásokat és gyakorlati bemutatókat ölel fel. Részletes program:

### I. év: előadások:

Czirják József: A testnevelés helye és feladata a tanulóifjúság szocialista nevelésének egységében (1957. nov. 13. 18 óra).  
Sós István: A magyar iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig (1957. dec. 11. 18 óra).

Cseke Dénes: A Testnevelési Tudományos Tanács programja az iskolai testnevelésben.

A testnevelés tartalmának elemzése a nevelési lehetőségek szempontjából.

a) A testgyakorlatok elemzése.

b) Természeti erők és egészségügyi feltételek elemzése.

c) A testgyakorlatokkal kapcsolatos ismeretek elemzése.

Czirják József: Tanító eljárás a testnevelésben.

Bakonyi Ferenc: Nevelőeljárás a testnevelésben.

Az előadások helye: a Fővárosi Pedagógiai Szeminárium (VIII. Horváth Mihály tér 8.)

A gyakorlati bemutatók az adott időszak tanmenetében szereplő tanítási órákat dolgozzák fel. Helyük és idejük: Eötvös Loránd Tudományegyetem tornaterme, 1957. nov. 28. 15 óra és dec. 19. 15 óra.

A további előadások és bemutatók időpontját és helyét legközelebbi számunkban közöljük.

A II. év programja: A tantervezés elvi alapjai. A torna helye, szerepe és jelentősége az iskolai testnevelésben. Az atlétika helye, szerepe és jelentősége az iskolai testnevelésben. A sporteszközök helye, szerepe és jelentősége az iskolai testnevelésben. Az iskolai testnevelés a magyar sport alapja, bázisa. Az ifjúsági szervezetek feladatai az iskolai testnevelés és sport területén. Tornaünnepélyek szervezése és tervezése. A testnevelő tanárképzés fejlődése a Testnevelési Főiskola megalakulásától napjainkig. Gyakorlati bemutatók.

Az előadásokat lapunk hasábjain ismertetni fogjuk.

## A NEMZETKÖZI SPORTORVOSI SZÖVETSEG JÖVŐ ÉVBEN

Moszkvában sorrakerülő XII. kongresszusának témáit és előadóit is kijelölték, illetőleg felkérték már. Az első témakör az edzésben levő és tüledzett sportolók szervezetének állapotát taglalja, morfológiát, fiziológiát és klinikai vizsgálatok szemszögéből. Előadók: Letunov és Zimkin szovjet professzorok, dr. Prokop (Ausztria) és dr. Smodlaka (Jugoszlávia). — A második témakör a sport és gimnasztika profilaktikus és gyógytényezőként való felhasználása ölel fel a kardiiovaszkuláris rendszer megbetegedéseivel kapcsolatban, Mochov (szovjet), Tegner (angol), Plas (francia) professzorok exponáló előadásai alapján. Végül La Cava (olasz) és Jirasek (csehszlovák) orvos-tanárok sport traumatológiailag kérdésekről értekeznek.

## TENISZPÁLYÁT LÉTESÍTETEK

a Bpesti II. ker. Rákóczi gimnáziumban a Vasas tenisz-szakosztályának anyagi támogatásával. A pálya, amelynek megvalósítása elsősorban dr. Temesi Alférd igazgató és Barna István testnevelő tanár érdeme — bizonyára hozzájárul a teniszsport népszerűsítéséhez az iskolában.

## A LEGJOBB BEFEKTETÉS.

A Honvédelmi Minisztérium értékes sportfelszereléseket adományozott az iskoláknak a Művelődésügyi Minisztérium révén. Így többek között: 150 tornalovag, 80 versenynyújtó, 30 versenykorlát, 600 pár magasugromérec, 700 db különböző súlygolyó, 400 diszkosz, 1000 pár szöges cipő, 300 vívőkard, sisakot és kesztyűt, 600 ugrószekrényt, 700 húzókötelet, 200 kislabdát.

A megyéknek, illetve Budapestnek szánt felszereléseket a művelődési osztályok osztották szét a szükségletnek megfelelően az általános és a középiskolák között.

## BERLINBEN

augusztus 7-től 11-ig rendezték meg az NDK III. Központi Úttörő spartakiádját. Külföldi úttörők is részt vettek, köztük magyarok is (az úttörő labdarúgóválogatottunk második helyezett ért el). Amíg 1955-ben a II. Úttörő spartakiádon 2500 úttörő vett részt, most a harmadikon már 5000 volt a résztvevők száma. Az ünnepélyes formák között lebonyolított spartakiád sport-szempontról is eredményes volt, mert 12 csúcsot állítottak fel. A legközelebbi Központi Úttörő spartakiád 1959-re tervezik, az eddigiekénl is nagyobb méretben. (A Körperziehung 1957. 9. száma alapján.)

## A „TESTNEVELÉS TÖRTÉNETE NEMETORSZÁGBAN”

címen dolgoznak az NDK-ban. A kiterjedt kutatószervezettel folyó előkészítő munkálatokat a Tudományos Tanács testnevelés-történeti és szervezési bizottsága irányítja. A könyv megjelentetését 1960-ra tervezik.

## FRANCIAORSZÁGBAN A JAVÍTÓINTÉZETEK

(Brécourt, Neufchateau, Anjorant stb.) eljárásai módszereikben igen nagy súlyt vetnek a szabadban üzhető sportágak és különböző játékok alkalmazására. A fiatalok bűnözők ugyanis igen gyakran az elméket, mert szabad idejüket helytelenül használják fel. A sportok megszerettetésének játékos hatása lehet. A társadalomellenes hajlamú gyermekek intenzív sportfoglalkoztatása mellett szól az az érv is, hogy a javítóintézetekben neveltek legnagyobb részének fizikai fejlődése és fejlettsége nem megfelelő. Ennek kiküszöbölése érdekében a testnevelést pótolhatatlannak tartják. E módszerek alkalmazása azonban nem könnyű, mert, mint Baumard, az egyik ilyen franciaországi intézet igazgatója megállapítja, ezekre a pedagógiailag nehéz esetekre nagyfokú passzívitas jellemző. Minden — akár szemlel, akár fizikai téren — tanulandó útnak elsajátításától elzárkóznak.

## Lengyelországi tapasztalatok

Nyáron 170 magyar pedagógus indult munkájuk jutalmául Lengyelországba, kétéhetes üdülésre. En is e szerencsések között voltam. A rendelkezésemre álló kevés szabadidőt felhasználtam arra, hogy megismerkedjem a lengyel iskolai testneveléssel. Tapasztalataimat vázlatosan a következőkben ismertetem.

### Az iskolai testnevelésről

Bár az újonnan épülő iskolákhoz mindenütt építenek tornatermeket, mégis kevés a tornaterem, mert a régiékhöz annak idején nem építettek. Megnéztem néhányat azokban az iskolákban, amelyek internátusában laktunk. Ezek mind új iskolák voltak. A termek méretei hasonlóak a nálunk levő nagyobb termekhez. Padlójuk parketta, kis karzatuk, öltözőjük, tusolójuk és tanári szobájuk van. Felszerelésük is hasonló a miénkéhez azzal a különbséggel, hogy a gerendák régi, kihúzóható szerkezetűek.

Óraszám 1 tanerős iskolában heti 1 óra. Normál iskolákban V. osztályig heti 2 óra, V-től heti 3 óra, a XI. osztályban újból heti 2 óra. Ezenkívül heti 2 sportköri óra van, ami azonban nem kötelező. Technikumokban, ahová VII. osztály után mehetnek — mind a négy éven keresztül heti 2 testnevelési óra délután, és heti 2 kötelező délutáni sportköri óra, tehát ezekben heti 4 óra van.

A testnevelési órákat az alsó tagozatban (V. osztályig) az osztálytanító látja el. A többiben szaktanár, de előfordul még, hogy ezekben sem tanít szakember. Középsiskolákban mindenütt van szaktanár. Lengyelországban vagy hétosztályos általános iskola van, utána négyosztályos középiskola, vagy tizenegyosztályos egységes iskola. (A jövőben áttérnek a tizenkétosztályosra.)

A testnevelő tanárokat a testnevelési főiskolákon képezik ki. Négy főiskolájuk van: Varsóban akadémia, Krakókóban, Wrocławban és Poznanban főiskolák, ezek teljesen egyenrangúak és azonos a tantervük is. A varsói főiskola Akadémia elnevezése hagyomány. A főiskolákon a tanulmányi idő négy év. A szakosítás nem kötelező és így például a varsói Akadémia hallgatóinak jelenleg 30%-a nem szakosított.

A varsói Akadémia több négyzetkilométeren terül el. Az épületek szép parkban vannak. A főépületben levő három nagy, jól felszerelt, parkettás tornatermet karzattal látták el. A negyedik tornaterem, amely valamivel kisebb, a női internátus épületében van. A 100 méter hosszú nagy csarnokot függönyökkel részekre osztják és így egyszerre, anélkül, hogy egymást zavarnák — különböző foglalkozásokat lehet tartani. Ottlétem alkalmával éppen testnevelő tanárok nyári továbbkép-

zése folyt. Egyik részben férfiak kórosarazták, a középső részben nők röplabdáztak, a harmadik részben, ahol homok ugróödrök vannak, atletizáltak. Ez a nagyterem is parkettás. A főépületben nyert elhelyezést egy 25 méteres fedett uszoda is. A gyakorlóhelyeken kívül a jól felszerelt laboratóriumok is itt kaptak helyet. Az akadémia területén három teljes méretű atlétikai pálya van, ezenkívül több tenisz-, kosár-, röp- és kézilabdapálya, az erdőben akadálypálya is található. A hallgatóknak a bentlakás kötelező. A hallgatók egyharmada nő.

Szakemberek képzése a főiskolákon kívül három testnevelési technikumban folyik, Szcencinben, Katowicében és Olivában. Eddig négyévesek voltak, ősztől már ötévesek lesznek. De hamarosan átszervezik úgy, hogy érettségi után négyéves pedagógiai főiskolák lesznek, speciálisan testnevelésre. Az itt végzők VII. osztályig taníthatnak.

A diákok sportolása egyesületben éppen olyan probléma, mint nálunk. Jelenleg a diákok elsősorban az iskolák sportkörreiben sportolnak, de egyesületbe is mehetnek a szülők és az iskola engedélyével. Az iskola eltilthatja növendékeit az edzésen való részvételtől. A fiatalokat nem specializálják korán.

Az egyetemeken és főiskolákon az első két évben kötelező a testnevelés, éspedig az első évben általános a képzés. A második évben a hallgató szabadon választ egy sportágat, amelyben továbbképzzi magát. Minden egyetemnek és főiskolának van sportköre.

### A tudományos munkáról

A lengyeleknek már 1955 óta van Tudományos Kutató Intézetük. Jelenleg 32 tudományos és 20 egyéb munkatárs dolgozik itt. Az intézetet a Varsói Testnevelési Akadémián helyezték el — ideiglenesen.

Az intézet három osztállyal működik. Az első osztály *sportfiziológiával*, alosztálya pedig *sportpszichológiával*, a második osztály a *testnevelés elméletével és gyakorlatával*, valamint *sportelmélettel*, a harma-

dik osztály pedig a *sport orvosi ellenőrzésével* foglalkozik.

A három osztályon kívül a Kutató Intézetnek *műhelye is van*, amely a vizsgálatokhoz szükséges műszereket állítja elő, de exportra is dolgozik.

Az első osztály nemrég fejezte be az ökolívókkal foglalkozó nagy munkát, legutóbbi munkájukban pedig a kerékpáros Béke-versenyek 4 éves tapasztalatait dolgozta fel.

Az iskolai testnevelés területén most kezdik meg vizsgálataikat, amelyeket négy évre ütemeztek be. A vizsgálattal akarják pontosan megállapítani, hogy a testnevelés mennyire befolyásolja a gyermekek fejlődését. Már három éve vizsgálják egy balettiskola növendékeit, akik napi 3 órás gyalogláson, és egy középiskola növendékeit, akik heti 2 testnevelési órán vesznek részt. Most kezdik meg 16 középiskola növendékeinek rendszeres vizsgálatát. Az iskolákat négy csoportra osztották, mindegyikbe négy iskola tartozik.

Első csoportba levő iskolákban a normál tanterv szerint folyik az oktatás, de heti 4 órában, a második csoportba tartozó iskolákban a tanterv gimnasztikán alapszik, s heti 2 órában folyik az oktatás, a harmadik csoportba tartozók tantervének alapja az atlétika heti 2 órában, a negyedik csoport tanterve sportjátékokon alapszik, szintén heti 2 órában.

A vizsgálatok célja megállapítani, hogy *heti 2 testnevelési óra elegendő-e vagy sem? Mi a megfelelő mennyiség? Melyek azok a testgyakorlási ágak, melyek a leghasznosabbak?*

★

A lengyelországi tapasztalatok arról győzték meg, hogy a lengyel nép és vezetői nagy gondot fordítanak mind az iskolai testnevelésre, mind általában a dolgozók testnevelésére és sportjára. Ennek a nagyfokú gondoskodásnak bizonyosan meg is lesz az eredménye.

Kovács Ilona

## Műanyag-talajú pálya

A Fussball Trainer című szaklap közlése szerint, Hamburgban újfajta talajt kísérleteztek ki. Az újfajta játéktér-talaj puhább, mint a legdúsabb gyepszőnyeg, nem űti meg magát rajta a sportoló, ha netán elesik, a labda azonban ugyanúgy pattan rajta, mint a rövidre nyírt füves talajon. Hibája, hogy egy kicsit még drága. Még az is, hogy nem állja sértülés nélkül a kalapácvetést, sem a gerelyhajítást.

Az új talaj szőnyege nem a fűvek családjába tartozik, hanem a műanyagok családjába.

## Hasznos tanácsok az alsó tagozat nevelői részére III.

Az ütemtartásban, ütemezésben, számlálásban gyakori hiba, hogy a gyakorlat nincs összhangban a vezényelt ütemmel. Ennek pedig a legtöbbször maga a nevelő az oka. Tudnunk kell ugyanis, hogy a mozgás nem a számlálás vagy tapsolás megkezdésére, hanem a „...rajta!” vezényszóra indítandó el. És mindig a mozgás lendületével együtt kell számlálni vagy ütemezni. Szökdeléshez pedig minden a leérkezéssel, a mozgás által okozott hanggal együtt adjuk az ütemet. Általában a hangot adó mozgások közben — tekintet nélkül arra, hogy a hangadás a mozgás melyik részén történik, az elején-e vagy a végén, — mindig a hanggal együtt ütemezzünk.

\*

Bármilyen keveset is, de minden órán tanítsunk újat. Ne legyen két egyforma óra. Ha máson nem, legalább az ismert gyakorlatok összekapcsolásán, vagy kiviteli módján változtassunk. Sohse érezze a nevelő azt, hogy már kimerültek a lehetőségei, mert ez igen lehangoló. Még nagyobb hiba az, ha ezt már a tanulók is érzik.

A gyakorlatokat még nagyobbán még nem szabad büntetésül alkalmazni. Kicsinyekre pedig fokozottan áll ez az intelem, mert a nevelésben okozott negatív hatásokat kivül a gyermekek egészségében is hamarabb kárt tehetünk ily módon.

### A játékról

Olyan játékot ne erőltessünk, amit nem szeretnek. Ne felejtsük el, hogy nem minden játék megy mindenütt egyformán. Nem fontos, hogy hányszor játszásként azt a játékot, csak szeresék, csak örüljenek neki. A maguktól összeverődött gyermekek is ösztönösen így játszanak.

A szellemi elfáradást legjobban az önfeledt játék tünteti el. Éppen ezért — különösen az alsó tagozatban — a játékot más gyakorlat javára sose rövidítsük meg és méginkább ne hagyjuk el. A játékot akkor vezetjük helyesen, ha önfeledté tesszük, ha a vezetést a tanulók nem érzik nyűgnek. Úgy látszik, mintha minden magától menne jól. Ezt akkor érzük el, ha szemléletes beállítással röviden magyarázzuk el a játékot, és a továbbiakban is csak rövid megjegyzéseket teszünk a hibák javítására; ha mindenkor szelíd hangnemet alkalmazunk, a gyengéket, — akik gyakran szeretnek félreállni — buzdítjuk, a szabályok ellen vétőkkel szemben igazságos és mérsékelt büntetést alkalmazunk. Szóval a játékban a nevelő érezhető szeretetének és látható örömeinek is örüljenek a tanulók. Ez forrasztja össze legjobban a nevelőt és a tanítványt.

Ha fiatalok vagyunk, és a játék természete ezt megengedi, a nevelő is játsszék. Ennek mindenkor nagyon örülnek a tanítványok. Itt lehet még jobban elmélyí-

teni a nevelő és a tanítvány egymáshoz való viszonyát, amely tanítási eredményünk tekintetében mindenkor döntő tényező marad.

### Az atlétikáról

Az alsó tagozat tantervi anyaga atlétikai elemeket is tartalmaz, ami annyit jelent, hogy megfelelő módon ezt is oktatni kell. Sajnos, általános iskolákban eléggé elterjedt szokás az, hogy az atlétikai gyakorlatokat nem oktatják, hanem csak gyakoroltatják, miután az ehhez való alképességeket a tanulók magukkal hozzák. Pl. futni, ugrani, dobni — a módot nem számítva — mindenki tud. A tanulók tehát oktatás nélkül is úgy-ahogy meg tudják oldani a mozgásfeladatokat. Ez a szélsőséges álláspont azonban **helytelen. Az atlétikát ezen a fokon is oktatni kell, az előírt technikai szinten.**

### Egészségügyi tanácsok

A tanulók egy-egy órára szóló felmentési kérelmének elbírálásában ne legyünk ridegen elutasítók, mert a panaszok mögött komoly belgyógyászati bajok, vagy fertőző betegségek lappanghatnak. Ilyen esetekben a gyakorlás erőltetése igen nagy bajnak lehet az okozója. Nagyok közt sokkal gyakoribb a szándékos „lógás”, mint a kisebbek közt. A kisgyermek szívesen vesz részt az órán, ha nincs komoly baja. Ha pedig ilyenre gyanakszunk, lépjunk érintkezésbe a szülőkkel vagy az iskolaorvossal.

Az alsótagozati nevelőnek nagy könnyebbége az, hogy állandóan együtt van az osztályával és sokkal jobban ismeri őket, mint az osztályokat váltogató szakosított nevelők. Ezért a gondos és jöszemű nevelő már a legkisebb bágyadtságot észreveheti a tanulókon. De szükség is van erre, mert az is elég gyakran előfordul, hogy a panaszkodó tanulók lázasak. Ilyen esetekben ne csak felmentést adjunk, hanem a tanulót azonnal küldjük haza azzal az utasítással, hogy forduljon orvoshoz.

Nagyon ügyeljünk arra, hogy tanítványaink izzadtan ne kerüljenek fűtetlen, hideg helyiségbe, mert ebből keletkezhetnek a legsúlyosabb hűléses megbetegedések. Rendszerint erős küzdő játék után szokott ez előfordulni. Ilyen esetben a játék mérséklésével vagy rövidítésével és tartós leveztető gyakorlatokkal előzhajtuk meg a bajokat.

Mindig az idő viszontagságainak és a tervezett gyakorlatoknak megfelelően rendeljük el az átöltözést. Pl. nagy hidegben, különösen szélben vagy fűtetlen tornateremben ne fűtetlenül menjünk, de ne is engedjük meg a lenge tornaruhára vetkőzést.

Balesetvédelmi intézkedések fontosságára csak utalok, mert erről a közelmúltban már jelent meg közlemény. (Sport és Testnevelés 1956. nov.—dec. összevont számában).

Sebfertőtlenítő anyagot és kötszert feltétlenül tároljunk.

Eödrögh József

## A kötelező úszásoktatás kérdése Csehszlovákiában

A KÖTELEZŐ ÚSZÁSOKTATÁS KÖRÜLI VITÁK még mindig napirenden vannak Csehszlovákiában. Legalábbis erre vall az a cikk, amelyet Josef Koudelka írt a cseh nyelvű szakfolyóiratban, Ebben a cikkben a szerző nem ért egyet dr. Fliala előzetes javaslatával, hogy a kötelező úszásoktatást a harmadik testnevelési órán oldják meg. Koudelka ezt a megoldást keresztülvihetetlennek tartja és helyette a nyári szünidei tanfolyamokat ajánlja, hasonlóképpen a sítanfolyamokéhoz. Mindezt azért említjük meg, mert nálunk is jelentkeztek igények az iskolai kötelező úszásoktatás bevezetésére 1907 óta — az ekkor alakult MUSZ vette először tervbe — nem is egy alkalommal. E kérdés felvetését általános testnevelési, egészségügyi, honvédelmi szem-

pontból igen fontosnak tartjuk, azonban a megvalósítása ele ma még leküzdhetetlen akadályok tornyosulnak. Kötelezővé, az egész országra érvényes megvalósítási kötelezettséggel csak azt lehet tenni, aminek a végrehajtásához megvannak, vagy reálisan megteremthetők a szükséges feltételek. Ha a feltételek hiányoznak, akkor minden rendelet csak papíron marad meg — aminek viszont semmi haszna sincs. Budapesten pl. csak az általános iskolák felsőosztályaiba több, mint százezer tanuló jár, akiket a kötelező oktatási időszak alatt hetenként kellene uszodába vinni. Erre nincs lehetőség. Az úszásoktatásra (nem a versenyszerű, szakosztályi foglalkozásról van szó) tehát más lehetőségeket kell keresni. Ilyenek a nálunk is már bevált

önkéntes jellegű uszótanfolyamok a tanórák kivül (délután, nyári vakációban). Ilyen tanfolyamok Budapesten egész éven át, a nyitott uszodákkal rendelkező vidéki városokban pedig nyáron vannak. E tanfolyamok célja az úszás megtanítása, vagyis, hogy minél többen tanuljanak meg úszni. Sajnos, nincs megoldva a nyári vízmelletti üdülő, úttörő táborok úszásoktatása — még a Balaton mellett sem. (Állandó szakokatokat kellene beállítani.)

Az úszásoktatás megteremtésére a helyi lehetőségeket jobban ki kellene használni. Ez az egyes iskolák, és az illetékes művelődési osztályok feladata lenne. Elképzelhető megoldás lehetne, hogy bizonyos időszakokban (pl. júniusban, fedett uszoda esetén télen is, amikor tornateremhez sem jutnak az

iskolák) összevont órákkal, hetenként egy alkalommal (2 testnevelési óra helyett) uszodába menjen egy-egy osztály. Indokolt ez pl. az ún. kimenő osztályok: az ált. iskolák VIII. osztálya esetében. Az ilyen lehetőségek kihasználása nem jelenti a tantervi fegyelem megsértését, mint ahogy az sem jelenti, ha télen az iskola udvarán létesített jégpályán korszakozással telik el a testnevelési óra. A testnevelési tanterv körülhatárolt előírásaitól való ilyen alkalmazású eltérés megengedhető.

A helyi lehetőségek ötletes kihasználása — a megfelelő anyagi feltételek biztosításával — lehetne nálunk a jelen adottságok között az a járható út, amelyen a tanulói úszás szélesebb rétegeit tudnánk bevonni az iskolai úszásoktatásba.

# A tanulók előképzettségi vizsgálata a középiskolák I. osztályában

## I. Gyakorlatban való jártasság

Az 1957—58. tanév elején öt budapesti fiú-középiskola I. osztályaiban felmérő vizsgálatokat tartottunk az általános iskolákból középiskolákba kerülő tanulók előképzettségének megállapítására. Igyekeztünk minél nagyobb részletességgel részben a vizsgálatokat elvégezni, illetve a kartársakkal elvégeztetni — akiknek munkájukért ez úton mondunk köszönetet —, mind statisztikailag feldolgozni, mind pedig ezekhez néhány észrevételt tenni. A kijelölt középiskolákat négy csoportba soroztuk az alábbiak szerint:

I. csoport: két középiskola, amely geinek erre a célra alakult szakbizottkat.

II. csoport: olyan középiskola, amely főleg Budapest egész területéről vette fel a tanulókat,

III. csoport: tanítóképző, amely főként saját hozzákapsolt ált. iskolából iskolázta be a tanulókat,

IV. csoport: olyan középiskola, amely túlnyomó többségben az ország különböző vidékeiről vette fel a tanulókat.

22 osztályban összesen 741 tanulót vizsgáltunk meg. Alapul az általános iskolai tanterv, illetve irányító tanmenet anyagait vettük, amelyek vagy mint állandó jellegű gyakorlási anyagok, vagy mint ellenőrző gyakorlatok szerepeltek, kiegészítve ezeket labdakészesség megállapítására szolgáló anyaggal. A kiválasztott anyag vizsgálatában elsősorban a végrehajtás módját, a technikai színvonalat vettük figyelembe, s számszerű mérhető eredményfelmérést (mp, cm) nem végeztünk.

A tanulók előképzettségének meg-

állapítására a következő anyagot vettük:

1. térdelőrajttal indulva futás, kb. 60 m, 2. távolugrás, guggoló technikával, vagy magasugrás guruló technikával, 3. súlylökés helyből, 4. rúd- vagy kötélmászás teljes magasságig, 5. kézállás fal mellett — segítő nélkül, 6. négyrészes szekrényen szél-tében guggoló átugrás, 7. labdakészesség: labdavezetés, 8. korlát: mellő nyújtott támaszban lengés, vagy nyújtott: mellő nyújtott támaszból kelepforgás hátra.

Ezenkívül minden tanulónak feljegyeztük az általános tanulmányi eredményét és a testnevelés osztályzatát is.

Az értékelésre + és — jelet használtunk. A megfelelő, illetve elfogadható mozgásra (tehát nem a tökéletes végrehajtásra) + jelzést alkalmaztuk, a — jelzést csak abban az esetben alkalmaztuk, ha a tanuló teljes tájékozatlanságot árult el. A vizsgálat alapját alkotó anyagot, gyakorlatot az órán közöltük a tanulókkal (pl. most mindenki neki-futással távölt ugnik guggoló technikával), majd külön magyarázat és bemutatás, vagy bemutattatás nélkül sor került a gyakorlat végrehajtására. Azok a tanulók, akik nem ismerték, nem tanulták az anyagot, a mozgást helyesen végrehajtottársaikat igyekeztek ugyan utánozni, azonban legtöbbször ez nem sikerült, bár az utánzás kétségtelenül a + értékelést befolyásolta némiképp.

A felmérés eredményeit vizsgálati csoportonkénti részletességgel az I. táblázat mutatja.

A fenti táblázatból több tapasza-

latot szűrhetünk le. Így az I. csoport eredményei alapján megállapíthatjuk, hogy a térdelőrajttal és a mászásban a + jelzés van többségben, egyenlő arány mutatkozik a kézállásban, míg — jelzés van többségben az egyéb gyakorlatokban.

A II. csoport a térdelőrajttal, a mászás és a labdavezetés terén mutat fel több + eredményt.

A II. csoportban az eredmények általában kedvezőek, mindössze a szergyakorlatban több a — mint a +. Ennek oka bizonyára abban keresendő, hogy a képzőben tanító nevelő tanított az általános iskolában is s innen került a középiskola I. osztályba a tanulók 40%-a.

A IV. csoport eredményei közül 5 számban több a +, mint a —, és csak 3 számban fordított az eredmény. Még kell itt jegyeznünk, hogy a középiskolában a felvételnélkor a testi alkalmasságot is nézték s testgyakorlatból felvételi vizsgát is tettek a tanulók. Ide tehát ebből a szempontból is a legjobbak kerültek s testgyakorlás alól felmentett tanuló nem is volt.

Érdekes képet kapunk, ha a testnevelési érdemjegyet az általános tanulmányi eredménnyel hasonlítjuk össze a II. sz. táblázat alapján.

A 741 tanulóból mindössze 52 kapott közepes (3) érdemjegyet, jelet (5) pedig 451. Ugyanakkor a felmérés eredményei azt mutatják, hogy a középiskola I. osztályába kerülő tanulók 40—60%-a csak a közepes eredményt közelíti meg.

Mindent egybevetve, megállapíthatjuk, hogy majdnem azonos arányban fordulnak elő a + és a — ered-

I. sz. összehasonlító és összesítő táblázat

	Tanulók létszáma	Térdelőrajt, futás		Távol v. magasugrás		Súlylökés		Rúd v. kötélmászás		Kézállás		Szekrényugrás		Labdavezetés		Korlát v. nyújtó*	
		+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
I. csoport eredménye	464	247	217	196	268	190	274	254	210	232	232	224	240	193	271	24	159
II. csoport eredménye	55	47	8	22	33	15	40	46	9	23	32	22	33	31	24	5	50
III. csoport eredménye	31	27	4	253	6	23	8	27	4	24	7	17	14	19	12	10	21
Összesen (főleg budapesti adatok)	550	321	229	243	307	228	322	327	223	278	271	263	287	224	295	39	230
IV. csoport (főleg vidéki adatok)	191	43	148	84	107	140	51	118	73	99	92	127	64	173	18	1	24
I., II., III., IV. csoport eredménye összesen	741	364	377	237	414	368	373	445	296	378	363	390	351	397	313	40	254

\* A nagyfokú mulasztások miatt a felmérést nem lehetett minden tanulónál megejteni.

II. táblázat

Érdemjegyek	5	4	3	2	1	Összesen
Ált. tanulm. eredmény	201	407	123	3	7*	741 tanuló
Testnevelési érdemjegy	451	238	52			741 tanuló

\*(ismétlő tanulók)

mények. A + eredmények száma összesen 2709, míg a — eredményeké 2741. Általánosságban tehát azt az következtetést vonhatjuk le a számok adataiból, hogy az általános iskolából 50 százalékos képzettséggel kerülnek ki a tanulók, illetve a tanulók 50%-a rendelkezik csak a leg-szükségesebb alapképzettséssel. Legjobb eredmény a mászásban mutatkozik,

itt a tanulók 60 százaléka tud mászni és csak 40 százaléka nem, legrosszabb eredmény a szergyakorlatokban mutatkozik, itt a tanulók 86 százaléka minden előképzettség nélkül kerül ki az iskolából.

Feltűnő, hogy azokban az anyag-részekben is súlyos hiányosságokat tapasztalhatunk, amelyek nem szerezhetőek, mint a térdelőrajt, távol-

## 2. Vallanak a tanulók...

Az előképzettség megállapítása során az egyik budapesti technikum I. osztályában írásban kértük be a tanulók véleményét a volt általános iskolájuk testneveléséről. Érdekelt bennünket, hogy milyen emlékek maradtak meg a tanulóknak a testnevelési órákról, hogyan látják ezeket — néhány hónap távlatából. A válaszokat nem irányítottuk, így mindenki azt írta meg névtelenül, amit akart.

Érdekes válaszokat kaptunk. A válaszokból, mint egy keresztmetszetből — bepillantást nyerhetünk az iskolák életébe, de a gyermek lelkébe is. Megállapítható, hogy a válaszok őszinték, mert megírták a kedvező, de a kedvezőtlen körülményeket is. Ismételtén bebizonyosodott, hogy kritikailag is nézik a gyermekek a történeteket s ez a véleményükben is visszatükröződik. A válaszokból leszűrhető tapasztalatokat nem szeretnénk általánosítani, még akkor sem, ha figyelembe vesszük, hogy az osztály tanulói Budapest több kerületéből, sőt több vidéki iskolából kerültek ki. Mindenestre azért elgondolkoztató helyzet-képet kapunk.

A vélemények legtöbbször a testnevelési órák anyagának felsorolásával kezdődik. Az egyik pestkörnyéki tanuló szinte időrendi sorrendben írja le az órát: „Az óra kezdetén levetkezés után sorba álltunk, a rajvezető beadta a jelentést. Ezután a terem körül futottunk úgy 15 kört, majd bemelegítő gimnasztikai gyakorlatot végeztünk kb. 15 percig. Ezután a bordásfalon végeztünk gyakorlatokat, majd kötél- és rúd-mászás volt. Szekrényen gyűrűn és

szőnyegen végeztünk gyakorlatokat. Magasat, távot ugrottunk, vagy más atlétikai számot gyakoroltunk. A tornaterem nagyon rendes volt.”

Viszont az egyik X. kerületi iskoláról a vélemény már nem volt ilyen kedvező: „A testnevelési órák nem voltak változatosak. De a tanár nagyon szigorú volt és azért az óra végén volt szabadfoglalkozás. Egy héten egyszer volt focizás. Nagyon szerettük.”

A játék egyébként nagyon sokszor előfordul a visszaemlékezésekben s ezen nem is csodálkozhatunk, hiszen a legmaradandóbb élményeket éppen a játék nyújtja. S a legnagyobb örömet is. „Néha egész órán át kosárlabdáztunk” — vagy — „Néha az órát végig kézilabdáztunk” — írják többen is.

Ahogy a rendszeres, tervszerű munkáról kedvezően nyilatkoztak a tanulók, ugyanúgy megmondják véleményüket ennek ellenkezőjéről is. — „Csak a VIII. osztályban kaptunk jó tanárt, aki próbálta az elmaradott gimnasztikai gyakorlatokat megtanítani” — írja az egyik V. kerületi iskoláról a tanuló. Megszívlelendő figyelmeztetőként hat a XI. kerületből ez a vélemény is: „Komoly munka csak a félévi és évvégi osztályozás előtt folyt, akkor is csak 2–3 órán. Rendszeres testnevelésről szó sem volt. Az osztályozásnál annak, aki tudta a gyakorlatot, szerencséje volt, aki nem tudta, az rossz jegyet kapott. Az iskolának szép, nagy tornaterme volt, kb. akkora, mint itt, csak szélesebb.”

A tornaterem kérdése is gyakran vetődik fel a válaszokban. Ez is érthető, mert a tornaterem nagy mér-

ugrás, kézállás. Úgy gondoljuk, hogy a hiányosságokat a tárgyi feltételek mostohaságán kívül az oktatómunka meg nem felelő voltában kell keresnünk. Annál szomorúbb ez, mert személyi ellátottság tekintetében nem kedvezőtlen a helyzet, sőt Budapesten mindenütt képesített szaktanárok töltik be az állásokat.

A fenti megállapításokkal nem akarunk az egész általános iskolai testnevelésről elmarasztaló ítéletet mondani, mindössze néhány száz adattal, a számok tükrében igyekeztünk rámutatni a hiányosságokra. Reméljük, hogy e hiányosságokat részben az iskolák részére nyújtandó nagyobb támogatással (feltételek fokozottabb biztosításával, segítőjellegű ellenőrzéssel), részben nevelőink gondosabb oktató munkájával — hamarosan ki lehet küszöbölni.

tékben befolyásolja a testnevelés tanítását. „Az iskolai tornaterem szép, nagy, jól fel volt szerelve.” (XVIII. ker.) „Tornatermünk korszerű és szép volt.” (XIX. ker.) „Tornaterem volt, de rendetlen, piszkos és a felszerelése hiányos.” (XIV. ker.) „Tornatermünk parkettás volt és minden felszólamlás, panasz, kérelem és vigyázat ellenére is elég piszkos, poros.” (I. ker.)

Sajnos, nem mindegyik tanuló járt olyan iskolába, amely tornateremmel is rendelkezett. A többiben bizony bajok voltak a téli foglalkozással. Meg is írják ezt is: „Az iskolában tornaterem nem volt. Télen sportkönyveket olvastunk.” (XVI. ker.) Ugyanezt írja egy Somogy megyei kisközségből felkerült tanuló is: „Télen beszélgetéssel töltöttük a testnevelési órát. Nekünk nem volt tornatermünk. De most már kezdenek építeni nálunk is tornatermet.”

Elgondolkoztató a fenti megállapítás. A jelen helyzet rögzítése után, a jövőben vetett bizakodással, talán nem kis lokálpatriotizmussal írja a falu tanulni vágyó gyermeke, hogy „most már kezdenek építeni nálunk is...”

Igen, nálunk is és szerte az országban még sok-sok helyütt tárgyi nehézségek vannak. Ezek akadályozzák a színvonalasabb testnevelési tanítást. A tárgyi feltételek fontosak — ezek javulni is fognak —, de ezek magukban egyedül még nem elégségesek a jobb munkához. Más is kell ide. Nevelő! Nevelő, aki tanít, oktat, aki becsületesen végzi feladatát.

Mert a válaszokban a tanulók nemcsak a testnevelésről, hanem a testnevelőről is vallottak.

Sós István, Raffel Zoltán

## A Művelődésügyi Minisztérium középiskolai testnevelési szakfelügyelői értekezlete

A Művelődésügyi Minisztérium 1957 október 11-én tartotta a középiskolai szakfelügyelők értekezletét, amelyet *Vadász Ferencné* a középiskolai főosztály vezetője nyitott meg. A beszámolót *Nyiri János* főelőadó tartotta. Bevezetőben ismertette a tanév főfeladatait, majd részletesen elemezte a nemrég megjelent Középiskolai Felügyeleti Szabályzatot. Beszélt a *módszertani szabadságról*, amelyről többek között az alábbiakat mondotta:

— A tanítás nevelési és szakmai eredményességéből kiindulva kell a tanár módszereit és egész munkáját megítélni. Eddigi gyakorlatunkat a célok és a módszerek közti kapcsolat eléggé helytelen felfogása jellemezte. Inkább a célokhoz vezető utakat jelöltük meg és tettük megkötötté, mert azt gondoltuk, hogy ezen az úton járva a pedagógusok majd elérnek a kívánatos célhoz. Ez a gyakorlat csökkentette a pedagógusoknak saját munkájukhoz való érdekeltségét, bénította a tanárok önálló kezdeményezésének kibontakozását, nevelői egyéniségük kialakulását. Az oktató-nevelő munka elbürokratizálódott.

A módszertani szabadság kibontakoztatása érdekében döntő az iskola céljainak és feladatainak világos látása és elfogadása. Csak ez teszi lehetővé, hogy a tanár látva és elfogadva a célt, szabadon keresse az utat. A módszertani munka szabadsága növeli a pedagógusok felelősségtudatát, az önálló munka lehetőségeit és közelebb hozza őket a kijelölt célokhoz, eszményekhez is. Három dolgot kell itt megemlíteni.

1. A módszertani szabadság a módszerekre vonatkozik, de nem érinti az oktatás marxista dialektikus materialista tartalmát, tudományosságát. Másrészt a tanár kötelessége az érvényben levő tananyagbeosztásban közölt anyagot egészében elvégezni. A tanár maga állapítja meg az anyag elosztását, az egyes órák konkrét tartalmát, s bizonyos fokig az anyag terjedelmét és szükségét is. Ezzel jelentős szerepet kap a tanár egyéni tanmenete. Éppen ezért a szakfelügyelő kötelessége, hogy a tanmeneteket is alaposan megvizsgálja, az esetleges hibákra rámutasson, de ebben az esetben is tartsa tiszteletben a tanár helyesnek látszó egyéni elgondolásait.

2. A szakfelügyelők maguk is tanítanak, tehát kialakult az egyéni módszerük, általában elvi elgondo-

lásuk. Éppen ezért óvakodjanak attól, hogy saját módszereiket kényszerítsék rá a tanárookra. A szakfelügyelő ne csak irányítson, hanem tanuljon is a tanároktól. Nagyfokú tapintat, széles látókör, minden me-revség kerülése, ugyanakkor biztos szakmai tudás, elvi határozottság és szilárdság szükséges ehhez.

3. A módszertani szabadság legnagyobb értékű kibontakoztatása a tanítási órákon folyó munka részletes, konkrét megtervezése, az órák felépítése és vezetése terén érvényesülhet. Döntő feltétel a pedagógusok megfelelő felkészültsége. Csak az a pedagógus képes önállóan dolgozni, aki kellő politikai, pedagógiai, szakmai és lélektani tudással rendelkezik. A szakfelügyelőnek kell segítséget adnia ahhoz, hogy a pedagógusok felkészültségüket fokozzák, hogy önállóan dolgozzanak. Az eredményekből, vagy esetleg az eredménytelenségből kiindulva kell vizsgálni a pedagógus egész munkáját. A segítségnyújtásban figyelembe kell venni testnevelőink különböző felkészültségi szintjét, munkakörülményeit, és ennek megfelelően kell számukra utasításokat és tanácsokat adni. Nem volna helyes álláspont, ha a módszertani szabadság elvét valamennyi pedagógusra nézve, tehát egysíklúan értelmeznénk.

A továbbiakban a szakfelügyelők egyéb teendőit tárgyalta az előadó s megállapította: „Véget kell vetni az eddigi liberalizmusnak, a tanárok enyhe megítélésének. A szakfelügyelőknek be kell látniok, hogy az enyhe, határozatlan, elvtelen megítélés a szakfelügyelői intézmény tekintélyét csorbítja.”

Ezután az előadó a középiskolai testnevelés helyzetéről adott részletes tájékoztatást s azt a megállapítást szúrta le hogy a közvetlen, leg-hatékonyabb és legfontosabb irányítás, illetve ellenőrzés a szakfelügye-letre hárul. Az iskolaigazgatókat fokozottabb mértékben kell az iskolai testnevelés felügyeletére és ellenőrzésére bevonni. A tanácsok ellenőrzése az elmúlt években nem volt kielégítő. Hasonlóan a minisztérium irányítása és ellenőrzése sem felelhetett meg a jogos követelményeknek és igényeknek.

Az iskolai testnevelés minden területére kiterjedő beszámolóhoz többben szoltak hozzá így *Juhász Endréné*, *Raffel Zoltán*, *Maróti József*, *Christián László*, *Jakab Ferenc*, *Albert Antal*, *Orosz Ottó*. Megjelent és felszólalt az értekezleten *Béni Miklós* a KISZ, és *Sós István* az MTSZ képviselője is. A sikeres értekezletet *László József* osztályvezető zárta be.

A maklartályai általános iskola növendékei magukkészítette sövény-akadályokon gyakorolnak

(Szemenyei Tivadar felv.)



# Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva (III.)

A Művelődésügyi Minisztérium Általános Iskolai Főosztályának irányításával készítették: dr. Cseke Dénes, dr. Cs. Balkányi Lenke, Lévy Pálné, Morvay Béla

November hó közepéig és március hó közepétől a szabadtéri munka lehetőségével számolva osztottuk be az egyes osztályok tantervi anyagát. Tanmenetünk — amelyet már óravázlatokra felbontva közlünk — a közbeeső időszakra (téli időszak) a fedett gyakorlóhelyen is feldolgozható anyagrészeket tartalmazza. Amikor a tantervi anyagát a szabadtéri és a fedett gyakorlóhelyen történő feldolgozás szempontjából két részre osztottuk és az említett időhatárok felett döntöttünk, elsősorban azokra az iskolákra gondoltunk, amelyeknek nincs tornaterme, illetve amelyekben a téli időszak testnevelési óráit az osztályteremben kell megtartani.

## Az osztályterem

Igen korlátozott lehetőségeket nyújtanak a testnevelő munka számára. Általános iskoláinkban azonban a téli időszakban az osztálytermi munka a testnevelés *egyetlen, kényeszerű megoldása*. Az osztálytermi testnevelés korlátozottságának okai miatt az őszi és tavaszi időszakot abszolút és relatív értelemben is több anyaggal terheltük, mint a téli időszakot. Tudjuk, hogy anyagbeosztásunk éppen ezért nem lehet kedvező minden szempontból a tornatermes iskolák számára. Ilyen vonatkozásban azonban ne érjen bennünket szemrehányás, mert nem volt módunk teljesen külön anyagbeosztást készíteni és közölni a tornatermes iskolák számára. De ha ilyet közölhetünk volna, minden változtatás nélkül, az is csak a tornatermes iskolák egy részében lett volna felhasználható.

Munkánk másik fontos irányító szempontjának azt tekintettük, hogy az anyagbeosztásnak ez a példája minél több iskolában felhasználható legyen. Ezt nemcsak magával az anyag beosztásával, hanem a különböző anyagrészek meghatározásával is biztosítani kívánjuk.

## Tanmenetünkben

az osztálytermi és a tornatermi munka anyaga a tantervi előírások korlátjain belül mégis többnyire eltér egymástól. A *legfontosabb különbség* a tanítás főtárgyát alkotó *alapotvázlatok száma között van*, amennyiben minden óra fő részében többnyire *egyfajta alapmozgás, a tornateremben pedig kétfajta alapmozgás* feldolgozásával kell majd foglalkozni. Hogy azonban a két feltétel között folyó munka az alapmozgások feldolgozása tekintetében a lehetőségekhez képest párhuzamosan folyjon, a tornatermes iskolák számára

előírt alapmozgások egyike általában azonos azzal, amelyet arra az időre az osztálytermi munka számára írunk elő. Az osztályteremben a tanítási egységek szerint változó alapmozgás mellett egyelőre a *kézállás* előgyakorlataival és valamely kézállás formáinak mint állandó jellegű gyakoroltnak a *feldolgozását kell biztosítani*. Az első két tanítási egységben ezt külön elő is írjuk. A tornatermes iskolák számára ugyanígy előírjuk egy-két tanítási egységben a *rúd- v. kötélmászt*, valamint a támaszgyakorlatok közül a *kézállást*. Ezt a kétféle gyakorlatot azonban a továbbiakban is *végeztetni kell minden órán*. Tanítási egységben újlag csak akkor szerepelnek majd, ha a végrehajtásukat újabb követelménnyel nehezíthetjük. Ezekben a mozgásokban (általában az állandó jellegű gyakorlatokban) a tanár belátása szerinti időpontban osztályozza a tanulókat.

