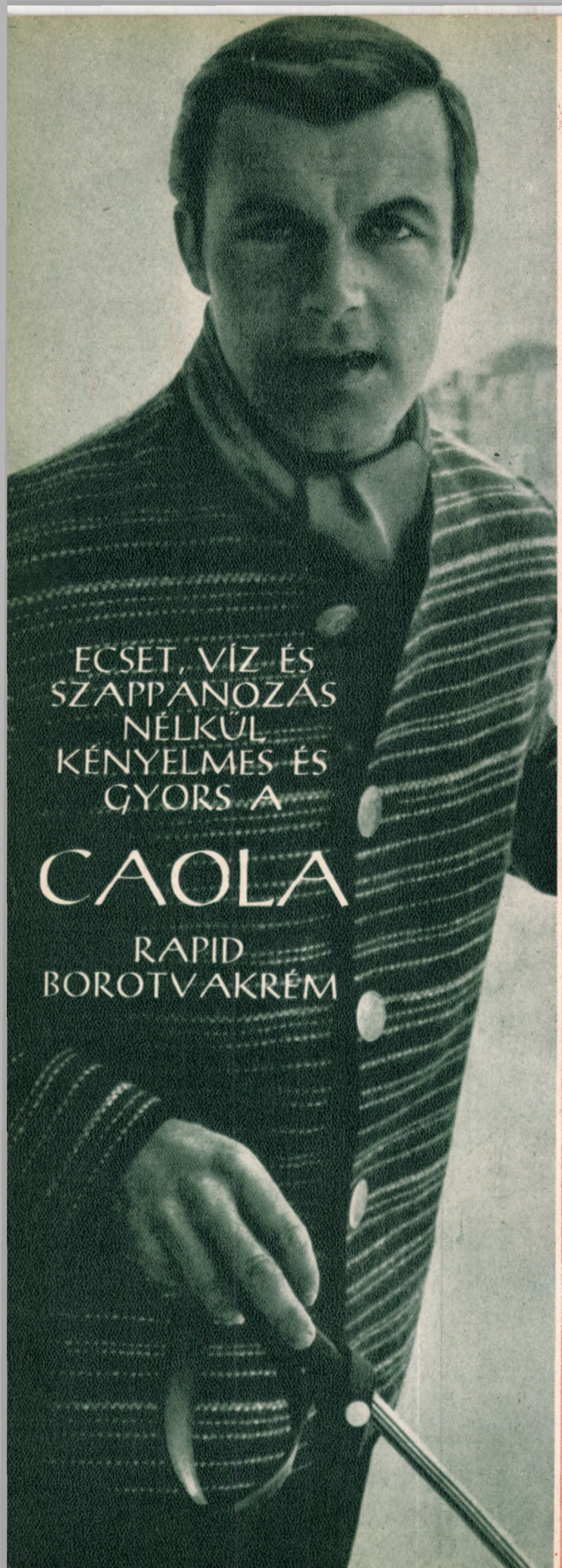
sport és tudomány

V[illegible]OLYAM ÁRA
[illegible] 4
[illegible]ÁM FORINT
[illegible]APEST, 1964 JANUÁR HÓ
INDEX 25752





ECSET, VÍZ ÉS SZAPPANOZÁS NÉLKÜL KÉNYELMES ÉS GYORS A

CAOLA

RAPID BOROTVAKRÉM

TÉLEN, NYÁRON

CAOLA

VÉDI ARCBŐRÉT A

CAOLA

SPORTKRÉM!

TÁRSADALMI ÖSSZEFOGÁSSAL A TESTNEVELÉS ÉS SPORT FEJLESZTÉSÉÉRT



A magyar sportmozgalomra — valóban új esztendő köszönt. 1963 utolsó jelentős aktusa a Magyar Testnevelési és Sportszövetség alakuló kongresszusa volt, 1964 első napjaiban pedig már a megvalósulás útján indul el, s halad mindaz, ami akkor még csak terv, célkitűzés lehetett. Mert a forma kialakítása már régebben megkezdődött ugyan, de az igazi gyümölcsök — éppen a legfontosabb, tartalmi kérdésekben — mégis csak erre az esztendőre érnek be. Ezért, ilyen értelemben teljesebb az 1964-es év újszerűsége minden előzőnél — minden tekintetben!

*

Tegnap még a Magyar Testnevelési és Sport Tanács beszámolójaként hangzottak *Egri* Gyulának, az MTST akkori elnökének szavai a társadalmi jellegű, a testületi vezetés elveit alkalmazó, az egyesületektől egészen az országos szervekig választott tisztségviselőkkel dolgozó egységes tömegszervezet, a Magyar Testnevelési és Sportszövetség létrehozásának szükségességéről, ma pedig már a gyakorlati élet ezernyi ténye visszhangozza az alakuló kongresszuson elmondottakat:

„A sportolók, a sportszerető emberek nagy érdeklődéssel és helyeslléssel fogadták e sport-tömegszervezet létrehozásának tervét. Megértették, hogy itt tulajdonképpen nem kevesebbről van szó, mint arról, hogy az állam, amely fontos állami ügyként kezelte és kezeli a sportot, elérkezettnek látja az időt, hogy ennek a tömegmozgalomnak szakirányítását és szervezését — társadalmi haladásunknak megfelelően — a sportolókra és a sportbarátokra bízza. Azokat a feladatokat tehát, amelyeket eddig a sportmozgalom irányításában és fejlesztésében az állam látott el, a jövőben az egységes társadalmi tömegszervezet, a Magyar Testnevelési és Sportszövetség végzi.”

*

Képünkön: Biszku Béla, az MSZMP Politikai Bizottságának tagja a szónoki emelvényen

Ez a jövő — közben m a lett. Sportegyesületeink nem csak elindultak, de az átszervezés kezdetétől számítva már bizonyos haladást is értek el a társadalmi szervezetekké való fejlődés útján. A sportági szakszövetségek is új erőkkel kezdik megfelelőbben betölteni fontos szerepüket. Megtörténtek az első intézkedések az anyagi bázisnak a bevételek fokozásával elérendő szélesítésére. Tettekbe hajlanak a tervek az eddiginél több alsó- és középminősítésű edző, valamint sportvezető képzésére. Sokrétűbbé válnak a tömegek sportfoglalkoztatásában alkalmazott módszerek, s tovább szilárdulnak sportmozgalmunk erkölcsi alapjai. Egyidejűleg minden szükséges feltétel megteremtésével alaposan felkészülünk arra, hogy az idei olimpiai évben s a jövőben is magas színvonalon és a győzelem reményével tudjunk a világ legjobbjaival versenyezni. Már az egyesületeikben sajátítanak el ehhez sportolóink az eddiginél magasabb szintű tudást. Mindezt biztos alapra helyezzük a széles körű társadalmi együttműködés kibontakoztatásával.

*

Így valósul meg a gyakorlatban az, ami az alakuló kongresszuson még csak célkitűzés volt. De ugyanígy válnak anyagi erővé, mindennapi munka-eredményekké a vitában részt vettek elképzelései, bíráló szavai és ígéretei is.

„Arra tanítjuk alapszervezeti vezetőségeinket, hogy a területükön élő lakosságot korra és nemre való tekintet nélkül vonják be az egyszerű eszközökkel megvalósítható sportokba” — mondotta Uszta Gyula altábornagy, a Magyar Honvédelmi Sportszövetség országos elnökségének elnöke, s az MHS szervezetek így is cselekszenek.

„Fontos szakszervezeti tennivalónak tartjuk, hogy megkeressük azokat a formákat, módszereket, amelyekkel leghatásosabban segíthetjük az egységes sportszövetséget” — hangoztatta *Karakas* László, a Szakszervezetek Országos Tanácsának titkára, s az első időszak máris kedvező tapasztalatokat, sikerteljes munkát eredményezett e téren.



Egri Gyula, az MTS elnöke

„... részt kívánunk venni a vállalt feladatok gyakorlati megoldásában. Biztosítani törekszünk, hogy valamennyi KISZ-szervezetünk munkájának szerves részét képezze a testnevelés és a sport ügyével való foglalkozás" — jelentette ki *Nádasdi* József, a Kommunista Ifjúsági Szövetség Központi Bizottságának titkára, ma pedig nemcsak a KISZ-szervezetek, de az egyes KISZ-tagok is tettekkel erősítik meg e szavak hitelét.

S valahány elhangzott felszólalás, megannyi igyekvő tett a szó és cselekvés egységének megteremtésére.

*

Minden felszólalás között pedig a legnagyobb figyelemmel kísért — a Magyar Szocialista Munkáspárt Központi Bizottsága képviselőjének, a KB titkárának, *Biszku* Bélának, az MSZMP Politikai Bizottsága tagjának hozzászólása:

„A párt kellő jelentőséget tulajdonított és tulajdonít a testnevelési és sportmozgalom fejlődésének, mert a sport része a szocialista társadalom emberét formáló nevelő munkának, s egyúttal ápolja a népek közötti közeledést és baráti viszonyt... A magyar sportban most a központi irányvonal megvalósítása a döntő... A feladat az, hogy Népköztársaságunkhoz hű, a sporteredményekben magasratörő, bátor, a sportkapcsolatokat ápoló ifjúságot neveljenek vezetőink... Hasznosítsuk azt az előnyt is, amit a párt irányító és vezető munkája jelent a sportmozgalom fejlesztése tekintetében, mert ez a fellendülés biztosítéka."

S az új esztendő annyiban is újabb, hogy ez az irányító és vezető tevékenység csakugyan minden eddiginél *eszmeibb módon* és *gyakorlatibb eredményekkel* járul hozzá máris a fellendülés biztosításához.



Hasonlóképpen új eredmények serkentője lett már napjainkban is a Magyar Testnevelési és Sportszövetség kongresszusán hozott határozat minden egyes fejezete. S ha itt csupán egyet emelünk is ki a sok közül, ennek élő valósága is a *minden* területen egyazon lelkesedéssel felpezsdült munkát példázza meggyőzően:

„Az MTS a MOB-bal karöltve egyik fő feladatának tekinti sportolóink felkészítését az olimpiai versenyekre. Ezért mind a felkészülés, mind a versenyek alatt a legjobb feltételeket és lehetőségeket biztosítja számukra."

Amihez szervesen kapcsolódik a határozatnak egyik számunkra rendkívül lényeges pontja is:

„Az MTS a MOB-bal karöltve egyik fő feladatának társak működési feltételeit, mivel igényli a tudományos ismeretek és tapasztalatok széles körű gyakorlati alkalmazását. A testnevelés és sport tudományos munkásainak javasolja, hogy tevékenységük kerüljön közelebb a gyakorlathoz, ezáltal a tudományok segítsége a jelenleginél jobban hasznosítható lesz az egész mozgalom fejlesztésében."

Bizony, nem közömbös, hogy e tekintetben is valóban új esztendőként köszöntsön ránk 1964! Amint hogy az olimpiai előkészületekben valóban a fokozott alaposság időszakát jelentik már az első napok is.

*

Végül, bár a decemberi alakuló kongresszus zárszavában hangzottak el, nem véletlenül szerepelnek jelen időben ma, januárban is *Egri* Gyulának, a Magyar Testnevelési és Sportszövetség megválasztott elnökének szavai:

„Valamennyi megválasztott elvtárs nevében mondom, hogy minden erővel dogozunk sportmozgalmunk további



Veres Győző és Székely Éva a kongresszuson

fejlődése és jobbá tétele érdekében!... Úgy vélem, hogy hosszú zárszóra nincsen szükség, mert ez munkaértekezlet volt és nem ünnepség, s így van ez rendjén, mert csak sok munka eredményezheti, hogy lépésről lépésre mindennap előbbre haladjunk egy kicsit. Kérem a kongresszus tagjait, hogy saját határozataik végrehajtásáért meggyőződéssel álljanak ki, és amilyen lelkiismeretesen dolgoztak itt, úgy dolgozzanak majd odahaza, a munkahelyükön is."

Nem véletlen, hogy akkor és ma is egyként hangzik ez, bár a majdból már lett azóta. Ma és a jövőben is „minden erővel dolgozunk sportmozgalmunk további fejlődése és jobbá tétele érdekében" valamennyien, akár részt vettünk a Magyar Testnevelési és Sportszövetség alakuló kongresszusán, akár nem. S mint saját határozataink végrehajtásáért meggyőződéssel állunk ki az ott elfogadott célkitűzésekért, lelkiismeretesen dolgozva azok megvalósításáért, hiszen közös ügyeinkben születtek ott hasznos határozatok.

Mérce alatt az ifjúság...

Kortársaink közül a most felnövekvő fiatalok emberi számítás szerint még friss erőben és egészségben lépik át a XXI. század küszöbét. És akkor a XXI. század emberei hogyan látják majd a XX. századot, hogyan nyilatkoznak róla, mit tartanak jónak és mit vetnek el abból a századból, amely első felében két szörnyű világháborút zúdított az emberiségre, második felében pedig feladta a nagy kérdést: béke és leszerelés, vagy százmilliók pusztulása és mindent megsemmisítő atomháború.

Ha 2000 körül egy akkori történész, vagy publicista lapozgat az előző század lapjaiban, folyóirataiban, képes magazinjaiban, újra és újra találkozik az ifjúság kérdésével. Különösen sok cikkre, értekezésre, vitára, eszmefuttatásra akad a második világháborút követő első évtized után, vagyis amikor a világháborúban, vagy közvetlenül a világháború után született nemzedék kezd belépni a kamaszkorba és egymás után jelentkeznek azok a sokszor nagyon kényes kérdések, amelyek azelőtt jóformán teljesen ismeretlenek voltak, vagy legalábbis nem jutottak felszínre.

Ennek a nemzedéknek sajátos lelkülete, érzésvilága, életélménye van — mondják azok, akik szeretnek mindent szabatosan elrendezni és a maga helyére tenni. Ha nem így lenne — hangoztatják —, akkor nem lennének teenagerek, halbstarkok, huligánok, vagyis olyan fiatalok, akik sehogy sem, vagy nagyon nehezen tudnak beleilleszkedni a társadalom életébe, függetlenül attól, hogy milyen társadalmi rendszerben nevelkedtek fel. Persze az általánosítás itt is hibás. Mert vannak ugyan olyan fiatalok, akikre pontosan ráillik az a meghatározás, amellyel jellemezni szoktuk a társadalom peremén nehezen megkapaszkodó, helyüket nem találó, cinikus, mindent lekicsinylő, semmiféle tekintélyt nem tisztelő és sokszor társadalomellenes bűnök felé soaródó, kamaszkorú, vagy annál idősebb fiúkat és lányokat, de szerencsére a nagy többség nem ilyen. Mindenesetre a baj megvan, a diagnózist többé-kevésbé ismerjük, csak egyelőre nem ismerünk olyan csodatevő gyógyszert, amely mindezeket a bajokat egy csapásra meggyógyítaná.

Néhány gyógyszert azonban ismerünk már. Ezek közül most csak eggyel — ám az egyik leghatásosabbal — kívánunk foglalkozni: a sporttal. A sporttal, mint olyan gyógyszerrel, amely nem csodákat művel, hanem megfelelő adagolás mellett, megfelelő erkölcsi, szellemi és fizikai légkörben jellemeket tud nevelni, edzeni és megváltoztatni.

Nálunk minden feltétel megvan ahhoz, hogy a sport révén jó, jellemnevelő eredményeket érjünk el és ezeket állandóan gyarapítsuk. Megtisztult a politikai légkör. Eltűnőben van a szavak és tettek közötti szakadék. Nem szavakban jelentkezik, hanem a gyakorlatban valósul meg a mélyen átélt demokratizmus. Mindez érvényesül a sport területén is! Ezért bontakozhat ki a tömegsport széles alapján nyugvó versenysport, ez biztosítja, hogy sportéletünk továbbra is egészségesen fejlődjék és sportolóink az előttük álló nagy feladatokat sikerrel oldják meg.

Persze a sport területén is találhatók még hibák. Ezeket nem szabad elkenni és cinkos módon elhallgatni! Fegyelmezetlenség, műveletlenség, durvaság, sportszerűtlen viselkedés a pályán, sportszerűtlen életmód: ilyen hibák még bőven akadnak a sport bármely területén. Átalakuló sportéletünkben a demokratikus úton megválasztott új vezetőségek egyik legszebb és legnemesebb feladata, sőt kötelessége éppen ezeknek a hibáknak a minél gyorsabb megszüntetése lesz.

Sportéletünkben ma már sokkal több az előremutató, pozitív jelenség, mint bármikor a múltban és így teljes joggal bízhatunk abban, hogy jövő ifjúságunk megszabadul és mentes marad sok olyan fertőzéstől, amelyet nem lehet úgy elszigetelni, mint a fekete himlőt.

Pedagógusok, szociológusok, szülők, sőt az egész társadalom összefogására van szükség ahhoz, hogy ezeket és az ezekhez hasonló bajokat felszámoljuk.

Üssük csak fel találomra az egyik nyugatnémet sportlapot, amelynek címe: Der deutsche Schwimmsport (A német úszósport). Egészen más társadalmi viszonyok között egy bremerhaveni sportegyesület ifjúsági úszó-szakosztályának életét bemutatva keresi a lap a fiatalok körében jelentkező különféle bajok sportbeli orvosszerét. Végül is arra a következtetésre jut, hogy az egyik leghatásosabb orvosszer: a sport. Egy kapitalista társadalomban természetesen az előbb felsorolt bajok sokkal nagyobb számban és sokkal élesebb formában jelentkeznek, mégis meglepő, hogy szinte kölcsönveszik a szocialista társadalomtól a gyógyuláshoz szükséges nevelő és fegyelmező eszközöket.

Anélkül, hogy a cikkíró osztályharcos lenne, megállapítja, hogy tapasztalata szerint az edzéseken a legkevesebb baj a szegényebb szülőktől származó gyerekekkel van. Ezek fegyelmezettek, nem szemtelenek és pontosan követik a kapott utasításokat. Minél gazdagabb szülőktől származik egy gyerek, nagy általánosságban annál kihívóbban viselkedik, annál kevesebbet törődik társával és annál elkényeztetettebb.