## Az alapmozgásokról

szólva — főként a tornatermes iskolákra való tekintettel — megjegyezzük, hogy a kétfajta alapmozgás közül minden tanítási egységben *csak egyet-egyét, az új anyagot* nevezünk meg. Ez nem jelenti azt, hogy a tanítási egység egyes óráin csak ezt az egy, illetve két mozgást kell tanítani. A tornatermet és a tornaterem felszerelésének a lehetőségeit ki kell használni a nagyobb megterhelés, a tanulók változatosabb foglalkoztatása, a már kialakított jártasságok tökéletesítése érdekében és bizonyos esetekben a tanítás fő tárgyaként előírt mozgás sajátos előkészítése céljából. Tehát mielőtt az új anyag, vagy a technikai végrehajtás egy újabb részletmozzanatának a tanítására rátérnénk, *végeztessünk néhány (legfeljebb 1—3) ismert rokonmozgást, vagy játékos feladatot, illetve végeztessük el néhányszor a kérdéses mozgást a már ismert módon*. E mozgások kiválogatásánál elsősorban arra kell tekintettel lenni, hogy minél gyorsabban lebonolyíthatók legyenek, tehát hogy az új anyag feldolgozására elegendő idő maradjon.

## Az osztálytermi és a tornatermi

munka tanmenetének egyes tanítási egységei a kiegészítő anyag tekintetében ugyancsak a tornaterem és, a tornatermi felszerelés által nyújtott lehetőségek szerint, valamint a tantervi „kiegészítő gyakorlataiban” különböznek egymástól, így sokkal értékesebb anyagot tartalmaz a tornatermes iskolák számára készített tanmenet a másiknál.

## A foglalkozás szabadban

életteni hatások szempontjából értékesebb az osztálytermi testnevelő munkánál. Már a szabadban való egyszerű séta, menetelés és futkározás is, de különösen értékesebb az élénk, jól ismert mozgásokat alkalmazó szervezett foglalkoztatás. Éppen ezért helyesnek, sőt kívánatosnak kell tekinteni, hogy száraz, hó nélküli, mérsékelt hideg időben — legfeljebb 1—2°-os hidegben — *a szabadban tartsuk meg a testnevelési órát*. A téli időszakban viszonylag kevés ilyen napra számíthatunk, de ezeket a napokat a lehetőség szerint ki kell használni. Nyugodtan meg lehet tenni, mert az osztálytermi munka számára készített tanmenetünk tanítási egységeibe minimálisra méretezett anyagot és az egyes tanítási egységek anyagának feldolgozására maximális óraszámot irányzunk elő. Ezért, ha az időjárás adta lehetőségeket kihasználva, egy-egy órát az előírt anyagtól eltérő, szabadtéri foglalkoztatás céljára használunk fel, nem szenvedhet érzékeny kárt az egyes tanítási egységek anyagának feldolgozása. Ilyen esetekben a következő legfontosabb szempontokra legyünk figyelemmel:

*A szabadtéri óravázlatok ne tartalmazzanak tanítási feladatot*. Egyszerűen csak olyan szervei és lelki hatások kiváltása legyen a céljuk, amelyekre az osztálytermi órák alig adhatnak módot. Anyaguk már korábban feldolgozott járás-, futás-, gyakorlatok, feladat- és küzdőjátékok közül kerüljenek ki. A játékokban elsősorban a futás és hevesebb erőfeszítéssel járó küzdelem legyen az uralkodó. Általában olyan mozgások legyenek, amelyek nemcsak hatásaiknál, hanem alkalmazásuk módjánál fogva is védelmet nyújtanak a tanulóknak a megfázás ellen, sőt a lehetőségekhez képest a tanárt is megkímélik a hideg levegővel való vezénylés ártalmaitól. Ezekből a mozgásokból minden ilyen szabadtéri vázlat legfeljebb 20—30 perc kitöltésére elegendő anyagot tartalmazzon és kívülük még a törzs- és válllöv izomzatát erőteljesebben foglalkoztató egy-két padgyakorlatot is fel kell venni. Tehát még ezeknek az óráknak egy részét is az osztályteremben kell eltölteni, mert a tanulókat különben vagy a sok futással járó megerőltetés, vagy ha ezt mérsékeltbben, heves mozgások alkalmazásával kizárnánk, a meghülés veszélyének tennék ki őket.

*Ezeknek a vegyes anyagú vázlatoknak a végrehajtásában a következő módon kívánatos eljárni:*

A testnevelési órát megelőző tízpercben vonjuk meg a gyakorlóhely határvonalait, készítsük el a vázlat szerint szükséges pályarajzokat és

készítsük elő az órához szükséges eszközöket. Az óra első mozzanataként még az osztályteremben ismerjük a szabadban eltöltendő idő minden olyan részletét, ami magyarázatot kíván, hogy a tanulóknak ne kelljen magyarázatot hallgatva ácsorogniok. Ezután belátásunk szerint rendeljük el az öltözetet (rendes utcai ruhán kívül sapka, sál, esetleg kesztyű és nagykabát), majd a sorakozást és vezessük a tanulókat a gyakorlóléhelyre, ahol már a vázlat szerint irányítjuk a tanulók foglalkozását. A 20—30 perc eltelte, illetve az előírt anyag elvégzése után vezessük a tanulókat az osztályterembe, ahol nyitassunk ki két — egymástól távoli ablakot. Az ablakokat addig tartjuk nyitva, amíg a tanulók levetkőznek és elfoglalják helyüket. Ezzel megakadályozhatjuk, hogy a heves mozgástól felhevült tanulók a meleg teremben megizzadjanak, de egyben friss levegőt is biztosítunk. Ezután adjunk még néhány — 3—5 percnyi — pihenőt, majd folytassuk a vázlat végrehajtását.

*Az sem kifogásolható, ha megfelelő időjárás alkalmával korcsolyázással, szánkózással, szissel, esetleg hógolyózással tölti ki a tanár a testnevelési órát. Ez a megoldás azonban csak akkor fogadható el, ha az osztály minden tanulója — kivéve a felmentett vagy beteg tanulókat — részt vesz az órán.*

### Fedett gyakorlóléhelyek biztosítása

Tapasztalataink szerint általában kétféle módon használják fel az osztálytermet a testnevelő munkához.

Az egyik mód az, hogy órák előtt átrendezik az osztályt, illetve összezsúfolják az osztályterem egyik végében a bútorokat — főként a padokat. Ezzel viszonylag nagyobb szabad teret biztosítanak és viszonylag szabadabb mozgást tesznek lehetővé. Ennek megvannak az előnyei, de a hátrányairól sem szabad megfeledkezünk. Feltétlenül előnynek kell tekintenünk a nagyobb szabad területet, de tudomásul kell vennünk, hogy az ezzel járó előnyök mindegyike nem aknázható ki minden iskolában. Ha rossz a padló, vagy széles rések vannak a padlódeszkák között, ha a padló alatti tömítő anyag porzik és nincs elszigetelve, hevesebb mozgásokat nem alkalmazhatunk. Tehát a nagyobb terület révén nem tehetjük ilyen mozgásokkal értékesebbé a munkánkat. Ennek a megoldásnak elsősorban az a hátránya, hogy egy órán belül a terem kétszeri átrendezésével sok idő elvész, rongálódhatnak a bútorok, különös nehézséget okoz a ruhák és

táskák, fröszerek elhelyezése stb. Mellőzni kell a tantervi anyag előkészítő gyakorlatai közül a padgyakorlatokat, továbbá a többnyire olajos padló miatt a támaszgyakorlatokat stb.

A másik mód esetén a bútorokat rendes helyükön hagyva a padokon, a padok közötti folyósókban és a berendezésnek megfelelően a padok előtt és mögött végezhető a különféle mozgások. Ennek a megoldásnak is megvannak a hátrányai, de ha a padok szilárdak, néhány szempontból előnyösebb a másiknál.

Megoldás az is, ha a testnevelési órákat a hét 2 vagy 4 napjára osztják be és ezeken a napokon egy osztálytermet teljesen kiürítenek, vagy az előbbieket szerint átrendeznek. Minden osztály testnevelési óráit ezután ebben a teremben tartják meg. Bizonyos feltételek mellett ez látszik a legjobb megoldásnak különösen akkor, ha a padokat és — a szekrényeken kívül — az egyéb bútorokat teljesen el lehet távolítani a teremből; ha tehát van az iskolában olyan folyosórész, ahol a bútorokat el lehet helyezni. Ennek a megoldásnak egyik legfontosabb előnye az, hogy az átrendezéshez szükséges időt nem a testnevelési órákból kell elvenni. Sőt az átrendezésnek akkor van értelme, ha azt a tanítási idő előtt és után végeztetjük el. Feltétlenül hátránya azonban az, hogy ezeken a tanítási napokon az osztályok „vándorlását” vonja maga után; vagyis az egyes osztályok a testnevelési óra után nem a saját termükben folytathatják a munkát, hanem abban a teremben, ahonnan testnevelési órára megy az osztály. Ezzel természetesen együtt járnak olyan hátrányok is, hogy a tanulók nem a testalkatuknak megfelelő méretű padokban kénytelenek ülni és előfordulhat az is, hogy az egyes osztályok tantervi anyagának feldolgozásához szükséges saját segédeszközök átrendezéséről is gondoskodni kell — amelyek egyébként a kérdéses osztályok rendes berendezési tárgyaihoz tartoznak. Viszont az is igaz, hogy ezeket a hátrányokat és nehézségeket nagymértékben csökkenteni lehet megfelelő órarend technikai megoldással. Véleményünk az, hogy a fejlődés legközelebbi szakaszában ez az elképzelés valósul meg valamilyen formában és a fejlődésnek ez a szakasza addig tart majd, amíg régi iskola épületeinket nem tudjuk megújítani, vagy hozzáépítéssel nem tudjuk külön tornatermekkel ellátni.

Addig azonban több évnek kell eltelnie, amíg ez az elképzelés kialakult formát ölthet és általánossá válhat a gyakorlatban. Tervező munkánkban éppen ezért nem is vettük

figyelembe ezt a lehetőséget. Azoknak az iskoláknak a tanárai számára azonban, amelyekben ezt a megoldást alkalmazni tudják, azt ajánljuk, hogy osztálytermi munka számára készített vázlatokat vegyék alapul s ha szükséges, *egészítsék ki* a tornatermi munkához készített vázlatok megfelelő részleteivel.

### Az osztálytermi munka

tervezésénél — jelenlegi helyzetünkben a másodiknak említett, kedvezőbbnek látszó megoldást vettük figyelembe. A tanmenetet és abból a vázlatokat úgy készítettük, hogy végrehajtásukhoz egy átlagosnak tekinthető osztályteremben *semiféle átrendezésre sincs szükség*. Egyébként kétszemélyes padokkal berendezett osztálytermetek vettünk figyelembe, amelyekben a padsorok között folyósók vannak.

A porképződés megakadályozása céljából a lehetőség szerint mellőztünk minden járassal, futással, általában a padlón való dobogással járó gyakorlatot. De helyet kellett adnunk egy-egy támaszugrásnak. Ezeknél az ugrásoknál a porképződést nagyrészt kizárhatjuk azzal, ha az elugrás helyére erősen kicsavart nedves zsákdarabot helyezünk.

Gondosan ügyeltünk arra is, hogy a bevezető és előkészítő részben *ne kelljen a tanulóknak a padlóra lelépniök*, illetve, ha egy óra folyamán ez már megtörtént egyszer, *ne kelljen többé fellépniök a padra*. Az anyagkiválasztásnak ez az eredménye csak akkor felel meg a célnak, ha gondosan ügyeltünk arra, hogy a tanulók jól megtisztított talpú tornacipőket (vagy posztó, vagy vászon papucsokat) húzzanak fel az óra elején és öltözködés közben se lépjenek le már bennük a padlóra.

Már az első osztálytermi órán különös gondot kell fordítani az előkészület és az átöltözködés rendjére. Az előkészületnek és átöltözködésnek a mozzanatait *egyéni és padsorverseny formájában is le lehet bonyolítani*, amikor is a gyorsaság mellett a külső rend fenntartását is a verseny tárgyává kell tenni. Igen fontos — főként az iskola pedagógus testületének a testneveléshez való viszonya szempontjából —, hogy a testnevelési óra végén, az átöltözködés után, még a mi felügyeletünkkel helyezték el a tanulókat a könyveiket, fröszereiket stb. a padjaikban és megteremtsek az osztályterem egyébként megszokott rendjét.

A kétféle anyag leírásában papirtakarékosság céljából azt az eljárást követjük, hogy az egyes órarészek megjelölése után *először — minden külön megjelölés nélkül — az osztálytermi munka anyagát közöljük*.

# Öravezlatok

„Tornateremben” megjelölés nélkül kezdődő külön bekezdésben a tornateremben végzendő gyakorlatokat írjuk le. Ha valamely órarész anyaga

mindenben megegyező, azt az „azonos”, vagy „az osztálytermi óra előírásai” kifejezéssel jelöljük.

## V. osztály

21. óra. November ...-én.

6/5 — 1. óra.

**Bevezető rész (továbbiakban B).** Helybenjárás a pad ülőlappján mérsékelt térdemeléssel, közben a járás megállítása és megindítása.

**Tornateremben (továbbiakban Tt).** Játékos járás- és futásgyakorlatok.

**Előkészítő rész (továbbiakban E).** Utánzó és játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatokból alkotott határozott formájú szabad- és padgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben — tekintettel a felguggolás és függőleges repüléssel a leugrás előkészítésére.

**Tt.** Azonos jellegű padgyakorlatok (tornapadon).

**Fő rész (továbbiakban F).** **Fiúknak három-, lányoknak kétrészes szekrény hosszában.** Felguggolás helyből (elugrás páros lábbal és egyidejű kéztámasszal), majd felállítás és előre lépés után páros lábbal leugrás; repülés függőleges testtel, zárt láb, oldalsó középtartás; talajra érés páros lábbal, hajlított állásba.

Adogató sorversenyek kis labdával a padokban ülve (adogatás a fej felett és a pad alatt).

**Tt.** Azonos szekrényugrás 4–6 lépés nekifutással.

Rúdön vagy kötélén: mászókulcsolás; mászókulcsolásban játékos kargyakorlatok. „Fogyasztó szétszörtán” c. játék.

**Befejező rész (továbbiakban Bf).** Felállítás és leülés vezényszóra ülésrend szerinti elhelyezkedésben.

**Tt.** Menet megindítása és megállítása; üdvözlés fővetéssel, zárt rendben álló helyben.

22. óra. November ...-én.

6/5 — 2. óra.

**B, E és Bf rész.** A 21. óra előírása szerint.

**F.** Szekrényugrás a 21. óra előírása szerint, továbbá 3–4 lépés nekifutással, repülés közben terpesztett láb, kar oldalsó középtartásban.

Adogató sorverseny kis labdával a padokban ülve. (Adogatás a fej felett és a pad alatt.)

**Tt.** Azonos szekrényugrás 4–8 lépés nekifutással.

Rúdön v. kötélén: A 21. óra előírása szerint.

„Fogyasztó szétszörtán” c. játék.

23. óra. November ...-én.

6/5 — 3. óra.

**B.** Helybenjárás a pad ülőlappján, mérsékelt térdemeléssel, ismert dalra.

**Tt.** „Fogó érintés” c. játék.

**E.** A 21. óra előírása szerint.

**F.** Fiúknak három-, lányoknak kétrészes szekrény keresztben. Felguggolás 3–4 lépés nekifutással a 22. óra előírása szerint, majd felállítás közben folyamatos átmenettel páros lábbal elugrás; repülés

és talajra érés a 22. óra előírása szerint.

Adogató sorverseny kis labdával a 21. óra előírása szerint.

**Tt.** Azonos szekrényugrás 4–8 lépés nekifutással.

Rúdön vagy kötélén: a 21. óra előírása szerint, továbbá mászókétszerletek.

„Fogyasztó szétszörtán” c. játék.

**Bf.** A 21. óra előírása szerint.

24–25. óra. November ...-én.

6/5 — 4–5. óra.

**B.** Helybenjárás a pad ülőlappján, közben helybenjárás külső talpélen.

**Tt.** Járás, közben utánzó és játékos kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

**E.** Sorversenyek — különböző kartartásokkal az ülőlapon a zárt állás, a guggolótámasz és a zsugorulás, valamint az elülső írólapon a hanyatt- és hasonfekvés felvétele tekintetében.

**Tt.** Futó sorversenyek különböző testhelyzetekből indulva és különböző testhelyzetekbe érkezve.

**F.** A 23. óra előírása szerint; 1–2 ugrás után ellenőrzés és osztályozás.

Adogató sorverseny a 21. óra előírása szerint.

**Tt.** Azonos szekrényugrás 4–8 lépés nekifutással s ebből ellenőrzés és osztályozás.

Rúdön v. kötélén: a 23. óra előírása szerint.

„Fogyasztó szétszörtán” c. játék.

**Bf.** „Rakéta” c. játék ülésrend szerinti elhelyezkedésben.

**Tt.** Azonos játék szétszörtán elhelyezkedésben.

26–27. óra. December ...-én.

6/5 — 1–2. óra.

**B.** Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben testfordulatok vezényszóra helyben — sarkon és talpon — „1–2” számolásra.

**Tt.** Járás és futás, közben fel-, le- és átugrások.

**E.** Utánzó és játékos, valamint az ismert gyakorlatokból alkotott határozott formájú társas- és társas padgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben, tekintettel a tarkó-állás előkészítésére.

**Tt.** Utánzó és játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatokból alkotott határozott formájú társasgyakorlatok — tekintettel a tarkóállás és a zsugorkanyarlati átugrás előkészítésére.

**F.** Gurulóátfordulás előre guggolótámaszból hajlított ülésbe; gurulás nyújtott és zárt térdrel a tarkótól a keresztcsontig; a gurulás utolsó mozzanatában gyors csípő- és térdhajlítással érkezős hajlított ülésbe.

Tarkóállás hajlított és nyújtott testtel guggolótámaszból — hátra gurulással.

„Öltöző — vetkőző” váltóverseny.

**Tt.** Gurulóátfordulás előre

és tarkóállás, mint az osztályteremben.

Fiúknak három-, lányoknak kétrészes szekrény szélében. Zsugorkanyarlati átugráshoz előgyakorlatok: 4–6 lépés nekifutással elugrás páros lábbal és egyidejű kéztámasszal; érkezés balra vagy jobbra, negyedfordulattal a szekrényre térdelő támaszba, illetve guggolótámaszba; leugrás kézre támaszkodva; talajra érés páros lábbal hajlított állásba, közben kéztámasz a közelebbi kézen a szekrényen.

„Szabadulás a labdától” c. játék kis- és felfújott labdák-kal.

**Bf.** Leülés és felállítás vezényszóra ülésrend szerinti elhelyezkedésben, közben álló helyben üdvözlés fővetéssel.

**Tt.** Járás körbe, közben járás külső talpélen.

28. óra. December ...-én.

7/5 — 3. óra.

**B.** Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben játékos feladatok (jelre guggolótámasz, guggolás és zsugorulás az ülőlapon — különböző irányokba fordulva). „Tt. „Páros fogó” c. játék.

**E.** A 26–27. óra előírása szerint.

**F.** Gurulóátfordulás előre alapállásból guggolótámaszon át guggolótámaszba, egybéként a 26. óra előírása szerint. Tarkóállás a 26. óra előírása szerint.

## VI. osztály

21–22. óra. November ...-én.

6/5 — 1–2. óra.

**B.** Helybenjárás az ülőlapon mérsékelt térdemeléssel, közben helybenjárás testfordulatok balra és jobbra (testfordulatok négy lépésre).

**Tt.** Egyéni versengések járva és futva különböző testhelyzetekből indulva és érkezve.

**E.** Utánzó és játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatokból alkotott határozott formájú szabad- és padgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben — tekintettel a zsugorkanyarlati átugrás előkészítésére.

**Tt.** Utánzó és játékos, valamint ismert gyakorlatokból alkotott határozott formájú padgyakorlatok — tekintettel a felguggolás és függőleges repüléssel a leugrás, valamint a zsugorkanyarlati átugrás előkészítésére.

**F.** Fiúknak három-, lányoknak kétrészes szekrény szélében. 2–4 lépés nekifutással felguggolás, majd felállítás közben folyamatos átmenettel páros lábbal leugrás; repülés függőleges testtel, zárt lábbal, kar oldalsó középtartásban; talajra érés hajlított állásba — az V. o. előírása szerint.

Zsugorkanyarlati átugrás előgyakorlatok. 2–4 lépés nekifutással elugrás páros lábbal és egyidejű kéztámasszal; érkezés balra vagy jobbra negyedfordulattal térdelő támaszba, illetve guggolótámaszba a szekrényre; leugrás kézre támaszkodva; talajra érés páros lábbal hajlított állásba, közben kéztámasz a közelebbi kézen a szekrényen.

Zsugorkanyarlati átugrás csípőben hajlított testtel az V. o. előírása szerint.

„Öltöző — vetkőző” váltóverseny.

**Tt.** Felguggolás és függőleges repüléssel leugrás, vala-

„Öltöző — vetkőző” váltóverseny.

**Tt.** A 26–27. óra előírása szerint, továbbá gurulóátfordulás, előre mint az osztályteremben és zsugorkanyarlati átugrás 4–6 lépés nekifutással csípőben hajlított testtel.

**Bf.** A 26–27. óra előírása szerint.

29–30. óra. December ...-én.

7/5 — 4–5. óra.

**B.** A 28. óra előírása szerint. **Tt.** Járás közben játékos és utánzó kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

**E.** Sorversenyek kis labda-adogatással ülésrend szerinti, az ülőlapon terpeszben állva (adogatás a fej fölött és a láb között hátra és előre).

**F.** Gurulóátfordulás előre a 26–27–28. óra előírása szerint; néhány kísérlet után ellenőrzés és osztályozás.

„Öltöző — vetkőző” váltóverseny.

**Tt.** A 28. óra előírása szerint; a gurulóátfordulás és a tarkóállás néhány kísérlete után ellenőrzés és osztályozás.

„Szabadulás a labdától” c. játék a 26–27. óra előírása szerint.

**Bf.** Járás mérsékelt térdemeléssel a padsorok közötti folyosókban, közben járás lábujjon és sarkon.

**Tt.** Járás, közben tapsos ritmusgyakorlatok.

mint zsugorkanyarlati átugrás (előgyakorlatok is) mint az osztályteremben.

Rúdön v. kötélén: mászókulcsolás; mászókulcsolásban játékos kar- és lábgyakorlatok; mászókétszerletek.

„Adogató verseny” c. játék felfújott labdával.

**Bf.** Tapsos ritmusgyakorlatok a padsorok közötti folyosókban helyben járva, tapsolás a combon és különböző kartartásokban.

**Tt.** Járás, közben járás hátra lábujjon, vállfogással.

23. óra. November ...-én.

6/5 — 3. óra.

**B.** Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, ismert dal éneklésével.

**Tt.** „Fogó érintés” c. játék.

**E.** A 21. és 22. óra előírása szerint.

**F.** Fiúk és lányok háromrészes szekrényen. Felguggolás és függőleges repüléssel leugrás, továbbá a zsugorkanyarlati átugrás csípőben hajlított testtel a 21–22. óra vázlatának előírása szerint.

„Öltöző — vetkőző” váltóverseny.

**Tt.** A szekrényugrások 4–8 lépés nekifutással, egybéként mint az osztályteremben.

Rúdön v. kötélén. Mászókulcsolásban kar- és lábgyakorlatok, valamint mászókétszerletek a 21. és 22. óra előírása szerint.

„Adogató verseny” c. játék felfújott labdával.

**Bf.** Felállítás és leülés vezényszóra; állás közben üdvözlés fővetéssel.

**Tt.** Járás, közben állóhelyben üdvözlés fővetéssel osztályban és vonalban.

24–25. óra. November ...-én.

6/5 — 4–5. óra.

**B.** Helybenjárás az ülőlapon mérsékelt térdemeléssel, köz-

ben járás lábujjon és külső talpélen.

Tt. Járás közben játékos és határozott formájú kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

E. Egyéni és sorversenyek az ülőlapon a guggolótámasz, zsugorulás, különböző kartartásokkal a guggolás, továbbá az írólapon a térdelőtámasz, hanyattfekvés és hasonfekvés felvétele tekintetében.

Tt. Sorversenyek járva és futva különböző testhelyzetekből indulva és érkező.

F. A 23. óra előírása szerint; 1-2 zslugorkanyarlati átugrás után ellenőrzés és osztályozás. „Oltózó-vetőkőző” váltóverseny.

Tt. A 23. óra előírása szerint; néhány zslugorkanyarlati átugrás után ellenőrzés és osztályozás.

„Adogató verseny” c. játék felfújó labdával.

Bf. A 24. órán a 23. óra előírása szerint; a 25. órán a „Rakéta” c. játék ülésrend szerint a padokban ülve.

Tt. A 24. órán a 23. óra előírása szerint; a 25. órán a „Rakéta” c. játék.

26-27. óra. December ...-én.

7/5 - 1-2. óra.

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, továbbá mérsékelt és mély térdugózás karlengetéssel.

Tt. „Szarvasvadászat” c. játék.

E. Utánzó és játékos, valamint ismert gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú kislabda- és padgyakorlatok — tekintettel a hátra gurulóátfordulás előkészítésére.

Tt. Utánzó és játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú kislabda-gyakorlatok a hátra gurulóátfordulás előkészítése céljából.

F. Gurulóátfordulás előre guggolótámaszba az V. o. előírása szerint. — Gurulóátfordulás hátra nyújtott ülésből páros térdelésbe és guggolótámaszba az V. o. előírása szerint. — Tarkóállás nyújtott tettel guggolótámaszból hátrafelé gurulásal.

Tt. Gurulóátfordulás előre és hátra, valamint tarkóállás mint az osztályteremben.

Fiúknak három-, lányoknak kétrészes szekrény hosszában 6-8 lépés nekifutással felgug-

olás az V. o. előírása szerint, majd felállás után előre lépve meredek elugrással függőleges repülés, kar magastartásban; talajra érés hajlítot állásba. — Ugyanez a gyakorlat fellépéssel.

„Fogyasztó szétszórtan” c. játék felfújó labdával.

Bf. Helybenjárás a padsorok között folyosókban, közben járás helyben lábujjon balra és jobbra körbe forogva.

Tt. Járás, közben helybenjárás lábujjon balra és jobbra körbe forogva.

28. óra. December ...-én.

7/5 - 3. óra.

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, ismert dalra.

Tt. Járás és futás, közben fel-, le- és átugrások 50-70 cm magas szilárd tárgy felhasználásával.

E. A 26-27. óra előírása szerint.

E. A 26-27. óra előírása szerint.

Tt. A 26-27. óra előírása szer-szerint; szekrényugrás a lányok számára is háromrészes szekrényen.

Bf. A 26-27. óra előírása rint.

29-30. óra. December ...-én.

7/5 - 4-5. óra.

B. Helybenjárás az ülőlapon, közben testfordulatok helyben vezényszóra „1-2” számolásra.

Tt. Járás, közben játékos és határozott formájú kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

E. Egyéni és sorversenyek helybenjárás közben — az ülőlapon és az írólapon különböző testhelyzetek felvétele tekintetében (lásd a 24. és 25. óra előkészítő részét).

Tt. Egyéni versengések járva, futva, négykézlábon járva és rákjárással.

F. A 26-27. óra előírása szerint; egy-két kísérlet után a hátra gurulóátfordulásban és a tarkóállásban ellenőrzés és osztályozás.

Tt. A 26-27. óra előírása szerint; a hátra gurulóátfordulásban és a tarkóállásban ellenőrzés és osztályozás.

Bf. „Rakéta” c. játék ülésrend szerint a padokban ülve.

Tt. „Rakéta” c. játék körben.

## VII. osztály

19-20. óra November ...-én.

6/5 - 1-2. óra.

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben járás helyben lábujjon, sarkon és külső talpélen.

Tt. Játékos egyéni versenyek kettős körben (körbe futás, futás a tanuló társ körül, terpesztett láb között átbujás stb.).

E. Játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú társasgyakorlatok — tekintettel a batorugrás és a kézál-lás előkészítésére.

Tt. Játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú társasgyakorlatok — tekintettel a batorugrás és a kézál-lás előkészítésére.

F. Padnál (az első padsor előtt) vagy esetleg falnál hátsó guggolótámaszból fellépés mély fekvőtámaszba és járás a kézen a pad töve felé mere-

dekebb mély fekvőtámaszba (támaszkodás a padhoz a combkötőnél).

Háromrészes szekrény szél-tében, 2-4 lépés nekifutással feltérdelés (elugrás páros láb-bal és egyidejű kéztámaszsal), leugrás tetszés szerint; feltérde-lés után térd- és csipőnyitás, karlemelés mellső közép-tartásba, majd leugrás bator-ugrással.

Sorverseny tömötlabda-ado-gatással a fej felett és a pad alatt ülésrend szerinti elhe-lyezkedésben a padokban ül-ve.

Tt. Mély fekvőtámasz bor-dásfal előtt hátsó guggolótá-maszból mint az osztályterem-ben.

Háromrészes szekrény ke-resztben, 6-8 lépés nekifutás-sal feltérdelés és leugrás tet-tészes szerint, majd batorugrás-sal, mint az osztályteremben.

Rúdon vagy kötélben. Mászó-kulcsolásban játékos kar- és lábgyakorlatok; mászókéser-letek a tanulók képességei szerint.

„Adogatóverseny” c. játék félkezes felső dobással (felfújó labdával).

Bf. „Rakéta” c. játék ülés- rend szerint a padokban ülve.

Tt. „Rakéta” c. játék kör- ben.

21. óra. November ...-én.

6/5 - 3. óra.

B. Járás helyben az ülőpa- don mérsékelt térdemeléssel ismert dalra.

Tt. „Félperces fogó” c. já- ték.

E. A 19-20. óra előírása sze- rint.

F. Kézál-lás a padnál; fiúk az V. o. előírása szerint; lá- nyok a 19-20. óra előírása sze- rint.

Szekrényugrás a 19-20. óra előírása szerint, különös te- kintettel a batorugrással való leugrásra.

Tt. Kézál-lás és 4-8 lépés nekifutással, szekrényugrás mint az osztályteremben.

Rúdon vagy kötélben: mászó- kulcsolásban játékos kar- és lábgyakorlatok, valamint má- szókísérletek a 19. és 20. óra előírása szerint.

„Adogatóverseny” c. játék félkezes felső dobással (felfújó labdával).

Bf. Felállás és leülés ve- zényszóra ülésrend szerinti el- helyezkedésben, állásban üd- vözlés fővetéssel.

Tt. Járás, közben a járás megállítása és megindítása ve- zényszóra (megállás két ütem- ben); álló helyben üdvözlés fővetéssel.

22-23. óra. November ...-én.

6/5 - 4-5. óra.

B. Karlengetéssel kísért mérsékelt és mély térdugó- zás az ülőlapon, továbbá kar- lengetéssel, előre törzshajlítás- sal, illetve törzsfordítással kí- sért térdugózás.

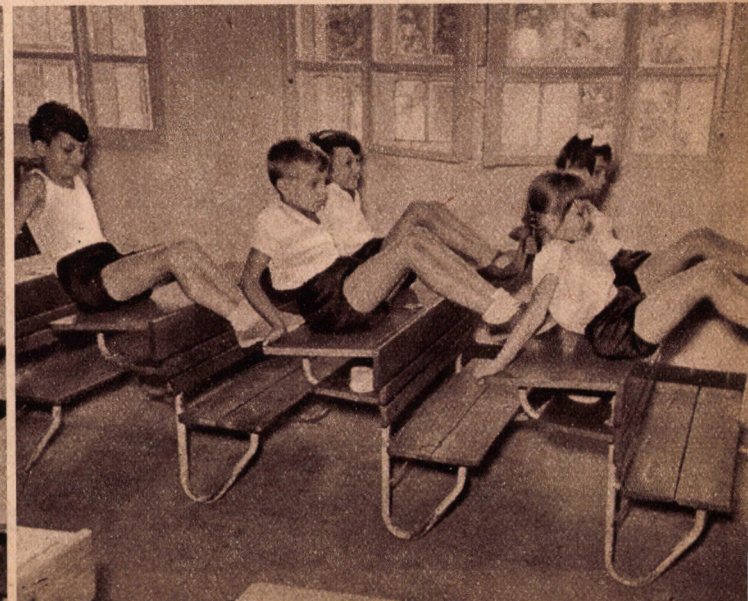
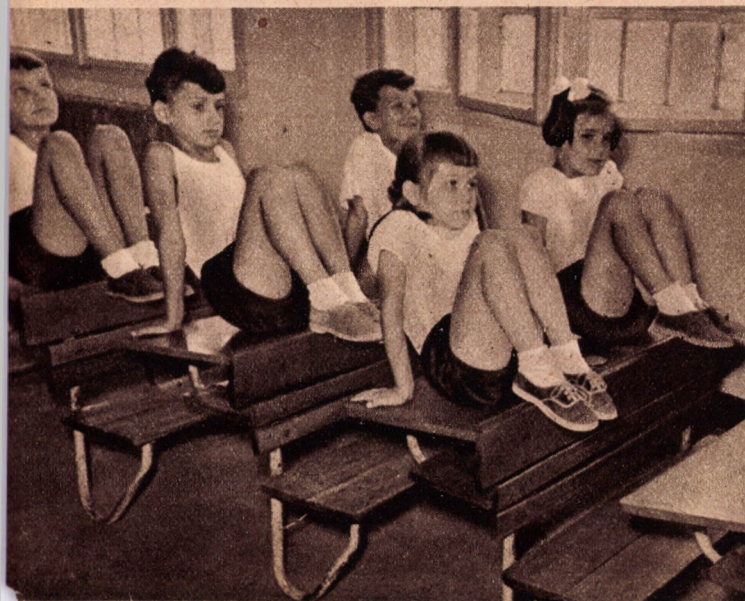
Tt. Járás, közben határozott formájú kar-, láb- és törz- zsgyakorlatok térdugózással és karlengetéssel kísérve.

E. Egyéni és sorversenyek helybenjárás közben — az ülő- lapon páros térdelés, guggoló- támasz, zsugorulás, különböző kartartásokkal a guggolás, to- vábbá az írólapon a térdelő támasz és a mellső fekvőtá- masz felvétele tekintetében.

Tt. „Fekete-fehér” c. játék különböző testhelyzetekből indulva.

Testnevelési óra — az osztályteremben

(Kozák Lajos felvételei)



F. Fiúk: fellendülés kézállásba egy segítővel a VI. o. előírása szerint; lányok: kézállás a padnál hátsó guggoló támaszból az V. o. előírása szerint.

Háromrészes szekrényen. Feltérdelés után leugrás bátorugrással; egy-két kísérlet után ellenőrzés és osztályozás. Sorverseny tömötlabda-adogatással a fej fölött és a pad alatt — ülésrend szerint a padokban ülve.

Tt. Kézállás és bátorugrás mint az osztályteremben; a bátorugrás egy-két kísérlet után ellenőrzés és osztályozás (nekifutás 6-8 lépéssel).

Mászókulcsolásban játékos kar- és lábgyakorlatok, továbbá mászókérséletek a 19. és 20. óra előírása szerint.

„Adogatóverseny” félkezes felső dobással (felújított labdával).

Bf. A 21. óra előírása szerint.

24-25. óra. December ...-én.  
7/5 — 1-2. óra.

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben egész fordulattal játékos feladatok (egész fordulat után pl. különböző testhelyzetek felvétele az ülőlapon, illetve az írólapon).

Tt. Sorversenyek tornapadok felhasználásával járva, futva és négykézlábon mászva — a pad mellett és a padon.

E. Utánzó és játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatok felhasználásával alkotott határozott formájú kislabda- és padgyakorlatok —, tekintettel a kézállás és a zsigorkanyarlati átugrás előkészítésére.

Tt. Utánzó és játékos, valamint ismert és a tantervből kiválasztott újabb gyakorlatok felhasználásával alkotott határozott formájú padgyakorlatok —, tekintettel a kézállás és a zsigorkanyarlat előkészítésére.

F. Kézállás a 23. óra előírása szerint.

Háromrészes szekrény szelvényében. Zsigorkanyarlati átugrás előgyakorlatok: pl. páros lábbal és egyidejű kéztámaszszal való elugrással, negyed fordulattal balra és jobbra, feltérdelés és felguggolás a szekrényre. — 2-4 lépés nekifutással zsigorkanyarlati átugrás csipőben hajlított testtel az V. o. előírása szerint.

„Öltöző-vetkőző” váltóverseny 2 zsinór felhasználásával.

Tt. Kézállás a 23. óra előírása szerint.

Mászókísérletek a tanulók képességei szerint.

Háromrészes szekrény szelvényében. 6-8 lépés nekifutással, a zsigorkanyarlat, mint az osztályteremben.

„Tűzharc” c. játék.

Bf. Tapsos ritmusgyakorlatok a padsorok közötti folyosókban; a tapsos feladatokat oszloponként felváltva végzik a tanulók (tapsolás a combon és különböző kartartásokban).

Tt. Tapsos ritmusgyakorlatok járás közben, egyébként mint az osztályteremben.

26. óra. December ...-én.  
7/5 — 3. óra.

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben helybenjárás lábujjon, sarkon és külső talpélen.

Tt. „Fogyasztó szétszórta” c. játék (az V. o. anyaga).

E. A 24-25. óra előírása szerint.

F. A 24. és 25. óra előírása szerint.

Bf. A 24-25. óra leírása szerint.

27-28. óra. December ...-én.  
7/5 — 4-5. óra.

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben négyütemű tapsos ritmusgyakorlatok kar-, láb- és törzsgyakorlatokkal.

Tt. Helycsere sorversenyek járva, futva, közben akadályok leküzdésével (átbújás, átugrás).

E. Egyéni és sorversenyek — egész fordulat után az írólapon és az ülőlapon különböző testhelyzetek felvétele tekintetében.

Tt. A 24-25. óra előírása szerint.

F. Kézállás a 24-25. óra előírása szerint; 1-2 kísérlet után ellenőrzés és osztályozás.

Zsigorkanyarlati átugrás előgyakorlatok és átugrás csipőben hajlított testtel a 24-25. óra előírása szerint.

„Öltöző-vetkőző” váltóverseny két zsinór felhasználásával.

Tt. Kézállás, mint az osztályteremben.

Mászókísérletek és zsigorkanyarlati átugrás a 24-25. óra előírása szerint.

„Tűzharc” c. játék.

Bf. „Repül a ... repül a ...” c. játék felállással és a kar magasságtartásba lendítésével — egyébként ülésrend szerint a padokban ülve.

Tt. Járás, közben járás lábujjon — kar magastartásban — körbe forogva és járás külső talpélen.

## VIII. osztály

19-20. óra. November ...-én.  
1-2. óra

B. A hátmögötti írólapon hajlított zart ülésből játékos feladatok (pl. jelek különböző irányba fordulva, különböző testhelyzetek felvétele).

Tt. Egyéni versengések járva, futva, stb. — különböző testhelyzetekből indulva és érkezve.

E. Játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatok felhasználásával alkotott határozott formájú szabad- és padgyakorlatok, — tekintettel a kézállás és a zsigorkanyarlati átugrás előkészítésére.

Tt. Játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatok felhasználásával alkotott határozott formájú padgyakorlatok, — tekintettel

a kézállás és a zsigorkanyarlati átugrás előkészítésére.

F. Kézállás: fiúk az első padsor előtt hátsó guggolótámaszból az V. o. előírása szerint; lányok ugyanaz egy segítővel.

Háromrészes szekrény kesztyűben. Zsigorkanyarlati átugrás előgyakorlatok 2-4 lépés nekifutással. Zsigorkanyarlati átugrás csipőben hajlított testtel.

Sorverseny tömötlabda adogatással a fej felett és a pad alatt hátra és előre — ülésrend szerint a padokban ülve.

Tt. Rúdön v. kötélön. Mászókulcsolásban játékos kar- és lábgyakorlatok; mászókérséletek.

Szekrényugrás az osztálytermi óra előírása szerint, de 6-8 lépés nekifutással.

Váltóverseny tömötlabdával — alsó és felső dobással.

Bf. Helybenjárás a padsorok közötti folyosókban, közben négy ütemenként váltakozva járás lábujjon és lassú karemelés magastartásba.

Tt. Járás, közben négy ütemenként váltakozva járás lábujjon helyben és lassú karemelés magastartásba.

21. óra. November ...-én.  
6/5-3. óra.

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben helybenjárás lábujjon és guggolásban.

Tt. Járás, közben járás lábujjon és helyben és guggolásban körbe forogva.

E. A 19-20. óra előírása szerint.

Tt. „Fogyasztó szétszórta” c. játék.

Előkészítő gyakorlatok a kézálláshoz. — Bordásfalnál hátsó guggolótámaszból mély fekvőtámasz és kézállás az V. o. előírása szerint.

F. Kézállás: fiúk fellendülés kézállásba egy segítővel a VI. o. előírása szerint; lányok ugyanaz két segítővel.

Fiúknak négyrészes, lányoknak háromrészes szekrény kesztyűben. A zsigorkanyarlati átugrás előgyakorlatok és zsigorkanyarlati átugrás a 19-20. óra előírása szerint.

Sorverseny tömötlabda adogatással a 19-20. óra előírása szerint.

Tt. Mászókérséletek a tanulók képességei szerint.

Szekrényugrás az osztálytermi óra előírása szerint.

Váltóverseny tömötlabda dobással a 19-20. óra előírása szerint.

Bf. A 19-20. óra előírása szerint.

22-23. óra. November ...-én.  
6/5 — 4-5. óra.

B. Helybenjárás az ülőlapon, közben tapsos kar-, láb- és törzsgyakorlatok.

Tt. Járás, közben gyakorlatok az osztálytermi óra előírása szerint.

E. Egyéni és sorversenyek — helybenjárás közben — az ülőlapon és az írólapon különböző testhelyzetek felvétele tekintetében.

Tt. Sorversenyek járva, futva, négykézlábon járva, rákjárva, stb., — közben akadályok leküzdése (átbújás, átugrás, stb.).

Előkészítő gyakorlatok a kézálláshoz és kézállás a 19-20. óra előírása szerint.

F. A 21. óra előírása szerint; egy-két zsigorkanyarlati átugrás után ellenőrzés és osztályozás.

Sorverseny tömötlabda adogatással a 19-20. óra előírása szerint.

Tt. Mászókérséletek a tanulók képességei szerint; lefelé jövet kb. félmagasságtól függészkedési kísérletek.

Zsigorkanyarlati átugrás a 21. óra előírása szerint; egy-két ugrás után ellenőrzés és osztályozás.

Váltóverseny tömötlabda dobással a 19-20. óra előírása szerint.

Bf. Tapsos ritmusgyakorlatok oszlopsoroként a padsorok közötti folyosókban (pl. 4 vagy 8 ütemenként váltakozva).

Tt. Járás, közben fejlődés és szakadozás egyenként és páronként 2-4-es oszlopba, illetve 2-es és 1-es oszlopba.

24-25. óra. December ...-én.  
7/5 — 1-2. óra

B. Helybenjárás az ülőlapon ismert dalra.

Tt. „Félcipes fogó” c. játék.

E. Játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatok felhasználásával alkotott határozott formájú kislabda- és padgyakorlatok, — tekintettel a kézállás és szekrényen a macskaugrás előkészítésére.

Tt. Játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatok felhasználásával alkotott határozott formájú szabadgyakorlatok, — tekintettel a kézállás és szekrényen a macskaugrás előkészítésére.

F. Kézállás: fiúk fellendülés kézállásba a VII. o. előírása szerint egy segítővel; lányok fellendülés kézállásba a VI. o. előírása szerint egy segítővel.

Háromrészes szekrény szelvényében. 2-4 lépés nekifutással páros lábbal és egyidejű kéztámaszsal felguggolás; pillanatnyi lebegőtámasz a szekrény távolabbi végén, majd zárt lábbal és nyújtott térdrel leugrás a bal vagy jobb kézen kívül a szekrény mellé. — Felguggolás után a pillanatnyi lebegőtámasz után leterpesztés.

„Öltöző-vetkőző” váltóverseny két zsinórral.

Tt. Kézállás az osztálytermi óra előírása szerint.

Szekrényugrás az osztálytermi óra előírása szerint.

„Seregfogasztó” c. játék.

Bf. Járás helyben a padsorok közötti folyosókban, közben járás lábujjon, külső talpélen és sarkon körbe forogva.

Tt. Járás körbe, egyébként azonos az osztálytermi óra anyagával.

26. óra. December ...-én.  
7/5 — 3. óra.

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben járás lábujjon, guggolásban és sarkon váltakozva.

Tt. Járás, közben játékos feladatok (négykézláb, járás, nyúlugrás, stb.).

E. A 24-25. óra előírása szerint.

Tt. „Fogyasztó szétszórta” c. játék két labdával.

F. A 24-25. óra előírása szerint.

Bf. Járás a padsorok közötti folyosókban, mérsékelt térdemeléssel, közben a járás megállítása és megindítása, álló helyzetben, üdvözlés fövetéssel; vezénylési gyakorlatok.

Tt. Járás körbe, egyébként azonos az osztálytermi óra előírásaival.

27-28. óra. December ...-én.  
7/5 — 4-5. óra.

B. Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben törzshajlítás és törzsfordítás térdrugózással és karlengéssel.

Tt. Járás, közben határozott formájú kar-, törzs- és lábgyakorlatok.

E. Egyéni és sorversenyek — az ülőlapon és az írólapon különböző kiinduló állások és testhelyzetek felvétele tekintetében; az egyes kiinduló állások és testhelyzetek felvétele előtt a tanulók játékos feladatokat oldjanak meg.

Tt. Sorversenyek járva, futva és játékos helyváltoztatással (pl. nyúlugrás, rákjárás, stb.), valamint közben akadályok leküzdésével.

F. A 24-25. óra előírása szerint; a kézállás néhány kísérlet után ellenőrzés és osztályozás.

Tt. Azonos, játék: „Seregfogasztó”.

Bf. A 26. óra előírása szerint.

## Sportképek a nemzetközi művészi fényképkiállításon

A Magyar Fotóművészek Szövetségének nemzetközi kiállítására 39 ország 800-nál több fotografusa 3124 képet küldött be. Ebből az anyagból 345 szerzőtől összesen 501 kép került kiállításra. A zsűri tehát alapos rostálást vitt végbe. Nem is csodáljuk ezek után, hogy a kiállított anyagban *mindössze 7 sporttárgyú képet találunk*. Véleményünk szerint ez a szám a sportnak mindennapi életünkben betöltött szerepéhez viszonyítva igen alacsony és sem a sport társadalmi jelentőségével, sem az általános érdeklődéssel nem áll arányban.

Nem tudjuk, hogy hány szerzőtől hány sportkép került a „kizsírúzás” sorsára, de az eddigi kiállítási tapasztalatok alapján feltételezzük, hogy nem sok. A sportfényképeket ugyanis eddig sem értékelték túlságosan a fényképkiállításokon, úgy-hogy sportfotósaink jelentékeny része eleve levonta a konzervenciákat és távolmaradt. Annál inkább illeti dicséret azt a néhány kiállítót, aki a kiállítások bírálati szempontjait ismerve is sportfényképet „mert” beküldeni.

Teljes mértékben megértjük a kiállítás bírálóbizottságát, hogy a képeket elsősorban művészi szempontból értékeli, de ennek az elvnek nem szabad olyan merevnek lennie, hogy egy ma már önálló műfajnak — mint a sportfényképezés — képviselőit elriassza kiállításokon való részvételtől. Ne felejtjük el, hogy a klasszikus ókori művészet örökbecsű alkotásai között olyan sporttárgyú szobrok vannak, mint Myron Diszkobolosza, Polykleitosz Doryforosza, Lyszipposz Apoxyomenosza és Heraklésze. Ha ezek a művészek ma élénének és történetesen nem szobrászok, hanem sportfotografusok lennének, őket sem díjaznák?

A sportfényképek igenis lehetnek művésziek, mert a *művészet nem ismer tárgyi korlátokat*. Igaz, hogy a sportképeknek nehéz lenne lírai és absztrakt fogalmakat kifejező címeket adni, mert a sport nemcsak élet, erő, egészség, vetélkedő játék, vagy megfeszített küzdelem, hanem ami ezzel együtt jár: életöröm is. *A sportképeknek ezt az erőt, öntudatot, küzdeni tudást kell kifejezniük, amely a sportembert a sportpályán kívül is nagy erő kifejtésre teszi képessé*. De ez nem lehet ok arra, hogy háttérbe szoruljanak.

A magyar művészi fényképezésnek nemzetközi viszonylatban elfoglalt előkelő helye szerintünk megköveteli, hogy a művészi fényképezésnek irányt mutató fotóművészeink a sportfényképezést se kezeljék mostohagyermek módjára, ellenkezőleg: emeljék fel arra a nivóra, amelyen a magyar fotóművészet áll és — ismerjük meg jobban a sportot, hogy a sportképeket sport szempontból is értékelni tudják. *A jelenlegi állapot megváltoztatásának legegyszerűbb módja és legrövidebb*

*útja, ha a sportképeknek külön kategóriát írnak ki, amint ezt a fekete-fehér, a színes és a dia pozitív képeknel tesszük. Ennek kettős haszna lenne: egyrészt a művészfotósok figyelmét réterelné az „új” témára, másrészt a sportfotósokat közelebb vinné a művészi fényképezéshez.*

A kiállított képeket a kiállítási katalógus sorrendjében a következőkben ismertetjük:

**Chochola Václav (Csehszlovák Köztársaság): „400 m-es akadályverseny”** (helyesen: gátfutás). A kép a versenyt abban a pillanatban örökíti meg, amikor a futók az utolsó forduló végén a gát vételével egyidejűleg befordulnak a célegyenesbe. Szoros mezőnyél ez a legjobb és a 110 m-nél hosszabb gátfutásra legjellemzőbb pillanat. A művészi hatást a forduló íve (vonalvezetés) adja. Sportszempontból is jó kép.

**Bojár Sándor: „Búgó csiga” és „Cél”** című képei közül az első egy műkorcsolyázónő piruettjét ábrázolja. A felülnézetben készült képen a forgás sebességét a tányéralakban szétterülő szoknya elmosódó rajza érzékelteti. A láb és a korcsolya ugyanis tökéletesen éles. A sebességet kifejező életlenséget szemmagaságból készült képen is ki lehetett volna hozni, de úgy kevesebb lett volna a szoknya és több lett volna a piruett, ami művészi szempontból nyilván kevésbé felelt meg. (A képet lapunk túlsó oldalán közöljük.) A második képpel kapcsolatban eszünkbe jut a Testneveléstudomány múlt évi második számában megjelent cikknek (Módszertani szempontok a sportfényképezésben) a riportképekre vonatkozó jellemzése: „A hajrá küzdelméből legtöbbször a végső erő kifejtéstől eltorzult arc mered ránk, pedig sokkal fontosabb lenne annak ábrázolása, hogy miképpen hat ez a fokozott erő kifejtés a sportoló mozgására.” Bojár Sándort, annyi kitűnő sportkép szerzőjét, mégsem hibáztathatjuk azért, hogy ezeken a képeken a művészi szempontokat a sportszempontok elé helyezte, mert ellenkező esetben talán az el nem fogadott sportképek számát szaporította volna. A „Cél” így is drámai erővel örökíti meg a küzdelmet, technikailag is magas fokon áll és tömörségével mindent kifejez.

**Hemző Károly (Magyarország): „Rajt”**. Erő, lendület van a képben. Igazi sportkép. A teleobjektív használata azonban az adott esetben balfogás, mert a futópályát annyira összeszűkíti, mintha a hat versenyző mindössze 3 méter széles pályán futna. Pedig egy futósáv szélessége 122 cm, a hatsávós pályáé tehát majdnem 7,5 méter. Sportfelvételek közben is vigyázni kell a helyes távlatra. Normál objektív használata esetén a futók közötti távolság a szem látásának megfelelő lett volna és a képet nézve nem heringmódra összepréselt hat futó rajtjában gyönyörködne.

**Komlós Tibor (Magyarország): „Jégkorongmérkőzés”**. Mint riportkép — mestermű. Technikailag a legjobb a kiállított sportképek között. Vaku-felvétel, annak lapossága nélkül. A háttér felé csökkenő fényhatás a képen a fények és árnyékok festői egyensúlyát hozza létre. A riport természetéből folyó érdekességre-törekvés azonban a sportszempontot háttérbe szorítja, mert hangsúly a tömegjeleneten van, amely mozgalmasságával kétségtelenül megkapó.

**Jacob Gerhard (Német Szövetségi Köztársaság): „Magasugrás”**. A cím nem fejezi ki a kép tartalmát, mert nem szorosan vett magasugrást, hanem csoportos ugró gyakorlatot ábrázol, de ezt azután tökéletesen. A képen mindaz benne van, amit egy jó sportképtől megkívánunk. Az öt vidám kislányból sugárzik az egészség és az életöröm.

**Tjukkan Viktor (Szovjetunió): „Evezős nyolcas”**. Színes fénykép. Itt viszont a cím pontosan megfelel a képnek. A nyolcas nincs versenyben, nyoma sincs az erőfeszítésnek, szinte látszik, hogy edzés után vannak, hazatérőben a csónakház felé. A színes kép híven mutatja a víz, a napfény szépségeit és azt a környezet, amely az evezősöket sportjuk rajongóivá teszi. A rálátásos kép éppen ezért sporttárgya mellett elsősorban művészi hatást kelt.

Több sportkép nem volt. És ami hiányzott...? Labdarugás, úszás, vívás, ökölvívás, birkózás, motorsport, lovasképek, de minek is soroljuk? Remélhetőleg találkoznunk velük egy sportfényképkiállításon.

Dr. Szeles Pál

### Felfújható asztalitenisz-ütő

A Daily Express egyik októberi számában egy új asztalitenisz ütőről számolt be. Az ütőt egy berlini feltaláló készítette. Mérete olyan, mint a régi ütő, de teniszütő-szerű kerete van, s a keret között két keménygumi lap. Ez a két lap egy szelepen keresztül felfújható, amikoris különféle keménységű felület keletkezik. Attól függ milyen küzdelemkorban játszik az ellenfél, olyanra fújja fel a versenyző az ütőjét. Közel egyenlő erejű ellenfelek esetében nagyon hasznos lehet a támadójátékra való átálláshoz, vagy a védekezésre-beálláshoz.

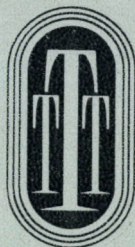
Ha túlságosan erős az ellenfél, akkor — fújhatja a versenyző...



Két kép a nemzetközi fotoművészeti kiállításról. Fent: Kis-lányok szökellő gyakorlato-zása. (A felvétel az NDK-ban készült.) Lent: „Bú-gócsiga”. (Bojár Sán-dor felvétele)



# SPORT ÉS TUDOMÁNY



● A sportérmek története

● Az első labdarúgó világbajnokság

● Kísérletek a sportmozgások ábra-írására

● Mit várunk a NOB-tól

● Iskolai testnevelés



●  
**AZ ELSŐ MAGYAR OLIMPIAI ÉREM**  
(Hajós Alfréd szerezte 1896-ban az athéni olimpia 100 m gyorsúszásában.  
Az első magyar „aranyérem” érdekessége, — hogy ezüstből van)

●  
**Diethneis Olympiakoi Agones**  
(Nemzetközi Olimpiai Játékok)  
**En Athenais**  
(Athénban)  
●  
1896

I. ÉVFOLYAM

4

SZÁM

1957  
DECEMBER  
HÓ

ÁRA

4

FORINT

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

I. ÉVFOLYAM

★ 1957 DECEMBER ★

4. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztőbizottság:

Elnök: Dr. Lissák Kálmán \* Felelős szerkesztő: Dr. Hepp Ferenc

## TARTALOMJEGYZÉK

MOLNÁR JÓZSEF: Mit várhatunk a Nemzetközi Olimpiai Bizottságtól? .....	3
TABÁK ENDRE: Az olimpiáktól a világ bajnokságig (II.) ..	5
ANTAL ZOLTÁN: Az első magyar sportlap ..	7
H. F.: A technika szerepe a teljesítményben ..	9
A TTT életéből ..	10
N. L.: Nemzetközi ifjúsági szint-tervezet ..	11
KERESZTENYI JÓZSEF dr.: Új feladat, a sporttérnek történetének feldolgozása ..	12
K. M.: A TTT ankétosorozata a magyar sportért (Úszás) ..	14
M. N. dr.: Magaskorúak kondicionálása ..	15
BOTÁR ZOLTÁN dr.: A dinamometriás vizsgálat és az erőnlét ..	17
Könyvismertetés ..	18
TILLI ENDRE: A sportmozgások lejegyzése ..	19
Külföldi folyóiratokból ..	21
<b>ISKOLAI TESTNEVELÉS</b>	
L. SZOBOLJEV és D. VAFTALOVSKIJ: Korai szakosítás a tornában ..	22
CZIRJÁK JÓZSEF: A testnevelés helye és feladatai a szocialista nevelésben ..	23
Heves megyéből jelentik ..	25
SOMORJAI LÁSZLÓ: Mit tegyünk, ha beszorulunk a tanterembe? ..	27
KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN: A testnevelési órák szerkezeti módosításáról ..	28
Képes módszertan. A kézállás tanítása (Soós—Apródi) ..	29
Hírek, közlemények ..	32
CSEKE DÉNES dr., CS. BALKÁNYI LENKE, LÉVAY PÁLNE, MORVAY BELA: Általános iskolai tanmenet, óravázlatokra felbontva ..	33
Az általános iskola felső tagozatainak összefüggő talajgyakorlati képekben (Sós—Vincze) ..	34

## TABLE de MATIÈRES

J. MOLNÁR: Qu'est-ce que nous attendons du C. I. O. ..	3
Z. ANTAL: Le premier journal sportif hongrois ..	7
E. TABÁK: Des Jeux Olympiques — au Championnat du Monde II. ..	5
F. H.: Le rôle de la technique dans les performances ..	9
DR. J. KERESZTENYI: Une nouvelle tâche: mise en oeuvre de l'histoire des médailles de sport ..	12
M. K.: Une série de discussions dans l'intérêt du sport hongrois (Natation) ..	14
DR. N. M.: La préparation physique des avancés en âge ..	15
DR. Z. BOTÁR: Examens dynamométriques et condition ..	17
E. TILLI: Comment noter les mouvements sportifs ..	19
L. SOBOLIEV — D. VAFTALOVSKI: Spécialisation prématurée en gymnastique ..	22
J. CZIRJÁK: Place et tâches de l'éducation physique dans l'éducation socialiste ..	23
Z. KÁLMÁNCHEY: Modification de construction des leçons d'éducation physique ..	28
I. SÓS — E. APRÓDI: Méthodologie illustrée. Enseignement de l'appui tendu renversé ..	29
I. SÓS — D. VINCZE: Exercices au sol composés dans l'enseignement secondaire — en illustrations ..	34

## СОДЕРЖАНИЕ

Й. МОЛЬНАР: Что мы ожидаем от Международного Олимпийского Комитета ..	3
Э. ТАБАК: От олимпийских игр до мирового чемпионата II. ..	5
З. АНТАЛ: Первая венгерская спортивная газета. ..	7
Из жизни ТТТ ..	10
Н. Л. Международный план нормы для молодежи ..	11
ДР. Й. КЕРЕСТЕНИ: Новая задача: разработка истории по спортивным медалям ..	12
К. М. Серия анкет ТТТ за венгерский спорт ..	14
К. М. Серия анкет в ТТТ. (Плавание) ..	14
ДР. Н. Н.: Сохранение кондиций пожилых ..	15
ДР. З. БОТАР: Динаметрическое исследование и физическая подготовленность ..	17

Э. ТИЛЛИ: Запись спортивных движений ..	19
Л. СОБОЛЕВ и Д. ВАФТАЛОВСКИЙ: Ранняя специализация в гимнастике ..	22
Й. ЦИРЬЯК: Место и задачи физической культуры в социалистическом воспитании ..	23
Из области Хевеш сообщают ..	25
III. Что нам нужно делать, когда мы окажемся в стесненном положении в гимнастическом зале ..	27
З. К. Об изменении структуры уроков по физическому воспитанию ..	28
Метод в иллюстрациях. Обучение по стойке на кистях ..	29
Б. МОРВАЙ: Распределение учебной программы по плану урока в высших классах начальных школ ..	33
ВИНЦЕ—ШОШ: Зависимые друг от друга вольные упражнения в иллюстрациях в высших классах начальных школ. ..	34

## CONTENTS

J. MOLNÁR: What are we expecting from the I. O. C. ..	3
Z. ANTAL: The first Hungarian Sportreview ..	7
E. TABÁK: From the Olympic Games — to the World's Championship II. ..	5
F. H.: The part of technic in performances ..	9
L. N.: An international project of standars for juniors ..	11
DR. J. KERESZTENYI: A new task: to elaborate the history of sport medals ..	12
M. K.: A series of discussions in behalf of the Hungarian sports (Swimming) ..	14
DR. N. M.: Conditioning of seniors ..	15
DR. Z. BOTÁR: The dynamometrical examination and condition ..	17
A. TILLI: Noting down sporting movements ..	19
NEWS — COMMUNICATIONS ..	22
PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS ..	22
L. SOBOLIEV — D. VAFTALOVSKY: Early specialising in gymnastics ..	22
J. CZIRJÁK: The position and task of physical education in socialist education ..	23
L. SOMORJAI: What can we do when retained in the classroom ..	27
Z. KÁLMÁNCHEY: About structural modification of school-lessons ..	28
I. SÓS — E. APRÓDI: Methodics — illustrated. Teaching of the handstand ..	29
DR. D. CSEKE, MRS. D. CSEKE, L. BALKÁNYI, MRS. P. LÉVAY, B. MORVAY: A new Secondary Syllabus divided into lesson-programmes ..	33
I. SÓS — D. VINCZE: Coherent floor exercises of secondary schools — in pictures ..	34

## INHALT

J. MOLNÁR: Was erwarten wir vom Internationalen Olympischen Komitee? ..	3
Z. ANTAL: Die erste ungarische Sportzeitschrift ..	7
E. TABÁK: Von den Olympischen Spielen — zur Weltmeisterschaft II. ..	5
F. H.: Die Rolle der Technik in der Leistung ..	9
L. N.: Internationaler Standardplan für Jugendlichen ..	11
DR. J. KERESZTENYI: Eine neue Aufgabe: die Bearbeitung der Geschichte der Sportmedaillen ..	12
M. K.: Dauertagung des Wissenschaftlichen Rates für die Weiterentwicklung des ungarischen Sportes (Schwimmen) ..	14
DR. N. M.: Konditionierung der Altersfortgeschrittenen ..	15
DR. Z. BOTÁR: Die dynamometrische Untersuchung und Kondition ..	17
A. TILLI: Notierung der Sportbewegungen ..	19
AUS FACHZEITSCHRIFTEN ..	21
J. CZIRJÁK: Die Stelle und Aufgabe der Leibeserziehung in der sozialistischen Erziehung ..	23
L. SOMORJAI: Was zu tun, wenn wir in die Schulsäle eingezwängt sind? ..	27
DR. D. CSEKE, FRAU D. CSEKE, L. BALKÁNYI, FRAU P. LÉVAY, A. MORVAY: Lehrgang für die Oberstufen der Grundschule in Stundenplanabrisse aufgelöst ..	33

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmező út 3. Távfeljelző: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 48 forint, fél évre: 24 forint. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és a vidéki lapterjesztéssel foglalkozó postahivataloknál. Csekk számlaszám: 61.251. Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Kalkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. (Telefon: 429-760) és a KULTÚRA Külföldi Képviseletel

# Mit várunk a Nemzetközi Olimpiai Bizottságtól

Irta: Molnár József

A világsajtó nagy terjedelemben foglalkozott a Nemzetközi Olimpiai Bizottság ülésein szerepelt napirendi pontokkal. Különösen nagy érdeklődés nyilvánult meg az amatőrkérdés, s az olimpiai játékok műsorának megváltoztatása iránt.

A NOB határozatai és állásfoglalásai nem hoztak megnyugvást az „olimpiai problémák” tekintetében. Ezt mutatják a sajtóban megjelent hozzászólások is. Anélkül, hogy részletekbe bocsátkoznánk, úgy érzem, érdemes megvitatni a NOB egész szerepét, helyzetét, alapvető feladatát. Elgondolásaink esetleg hozzájárulnak a helyes megoldás megtalálásához.

Az első olimpiai játékok megrendezése óta az olimpiai eszme, maga a sport változáson, fejlődésen ment keresztül. Ezek a változások szervesen összefüggenek azzal a fejlődéssel, amely a társadalom életében, a tudományban, a technikában, a művészetben, zenében stb. és az emberek felfogásában is végbement az elmúlt 60 év alatt.

Nagyszerű tényként fogadjuk el, hogy az olimpiai eszme, az olimpiai gondolat mélyen meggyökeredzett az emberek tudatában. Valljuk, hogy nagy szolgálatot tett az egészségesebb életre való törekvés és az emberi barátság szorosabbra fűzése terén. Érezzük annak is a jelentőségét, hogy a négyévenként megrendezésre kerülő olimpiai játékok micsoda óriási érdeklődést keltenek. Tekintélyes mértékben az olimpiai játékoknak köszönjük, hogy a különböző szervezetek, maguk az egyes országok felelős vezető szervei ma már hatalmas összegekkel támogatják a testnevelést, a sportmozgalmat, az olimpizmus eszméjét. Ez méltóképpen jut kifejezésre abban is, hogy egy-egy olimpia megrendezéséhez hatalmas anyagi és erkölcsi támogatást nyújtanak.

Az eredmények kétségtelenül pozitívak, s ezek elérésében a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagjainak szerintünk is nagy része van.

Nem vitás azonban az sem, hogy a Coubertin-i gondolat, az olimpiai eszme a kor szellemének megfelelően bizonyos változáson

ment át, s a modernebb módszerek alkalmazását is magával hozta. Sőt meg lehet állapítani, hogy rohamos fejlődése az utóbbi néhány esztendőben felvetette az olimpizmus eszméjének időszerűségét is. Napjainkban többek között olyan mélyreható problémák foglalkoztatják az egész világ sportközvéleményét, mint az olimpiai játékok reformja, az olimpiai játékok műsorának változása, az amatőrkérdés és az ezzel összefüggő professzionalizmus, a társadalmi és állami sportszervezetek viszonyának kérdései, a sporttechnika változásainak hatása, — hogy csak a fontosabbakat említssem.

E problémák megoldásában — noha nagy szerep vár a különböző sportszervezetekre, sportfórumokra — az elvi alapok megoldását mégis a Nemzetközi Olimpiai Bizottságtól várják, mint a legnagyobb tekintélyű, legnagyobb érdemeket szerzett testülettől. A kérdések megoldása elé azonban úton-útfélen igen nagy akadályok tornyosulnak. Noha felismerhető az a törekvés, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság a matematikus kérdéseket a politikai, vagy gazdasági tendenciák kiküszöbölésével igyekszik megoldani, mégis azt lehet mondani, hogy a több oldalról felmerülő igényeket és a fejlődés hozta követeléseket csak rész megoldásokkal igyekszik orvosolni. Még nem találta meg azt a helyes módszert, amelynek alkalmazásával megnyugtató módon rendezné és jó néhány évre előremutatva újból megszabná az irányt anélkül, hogy a Coubertin-i alap gondolatot megsértene.

Ez a probléma azonban korántsem olyan könnyű vagy jelentéktelen, hogy ne kellene vele foglalkozni elmélyülten, huzamosabb ideig. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság legutóbbi konferenciái, kongresszusai és az ezeken hozott döntések azonban azt mutatják, hogy e témakörben egyelőre generális intézkedéseket, megoldásokat nem várhatunk. Ez pedig azt jelentheti, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság szerepe, jelentősége csökken és a kezdeményezés, az irányítás átvehető a különböző nemzeti és nemzetközi, állami és társadalmi sportszervezetek kezébe, amelyek jellegüknél

fogva csak egy terület, vagy szakmai ág kérdésével tudnak foglalkozni. Átfogó megoldásokat nem is tudnak adni az olimpiai eszme és a világ sportjának általános, a társadalom életében betöltött szerepében. Ezek után arra a megállapításra kell jutnunk, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság — amellett, hogy leszögezzük tevékenységének eredményességét —, a jelenlegi periódusban nem tudott egy olyan általános érvényű és a sport egész lényegére kiterjedő, a jelen kor követelményeinek megfelelő elvi álláspontot kialakítani, amellyel betöltené a reá váró hatalmas feladatot a világ sportjának fejlesztésében, az olimpiai eszme további elterjesztésében.

Ha már eddig a pontig eljutottunk és észrevételeket tettünk a Nemzetközi Olimpiai Bizottság működésével kapcsolatban, szükséges megvizsgálni azt is, hogy mi lehet a stagnálás oka, illetve mi lenne az a célravezető módszer, amellyel a NOB eredményesebb megoldásokat találhatna.

Véleményem szerint a Nemzetközi Olimpiai Bizottság napjainkig főleg az események regisztrálását végzi, a felbukkanó problémákat ideiglenesen oldja csak meg. Ez pedig azt jelenti, hogy a lüktető élet adta, egyre sűrűbben felmerülő kérdéseknek csak egy részét képes megoldani, nem tud felülemelkedni a részletkérdések megoldásán, tekintve, hogy az alapvető, lényegbevágó elvek nem tisztázottak, vagy legalábbis nem mindenben felelnek meg korunk követelményeinek. Ezáltal a sportszervezetek feletti eszmei irányítás is mindinkább kicsúszik kezéből.

Ezért célszerű megoldásnak az látszik, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság a világ legjobb szakembereinek felkérésével hozzon létre olyan szakértő bizottságot, vagy bizottságokat, amelyek tudományosan felmérik az elmúlt 60 év sportmozgalmának történeti fejlődését, megvizsgálják, melyek voltak azok a ható erők, amelyek az olimpiai eszmére, a sport fejlődésére döntő mértékű befolyást gyakoroltak és gyakorolnak. Megvizsgálják, hogy a társadalmi élet, a technika, a tudomány

és a többi területek fejlődése milyen kapcsolatban van az olimpiai eszme fejlődésével. Felménné azokat az okokat, amelyek egy-egy időszakban befolyásolták a sportmozgalom fejlődését, vagy fékeztek kiterelvényesedését.

Meg kellene vizsgálni, hogy a társadalom anyagi erőinek gyarapodása mennyiben és hogyan befolyásolta és befolyásolja az amatőrizmus, illetve a professzionalizmus kialakulását. Megvizsgálná, hogy az emberek érdeklődését, a sportágak fejlettségét figyelembe véve, melyek azok a sportágak, amelyek az olimpia műsorán szerepeljenek, javaslatot tenne arra vonatkozólag, hogy mely sportágak népszerűsödése jutott el arra a fokra, hogy esetleg időszakszerűen lekerülnének az olimpiai játékok műsoráról, illetve melyek azok a sportágak, amelyeknek erkölcsi, nevelő hatása az emberiség szempontjából fontos, ennek folytán az olimpiai játékok műsorán való szerepeltetése célszerű és hasznos és megfelel az olimpiai eszme lényegének.

E kutatások bizonyára rámutatnának arra is, hogy a mindennapi élet-

ben jelentkező szakosodás, az ebből származó munkaártalmak megelőzése, vagy kijavítása szempontjából mely sportágak elterjesztése lenne szükséges az olimpiai műsorra való beiktatással.

Meg lehetne vizsgálni azt, mi az oka egyes sportágak hatalmas arányú fellendülésének a világ egyes részein, vagy éppen ugyanazon sportág ismeretlenségének egy másik világrészben.

És sorolhatnánk tovább azokat a problémákat, amelyek manapság megoldatlanok, de vizsgálatuk a sport szempontjából elengedhetetlen.

Mind élesebben vetődik fel a különböző sportszervezetek egymással való kapcsolata tisztázásának szükségessége. A nemzetközi szövetségekben és a különböző államok sportvezető testületeiben a Nemzetközi Olimpiai Bizottság és a nemzeti olimpiai bizottságok tekintélye hanyatlóban van. Mind több olyan megjegyzés hangzik el, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság inkább reprezentatív testület, mint sem aktív, az olimpiai eszme ápolásának tevőleges, hathatós szerve. Ez a vé-

lemény természetesen attól függ, hogy a világ különböző szakértői miként ítélik meg azt a munkát, amelyet a Nemzetközi Olimpiai Bizottság és a nemzeti olimpiai bizottságok folytatnak. Szó sincs arról, hogy az említett testület egyes tagjaival szemben tiszteletlen, vagy tekintélyt sértő véleményt alakítanak ki, de mind testület, munkájáról mind több és több kritikai hang lát napvilágot.

Ha azt a véleményt elfogadjuk, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság a század elején az olimpiai eszme és a sport fejlődésének élharcosa, újabb és újabb nagyszerű gondolatok és javaslatok megvalósítója volt, ma pedig ezt a tevékenységet, azt a helyzeti előnyt mindinkább kiengedi a kezéből, akkor úgy érzem, hogy jogosnak kell elfogadni az előbb említett megállapítást. Éppen ezért ismételtelen alá kell húznom azt az elgondolást, amely szerint szükséges lenne, hogy

*a Nemzetközi Olimpiai Bizottság kezdeményezzen és indítson olyan akciót, amely az olimpiai alap gondolat megsértése nélkül, a mai kor követelményeinek megfelelően megvizsgálja az olimpiai mozgalom, a sport fejlődését az elmúlt 60 év alatt és a megismert tényezők vizsgálata alapján elvi álláspontját úgy alakítja ki, hogy hosszú évekre helyes irányt mutasson az olimpiai eszme további elterjesztésére.*

Ezzel a nagyszabású akcióval a NOB megerősítheti tekintélyét, amelyre igen nagy szükség van és amely szükséges ahhoz, hogy a különböző kérdésekben kialakult vitákat meglelégedéssel és helyesen zárja le.

Az ilyen természetű munka természetesen nagyszabású. Nem lehet márról holnapra eredményt elérni. Az a tudat azonban, hogy a NOB felismerte a sport fejlődésének egy fontos állomását, fordulópontját, s egy nagyméretű kutatómunkával a sportbeli előrehaladás élére állt, bizonyára megnyugtató volna és elcsendesítené azokat az ellentéteket, amelyek napjainkban hol sűrűbben, hol szenvedélyesebben merülnek fel.



# Az olimpiától a világbajnokságig

II.

Írta: Tabák Endre

## Európa szembezáll

A viharfelhők azonban nemcsak a stadion körül tornyosultak. A rendezők a nevezések frontján is nagy meglepetésekkel találták szemben magukat. Kiderült, hogy az európai országok nem nagy kedvet mutatnak a benevezésre. Azok az országok, amelyek olyan nagy erőfeszítéseket tettek a VB megrendezése érdekében, egymásután közölték távollmaradásukat.

Ahogy közeledett az útnak indulás ideje, úgy jöttek rá arra, milyen messze is van Montevideo, mennyi időkiesést, mennyi anyagi áldozatot jelent számukra a VB. Az a tény, hogy a világ legjobbainak találkozása mit jelent a labdarúgás fejlődése szempontjából, hogy Európa és Dél-Amerika vezető labdarúgó nemzetének összecsapása mily nagy jelentőségű esemény, szinte szóba sem került. Ma, közel 30 év távlatában furcsán hat mindez. Abban az időben csak azok csodálkozhattak ezen az állapoton, akik nem vették észre, hogy akkor a profi futball térhódítása korában mindenen előtt a pénz, az anyagi érdek határozta meg az állásfoglalást. És az önző klubérdek nem is ritkán a nemzeti érdekek elé került.

Uruguay mindent megtett, hogy biztosítsa Európa vezető országainak részvételét a VB-on. Olyan anyagi áldozatra is vállalkozott, amely páratlan a VB történetében. Felajánlotta az utazási és ott-tartózkodási

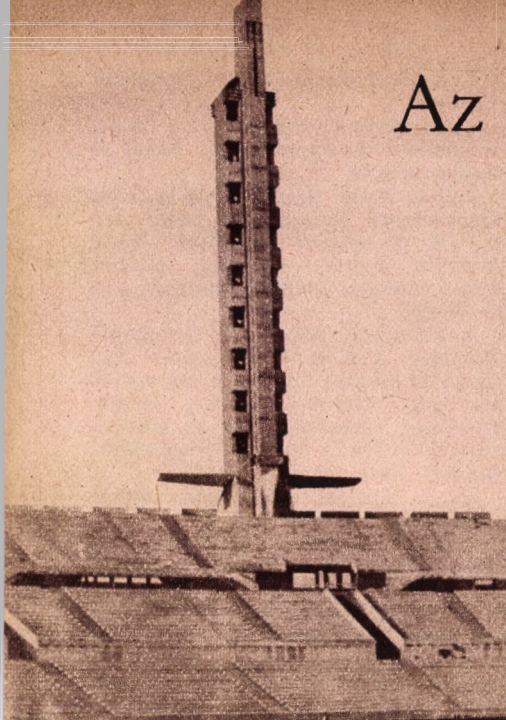
költségek fedezését, sőt még a delegációk tagjai részére kisebb zsebpénzt is hajlandó volt biztosítani, úgy, hogy egészen jelentéktelen anyagi megterhelést jelentett volna a részvétel.

Igen ám, de a különböző országok profi egyesületeinek befolyása a labdarúgó szövetségeikre erősebb volt a labdarúgásbeli és a nemzeti érdekekénél! A részvétel általában kéthónapi távollétet s ez egyszersmind jól jövedelmező portyák elmaradását jelentette. Ezért nem voltak hajlandók kőtélnék állni.

Persze, csaknem minden országban akadtak szószólói a VB-on való indulás szükségességének. Így miná-lunk Fischer Mór, az MLSz nemzetközi ügyeinek vezetője, aki egyben a FIFA világszerte becsült alelnöke is volt, százfelé hadakozott, hogy átörje az elzárkózás jégpalástját. Ezt a munkát nemcsak idehaza, hanem egész Közép-Európában is ő végezte. Sajnos, az MLSz-t nem volt képes jobb belátásra bírni, de hogy a jugoszlávok és románok végül mégis elindultak Montevideo felé, az nem kis részben az ő érdeme volt.

Az akkori kapitalista Magyarország, amely annyit szónokolt a nemzeti érdekekről, amelynek bőven volt pénze és anyagi ereje a rendőr- és csendőrállam fenntartására, nem tartotta szükségesnek, hogy erkölcsi és anyagi támogatást nyújtson a nehézségek áthidalására.

**A montevideói stadionban megnyitják az I. labdarúgó világbajnokság küzdelmeit. A csapatok bevonulása. Elöl Argentína, utána Belgium**



**A montevideói stadion marathoni tornya, illetve — ahogy ők nevezik — a tiszteletadás tornya**

Lapunk novemberi számában vázoltuk, milyen előzmények után született meg a labdarúgó világbajnokság. Miért és hogyan kellett, szükségszerűen megteremteni ezt a tornát, amelyre — a kontinentális profi-amatőr szétválasztás előtt — nem volt szükség, nem is lehetett szükség akkor, amikor a labdarúgás legjobbjai az olimpiai tornákon találkoztak.

Az alábbiakban ismertetjük a labdarúgó sport életében döntő jelentőségű változást és fejlődést hozó világbajnoki tornák elsőjének a montevideói VB-nek a történetét.

## Épül a világ egyik legnagyobb stadionja

Uruguay, ez a legkisebb dél-amerikai ország, — amely a párizsi olimpián üstökösként jelent meg a modern labdarúgás egén — óriási lelkesedéssel fogadta a döntést. Az akkor még mindössze 700 000 lakossal rendelkező Montevideóban gyors iramban fogtak hozzá a 120 000 néző befogadására alkalmas korszerű stadion építéséhez. Scasso nevű építész vállalkozott arra, hogy 300 000 dolláros költségvetéssel egy esztendő alatt megépíti a stadiont s egy év múlva, 1930. július 13-án útnak lehet indítani a zöld gyepen a kerek labdát, a világbajnokságért. A Parque de los Aliadosban nemsokára megkezdődött az uruguayiak küzdelme a stadionért.

Az építkezés ugyanis hatalmas küzdelemmé vált. Rengeteg természeti nehézséget kellett legyűrniük, kiderült, hogy a pénz sem elegendő. De az építők nem csüggedtek, mert az egész ország támogatását élvezték.

## Tizenhárman a rajtnál

Amidőn sok izgalom, kétség után a FIFA illetékes szervei 1930. július 7-én megejtik a sorsolást, kiderül, hogy az első VB sportértékben nem fogja azt nyújtani, amit a VB gondolatának ébresztői elképzelték. Igaz, hogy a kitűnő játékerőt képviselő dél-amerikai országok *kivétel nélkül ott lesznek* a rajtnál, viszont Európa első klasszisának egyetlen képviselője sem indul. Az olaszok, angolok, spanyolok, magyarok, osztrákok, svédok és csehszlovákok, tehát Európa és a világ első klasszisának legfőbb képviselői közül egyetlen egy sem lép a pályára. *Csupán Franciaország, Belgium, Jugoszlávia és Románia csapata érkezett meg Montevideóba.* Európát mindössze ez a négy, amikor erősen a második klasszisba tartozó válogatott együttes képviselte. Úgy látszott tehát, hogy az első VB csak arra lesz jó, hogy Dél-Amerika országainak vetélkedésére adjon alkalmat s arra a kérdésre adjon feladatot, hogy Amerikában ki az első.

Tizenhárom ország válogatott csapatát négy csoportba osztották, hogy megvívják csatájukat pont és gólarányra a négyes döntőbe jutásért. A sorsolás úgy történt, hogy minden csoportba egy európai országot tettek s hozzájuk sorolták a többi kilenc részvevőt.

Végül is így alakultak ki az egyes csoportok:

- I. Franciaország, Argentína, Chile, Mexikó.
- II. Románia, Uruguay, Peru.
- III. Jugoszlávia, Brazília, Bolívia.
- IV. Belgium, USA, Paraguay.

### A VB első tíz napja

Az ünnepélyes megnyitási ünnepségek után 1930. július 13-án elindult a labda az első VB-on, hogy elindítsa világhódító útjára azt a tornát, amely a későbbiek során valóban a labdarúgás legnagyobb jelentőségű eseményévé vált.

A torna első napján Európa jól mutatkozott be.

A Franciaország—Mexikó mérkőzés 4:1 (3:0) arányú francia győzelmet eredményezett. A mérkőzés a franciák nagy fölénye jegyében zajlott le s a három gólkülönbség a krónika szerint talán ki sem fejezte a két csapat közötti különbséget.

A nap második mérkőzésén, az USA—Belgium találkozó 2:0 (2:0)-ra győzött az USA. Ez a meccs a lényegesen nagyobb játékerőt képviselő belgák meg nem érdemelt vereségével végződött. Az egykori tudósítások azt jegyzik fel, hogy a belgák végigtámadták szinte az egész mérkőzést, de határtalan balszerencsésük miatt mégis vesztesként voltak kénytelenek elhagyni a játékteret.

A második nap hozta meg a torna egyik legnagyobb meglepetését.

Jugoszlávia 2:1 (2:0) arányban legyőzte Brazíliát, a torna egyik nagy esélyesét. A Dél-Amerikában addig szinte teljesen ismeretlen, az

éppen csak szárnyát bontogató, fejlődésének első szakaszában levő jugoszláv futball egyszerűen az érdeklődés középpontjába került. Most már nemcsak Montevideóban, de Belgrádban is komolyan számoltak esélyével. A meccs első félidejében a jugoszláv fiúk szinte ellenállhatatlannak voltak és kétfólos előnnyel fordultak. A brazilok a játék második félidejében nagyon feljöttek, fölénybe is kerültek, de a mérkőzés sorsát megfordítani nem voltak képesek, pedig ennek érdekében mindent elkövettek, még a durvaságoktól, sportszerűtlenségektől sem riadtak vissza.

A Románia—Peru 3:1 (1:0)-ás eredménye az európai együttes fölényes játéka eredményeképpen született meg.

A VB harmadik napján egyetlen mérkőzésre, az Argentína—Franciaország találkozóra került sor, amely iránt két okból is nagy érdeklődés nyilvánult meg. Egyrészt az uruguayiak Argentínát tartották a legnehezebb ellenfélnek, másrészt Franciaország sikeres bemutatkozása kitűnő sportot ígért.

Nos, a szurkolókat, szakembereket nem is érte csalódás. Óriási küzdelem után született meg Argentína 1:0 (0:0)-ás győzelme. A franciák becsülettel küzdöttek nagy ellenfeleikkel szemben s az sem lett volna igazságtalan eredmény, ha ők nyerik a mérkőzést.

1930. július 16-án is egy mérkőzés került lejátszásra. A Chile—Mexikó, 3:0 eredménnyel végződött mérkőzés elég sivár küzdelmet hozott, egyetlen említésre méltó eseménye egy lábtörés volt.

A torna ötödik napjának, július 17-ének mindkét mérkőzése meglepettette a szíveket.

Jugoszlávia—Bolívia 4:0 (0:0).

Az európai csapat, melynek önbiizalmat adott a brazilok elleni meglepő és értékes győzelem, különösen a második félidőben olyan pompás játékkal rukkolt ki, amely elbűvölte a közönséget s tovább emelte a csapat esélyét, tekintélyét.

Az igazi meglepetést azonban az addig teljesen lebecsült USA 3:0 (2:0) arányú győzelme szolgáltatta a kitűnő játékerőt képviselő Paraguay ellenében. Az USA egyenesen káprázatosan játszott, mintha megbabonázták volna játékosait. Így azután a könnyen lelkesedő dél-amerikaiak az USA válogatottját is a favoritok közé sorolták.

A VB 6. napján, július 18-án Peru csapata azzal, hogy Uruguaytól elszenvedte 1:0 (0:0) arányú vereségét, elsőként esett ki a további küzdelmekből.

A győzelem ellenére is a hazaiak — szurkolók, szakemberek egyaránt — meglehetősen szorongással néztek a további mérkőzések elé, mert a kétszeres olimpiai bajnok formája nem látszott megnyugtatónak.

A hetedik napon, július 19-én Argentína csapata hírnevéhez méltó jó játékkal 6:3 (3:1)-re verte Mexi-

kót, s ezzel megszületett a második kieső is.

Chile—Franciaország 1:0 (0:0) eredménye Franciaország sorsát is megpecsételte.

Július 20-án Belgium válogatottja is elvázott: Paraguaytól szenvedett 1:0 (1:0) arányú vereséget, majd Brazília győzött nevéhez, híréhez méltó játékkal Bolívia ellenében 4:0 (1:0)-ra.

A kilencedik napon, az Uruguay—Románia 4:0 (4:0) mérkőzés után megállapították, hogy a hazai együttes egyre inkább formába lendül. Románia veresége után az európai részvevők közül egyedül Jugoszlávia maradt állva.

Ez az európai labdarúgás határozott sikerét jelentette.

Jugoszlávián kívül ekkor már Uruguay és az USA csapata verekedte ki a négyes döntőbe való bejutást.

A tizedik napon, július 22-én döntött el, hogy Argentína vagy Chile csapata lesz-e a negyedik.

Az Argentína—Chile találkozó nagy küzdelmet, izgalomban bővelkedő mérkőzést hozott. *Langenus* belga játéklevezetőnek bizony feladta a leckét a 22 bővérű dél-amerikai: alig győzte a folyton összecsapó, verekedő, pofozkodó játékosokat kibékíteni. Úgy kezdődött, hogy *Monti*, az argentin centerhalf nagy pofont kapott. Pillanatok alatt általános pofozkodás kezdődött. Végül is az európai diplomácia győzött: *Langenus* kibékítette a kakaskodókat és tovább vezette a mérkőzést. Nem állított ki senkit! Talán azért nem, mert nem akadt senki sem, aki legalább egy pofont ne adott, vagy ne kapott volna. Végül is a magy és változatos, izgalmas harc 3:1 (2:1)-es megérdemelt argentin győzelemmel végződött.

A csoportok a következő eredménnyel zárták le a tíz nap küzdelmeit:

#### I. csoport:

1. Argentína	3	3	—	—	10	4	6
2. Chile	3	2	—	—	5	3	4
3. Franciaország	3	1	—	2	4	3	2
4. Mexikó	3	—	—	3	4	13	—

#### II. csoport:

1. Uruguay	2	2	—	2	5	0	4
2. Románia	2	1	—	—	3	5	2
3. Peru	2	—	—	2	1	4	—

#### III. csoport:

1. Jugoszlávia	2	2	—	—	6	1	4
2. Brazília	2	1	—	—	5	2	2
3. Bolívia	2	—	—	2	0	8	—

#### IV. csoport:

1. USA	2	2	—	—	5	0	4
2. Paraguay	2	1	—	—	1	3	2
3. Belgium	2	—	—	2	0	2	—

### Uruguay—Argentína döntő

A négyes döntő részvevőit így sorolták össze: július 26. Argentína—USA, július 27. Uruguay—Jugoszlávia.