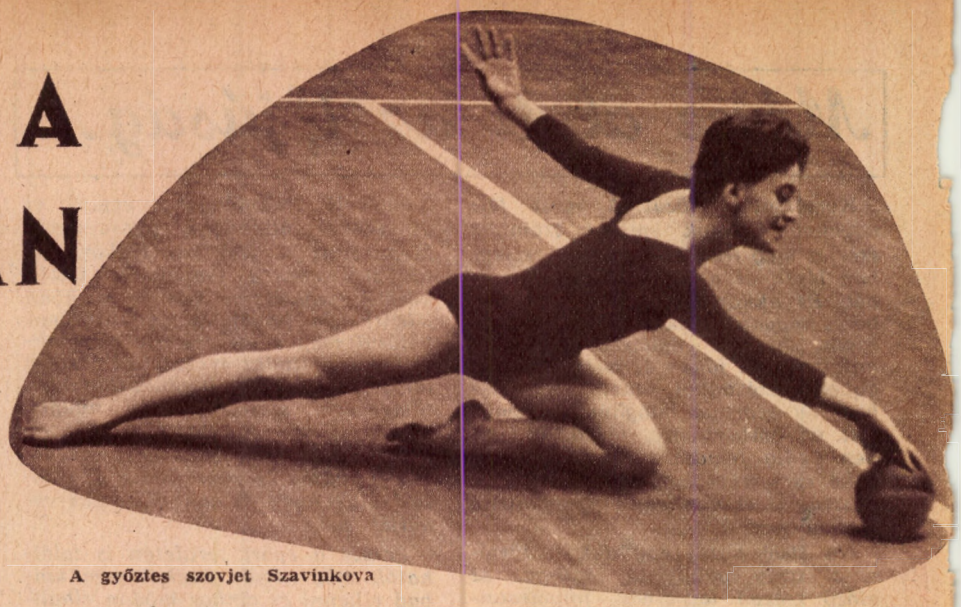
Az ilyen gyerekek aztán kihullanak a rostán. Nem erőszakos, adminisztratív intézkedésekkel, hanem a szakosztály tagjainak az akaratából. A szakosztály tagjai 14—16 éves gyerekek, akik egy kis önkormányzatban élve szinte maguk tanítják a náluk fiatalabbakat és a versenyekre maguk készítik elő a legjobbakat. Ez a sokrétű munka önérzettel és felelősségtudattal tölti el őket. Rendkívül erős edzést folytatnak, minden percüket kihasználják, nemcsak edzés közben, hanem tanulás közben is, mert az edzéseken csak jó tanulók vehetnek részt. Csak olyanak állják meg helyüket, akik önmagukkal szemben nagyon szigorúak, nagyon kemények és hajlandók arra, hogy lemondjanak a „gazdasági csoda" által kínált élet sok csábításáról. Ezek a fiatalok később sokkal könnyebben dacolnak az élet megpróbáltatásaival, mindig tettrekészek, aktívak lesznek, akik magukkal szemben nagyon magas követelményeket támasztanak és nem riadnak vissza a nehézségektől.

Ugye ismerősek ezek a megállapítások? A világ bármely részén nőjön is fel valaki, nem az elpuhult, elkényeztetett gazdagoké, hanem az egészséges, sportszerű életmódot folytató, szellemét és testét harmonikusan művelő, az élet megpróbáltatásait vállaló fiataloké a jövő.

Minden kor mérce alá állítja ifjúságát. Megméri, hogy különb lesz-e, mint apái nemzedéke. Reméljük, hogy a XXI. század küszöbén az akkori 50—60 évesek — a mai fiatalok — elmondhatják majd gyermekeiknek, az akkori fiataloknak: Mi felülmúltuk szüleinket testben és lélekben, érzésben és jellemben, tanulásban és munkában. Azt kívánjuk, hogy ti is különbek legyetek, mint amilyenek mi voltunk.

H. E.

ÚJ SZÍN A PALETTÁN



A győztes szovjet Szavinkova

Siker! Nem lehet elvitatni, sikert aratott a művészi torna nemzetközi bemutatkozása. Az eddig szétszórtan, egymástól majdnem teljesen függetlenül dolgozó edzők, versenyzők elsőízben Budapesten jöttek össze, hogy verseny keretében mérjék össze erejüket. Itt azonban nemcsak a helyezésekért szurkoltak a részvevők —, sokkal többről volt szó. Ez a verseny harc volt; harc az elismertetésért, a továbbfejlődés lehetőségéért. Irányzatok, vélemények csaptak össze. El kellett dönteni, versenysporttá fejleszthető-e a művészi torna. Izgalmas kérdések merültek fel, nem csoda hát, hogy a szakembereken kívül a nézők is napokig vitatkoztak a sportcsarnokban látottakon.

A nők túlnyomó többsége rövid idő alatt szívébe zárta ezt az új testedzési formát. Megérezték a nők, hogy ezt nekik „komponálták". Pliskova Libuse, a csehszlovák tornászlányok edzője, miközben rajongva beszélt a művészi tornáról, felkiáltott: „Bár csak minden nő ezt csinálná!" Szép számmal hallhattunk hasonló véleményt nem szakmabeliektől is. Többek között Nyári Magda és Kertész Alíz olimpiai bajnoknőink arról beszéltek, hogy a művészi tornát a nők tömegsportjává kellene fejleszteni.



A második helyen a szovjet Kravcsenkó végzett

A férfiaknak természetesen nagyon tetszettek a csinos, szépmozgású tornászlányok, bár többen siettek kijelenteni, hogy azt, amit csinálnak, nem lehet sportnak tekinteni. Ezek azonban nem vették figyelembe, hogy a nők mindeddig csak olyan sportágakban tevékenykedhettek, amelyeket a férfiak űztek, és legfeljebb a távok lerövidítésével, a szerek súlyának csökkentésével vagy egyéb könnyítésekkel próbálták azokat a maguk számára alkalmassá tenni. Most végre olyan testedzési forma sporttá fejlődésének lehetünk tanúi, amelyet egyenesen, áttétel nélkül, a nők számára teremtettek. Megtévesztette az okvetetlenkedőket az a hallatlan könnyedség amellyel a versenyzők legtöbbje végrehajtotta gyakorlatát. Bár a művészi tornászok első nemzetközi versenyét láthatta a közönség, a bemutatott gyakorlatok többsége nem kezdők botladozó lépései voltak: a szakértő szem meglátta munka eredményét. A művészi torna a nők sportja — sport a javából!

Így vitatkoztak a nézők, a kívülállók. A szakembereket azonban már egészen más kérdések foglalkoztatták. Ők, akik közül nem egy évtizedeket áldozott az életéből a művészi torna fejlesztésére, akik végigküzdötték az útkeresés harcát, a versenyzők, akik már régen a szívükbe zárták, már tudták, hogy olyan mozgalom katonái, amely feltartóztathatatlanul terjed. A művészi torna a kéziszergyakorlatok formájában egy ideig a tornasport része volt. (Még Melbourneban, az 1956-os olimpián is szerepelt a kéziszer-csapat a műsorban, a bajnoki aranyérmet a magyar csapat nyerte meg!) Amikor a női tornában is egyre nagyobb szerepet kapott az akrobatika, egyre nagyobbak lettek a követelmények a szereken, a kéziszerrel végzett munka kiszorult a tornasportból, gazdátlanná lett. A nők alkatának, hangulatának, jellemének annyira megfelelő művészi torna nem maradt gazda nélkül. Ezt a mozgásformát szeretik, igénylik a nők, ez eddigi népszerűségének magyarázata, ez a jövőbeli fejlődésének biztosítéka.

Amikor a művészi torna szakemberei, művelői a budapesti versenyt és bemutatót követő napon Villancher asszony, a Nemzetközi Torna Szövetség női torna bizottsága elnökének jelenlétében ankétra jöttek össze, nem is arról beszéltek, életképes-e az a mozgalom, amely első versenyével fejlődésének fontos mérföldkövéhez érkezett! Erről meg voltak győződve. Mindenekelőtt egy végtelen érdeklődéssel kísért metodikai bemutató szemtanúi lehettek a jelenlévők. A Berczik Sarolta által kidolgozott rendszer gyakorlatanyagát mutatták be a különböző művészi torna iskolák 4—12 éves növendékei. Feledhetetlen élményt jelentett a kicsinyek bája, ügyessége, fegyelmezettsége. A gyermek és a nő testalkatának, élettanának messzemenő figyelembevételével összeállított gyakorlatok nemcsak a szakembereknek voltak tanulságosak, hanem láttukra feltétlenül még a kívülállóban is kialakult az a vélemény, hogy a művészi torna a női test harmonikus nevelésének nagyszerű eszköze.

Heves és sokszínű vita folyt arról, mi is a művészi torna, vagy ahogy egyes országok képviselői nevezték, a modern gimnasztika, és hogy mi legyen a budapesti versenyt követő hasonló események műsora. Az első percekben azt érezték a jelenlévők, hogy nem születhet semmilyen döntés, olyan sokféle nézet csapott össze. Volt aki azt javasolta, a küldöttek otthon számoljanak be a látottakról, készítsenek javaslatot és ezt terjesszék a jövő évi kongresszus elé. Villancher asszony azonban elejét vette az újabb halogatásnak, és vitára, határozásra szólította fel a jelenlévőket. Így született meg az a javaslat, hogy a következő versenyen (előreláthatóan 1965-ben) egy kötelező gyakorlatot, egy szabadon választott gyakorlatot, és két, tetszés szerint választott szerrel végzett gyakorlatot mutatnak be a versenyzők. A külön bizottság által később kidolgozandó kötelező gyakorlat — általános vélemény szerint — meg fogja könnyí-



Traslieva Bulgáriának szerezte meg a harmadik helyet



Tónay Maja

teni a tájékozódást a különböző irányvonalak útvesztőjében.

Mert vitathatatlan, hogy a művészi torna első versenyét számos irányzat képviselete tette színessé. Ez a sokszínűség megzavarta a nézőket, és gondot okozott a pontozóknak is, mivel a modern gimnasztikának — a művészi tornának — még sehol sem állapították meg pontosan az alapelveit. Az egyik tornász gyakorlatában a klasszikus balett hagyományai érződtek, a másik mozdulatain, ritmusán a modern táncok hatásait fedezhettük fel. A csehszlovákok a zene hangulatának, ritmusának kifejezésére törekedtek. Egyes gyakorlatokban az ugrások, másokban a forgások domináltak. Láthattunk pantomim törekvéseket és akrobatikához közelálló gyakorlatelemeket. A versenysporttá váló művészi tornának szüksége lesz arra, hogy pontosan meghatározzák a sportág alapjait, az egyes gyakorlatok nehézségi fokát, mert csak így lehet értékelni, pontozni a teljesítményt.

Mi tehát a művészi torna, a modern gimnasztika? Merre tartson? Mi benne a művészet és mi teszi modernné? A verseny izgalmából még alig ocsudott Berczik Saroltának és Kovács Évának szegeztük ezeket a cseppet sem könnyű kérdéseket. Ők, akik a legilletékesebbek erre, mert nevük, több más szakemberével együtt elválaszthatatlanul összefonódott a művészi torna magyarországi történetével, fejlődésével, egymást kiegészítve és kisegítve mondták el az alábbiakat.

— Égető szükség volt már erre a versenyre, hogy lássuk, mi a többiek elképzelése, irányvonala, és mi a versenyzők tudásának színvonala. Úgy érezzük, hogy a mi kiindulópontunk helyes, viszont láttuk azt is, hogy a mi lányainknak az ugrások és forgások kivitelezésében van mit tanulniok néhány ország versenyzőitől. A modern gimnasztika az egész testet átmozgató gyakorlatsor, amelyet éppen úgy meg kell szerkeszteni, komponálni, mint a zenét. Így válik táncszerűvé —, de nem tánc. A balettől abban különbözik, hogy nem tűr megkötöttséget a törzs és a végtagok mozgásában. Az ugrások és forgások közben a testrészek a legváltozatosabb helyzetet vehetik fel. Ezért nem kell félni például attól, hogy meghatározott nehézségi fokú forgásokat és ugrásokat kell majd kötelezően alkalmazni a gyakorlatokban. Ez nem fogja azokat uniformizálni, unalmassá tenni. Lényeges elem a modern gimnasztikában a feszítő és lazító mozdulatoknak egyenlő arányú alkalmazása, a ritmus és dinamika harmóniájára törekvés, a különböző egyensúlyi helyzetek keresése, gimnasztikai alapelemek ötletes, fantáziadús kapcsolása, átmenetek új testhelyzetekbe, ezek harmonikus összekötése. A művészi torna, a modern gimnasztika a nők, a gyermekek testalkatára szabja gyakorlatanyagát és ebben a vonatkozásban nagyon igényli a tudomány segítségét. A tudománytól várjuk a választ arra, milyen korban mit és mennyit végezzen a gyermek, a felnőtt. A tudományra kell tehát alapozni ezt a sportágat. A másik alapja az esztétika. Ebben tökéletesen egyetértettek velünk vitapartnereink is. Természetesen nem mindenben sikerült közös nevezőre jutnunk —, ez nem is lehetett célunk. Egy bizonyos: ezzel a versennyel is előbbre léptünk. A következő verseny már a mostaninál sokkal nagyobb követelményeket fog támasztani, és bizonyosan minden ilyen találkozás során tovább tisztázódnak a ma még megoldatlan kérdések.

— Végtelenül boldogok vagyunk, mert sok évi útkeresés, munka után végre elmondhatjuk: új szín, kedves, üde szín került a sport palettájára.

Pap Kornélia

Szabó Orsolya



A testmagasság szerepe kosárlabdázásban

Mint ismeretes, a IV. férfi kosárlabda világbajnokságot Rio de Janeiróban rendezték meg. Itteni tapasztalatait *Hepp Ferenc dr.* részben a Népsportban, részben a Sport és Tudományban tette közzé.

A cikkek középpontjában a testmagasság értékelése áll. A testmagasság szerepéről, jelentőségéről bizonyos vonatkozásban nem azonosak a nézeteim. Hozzászólásom célja nem a cáfolat, nem a vita, hanem a testmagasságra vonatkozóan egy másik nézőpont, egy másik szemlélet kifejtése.

A testmagasság jelentőségét a kosárlabdázásban jobban megértjük — és úgy gondolom, könnyebb lesz a speciális értékelés is —, ha a testmagasság problémáját általánosságban is vizsgáljuk. Ez azért is indokolt, mert a tapasztalat azt mutatja, hogy hazánkban az átlag magasság — ezen belül a rendkívül magas emberek száma — erősen növekszik. Tudott dolog az is, hogy a testmagasságnak csaknem minden sportágban fontos szerepe van. Ezzel kapcsolatban a következő problémákat kell alaposan megvizsgálni.

1. *A magas emberek ügyetlensége velük született-e, vagy pedig a rendkívüli ütemű fejlődés következménye.* A megfigyelések azt mutatják, hogy az utóbbi az igaz. Ügyetlenségük hullámzó értéket mutat, amely egybeesik a növekedés ritmusával. Minél hosszabb ideig tart a növekedés, minél intenzívebb a növekedés, annál nagyobb, annál észrevehetőbb az ügyetlenség mértéke az átlagos növekedési ritmust követő társaikéhoz viszonyítva. Az újra meginduló ügyesedés az aránytalanul hosszú végtagok izom-ideg koordinációinak fejlődésével arányos. A gyorsan megnövekedett vázhoz tartozó izmoknak nemcsak meg kell erősödniök, ügyesedniök, hanem a hosszú végtagokat meg is kell szokni. Jelentkezhetnek éppen a fenti okok miatt olyan tartásbeli hibák, amelyek eleve megszabják a fizikai terhelhetőség, illetve teljesítmények határát. Számolni kell a párhuzamosan fellépő pszichés gátlásokkal is, amelyek esetleg végzetesen befolyásolhatják a rendkívül magas gyermekek normális fejlődését, ügyesedését. A magas gyerekekkel kapcsolatban tehát nem az a teendő, hogy megvárjuk, mi lesz belőlük s jó későn, csak azokkal foglalkozunk, akik a szerencse folytán erősekké, ügyesekké válnak. Feladatunk az, hogy *fejlődésüket vizsgálva olyan tudományosan megalapozott módszereket dolgozzunk ki, amelyek mindnyájunk számára biztosítják a normális fejlődési szintet.*

2. A magasság értékelésével kapcsolatban feltétlenül meg kell vizsgálni azt is, hogy *a sportteljesítményeknek melyek a feltételei és ezek miképpen függenek össze.* A sportteljesítmény szintje, értéke a fizikai és a pszichikai előfeltételeken felül végső fokon attól is függ, hogy ezek milyen harmónikus — esetleg egymást kompenzáló — egységet alkotnak és milyen versenyzői, illetve játékosegyéniségben találkoznak.

Az egymástól elkülönítve értelmezett fizikai képességeknek a sportág jellege szerint más és más a jelentőségük. Hol a gyorsaság, hol a ruganyosság stb. az eredményesség alapvető tényezője. A labdajátékos teljesítménye igen összetett. Éppen ezért *egyetlen fizikai képesség, sőt ezek összessége sem tehet valakit nagy játékossá. A feltételek harmónikus, legtöbbször szerencsésen kompenzált egysége szükséges ahhoz,* hogy a játékos bonyolult tevékenységét, technikai és taktikai teljesítményét átlagon felül értékessé tegye.