Sem az USA, sem Jugoszlávia csapata nem tudta megismételni a csoportmérkőzések alkalmával mu-

tatott játékát és a két kitudó dél-amerikai együttes biztos győzelemmel jutott be a döntőbe. Az Argentína—USA mérkőzés eredménye is és az Uruguay—Jugoszlávia meccs is 6:1 volt.

Következett a döntő!

A színültig megtelt montevideói stadionban július 30-án így álltak fel az első VB döntőjében résztvevő csapatok:

**Uruguay:** Ballestros — Nasazzi, Mascheroni — Andrade, Fernandez, Gestido — Dorado, Scarone, Castro, Cea, Iriarte.

**Argentína:** Botasso — Bellatore, Paternoster — Evaristo I, Monti, Suraz — Pencelles, Varallo, Stabile, Ferreira II, Evaristo II.

A mérkőzést a belga *Langenus* vezette.

A hazai közönség egetverő biztatásának hatása alatt Uruguay óriási erővel támad. Az argentinok idegesen, megilletődve játszó csapata nem képes kibontakozni s a nagy nyomásnak még egy negyedóraig sem tud ellenállni. A 13. perc szerencsétlenül végződik számukra, mert *Dorado* jobbszélső a *Scaronet*től kapott labdával kicszelezi *Paternostert* és védhetetlen gólt lő 1:0.

A kitudó örömet azonban hamar lehűti az a tény, hogy a gól Argentínát felrázza, egyre pontosabban gördülnek támadásai, hatalmas iramot diktál, főként harcol ki és *Pencelles* a 20. percben nagy góllal kiegyenlít. A jobbszélsőkre tehát egyik csapatban sem lehet panasz. 1:1.

A lendület, az iram szüntelenül fokozódik és ebben Argentína határozottan felülkerekedik. És amidőn a 40. percben *Stabile*, az argentin center megszerzi csapata vezető gólját, ez már nem is okoz meglepetést. 1:2. Ekkor és a féldő szünetében bizony sokan úgy látják, hogy a kétszeres olimpiai győző nem lesz képes megnyerni az első VB-t.

Am sem a csapat, sem a közönség nem adja fel a harcot. A közönség hajsolja csapatát, a fiúk pedig értéket a szóból: megújult erővel rohamoznak. Úgy látszik a tizenhárom szám Uruguay számára mindig szerencsét hoz: *Scarone* hajszálpontos leadásából a balösszekötő *Cea* a második féldő 13. percében kiegyenlített. 2:2.

A 22. percben a hálóba talál *Iriarte* 20 méterről lőtt bombája is. A hazaiak 3:2 arányban vezetnek. Am végleg csak a 89. perc dönti el a Coupe du Monde sorsát. *Castro* nagyszerű fejesgólja nyomán kialakul a végeredmény: győz 4:2 arányban Uruguay válogatott tizenegye.

Ha nem is adott ez a csonka VB valószínűsítő képet 1930 erőviszonyairól, ha a fejlett és új lendületnek indult európai labdarúgást csupán a másodklasszis képviselte, mégis érdemes volt ilyen körülmények között is megrendezni.

Minden nehézség, hiányosság dacára is rávilágított a VB jövőjére, jelentőségére, a labdarúgás fejlődésében rá váró feladatra és nagy szerepre.

## Az első magyar sportlap

(Megindulásának századik évfordulójára)

Írta: Antal Zoltán

— Az 1848-as szabadságharc leverése után, elnyomásteljes évek köszöntöttek a magyarságra. A nemzeti tudat kiirtását célzó politikai centralizáció a magyarság legjobbait hallgatásra kényszerítette, a nemzeti élet minden területén stagnált...

Pedig a század első évtizedeiben már lépésről lépésre tért nyert hazánkban a testnevelés ügye. A már évszázados múltra visszatekintő *lövészet* mellett egyéb testgyakorlati ágak is megtették első, tapogatózó lépteiket. Az úszás az első között adott életjelt magáról: 1817-ben Pesten megnyílt az első — igaz, katonai jellegű — úszóiskola s ugyanakkor egy-két, bár jelentéktelen, polgári Duna-fürdő is volt már található. De a polgárság mindinkább ki akarta venni részét az úszás egészséges élvezetéből és *Mayer György* hajósmester kezdeményezésére a harmincas évek közepén megnyílt az első polgári úszóiskola. Az uszodában a legkiválóbb úszómesterek vezették be a nárszülőket a víz meghódításának „rejtelmibe”, sőt 1836-ban komoly teljesítményt jelentő nagy kiúszást is rendeztek a szabad Dunába. Ezt az uszodát nem sokkal később, 1840-ben, követte a *Kammermayer Antal*-vezette nemzeti úszóiskola, amely rövidesen még az előbbinél is nagyobb népszerűségre tett szert. Ugyanakkor erős lendületet vett a fejlődés útján egy addig csak katonai jellegű testgyakorlati ág: a *vívás* is. A *Pesti Nemzeti Vívóiskola* megalakulása (1825-ben) újabb rétegek előtt tette lehetővé a vívás megismerését és rendszeres művelését. 1833-tól a *gimnasztika* gyakorlása is szervezett lehetőséghez jutott a francia származású *Clair Ignác* gimnasztikai iskolájának megalakulásával, amely 1839-ben *Pesti Testgyakorló Egyletté* terebélyesedett. (Ennek 1847-ben három részvény jegyzésével *Kossuth Lajos* is tagja lett!) *Széchenyi* kezdeményezésére az *evezés* is megkezdte térhódítását. *Széchenyi* magánúszóiskolájából 1841-ben hajósegylet fejlődött ki. A harmincas években — bár szervezetlen formában — a *Városligetben* telente élénk *korcsolyázó*-élet volt tapasztalható.

Műndez a szabadságharc bukása után szinte semmivé vált. Még az uszodai élet volt az, amely legkevésbé érezte meg a nagy megrázkódtatást; a gimnasztikai és vívóélet pedig éppen csak lélegzett. Élénk evezős-, vagy korcsolyázó-életről hallani sem lehetett, *lövészet*-ről pedig kiváltképp nem. Az osztrák kormány nyilván gondolni sem szeretett arra, hogy a magyarság kezébe löfegyver kerüljön.

Ami a magyar sajtót illeti, ezekben az években az is — éppen csak

létezett! A magyar nyelvű lapok száma 1850-ben alig 15 volt, de öt évvel később sem haladta meg a 26-ot.<sup>2</sup> A magyar testnevelés ügyének sem előzőleg, sem ezekben az években nem volt külön szövszóloja, saját lapja.

Az osztrák abszolutizmus azonban képtelen volt huzamosabb ideig elszigeteltségben tartani a magyarságot. A haladó szellemű magyar sajtó és a köréje tömörült írók már az ötvenes évek közepétől ismét mozgósítani kezdték a nemzet belső erőit és a passzív rezisztencia lassacskán feloldódott.

Ilyen magyarországi állapotok közepette köszöntött Ausztriára az olasz háború, amely a villa-francai békével (1859-ben) és az osztrák abszolutizmus vereségével végződött. Az uralkodóház kénytelen volt bizonyos engedményeket tenni az addig maradéktalanul elnyomott nemzetiségek számára. Hazánkban is újból némi lélegzethez jutott a hazafias testnevelés eszméje és ezzel együtt — annak szerves alkotórészeként — a honi testnevelés ügye is.

Ilyen viszonyok között szánta rá magát a modern testnevelésű egy magyar híve, hogy megindítja az *első magyar nyelvű sportlapot*.

Száz évvel ezelőtt, 1857. január 15-én jelent meg a magyar sajtó új, szakirányú hajtása „*Lapok a lovászat és vadászat köréből*” címmel. A lap alapítója, *Bérczy Károly*, a novellái és műfordításai révén már akkoriban közismert hírlapíró volt. *Bérczy* 1821. március 2-án született Balassagyarmaton. Atyja, *Bérczy* (Stand) János, Nógrád megye főorvosa volt. Ebből a Stand-családból származott egyébként *Megyeri-Stand* Károly színész, *Petőfi Sándor* kortársa és barátja is. *Bérczy* Károly középiskolai tanulmányait szülővárosában és Vácott végezte, majd Budapesten jogot tanult. Jogi tanulmányai befejezése után ügyvédi vizsgát tett és 1847-ben a Helytartótanács közlekedési és közmunkaosztályán „*tollvivő*” állást kapott. Itt *Széchenyi* István közvetlen munkatársa lett, aki nagy hatással volt a fiatal jogászra. A testnevelés és általános sport ügye iránt alapos érdeklődése is *Széchenyivel* való kapcsolataira vezethető vissza, bár *Bérczy* maga is kitudó cüllövő és vadász volt. 1848-ban azonban súlyos betegség támadta meg, miért is erről az állásáról lemondott. Ebben az időben *Bérczy* a forradalmi ifjúság gerincét képező fiatal írógárdával is szoros kapcsolatokat tartott fenn és

<sup>1</sup> „Bátrak a bátraktól származnak.”

<sup>2</sup> V. ö. Dezsényi Béla — Nemes György: „A magyar sajtó 250 éve.” Budapest. 1954. I. kötet 143. old.

a Filvax-beli „kerekasztal-társaság”-hoz tartozott. Igen szoros barátság fűzte hallhatatlan drámaköltőnk-höz, Madách Imréhez is.

Az elhagyott közhivatali pályát hírlapírói és írói tevékenységgel cserélte fel és haláláig annak élt. *Elbeszélései, valamint Dickens és Washington Irvin műveiből közölt műfordításai hamarosan ismertté tették nevét.* Az ötvenes évek első felében, az arisztokráciával és a bécsi centralizációval szemben álló közép-nemesség lapjának, a Pesti Naplónak külpolitikai rovatát vezette, de írásai más napilapokban és folyóiratokban is napvilágot láttak. Elbeszéléseit két csokorba foglalva 1852-ben („Élet és ábránd” — 2 kötet) és 1853-ban („Világ folyása” — 3 kötet) tette közzé. 1857-ben azután az első magyar sportlappal önálló lap-szerkesztői és kiadói minőségben lépett a nyilvánosság elé.

Az Akadémia 1859-ben, a Kisfaludy-társaság pedig 1862-ben tagjai sorába választotta, noha *legkimagaslóbb irodalmi művét még csak ezután, élete utolsó éveiben alkotta.* Az orosz irodalom egyik kimagasló gyöngyszeme, Puskin Anyeginje igen nagy hatással volt rá. Ennek kedvéért megtanult oroszul és az Anyegin 1866-ban magyarra fordította. Ez a minden irodalmi szempontból kiváló, művészi fordítás mai napig is egyik legkiemelkedőbb Puskin-fordításunk.

Hírlapírói tevékenységét Bérczy Károly ezekben az években már túlnyomórészt saját lapjában fejtegette ki, amelyben számos, az általános testnevelés és sport kérdéseit modern szemléletben tárgyaló, újszerű írásával szintén feltűnést keltett.

Meglehetősen fiatalon, lapjának megindítása után alig 10 évvel, 1867. december 11-én Pesten húnyt el.

Bérczy sportlapjának formai és tartalmi kialakításához — hazai elődök hiányában — külföldi mintákat volt kénytelen alapul venni. Legnagyobb hatással nyilván a Berlinben 1851-től megjelent, C. H. Vogler által szerkesztett „*Blätter über Pferde und Jagd*” c. lap volt Bérczyre, hiszen lapjának címe az első évben annak pontos fordítását jelentette, bár egyébként a laptól tartalmilag általában függetleníteni tudta magát. Nemcsak vadász- és lóversenyhíreket, hanem érdekes útleírásokat, eredeti tárcákat, hosszabb ismertető cikkeket, tanulmányokat is közölt az új lap, majd a következő évtől, 1858-tól kezdődően — amikortól a lap neve fennállása végéig „*Vadász- és Versenylap*” lett — egyre több teret szentelt az embersportok közleményeinek és népszerűsítésének is — egészen a kilencvenes évek közepéig.

Bérczy a lap mottójául ezt a klaszikus gondolatot választotta: „*Fortes creantur fortibus.*” Ez a jelige mintegy utalás volt arra, hogy a lap az általános nemzeti testnevelés szolgálatát tűzte ki maga elé célul, hiszen a jeligében foglalt gondolat csak

annak megvalósulása révén ölthet testet...

A jól szerkesztett, változatos és színvonalas lap az ország határain kívül is hamarosan méltó feltűnést keltett, ezért nem csodálható, hogy Bérczy rövidesen külföldi ajánlatot kapott: lapját azonos tartalommal jelentesse meg német nyelven is a monarchia és a német államszövetség országai területén. Egyidejűleg az ajánlattevők több száz előfizető biztosítását is vállalták. Bérczy azonban nem volt hajlandó eredeti célkitűzését — a magyar testnevelés és sport ügyének maradéktalan szolgálatát — feladni és az ajánlatot hátróztan visszautasította. Pedig a lap hazai előfizetőinek számában a megindulás után évekig nem volt jelentős változás: 1857-ben 325 volt a számuk és ez a szám még hét év múlva is azonos szinten mozgott. Csak a későbbi években szaporodott a lap rendszeres olvasóinak száma — 500-ra...

Előfizetői, olvasói elsősorban a tehetősebb rétegek sorából kerültek ki. Ugyanakkor viszton kezdettől fogva helyet adott hasábjain a népsoraiból kikérült gyaloglók, futók, korcsolyázók eredményeinek is.

A „*Vadász- és Versenylap*” a magyar sportélet megélénkítésében és részben megteremtésében vállalt úttörő szerepét eredményesen töltötte be. Ismeretterjesztő közleményei, leírásai, változatos híryanaga még az addig nálunk kevésbé ismert és meg nem honosodott sportágak iránt is felkeltették a hazai sportkedvelők körök érdeklődését. *Példa erre a lap 1874. évi évfolyamában az atlétikáról közölt cikksorozat, amelynek jelentős része volt abban, hogy ez a sportág hazánkban már a következő évben megvetette lábát.* Már a hatvanas években rendszeresen és részletesen, gyakran riportszerűen közölte a lap az evezősport és a balatoni és dunai vitorlázás híreit. Egyre gyakrabban kaptak helyet a lapban a többi embersportok, így a lóverszet, ökölvívás és korcsolyázás, majd az atlétika és úszás közleményei és az azokat ismertető-népszerűsítő cikkek is. Érdekes viszont, hogy vívásra és labdajátékokra vonatkozó írásokkal a lap első 11 évfolyamában egyáltalán nem, később is csak igen-igen elvétve lehet találkozni.

Nagy érdeme a lapnak, hogy a magyar sport-műszavak igen gyér tárházát — főként a vadászat és a lósport területén — nagy lelkesedéssel és sikerrel igyekezett bővíteni. Különösen Bérczy járt e tekintetben is elől jó példával, amennyiben 1860-ban egy magyar-német és német-magyar vadász-műszótárt is kiadott.

Az első magyar sportlap azonban nemcsak a sportélet fellendítésében, hanem a Bach-korszak bukása után újból éledő nemzeti öntudat ápolásában is dicséretes szerepet vállalt. Ezt bizonyítják már az I. évfolyam 15. számában napvilágot látott alábbi sorok is, amelyek a többiek által írt „*Hazai vadászatok és sport Magyar-*

országon” (Pest, 1857.) c. munkát ismertető cikk keretében születtek: „*Ezen album forgatója vonakodik majd elhinni a lipcsei »Ilusztrierte Zeitung«-nak, hogy holt nemzet vagyunk; mert hiszen nyelvében él a nemzet s melly nemzet ősei nyelvét... beszél, ápolja, szereti, az nem halt meg, az él s jogai érvényesülésének buzgó őre... Sejtteni fogja ezen album külföldi birtokosa, hogy a »deutsche Colonisation« és a »deutsche Bildung« nem oly érezhető hiány a magyar földön, mint ezt némelyek jó szomszédainkkal elhitetni szeretnék.*” (1857. évf. 258.)

Bérczy Károly 1867-ben bekövetkezett halála után örökét rövid időre Lázár Kálmán, majd Keve József vette át; őket több évtizeden keresztül Sárkány János Ferenc követte. Ő volt az, aki Bérczynek a modern sportélet honi megteremtésére vonatkozó elgondolásait — melyeknek a lap 1958. október 10-i számában szerző megjelölése nélkül megjelent, de a kortársak és az utókor sporttörténelem-kutatói által egyöntetűen Bérczynek tulajdonított, „A sport- és nevelési irányomk” c. cikkben adott először hangot — megvalósulni láthatta és annak eseményeit és eredményeit a lap hasábjain ismertethette.

A nyolcvanas évektől a lap már nem állt egyedül a sportsajtó területén. A „Sport” c. lapot 1883-ban a „Tornaügy”, 1884-ben a „Herkules”, 1892-ben a „Magyar Sport”, majd 1893-ban a „Sport-Világ” követte, amelyek kizárólag vagy túlnyomórészt az embersportokkal foglalkoztak. Az ifjú „jövénycik” a már „tekinthető” korú „Vadász- és Versenylap”-ot ezen a területen fokozatosan háttérbe szorították, így az a kilencvenes évek közepétől kizárólag a lóversenysportra korlátozódott. Az 1900-as években Lovik Károly, majd utána Ferdinandy Béla szerkesztette a lapot, míg végül 1918-ban, fennállásának 61. évében, szinte észrevétel nélkül beszüntette további megjelenését.

A lap utat tört addig járatlan területeken és a közöny sűrű tengerében, teret hódított az éledő sportélet számára, röviden: megoldotta maga elé tűzött feladatát, majd csendesen befejezte eredményes pályafutását...

És most állítsuk ide Balogh Károly rövid véleményét a lapról, aki Bérczy Károly életének és korának történetét 1938-ban hosszabb tanulmányba foglalva megírta: „*Úttörő munkájával hasznára vált a hazai sportügynek, a testnevelés gondolatának is. A lapban alig találunk cikket, melynek ne volna hazafias, a magyar sportszellemet, a vadászati nyelv magyarosságát előmozdító, vagy pedig különleges népszerűségeit ismertető iránya...*”

Íme, ez a lap jelenti annak a magyar sportsajtónak a kezdetét, amelynek az elmúlt 100 év során honi sportéletünk fejlesztésében és naggyátételében mindenkor nehéz, de kintüntető szerep jutott.

## A technika szerepe a teljesítményben

Igen sok vita folyik a sportszakemberek között a technika, taktika és erőnlét viszonyáról. Valóban ez alapvető probléma szinte minden sportágban. Itt most nincs lehetőség arra, hogy ezzel a fontos kérdéssel behatóan foglalkozzunk. Ezért csupán egy konkrét példán keresztül szeretnék rámutatni arra, hogy *elemi egyéni technikai fogvatékoságok* mennyire döntően kihatnak a sportjátékokban a csapat teljesítményére még válogatottak színvonalán is.

Női válogatott kosárlabda csapatunk részt vett az ez évi VB-on, Rio de Janeiroban, ahol ötödik helyen végzett. Csapatunk, ilyen helyezése ellenére is *egyenrangú ellenfele volt a legjobbaknak*. A világbajnok USA csapata ellen végig vezetett és csak az utolsó percben dőlt el kárunkra a mérkőzés sorsa egy balszerencsés, erősen vitatható bírói ítélet következtében. Dobókészségben *felülmúlta*, csapatvédekezés és támadás, erőnlét, gyorsaság, küzdőszellem, taktikai érettség és fegyelmezettség tekintetében pedig kb. *egyszínvonalon* állt válogatottunk a világbajnoki mezőny élcsapatával. Fizikai erő és átlagos testmagasság szempontjából csupán az USA és a két európai csapat múlt felül bennünket.

Hogyan lehet mégis az, kérdezhetné valaki, hogy kvalitásaink ellenére mégis megelőzött bennünket négy csapat a 15-ös mezőnyből és a VI. helyezett Paraguay ellen is csak hosszabbításban tudtunk győzni.

Ebben a főszerepet egyes kulcsjátékosok egyéni *elemi technikai* fogvatékoságai játszották. Ezek a hiányosságok éppen a *döntő pillanatokban* ütözködtek ki és rontották le a csapat teljesítményét. Nézzünk ezek közül néhányat.

P. J.-né alaphelyzete nem a közismert kosárlabda alapállás, hanem *oldalterpeszben lábujjhegyen áll úgy, hogy lábfejét kifelé fordítja*. Nem lehet csodálkozni azon, hogy ebből a helyzetből indulva gyorsasága ellenére sem tud elmenni védője mellett, azonkívül, hogy idő előtt kifárad.

Sch. É. a büntetődobást úgy hajtja végre, hogy *először kissé előre dobja a labdát, megpörgeti, visszahúzza, majd mereven könyökből kilöki azt*. Nem kell bővebb magyarázat ahhoz, hogy miért gyenge a büntetődobó teljesítménye.

K. K. az átadások előtt *magasra felugrik, térdét felrántja*. Természetes, hogy ily kényszer helyzetből történő átadásainak 50%-a „eladott labda”. Ugyanígy dobja a fektetett dobást („ziccer”-t), azzal megtoldva,



Ferreira da Silva, a kétszeres olimpiai hármasugró bajnok meglátogatta a magyar csapatot szálláshelyén, Rióban, a Luxor hotel előtt. (Balról jobbra: Bokorné, Partiné, Mátainé csapatkapitány, Da Silva, Gyimes Edit, Schneider Éva, Szabóné és Szabó János edző)

hogy *nem a tenyér, hanem a kézhát néz a palánk felé!* A következmény? Halálbiztos helyzetekben mellédobott labda!

A magyar csapat egyik hatásos fegyvere volna a gyors indítás. Sajnos azonban M. D.-né, aki kitűnően szedi le a palánkról lepattanó labdát, *helytelen beidegzés* következtében *átadás előtt mindig a földre pattintja azt*. Ez éppen elégséges arra, hogy az ellenfél védői felzárkózzanak és így elvész az előbbi kitűnő helyzet.

Lehetne még számos ilyen apróbb, de összefüggésükben mégis jelentős elemi technikai hiányosságot felsorolni. De elég lesz, ha befejezésül megállapítjuk, hogy *nincs egyetlen egy tökéletesen kétkézes játékos sem az egész magyar válogatott csapatban!*

Mi ebből a tanulság? Az, hogy *szigorú vizsgálat alá kell vennünk alapfokú oktatásunk rendszerét és módszereit!* Itt kell lerakni a technikai készségek fejlesztésének azt az alapját, amelyre a későbbi tökéletesítés felépülhet. Rendkívül nagy gondot kell fordítani az alapvető technikai készségek helyes beidegzésére. Sajnos, a helyzet itt az, hogy *edzőink túl liberálisak, felületesen oktatják és elnézőek ebből a szempontból tanítványukkal szemben*. Figyelemmel kell lenni az egyéni sajátosságokra, de *a mindenkire nézve általánosan érvényes elveket következetesen meg kell va-*

lósítani! A helytelenül beidegzett technikai készség javítása később már egyre nehezebb.

*Határozott technikai követelményeket kell támasztani a serdülő és ifjúsági válogatott keretek tagjaival szemben. E keretek tagjai csak oly fiatal játékosok lehetnek, akik az alapvető egyéni technikai készségek tekintetében képzetek!* A technikai képzettséget ezen a fokon előtérbe kell itt helyezni a fizikai képességekkel szemben — kivéve, bizonyos fokig, a gyorsaságot! —

Allítom, hogy női kosárlabda csapatunk a világbajnokságot is megnyerhette volna, ha az együttes tagjai mentesek lettek volna a felsorolt és a többi elemi technikai fogvatékoságoctól.

Meg kell vizsgálni egyébként ebből a szempontból a többi sportágot, az összes sportjátékokat és a vizsgálat eredményétől függően intézkedni.

Gondoljunk többek között arra, hogy az 1964-es és 68-as olimpiákon többségben azoknak a korosztályoknak tagjai képviselik majd színünket, amelyek most részesülnek alapfokú oktatásban.

*Az elemi egyéni technikai készségek gyakorlását ne hanyagoljuk el a válogatottak színvonalán sem.* Gyakorlás nélkül ezek a készségek fokozatosan visszafejlődnek! Nem véletlen, hogy a nagy hegedű- és zongoraművészek a legelemibb technikai etüdöket is naponta gyakorolják!

H. F.

## A TTT ünnepi tudományos felolvasó ülése

A Nagy Októberi Szocialista Forradalom 40 éves évfordulója tiszteletére, a magyar sport ünnepi hete keretében, 1957. november hó 5-én tartotta meg a TTT ünnepi tudományos felolvasó ülést a Testnevelési Főiskola dísztermében.

Az ülés bevezetőjét Lissák Kálmán egyetemi tanár, Kosuth-díjas akadémikus, a TTT elnöke mondotta. A Nagy Októberi Szocialista Forradalom, amely gyökeres politikai és gazdasági változásokat hozott, széles távlatokat nyitott a tudomány fejlődése előtt s így a mi tudományos életünk újjászülését is elősegítette. Ez a segítés és támogatás kisugárzik a fiatal hajtás, a testnevelés tudomány irányában is, mely most a hála és tisztelet jegyében ünnepl — mondotta Lissák Kálmán.

Az ünnepi ülés előadója Dr. Földes Éva, főiskolai tanár, a történelemtudományok kandidátusa volt, aki „1919-es hagyományok a testnevelésben” címen tartotta meg értékes felolvasását. Előadásában a Tanácsköztársaság 4 és fél hónapja fennállása alatt kibontakozó szocialista sport útját s azokkal a korszakalkotó reformokkal ismertette meg a hallgatóságot, amelyekkel állami irányítás alá vonták és az egész dolgozó nép közkincsévé tették a testnevelést és sportot. A Tanácsköztársaság politikai vezetői a sportot államügynek tekintették s ezt az egészséges életörömmel forrást a gyermekek és dolgozók részére megnyitották; hatalmas pályafutási programot hirdettek, majd a sport gyökeres átszervezését is megvalósították. Felállították a Testnevelési Ügyek Direktóriumát, amely a sportpályák és felszerelések államosításával és arányos elosztásával a dolgozó tömegek sportolási lehetőségét teremtette meg.

Végezetül a társadalmi sportélet demokratizálásához láttak hozzá. Ezek az intézkedések a sportélet hallatlan fellendüléséhez és szinte elképzelhetetlen tömegesedéséhez vezettek, amelynek gyönyörű demonstratív megnyilvánulásai voltak az 1919. évi május 1-i sportünnepségek.

Az elkövetett hibák — állapította meg lebilincselő előadása végén Földes Éva — sem csökkentik a sikereket, a megszűnt mutató eredmények értékét. A ma épülő szocialista testnevelési és sportmozgalomunk számára is a tanulságok kimeríthetetlen forrása az 1919-es év.

Az ülés után fogadást adott a TTT. Ennek keretében az 1957. évi működéséről elnökségi tájékoztatót olvasott fel Lissák professzor. E tájékoztatóban ismertette az ez évben elvégzett és megvalósított legfontosabb feladatokat, majd a folyamatban levő munkálatok problematikáját vázolta, e munkák lényegi kérdésének érzékeltetése végett. A TTT helyzetével kapcsolatban a következő megállapításokat tette:

„A TTT a kisszámú apparátusával és mérsékelt anyagi erőforrásaival sem átfogó irányító-szervező munkát, sem eredményes operatív kutatómunkát érdemben végezni nem tud. Való igaz, hogy a TTT jelen körülmények között elmerül a problémák özönében és

való igaz az is, hogy szerzte a világon erősödő és terebélyesedő testnevelési tudományos munka és az ebből fakadó eredmények olyan helyzeti előnyt biztosítanak a kultúra területén más államoknak és népeknek, hogy felelősségünk teljes tudatában fordulunk illetékes párt- és kormánytényezőkhöz. Tegyük számunkra lehetővé a magyar viszonyoknak megfelelő teljes értékű munkát. Kérjük a magyar tudományos élet irányító központját, a Magyar Tudományos Akadémiát, fogadja be és segítse hazai talajba izmossá fejlődni a még áll megkapaszkodott kis kultúrhatást. Kérjük sportfőhatóságunkat, teremtesse meg a sportátszervezés keretében a testnevelési tudományos kutató és szervező munka szervezeti és anyagi feltételeit!”

## Megjelent a TTT Külföldi Szakirodalmi Tájékoztatója

Erdemi kutatómunka vagy szakirodalmi tevékenység ma már el sem képzelhető széleskörű nemzetközi tájékoztatás nélkül. A fejlődő sport és testnevelés tudomány legkülönbözőbb ágazataiban olyan szoros kölcsönhatásban vannak egymással, hogy szinte elmondható, egyetlen szakterületnek sem lehet elmélyült ismerője az, akinek nincs átfogó áttekinthető a világ testnevelési és sportmozgalmi irányzatairól, tudományos problémáiról, az újabb és újabb tudományos módszerekről stb. Ezeknek az ismereteknek a megszerzése ma még számos nehézségekbe ütközik (deviza, idegen nyelv stb.).

E nehézségek áthidalására a TTT egy dokumentációs központot létesített, egy kis szakfolyóirattal és kézikönyvtárral, amelynek fejlesztése céljait azonosítja. A külföldi szakfolyóiratok figyelésére és szemlélésére munkaközösséget hozott létre általános sportműveltséggel és nyelvismerettel rendelkező szakemberekből. A befutó szakanyagot témakörök és sportágak szerint csoportosítva negyedévenként könyvvalakban jelenti meg a TTT. A kiadvány tartalmazza — fenti csoportosításban — az egyes szakcikknek bibliográfiai adatait, valamint rövid áttekinthető tartalmi kivonatát.

E szemlélő munka nyomán a világ testnevelési és sporthelyzete felmérhető, az új utak, törekvések, tudományos kutatások, módszertani újítások nyomán követhetők. Így azoknak a szakembereknek tájékozottsága és látószöge átfoghatja a világhorizontot — nyelvtudás nélkül is —, akik gondosan tanulmányozzák e segédletet.

Erdemnyes munkához az szükséges, hogy a világ valamennyi számottevő szaklapját rendszeresen megkapja a TTT. Ezért sportszakmai szempontból egy világterkepészerű összeállítást szerkesztettek s ennek alapján 1958-ra 241 külföldi folyóirat behozatalát biztosították. A „Sport és Tudomány” segítségével csereviszony révén szerzik meg a további kívánatos külföldi lapokat.

A most megjelent Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató az 1957 évi I. negyedének anyagát

öleli fel. A 119 oldalas, sokszorosított kiadvány korlátolt számban rendelkezésre áll és megrendelhető a TTT titkárságánál 20 forint befizetése ellenében. (A TTT tagjai 50%-os kedvezményt kapnak!)

A Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató nélkülözhetetlen segédlete a tudományos kutatóknak, szakíróknak, testnevelőknek, a sport szakembereinek és szervezeteinek.

## Testnevelési és Sportmúzeumot létesít a TTT

A Testnevelési Főiskola egykori sportmúzeumának értékes gyűjteménye a második világháború pusztítása következtében elenyészett. Ránk emlékként csak a Dr. Hepp Ferenc által készített katalógus maradt. Testnevelési kultúránk kiáltó hiányosságai közé tartozott az a közömbösség, amit sportvonatkozású emléktárgyak irányában tanúsítottunk. A háborús pusztítások nyomában könyv- és dokumentumanyagot juttatnak s a magyar sport dicsőségei múltjának számos okmány, emléktárgya semmisült meg, vagy tűnt el. Sőt, rogya gondolatunk a varsói és prágai sportmúzeum, továbbá az 1944-ben alapított bázeli torna és sportmúzeum csodálatosan szép és gazdag anyagára, nyanolva a hazai lehetőségeket.

Örömmel jelenthetjük, hogy végre nálunk is megtört a jég s az új városunk (Váci u. 62. sz.) első emeletén levő műemlékertermet a hozzá kapcsolódó három kis helyiséget a Póvárosi VB-től múzeum céljára megkapta a TTT. Az MTSH-tól, különböző szervezettől és magánosoktól kapott nagytértű gyűjtemény átszállítása és lellározása folyik. Tekintettel a helyszükre, emléktárgyakat raktárszerűen katalogizálva tároljuk s ezekből oktató-nevelő jelleggel célkiállítások formájában vizsgálunk egyes részeket az érdeklődő sportársadalom elé, felhasználva a múlt tanulságait jelen törekvéseink megsegítésére.

Kérjük tagtársainkat és a sportársadalom, hogy muzeális értékű sportvonatkozású emléktárgyak feltérésében, felkutatásában legyenek a Múzeum-Bizottság segítségére. Tájékoztató bejelentésüket, vagy adományukat a TTT titkársága címére küldjék meg.

## Vadász utca 31.

A magyar labdarúgás sokszázéves táboraiban senki sem vigyázta aggodóbb figyelemmel a Vadász utcai MLSZ-székház sorsáról szóló kommentárokat és sajtóhíreket, mint a TTT hivatali apparátusa és társadalmi dolgozója. Oka ennek az, hogy az MTSH elnöke a Labdarúgó JT helyiségeit már közel egy év óta a TTT-nek utalta ki azzal, hogy a kívánatos cserére a labdarúgó székház felszabadításakor kerül a sor, amikor is a JT eredeti otthonába költözhét.

A TTT jelenleg a Sportcsarnok edzőpálya II. emeletén székel, olyannyira periférián, hogy könyvtárának használata s a tagokkal való szoros kapcsolat tartása is illuzóriussá vált. Mióta a jégszínház, illetve a jégváros birtokába vette

e sportlétesítményt, a próbák zajától, jazz-muzsikától csendő-bongó épületben balfittyt hánynak a komoly gondolatok s elmélyült munkáról, de még érdemi tárgyalásokról is alig lehet szó. Érthető, hogy lelkes örömmel fogadták a megváltó helycsere gondolatát.

Annál inkább megdöbben-tette a TTT-t a főváros illetékes szerveinek ügybuzgó intézkedése, amely a JT felszabaduló helyiségét, az MTSH megkerülésével az FM kötelekébe tartozó Sporthorgász Szövetségnek utalta ki. Távoll áll a TTT-től, hogy a kérdés jogi oldalát feszegetse, ehelyett inkább a főváros illetékesének böcs belátására appellál és kéri, ne vegye el a munkafeltételeit biztosító Bajcsy-Zsilinszky úti helyiségeket.

A TTT vezetősége reméli, hogy jogos igényük mellett kiállás és kardoskodás miatt nem kerülnek szembe e kedves rekreációs sportág hivatalos képviselői szerveivel, a Sporthorgász Szövetséggel, viszont a horgászok a TTT-vel kapcsolatban nem érvényesítik jelszavuk és üdvözléti jókívánásait, a jó harapást.

## Megindultak a hatnyelvű sportszótár előkészítő munkálatai

1952-ben a helsinki olimpiára felajánlasként 31 sportágban 13 000 alapszót felőlelő ötnyelvű sportszótárt készített egy kis munkaközösség. A magyar, orosz, angol, francia, német nyelvű sportszótár főszerkesztőjének, Dr. Hepp Ferencnek vezetésével most új, még nagyobb igényű szakmunka indult meg, a hatnyelvű sportszótár, amelyben kb. 40 sportág mintegy 30 000 alapszót, kiterjesztve egy újabb világnyelv-, a spanyol nyelvetüreltet, elsősorban is a fejlett sportkultúrával rendelkező dél-amerikai államok szempontjából.

Az alakulóban levő Testnevelési Tudományos Világszervezet Előkészítő Bizottságának a magyar delegátus javaslatot tett az együttműködést megkönnyítő hatnyelvű sportszótár elkészítésére. A javaslat igen meglepő fogadtatásra talált s lehetséges, hogy ez a szakmunka UNESCO patronálása mellett, esetleg UNESCO munkatervi feladatként lát majd napvilágot. A szótár idegen nyelvű szaklektorálásához az illetékes nemzetek tudományos intézetei helyszíni segítséget ígértek.

A magyar nyelvű anyaggyűjtéshez a szervező munkát már megindították. Tizenhat munkacsoport, munkacsoportonként 3-6 sportággal foglalkozva szervezi a gyűjtő munkát. Az egyes sportágak gyűjtő munkálatainak élen kiváló szakértők állanak. Sportáganként természetes bontásban gyűjtik az anyagot (pl. az öttusa minden sportágában a szóanyagot más és más gyűjtői), az Akadémia által alkalmazott módszer szerint.

Kívánatos, és a parcellázás folytán lehetséges is, hogy a szó és kifejezés-anyag magyar nyelvű nyers értéke „sét” is elvegezzék.

Sport világszótár készítésének magyar testnevelőkre bízása nemcsak szakembereink kvalitásának, hanem a magyar testnevelési és sportkultúránk magasfokú elismerését és értékelését is jelenti.

A hatnyelvű sportszótár elkészítését 1960-ra, a római olimpiára tervezik.

## Nemzetközi ifjúsági szint-tervezetek

A korai szakosítás terén végzett tudományos kutatómunka és a gyakorlati tapasztalatok eredményeinek összegezéséből állította össze a csehszlovák sporthatóság az alább közölt szinteket atlétikában, úszásban, sízésben.

A javaslat tudományos és gyakorlati célokat szolgál. Amennyiben több ország hasonló feltételek mellett bonyolítaná le versenyeit, lehetőség nyílnék bizonyos kölcsönös kutatómunka megindítására. A mellékelt javaslatnak gyakorlati vonatkozása az lenne, hogy az országok közötti ifjúsági versenyek technikai feltételei azonosak és előre ismertek lennének. Ez utóbbi az ifjúsági válogatottak felkészítésében jelentős tényező!

Érintett sportszövetségeink bizonyára foglalkoznak majd a javaslattal és kifejtik véleményüket.

Íme, a csehszlovák tervezet:



Az ifjúság mezei futó bajnokság mezőnye a táv első harmadában

Ifjúsági lányok 17—18 évig		Atlétika		Ifjúsági fiúk 17—19 évig	
Gyaloglás a pályán	—			3 km	
Síkfutás	60, 100, 200, 600 m			60, 100, 200, 400, 800, 3000 m	
Mezei futás	1 km			1000, 1500, 3000 m	
Akadályfutás	—			3 km	
Gátfutás					
táv:	80 m			110 m	200 m
(a gát magassága:	76,2 cm)			91,4 cm	76,2 cm
Váltófutás	4 × 100 m			4 × 100 m, 4 × 400 m, esetleg 3 × 1000 m	
Ugrások	magas, távol			magas, távol, rúd, hármas	
Dobások:					
súly	4 kg-os			6 kg-os	
kalapács	—			6 kg	
diszkosz	1 kg			2 kg	
gerely	600 gr			800 gr	

Többpróba: A többpróba összeállítását a nemzetközi atlétikai szövetség ifjúsági bizottságára bízták.

Ifjúsági lányok 17—18 évig		Úszás	
Táv		Ifjúsági fiúk 17—18 évig	
		Táv	
100, 200 (400) m mellúszás		100, 200 (400) m mellúszás	
100, 200 m hátúszás		100, 200 m hátúszás	
100, 200 m pillangóúszás		100, 200 m pillangóúszás	
100, 200, 400 (800) m gyorsúszás		100, 200, 400 (800) m gyorsúszás	

Egy-egy napon legfeljebb háromszor lehet rajthoz állni.

Sízés	
Futás:	3—5 km
Váltó:	3 × 3 vagy 4 × 3 km
	5—10 km
	3 × 5 vagy 4 × 5 km

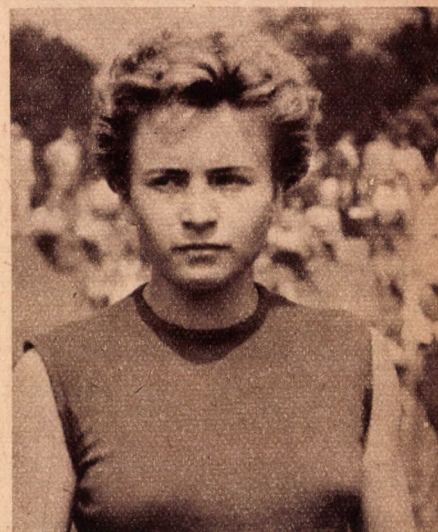
Lesiklásban, műlesiklásban és óriás-műlesiklásban eddig nincsen megállapítva sem a táv hossza, sem a szintkülönbség. Csehszlovákia a kutatások alapján javaslatot tesz a Nemzetközi Síszövetség ifjúsági bizottságának a szám egyesítésére.

### A lángoló színek — vonzzák a csatárokat!

Willy Meisl dr. osztrák származású angol sportújságíró azt írja, hogy tudományos megfigyelések szerint sokkal jobb, ha a kézilabda-, a gyeplabda- vagy a labdarúgó-kapusok „lángoló” színű mezbe öltöznek, mintha feketebe vagy szürkébe.

Kétségtelen, hogy a fekete vagy a szürke szín eléggé egybeolvad a környezettel, s a csatárok nem érzékelik időben. De mi ebben a baj?

A megfigyelések és a kísérletek azt bizonyítják, hogy a kapusok számára azért előnyös a rikító sárga, az égő vörös vagy más élénk színű mez, mert ez vonzza a csatárokat, célpontot nyújt a számukra és az esetek többségében — a kapusba rúgják, dobják, vagy ütik a labdát!



Bata Teréz, az 1957. év legjobb magyar gyorsfutónője — még ifjúsági!

# Új feladat: a sportérmek történetének feldolgozása

Irta: dr. Keresztényi József a budapesti Egyetemi Könyvtár tudományos főmunkatársa

A reformkor legnagyobb kulturális alkotásának, a Magyar Nemzeti Múzeum hajlékának építéséhez a „Hazai és Külföldi Tudósítások” című lap híradása szerint 1837. június 22-én fogtak hozzá.<sup>1</sup> A kultúrának ebben a százhusz esztendő fellelőgárában otthonra talált a pénztudomány, vagy numizmatikának művelése is.

A pénztudomány irodalma kezdetben csupán az ércpénzek típusai, sajtóságai, előállítás módja, veretere, szóval a pénzdarabnak, mint éremnek — törvényeink hivatalos nyelvén: érmének — külső sajtóságai, s ezek történeti fejlődésére fordította a figyelmet.<sup>2</sup> A leíró éremtan mellett kiterjedt az ércpénzrel rokonalakban jelentkező egyéb tárgyak (emlékérmek, zsetonok, bárcák stb.) vizsgálata is. A numizmatika azonban ennél sokkal igényesebb: az érmek és egyéb tárgyak külső, valamint belső tulajdonságai mellett elemzi a történelmi folyamatokkal való összefüggéseket is. Ebből az is következik, hogy módszerében is történetinek kell lennie, a felkutatott anyagot elmélyült tudományos-szággal kell feldolgozni.

A kezdeti, leíró éremtan csupán előkészület a tudományos munkára, a felkutatott és már rendszerezett hatalmas anyag átfogó, illetve monográfikus feldolgozása a numizmatika művelőinek igen nagy munkakészséget igénylő feladata. Erre a tudományra különösen vonatkozik az a megállapítás, hogy „a tudomány nem ismert széles országutat (royale route) és csak azok remélik, hogy napsütötte ormaid elérik, akik nem riadnak vissza attól, hogy meredek ösvényeinek megmászása fáradságos.”<sup>3</sup>

Hazánkban Weszerle József 1816-ban elsőnek fogott hozzá a magyar éremtan és pénztörténet rendszeres feldolgozásához. Az azóta eltelt száznegyven esztendő azonban nem bizonyult elegendőnek arra, hogy numizmatikusaink a magyar éremtan minden ágát az említett tudományos igényességgel feldolgozzák. Ez az oka

tehát, hogy a magyar sportérmek tudományos feldolgozásával ez ideig nem foglalkozott senki.

Dr. Mező Ferenc, az 1928. évi amszterdami olimpiai játékok irodalmi versenye győztes munkájában rövid említést tesz az ókori olimpiák győzelmi emlékérméről. Például II. Fülöp (Macedónia királyának) löversenygyőzelme emlékére arany statert veretett, ennek egyik oldalán Apolló feje volt látható, a másikon a győztes kettős fogata, felül a koszorúval. A 106. olimpián (I. e. 356.) a löversenyben aratott győzelme emlékére szintén érmet készített; ennek az előlapja Zeust, hátlapja pedig a lovas — kezében a pálmaággal — mutatta. Kőiratán Fülöp neve olvasható.<sup>4</sup> Bármennyire érdekes lenne azonban az ókori olimpiai játékok éremtörténetének felkutatása és tudományos feldolgozása, most meginduló munkánk során csak a magyar sportérmek történetével és emellett az újkori olimpiai játékok érmeinek történetével kívánunk foglalkozni.