A testmagasság alkati adottság, és szinte minden sportteljesítményben előny. Szerepe, jelentősége összefügg a játék jellegével. A 305 cm magasan levő kosár igen erőteljesen domborítja ki a magasság jelentőségét. Így van ez az atlétikai dobásoknál, ugrásoknál is. *Tanulságos volna megvizsgálni, hogy milyen eredménykülönbséget jelent pl. a súlylökésben a 10 cm magasságkülönbség.* Azonos erővel és technikával ellökve a golyót, hány méterre repül el 180 cm magasságból és hány méterre 190 cm-ről. *Mennyivel nagyobb rugalmasság, mennyivel nagyobb erejű elugrás szükséges egy 180, mint egy 190 cm magas játékosnak, hogy elérje a gyűrűt.* Ezzel függ össze a másik kérdés: *meddig bírja azonos felkészítés után ez a két játékos a gyűrű érintéséig való, folyamatos felugrásokat.* Nyilvánvaló, hogy a magasabb játékos kisebb rugalmassággal is meg tudja verni alacsonyabb ellenfelét. Egységében vizsgálva a teljesítményt, *minél kisebb a fizikai képességekben a különbség, annál pozitívabb a magasság előnye.* Ha azonosak a fizikai képességek, akkor minden esetben a magasabb játékos a hasznosabb. A magasságot tehát olyan tényezőnek kell tekinteni, amely megnöveli a fizikai képességek hatékonyságát.

Felmerülhet a kérdés, milyen arányban találunk klasszis játékosokat az alacsony és a magas játékosok között. Talán hihetetlenül hangzik, de az a tapasztalat, hogy *az alacsony játékosok között aránylag is kevesebb a klasszis!* Azt hiszem, jó példa erre a magyar játékos anyag, amely kevés olyan klasszikust tud felmutatni, mint *Greminger, Papp.* Ennek magyarázata az, hogy éppen a játék jellege olyan sok és sokirányú feltételt támaszt a klasszissal szemben, hogy ennek alacsony ember igen ritka esetben tud megfelelni. Más szóval, *a magasság hiányát kompenzálni a többi fizikai és pszichikai feltételnek együttesen is nehéz.*

Ezek előrebocsátása után úgy gondolom, érthetőbbek lesznek azok a konkrét megjegyzéseim, amelyek a *Hepp dr.* cikkében közöltekre vonatkoznak.

A magasság jelentősége *sokkal több irányú, mint azt a cikkben olvashatjuk.*

A felsoroltakon felül a védőjátékos magassága azt is jelenti, hogy magassága, végtagjainak hosszúsága folytán *sokkal nagyobb területet tud ellenőrizni.* Támadóját nagyobb távolságról is eredményesen tudja zavarni, amivel megnehezíti a támadó dobási, passzolási és betörési kísérleteit. Különösen jelentős ez a bejátszási irányok lezárásában, a labdát vezető támadó megállításában, semleges területre szorításában. Ívelten átadni is nehezebb a magas védő felett. Megkönnyíti a váltást és csökkenti a váltás veszélyét a védőjátékosok magassága. Szükségtelenné teszik a magas védőjátékosok az olyan védőtaktika alkalmazását, amely eleve vesztésre kárhoztatja a csapatot (kettős védés, elülrőlfogás). Vitathatatlan tény az is, hogy a zónavédelem hatásosabb, ha azt magas csapat alkalmazza.

A támadó cselekvés lehetőségeit is megnöveli a testmagasság. Könnyedén hajt végre fejfölüli átadást a magas támadó az alacsony védő felett. Még szembetűnőbb az átadás biztonsága, ha felugorva passzol a magas támadó (leválásokban). Az állásban, sarkalásból passzoló magas sarkpontjátékos könnyedén ellenőrzi hosszú karjaival a labdát az őt körülvevő alacsony védőkkel szemben. Előnyös helyzetben van a magas támadó a betörésnél, különösen a rövid indulással megoldható helyzetek-



Lipszo, a szovjet csapat fiatal középjátékosa (14) a franciák kosara alatt a wroclawi EB-n

ben. Hosszú lábaival egy energikus lépéssel át tudja törni az alacsonyabb védők által alkotott védelmi gyűrűt.

Tudott dolog, hogy taktikai szempontból a kosárlabdázás egyike a legfejlettebb sportágaknak. *A magasság bizonyos taktikai elgondolásokban alapfeltételként jelentkezik.* Mind védekezésben, mind támadásban döntő tényező. Bármily képzettek és sokoldalúak is az alacsony játékosok, mint csapat, nem alkalmasak arra, hogy a védő és támadó taktika minden változatát alkalmazni tudják.

A magas játékos *még a lerohanásokat is* veszélyesebbé tudja tenni, egyrészt azért, mert magassága folytán könnyebben indít, másrészt, mert mint második hullámot igen nehéz őt tartani.

Való igaz, hogy a fizikai képességeken, a taktikai és technikai ismereteken alapuló egység alkothat klasszis csapatot, különösen akkor, ha a játékosok átlagmagassága 195 cm. Ez azonban még nemzetközi viszonylatban sem nevezhető sem alacsonynak, sem átlagmagasnak. Többféle eszköze van a győzelem kivívására annak a csapatnak, amelyik magas, sőt rendkívül magas játékossal is rendelkezik. Könnyebb olyan taktikai egységre törekedni, amely a kosárlabdázás minden lehetőségére teszi képessé a csapatot. Egyoldalú, de szervesen összeillő klasszis játékosokat a szerencsés csapatszerkezet olyan klasszis csapattá tud összeolvasztani, amely mindig azt képes játszani, amit éppen kell. Gyakran láthatjuk, hogy az akrobatikusan ügyes irányító játékos által kidolgozott helyzeteket miképpen váltja pontokra a jól képzett, magas játékos *(Greminger—Bencze, Koracs—Daneu, Liszov—Korkija,* Skezsik).

A mérkőzéseket eldöntő egyéniségek között alig-alig találunk alacsony játékost: *Lubinas 206, Kurland 212, Lovelock 208, Chamberlain 212, Russel 206, Mikan 202 cm* magas stb. Ezek a nagy egyéniségek nemcsak bajnokot csináltak csapataikból, hanem befolyásolták a játék fejlődését is. Játékukkal, mozgásukkal azt is bizonyítják, hogy a fizikai képességeknek jelentős sporttevékenység végzésére alkalmas szintje nem ritka a rendkívül magas egyénekben sem.

Igen érdekes tanulságokat olvashatunk le a *Hepp dr.* által közölt lőtáblaról is. Olyanokat is, amelyek nem a dobókészség alapvetően döntő jelentőségét bizonyítják, hanem inkább azt, hogy a brazil csapat játékfelfogása korszerűbb és fejlettebb. Kiderül az is, hogy a szovjet csapat nem tudta döntően kihasználni rendkívül magas és eredményes középjátékosát (holott őt nem tudta tartani a brazil csapat, amíg a szovjet játékosok okos taktikával játszottak).

A lőtábla szerint a brazilok 65 rádobásból 38 duplát dobtak, ami 58,4%. A szovjet csapat ezzel szemben csak 51 esetben tudta támadását rádobással befejezni. A 33 kettős kosár azonban 64,7%. Ez azt bizonyítja, hogy igaz az a megállapítás, amit az 1955-ös EB értékelésében tettünk: *nem a dobószázalék, hanem a dobott duplák száma a döntő.*

Hozzászólásomat a következőkben foglalom össze:

1. A magasság a sportág jellege szerint fontos az eredményességben. Az átlagmagasság erőteljes növekedése szükségszerűvé teszi a gyorsan növekvő gyerekek sportfoglalkoztatásának tudományos vizsgálatát.

2. Az alapvető fizikai képességek rendkívül magas emberekben is igen magas szinten jelentkezhetnek. Ezeket csak akkor tudjuk sportszempontból hasznosítani, ha — ismerve a rendkívüli növekedés periódusait és jelenségeit — mindent megteszünk ezek maximális fejlesztéséért.

3. A nemzetközi élvonalba tartozó klub- és válogatott csapatok összetétele azt mutatja, hogy az alacsony és magas játékosok aránya a magas játékosok javára megváltozott.

4. A játékos képzését igen korán kell elkezdeni. Téves és káros szemlélet már ebben a korban elejteni olyan rendkívül magas gyerekeket, akik később klasszissá alakulhatnak.

5. Nem lehet különválasztva felsorolni azokat a tényezőket, amelyek klasszissá tesznek egy játékost. A cikk szerzője szerintem a legfontosabbat, az alkotó készséget (technikai, taktikai) és az irányító, szervező-készséget nem veszi figyelembe.

6. A klasszis csapat ritkán áll azonos tulajdonságú játékosokból. Egy rendkívül magas játékos még viszonylagos lassúságával is nélkülözhetetlen erőssége lehet csapatának. Tudott dolog, hogy az indításokban ritkán szerepel három játékosnál több. Így még az sem fogadható el, hogy egyetlen egy játékos lelassíthatja az egész csapatot.

7. A dobókészség, a kétoldalasság, a ruganyosság, a gyorsaság képzése nálunk csak formális. Az igazi cél olyan játékosegyéniségek kinevelése, akik befolyásolni tudják a csapat védő- és támadójátékát. Kétszer is előny, ha az ilyen játékosegyéniség egyúttal rendkívül magas is.

8. A testmagasságot a kosárlabdázásban másképpen értelmezzük, mint az élet bármely területén. Sportágunkban a 185—190 cm az „alacsony", 190—200 cm a „magas" és 2 méter feletti a „rendkívül magas" játékos.

Szabó János

Havas Jeges OLIMPIÁK



R. Heitzer (Ausztria), S. Dijkstra (Hollandia) és N. Hassler (Franciaország) a prágai műkorcsolyázó VB győzelmi dobogóján

Marianne Jahn, az osztrákok eddig legyőzhetetlen női műlesikló bajnoka



Még néhány hét és Innsbruckban megkezdődnek a téli olimpiai játékok küzdelmei. Ezzel egyidőben ünnepli a sportvilág az 1. téli olimpiai játékok megrendezésének 40. évfordulóját.

Az elmúlt négy évtized alatt megtartott téli olimpia beváltotta a hozzáfűzött reményeket és méltóképpen felnőtt a nyári olimpiák rohamosan fejlődő sportbeli és erkölcsi sikereihez.

A téli olimpiai játékoknak nincsen klasszikus hagyománya, mivel az ilyenfajta sportmegnyilvánulások ismeretlenek voltak az ókorban.

Annak ellenére, hogy az 1894-i párizsi kongresszus alapokmányának 3/c. pontja az olimpián megrendezendő sportágak közé a korcsolyázást is beiktatta, a modern olimpiai játékok téli sportversenyeinek története mégis csak 1908-ra nyúlik vissza. Ekkor a hat hónapig elhúzódó IV. nyári olimpiai játékok keretében Londonban négy számból álló műkorcsolyázó versenyt rendeztek.

Nem sokkal később felmerült már az önálló téli olimpiai játékok megszervezésének gondolata, de ez ellen éppen az északi országok, főleg a norvégok tiltakoztak, féltve az Oslo közelében levő Holmenkollenben már a XIX. század 60-as éveitől kezdve megtartott nagy síversenyek sikerét.

1920-ban Antwerpenben ismét műsorra tűztek három műkorcsolyázó számot és a XIX. század elején Ontario Cityből világhódító útjára elindult jégkorongot, amelyet akkor még általánosan csak kanadai hockeynak neveztek.

Egy évvel később a Nemzetközi Olimpiai Bizottság hozzájárult ahhoz, hogy 1924-ben a téli sportok egyes számaiban a nyári olimpiai játékoktól függetlenül is rendezzenek versenyeket, de határozatuk értelmében a győzteseket nem tekintették hivatalos olimpiai bajnoknak.

A franciák vállalkoztak e feladat megvalósítására és a Chamonix-ban lebonyolított téli versenyek meghozták a remélt, de ilyen mértékben még nem várt sikert. Erős versenyző gárdával képviseltették magukat a gondolattal lassanként megbarátkozó északi államok is és a megjelent 16 ország közel 300 versenyzője a műsoron szereplő 14 számban remek versenyeket vívott.

A téli versenyek szép eredményeinek hatására az 1925. évi prágai kongresszuson a Nemzetközi Olimpiai Bizottság a téli játékok rendszeres megrendezése mellett döntött. Annak ellenére, hogy a norvégok és a svédek szinte makacs következetességgel ekkor is a javaslat ellen szavaztak, utólag hivatalos rangra emelte a Chamonix-i téli versenyeket.

Az eddig megrendezett és egyre nagyobb sportbeli súllyal bíró nyolc téli olimpiai játékokon 153 versenyszámban, a holtversenyeket figyelembe véve 156 győztest avattak olimpiai bajnokká.

I. táblázat: a helyezések megoszlása
(1924—1960)

Versenyszám	1.	2.	3.
	Helyezés		
Sí versenyek	71	71	72
Korcsolyázás	63	59	63
Bob	14	14	14
Jégkorong	8	8	8
Összesen	156	152	157

A téli olimpiai játékok fejlődésére jellemző, hogy 1924-ben csak 14 szám szerepelt a műsoron, viszont Squaw Valleyben — annak ellenére, hogy a pályaépítés magas költségei miatt a bobversenyeket nem írták ki — 27 versenyszámot rendeztek meg az amerikaiak.

II. táblázat: a számszerű megoszlás

Időszak	Olimpiák száma	Sí		Korcsolya		Bob		Jégkorong		Össz.	
		Versenyek száma	%	Versenyek száma	%	Versenyek száma	%	Versenyek száma	%	Versenyek száma	%
1924—36	4	19	26,8	28	46,7	7	50,0	4	50,0	58	37,9
1948—60	4	52	73,2	32	53,3	7	50,0	4	50,0	95	62,1
Összesen	8	71	100,0	60	100,0	14	100,0	8	100,0	153	100,0

III. táblázat: a síversenyek számának növekedése

Megnevezés	1924—1936		1948—1960		Összesen		1948—1960, az 1924—1936 %-ában
	db	%	db	%	db	%	
Egyéni	12	63,2	39	75,0	51	71,8	325,0
Összetett	6	31,5	7	13,5	13	18,3	116,7
Váltó	1	5,3	6	11,5	7	9,9	600,0
Összesen	19	100,0	52	100,0	71	100,0	273,7

A versenyszám-növekedés a sízámokban volt a legnagyobb mértékű. Emelkedett a bajnokságok száma a korcsolyázásban is, míg a bob és jégkorong — ezeknek a sportágaknak jellegéből kifolyólag — az eredeti keretek között maradt. Az első három téli olimpián közel állandó műsort bonyolítottak le és csak 1936-ban, Garmisch-Partenkirchenben megrendezett versenyek alkalmával szakítottak az eddigi gyakorlattal s több új sí számot iktattak be a műsorba (két összetett, egy váltó). Ugyanezen az olimpián jelentek meg a versenyzők között a női sportolók is. A második világháború okozta visszaesés után 1948-tól a téli olimpiai játékok mennyiségi és minőségi vonatkozásban is jelentős fejlődést mutatnak.

A nők részvétele a korcsolyázó számokban csak a 8. téli olimpiai játékok alkalmával megrendezett gyorskorcsolyázó műsorral növekedett. A síben ez a fejlődés sokkal hamarabb és intenzívebben történt meg.

IV. táblázat: A síversenyek nemek szerinti megoszlása

Megnevezés	1924—1936		1948—1960		Összesen		1948—1960, az 1924—1936 %-ában
	db	%	db	%	db	%	
Férfi	18	94,7	35	67,3	53	74,6	194,4
Női	1	5,3	17	32,7	18	25,4	1700,0
Összesen	19	100,0	52	100,0	71	100,0	273,7

A férfi gyorskorcsolyázó-versenyek időeredményeinek fejlődése a 7. téli olimpiai játékok óta a legjelentősebb. Először mutatkoztak be a szovjet sportolók, s rögtön két nagyszerű világcsúccsal írták be nevüket a sporttörténelembe. A fejlődés hatalmas arányaira jellemző, hogy ekkor az 500 m-es távon 21 versenyző javította meg az olimpiai csúcsot és a győztes szovjet Grisin 3 másodperccel futott jobb időt, mint elődje 1952-ben.

A négy versenyszám közül 1500 m-en a leglassúbb a fejlődés, a 10 000 m-es távon faragtak le legtöbbet (2:18,2) az 1. téli olimpiai játékokon elért időből.

Norvégiának a II. világháború előtti időben meglevő fölénye az 1948—1960-as időszak alatt nagymértékben csökkent. Az első négy olimpia alatt a norvég versenyzők az összes bajnokságok 33,9%-át szerezték meg.

Az Egyesült Államok 22 bajnokságának több mint a felét műkorcsolyázásban és gyorskorcsolyázásban szerezte meg.

Finnország 17 bajnokságának 64,7%-át (11) a síelők szerezték meg, legnagyobb részt (9) a világháborút követő időszakban. Korcsolyázásban csak az 1924—28-as években voltak eredményesek s ettől az időtől kezdve — ebben a számban — nem is nyertek bajnokságot.

A Szovjetunió csak 1956-tól vesz részt a téli olimpiai játékok küzdelmeiben és már első alkalommal döntő fölényt harcolt ki. Egyenletes teljesítményt nyújtva megnyerte a 4×10 km-es férfi sífutóváltót, a 10 km-es női sífutást, olimpiai-, és világcsúccsal az 500 és 1500 m-es gyorskorcsolyázást, majd diadalmaskodott 500 m-en is. Legyőzte az ötszörös olimpiai- és többszörös világbajnok Kanada és az Egyesült Államok jégkorong csapatát és olimpiai bajnokságot nyert. 1960-ban Squaw Valleyben a szovjet nők tettek ki magukért. A megrendezett 7 bajnokságból négyben győztek.

Ausztria az előkelő rangsorát a II. világháború utáni időkben síelésben szerzett 7 bajnokságával tudta biztosítani, mivel a korcsolyázói által elnyert 5 első helyből 4 az 1924—1936-os időszakra esett.

Németország versenyzői az 1924-es és 1948-as téli olimpiai játékok kivételével valamennyin résztvettek és 11 aranyérmük megszerzésében az 1952—1960-as időszakra eső eredményességük (72,7%) játszotta a döntő szerepet.

Svájc versenyzői valamennyi sportágban elindultak, de sikert csak síelésben (4 női, 2 férfi, mind a II. világháború utáni győzelem) és bobszámokban (4) értek el.