Egyik igen értékes adatunk a Kőrömbányai pénzverő hivatal igazgatóságának 1912. október 28-án a Magyar Nemzeti Múzeumhoz küldött jegyzéke; ez — az ottani pénzverőben 1868 óta kiadásra került emlékérmek között — több sport-érmet is megemlít. Az 1950-ben közzétett jegyzék<sup>5</sup> alapján dr. Szigeti István néhány érmet felkutatott és 1952-ben közli egyesek adatait.<sup>6</sup> Az említett sportérmek közül a legrégebbek:

14. 1884. Magyaróvári Tornaegyleti érme, 35 mm ezüst.

25. 1890. Selmeci Athleta Club érme, 39 mm ezüst és bronz. (Dr. Szigeti közlése: 1890. Bányász és Erdész Akadémiai Atléta Club Selmecbányán. Veste Gerl Károly. K. B. 39 mm.)

35. 1894. Kassai tanulók torna-verseny érme, 29 mm, arany, ezüst és bronz. (1894. Magyar tanulók kerületi tornaversenye. Veste Gerl Károly. K. B. 29 mm.)

37. 1895. Magyaróvári Athletikai Club érme, 35 mm, ezüst és bronz.

47. 1897. Dévai tornaverseny érme, 29 mm, arany, ezüst és bronz. (1897. Országos kerületi tornaverseny Déván. Veste Gerl Károly 29 mm.)

49. 1898. Szatmárnémeti Torna és Vívőegylet érme, 29 mm, arany, ezüst és bronz.

Gohl Ödön 1905-ben közzétett gyűjteményében találkozzunk sport-érmek felsorolásával, amelyről a gyűjtő már akkor megjegyzi, hogy nem teljes, mert a sportérmek az utóbbi években igen felszaporodtak.<sup>7</sup>

Meg kell emlékeznünk az 1926-ban a Magyar Nemzeti Múzeumban rendezett sporttörténelmi kiállításról, amely lehetővé tette, hogy a látoga-

tók megismerhessék például Keresztes Lajos európa-, német és magyar bajnoki arany-, olimpiai és európa-bajnoki ezüstérmét. A sportérmek tudományos rendszerezéséről azonban nem beszélhetünk, mert csak néhány kiválasztott érem került a tárlókba, s a kiállítás útikalauza még a kiállított érmetek nem ismereti a kívánatos és szükséges forma, illetve rendszer szerint. Egyébként a Múzeum akkori igazgatója a kiállításról úgy emlékezik meg, hogy az többek kedvét felkeltette az ajándékozásra.<sup>8</sup> 1927-ben az ajándékozók között találjuk már a Magyar Labdarúgó Szövetséget és más sport-szerveket és sportembereket is.

A sportérmek tehát örvedetesen szaporodtak tovább, anélkül azonban, hogy ezek tudományos feldolgozása, vagy legalább leírása a sport-szerető közönség elé került volna.

Az 1955-ben rendezett „Munkás-sport útja” kiállítás sem keltette fel azt a gondolatot, hogy új feladatként jelentkezik a sportérmek történetének feldolgozása.

A 1956. november 16—21 között Melbourne-ben tartott Testnevelési Világkongresszus egyik fő témája a testnevelési tudományos kutatás szerepe és fontossága volt. A Testnevelési Tudományos Tanács javaslata is tartalmazta azt, hogy minden esz-közzel lehetővé kívánják tenni szervezett formában szakembereink tudományos alapokon álló szakmai fejlődését.

Mind ezek alapján szükségszerű, hogy a magyar sportérmek történetének feldolgozására elhatározzuk magunkat. A rendelkezésre álló és a még felkutatásra váró anyag szakszerű feldolgozásával alapot kell teremtenünk a Magyar Sportmúzeum leendő éremtárának.<sup>9</sup>

Mi is a teendő?

Elsősorban meg kell határozniuk és vita alá kell bocsátanunk az alapfeladatokat. Ezeket a következőkben határozhatjuk meg:

a) gondoskodni kell az érmek készítőinek és lelőhelyeinek felkutatásáról, illetve az érmek összegyűjtéséről;

b) el kell készíteni a felkutatott, illetve összegyűjtött érmek leírását;

c) meg kell határozni a sportérmek tudományos rendszerét;

d) hozzá kell fogni a magyar sport-éremtörténet monográfikus feldolgozásához és végül

e) segítséget kell nyújtani a sport-érmek művészeti formában történő készítéséhez.

A Magyar Nemzeti Múzeumban összegyűjtött több száz feldolgozásra váró sportérmet munkánk egyik kiinduló pontjának tekinthetjük. A vidéki múzeumok is tárolnak sport-érmeket, ezek közül a Soproni Luszt Ferenc Múzeum gazdagnak mond-

<sup>1</sup> Fejős Imre: Száz éves a Múzeumkert. MNM. Történelmi Múzeum. Bp. 1955. 1. lap.

<sup>2</sup> Dr. H. B.: Magyar pénztörténet 1000—1325. Magyar Tud. Ak. Bp. 1916. 11. lap.

<sup>3</sup> Karl Marx: A tőke. Szikra. Bp. 1949. 23. lap.

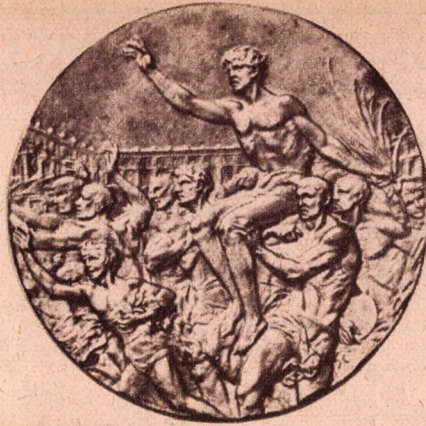
<sup>4</sup> Dr. Mező Ferenc: Az olimpiai játékok története. Orsz. Testn. Tan. Bp. 1929. 192. lap.

<sup>5</sup> H(uszár) L(ajos): Kőrömbányán 1868—1912. években vert emlékérmek jegyzéke. Numizmatikai Közöny 1949—1950. évf. 50. lap.

<sup>6</sup> Szigeti István: Kőrömbányán vert emlékérmek adatai. Numizmatikai Közöny 1951—1952. évf. 65—66. lap.

<sup>7</sup> Gohl Ödön: Budapest újabb emlékérmel. Hornyánszky V. Ny. Bp. 1905. 49. lap.

<sup>8</sup> A Magyar Nemzeti Múzeum 89. évf. Kir. Magy. Egy. Ny. Bp. 1929. 89. lap.



Az 1936-os berlini olimpián Csik Ferencnek, a 100 m-es gyorsúszásban elért győzelmével szerzett érme

E = előlő lap

H = hátsó lap

(Fényképezte Karáth József)

ható anyagát említjük; a magyar sportegyesületi élet kibontakozásának egyik legősibb városában — a Soproni Torna- és Tűzoltóegylet 1866-ban alakult — néhány évvel ezelőtt szintén igen magysikerű sportkiállítást rendeztek. Ezen a múzeumi anyagon kívül a városi sportegyesületek és magánosok érmeit is kiállították.

Sportegyesületek és sportemberek birtokában bőven vannak sporttörténeti jelentőségű érmek. Ezekről igen helyes volna jegyzéket összeállítani, amelynek tartalmaznia kellene a tulajdonos címet, a birtokában levő érmeiket és a tárolás pontos helyét.

Az érmeiket híven és pontosan kell leírni; emellett az egyszerű számbavétel — sportérmek nagy száma miatt — megfelelő kritikai értékeléssel kell végrehajtani.

Egy versenyérem leírásának példája az 1885-ben megalakult Budapesti Torna Club egyik legrégebbi érmének felhasználásával:

zett három E-betű. Lenn két összekötött tölgygally, fönn félkörben BUDAPESTI TORNA CLUB.

H) Baloldalt félkörben hajlított babérág szalagcsokorral. A Magyar Nemzeti Múzeum éremtárában őrzött példányon a mezőben a következő felirat: II. Díj 1898. IX/18.

33. mm. Mindkét lapon sima szegély. — Az érme felső széléhez szalagsokrot ábrázoló, aranyozott ezüst díszítmény van forrasztva füllel és karikával. Ezüst és bronz (ez utóbbi vitás).<sup>10</sup>

Úgy tervezzük, hogy a leírást tartalmazó nyilvántartási lapokon az érmeiről ceruza-levonatot is készítünk; ezzel is megkönnyíthetjük a későbbi gyűjtést, illetve rendszerezést.

Az érmeik nyilvántartási lapjait előre meghatározott rendszerben kell kezelni, majd tárolásuk is ennek megfelelően történhet. A sportérmek rendszerezésére a következő csoportosítást ajánljuk:

A) Érdemjelek, kitüntetések.

B) Versenyérmek:

- a) olimpiai érmek, nemzetközi versenyek érmei,
- b) egyéb versenyérmek.

C) Emlékérmek és jelvények.

A versenyérmeket a sportágak tagozódásában rendszereznénk, és pedig: asztalitenisz, atlétika, birkózás, cselgáncs, evezés, golfozás, gyep-labdázás, horgászás, íjászat, jégkorongozás, kajakozás, kenuzás, kérekpározás, kézilabdázás, korcsolyázás, kosárlabdázás, labdarúgás, lovaglás, lövészet, motorsportok, műugrás, művészeti versenyek, ökölvívás, öttusa, röplabdázás, sakk, sízés, súlyemelés, teke, tenisz, természetjárás, torna, úszás, vitorlázás, vitorlázó repülés, vívás és vízilabdázás.<sup>11</sup> Emellett a különböző sportágak versenyének díjazására szolgáló azonos érmek egy általános csoportban tarthatók nyilván.

Az említett forrásanyagok alkotják a tulajdonképpeni tudományos fel-

dolgozás alapját. Arra törekszünk, hogy megbízható forráskiadványok mellett monográfikus feldolgozásokat is adjunk a sportszerető közönség kezébe. Érdeklődésre tarthat számot például egy-egy sportegyesület története, vagy egyes időszakok eseményeinek feldolgozása a sportérmek tükrében. Ugyanígy tanulmányokat készíthetünk egyes sportágak történetéről, kiváló sportemberek életéről is.

A nemzetközi sportirodalmat egy szintén feldolgozatlan munkával szeretnénk gazdagítani: az 1960-ban Rómában rendezendő olimpiai játékokra tervbevéttük az újkori olimpiai játékok érmei történetének feldolgozását. Különös jelentőséget adhat e munkának az, hogy abban szinte valamennyi újkori olimpiai érme bemutatásához magyar győztes birtokában levő érmet használhatunk fel.

Az eddig írott testneveléstörténeti munkák inkább a szervezeti vonatkozásokat domborították ki. Nem elemezték a gyakorlati munkát és a gyakorlati munkához szorosabban kapcsolódó részlettevékenységek fejlődését. Ha azt akarjuk, hogy a testneveléstörténet több konkrétumot nyújtson a gyakorlat számára, akkor a jövő testnevelés történeti kutatásainak ebben az irányban kell haladniuk.<sup>12</sup>

A sportérmek történetét a Testnevelési Világkongresszuson felvetett gondolatnak megfelelően szeretnénk a hazai sportérem és plakettművészet fejlesztésére is felhasználni. Sajnálattal kell megállapítanunk, hogy egyes győzelmi érmek igen silány kivitelezésűek, pedig a magyar éremművészek által készített emlékérmek és plaketek szépsége, stílusuk sokfélesége és eredetisége hazánkat nemzetközi viszonylatban is első sorba állította.<sup>13</sup>

A sportérmek történetének feldolgozása új feladatot jelent. A sokrétű munkához kellő szakmai útmutatás és a numizmatika-íránt kedvet érző sportemberek bekapcsolása szükséges.

A Magyar Régészeti, Művészettörténeti és Éremtani Társulat Éremtani szakosztálya munkánkhoz megszemenő segítséget kíván nyújtani. Ezúttal szeretnénk felhívni a figyelmet erre az érdekesnek ígérkező tudományos területre: mennél többen szóljanak hozzá bevezető cikkekünkhöz, illetve vegyenek részt testneveléstudományunk most meginduló munkájában.

<sup>10</sup> Beszámoló a Testnevelési Tudományos Tanács 1955. évi működéséről és jövő feladatairól. Testneveléstudomány. II. évf. 1. sz. 9. lap.

<sup>11</sup> Gohl Ödön: i. m. 50. lap.

<sup>12</sup> Sportszótár. Akadémiai Kiadó. Bp. 1952.

<sup>13</sup> Dr. Hepp Ferenc: Modern irányzatok a testneveléskutatásban. Testneveléstudomány. II. évf. 6. sz. 489. lap.

<sup>14</sup> Dr. Procopius Béla: A magyar emlékérem- és plakettművészet. Magyar Iparművészet. 1934. évf. 127. lap.



E) Barokk pajzsdsízen vízszintes vonalakkal recézett függőleges vonal és kör. Középen  $\Delta$  alakban ráhelye-

# A TTT ANKÉTSOROZATA A MAGYAR SPORTÉRT

## Úszás

1957. október hó 15-én az MTSH kultúrtermében gyűltek össze az úszószakemberek, hogy a TTT ankétja keretében meghallgassák az egyik legeredményesebb magyar edző, *Sárosi Imre* előadását, amelyet „Úszósportunk időszerű problémái” címmel tartott meg.

Bevezetőjében először törekvéseit ismertette, amelyek a mennyiségi munka növelésére irányultak. 1945—1950-ig megjelent írásaiból, tanulmányából idézve, mozaikszerűen rajzolta ki edzésrendszerét és módszerének ismertetését. Számos példával igazolta nézete helyességét, illetve rámutatott egykori bizonytalankodásaira.

Elmondotta *Sárosi Imre*, hogy nézetét 1950-ben felülbíráta s rádöbben, hogy az edzésadagra vonatkozó megállapítása nem helyes. Eddig a sok munkát helytelenül úgy értelmezte, hogy többet kell a versenyzőnek dolgoznia, mint amennyit elbírní látszik. Pedig a túldolgozott versenyző formája ingadozó s a pihenetések után letörések állnak elő.

Ezután tájékoztatást adott az 1950—1952. évben alkalmazott új terhelési rendszeréről és módszeréről, amely a világsikert jelentő helsinki eredményekhez vezetett. Az edzésadagot és az erőállapothoz képest az iramot is erősítették, de erősebb táplálkozást és több pihenést is alkalmaztak. Az edző egyénenként határozta meg a résztávok minimális sebességét és a közbeiktatott maximális pihenőt és ezt az olimpiáig úgy alakította ki, hogy fokozatosan elérte a maximális sebességet, miközben a közbeiktatott pihenők időtartamát minimálisra csökkentették le. Az erős terheléses résztávok edzésrendszer — teljesértékű orvosi kontroll mellett — hozta meg tehát a sikert.

A fejlődésben azonban nem lehet megállás s ezért *Sárosi* új módszereket keresett. Az edzés alapmennyiségét 2000 m-ről 3000 m-re emelte s a résztávok közé iktatta a „növekvő-fogyó”-nak elnevezett szisztemát is. 1953-ban terjesztette elő *Sárosi Imre* egy „életre szóló edzés-terv” elnevezésű magasabbrendű távlati edzésrendszerét. E terv felvetését az OTSB még korainak, időszertülnennek minősítette. A szovjet úszószakemberek azonban nem tartották időszertülnennek s 1957-ben ugyanilyen rendszert dolgoztak ki.

Elmondotta *Sárosi Imre* azt is, hogy noha az eredmények igazolták a kemény edzésrendszert, mégis sok ellenzője akadt a magyar úszószakemberek között. Ez a nagy ellenállás az elméleti és gyakorlati igazolás ellenére is zavarta és fékezőleg hatott az egész magyar úszósport fejlődésére az a

*balkezes intézkedéssorozat, amelyet a szövetség vezetősége léptetett életbe* (serdülő gyermekek oktanalán távkorlátozása, szintleszállítás stb.). A bizonytalankodás visszavetette a magyar sportot, pedig nyilvánvaló, hogy az erős munka, ha az edzés terhelés és pihenés egyensúlyban van, nem jelenthet, mint ahogy nem is jelentett a versenyzőkre szervezeti károsodást.

Edzésrendszerének kritikai értékelése után a *melbournei olimpiai tapasztalatait ismertette*, illetve az ausztrál úszósportról és edzésrendszeréről szerzett benyomásait. Az ausztrálok edzésfelépítése megegyezik a miénkével, de az edzésadagok körülbelül kétszeres mennyiségnek felelnek meg. Ezt az edzéstérhelést a magyar versenyzők nem bírnák, mint ahogy a próbálkozóknak bele is tört a bicskája (*Gyenge Vali*, illetve *Záborszky*).

A munkabírás tekintetében mutatkozó nagy különbség okát az ausztrál úszó életben, illetve az alapozásban véli felfedezni. Az ausztrál gyerekek rendkívül korán megismerkednek a vízzel, 4 éves korukra vízbiztos úszók, később különös előszeretettel úzik a hullámlovaglás (2—300 m-re beúsznak a tengerbe, deszkájukat maguk előtt tolva, majd alkalmas hullám hátán kisodortatják magukat és így tovább), illetve az ausztrál önkéntes vízbőlmentő szervezetekben működnek. Erre már 5—6 éves kortól készítik elő a gyermeket és 16—20 éves korban veszik fel őket. Ilyen körülmények között a vízhez való „viszonyuk” is sajátosan alakul.

Az ausztrálok az olimpia előtt egy éves táborban voltak s kiterjedt országokban mindig arra a vidékre tették át székhelyüket, ahol éppen a *melbournei decemberi éghajlati viszonyok uralkodtak*. Az ausztrál úszók közvetlenül a verseny előtt is megszokott erős edzésadagjukat úszták le. Technikájukban, illetve stílusukban döntően figyelembe veszik az egyéni különbségeket. Bemelegítésük a miénkével azonos. Étkezésük a legkülönbözőbb. Feltűnően kevés folyadékot fogyasztanak. Versenyzőik életkora 12—22 év között mozgott s így hivatali munka nem terhelte őket. Edzőik szakmai felkészültsége igen magas fokon áll.

A magyar versenyzők jövőbeni felkészítésére lényegi javaslatot nem tett *Sárosi* — a kritikai értékelésben felvázolta a korszerű edzésre vonatkozó nézeteit —, mindössze azt hangsúlyozta, hogy a jelenlegi változtatott gárdát fokozatosan erősebb terhelésnek kell alávetni, mindenkor szem előtt tartva az egészségi állapotot és a megfelelő étkezést.

Véleménye szerint a magyar úszósport újra felmérését távlati elgondolás alapján kellene megvalósítani. Olyan úszónemzedéket kell felne-

velni természetesen a magyar viszonyokhoz szabott módszer szerint, amelyiknek megalapozottsága lényegesen erősebb lenne és vetekedne az ausztrálokéval. Le kell zárni a „cse-csemővítát”, be kell vezetni az iskolai úszóoktatást (a kötelező úszóoktatásra még nincs erő!), a nyári úszótanfolyamokat. A klubok a tehetséges 9—11 éves gyermekek nevelésére törekedjenek s az erőket az úszósportban jobban kell koncentrálni. Egy-egy vidéki városban csak egy úszószakosztály legyen! A változtatott kerettedzés és a sportkörüli edzés kombinációját megtartandónak véli.

A felkért hozzászólók közül *Bakó Jenő* különösen értékesnek tartja a kisgyermekek úszóoktatására és a vízhez szoktatására irányuló *Sárosi* féle javaslatot. Az ausztrál úszók edzésében — tapasztalatai szerint — nagy szerepet játszanak a futás, a célgyimnasztika és a különböző erősítő gyakorlatok. *Bakó Jenő* hozzászólásában javasolta, hogy téli országos bajnokságot és téli versenyzési időszakot is vezessünk be. Az egyesületeket rangsorolás után hétről-hétre páros versenyekben versenyszámonként két-két indulóval rajthoz kell állítani s így a feljebbjutás lehetőségét fel lehet használni az úszóélet felpezsdítésére.

*Bárány István dr.* szerint minden úszásnemben kell lenni legeredményesebb technikának. Azok a sportágak érnek el általában kiugró eredményeket, amelyeket a TF-en alaposan tanítanak s amelyekben a testnevelő tanárok az alapvető technikát helyesen, szakszerűen tanítják meg és gyakoroltatják, az iskolai testnevelés keretében.

*Bárány dr.* elismerő szavakkal emlékezett meg *Sárosi Imre* munkásságáról és törekvéséről, amelynek lényegét számára világosan az elhangzott előadás tárta fel. Megállapította, hogy az előadó törekvéseinek meg nem értése a külföld előretörését s azt eredményezte, hogy most nekünk másodkézből kell átvenni a tapasztalatokat.

Az előadáshoz *Kugler Sándor* (a vidék úszósportjának felkarolása), *dr. Bánky Zoltán* (ausztrál úszóedzés módszerre csak hibátlan szervezetté egyének foghatók), *Kilián Árpád* (korszerű úszó szakkkáder képzést meg kell valósítani a TF-en), *Adorján László* (vidéken az úszóidény 6 hétig tart, a fiatalok ezért pártolnak más sportágakhoz; fedett uszodát vidéknek is!), *Ritter Frigyes* (fizikai felkészülésnél — terhelésnél figyelemmel kell lenni a sportoló életkörülményeire), *Köszterner Henrik* (8—10 éves korban kezdjük az úszást, 3—4 év múlva kiszűrhető a tehetség), *Kondoros Gyula* (vidéki vándoredzők beállítása, korai szakosztás!), *Petrován Oszkár* (az úszást

kultúrigénnyé fejlesszük), és *Rajki Béla* szolt hozzá.

*Rajki Béla* az előadóval szemben felfogásbeli különbségekre utalt a terhelés kérdésében és kifogásolta, hogy *Sárosi* a technika kérdését másodlagosan kezeli. Szerinte nem közböbs, hogy a fizikai erőből mennyit használunk fel racionálisan a test előrehajtására a vízben. Az eredményhajszolás érdekében elhanyagoltuk a fejlődés fontosabb tényezőjét, az úszástechnika fejlesztését. Az ausztrálok sikerének titkát az erőnléti kérdésen túl az úszástechnika terén elért fejlődésükben is keresni kell, erre vall munkájuk hallatlan könnyedsége. Edzésrendszerünk kialakítása során — állapította meg — az erőnlét és úszás-

technika fejlesztésének helyes arányát kell megtalálnunk.

*Szesztay István* hozzászólását írásban nyújtotta be. Ebben a hírverés, a tömegesítés, az edzésrendszer s az edzőképzésről vet fel értékes gondolatokat s az amatőr sportszellem kialakítása mellett száll síkra az úszósportban is.

*Kocsis Mihály* — az ankét elnöke — összefoglalójában hivatkozott arra, hogy *Sárosi Imre* előadásának felfogása és *Rajki* ellenvéleménye a terhelés és technika kérdésében koránt sem áthidalhatóan. Alapvető technika nélkül nincs oktatás s az alapvető technikának kifinomítása nélkül — alkalmazása a testi-, szervezeti adottságokhoz — nincsen magasfokú versenypot.

Miután válogatottak felkészí-

tésének problémájával foglalkozott az előadó, nyilvánvaló, hogy a magától értetődő kérdéseket nem kezelte hangsúlyosan. A kulcs-kérdés jelen esetben valóban a terhelés, mert, mint *Sárosi* említette: „*jelenlegi felkészítésünkben, hogy elég-e a terhelés, vagy kevés, nem tudjuk bizonyítottan megmondani.*”

Több hozzászóló s maga az előadó is boncolgatta az úszásnak az ifjúságunk testkultúrájában való szerepét és a felfejlesztés útját és módszerét is vizsgálatták. Ebben a sportágban valóban arról van szó, hogy el kell érni „a tömegeknek kultúrigénye legyen az úszás!”

Az ankét elérte célját. Köszönet érte az előadónak, a hozzászólóknak és a megjelent 47 úszószakembernek.

K. M.

## Magaskorúak kondicionálása

Az emberi átlag életkor jelentős meghosszabbodásával előtérbe kerültek olyan problémák, amelyekre mindeddig nem adtak kielégítő választ.

Az egyik legfontosabb kérdés az, hogy mi módon őrizhetjük meg munkaképességüket, szellemi frissességüket az idősebb emberek?

Sokan gondolnak riadtan arra az eshetőségre, hogy öregségükre tehetetlen állapotba jutnak. Terhet jelentenek környezetüknek és életük önmaguk számára sem jelent különös értéket. Pedig sokak által ismert tény az, hogy magas életkorúak is alkothatnak az egész emberiség számára maradandó értéket jelentő műveket, érhetnek el rendkívüli eredményeket. (*Pl. Tizian, G. B. Shaw, Tolsztoj Leó* stb.)

A kiváló példákat szem előtt tartva kívánatos lenne, hogy a meghosszabbodott életkorról a dolgozó, teremtő időszak is lépést tartson.

Az utóbbi évek próbálkozásaiból már születtek gyakorlati eredmények. De megállapítható, hogy *bármely teória szerint történjék a magaskorúak kondicionálása, mindegyik módszernek kísérője a célszerűen alkalmazott testezés, gyógytorna, vagy egyéb sporttevékenység.* Legkülönbözőbb rendszerek alakultak ki (*Ling, Müller, Suren* stb.), amelyeket idősebb sportolói vágyóknál alkalmaztak.

Elmondhatjuk, hogy mindegyik szerzőnek igaza volt, hiszen rendszerét azért alkalmazta, mert számos esetben sikerrel járt, de hozzátehetjük, hogy mindezek a rendszerek egyúttal hibásak is, mert egyiket sem lehet mindenkin alkalmazni. Az idősebb sportolók nagy része pedig továbbra is tanácstalan, mert nem kap exakt választ arra, hogy hogyan állapítsa meg végül is a számára megfelelő metódust? Még szövevényesebb dilemma elé kerülnek azok, akik versenyzéssel komplikálják programjukat.

Gyakori kérdés az is, hány éves korig, milyen sportágban lehet versenyezni? A mindennapos tapasztalat nem teszi egyszerűbbé a problé-

mát. Látjuk, hogy 40 év körül már nagyon sok sportoló el kell tiltani a versenyzéstől, ezzel szemben sokan vannak, 40 éven felüli versenyzők, akik világra szóló eredményt értek el.

Sőt azt is tapasztaltuk, hogy magas korban, 70 éven felül is indulnak sportolók versenyen minden káros következmény nélkül (pl. *Gusztáv Adolf* teniszező, *Haas* súlyemelő stb.).

Az életkor teherbírásával kapcsolatos tájékozatlanság szükségessé teszi, hogy ellenőrző szakorvosok konkrét keretek közé szorítsák az egészségügyi kérdéseket, a terápiás, vagy profilaktikusan alkalmazott mozgásnál.

Megoldandó először a teljesítő-képesség megállapítása, majd ezzel szervesen összefügg az alkalmazott mozgás mennyiségének a meghatározása. Újabb elnevezés szerint a mozgás „pontosabb adagolása”.

Mind a két kérdés mapirenden van. Az elsőt a Nemzetközi Sportorvos Szövetség kongresszusi fő témájának választotta, de inkább a versenysport szempontjából vitatta meg. Az idősebb sportolók kérdéseit eddig csak nagy általánosságban érintették.

Az egyén szempontjából kívánatos lenne, hogy ne csak mint versenyzővel foglalkozzanak vele, hanem életének minden fázisában szakszerűen elégítsék ki mozgásigényeit.

A teherbíró-képesség pontos megállapítása után a végzendő mozgás-mennyiség meghatározását gyakorlatban nem valósítják meg. A különböző rendszerek alkalmazásánál inkább a technikai kivitelező szakember tapasztalatától függ a végrehajtott beavatkozás.

Edzők, oktatók, intuitív működése nélkülözhetetlen a sporttevékenység bármely formájának irányításában. Azonban az újabbban megnövekedett igényeket, kibővült programot, főleg az idősebb korosztály megmozgatását, csak objektív adatok alapján lehet eredményesen végrehajtani.

A legnagyobb önállóságra törekvő

edzők is hiányolják, ha nem támasztja alá működésüket az egészségügyi ellenőrzés megbízható módszere.

A sokat hangoztatott együttműködés tette szükségessé azoknak a rendszereknek kidolgozását, amelyeknél a tennivalókat megfelelő vizsgálatok alapján mérések után rögzítették.

Minden rendszer kereste a mozgásmennyiség megállapításához, annak méréséhez szükséges „mértékegységet”. A mozgásmennyiséget illetve a mozgás által előidézett terhelés mértékét nem lehet gyakorlati mértékegység nélkül meghatározni. A mozgás adagolása enélkül csak sokat említett szükséglet, de nehezen megvalósítható művelet.

Sok kísérletet végeztek a fenti mértékegység meghatározása érdekében.

A próbálkozások iránya sportolók életkorának, nemének, súlyának, magasságának és egyéb somatikus tulajdonságának figyelembevételével történik. Megpróbálták normákat és szisztémákat felállítani, ami a követelményeknek megfelelt volna. A sok irányú munka azonban nehézségekkel járt, ami elsősorban az individuális igény kielégítésében jelentkezett.

Testméretek, életkor és egyéb adatok felvételekor állapították meg, hogy csaknem azonos adatok mellett a teherbíró-képesség nagymértékben különbözik.

Végül is a legutolsó kísérletek eredményeképpen meg kellett állapítani, hogy gyakorlatilag a leghasználhatóbb adagolást a szervezet funkcionális vizsgálataival megállapított eredmények alapján számíthatjuk ki.

A nagyszámú funkcionális vizsgálat metodikájában alkalmazott terhelési próbák közül legjobban a praelési próba módosított alakja vált be.

Minden egyéb módon végzett terhelésnél a kísérlet pontatlansága alkalmatlanná teszi ezeket a módszereket (mint amilyenek a guggolás,

lépcsónjárás, futás stb.) arra, hogy mértékegységnek választhassuk.

Bár a terhelés megismételhető és a végzett munka méterkilogramokban pontosan kifejezhető — mint ahogy ilyen irányú kísérletek nagy számban már történtek is —, értékelés szempontjából azonban gyakorlatilag használható eredményre nem számíthatunk. Ha pl. húsz guggolást olyan sportolókkal végeztünk, akik ezt állandóan gyakorolják (tornászok, súlyemelők stb.) nem kapunk észrevehető reakciót. Mások viszont túlzott módon jelzik a terhelést, egyéb mozgáskészségükhöz viszonyítva: evezősök, úszók, kosarasok nagy része stb., de az idősebb korosztály is.

A légzőizmok állandó foglalkoztatása és aránylag ritka „különleges” edzése (fűvószenészek, üvegfüjók stb.) a préseléses kísérletet tette legalkalmasabbá a mértékegység megválasztására.

A teljesítmőképesség méréséhez szükséges egységnyi terhelés:

20 vagy 40 mm higanyoszlop 15 mp-ig fújással egyensúlyban tartása annak az erőnek 15-szöröse, amit akkor fejtünk ki, ha 20 vagy 40 mm-s higanyoszlopot egyensúlyban tartunk 1 mp-ig, majd újabb belégzéssel 15 mp-es préselés megismélése. (20 mm-es terhelést alkalmazunk a gyengébbeknél, akiket túlterhelne a 40 mm.)

Tehát a terhelés gyakorlati egysége az

$$Et = (p \times 15) \times 2$$

ahol a  $p = 40$  mm higanyoszlop nyomásának 1 mp-nyi egyensúlyban tartásával ( $E =$  egység,  $t =$  terhelés).

A szervezeten észlelt változás, amely előállt ezzel a választott egységgel végzett terhelés nyomán — (amit legegyszerűbben a pulzusszám változásával regisztrálhatunk) — adja meg azt az időértéket másodpercekben kifejezve, amelyhez minden egyéb mozgás által előidézett megnyugvási időértéket viszonyíthatunk.

A gyakorlati munkában azonban nem elég tudnunk az egységnyi préseléssel végzett terhelés következtében kiváltódott pulzusszám változás időtartamát. Ismemni kell az individuális terhelési egységet is ( $E_i$ ). Mert nem alkalmazhatunk egyforma terhelést gyakorlatilag pl. egy 10 éves gyermeknek, és egy 100 kg-os birkózón; vagy reconvalescens állapotban levő betegen, vagy éppen egy mellúszó-versenyzőn. Az első esetekben igen nagy terhelésnek számít esetleg ugyanaz, amellyel a második esetekben említett sportlókon nem is kapunk értékelhető változást.

Az individualizálás kivitele spirometria néven leírt eljárással történik.\*

1. Pontos pulzusszámlálást végzünk.

2. Manométerrel megállapítjuk a maximális préselőképességet.

3. A maximális préselés kétharmadán egyensúlyban tartva a higanyt, megismételjük a kétszer 15 mp-es kísérletet, közben egy léggzéssel

4. Befejezte után rögtön pontos pulzusmérést végzünk, megállapítjuk, hogy hány mp-ig észlelhető pulzusváltozás.

Individuális egység

$$E_i = \left( \frac{p_{max}}{3} \times 15 \right) \times 2$$

ahol a  $p_{max}$  jelenti a maximális préselő képességet, ennek  $\frac{2}{3}$ -án tartva a nyomást  $2 \times 15$  mp-ig közbeeső egy légvétellel. Az ily módon elért terhelés után a pulzus megnyugvási idő másodpercekben fejezi ki a számításba jövő értéket, melyhez az  $E_i$  értékét viszonyíthatjuk.

A vizsgált egyén minden terhelését viszont az individuális egységhez viszonyítjuk és így bármilyen mozgás effektus hatását a kérdéses szervezetre megkapjuk.

Az „ $E_i$ ” (terhelés individuális egysége) és az „ $E_t$ ” (terhelés gyakorlati egysége), hányadosa megadja az alkalmazott terhelés értékét az általunk választott, összehasonlításra alkalmas egységekben kifejezve. Így bármikor megállapíthatjuk, hogy a vizsgált egyén terhelése milyen értékű volt. A számításban a leglényegesebb az, hogy az egységnyi terhelés biológiai effektusát határozzuk meg, a pulzusszám frekvenciájának és kvalitása megváltozásának idejéből.

Lényeges különbség van az anyagcsere-folyamatoknál használt kalória számításával szemben. Táplálkozásnál ugyanis a kalorikus értéket általában a Berthelot-bombában mért értékek megfelelően számítjuk, elhanyagoljuk az individuális változatokat. A gyakorlatban gyakran előfordul, hogy egy egyén szervezete csaknem teljesen kihasználja a bevitt táplálékot, alacsony specifikus-dinamikus hatásértékkel, egy másik mint luxus consumptiót rendkívül rossz hatásokkal értékesíti. Ennek ellenére a kalóriaszámítást széles körben alkalmazzuk. Az élelmezési direktívákat ennek ellenére a gyakorlatban megvalósíthatjuk.

A mozgás alkalmazásában feltételül a vizsgált egyénre vonatkoztatva a biológiai individuális értékre kell korrigálni; mert a sportorvosi gyakorlatban számolni kell azzal, hogy a mozgással szemben nincsen úgy kifejlődve az egyén természetes védekező reflex apparátusa, mint a táplálkozással kapcsolatban.

Különösen a gyógyító testnevelésben és az idősebb korosztály sportoltatásában kell ezt szem előtt tartani, mert ezeknél a kategóriáknál látunk túllépésre hajlandóságot.

A fenti egységek alkalmazásával minden sportolási, vagy „mozgásegység” (egy-egy edzés önkényesen megállapított részlete) kiszámítható és így ellenőrizhető, hogy a mozgás adagolása megfelelő legyen. A túlzott intenzitású terhelések által okozott veszélyek kiküszöbölhetők.

A megelőzés elvét annál könnyebben vihetjük át a gyakorlatba, mert

\* (Megjelent a Testnevelés 1958. évi évfolyamában.)

a fent nevezett egységek felhasználásával felállított csoportok eleve kizárhatják, hogy a vizsgált egyént állapotának nem megfelelő mozgásra kényszerítsék.

A mozgás intenzitása a vizsgált eredményétől függ. A csoportbeosztás magas korúakra is vonatkozik és a legenyhébb beavatkozástól, a légzőgyakorlatoktól, egész a versenyzők terheléséig, minden kategóriát magában foglal.

A legsúlyosabb beteg állapotától és szükségletéből kiindulva a versenysportolók tréningjéig 6 csoportot különböztethetünk meg.

Áttekintés kedvéért a hat csoportot csoportonként három fokozattal állapítottuk meg. Az egyes csoportban domináló mozgás egyúttal megfelelő jellegű jelleget is ad a végzendő munkának.

1. A versenyzők csoportja (a, b, c csoport), edzési állapot szerint.

2. Edzés sportágak szerint, hipertóniás jellegű (a, b, c).

3. Hipotóniás jellegű mozgás (a, b, c), pl. ritmikusk torna.

4. Gyógyító testnevelés (a, b, c), az elváltozások súlyosságának megfelelően.

5. Passzív gyakorlatok (a, b, c).

6. Masszázs (a, b, c), utolsó csoportként légzőgyakorlatok passzív formája.

A kivitelben szakítani kell minden próbálkozással, hogy akár egyéni, akár az életkornak megfelelően kísérletet tegyünk sportág, illetve gyakorlatok formai ajánlására, mert az egyéni szükségletet nem a sportág, vagy valamilyen mozgásfajta elégíti ki, hanem annak helyesen alkalmazott intenzitású végrehajtása.

Ezért hiba, a 40–80 éves korosztálynak csak a sportágot javasolni.

A kategóriák alkalmazása annál könnyebben keresztülvihető, minél jobban körülhatárolt a foglalkoztatott sportolók teljesítő képessége.

Egy-egy szakvezető ritkán foglalkozik a csoportok nagy részét felölelő munkával. Ritkán látjuk, hogy masszázs, gyógytornán keresztül a versenytreníngig ugyanaz a technikai vezető foglalkozzék a sportolókkal, pedig erre gyakran lehet szükség, különösen az idősebb korosztálynál. A jelenlegi szemlélettel el-lenkezően a technikai szakembereket ki kell szabadítani a rájuk erőszakolt korlátok iközül. Ne legyenek kénytelenek szűkre szabott munkaterületen foglalkozni a rájuk bízott sportolókkal, néha meggyőződésük ellenére.

Amennyiben intuitív munkájukat kiegészíti a szakorvosok megbízható ellenőrzése, az idősebb korosztály eredményes foglalkoztatása nem lesz kényszerített egzotikum, hanem a gyakorlati élet által megkövetelt mindennapi szükséglet. Az idősebb korosztály munkaképességének meghosszabbításához a rendszeres foglalkoztatás az egyik legeredményesebben bevált, nélkülözhetetlen eszköz.

Dr. M. N.

Tanszékvezető: Dr. Kereszty Alfonz

## A dinamometriai vizsgálat és az erőnlét

Írta: Dr. Botár Zoltán

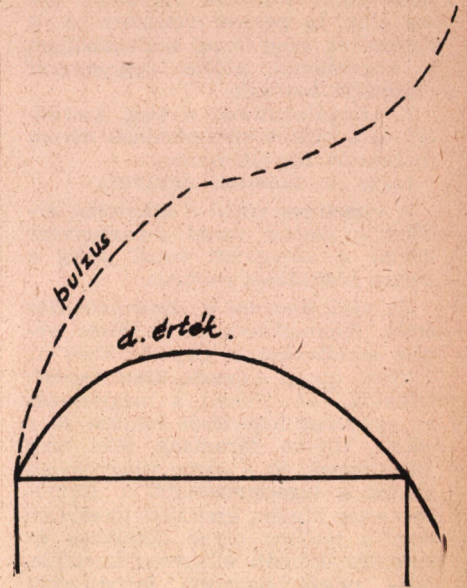
Szecsenov alapozta meg és Pavlov építette tovább azt a tudásunkat, hogy az agykéreg működése is reflex-tevékenység. Az agykéregben helyezkednek el a reflexek központjai, a feltételes reflexek központjai is; a feltételes reflexeké, amelyek életünkben a megszokás és a gyakorlás útján fejlődnek ki.

Agykérünknek két fő állapota van. Az egyik a tevékenykedés, az ingerlés állapota, a másik, ami ezt a tevékenységet lassítja, a gátlás állapota. Az ingerlési állapot a szervezet tevékenységét fokozza. De ugyanilyen nagy szerepe van a gátlásnak is. Igen fontos szerepe többek között a védőszerep, amely megakadályozza az agykéreg sejtjeinek túlfáradását és ezen keresztül egyes szervrendszereknek és az egész szervezetnek a kifáradását. Pavlov az alvást is védő gátlási folyamatnak tekinti.

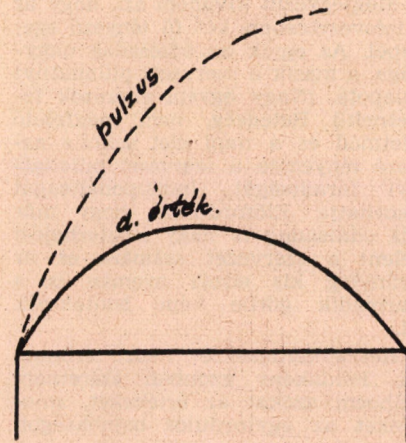
Az agykéreg egyes központjainak tevékenysége során jelentkező ingerlési állapot kisugározhat az agytöbbi központjaira is, de ugyanúgy szétsugározhat a központok gátlási állapota is.

Magától értetődik, hogy a sportgyakorlatok során az agykéreg ingerlékenységi állapota megváltozik, függően az ingerlés nagyságától, erőteljességétől és az agykéreg pillanatnyi állapotától. Kezdetben az ingerlés, majd a gátlás sugárzik szét. Kresztovnyikov, majd Vasziljeva végeztek sportolókon erre vonatkozó vizsgálatokat. Figyelték például az agykéreg látómezejének ingerlékenységét és ennek változásait testgyakorlatok során. Azt találták, hogy

rövidebb ideig tartó gyakorlatok után a látómező ingerlékenységi állapota nő, viszont hosszabb ideig tartó fárasztó sporttevékenység után a látómező ingerlékenysége csökken. Tehát egyik esetben az ingerlés, a másik esetben a gátlás sugárzik ki. Kresztovnyikovék vizsgálataikban azt tették megfigyelés tárgyává, hogy a mozgató központok állapota hogyan befolyásolja a látóközpont ingerlékenységi állapotát. Ezzel a vizsgálat a külön mozgató központnak egy más központra gyakorolt hatását figyelték.



3. görbe grafikonja



2. görbe

Ebből az elvből kiindulva Kereszty Alfonz dr. irányításával a Testnevelési Főiskola élettani köre

**kézi dinamométerrel végzett vizsgálatokat. Ezek során a mozgatóközpontok egymásra gyakorolt hatását figyelték**

A vizsgálatokat sífutókon, kajakozókon, kenusokon, kerékpározókon és kézilabdázókon végezték el, sporttevékenység előtt és sporttevékenység után. Megállapításaik szerint azokban a sportágakban, ahol mindkét kéz egyforma erős munkát végzett, a szorítóerő rendszerint csökkent. Ott, ahol az egyik kar nagyobb munkát végzett, mint a másik, gyakran találták a kisebb munkát végző kar erejének a növekedését. A kéz szorítóerejének a növekedését észlelték nemegyszer kézilabdázókon is. Dinamometriai és pulzusvizsgálatokkal iskolai testnevelési órák terhelését is ellenőrizték. A különféle vizsgálatok nyomán Kereszty dr.

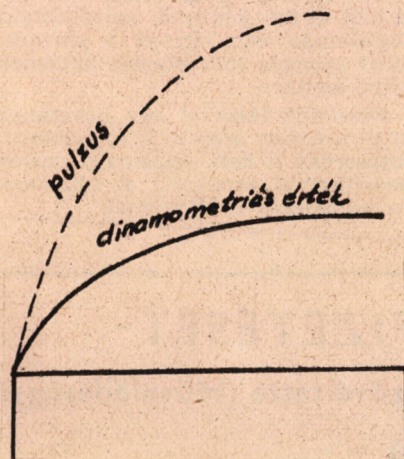
annak a véleményének adott kifejezést, hogy ez a vizsgálati módszer alkalmasnak látszik arra, hogy az agy ingerlékenységi állapotába betekintést nyerjünk, amiből viszont következtetni lehet az edzésadag megfelelő vagy meg nem felelő voltára.

Kézi dinamométerrel már régebben is végeztek megfigyeléseket. Boigey francia orvos a dinamometriás értékek napszaki ingadozását figyelte. Szerinte a kéz szorítóereje este a legkisebb és délben a legnagyobb. Ozolin szovjet szerző is erre a megállapításra jutott. Ő azonban már felhasználta és ajánlotta is a vizsgálatot az edzésállapot mérésére. Tapasztalatai szerint ugyanis az edzési állapottal növekedésével nő a kéz szorítóereje is.