Magyarország, bár nem tartozik a „havas országok" közé, mind a nyolc olimpián megállta helyét. Egy ezüst, négy bronz érme, valamint több jó helyezése figyelemre méltó

V. táblázat: a helyezések eloszlása országonként (1924—1960)

Ország	1	2	3
	helyezés		
Norvégia	36	30	28
Egyesült Áll.	22	25	15
Finnország	17	20	16
Svédország	15	15	17
Szovjetunió	14	8	15
Ausztria	12	18	16
Németország	11	8	7
Svájc	10	9	8
Kanada	8	4	10
Franciaország	5	1	7
Olaszország	3	2	2
Nagy-Britannia	2	2	6
Belgium	1	1	2
Hollandia	—	4	1
Csehszlovákia	—	2	1
Magyarország	—	1	4
Lengyelország	—	1	2
Japán	—	1	—
Összesen	156	152	157

Kahlich Endre

A MAGYAROK SZEREPLÉSE A TÉLI OLIMPIÁKON

CHAMONIX, 1924

Síversenyek

50 km: 20. Németh Ferenc 6:16:32.0
Északi összetett: Háberl Aladár feladta
Szepes Béla feladta

ST. MORITZ, 1928

Síversenyek

18 km: Szepes Gyula feladta
Északi összetett: Szepes Gyula feladta

Gyorskorcsolyázás

500 m: 19. Eötvös Zoltán 46.8
1500 m: 10. Eötvös Zoltán 2:27.9
5000 m: 20. Eötvös Zoltán 9:34.4

Jégkorong, elődöntő, I. csoport

Nagy-Britannia—Magyarország 1:0 (1:0, 0:0, 0:0)
Franciaország—Magyarország 2:0 (0:0, 2:0, 0:0)
Belgium—Magyarország 3:2 (0:1, 3:1, 0:0)

Az I. csoport végeredménye

1. Nagy-Britannia	3	2	—	1	10: 6 4
2. Franciaország	3	2	—	1	6: 5 4
3. Belgium	3	2	—	1	9:10 4
4. Magyarország	3	—	—	3	2: 6 —

A magyar csapat játékosai: Barcza Miklós, Barna Frigyes dr., Heinrich Tibor, Krempels Péter, Krepuska István dr., Lator Géza dr., Minder Sándor, Révay József, Weiner Béla.

LAKE PLACID, 1932

Műkorcsolyázás

Páros: 3. Rotter Emília, Szollás László 20 hsz. 10,9. p.
4. Orgonista Olga, Szalay Sándor 28 hsz. 10,3 p.

GARMISCH-PARTENKIRCHEN, 1936

Síversenyek

18 km: Szalay László feladta
Kővári Károly feladta

Alpesi összetétel:

19. Szalay László (lesiklás 6:14,4 perc 76,76 pont, műlesiklás 1:27,6 és 1:29,9, összesen 2:57,5 perc, 82,59 pont, végeredmény: 79,68 pont).

30. Csík Imre (lesiklás 5:48,2 p., 82,54 pont, műlesiklás 1:48,5 és 2:08,2, összesen 3:56,7 perc, 61,93 pont, végeredmény: 72,24 pont).

Balatoni Levente feladta.

Műkorcsolyázás

Férfi: 8. Terták Elemér 56 hsz., 379,0 pont.
9. Pataky Dénes 60 hsz., 374,8 pont.
Női: 15. Botond Éva 106 hsz., 356,1 pont.
Páros: 3. Rotter Emília, Szollás László 32,5 hsz., 10,8 p.,
4. Szekrényessy Piroska, Szekrényessy Attila 38,5 hsz., 10,6.

Gyorskorcsolyázás

1500 m: 25. Hídvéghy László 2:29,0
5000 m: 17. Hídvéghy László 8:53,2
10 000 m: 14. Hídvéghy László 18:04,0

Jégkorong, elődöntő, C-csoport:

Magyarország—Franciaország 3:0 (0:0, 1:0, 2:0)
Magyarország—Belgium 11:2 (1:1, 2:0, 8:1)
Csehszlovákia—Magyarország 3:0 (1:0, 1:0, 1:0)

A C-csoport végeredménye:

1. Csehszlovákia	3	3	—	—	10: 0 6
2. Magyarország	3	2	—	1	14: 5 4
3. Franciaország	3	1	—	2	4: 7 2
4. Belgium	3	—	—	3	4:20 —

Középdöntő, A-csoport:

Nagy-Britannia—Magyarország 5:1 (1:0, 3:1, 1:0)
Kanada—Magyarország 15:0 (3:0, 9:0, 3:0)
Németország—Magyarország 2:1 (0:0, 1:0, 1:1)

Az A-csoport végeredménye:

1. Nagybritannia	3	2	1	—	8: 3 5
2. Kanada	3	2	—	1	22: 4 4
3. Németország	3	1	1	1	5: 8 3
4. Magyarország	3	—	—	3	2:22 —

A magyar csapat játékosai: Barcza Miklós, Hircsák István, Farkas Mátyás, Gergely András, Gergely László, Háray Béla, Helmeczi Frigyes, Jeney Zoltán, Minder Sándor, Róna László, Szamosi Ferenc, Margó György dr., Miklós Sándor, Monostori Ferenc.

ST. MORITZ, 1948

Síversenyek

18 km: 49. Harangvölgyi András 1:28:10 óra,
57. Beták Imre: 1:29:24 óra.
Síugrás: 34. Hemrik Ferenc 53 és 61 m., 183,3 pont,
Ványa Péter feladta.

Lesiklás:

Férfi: 48. Szikla Péter 3:31
49. Mazány Sándor 3:31,4
52. Székely Tamás 3:36
65. Kővári Károly 3:49,1
77. Libik György 3:55,3
84. Máté Lajos 4:0,9
Női: 36. Iglódi Lászlóné 3:07,1
(Eleőd Anikó)

Alpesi összetett:

30. Szikla Péter (Lesiklás 3:31 p., 19,75 pont, műlesiklás 1:24,1 és 1:12,1, összesen 2:36,2 perc 9,39 pont, végeredmény 29,14 pont).

35. Székely Tamás (lesiklás 3:36 perc, 22,62 pont, műlesiklás 1:28,4 és 1:20,9, összesen 2:49,3 perc 15,17 pont, végeredmény 37,39 pont).

46. Kővári Károly (lesiklás 3:49,1 p., 29,91 pont, műlesiklás 1:32,5 és 1:24,2, összesen 2:56,7 perc 18,44 pont, végeredmény 48,35).

66. Máté Lajos (lesiklás 4:09 p., 30,83 pont, műlesiklás 2:19,3 és 1:46,2, összesen 4:05,5 perc 48,75 pont, végeredmény 89,62).

Műlesiklás:

Férfi: 25. Szikla Péter 1:15,1 és 1:14,1, végeredmény 2:29,2).
35. Székely Tamás 1:26,9 (5 mp büntetőidő hozzáadásával) és 1:15,8, végeredmény 2:42,7 perc.
48. Máté Lajos 1:40,1 és 1:20,5, végeredmény 3:00,6 perc.
Libik Györgyöt kizárták.
Női: 22. Iglói Lászlóné Eleőd Anikó 1:30,2 és 1:18,7, végeredmény 2:48,9 perc.

Műkorcsolyázás

Férfi: 5. Király Ede 42 hsz., 174 000 pont.
Női: 17. Saáry Mária 142 hsz., 140 944 pont.
21. Saáry Éva 192 hsz., 134 188 pont.
Páros: 2. Kékesi Andrea, Király 26 hsz., 11 109 pont.
7. Nagy Marianne, Nagy László 89 hsz., 9909 pont.

Gyorskorcsolyázás

500 m: 14. Kilián János 44.8
21—22. Pajor Kornél 45.7
34. Elekfy Ákos 46.8
37. Ruttkay Iván 47.4
1500 m: 10—11. Ruttkay Iván 2:21.2
14. Pajor Kornél 2:22.2
15. Kilián János 2:22.5
39. Ladányi Gedeon 2:31.3
5000 m: 10. Pajor Kornél 8:45.2
13. Ruttkay Iván 8.46.9
29. Elekfy Ákos 9:18.6
35. Ladányi Gedeon 9:30.2
10 000 m: 4. Pajor Kornél 17.45.6
14. Ruttkay Iván 20.16.5
15. Kilián János 20.22.8

OSLÓ, 1952

Síversenyek

18 km: 53. Sajgó Pál 1:13:25 óra
50 km: 27. SajgóPál 4:38:34 óra
31. Berecz Ignác 4:46.23 óra

Lesiklás, női: 32. Kővári Károlyné (Szendrődi Ildikó) 2:18.5 perc.

Műlesiklás, férfi: Piroska József csak az első futamban vett részt (1:33.5 perc).

női: 30. Kővári Károlyné (Szendrődi Ildikó) 1:14.7 és 1:15.6, végeredmény 2:30.3 p.

Óriás műlesiklás, férfi: 79. Piroska József 3:39.3 perc
női: 37. Kővári Károlyné (Szendrődi Ildikó) 2:41.7 perc.