Ezek a szerzők csak az abszolút értékeket mérték. Kereszty és én magam is — a relatív értékeket figyeltük, vagyis azt: hogyan változik a kéz szorítóereje edzés előtt, edzés közben és edzés után. Először futókon végeztem biztató kísérleteket. Aztán labdarúgókon. Mérkőzés előtt és mérkőzés után. Sok esetben, különösen vizsgálataim kezdeti szakában, a mérkőzés félidejében is elvégeztem a vizsgálatot. Mint az MTK labdarúgó-csapatának az orvosa,

**vizsgálataimat azt MTK labdarúgó játékosain végeztem**

Mintegy 200 alkalommal vizsgáltam meg 17 játékost. Vizsgálataim az egész egyfordulós bajnokság mérközéseire és edzéseire vonatkoznak. Megfigyeléseimet a KK-küzdelmek, a kétfordulós bajnokságot megelőző edzések és edzőmérközések, az Esti Kupa mérközések és az 1957/58-as bajnokság őszi edzésein és mérközéseim végeztem el. Feldolgozásomban



1. görbe

a november 24-i MTK—Vasas-mérkőzés volt az utolsó. A vizsgálatokat edzés előtt és edzés után, a vizsgált játékosokat leültetve végeztem. Edzés után 10 perccel végeztem el a méréseket, hogy ezzel kiküszöböljem a közvetlenül előtte végrehajtott mozgások hatásait.

E vizsgálataimnál a kézi szorítóerő és a pulzus változásainak három fő típusát figyeltem meg.

(Lásd a túloldali ábrákat.)

A vízszintes vonal a kiindulási értéket, a vastag vonal dinamométer adatai, a szaggatott vonal pedig a pulzus alakulását mutatja:

Az első típusnál a dinamometriás érték felemelkedik és az edzés végéig emelkedett is marad. Ezek az értékek olyan edzések után tapasztalhatók, amelyeken a megterhelés az agykéreg ingerlését fokozta és a gátlás, illetve fáradság jelei nem jelentkeztek. Ez a görbe véleményem szerint a legoptimálisabb a formabontartás idején; arra kell törekedni, hogy a játékos olyan általános és speciális erőnléti állapotba kerüljön, hogy minél nagyobb terheléseket tudjon elviselni, anélkül, hogy a görbe megváltozzék. (Kis megterhelés esetén ez nem nehéz, de nagyon!) Megfigyelésem szerint a helyes mértékű edzések után tér vissza a pulzus legkorábban az alapértékre és sok esetben a dinamometriás alapérték is emelkedik az előzőkhöz viszonyítva.

A második görbénél a dinamometriás érték az edzés végére vizsztatér a kiindulási értékre, a pulzus pedig hasonlóan viselkedik, mint az első görbénél. Ez a görbe azt jelzi, hogy a kezdeti ingerlékenységi állapot után a központi ingerlékenység csökken és a gátlás kezd kifejlődni. Az edzés végére a gátlás és az ingerlékenység egyensúlyba kerül. Ha az edzésvezetés megfelelő, ebből a hátrányosabb görbéből kifejlődhet az első görbe, ami azt jelenti, hogy a szervezet alkalmazkodott a nagyobb terheléshez. De tapasztaltam olyat is, hogy ebből a második görbéből az edzés során — a harmadik görbe alakult ki. Ez mindig attól függött, hogy mennyire pihente ki az előző edzés-terhelést a sportoló, de néha más tényezőktől is (betegség, nem megfelelő életmód). Megítélésem szerint olyan erős edzéseket, amelyeknek hatására ilyen „görbe” jön létre, főleg az alapozás idején kívánatos alkalmazni; ekkor még nincs kockázat, s van idő és mód arra, hogy a sportoló a fáradságot kipihenje. Ha ezek a feltételek meg-

vannak, természetesen a formabontartás idején is lehet ilyen típusú terheléseket alkalmazni.

A harmadik görbe a következő képet mutatja: a dinamometriás érték a kezdeti emelkedés után vizsztatér a kiindulási értékre, majd — a kiindulási érték alá kerül, a pulzus pedig magasra megemelkedik. Tehát az agykéregben, a mozgatóközpontban az edzés végére gátlásos állapot fejlődött ki. Ezeket olyan edzések után találtam, amelyeken a megterhelés a játékos számára túl nagy volt és nem kívánatos elfáradáshoz vezetett.

Az ilyen elfáradást a sportoló nehezen piheni ki. Következmenyeként idegi fáradtság, labdafáradtság, „labdacsőmör” fejlődhet ki és az addig már jól elsajátított és begyakorolt, beidegzett mozgások elromolhatnak. Nem sikerülnek a lövések, a labdafelvétel, passzolás, cselezés; mindez természetesen ebben az állapotban amúgy is ingerlékenyebb játékosokon pszichikailag is nyomot hagy; a labdarúgó elvesztheti önbizalmát és ez sikertelen szereplésének egyik okozója lehet.

Megjegyezni kívánom azt, hogy az edzésvezetésben két fő tényező szerepel. Az egyik az edzésadag nagysága, a másik a szervezet pillanatnyi állapota. (Nagy egyéni eltérések lehetnek!) Betegség, nem megfelelő életmód és a napi élet sokféle zavaró tényezője a szervezet pillanatnyi fáradtságát, indiszponáltságát okozhatja. Előfordulhat, hogy már kis edzésadag is nagy megterhelést jelent a szervezet számára és az aránylag kis edzés nyomán is a harmadik görbe képe bontakozik ki.

Részletkérdésekre nem térhetek ki. Példaként azonban szeretném felhozni azokat az értékeket, amelyeket az egyfordulós bajnokságon

#### a Salgótarján—MTK mérkőzést megelőző héten

tapasztaltam. Azért választottam ki a sok mérkőzés közül ezt, mert ezen a vesztes mérkőzésen az MTK teljesen erőtlennül és zavarosan játszott.

A hét első edzésén három játékosnak volt egyes görbéje. Ugyanezen a három játékoson a szerdai és pénteki edzés után is egyes típusú görbét találtam. (Közülük kettő idősebb, egy fiatalabb játékos volt.) A hétfői napon hét játékoson, a szerdai mérkőzés után négy, a pénteki edzés után pedig haton találtam kettes típusú görbét. Hétfőn

egy, szerdán négy és pénteken két játékoson hármas típusú görbét találtam. Mindez jól meglátszott a 0:5-ös mérkőzésen is.

A tavaszi salgótarjáni mérkőzés után a csapat erősen csökkentette az edzés-megterhelést és az utolsó bajnoki mérkőzésre, a Vasas ellen teljes kikapcsolódással, a hegyekben végzett sétákkal készült. Az eredmény 3:2 volt az MTK javára.

A KK-ra is pihenővel készült a csapat és az előkészület során olyan kis edzésadagot kaptak a játékosok, hogy edzések után az első görbe fordult elő szinte mindegyiknél. A Vasas ellen is, a Rapid elleni mindhárom mérkőzésen is a csapat lendületesen, frissen mozgott.

\*

Mindezeket bevezetőnek szántam. Fel akartam hívni a figyelmet egy vizsgálati módszere, amely hasznos, megbízható támpontot nyújthat arra vonatkozólag, hogy a sportoló pillanatnyi állapotában milyen edzés-terhelést bír ki. Az ilyesmi igen nagy segítséget adhat az edzőnek.

Vizsgálataim csak aláhúzzák három egészségügyi elv, — a fokozatosság, sokoldalúság és a kellő pihenés — fontosságát. Különösen a pihenés kérdését szeretném hangsúlyozni. Gondolok itt egy-egy edzés-terhelés kipihenésére, s ugyanígy gondolok egy-egy évad, vagy egy-egy nehéz mérkőzés-sorozat megfelelő kipihenésére is. (Es a nagy egyéni eltérésekre.)

Az itt leközölt módszert is felhasználtam

#### a válogatott csapat őszi előkészületei során is.

A válogatott csapat tagjai különféle erőállapotban voltak, ami megnehezítette a velük való foglalkozást.

Arra törekedtünk, hogy a legmegfelelőbb állapotba hozzuk a játékosokat a válogatott mérkőzés idejére. Az edzésadagok olyan méretűek voltak, hogy többnyire az első típusú görbét kaptam az edzések és edző mérkőzések után. Az előkészítés jelentős része kikapcsolódás, az eddigről eltérő könnyed, szórakoztató foglalkozás, nem egyszer a pihenés, aktív pihenés volt. Mindez kellemes környezetben.

Részletkérdésekkel egy következő közleményben szeretnék foglalkozni. Elsősorban a heti edzés-megterhelés beosztásával, azonkívül az általános és különleges erőállapottal.

## A Sport és Tudomány ELŐFIZETÉSÉT

az iskolák számára a művelődésügyi minisztérium kötelezővé tette (Művelődésügyi

Közlöny 1957. augusztus 15-i szám)

# A sportmozgások jegyzése

A vívás koreográfiájának és általában a sportágak jelírásának megszerkesztése és megállapítása már néhány év óta foglalkoztat. A vívásban kívül az ökölvívó, birkózó, torna, labdarúgó, vízilabda, kézilabda, tenisz, asztalitenisz, műugró, műkorcsolyázó, kosárlabda sportban is megszerkeszthető olyan leírás, amely megmutatja a kéz, test és láb különböző helyzetét és papírra rögzítheti. Az írásjelek mind egyéni sportokban, mind csapatjátékokban — tehát akciókra is és összjátékon alapuló kombinatív sportmozgásra is kidolgozhatók.

A zene világában a dalamok, vagyis a hangok variációi és kombinációi szintén papírra rögzíthetők kottafejek formájában. Ehhez hasonlóan a különböző sportágakban előforduló mozdulatok is feljegyezhetők, lefényképezhetők írásjelekkel.

A vívás koreográfiájának megszerkesztésén folyamatosan dolgozom és gyakorlati tapasztalatok alapján meggyőződtem annak szakmai hasznosságáról. Nemcsak a szakemberek kezében jelent fontos eszközt a felmérő, az értékelő és előkészítő munkában, hanem a sporttörténeti, fejlődéstani tudományos irodalomban is értékes segédeszköz a különböző korok sportkultúrájának felméréséhez, tanulmányozásához és korunk sporttechnikájának lerögzítéséhez az utókor számára. A sportírás felhasználható egyes sportágak gyakorlat-anyagának összeállításához is. (Torna, műugrás.) A világbajnoki, olimpiai, vagy egyéb nemzetközi versenyeken az előírt gyakorlatok lerögzítése, összeegyeztetése jelírással bizonyára elősegítené a nemzetközi együttműködést. Szabadon választott gyakorlatok komponálásához és összekapcsolásához is alkalmazható.

Ha a sportírás ügyes, ötletes és könnyen érthető módon van megszerkesztve, akkor a különböző sportágak szakemberei és versenyzői az edzés közben és versenyés közben előforduló hibás mozdulatokat pontos bejelöléssel le tudják rögzíteni és ennek segítségével ki tudják javítani.

Fontos szerepe volna a sportírásnak abban a tudo-

(A sportjelírást — a gyorsíráshoz hasonlóan — mindig puha ceruzával végezzük el.)

## Egyszerű lábgyakorlatok



alapállás



vívóállás



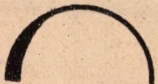
lépés — előre



lépés — hátra



ugrás — előre



ugrás — hátra

mányos kutató munkában, amelyet a különböző magasnívójú sportágakban mind technikai, mind taktikai téren végezni kellene ahhoz, hogy az igen éles nemzetközi vetélkedésben megtarthassuk szerepünket.

A sportírás megszerkesztésében nagy figyelemmel és körültekintéssel kell lenni arra, hogy a különböző sportágak koreográfiájának írásjelei és azok összekapcsolása szemléltető és világos legyen. A kottavonalakon való jelölések könnyen írhatók és könnyen leolvashatók legyenek. Ugyanakkor az írásjelek összhangban legyenek a sportágak jellegével, tipikus mozdulataival, ütemezésével. A kottavonalakon külön kell a kéz- és lábmozdulatokat, egyes sportágaknál a kettő együttes pozícióját ábrázolni. A kottavonalakat ütemvonalakra kell beosztani, amelyeken belül a különböző időtartamuk szerint bejelölhetők. Így a mozgás ütemezése és az ütemeken belüli ritmusa is leírható. A sportmozgás ritmusa — amely valamennyi mozdulat és mozgás-csoport időbeli összekapcsolásainak rendje — döntő tényezője az eredményességnek. Finom kis jelekkel, vékonyítás-vastagítással jól érzékelhető a mozdulat dinamikája is.

A vívásból szerzett tapasztalataim alapján ahol minden apró momentum jelenléte vagy hiánya a versenyésben alapvetően fontos, meggyőződtem arról, hogy a csúcson mozgó sportágak vetélkedésében a végső eredmények kialakulását a versenyző és a szakember birtokában levő erkölcsi, szellemi vagy fizikai többlet döntően befolyásolja. Az esetek túlnyomó többségében a döntő találkozók differenciálása csak igen kis skálájú mérő eszközökkel állapítható meg. Egy centiméter, egytizedmásodperc, vagy egy jól ritmizált akció a csúcson már igen lényeges különbségnek számít. Ha ezeket az elemeket le tudjuk írni és fel tudjuk használni szakmunkánkban, akkor sokban elősegíthetjük sportágunk fejlődését.

A sportmozgás írásának megszerkesztésével arra kell törekedni, hogy az nemzetközi szempontból is megfelelő és használható

legyen. Lényegében minden sportág technikájának alapozási és mozgáslái világszerte azonosak, csupán kombinálásuk, variálásuk és ütemezésük szerint térnek el egymástól asszerint, hogy melyik nemzet milyen elgondolás és sajátosságok szerint alkalmazza. A sportágak nemzetközi viszonylatban végzett munkáját is közelebb hozza egymáshoz egy általánosan használható és elfogadott sportírás.

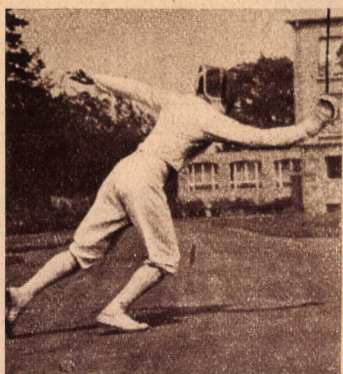
Mellékelten bemutatok néhányat a vívómozgások rögzítésére, illetve megörökítésére kidolgozott jelírásom ábráiból. Megjegyzem, hogy ebben a témakörben pályamunkán dolgozom, amellyel az 1960. évi római szellemi olimpián szeretnék indulni. Addig is közlöm mai anyagunkat bevezetőnek és tájékoztatónak, s a továbbiakban még bővebb részleteket is közlök, esetleg egyéb sportágakra vonatkozóan is.

Tilli Endre,

a Magyar Népköztársaság  
Kiváló Sportolója



kitörés



lerohanás (fless)

### Összetett lábgyakorlatok



ugrás — előre — kitörés  
lépés — hátra — kitörés  
kettős lépés — előre  
kettős lépés — hátra  
lépés hátra — ugrás előre  
ugrás előre — fless  
lépés előre — ugrás előre — kitörés  
lépés hátra — lépés előre — kitörés

### „SZPORTYIVNÁJA MEGYICINA” (Sportorvostan) Szerző: Kukulevskij G. M.

[Kiadta: Orvosi Kiadóhivatal. 375. oldal. Példányszám: 6000. Ara: fűzve — 18 rubel 60 kopek. Kötve — 18 rubel 60 kopek. A könyvet Kazakov M., a Szverdlovsz város testnevelési rendelőintézet főorvosa ismertette a Szovjetszkij Sport 1957. évi október 26-i számában. Az ismertetés a következők állapotja meg:]

Ez az első olyan könyv, amely a sportorvostan alapvető fejezeteit foglalja magában.

Erre a könyvre már szükség volt. A sportot széles tömegűk üzik és a sportolók megfigyelésébe az egészségügyi dolgozók széleskörű hálózatát vonták be. A könyvet a sportélet, és egészségügy korszerű adatainak figyelembe vételével

### Könyvismertetés

írták s a nyelvezte könnyen érthető. A könyv a gyakorló orvost érdeklő minden fontos kérdést megvilágít. A könyv fokozatosan vezet és segíti az orvost az előtte álló feladatok elvégzéséhez. A „szervezeti alapok” című fejezetben értékes tanácsokat kapunk a sportorvosi rendelőintézet megszervezésére és a sportolók megvizsgálására vonatkozóan. A szerző rámutat arra is, hogy milyen rendszer szerint kell végezni ezt a munkát — miként kell figyelni a sportolót az edzések és a versenyek idején.

Az edzés hatására a szervezetben végbemenő változások-

nak élettani ismerete segít az orvosnak és az edzőnek abban, hogy tájékozódni tudjon azokban az adatokban, amelyeket az orvosi és az orvos-pedagógiai vizsgálatok során kapott. A „sportolók orvosi vizsgálatának módszere” című fejezet ismerteti a komplex vizsgálat menetét és a kapott adatok értékelésének módját.

Fontosak és értékesek azok a fejezetek, amelyek a nőgyógyászati ellenőrzés és a sport-sérülések kérdéseit tárgyalják. A kiadvány magas színvonalá miatt dicséretet érdemel.

A könyv hiányossága, hogy nem foglalkozik az életkori sportélettel és egészségügyen kér-

déseivel. Pedig az ifjúsági sport, a közép- és idősebb korúak gyógytornája jelenleg egyre népszerűbbé válik. Nem találjuk meg a könyvben a vérkeringési rendszer működésének vizsgálati módszerét sem. Bővebben kellett volna tárgyalni a kimerültség, a túledzettség és a túlerőltettség jeleit és kifejlődésük okait. Foglalkoznia kellett volna a szerzőnek az elkülönítő kóriszmézzsel, a megelőzéssel és a helyreállító-dás módjaival is.

A könyv egészben véve kétségtelenül értékes. A Kukulevskij főszerkesztése mellett alakult munkaközösség által megírt könyvet széleskörűen fogják felhasználni azok az orvosok, akik a sportolók megfigyelésével foglalkoznak, és jól hasznát veszik majd az edzők, az oktatók és maguk a sportolók is.



„Vasas, ne hagyj magad!” címmel most jelenik meg a Vasas labdarúgó szakosztálya történetének regényes feldolgozása. Íme, egy kép arról a csapatról, amely a felbomlott profi alakulat helyébe lépett. Ez az az amatőr együttes, amelynek szellemében érte el a közelmúltban élete eddigi legnagyobb diadalait a Vasas. Balról jobbra: Burger edző, Schreiber intéző, Saroveczky, Teller, Benda, Ádám, Posán, Dóczy, Görög, Lámoczi, Marezki, Hermann, Terényi, Hegyi Gyula szakosztályi elnök, Hegyi László vezetőségi tag. (A felvétel 1934-ben készült, a Béke utcai pályán.)

## A sátoráborozás és sport hatása a fiataikorúakra

Dr. H. Querg: Über die Wirkung von Freiluftaufenthalt (Zeltlager) und Sport bei Jugendlichen in bezug auf Gewicht, Vitalkapazität und Kreislauf. (A szabad ég alatti tartózkodásnak, sátoráborozásnak és a sportnak a fiatalokra gyakorolt hatásáról, a testsúllyal, vitálkapacitással és vérkeringéssel kapcsolatban.)

(A Körpererziehung, NDK folyóirat 1957. 1. és 2. számából.)

Az ifjúsági sátorábor orvosának — írja a szerző — nem csupán egészségügyi tanácsadónak kell lennie, hanem ki kell terjesztenie figyelmét a korszerű táplálkozás ismereteinek megfelelő heti étrend összeállítására, valamint a tábor mindennapi foglalkoztatási rendjének megtervezésére is, hogy a tábor lakói a helytelenül összeállított vagy hamis elképzeléseken alapuló napirend következtében akár pszihikail, akár fizikail tekintetben a túlterheltség állapotába ne kerülhessenek. A szünidei ifjúsági táboroknak a maguk sokoldalú nevelési és sportbéli feladataikkal lényegükben is különbözniök kell bármiféle egyéb üdülési intézménytől.

Ezt a megállapítást az észleletek, vizsgálódások és tapasztalatok hosszú adatsorozatával igazolja a szerző és közli a Keleti-tenger egy partmenti szigetén. Usedomban elhelyezett nyári szünidei ifjúsági táborban folytatott rendszeres vizsgálódásainak eredményeit. Hangsúlyozza, hogy adatai a megelőző orvosi vizsgálatokon már „táborképeseeknek” nyilvánított fiúkra és leányokra vonatkoznak, akiket a nyári táborban tömegsportoszerű gyakorlatokkal (úszással, röplabdázással és atlétikával) is foglalkoztatnak. Azt kutatja, hogyan reagál a fiatal szervezet azokra a környezeti és a napi életritmusban beálló változásokra, amelyek egy ilyen tábori tartózkodás három hete alatt a fiatalok életrendjét befolyásolják.

A sziget erdős területén felállított tábor időjárás viszonyai nem voltak kedvezőek, mert augusztusban is csupán 25 °C volt a nappali és 10 °C az éjszakai átlagos hőmérséklet, a levegő nedvességtartalma igen magas és a víz hőfoka 16–17 °C között volt, úgyhogy rendszeres fürdésre nem volt alkalmas. Mindez természetesen bizonyos testi és lelki megterhelést jelentett a tábor valamennyi lakójának szervezetére.

A vizsgálódásokat három tényezőre tesztették ki: 1. A testsúlyváltozásra a táborozás tartama alatt, 2. a vitálkapacitás fejlődésére és 3. a pulzusritmus és vérnyomás alakulására.

A testsúlyváltozást az üdülés sikerességének régi, jól bevált kritériumának tekintették. A fiúkra és leányokra különböző korcsoportokban rendszeresen végzett mérések adataiból megállapítható volt, hogy a 12–15 év közötti fiatalok a környezetváltozás, kedvezőtlen klíma és a rendszeres sportfoglalkoztatás ellenére is állandó, folytonos testsúlygyarapodást értek el. Legnagyobb súlygyarapodás a 13 éves fiúkon mutatkozott, 2,9 kg = 7,3%, a leányokon pedig a 12 éves korcsoportban 2,1 kg = 6%-os gyarapodás jelentkezett. Átlagosan a leányok súlygyarapodása 0,5 kg-mal alatta maradt a fiúkéknak, kivéve a fent említett 12 éves korcsoportot, amelyben a fiúk 1,8 kg = 4,5 százaléka volt. Ez az eredmény a szerző szerint a tengeri klíma és a szabad ég alatti tartózkodás következtében felgyorsult anyagcsere, valamint a tábor vezető pedagógusok és orvosok közötti céltudatos együttműködésnek tulajdonítható.

A vitálkapacitás mérését az úgynevezett „száraz spirométerrel” végezték, a testmagasság és testsúly figyelembevételével. Az adatok itt is azt mutatják, hogy az egyes megvizsgált csoportokban növekedett a vitálkapacitás és az általános sportbéli teherbírási és ezzel szintén komoly jelentőségű funkcionális üdülési siker könyvelhető el a sátoráborozás

## Külföldi folyóiratokból

zása javára, bár a szerző ismételt rámutat a tüdőkapacitásból származó kiértékelések kritizálhatóságára.

A vérkeringés alkalmazkodó képességének vizsgálatában arra irányult a figyelem, hogy a vérkeringés mechanizmusának megfigyelése révén, az orvos megállapíthassa a megvizsgáltak sportbéli alkalmasságát is. A vizsgálat alá vont leánycsoport tagjait nyugalmi helyzetben és átlagosan 22 mp alatt végzett 20 térdhajlítás után vizsgálták meg pulzusgyorsaság és vérnyomás mérésével. Az eredmények azt mutatták, hogy ebben a tekintetben a háromhetes táborozási idő még nem mutat defintív képet, mert a vegetatív idegrendszer még mindig tónusingadozásokat mutat a szimpatikus és paraszimpatikus között.

A vizsgálódások egész sor újabb problémát vetettek fel, amelyekhez további, az eddigieknél pontosabb és részletesebb adatgyűjtés szükséges. Csak ezeknek ismerete után lehet kidolgozni egy jól kiegyensúlyozott, a biofiziológiai feltételeknek megfelelő napirendet ifjúságunk számára, hogy harmonikus fejlődésük mellett a legnagyobb üdülési eredményeket is biztositthassuk részükre.

St. J.

## Úszó típusok

Z. Drozdowski: Typi somatyczne pływaków okregu poznańskiego. (A poznanai kerület úszóinak somatikus típusai.)

(A Kultura Fizyczna lengyel folyóirat 1957. 2. számából.)

Valamely sportág tervszerű üzése meghatározott irányt szab a test fejlődésének — állapítja meg a szerző és felteszi a kérdést

— vajon az úszóversenyzők különbözők-e attól a lakosságágtól alakban, amelyikből toborzódnak,

— milyen irányban kell a különbségeket lemérni, vajon meghatározott somatikus típusokkal találkozunk-e, akik az úzásban tehetséggel rendelkeznek, vagy pedig az úzás egészen fiatal korban kezdett versenyszerű üzésével, amikor a szervezet fejlődése még nem fejeződött be, létrejön valamiféle somatikus változás,

— végül, talán az egyes úszásnemekben található somatikus megkülönböztetés?

A versenyzők tipologizálását A. Wanke módszerével kidolgozott mutatószámok segítségével végezte. A használt öt mutatószám:

- $\frac{\text{törzshossz}}{\text{testhossz}} \times 100$ ,
- $\frac{\text{vállszélesség}}{\text{törzshossz}} \times 100$ ,
- $\frac{\text{csípőszélesség}}{\text{vállszélesség}} \times 100$ ,
- mellszélesség,
- Rohrer mutató  $\frac{100 \times P}{L^3}$

amelyben P = testsúly gr-ban, L = testhossz cm-ben.

3000 katonán végzett adat alapján I.—A.—V.—H. csoportokat állított fel az alábbi jelleggel:

### I. típus

— gyenge alkat, hosszú törzs, keskeny váll, közepesen széles medence, lapos mell, kis testsúly,

### A. típus

— hosszú törzs, keskeny váll, széles medence, hordó alakú mell, közepes testsúly,

### V. típus

— rövid törzs, széles váll, keskeny medence, lapos mell, nagy testsúly, viszonyítva a testhosszhoz,

### H. típus

— rövid törzs, széles váll, széles medence, hordóalakú mell, közepes testsúly.

Megjegyzendő, hogy a 3000 megvizsgált között első helyen az I. típus, másodikon a H. típus áll.

1. A poznanai kerületben megvizsgált úszókra a H. és V. típusok jellemzők 45,1, illetőleg 35,3%-kal.

2. Meghatározott viszony uralkodik úszók törzse és testhossza között, valamint vállszélessége és testhossza között.

3. Az első osztályú úszók legtöbbször a H. és V. típusba tartozik.

4. Hasonlóan H. és V. típusba tartoznak többségükben azok a versenyzők, akik hosszabb ideje (5 évnél több) úsznak, több órát töltenek el hetente úszással és a lehető legkorábban kezdtek versenyezni.

5. Az úszásnemnek is van valamilyen befolyásoló szerepe a típusok kialakításában.

A továbbiakban a fenti pontokra vonatkozó részletes elemzést közöl Drozdowski és Wanke kutatásainak összehasonlítása révén, amelynek végső következtetéseként megállapítja:

a) A legkedvezőbb testalkatú úszók a H. és V. típusúak.

b) Ha egy csoportban somatikus típusokat választunk külön az úszók kiválasztása módszerül, a főszerepet az alábbi típus játssza: rövid törzs a testhosszhoz viszonyítva és széles vállak a törzs hosszához viszonyítva (a lakosság átlagával való összehasonlítás alapján).

c) Az úzás hosszú időn át tartó gyakorlásával — amely gyakorlás rendszeres, heti több órássá — változás jön létre az emberi szervezetben és ez a változás a H. illetve a V. somatikus típusait közelíti meg.

d) Az úszóedzés sietti a fejlődést, és pedig a H., illetve a V. típusnak megfelelően.

e) Az úszásnemek az alábbi megoszlást mutatják:

— a gyorsúzás eleinte a H. típus elemét fejleszt, csak azután az V. típusét,

— a mellúzás egyaránt fejleszt a V. és I. típusban található elemeket,

— a pillangóúzásban legdöntőbb szerepet a V. típus elemét játsszanak.

f) Helytelennek látszik Z. Wlech megállapítása, hogy azok a személyek, akiknek testalkatuk a H. típus elemét tartalmazza döntő súllyal, a versenysportban az utolsó helyen szerepelnek.

A szerző végül utal arra, hogy megállapításaiban bizonyára lehetne hibát találni. Nem volt kielégítő azonban a megfigyelés sem mennyiségben, sem területi vonatkozásban.

Érdekes tényként kell megemlíteni a cikkhez csatolt irodalmat. Eszerint Lengyelországban intenzív sportantropológiai és antropometriai kutatómunka folyik.

Na. L.

## Két olimpiai bajnokunk emlékezete

Első olimpiai bajnokunk, **Hajós Alfréd** rákoskeresztúri temetőben levő sírboltján október végén avatták fel azt a művészi síremléket, amelyet maga az olimpiai bajnok tervezett. A síremlék a sírbolt klasszikus vonalához igazodik és az olimpiai karikák és az olimpiai láng díszítik. Az avatáson megjelent a MUSZ küldöttsége, az MLSZ-t **Kiss Hugó**, a TTT-t dr. **Földessy János** és **Molnár Zoltán** képviselte.

Dr. **Bárány István**, a MUSZ főtitkára mondotta az avatóbeszédet. Nem az olimpiai bajnokokra és a kiváló építőművészre akar elsősorban visszaemlékezni, hanem **Hajós Alfréd** nemes egyéniségére. Olimpiai bajnokként uan indult Bécsben az Európa-bajnokságban, ahol **Gräfl Odón** akadályozta őt a versenyzésben, s így le is győzte. A zsűri kérdésére: akadályozta-e **Gräfl**, nemmel felelt. Amikor pedig ennek ellenére neki ítélték az aranyérmeket, ő azt rögtön átadta **Gräfl**-nek. Ilyen szerény, nemes gondolkodású volt egész életében, amelyet mindig a munka, az alkotás jellemezett. A magyar sportifjúságnak mindig példaképe lesz **Hajós Alfréd**. Az MLSZ nevében **Kiss Hugó** emlékezett meg **Hajósról**, a válogatott labdarúgóról.

Pár nap múlva a vívótársadalom legjelesebbjei — köztük az olimpiai és világbajnokaink majdnem teljes számban gyűltek egybe **Rádi József**, az 1928. évi kardvívó olimpiai bajnokcsapat tagjának koporsójánál.

A gyászszertartás után a sírnál dr. **Tóth Péter**, legrégebb olimpiai vívóbajnokunk mondott búcsúbeszédet. Ahhoz a híres vívógárdához tartozott **Rádi József** — mondotta, amely megszerezte és megőrizte a magyar kard világlétséget. Ha az igazi nagy vívóhoz illő szerénységre és a nemzeti színekért való odaadó közűdésre, lelkiismeretes készűlésre példát keresünk, a példaképet **Rádi József**ben találhatjuk meg.

## A 60 éves magyar labdarűgást ünnepeltük

1957. november hó 8-án a Testnevelési Fűiskola dísztermében tartotta a Magyar Labdarűgűk Szűvetsége a TTT Tűrtűneti Bizottságával karöltve ünnepi előadását a magyar labdarűgűs megindulásának 60. évfordulűja alkalmából. Az ünnepi ülés előadója Dr. **Fűdessy János** sportűjságíró, az MLSZ egykori kapitánya, a TTT tagja volt. Szűnvonalas és érdekes megemlékezésében személyes élmények alapján vázlat-szerűen számolt be a sportűgű útjának fűbb állomásairűl és több életravalű gondolattal vetett fel a haladó hagyományűk ápolására s az idűsebb generáció — nem egyszer legendás híű játűkűsűk — bekapcsolására a labdarűgűs ügyének elűbbre vűtele érdekében. Az ünnepsűg bensűségűt emelte az MLSZ elűnkűse részűrűl meghívott mintűgű 100 fűnyű labdarűgű veterán jelenűte, akik kűzűl az elűsebbek az első sorban foglaltak helyet. Ezek a 70 évűl fiatalabbakat — a sportűlűk aranyűs humorával — hátrűbb tessékűltűk, mondván: „ifűknek nincs keresnivalűjuk az első sorban a felnűttek kűzűttűl”.

# ISKOLAI TESTNEVELÉS

## A korai szakosítás a tornában

Irta: **L. Szoboljev**, a pedagógiai tudományok kandidátusa, a Kijevi Testnevelési Fűiskola tornatanárszűkének docense, és **D. Vaftalovszkij**, a Kijevi Testnevelési Fűiskola Tornatanárszűkének kandidátusa

Országunkban az utűbbi idűben nagy figyelmet fordítanak a korai szakosításra valamennyi sportűgűben. Az életkor kérdűsűt valamennyire már megoldották, de a foglalkozás tartalmának és műdszerének problűma műg edűgű kivizsgűlatlan. Gyakran elűfordul, hogy az edűlűk mechnűkusan átviszűk a felnűttek oktatási eszkűzűt és műdszerűt a gyermekcsoportokra.

Az edűgű kiadott tornakűnyvek azt írják, hogy a 10—12 éves gyermekeknek elűször jű általános testi felkűsűztűt kell adnunk és csak azután, amikor ez megtűrtűnt, 12—15 éves korukban kell űket a szűrekre engedni.

Mű is úgy látjuk, hogy az ifűj tornászt kezdetben nem szabad erősen a szűreken dolgoztatnunk, de teljesen elvonni űket a versenytorna eszkűzűitűl szintűn helytelen. Elűnyben kell részesűtűnűk az akrobatikus ugrásokat, a talajgyakorlatokat, a támaszúgrásokat. Saját több éves tapasztalataink a gyermekekkel végűtt munkákban arról gyűzűtt meg, hogy a versenytornában jű eredményt az ér el, aki korai gyermekkorban akrobatikával foglalkozik.

Melyik a legcűlsűrűbb műdszer a 10—12 évesekkel való foglalkozásra? Ennek a kérdűsűnek kivizsgűlására 3 csoportot létesűttűnk 1955-ben, tűz évesekbűl, minden csoportban 15 tag volt.

Az első csoport az egész év folyamán alaptornával foglalkozott (szer nélkül). Kiegűsűztűl szűtek, atlétizáltak és kűlűnbűzű sportjátűkűkokat űztek. A műsűdik csoport alaptorna helyett olyan szűrgyakorlatokat végűtt, ami megfelel az ilyen életkorű gyermekeknek. A harmadik csoport foglalkozásában fű helyet kapott az akrobatika, sokat végeztek talajgyakorlatokat, támaszúgrásokat és egyszerű ugrásokat.

Elműlt egy év és a csoportokban megrendűztűk az első versenyeket. A versenyprogramban szerepeltek: BGTO típusű talajgyakorlatok, kűtűtműszás, terpeszúgrás (100 cm magas szűren) és nűhány akrobatikus kombináció. A legjobban felkűsűztűnek mutatkozott a harmadik és a műsűdik csoport tagjai: 36,63, illetve 35,41 átlagos pontot kaptak. Az első csoport átlagos eredménye 31,8 pont volt (ezeknél a felkűsűztűs folyamán a fű hangsűly az általános testi felkűsűztűsben volt).

A műsűdik csoport versenyt a tanév végűn rendezűttűk. Ebben már bevettűnk szűrgyakorlatokat. A teljes program

a kűvetkűzű volt: talajgyakorlatok, korlátgyakorlatok alacsony korlátűn, gyűrűgyakorlatok, terpeszúgrás 110 cm-es szűren.

űjűbűl bebizonyosodott a harmadik csoporttal végűtt munka helyessűge.

Erdekes, hogy az első csoport tűdűműrés mutatói 410 kűbcentiméterrel nűttek és magasabbak voltak a tűbbi csoport hasonlű mutatószűmáinál. Ezt a tűnyt azzal magyarázhatjuk, hogy ebben a csoportban a tagok sokat szűtek, atlétizáltak és sokat foglalkoztak sportjátűkűkokkal. A harmadik csoport a nagyobb testi fejlettsűget azáltal érte el, hogy a foglalkoztatásukban sok volt az akrobatika, a talajgyakorlat, a támasz és az egyszerű ugrás, ami által a foglalkozásűk sokkal jobban kihasználta, mint a műsűdik két csoport.

A nyári szűnidűben a gyermekek abbahagytűk a tornázást, ami testi fejlődűsűkben csupán abban mutatkozott meg, hogy egyesek kűzűlűk felsűztek nűhány kilű súlytűbbletet.

Fűl év műltán űjűbűl megrendűztűk a próbaversenyt. Az ellenűrűzű verseny programjába az 1954—1956. évi sportminűsűtés egűsűges programjának (leányok és fiűk részűre) gyakorlatait vettűk be. A legjobb eredményt űjűbűl a harmadik csoport tagjai érték el. Átlagos eredmények szerenkűnt 9,25 pont volt, a műsűdik csoport tagjai 9,01 pontot szűreztek átlagosan s a harmadik helyen az első csoport tagjai kűtűttűk ki — 8,66 pontos átlagos eredműnyűkkel.

Műlyen kűvetkűzetűtűt vonhatunk le? Ki kell emelnűnk, hogy a legdinamikusabb testfejledűst a harmadik csoport tagjai mutattűk, akik az alaptorna mellett szűrgyakorlatokat is végeztek, komoly figyelmet fordítottak az akrobatikus ugrásokra, a talajgyakorlatokra és a támaszúgrásokra. A 10—12 éves gyermekek tehát foglalkozhatnak versenytornával, ami részűkűre nemcsak sportbeli, hanem egűsűsűgűgyi hasznűt is eredműnyez.

A 10—12 éves gyermekek torna-foglalkoztatása az oktatás első évűben fűleg az alaptorna eszkűzűivel tűrtűnjűk. A programban feltűtűlentűl legyen bent akrobatika, talajgyakorlat és támaszúgrás. Az oktatás műsűdik évűben sikeresen alkalmazhatűk a szűrgyakorlatok.

Egűsűsűgűgyi szempontbűl kűlűnűsen hasznűs a kiegűsűztű sportűgűkkel való foglalkozás — a futás, az ugrás, a dobás, a sűzés és a kűlűnbűzű játűkűk. (Friss J. fordítasa)

## A testnevelés helye és feladata a szocialista nevelésben

Írta: Czirják József, a Testnevelési Főiskola elméleti tanszékének vezetője

### 1. A testnevelés helye a nevelésben

Ismeretes, hogy a szocialista nevelésnek öt fő területét különböztetjük meg: 1. az értelmi; 2. erkölcsi; 3. esztétikai; 4. politéchnikai és 5. a testi nevelést.

A testnevelés a testi neveléshez tartozik, annak egyik része, egyik megnyilvánulási formája. Mindenek előtt tehát a testi nevelés és a testnevelés között fennálló kapcsolatot kell tisztán látnunk.

Testi nevelés azoknak az intézkedéseknek és tevékenységeknek az összességét értjük, amelyeknek elsősorlag feladata az egészség megőrzése, az egészség megszilárdítása, a mozgáskultúra és a testi képességek fejlesztése. Ezeknek az intézkedéseknek két nagy csoportját különböztetjük meg. Az egyik csoportba tartoznak azok az intézkedések és tevékenységek, amelyeket összefoglaló néven testnevelésnek nevezünk. A másik csoportba pedig azok az intézkedések és tevékenységek tartoznak, amelyek a testnevelés keretén kívül esnek és az egészséges életmód kialakítására irányulnak.

A testnevelés a testi nevelés feladatait sajátos módon szolgálja. A testnevelés körébe tartozó intézkedések és tevékenységek szervezett és egységes nevelési folyamatokban — az oktatás, gondozás, edzés, vagy szoktatás folyamataiban — nyilvánulnak meg, melyeknek tartalmát a különböző testgyakorlati ágak tevékenységeinek, a természeti erőknél, a környezet higiénijának, s a különböző ismereteknek tervszerű alkalmazása, felhasználása adja.

A testnevelés keretén kívül eső testi nevelést, számtalan intézkedés és tevékenység alkotja. Ezeket az intézkedéseket és tevékenységeket közös névvel megjelölni nem tudjuk. Jellemző azonban ezekre az intézkedésekre és tevékenységekre, hogy valamennyi az egészség megőrzésére és megszilárdítására, vagyis az egészséges életmód kialakítására irányul. (Pl. a test tisztántartásának, a helyes táplálkozásnak biztosítása, a környezet higiénijának, a kellő hőmérsékletnek, az egészséges világitásnak, a pad helyes méreteinek stb.-nek — biztosítása.)

A testi nevelés tehát tágabb fogalom, mint a testnevelés. A két fogalom között olyan viszony van, mint a fém és a vas között. A vas önmagában még nem meríti ki a fém fogalmát, a testnevelés sem foglalja magában a testi nevelés összes fogalmát.

### 2. A testnevelés helye az iskolai nevelésben

Az iskolai nevelésben belül a testnevelés többféle formában nyilvánul meg. Ilyen formái az iskolai testnevelésnek: 1. a testnevelési órák; 2. a sportköri foglalkozások keretén belül a különböző szakosztályok foglalkozásai és ezzel kapcsolatos edzések, versenyek; 3. az iskolai testnevelési ünnepélyek; 4. testnevelési kirándulások stb.

Bármilyen formában történik is a testnevelés az iskolákban — akár úgy nézünk az iskolai testnevelést mint tantárgyat, akár úgy, mint önként vállalt tevékenységet — ezeknek a különböző testnevelési foglalkozásoknak közös vonásuk, hogy előre meghatározott azonos végső célok fő-, illetve alapvető feladatok megoldására irányulnak.

### 3. A testnevelés célja, fő-, alapvető és részfeladatai

A testnevelés célját meghatározó tényezők

A nevelés célját, és ezzel együtt a testnevelés célját is, a társadalom fejlődésének minden szakaszában a társadalom politikai, gazdasági és kulturális törekvései, érdekei határozzák meg. A társadalom gazdasági, politikai és kulturális törekvései pedig nem állandók, időnként változnak, s így érthető, hogy ezzel együtt, változnak azok a célkitűzések is, amelyeket a társadalom állít a nevelés,

illetve a testnevelés elé. Ez az egyik oka a célok változásának. A másik oka pedig, hogy a nevelésnek osztályjellege van, és a nevelés is ezen keresztül a testnevelés célját is mindig az uralkodó osztály érdekei határozzák meg.

#### A testnevelés célja

A szocialista társadalomban a testnevelés célja azonos a szocialista nevelés céljával. Vagyis a társadalom, a testnevelésben keresztül is, a szocializmus építésére és a haza megvédésére kész és képes, mindenedőlegesen fejlett ifjúság kialakítására törekszik.

A testnevelésnek — bárhol és bármilyen formában történik is — végső fokon a nevelés céljának támogatására kell irányulnia. A végső cél szempontjából a nevelés különböző területei és a testi nevelés, illetve annak egyik formája a testnevelés között különbség nincs is. Különbségek mutatkoznak azonban azokban a feladatokban, amelyek megoldásán keresztül a nevelés egyes területei, a nevelés céljának az elérését elősegítik, támogatják. Mivel a testnevelés a nevelés többi területétől eltérő feladatok megoldására által járul hozzá a szocialista nevelés céljának a megvalósításához, szükséges, hogy ezekkel a feladatokkal részletesebben foglalkozzunk.

#### A testnevelés fő-, alapvető- és részfeladatai

A testnevelés a nevelés célját, igen sokféle, s jellegében is különböző feladatok megoldásával támogatja. Ezeket a feladatokat a könnyebb áttekinthetőség érdekében csoportosítottuk. A csoportosításunk alapvető szempontja, hogy az általános jellegű feladatoktól haladjunk a konkrét feladatok felé.) Ilyen értelemben beszélünk a testnevelésnek fő-, alapvető-, és részfeladatairól.

A testnevelés a nevelés céljának megvalósítását az alábbi — egymással szoros összefüggésben álló — két fő feladat megoldásával segíti:

a) a tanulók testi és szellemi fejlettségének és teljesítő képességének a fokozásával, valamint a fejlettség és teljesítő képesség megszerzett színvonalának fenntartásával;

b) mozgás- és kulturális igények kielégítésével.

Van-e valami gyakorlati jelentősége annak, hogy a testnevelés fő feladatait így külön is meghatározzuk? Van. Ezzel ugyanis kiemeljük mindenként előtt azt, hogy: 1. az iskolai testnevelés nemcsak a testi fejlődés és teljesítő képesség fokozását szolgálja, hanem a szellemi is; 2. az iskolai testnevelés a testi és szellemi fejlődés elősegítése mellett adhat lehetőséget, a tanulók mozgásvágyának, játék- és sportolási igényének a kielégítésére is. Vagyis a testnevelési órákon a mozgások tanulása és gyakorlása olyan élményeket nyújtanak a tanulóknak számára, amelyeket szívesen, örömmel, jókedvvel végeznek, amelyekben kielégülést találnak. A sportköri foglalkozások pedig adhatnak lehetőséget a tanulók érdeklődésének, hajlamainak megfelelő sportág tanulására, s versenyszerű művelésére.

A testi nevelés fő feladatai, igen szerteágazó intézkedésekkel és tevékenységekkel oldhatók meg, melyek közül a legfontosabbak a következők alapvető feladatok köré csoportosíthatók:

1. az egészség megőrzése és megszilárdítása,
2. a mozgáskultúra fejlesztése,
3. a testi képességek fejlesztése,
4. a szervezet fejlődésének fokozása,
5. értelmi, erkölcsi és esztétikai nevelésnek az elősegítése.

Ezek az alapvető feladatok szorosan összefüggnek, és bizonyos vonatkozásban egymást átfedik. Az egyik alapvető feladat megoldása elősegíti a többi alapvető feladat megoldását, és az egyes alapvető feladatok megoldásának a szolgálásával más alapvető feladatok is szolgálunk. Pl. a testi képességek fejlesztése, az egészség

megszilárdításának egyik fontos feltétele, és ugyanakkor szoros összefüggésben van a mozgáskultúra fejlesztésével is (pl. az ügyesség fejlesztésén keresztül), de nem szigetelhető el a szervezet fejlődésének a fokozásától, vagy az értelmi, erkölcsi stb. neveléstől sem.

#### Feladatok az egészség megőrzésével és megszilárdításával kapcsolatban

Az egészség megőrzésében az iskolai testnevelési óráknak és sportköri foglalkozásoknak igen nagy a szerepük. A testnevelés azáltal, hogy erősíti a szervezetet, növeli a különböző szervek működését és teljesítő képességét és fokozza a szervezet ellenálló erejét, valamint azáltal, hogy lehetőséget ad az időjárás változásához alkalmazkodni tudó, edzett szervezet kialakítására, az egészség megőrzésének és megszilárdításának fontos eszközevé válik.

Az egészség megőrzése és megszilárdítása azonban, a testnevelésnek nem mindig természetes velejárója és szükségszerű következménye. A testnevelés, az egészség szempontjából káros is lehet, aszerint, hogy milyen mértékben tartjuk be, vagy mellőzzük azokat az egészségügyi szabályokat.

Alapvető feladatnak az egészség megőrzését és megszilárdítását kell tartanunk. Ezért legfontosabb feladatok a következők:

a) részben szoktatáson, részben értelmi belátáson alapuló egészségügyi, higiéniai szokások kialakítása, az egészséges életmódra nevelés;

b) a szervezet edzése, alkalmazkodó, ellenálló erejének és teherbíró képességének a nevelése — a természeti erők (levegő, napfény, víz stb.) és a mozgások alkalmazásával járó megterhelések fokozatos, a korhoz, az egészségügyi állapothoz, az edzés, előképzettség színvonalához alkalmazkodó emelése révén;

c) a törzs izmainak megfelelő erősítésén és nyújtásán keresztül, az egyenetlen ütemű fejlődésből, valamint az ülőfoglalkozásból, vagy egyéb munkaerőmunkából származó testtartási hibák kialakulásának a megelőzése, és a helyes testtartásra nevelés.

Az egészség megőrzésében és megszilárdításában fontos szerepet játszanak még azok a tényezők is, amelyek a testnevelés keretén kívül esnek, mint pl. a környezet higiénijára; a fertőző betegségek elleni védekezés; az egészséges életmódra nevelés; a test épségét szolgáló intézkedések; a rendszeres orvosi ellenőrzés.

Az egészség megőrzését és megszilárdítását az iskola egész nevelői testületének a közös munkája alapján kell megvalósítani. Minden nevelőnek hozzá kell járulnia a környezet higiéniai viszonyainak a kialakításához és fenntartásához; ellenőriznie kell a tanulók tisztaságát, a ruházat, a felszerelés és a test ápolása tekintetében; ellenőriznie kell a tanulók mozgását és testtartását; figyelemmel kell kísérnie a tanulók életmódját, egészségi állapotát, fejlődésük mértékét és elő kell segítenie a tanulók egészségügyi és higiéniai szokásainak kialakulását.

Az egészség megőrzése, megszilárdítása elsősorban ismeretekben, belátásban, meggyőződésben, a testi neveléshez való tudatos viszonyuláson alapszik. Ezeknek az ismereteknek a nyújtását, a felvilágosító, meggyőző munkának egyes részleteit, minden tantárgy tanárának vállalnia kell.

#### Feladatok a mozgáskultúra fejlesztésével kapcsolatban

A testnevelés, a szellemi és testi teljesítő képesség fokozásán és a szórakozási igényeknek mint kultúrigenyeknek a kielégítésén keresztül részben közvetve, részben pedig közvetlenül járul hozzá a műveltség színvonalának emeléséhez. Közvetve segíti elő a testnevelés a műveltség színvonalának emelését azzal, hogy a műveltség alapjait szolgáló anyagi termelés fokozásához kedvezőbb feltételeket biztosít (pl. a szervezet teljesítő

képességének növelése által). De hozzájárul a testnevelés a tanulók műveltségének a gyarapításához közvetlenül is azaz, hogy az élet szempontjából hasznos ismereteket nyújt, jártasságokat, készségeket alakít ki, különböző testgyakorlati ágak tevékenységeivel, cselekvéseivel ismeret meg, és azok sikeres végrehajtására és versenyszerű művelésére tesz képessé.

A mozgáskultúra fejlesztésével kapcsolatban tehát a következő részfeladatokat kell a legfontosabbnak tartanunk:

a) a különböző testgyakorlati ágak cselekvéseinek céljára, alkalmaszerű végrehajtási módjára, és alkalmazásuk lehetőségeire vonatkozó ismereteknek nyújtását; a testgyakorlati ágak egészére vonatkozó történelmi, taktikai ismereteket, szabályokat a nyújtását;

b) a különböző mozgások célszerű — az esztétikai igényeket és az erők gazdaságos felhasználását biztosító — végrehajtási módjának a begyakorlását;

c) a mozgások különböző és állandóan változó viszonyok között történő alkalmazásához szükséges jártasságok, készségek és képességek kialakítását, illetve fejlesztését.

**Feladatok a szervezet növekedésének és fejlődésének fokozásával kapcsolatban**

Növekedésen a szervezet gyarapodását értjük, amely a sejtek szaporodásának eredménye. A fejlődés fogalma már összetettebb. Fejlődésen minőségi változást értünk, mégpedig a sejtek és a szövetek differenciálódásában, szerkezetükben és működésükben végbemenő változást. A növekedés és fejlődés tehát nem azonos jelenség. De a növekedést és a fejlődést mégsem lehet mereven elválasztani, illetve a különböző szervek növekedése ugyanis — vagyis tömegüknek a gyarapodása — általában megnyitja a lehetőséget a szervezet, illetve a különböző szervek működésének a fejlődéséhez. (Pl. az izomrostok keresztmetszetének a növekedése elősegíti az erőkifejtés mértékének a fokozódását.)

A szervezet növekedése és fejlődése sok vonatkozásban az öröklött adottságoktól függ, mert a test méreteinek az alakulásában, a szervi és lelki tulajdonságok fejlődésében nagy szerepet játszik a hajlam, a rátermettség és a tehetség. Ezek kibontakozásának, érvényesülésének mértékét azonban főleg már a nevelés határozza meg, mert a nevelés tudja biztosítani az adottságok kibontakozásához a legkedvezőbb feltételeket. A szervezet ugyanis csak működés közben, csak bizonyos tevékenységek révén fejlődhet. S a nevelés tervszerűen és előre megállapított célok szerint tudja nyújtani azokat a feladatokat és tevékenységeket, amelyek a szervezetet a legváltozatosabb működésre kényszerítik. A nevelés erőteljes hat a növekedésre, a fejlődés irányára, menetére, a növekedés, s a fejlődés ütemére, mértékére. S a testnevelés a testi növekedésnek, a szervi és lelki tulajdonságok fejlesztésének a leghatásosabb eszköze.

Ezeket kívül külön feladatnak kell tekintenünk a következőket:

a) az érzékszervek fejlesztése, különösen az izom-, kinezetikus-, tapintó-, egyensúly- és látóérzékelés tökéletesítése;

b) a központi idegrendszer mozgását kiváltó, irányító, és ellenőrző működésének a fejlesztése;

c) az ideg-, izom-, csontrendszer, valamint az ellátó szervek (légző, vérkeringési szervek, a szív stb.) fejlődésének, működésének és teljesítő képességének a fokozása;

d) a figyelem, az akarat, az emlékezés, és a gondolkodással kapcsolatos tulajdonságok színvonalának az emelése;

e) a szervezet arányos és sokoldalú növekedésének biztosítása;

f) a mozgáskészségek, a testi képességek sokoldalú fejlesztése.

Különösen súlyos hiányosságok mutatkoznak a sport területén az egyes szervek, szervrendszerek növekedésének, vagy szervek és szervrendszerek fejlődésének az irányításában. E hiányosságok a növekedés és fejlődés egyoldalúságában, vagy aránytalanságában jelentkeznek. Ennek oka legtöbbször a túlzott és rendszerint korai szakosítás, vagy a fog-

lalkozásoknak helytelenül választott tartalma.

Gondoljunk egyes tornászok erősen fejlett felsőtestére és az ezzel ellentétben álló cingár, pipászár lábakra, vagy egyes atlétek, labdarúgók, vagy kosárlabdázók erőtlő duzzadt alsó végtagjára és a púpos hátú, beesett mellű felső testére.

Még a speciális tevékenységek eredményessége szempontjából is igen fontos követelmény, hogy a szervezet összes szerve és ezen keresztül valamennyi testi képesség fejlesztése egyaránt szerepet kapjon. A szervezet különböző szervei egymással szoros és kölcsönös összefüggésben működnek, és az egyes szervek fejletlensége éreztetik hatásukat a többi szervek működésében is. Pl. az izom-, a vérkeringés- és légzőrendszer fejlettsége önmagában még nem feltétlenül biztosítja a különböző cselekvések sikeres végrehajtását. Ha az egyes cselekvésekben az ideg- és izomrendszer koordinált működése hiányzik, úgy ez — az erők gazdaságatlan felhasználása miatt — a fáradság gyors fellépésében, s következtésképpen a teljesítmények alacsony színvonalában, kisértékű sporteredményekben jelentkezik.

**Feladatok a testi képességek fejlesztésével kapcsolatban**

Képességnek nevezzük azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek a cselekvések sikeres végrehajtásának a lehetőségét biztosítják (Тыепов). E meghatározási forma szerint testi képességeknél beszélünk azokat a sajátosságokat, amelyek a testi jellegű cselekvések sikeres végrehajtásának a lehetőségét biztosítják. Ezek a sajátosságok a szervezet különböző szerveinek — pl. az idegrendszernek, izomrendszernek, a légző- és vérkeringési apparátusnak stb. — működésében, pontosabban a szervműködések tulajdonságaiban jutnak kifejezésre. (Pl. a figyelem, az akarat, a gondolkodás tulajdonságaiban, az idegpályák ingerületvezető képességében, az izom erejében, összehúzó képességében stb.) A szervműködéseknek ezek a tulajdonságai tezik lehetővé a mozgások pontos, gyors végrehajtását, a nagy megterhelést jelentő vagy nagy erőkifejtést igénylő cselekvések elvégzését. A szervezet ereje, állóképessége, a gyorsaság, ügyesség, a szervi és lelki tulajdonságok változása szerint alakul. A szervezet teljesítő képessége pedig nagy mértékben az ún. alapvető testi képességek színvonalától függ (erő, ügyesség, állóképesség, gyorsaság stb.).

Mivel minden fizikai munkának, vagy sportteljesítménynek a testi képességek meghatározott színvonala a szükségeszerű feltétele, ezért a testi képességek fejlesztésére különösen nagy gondot kell fordítanunk. Ennek érdekében elő kell segíteni a különböző szervek működő képességének a fejlesztését, az egyes szervek működő képességével kapcsolatos szervi tulajdonságok színvonalának az emelését.

**Feladatok az értelmi-, erkölcsi-, és esztétikai neveléssel kapcsolatban**

A testnevelésnek szoros kapcsolatban kell állnia az értelmi-, erkölcsi-, és esztétikai neveléssel, és az elért eredményeken keresztül hozzá kell járulnia a politechnikai képzéshez is.

A testnevelés tehát nem szűkülhet le csak „szakmai” nevelésre, a képzés nem korlátozódhat csak a testgyakorlati ágakkal kapcsolatos ismeretek elsajátítására, jártasságok, készségek kialakítására, és képességekre fejlesztésére.

Az értelmi-, erkölcsi nevelés a sporteredmények fejlesztését is elősegíti. Sok esetben éppen a sportoló műveltsége, a nép, a haza iránti szeretet, a közösség érdekeléért kifejtett erőfeszítés segíti hozzá a sportolót a győzelemhez és teszi lehetővé, hogy kimagasló eredményeket érjen el még akkor is, ha egyébként nem rendelkezik különleges testi adottságokkal.

A fentieket összefoglalva az értelmi-, erkölcsi és esztétikai neveléssel kapcsolatban a következő legfontosabb feladatokat állíthatjuk a testnevelés elé:

a) a megismerő erők s értelmi tulajdonságok fejlődésének elősegítése;

b) az általános műveltség emelésének, a világnézet kialakításának a támogatása;

c) a szocialista emberre jellemző erkölcsi-, akarat-, jellembeli tulajdonságok kialakulásának elősegítése;

d) a szép szeretetére és megértésére, kulturált magatartásra nevelés.

**4. A testnevelés közvetlen feladatait meghatározó tényezők**

A testnevelés közvetlen feladatait azokat a konkrét eredményeket értjük, amelyek elérésére az oktató-nevelő munka közvetlenül irányul.

Ilyen közvetlen feladatok lehetnek: a különböző mozgásoknak, cselekvéseknek és azok előírt végrehajtási módjának az elsajátítása, pl. zsuporfejlésnek, kislabdadobásnak, a mellúzásnak, a magasugrás guruló technikájának, stb.-nek az elsajátítása stb., stb. A testnevelés végsofokozatának a közvetlen feladatoknak az elérésére irányuló intézkedések és tevékenységek alkotják az oktató-nevelő munka központi magját. Ezeket a feladatokat az iskolákban a testnevelési tanterv, a sportegyesületek szakosztályában pedig a program tartalmazza.

Az egyes osztályok, illetve a sportkörti szakosztályok közvetlen feladatainak meghatározásakor mindenekelőtt a testnevelés céljából kell kiindulni és a közvetlen feladatokat a testnevelés céljának megfelelően és testnevelés céljából fakadó fő-, illetve alapvető feladatokkal összehangolva kell megállapítani. A testnevelés közvetlen feladatainak a testnevelés céljából, illetve fő-, és alapvető feladataival való összehangolása azonban nem elégséges, mert a testnevelésben különböző korú, nemű, foglalkozású, a fejlődés különböző szakaszán álló, különböző előképzettségű növendékek vesznek részt, és a gyakorlati foglalkozások is különböző dologi és személyi feltételek között folynak le. Ezért a testnevelés közvetlen feladatainak a meghatározásakor a testnevelés célján, fő- és alapvető feladatain kívül még számításba kell venni az alábbi tényezőket is:

a) növendékek fejlődési sajátosságait, fejlettségük és képzettségük színvonalát;

b) a mindennapi életből — főleg a munka körülményeiből fakadó káros hatásokat;

c) a rendelkezésre álló idő tartalmát;

d) a testnevelés célját szolgáló dologi feltételek mennyiségét és minőségét;

e) a testnevelésben működő szakemberek számát és képzettségük színvonalát.

A szervezet szellemi és testi teljesítő képességének a fokozása nagymértékben attól függ, hogy milyen intenzitással és milyen gyakorisággal hatunk a szervezetre.

Iskolarendszerünk az iskolák óratervében jelenleg általában heti két órát biztosít az iskolai testnevelés feladatainak a megoldására. A közvetlen feladatokat is ennek megfelelően kell megállapítani. Sajnos a heti két testnevelési óra nem elegendő ki azokat az igényeket, amelyeket az iskolai testneveléssel szemben támasztunk. Ezért egyrészt arra kell törekednünk, hogy a közvélemény szemlélletét ebben a kérdésben megváltoztassuk és az óraszám felemelését szorgalmazzuk a személyi és tárgyi feltételek megteremtése mellett, másrészt keresni kell annak a lehetőségét, hogy a sportkörti munkába minél több tanulót bekapcsoljunk.

A testnevelés sikere nagyrészt az anyagi lehetőségektől is függ. Bár az elmúlt évtizedben jelentős fejlődést értünk el ezen a területen, ennek ellenére a testnevelés dologi feltételeinek a biztosítása ma sincs még kielégítő módon megoldva. Különösen érezhető ez az iskolai testnevelés területén. Sok iskolának nincs tornaterme, és sok iskolai tornaterem van, amelynek berendezése, felszerelése hiányos, vagy korszerűtlen.

Jelentős tényező a nevelők száma és szakképzettségük színvonala is. Ilyen vonatkozásban is órlási lépéseket tettünk előre és a tanárképző intézetek (TF, PF) a képzett testnevelő tanárok, edzők és szervezők számát 1945-höz viszonyítva meghatározozták, mégis egyes területeken hiányosságok mutatkoznak. Ezek a hiányosságok ismét az iskolai testnevelésben mutatkoznak meg a legélesebben. (Rövidített közlés.)

## Heves megyéből jelentik

Az 1957-es tanévben a járási szakfelügyelők jól látták el feladatukat s nagy lelkesedéssel fogtak hozzá járásuk testnevelésének és sportjának fellendítéséhez.

Különösen **Kömlel Károly** (gyöngyösi járás), **Kozma Nándor** (hatvani járás), **Nagy Dezső** (füzesabonyi járás) emelkedett ki. A felügyelők — az októberi események miatt megcsökkent tanítási idő ellenére — az iskolák 70%-ában végeztek helyszíni látogatást. Minden járásban volt szakfelügyelői megbeszélés, bemutató tanítás, így a megye valamennyi általános iskolájával sikerült közvetlen kapcsolatot teremteni. Sajnos, az alsótagozati testnevelés ügye még a mai napig is elég gyengén áll. A megjelent óravázlatok jól elősegítették a nevelők munkáját, bár sokuk számára csak holt betűk maradtak mindaddig, amíg a szakfelügyelők a helyszínen be nem mutatták a közzétett anyagokat az osztályokkal.

A nevelők közül **Répási István**, a lőrinci ált. iskolában óráit élményszerűen tartotta. Jó munkát végzett még **Noszticiusz István**, a verpeléti és **Lisztóczy Péter**, egri V. sz. ált. iskolában. Ez utóbbi iskolában minden tanulónak van felszerelése, a tanulók osztályozása reális.

Vannak azonban gyengébben működő nevelők, mint **Lukács Sándor** zaránkai, **Geri Ilona** gyöngyöstarjáni, **Nagy Ágnes** hevesi nevelők. Óráikra nem készülnek, nincs bennük kezdeményezés, egész munkájukat szinte a kényszerűség jellemzi.

A nemszakos nevelők közül kiemelkedő eredményt ért el **Virág János** Vámosgyörkön, **Klamarik Lajos** Recskén. Rosszul megy a munka néhány iskolában, így Szilvásváradon, Pélyen, Mátrafüreden stb.

Az iskolák felszerelése továbbra is elég szegényes. Elkészült viszont a selypi általános iskola, ahol a megye legkorszerűbb tornaterme áll az ifjúság rendelkezésére. Egerben, a város szívében a városi tanács

**Gyöngyöspátán van tornaterem, de azt meg nem tornateremnek használják, hanem tanteremnek. A fal mellett szerénykedik a bordásfal, az ugrózsámoly, az iskola közel 450 tanulójának nincs fedett gyakorlóhelye**



**Új iskola épült Szücsiben. (Sajnos, — tornaterem nélkül...) A szabadtéri gyakorlóhelyet az iskola tanulói társadalmi munkában építik, Domboróczky Ignác testnevelő tanár irányításával**

anyagi segítségével diákisportpálya létesült.

A járási sportbajnokságokba az iskolák 95%-a kapcsolódott be. Jól sikerült az atlétikai, a labdarúgó-bajnokság, a hevesi járásban a torna, a gyöngyösi járásban a kézilabdabajnokság. Az egri járásban 560 tanuló vett részt a versenyeken. A megyei bajnokságok a paralizisjárvány miatt, sajnos, elmaradtak.

Jól sikerültek az iskolai évvégi tornaünnepélyek, amelyek tovább népszerűsítették a testnevelést, s valamelyest a nagymamák ellentáborát is megcsappantották, akik a tornaöltözet használatát nem nézik jó szemmel leányunokáikon. Az általános iskolák sportversenyei ebben az évben sikerültek a legjobban, ami a járási szakfelügyelők jó munkáját dicséri.

**Középiszkolák területén örvendetes jelenség, hogy: „Testnevelőink poli-**

**tikai, erkölcsi nevelés tekintetében egyre jobban megállják helyüket, amit igazol az is, hogy az ellenforradalmi cselekmények alatt általában a testnevelő tanárok voltak azok, akik kézben tartották a mozgolódó ifjúságot (Csányi Barna, Bakonyi Ferenc, Rédei Rezső). A fegyelem terén általában nincs hiba, nevelőink fegyelmező készsége jónak mondható.”**

Rosszak a tornatermi viszonyok. Egerben a Közgazdasági Technikum tornaterme zár alatt van, csupán kis mozgású, nem ütemes gyakorlatokat lehet végezni benne. Hatvanban és Gyöngyösön csak egy tornaterem van, s így előfordul, hogy 2-3 osztály is foglalkozik egyszerre a téli időszakban. Az egri Szilágyi Erzsébet Gimnáziumnak még szükség-tornaterme sincs, pedig közel 600 tanulója van.

Az órák szervezetsége általáno-

**Nagy érdeklődéstől kísértén rendezték meg a gyöngyös-oroszi általános iskolások mezitlábás bajnokságát labdarúgásban**

(Szemenyei Tivadar felvételei)





Testedző foglalkozás a gyermekekkel. A balatonboglári SZOT gyermeküdültetéséről készült felvétel.

san jónak mondható. Igyekeznek a nevelők az óra minden percét kihasználni. A nevelők munkakészsége különösen a fizetésrendezés után igen sokat javult. Az egri tanítóképzőben dr. Balkonyi Ferenc — aki egyben pedagógiai, filozófiai tanár is — nagyon helyesen, végzős tanulókkal vezeteti le az órákat előzetes megbeszélés szerint. Így a tanulók a gyakorlati tanításon kívül legalább 2—3 testnevelési órát tanítanak.

A legjobb és legszervezettebb sportkörtől munka az egri Dobó Gim-

náziumban és a tanítóképzőben folyt. A középiskolákban bevezették a sportkörtől díjaknak negyedévenkénti, a tandíjjal együttes szedését, amit az iskolák gondnokai végeztek. Ez a megoldás sikeresnek mondható, mert minden iskola rendelkezik némi anyagi alappal.

Szükséges lenne a sportiskola felállítását, mert a szakszervezeti és egyéb sportkörökben sportoló ifjúságra nincs jó hatással erkölcsileg és fegyelem tekintetében a sportolás, ahol nem pedagógus vezet az edzéseket.

Az iskolai bajnokságok jól sikerültek, sokkal nagyobb tömegek indultak el az osztályok közötti versenyeken, mint a múltban. Különösen a gyöngyösi gimnáziumban volt a fejlődés nagymérvű. Ide új nevelő került, Vályi Károly személyében. Egerben az elmúlt tanévben 200 középiskolás tanult meg úszni, ehhez az ESC adott hathatós támogatást.

(A Heves megyei Művelődési Osztály 1956—57. tanévi jelentése alapján, amelyet Gerzovich József testnev. előadó állított össze.)

## FELHÍVÁS!

Felhívjuk azokat az előfizetőinket, akiknek előfizetése lejárt, hogy azt minél előbb megújítani legyenek szívesek, hogy a lap szállításában fennakadás, s a torlódás következtében zavar ne következzen be

A lapra előfizetni a Posta Központi Hírlap Irodában lehet. (Budapest, V., József nádor tér 1. Távfeszélő szám: 180—850.) Vidéken a lapterjesztéssel foglalkozó postahivatalok veszik fel az előfizetéseket.

Csekkzámla-szám 61.251.

## Mit tegyünk, ha beszorulunk a tanterembe?

Az általános iskola testnevelési tanításának legnehezebb időszakához érkezünk. A tornaterem nélküli iskolákban a testnevelés tanítása komoly előkészületet és „jól összeállított tervet igényel. S ez benne egyedül a nehéz. De a jó előkészület mellől nem hiányozhat a nevelő optimista felfogása, hite a testnevelés nevelőértékéről. S ennek az indítéka a gyermek mérhetetlen szeretete.

A téli időszak rendkívül alkalmas a nagyon intenzív, komoly nevelési értékű óra megtartására. A szabadban való órák szétfolyóbbak lehetnek télen, az udvar, a sporttér viszonyai miatt (szél, zaj, hideg) stb.) A tanterem padjainak lekötő, fegyelmező ténye, a tanteremben végezhető gyakorlatokat is nevelési értékűvé teheti. Tagadhatatlan, hogy az udvar, a térség oktatási anyaga, mozgási lehetősége szélesebb, mint a teremé, a szabadban való foglalkozás hasznosabb is, de a tanteremben is kihasználhatjuk a nevelési lehetőségeket. Igaz, hogy a mozgások teremben korlátozottabbak és az udvaron több a készségek kiművelésének lehetősége, de a teremben is végezhetünk jó nevelési munkát — ha már beszorulunk és nem mehetünk ki a szabadba.

Ha a testnevelés értékeit jól ismerő, a gyermeket szerető jó nevelő gondosan előkészül a tantermi órára, ha annak lehetőségeit teljesen kihasználja, úgy sokat tehet a téli testnevelési „holt idő” kiküszöbölésére.

\*

Mindenekelőtt csináltasson a nevelő sok kis rongylabdát. Szerezzen be nagy csomagolópapírt, gyékényszőnyeget, szalmaszőnyeget, iskolai bútort csomagoló hullámpapírt. Készíttessen a gyermekkel sok ugrókötelet, sok 1 méteres botot. Csináljanak szánkót, sílécet háziilag. Vétessen korcsolyát (karácsonyi ajándéknak). Olvasson a nevelő minél több testnevelési szakkönyvet, tanulmányozza a tantervet. Használja fel a folyóiratban megjelenő óravázlatokat. Hacsak ennyi „szert” készít el a nevelő, már szép színes órát tud tartani.

Táskákat csomagoltassa össze az egyik sarokba, szép rendben. Testnevelési órája előtt „a felmentekkel” takaríttasson ki.

Ruházatot tétesse oda, ahol nem zavarja a mozgást (folyosóra, asztalra). Legalább egy ablakon szellőztessen ki. A padokat — ha szükséges — rendeztesse el. Már ezek a mozdulatok, előkészületek is nagy **rendre, fegyelmre nevelő tényezők.** Nem kell ezzel az előkészülettel sietni, ameddig tart, addig tart. De ebből csináljon fegyelmezett rendszert, „katonás” rendet. Ezzel szoktatja a rendhez a tanulókat a nevelő, s tanítja meg kímélni a közösség vagyónát.

Ezt az előkészületet és az óra utáni rendezést, öltözést, összecsomagolást

is az egész osztály végezze rendszerben és fegyelemben.

Igy maradhat a fenti nevelőértékű közös munka, rend megteremtése után a testnevelési órára kb. 35—40 perc.

Mivel töltjük ki ezt?

Most végezhetünk el sokféle rendgyakorlatot. A fordulatok, a testhelyzetek, sorok, nyitódások, zárkózások mind elvégezhetőek a terem téerein, a padok között (esetleg részleteiben). Ennek a tudatosítása, megszilárdítása nem a testnevelési vizsga előtti lázas időkre való, hanem a mostanira.

Sok előkészítő mozgásanyag is elvégezhető a B-részben az előbbi helyeken. Kerülni kell természetesen azokat a mozgásokat, amelyek port vernek.

Az előkészítő mozgásanyag jelenti a megalapozott testtartást. Most tudjuk rászoktatni a tanulót a szép mozgásra. Felsőbb osztályokban már lehet egyszerűbb gyakorlatfüzettel nevelni a tanuló összekapcsoló készségét is.

Elővehetőek a C-részben a sportjátékok egynemű elemei: lebdakezelések, elkapások, dobások. Az atlétikából, a helyből ugrások, a dobá-

sok technikai részei. A rajtok helyzete: álló, térdelő rajt, indítás nélkül.

A talajgyakorlatokat is zömmel itt végezhetjük el.

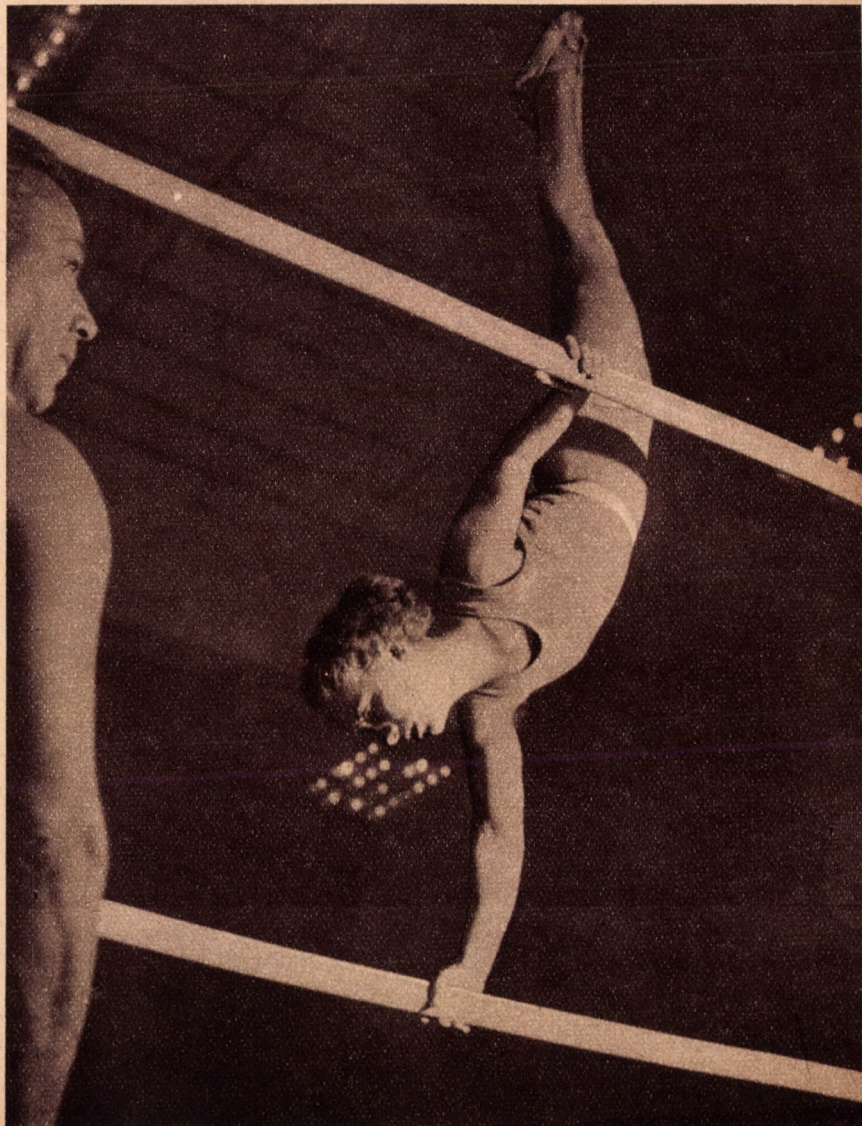
Amíg az egyik csoport pl. a rajtokat tanulja, a másik pedig a földre tett szőnyegen végezheti a gurulóátfordulásokat, fejállásokat stb. 6—6-szori gyakorlás után helycserét végzünk.

Bottal megtaníthatjuk a mászókulcsolást. Ide valók a társasgyakorlatok, társak hordása, cipelése, tréfas társasgyakorlatok.

A játékok közül is sok alkalmas arra, hogy felhasználjuk a becsületes versengésre, s közösségben kifejtendő erőfeszítésre, a feladatok közös elvégzésére. Az óra befejező részében vehetünk egy dalt, néhány rendgyakorlatot, itt végezzük el az óra értékelését, a tanterem rendjének helyreállítását, felöltözést stb.

Ha nem ijedünk meg a nehézségektől, akkor sok értékes és érdekes gyakorlatot végezhetünk télen a tanteremben. Ha más lehetőség nincs, akkor a tanteremben tartjuk meg az órákat — és ha csököntebb mértékben is —, de elégítsük ki a gyermekek mozgásvágyát.

Somorjai László



Kézállás a felemás korláton

# A testnevelési órák szerkezeti módosításáról

A Testneveléstudomány c. folyóirat 1955. évi I. számában „A formalizmus problémája a testnevelésben” címmel egy vitaindító cikket közölt a szerkesztőség. Ennek a cikknek a legfőbb magvát éppen a testnevelés óra felépítés kritikai felülvizsgálatának indokolása és a szerkezeti felépítésben jelentkező formalizmus felszámolásának sürgetése alkotta.

A kérdés felvetésére engem is a gyakorlati tapasztalat és bizonyos elméleti megfontolások készítettek. Láttam, hogy a mi iskolai viszonyaink igen sokfajta és szélsőséges körülményei miatt (dologi feltételek, tanulólétszám és összetétel, óraszám és terjedelem; osztott és osztatlan iskolák, tanyaí, falusi, városi stb. iskolák nagyon különböző feltétel mellett) egy előre megszabott — általános érvényességre igényt tartó — szerkezeti felépítettséghez való alkalmazkodás nem segíti, hanem gátolja a fejlődést, akadályozza az amúgy is nehéz oktatási-nevelési problémák megoldását.

Véleményemmel homlokegyenest ellentétes felfogás is napvilágot látott a Testneveléstudomány hasábjain.

Tekintettel arra, hogy a Testneveléstudomány igen sok testnevelőtanárral tartószó — főleg azokhoz, akik az általános iskolákban tanítanak — nem jutott el, úgy gondolom, helyesen járok el, ha éppen a debreceni kartársak felvetése nyomán röviden ismertetem álláspontomat, remélve, hogy most szélesebbkörű vita kibontakozását segíthetem elő.

A négyrészes órafelépítési sablonhoz való minden körülmények közötti alkalmazkodás megkövetelése semmiképpen sem helyesímelhető. Egy mégolyan jónak tűnő, elvileg általánosságban igazolható forma szentesítése, s a tartalomnak az előre adott sémához való kényszerű igazítása sok tekintetben káros következményekkel járhat.

a) Táplálja a formákban való gondolkodás már eddig is sok kárt okozott szokását.

b) Arra készteti a felépítési sablont becsületesen betartani akarókat, hogy versenyt fussanak a rendelkezésre álló idővel és egész figyelmüket ennek a versenyfutásnak a részletei kössék le.

c) Elősegíti, hogy az idővel való versenyfutásba belefáradt és annak céltalanságát látó pedagógusok a dolgok egyszerűbb végét fogva, most már felrúgjanak minden formát, minden tervszerűséget és tisztán a rutinra támaszkodva keressenek kiutat.

d) Végül káros következmény az, hogy azt a tévhitet kelti, hogy lehet általában ugyanazokat az eljárásokat alkalmazni kisebb változtatásokkal általános iskolában és egye-

temen, falun, városon és tanyán, tornateremben és anélkül, télen, nyáron egyaránt.

Mindezzel kapcsolatban ki kell emelni, hogy a szocialista iskolában nincs megkötött sablonja az óráknak, ami nem jelenti a szabályok és formák félretolását, hanem azt jelenti, „hogy az ismeretszerzés lélektani útját (testnevelés vonatkozásában emellett az egészségügyi és biológiai célkitűzéseket, valamint a különböző feltételeket — K. Z.) alapul véve, az anyag tartalma (belső logikai lényege) dönti el az óra felépítését (módszerét, szerkezetét).” (Döme—Szántó—Dankó—Szvéték. Pedagógiai tapasztalatok. 73. old.)

Ebből a megállapításból a testnevelés területére is vonhatunk le következtetéseket. Ezek pedig a következők:

Nem azon kell törni a fejünket, hogy a múltból örökölt és már régen elavult formák helyett milyen új, „modernebb” formákat találjunk ki, mert ezzel a dologgal nem visszük előbbre, hanem azt kell világosan megérteni, hogy a testnevelési óra felépítését is minden helyen és minden körülmények között a kitűzött cél, az oktandó anyag tartalma és természetesen a rendelkezésre álló lehetőségek — mint objektív feltételek — szabják meg.

Nem kész receptekre van tehát szükség, hanem alkotó munkára. Nem keret adunk, amit aztán a tanár „igyekszik tartalommal kitölteni”, hanem elveket kell tisztázni, amelyek megszabják a testnevelés területén végzett oktató munkát és támpontot adnak arra, hogy az adott helyzetben és körülmények között maga a nevelő dönthesse el a tanóra felépítési formáját.

A formalizmus felszámolásához el kell végezni a következő feladatokat:

a) Nemcsak általánosságban, hanem részleteiben is ki kell fejteni az egyes iskolatípusok testnevelésének közvetlen célját, feladatát és az iskolai oktató-nevelő munka egészével való kapcsolatát. A célok és feladatok félreérthetetlen tisztázása nélkül nem juthatunk előbbre.

b) Világosan ki kell fejteni: miképpen kell érvényesíteni az oktatási alapelveket a testnevelés területén. Ezen alapelvek tudatos felhasználása nélkül az óra célszerű felépítésének kívánalma merő ábránd marad.

c) El kell mélyíteni — illetve tovább kell fejleszteni — anatómiai, fiziológiai és fejlődéstani ismereteinket. Alaposan meg kell ismerkedni a pavlovi nervizmus lényegével és annak a testnevelés területén való alkotó alkalmazásával.

d) Lépést kell tartani a pszichológia és pedagógia területén elért

eredményekkel és azokat igyekeznünk kell a magunk szakterületén felhasználni.

e) El kell mélyíteni és szakadatlanul tovább kell fejleszteni szakismereteinket.

A cél világos ismeretében, a testnevelés oktatásánál szem előtt tartandó alapelvek teljes tudatában, kellő szakmai, pedagógiai, pszichológiai és biológiai ismeretek birtokában lehet csak megérteni és gyakorlatban keresztülvinni az óra — minden előzetes formai megkötöttségtől mentes — logikus felépítését, amelyet a kitűzött oktatási anyag és az adott feltétel határoz meg.

Ilyen ismeretek birtokában lehet csak elveket tisztázni, elveket rögzíteni, amelyek iránytűt jelentenek a cselekvéshez és nem kötik gúzsba a nevelő kezét.

Ha ezeket a feladatokat nem oldjuk meg, akkor a formalizmus elleni harc kevés sikerrel bíztat, mert elvek nélkül a félrúgott formák helyett a pedagógusok újabb formát fognak keresni.

Az óra tervszerűségének, rendszerességének, logikus felépítésének elősegítése céljából meg kell vizsgálni, mennyiben használhatók a testnevelés területén azok az elgondolások, amelyek az elméleti tárgyak vonatkozásában a gyakorlati oktatómunka eredményeinek, konkrét tapasztalatainak felhasználásából fakadtak és elvezettek az óratípusok feldolgozásához és alkalmazásához.

Természetesen itt nem vállalkozhatom a testnevelési óratípusok kérdésének kifejtésére, hiszen ez csak alapos anyaggyűjtés és az azt követő elvi általánosítások és széleskörű vita eredményeinek összegezése után válhat lehetségessé. Itt csupán a munkálattal kapcsolatos néhány feladat megjelölésére szorítkozhatom. A főbb feladatok:

a) Széleskörű anyaggyűjtésbe kezdeni, amely magába foglalná a legkülönbözőbb típusú és helyzetben levő iskolák legkiválóbb testnevelőtanárainak gyakorlati tapasztalatait.

b) Ezeknek a gyakorlati tapasztalatoknak a felhasználásával kell elvégezni a komoly tudományos megfontolásokkal igazolt általánosításokat.

c) Ezekből az általánosításokból — amelyeket széleskörű vita kell, hogy kísérjen — építhetjük fel azokat az óratípusokat, amelyek nem iróasztal melletti spekulációk és skolasztikus okoskodások eredményei, hanem a gyakorlati életből fakadó, azzal általánosan kapcsolatot tartó irányelvek, amelyek tehát nem gátolják, hanem elősegítik a tervszerű, tudatos, valóban hasznosítható órafelépítéseknek.

Kálmánchey Zoltán  
főisk. tanár, Pécs

## A kézállás oktatása

Az általános iskolák testnevelési tantervében a kézállással először a IV. osztályban találkozunk. Ettől az osztálytól kezdve a kézállás fokozatosan nehezedő követelménnyel, minden osztályban szerepel. A tanterv kézállási anyaga, mint *előírt követelmény* azonban *előkészítést igényel*, vagyis a *tanulókat természetesen kell előkészíteni* a tantervi követelmény teljesítésére.

Ezt az előkészítést az óra *előkészítő* részében valósíthatjuk meg. A tanterv erre vonatkozólag nem ad előírást, minthogy ez nem is a tanterv feladata. Ezt a nevelőnek kell elvégeznie. A munka megkönnyítésére az alábbiakban néhány gyakorlatot és szempontot közlünk a kézállás előkészítésére, illetve a tanterv kézállási anyagára vonatkozóan.

A kézállás sikeres végrehajtása a *kar támaszerejét*, a *vállövezet* kellő *teherbíróképességét* tételezi fel. Nyilvánvaló tehát, hogy *először a kar támaszerejének növelését, a vállövezet izomzatának megerősítését* kell *alapvető feladatnak tekinteni*.

E feladatot gyakorlatok végzetésével érhetjük el. Ezek utánzó, játékszerű és határozott formájú gyakorlatok egyaránt lehetnek, s az egész osztállyal egyszerre, vagy annak egy csoportjával végezethetők.

### Játékos és utánzó gyakorlatok

1. Kúszás-mászás a talajon (1. ábra).
2. Kutyajárás (négykézláb) futás — előre, hátra, oldalt (2. ábra).
3. Nyúlugrás — előre, hátra továbbhaladással (3. a, ábra), kisebb akadályok (ugrószekrény rámpákon, labdákon, padon át stb.) leküzdésével (3. b, c, d ábra).
4. Rákjárás — előre, hátra, körbe (4. ábra).
5. Fókajárás (5. ábra).
6. Sántaróka — járás (8. ábra).
7. Guggolótámaszban lábrendítgetések, rugdalózások felfelé (kiscsikó) (7. ábra).

### Határozott formájú gyakorlatok

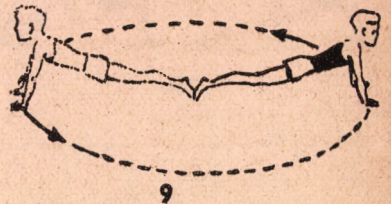
1. Guggolótámaszból ugrás mellső fekvőtámaszba (8. ábra).
2. Mellső fekvőtámaszban:
  - a) járás kézzel oldalt (körbe) (9. ábra).
  - b) szökdelés kézzel (10. ábra),
  - c) tapsolás (11. ábra),
  - d) karhajlítás — nyújtás (12. ábra).
  - e) tisztelgés — váltott kézzel (játékosan) (13. ábra),
  - f) fél és egész fordulat (hátsó fekvőtámaszon át) (14. ábra).
3. Hátsó fekvőtámaszban: kézzel, majd lábbal járás körbe (15. a, b ábra).
4. Oldalsó fekvőtámaszban:
  - a) kar-lábemelgetések, lengetések (15. c ábra),
  - b) járás körben lábbal (15. d ábra).



7



8



9



11



10



12



13



14a



14b



15a



1



2a



2b



3a



3b



3c



3d



4a



4b



6



5

### Társasgyakorlatok

1. Talicskázás — térd-, majd bokafogással (16. a, b ábra).

2. Mellső fekvőtámaszban levő társ lábának felemelése két segítő társ által — kézállásig, vagy a kézállást megközelítő magasságig. Végezhető egy segítővel is (17. ábra).

3. A harántterpeszben, szemben álló segítő egyik térdével a kézállásba lendülő társ vállát támasztja meg, s mindkét kezével a csípőt (lábát) fogva segít a kézállásba lendülésben, illetve a kézállás helyzetében (18. ábra).

4. A segítő a mellső fekvőtámaszban levő társ mögött guggolásban helyezkedik el. A mellső fekvőtámaszban levő a segítő vállára teszi lábait, majd a segítő felállva a társát kézállásba, vagy magas, rézsútos mellső fekvőtámaszba emeli (19. ábra).

### Pad- (bordásfal-) gyakorlatok

1. Padon zsugorkanyarlati átugrások — tovaaladással (20. ábra).

2. Mellső, hátsó, oldalsó fekvőtámaszban ugyanazok a gyakorlatok, amelyek talajon végezhetők, nehezítve azáltal, hogy a láb a padon, vagy a padmagasságban a bordásfalra támaszkodik.

Ezeket az előkészítő, rávezető gyakorlatokat úgy és olyan mértékben alkalmazhatjuk, ahogyan ezt a tanulók előképzettsége megkívánja. Ezért eltekintettünk az előkészítő gyakorlatok osztályonkénti felbontásától.

A kézállás általános szabályait ismertessük meg a tanulókkal is. Ezek a következők:

1. a kar könyökben mindig nyújtott legyen,
2. a fejet hátra kell szorítani,
3. a karokat vállszélességben, előrenéző, nyitott ujjakkal kell talajra helyezni,
4. fellendüléskor a testsúlyt a karokra kell helyezni, ami által a karok a függőlegestől egy kissé előbbre döntöttek, annyira, hogy a vállak az ujjak hegyével esnek egyvonalba (különösen fontos e helyzet felvétele a guggolótámaszból való fellendüléskor) (21. ábra).



15b



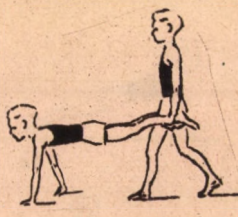
15c



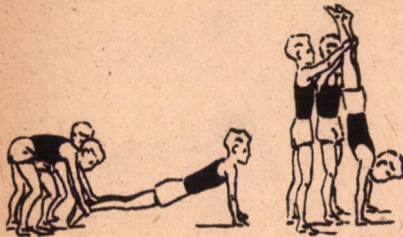
15d



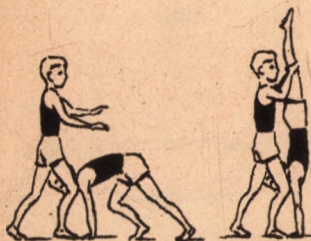
16a



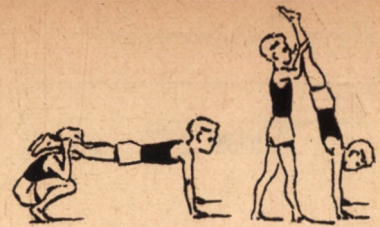
16b



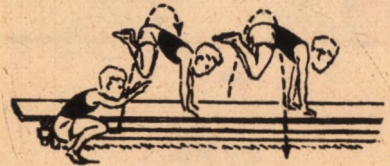
17



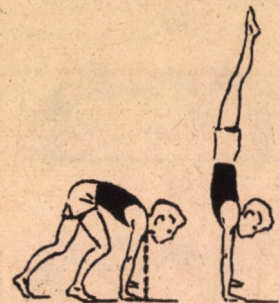
18



19



20



21

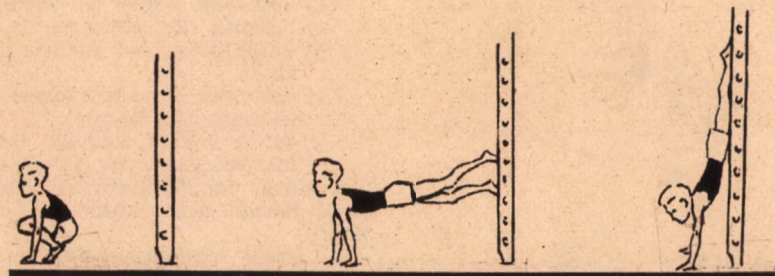
### Tantervi előírások

„IV. osztály: Hátsó guggolótámaszból (fal, bordásfal előtt), járás felfelé kézállásig.

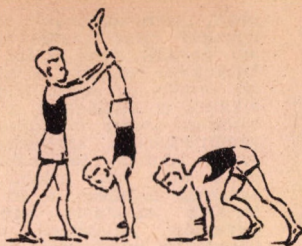
„V. osztály: mint a IV. osztályban, továbbá guggolótámasz kb. 100 cm-re a faltól: lábnyújtással rézsútos mély fekvőtámasz, erőteljes nyakhajlítás hátra, járás kézen és lábon egyszerre — kézen a fal felé, lábbal felfelé addig, amíg a láb és csípő a falhoz nem támaszkodik. (A kéz ebben a helyzetben kb. 30—60 cm-re támaszkodik a fal tővétől (22. ábra).”

A felfelé haladásban is tartuk be a fokozatot, csak többszöri gyakorlás után követeljük meg a teljes kézállásig való felmenetelt.

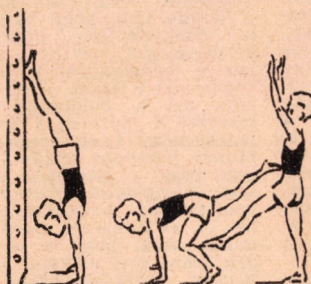
„VI. osztály: Fellendülés kézállásba — egy segítővel: harántterpeszben álló segítővel szemben bal, vagy jobb guggolótámasz, a nyújtott láb-



22



23



24

bal lendítés, a hajlított lábbal elrugaszkodás (a kar nyújtott, a nyak erősen hátrahajlított), segítő két kézzel fogja a fellendülő lábszárát, kéz-állás 6—7 mp-ig (lányok: 3—5 mp-ig) (23. ábra)."

A fellendülés guggolótámaszból történik, itt is előbb a könnyebb kivitelezést (társasgyakorlat 3. gyakorlatát) vegyük.

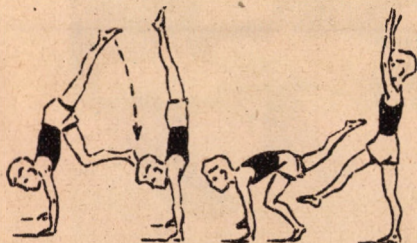
„VII. osztály: Mellső oldalállásból (fal, bordásfal, kerítés stb. előtt kb. 140—180 cm-re) fellendülés kéz-állásba — segítő nélkül (lányok: segítségével), kéztámasz a fal tővétől kb. 50—60 cm-re (egyebekben a VI. osztályban elért követelmények szerint), kézállás 8—10 mp-ig (lányok: 6—8 mp-ig) (24. ábra)."

Itt már állásból kell a fellendülést végezni. Ennek a helyes végrehajtását külön kell megtanítanunk:

1. Alapállás: páros karlendítés magastartásba, egyidejű láblendítés előre rézsútos mélytartásba (az elrugaszkodó lábat kell előrelendíteni) (25. a ábra).



25



26

2. Az előbbi lebegőállásból kilépő-állás (testsúly a kilépő lábra) egyidejű törzshajlítás előre, karok rézsútos mélytartásba lendülnek, a hátul levő láb is egy kisse fellendül (25. b ábra).

**Előforduló hibák:** a tanuló nem tartja be a szabályokat, továbbá túl közel, vagy túl távol teszi le a kezét a faltól a talajra. Az előbbi esetben a fejét veri be a falba és nem is tud kézállásba lendülni, az utóbbi esetben pedig a test túlságosan ívelt lesz s emiatt a hátára esik.

Biztonsági okból helyezünk szőnyegeket a fal elé, hogy az esetleg

előforduló „beleesést, zuhanást” veszélytelenné tegyük.

VIII. osztály: Fellendülés pillanatnyi kézállásba — önállóan és szabadon, majd viszonylag lassú ereszkedéssel vagy kifordulással alapállás (26. ábra).

A kézállásba lendülést most már fal nélkül, szabadon kell önállóan megkísérelni. Sem a lassú ereszkedést, sem a kifordulást külön nem tanítjuk, elég ha ezekre felhívjuk a tanulók figyelmét s ezeket végre is hajtják, ha az előző osztályok anyagát jól elsajátították.

Szöveg: Sós István  
Rajz: Apródi Jenő



Vincze Éva (Bp. Honvéd) az új magyar tornász nemzedék egyik legtehetségesebb tagja, a mesterfokú női bajnokság győztese gerendán

(Hemző K. felv.)

**A Magyar Pedagógusok Szabad Szakszervezete Testnevelőtanári Szakcsoportja a Testnevelési Főiskola Tornatanszékevel közösen rendezte meg október 30-án a TF-en a zágrábi II. Gimnasziádról filmvetítéssel egybekötött előadását.** Antal Józsefnek, a főiskola igazgatójának a gimnasziádról történetéről szóló bevezetője után Kerezi Endre, a tornatanszék vezetője ismertette a II. Gimnasziádra lefolyását, majd levetítették a főiskola által készített filmet, amelyhez az előadó szakszerű megjegyzéseket fűzött. — A Szakcsoport a Pedagógus Szakszervezet elnökségéhez beadvánnyal fordult, amelyben intézkedést kért a testnevelő tanárok heti óraszámának a csökkentésére, a felállításra kerülő tanító(nő) és óvónőképző akadémiákon a testnevelés megfelelő óraszámának biztosítására, tekintettel a tanításra való felkészülésre. Kérte továbbá a vidéki általános iskolák testnevelési helyzetére való tekintettel a járási szakfelügyelet teljes kiépítését, az eredményesebb szakmai továbbképzés érdekében a Központi Pedagógus Továbbképző Intézetben és a Fővárosi Pedagógiai Szemináriumban a testnevelési tanszék felállítását. A beadvány kitért még a TF-nek egyetemi tiszteletdíj átvezetésére. Az elnökség a november 22-i ülésén a javaslatokat magáévá tette.

**A művelődésügyi miniszter rendeletét adott ki,** amelyben szabályozta az 1958. évi folyóirat-rendeléseket. A folyóiratok között szerepel a Sport és Tudomány is, amelyet mind az általános, mind a középiskoláknak kötelezően meg kell rendelni (93/1957. (MK 17.) MM sz. utasítás).

**Szerkesztői üzenetek:** Sz. M. Gáter: A középiskolai képeztést az általános iskolai képeztéssel rendelkező és már működő nevelők a TF levelező-tagozatának elvégzésével szerezhetik meg. A levelező-tagozatra azonban a felvételi jelenleg szünetel.

**A Moszkvai Pedagógiai Főiskolán gyermek teljesítménytáblázatot dolgoztak ki.** A táblázat négy teljesítmény csoportban (futás, magas- és távolugrás, labda- vagy gránát-dobás) fiúk és lányok részére ad szinteket. 50 m-en a maximális pontszámnak megfelelő eredmény például lányok részére 8,1, fiúk részére 8 mp, amit 11–12 éveseknek kell teljesíteniük. A 13–14 évesek futótávolsága már 60 m, a hozzátartozó szintek: 8,9, illetve 8,3 mp és így tovább. A pontozás 10-től 2-ig terjed, s a két pont már egészen mérsékelt eredményekkel (50 m = 11,2 és 11,1 mp, magasugrás 70 és 75 cm) megszerezhető. A négy különböző számban elért pontokból összesítő táblázat készül, s a gyermekek általános fejlettségéről nyújt tájékoztatást.

**Az üzemi testgyakorlás** módszereire vonatkozóan kézműipari szövetkezetekben végeztek vizsgálatokat Romániában. Az eddigi eredmények azt mutatják, hogy a gyakorlatokban részt vevő csoportok munkateljesítménye emelkedik. Testgyakorló szünetet leghelyesebb a munka megkezdése után 5–6 $\frac{1}{2}$  órával tartani, olyanformán, hogy a dolgozók 5–6 percnyi időtartamban végezzék gyakorlataikat.

**A labdarúgók koral szakosítása és oktatása** kérdéseinek tanulmányozására Bulgáriában egy általános iskolában két éves kísérleti tanfolyamot szerveztek. A kiképzés, amelyben 12–14 éves fiúk vesznek részt, három edzészakaszban történik. Az eddigiek és a további tervek szerint kétkapus játékokra csak április és november közt kerül sor.

**Norvég véleménye szerint** (Kroppsoving folyóirat szerkesztőségi cikke) az ottani pedagógiai körülmények figyelembevételével nevelési szempontból a legértékesebb labdarúgójátéknak a kosárlabdát tartják. Ennek megfelelően a Testnevelési Főiskola igyekszik a kosárlabda iránt az iskolákban az érdeklődést felkelteni, hogy „a legtöbb labdarúgó jó tulajdonságát magában egyesítő sportág” minél jobban elterjedjen. A cél elérése annál is valószínűbb, mert tapasztalat szerint nyilvános mérkőzéseken Norvégiában a kosárlabdának van a legtöbb nézője.

**A Testnevelési Főiskola tudományos ülésszaka.** A Nagy Októberi Szocialista Forradalom 40. évfordulója alkalmából a Testnevelési Főiskola november közepén tudományos ülésszakot tartott. A főiskola tanárai és tudományos kutatói által megtartott előadások részben a testneveléstudomány egyes kulcskérdéseiről adtak összefoglalót, részben az intézetekben folyó kutatási eredményeket ismertették.

### A TOVÁBBKÉPZÉS HÍREI

Előző számunkban ismertettük a Fővárosi Pedagógiai Szeminárium Testnevelési Tagozatának két éves továbbképzési tervét és az 1957. évi előadások és a gyakorlati feldolgozások idejét és helyét. Az 1958. első félévi előadások és időpontjai: dr. Cseke Dénes: A Testnevelési Tudományok Tanács programja az iskolai testnevelésben (január 15. 18 óra); A testgyakorlatok elemzése (február 12. 18 óra); A természeti erők és egészségügyi feltételek elemzése (március 12. 18 óra). A testgyakorlatokkal kapcsolatos ismeretek elemzése (április 16. 18 óra), Lindner Ernőné: Tanító eljárás a testnevelésben (május 14. 18 óra), Dr. Bakonyi Ferenc: Nevelő-eljárás a testnevelésben (jún. 4. 18 óra). Az előadások helye: Fővárosi Pedagógiai Szeminárium (Budapest, VIII., Horváth Mihály tér 8).

A gyakorlati foglalkozások célja, hogy bemutassa a tanító eljárás korszerű alkalmazásának módszereit: az ismeretközlés formáit, a foglalkoztatás formáinak megválasztását, az anyagközlés módját, az óra szerkezet felépítését, az óra tervezését — a mindenoldalúság, a megterhelés és az időkihasználás elve alapján. A foglalkozások időpontjai: január 22, február 19, március 19, április 30, május 28, minden alkalommal 15 órakor. Helye: Eötvös Loránt Tudományegyetem Bölcsész Karának tornaterme (Budapest, V., Pesti Barnabás u. 1.).

Egyéb továbbképzési rendezvények a tanterv anyagából: december: kosárlabda, talajgyak. (általános iskola), február: röplabda, támaszugrássok, szeryakorlatok (ált. isk.), március: labdarúgás, kosárlabda, futás, rajt (ált. isk.), április: ugrás, dobás (ált. isk.). E bemutatók az általános iskolai tanárok számára kerülnek el, a középiskolai tanárok számára iskolatípusonként kerülnek megrendezésre, a szakfelügyelők irányításával, akik egyébként a TF elméleti tanszékén is részt vesznek továbbképzésen.

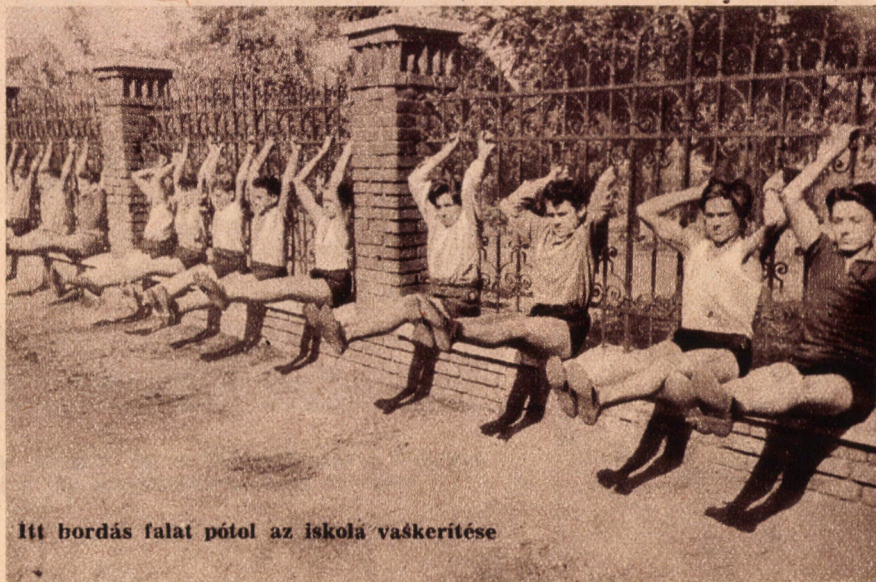
Januárban megindul az alsó tagozati nevelők számára is a továbbképzés.

A továbbképzésen való részvétel önkéntes.

### A TESTI TEHETSÉG NÉLKÜLIEK TORNAOKTATÁSA (Die Körpererziehung, — L'Éducation Physique 1957. 3. sz.)

A svájci testnevelő tanárok lapja az Aargau-Solothurn-kantonok „Hivatalos iskolaújság”-jából vette át a cikket. (Egyébként a testnevelő tanárokat a svájciak éppen úgy, mint a németek „tornatanár-

nak”, „tornatanítónak”, a testnevelési órát „tornaórának” stb. nevezik, noha az óra célja korántsem csupán tornatanítás, amint ez éppen ebből a cikkből is kivívulálik.) A cikk rámutat azokra a magas követelményekre, amelyeket a svájci iskolák „tornaoktatás”-ának meg kell oldania. Az egészség erősítése, a jó testtartásra szoktatás, erő és ügyesség fejlesztése tisztá, koordinált mozdulatok bevezetésének elősegítése stb. Emellett az oktatásnak a tanuló szellemi fejlődését is elő kell segítenie, akaratiskolázásnak is lennie kell, hogy bátorságra, lélekjelenlétre, kitartásra, lovagasságra neveljen. Emellett a tornatanításnak örömet adónak kell lennie, hogy megadja azt a boldogságérzetet, amelyet a gyermek a kivívott teljesítmény felett érezhet. Ez bizony hatalmas feladat, amelyet csak a megfelelő egészségügyi és nevelési törvényekkel szabályozott tornaoktatás érhet el. — A szerző ezután rámutat arra, hogy a betegségek iránt fogékonyabb, gyengécske, mozgásgátoltos gyermekek érdeklődésének felkeltése a testnevelés és sport iránt az oktató egyik legnehezebb feladata, hiszen az ilyen gyermekek szorulnak rá legjobban a testgyakorlásra. Óriási hiba az ilyeneket helytelen fel fogással visszajeszteni a tornától, sporttól. Ezért a gyakorlatok sorába mindig be kell illeszteni a legkönnyebb, de egyúttal tetszetős gyakorlatokat is. Úgyesen rá kell ébreszteni a kevésbé tehetségeket is arra, hogy a tornaóránál ők is értéket jelentenek. Ezeket a testileg gyengébb, de szellemileg gyakran kiválóan tehetséges gyermekeket nem szabad tornaellenesekké nevelni. Eppen ellenkezően, a tornaórának kell bennük az életerőt, az életigenlést, az életörömet erősíteni. De hogy ilyen eredményt érhesünk el, el kell vetni a centiméteres, másodperces, pontosos szisztémák erőtétését ott, ahol ez alapvetően helytelen. A pedagógiai fontos és egyetlen helyes metódus a személyes módszer, amely az oktató és tanítvány kapcsolatát megteremti s élvezet az eredményes testneveléshez.



Itt bordás falat pótol az iskola vaskerítése

# Általános iskola felső tagozati tanmenet óravázlatokra felbontva (IV.)

A Művelődésügyi Minisztérium Általános Iskolai Főosztályának irányításával készítették: dr. Cseke Dénes, dr. Cs. Balkányi Lenke, Lévy Pálné, Morvay Béla

## V. osztály

30–31. óra. Január ...-én  
8/4 – 1–2. óra

**Bevezető rész (továbbiakban B):** Helybenjárás a pad ülőlappján mérsékelt térdemeléssel, közben helybenjárás lábujjon és minden lépésre sarokérintés a kézzel.

**Tornateremben (továbbiakban Tt):** Járás és futás, közben fel-, le- és átugrások zsámoly-, kétrészes szekrény felhasználásával.

**Előkészítő rész (továbbiakban E):** Utánzó és játékos kislabdás padgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben – tekintettel a zsugorkanyarlati átugrás előkészítésére.

Tarkóállás hajlított testtel a pad írólapján egy segítővel.

**Tt:** Azonos jellegű kislabda gyakorlatok.

Tarkóállás hajlított és nyújtott testtel – guggolótámaszból hátra gurulással; tarkóállásban játékos térdmozgások.

Közepes iramú futás egyéni ütemre 60 mp-ig.

**Fő rész (továbbiakban F):** Fiúknak három, lányoknak kétrészes szekrény szélitében. Zsugorkanyarlati átugráshoz előgyakorlatok: 2–4 lépés nekifutással elugrás páros lábbal és egyidejű kéztámaszsal; érkezés – balra vagy jobbra negyedfordulattal – térdelő támaszba, illetve guggolótámaszba a szekrényre; legrás kézre támaszkodva; talajra érés páros lábbal hajlított állásba, közben kéztámasz a közelebbi kézen a szekrényen.

Sorversenyek kislabda adogatással. Elhelyezkedés páronként egymással szemben ülésrend szerint a padok írólapján lovaglóülésben. Adogatás: balról jobbra, jobbról balra és két-két oszlopban körbe két labdával (labdahajtsza); átadás és átvétel két kézzel; további átadás a test előtt és egyik kézről a másikba téve a test mögött.

**Tt:** Fiúknak három, lányoknak kétrészes szekrény szélitében: Zsugorkanyarlati átugrás 4–6 lépés nekifutással csípőben hajlított testtel.

Fejmagas gyűrűhintán vagy két mászókötélen, illetve két rúdon: felugrással húzódás hajlított karú függésbe és hajlított karú függésben váltogatott és páros térdemelés, valamint kerékpározás.

Váltóverseny egyes oszlopokban labdagurítással.

**Befejező rész (továbbiakban Bf):** „Rakéta” c. játék ülésrend szerint a padokban ülve.

**Tt:** „Rakéta” c. játék körben.

32–33. óra. Január ...-én és február ...-én 8/4 – 3–4. óra

**B:** Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben játékos feladatok. (Pl. párok egymással szembe fordulva páros kézfogással guggo-

lás, egymásnak háttal guggolótámasz, párok egymással szemben kézfogással vagy háttal támaszba, leülés zsugorülésbe és felállás stb.)

**Tt:** Játékos járás és futás gyakorlatok.

**E:** Sorversenyek kislabda adogatással a 30–31. óra törészenek előírása szerint.

Tarkóállás a 30–31. óra előírása szerint.

**Tt:** Váltóverseny 2–3 kislabdával futva, valamint váltóverseny 2–3 kislabda gurítással.

Tarkóállás a 30–31. óra előírása szerint.

**F:** Zsugorkanyarlati átugrás előgyakorlatok a 26. óra előírása szerint; néhány kísérlet után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás ismert technikai követelményei alapján.

Adogatás sorverseny 2 nagyobb tömött labdával – ülésrend szerint a padokban ülve. Adogatás a fej fölött előlről hátra, majd a szomszédos oszlop utolsó tanulójának átadva hátulról előre (labdahajtsza).

**Tt:** Zsugorkanyarlati átugrás a 30–31. óra előírása szerint; néhány kísérlet után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás ismert technikai követelményei alapján.

Fejmagas gyűrűhintán, két mászókötélen, illetve rúdon gyakorlatok a 30–31. óra előírása szerint – továbbá hajlított karú függésből legrás. „Szabadulás a labdától” c. játék több kis és felfújt labdával.

**Bf:** Helybenjárás a padsorok közötti folyosókban, közben vezényszóra megállás és a menet megindítása; testfordulatok helyben vezényszóra – fordulat sarkon és talpon –, végrehajtás közben a tanulók hangosan számoljanak.

**Tt:** Járás körbe, közben megállás és vezényszóra helyben testfordulatok; végrehajtás mint a tornateremben.

## VI. osztály

30–31. óra. Január ...-én  
8/4 – 1–2. óra

**B:** Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel az ülőlapon, közben álló helyben lábfej és saroknyitás váltakozva.

**Tt:** Lengőkötél alatt átfutás egyesével és párosával, átmászás egyesével.

**E:** Utánzó és játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatokból alkotott határozott formájú szabad- és padgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben – tekintettel a felguggolás és függőleges repüléssel a legrás előkészítésére.

Tarkóállás nyújtott testtel a pad írólapján egy segítővel.

**Tt:** Utánzó és játékos, valamint ismert gyakorlatokból alkotott határozott formájú bordással gyakorlatok – tekintettel a felguggolás és



Ha az idő megengedi – az iskola kerítését is fel tudja használni a testnevelő tanár gyakorlatok végzéséhez

(Kozák Lajos felv.)

függőleges repüléssel a legrás előkészítésére.

Tarkóállás és tarkóállásban csípőhajlítás a vízszintesig és csípőnyújtás.

Közepes iramú futás körbe és hullámvonalon 60–80 mp-ig.

**F:** Sorversenyek kislabda adogatással. Elhelyezkedés páronként egymással szemben ülésrend szerint a padok írólapján lovaglóülésben. Adogatás balról jobbra, jobbról balra és két-két oszlopban körbe; átadás és átvétel két kézzel; továbbítás a test előtt a bal, majd a jobb comb alatt egyik kézről a másikba téve.

Háromrészes szekrény szélitében. Felguggolás 2–4 lépés nekifutással, majd folyamatosan meredek elugrással legrás az V. osztály tantervi előírása szerint.

**Tt:** Bordásfalon, nyújtón, vagy érintőmagas gerendán: függéskedés mellő nyújtott függésben vízszintes irányban.

Háromrészes szekrény szélitében. 6–8 lépés nekifutással felguggolás és függőleges repüléssel legrás az V. osztály tantervi előírása szerint.

Kétrészes szekrényre támasztott részűs padon: járás, futás és mászás felfelé, majd függőleges repüléssel legrás.

Váltóverseny nagyobb tömött labda vagy felfújt labda gurítással és kétkézes alsó dobással; futó váltóverseny labdával a kézben, futás közben keresztibe feszített zsinóron átdobás és elkapás.

**Bf:** Helybenjárás közben tapos ritmusgyakorlatok a padsorok közötti folyosókban – tapolás különböző kartartásokban.

**Tt:** Azonos gyakorlatok járás közben.

32–33. óra. Január ...-én és február ...-én. 8/4 – 3–4. óra

**B:** Térdugózás párokban és belső kézzel kézfogással egyidejű karlengetés – ülésrend szerinti elhelyezkedésben az ülőlapon, közben vezényszóra megállás terpeszállásban, külső kézzel kézfogás a fej felett és törzshajlítás befelé. Ugyanez ellenkezőleg.

**Tt:** Játékos járás és futás gyakorlatok.

**E:** Egyéni és sorversenyek a 24. óra előírása szerint.

Nyújtott karral támasz az elülső és hátulsó írólapon és

ebben a helyzetben kerékpározás.

Tarkóállás nyújtott testtel az írólapon egy segítővel.

**Tt:** Egyéni versengések ket-tős körben különféle játékos feladatokkal.

Tarkóállásban csípő hajlítása vízszintesig és csípőnyújtás.

**F:** A 30–31. óra előírása szerint; egy-két ugrás után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás ismert technikai követelményei alapján.

**Tt:** A 30–31. óra előírása szerint; háromrészes szekrényre a felguggolás és függőleges repüléssel a legrás néhány kísérlete után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás ismert technikai követelményei alapján.

**Bf:** Helybenjárás mérsékelt térdemeléssel a padsorok közötti folyosókban, közben testfordulatok álló helyben vezényszóra.

**Tt:** Járás körbe, közben testfordulatok helyben járva négy lépésre.

## VII. osztály

29–30. óra. Január ...-én.  
8/4 – 1–2. óra

**B:** Helybenjárás az ülőlapon balra; helybenjárás lábujjon és mély térdhajlításban.

**Tt:** Járás és futás közben átlépés és átugrás talajra fektetett ugrókötelenek.

**E:** Játékos és ismert gyakorlatokból alkotott határozott formájú kétrét hajtott ugrókötél- és padgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben – tekintettel a fejjállás előkészítésére.

**Tt:** Játékos és ismert gyakorlatok felhasználásával készített kétrét hajtott ugrókötél-gyakorlatok a zsugorfejjállás előkészítésére. Ugrókötéllel szökdelő gyakorlatok.

**F:** Zsugorfejjállásba emelés kiinduló helyzetbe; zsugorfejjállásba emelés előgyakorlatok.

Fiúk négyrészes, lányok háromrészes szekrényen; zsugorkanyarlati átugrás a 24–25. óra előírása szerint.

Sorverseny tömött labda adogatással és az írólapon gurítással; elhelyezkedés a padsorok közötti folyosókban.

**Tt:** Talajgyakorlat az előre és hátra gurulóátfordulás felhasználásával.

Zsugorfejjállásba emelés ki-

# Az általános iskola felső tagozatának összefüggő talajgyakorlatai képekben

Az általános iskola felsőtagozati tanterve minden osztály számára összefüggő talajgyakorlatokat ír elő. Ezek az összefüggő gyakorlatok a már tanult, vagy abban az osztályban előírt talajgyakorlati elemekre épülnek fel. Nyilvánvaló tehát, hogy először az elemeket kell megtanítanunk és csak azután kerülhet sor a gyakorlategyütésére.

A tanítás megkönnyítésére és a gyakorlatok egyöntetű értelmezésére közöljük az összefüggő talajgyakorlatokat osztályonkénti rajzsorozatokban. A mozdulatokat úgy kövessük, mintha olvasnánk (balról jobbra), mert minden rajz a gyakorlatat egyes jellegzetes mozzanatát ábrázolja. A mozgás irányát mindig a megfelelő testrésznél levő nyíl mutatja. Ügyeljünk arra, hogy a rajzon rögzített helyzetben mindig az előző rajzon ábrázolt testhelyzetet keresztül jussunk. A rajzokról a helyes végrehajtást is leolvashatjuk (fej-, kéztartás, testsúly stb.), ezért elemezzük ki az egyes rajzokat ebből a szempontból is.

## Tantervi előírás

**V. osztály (fiúk, lányok):** alapállásból: lábujjállás, karemelés oldalsó középtartásba; hajlított álláson át guggolótámasz; gurulóátfordulás előre guggolótámaszba; gurulóátfordulás hátra guggolótámaszba; felugrás karemeléssel oldalsó középtartásba és pillanatnyi függőleges repülés után talajérés hajlított állásba

(kar oldalsó középtartásban); alapállás.

**VI. osztály (fiúk, lányok):** alapállásból: ugrás terpeszbe, karlendítés oldalsó középtartásba; előre törzshajlítással kéztámasz a talajon és gurulóátfordulás előre nyújtott ülésbe; törzshajlítás előre bokaérintéssel, majd hanyattfekvésen át fellendülés tarkóállásba; csípőhajlítás a vízszintesig, majd gurulás előre és szigorúlése át ugrás terpeszbe, karlendítés oldalsó középtartásba; ugrás alapállásba.

**VII. osztály (fiúk):** alapállásból: 4-6 lépés nekifutással repülő-gurulóátfordulás előre guggolótámaszba; páros térdelés; dőlés előre hajlított karú mellső fekvőtámaszba; karmyújtás; ugrás guggolótámaszba; emelés zsurgefejállásba; gurulás előre, folytatólag zsurgeülésen át alapállás.

**VIII. osztály (fiúk):** alapállásból: 4-8 lépés nekifutással repülő-gurulóátfordulás előre guggolótámaszba; ugrás mellső fekvőtámaszba; karhajlítás, karmyújtás kétszer; át-guggolás nyújtott ülésbe; törzshajlítás előre bokaérintéssel, folytatólag gurulóátfordulás hátra páros térdelésbe; batorugrás guggolásba, kar mellső középtartásba; alapállás.

**VII. osztály (lányok):** alapállásból: karemelés oldalsó középtartásba; bal kilépőállás oldalt, egyidejűleg jobb karra egész karkörzés a test előtt lefelé kezdve és törzshajlítás

jobbra; testsúlyát helyezés a jobb lábra, egyidejűleg egész karkörzés a bal karra a test előtt lefelé kezdve és törzshajlítás balra; testsúlyát helyezés a bal lábra és 90°-os fordulat jobbra; jobb lábrendítés előre és karlendítés mélytartáson át magastartásba; fellendülés futólagos részűtos kézállásba, közben lábtartáscsere és érkezés bal guggolótámaszba (jobb láb hátra nyújtva); jobb lábzarás guggolótámaszba és emelés zsurgefejállásba; gurulás előre — zsurgeülésen át alapállásba.

**VIII. osztály (lányok; a tantervi előírás helyes értelmezése):** alapállásból: karemelés oldalsó középtartásba; jobb lábbal kezdve hármaslépés előre és felugrással bal láb lendítés hátra, egyidejű karlendítéssel mélytartáson át karkeresztezés a test előtt és lendítés vissza oldalsó középtartásba; ugyanez ellenkezőleg bal lábbal kezdve; jobb kilépéssel törzsdöntés előre mérlegállásba; térd-hajlítással és karleengedéssel ereszkedés jobb guggolótámaszba; jobb lábnyújtással és emeléssel hátra zárás a bal láb mellé mellső fekvőtámaszba; csípőemeléssel gurulás előre és emelés tarkóállásba; láb-leengedés fej mögé és gurulás előre guggolótámaszon át alapállásba.

\*  
A rajzsorozatokat Vincze Dénes testnevelőtanár, grafikusművész készítette.

induló helyzete; zsurgefejállásba emelés előgyakorlat.

**Fiúk** négyrészes, lányok háromrészes szekrényen: zsurgekanyarlati átugrás a 24-25. óra előírása szerint.

**Tüzharc** c. játék.  
**Bf:** Helybenjárás a padsorok közötti folyosókban, közben testfordulatok helybenjárással.

**Tt:** Járás körbe, közben fejlődés páronként négyes sorokba és szakadozás párokba.

**31-32. óra. Január ...-én és február ...-én. 8/4 - 3-4. óra**

**B:** Karlengetéssel kísért mérsékelt és mély térdugózás az ülőlapon, továbbá karlengetéssel, előre törzshajlítással, illetve törzsfordítással kísért térdugózás.

**Tt:** Két szembenálló nyitott vonalban játékos egyéni versengések.

**E:** Egyéni és sorversenyek helybenjárás közben — az ülőlapon a páros térdelés, guggolótámasz, zsurgeülés, továbbá az írólapon a térdelő támasz és a mellső fekvőtámasz felvétele tekintetében.

Gyakorlatok a zsurgefejállás előkészítésére.

**Tt:** „Fogyasztó szétszórta” c. játék.  
Gyakorlatok a zsurgefejállás előkészítése céljából.

**F:** A 29-30. óra előírása szerint; néhány zsurgekanyarlati átugrás után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás ismert

technikai követelményei alapján.

**Tt:** A 29-30. óra előírása szerint; néhány zsurgekanyarlati átugrás után ellenőrzés és osztályozás a végrehajtás ismert technikai követelményei alapján.

**Bf:** „Rakéta” c. játék.  
**Tt:** Járás körbe, közben négy ütemre karemelés magastartásba, majd négy ütemre karleengedés mélytartásba.

## VIII. osztály

**29-30. óra. Január ...-én.**

**8/4 - 1-2. óra**

**B:** Karlengetéssel és előre törzshajlítással kísért mérsékelt és mély térdugózás az ülőlapon.

**Tt:** Járás körbe, közben továbbhaladás játékos módon (pl. négykézláb, nyúlugrással, rákjárással stb.).

**E:** Játékos és ismert gyakorlategyütések felhasználásával alkotott határozott formájú szabad- és padgyakorlatok a zsurgefejállás, a tarkóállás és szekrényen a macskaugrás előkészítése céljából.

**Tt:** Játékos, valamint ismert gyakorlategyütések felhasználásával alkotott kétrét hajtott ugrókötélgyakorlatok a zsurgefejállás, tarkóállás és szekrényen a macskaugrás előkészítése céljából.

**F:** Ugrókötéllel szökdelő gyakorlatok.

Zsurgefejállásba emelés kiinduló helyzete; zsurgefejállásba emeléshez előgyakorlatok.

Háromrészes szekrény hosszában. Macskaugrás előgyakorlatok a 24-25. óra előírása szerint; macskaugrás a 24-25. óra előírása szerint, továbbá leterpesztés nyújtott lábbal.

Sorversenyek tömött labda adogatással és gurítással az írólapon.

**Tt:** Talajgyakorlatok az előre és hátra gurulóátfordulás, valamint a tarkóállás felhasználásával.

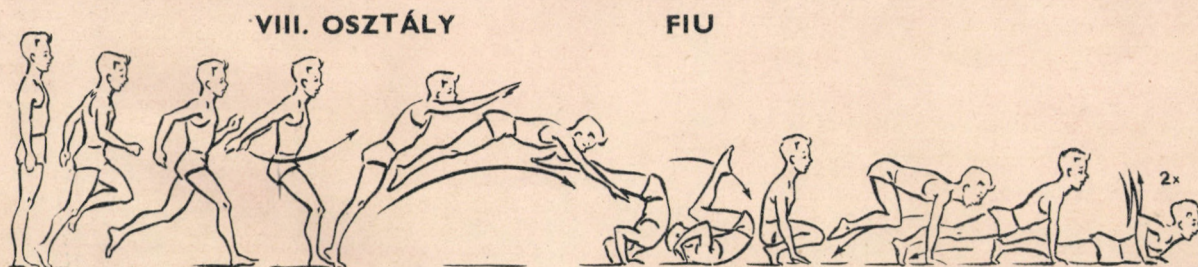
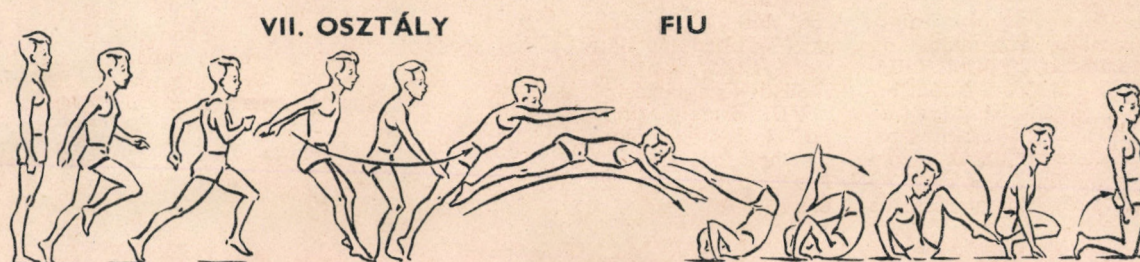
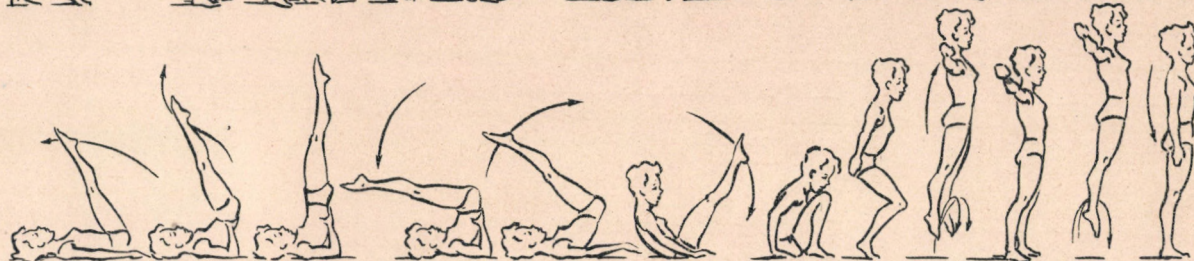
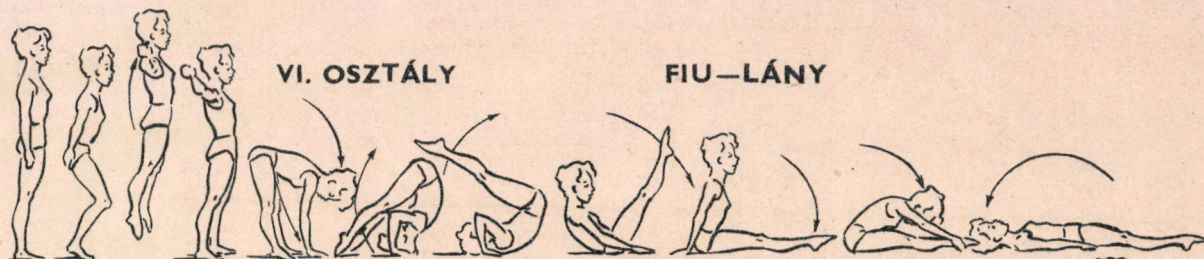
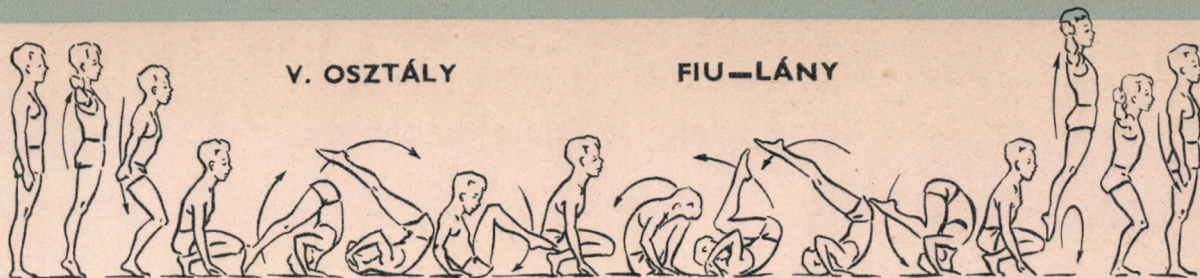
Zsurgefejállásba emelés kiinduló helyzete; zsurgefejállásba emeléshez előgyakorlatok.

Fiúknak négyrészes, lányoknak háromrészes szekrény hosszában. Macskaugrás előgyakorlatok a 24-25. óra előírása szerint; macskaugrás a 24-25. óra előírása szerint, továbbá leterpesztés nyújtott lábbal.

„Adogató verseny” c. játék kézilabdával — a kézilabdázásban a labda tartásra és a lépés szabályra vonatkozó szabályok betartásával.

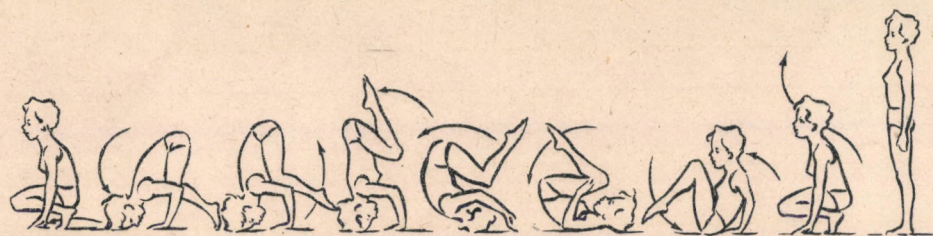
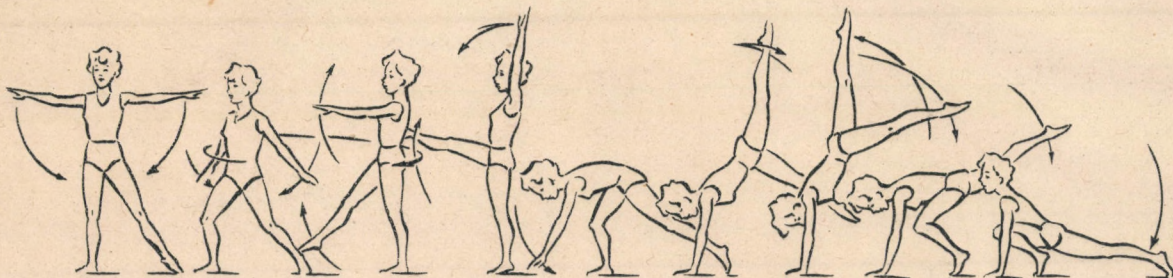
**Bf:** Helybenjárás a padsorok közti folyosókban, közben négy ütemként váltakozva járás lábujjon és lassú karemelés magastartásba.

**Tt:** Járás körbe, közben négyütemként váltakozva járás lábujjon és lassú karemelés magastartásba.



VII. OSZTÁLY

LÁNY



VIII. OSZTÁLY

LÁNY