Műkorcsolyázás

Férfi: 12. Czakó György 11 hsz., 132,333 pont
Női: 23. Jurek Eszter 199 hsz., 121,478 pont
Páros: 3. Nagy Marianne, Nagy László 31 hsz., 10,822 pont
10. Szöllősi Éva, Vida Gábor 91,5 hsz., 9,244 pont.

Gyorskorcsolyázás

500 m: 28. Lőrincz Ferenc 46.1
32. Merényi József 46.7
1500 m: 10. Lőrincz Ferenc 2:23.7
20. Merényi József 2:26.1
5000 m: 21. Lőrincz Ferenc 8:51.2
26. Merényi József 8:56.6
10 000 m: 17. Merényi József 18:09.1

CORTINA D'AMPEZZO, 1956

Műkorcsolyázás

Páros: 3. Nagy Marianne, Nagy László 32 hsz., 11,03 pont

SQUAW VALLEY, 1960

Síversenyek

10 km, női: 23. Bartha Magdolna 47:23.2 perc
Síugrás: 49. Sudár Tamás 73,5 és 64 m, 165,8 pont
Biatlon: 26. Sajgó Pál 1:34:27.3 és 6 találat, 28 hibaperc, végeredmény 2:02:27.3 óra.

A PONTOZÁS MŰHELYTITKAIBÓL



Kilius Marika és Hans Jürgen Bäumler most is esélyes

A műkorcsolyázás versenyszabályai szerint a szabadkorcsolyázást két fő szempont a **tartalom** (sportbeli érték) és a **kivitel** (művészi hatás) alapján kell bírálni. A versenyszabály ezen szükszavúsága következtében is bizonyos bizonytalanság uralkodik, hogy **mit vonjanak az egyes szempontok fogalmi körébe.**

TARTALOM

Nehézségi fok. A nehézségi fok megítélését elsősorban a bemutatott program egészére kell vonatkoztatni, tehát nem kizárólag egyes olyan kiemelkedő részekre, mint a több fordulatos ugrások (esetleg ugrás sorozatok) vagy igen hatásos forgás kombinációk. Azt a programot, amely úgy van összeállítva (felépítve), hogy a lendületvételt a versenyző szinte észrevétlenül, pl. tánclépések ügyes felhasználásával végzi, még a nehézség szempontjából is többre kell értékelni, mint az olyat, amelynél a lendületvétel folytonos nekifutással, hosszú koszorúzással vagy más feltűnő mozdulattal (pl. kar vagy lengőláb lóbálása) történik.

Ugyancsak kedvezőbb elbírálást érdemel a nehézségi fok szempontjából is az a program, amelyben az egyes gyakorlatok között az átmenet (összekötés) egyenletes és harmonikus, mint az olyan, amelyben az összekötések mesterkéltek.

A zenével való összhang is értékelendő a nehézségi fok szempontjából. Több pontot érdemel — hiszen nehezebb is — az a program, amelyet szorosan a zenére építenek fel, mint az, amelynél a zene csak egészen másodlagos szerepet játszik. További szempont lehet a nehézségi fok megítélésénél, hogy az olyan gyakorlatot, amelynek kivitelezése láthatóan meghaladja a versenyző képességeit, ne vegyük figyelembe. Ugyanez a helyzet a nem sikerült gyakorlatokkal, amint ezt a versenyszabály külön ki is emeli.

Változatosság. A változatosság alatt többet kell értenünk, mint a különböző gyakorlatok változatát, tánclépéseket, spirálokat, forgásokat stb. Ebbe a fogalomba beletartozik, hogy mint osztja be a pályát a versenyző, hogyan változtatja az élbedülését, miként alkalmazkodik a ritmus változásaihoz, hogyan hangsúlyozza ki az ütemet, a dallamvonalat a saját maga által kiválasztott zenedarab lehetőségein belül. A különféle ugrások, vagy forgások önmagukban még nem jelentik a program változatosságát.

Éltisztaság és biztonság Mint előbb már említettem, a program a nehézségi fok szempontjából is többre értékelendő, ha a versenyző nem kísérletezik olyan gyakorlatok bemutatásával, amelyhez tudása még nem elég érett. Amint a versenyszabály is kimondja, az ugrások elbírálásánál figyelmet kell fordítani az élből való tiszta elugrásra és az élben való tiszta érkezésre. Nem is kell külön szólni, hogy az „érkezésnél" történő megbillenések a biztonság értékelésénél hibaként kezelendők. A forgásoknál az egyenletes kezdés, az egyhelyben való forgás, s a biztos és tetszetős befejezés értékelendő.

KIVITEL

A szabadkorcsolyázás általában tánclépésekből, ugrásokból, forgásokból és összekötő gyakorlatokból (spirálok, holdak, egy lábon hosszabb haladás, stb.) áll. A bemutatásnál a lendületszerzéshez a nekifutásokat — mint már a tartalom elbírálásáról szóló részben is említettem — lehetőleg mellőzni kell.

A gyakorlat összeállításánál fontos szempont az összhang a zenével. Az egymás után következő részeket logikusan és természetesen, érdekes és változatos hatást keltően kell felépíteni.

Nem jó, ha a gyakorlat olyan hatást kelt, mintha egymástól független gyakorlatok sorozata lenne.

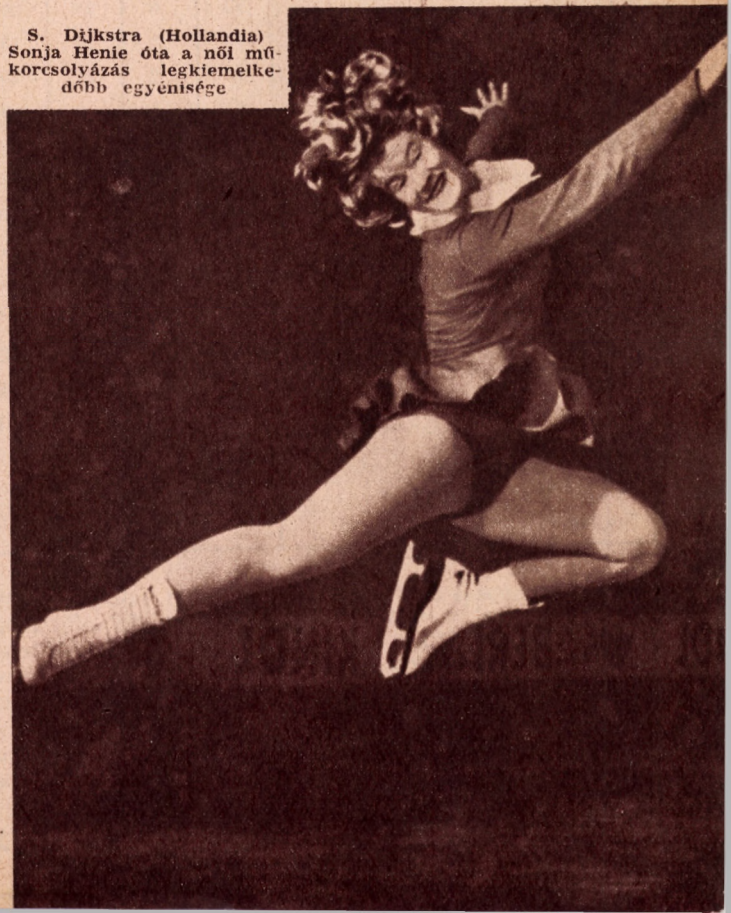
A pálya kihasználása. A szabadkorcsolyázást a versenypálya egész területén (60×30) fussuk. Ügyelni kell arra, hogy a kiemelkedő részeket — slágereket — ne egy helyre (pl. a pálya közepére), hanem különböző részekre ossza el a versenyző.

Könnyed mozgás, biztonság, a zenei ütem betartása. Minden szögletes, erőszakolt vagy merev mozdulatot kerülni kell. Úgy kell a gyakorlatot bemutatni, hogy ne lehessen észrevenni, hogy azok milyen komoly erőkifejtést igényelnek. Az egész futás a könnyedség hatását keltse. Amennyire lehet, a gyakorlat kiemelkedő részeit a zene kiemelkedő részeivel összhangban mutassuk be.

Testtartás. A testtartást a versenyszabály a kötelező gyakorlatokat tárgyaló részében részletesen meghatározza. A szabadkorcsolyázásnál azonban csak címszóként, mint szempontot állítja be. Ha a testtartásról a kötelező gyakorlatokra megállapított részt egybevetjük a szabadkorcsolyázás jellegével, a következő általános szempontokat mondhatjuk: A testtartás általában legyen egyenes, de ne merev, kivéve egyes különleges pózokat. A fejet a gerinc vonalában tartsuk. A lengőlábat igyekezzünk kecsesen tartani, közepesen kinyújtva és lazán; a térdet és a csípőt mindig ki kell fordítani, a lábfejet pedig kifelé és lefelé fordítva kell tartani. Egyes gyakorlatok elvégzéséhez szükséges a lengőláb lendítése, ilyenkor szabadon lendítsük, de mértékletesen. A futó láb térdét rugalmasan kell használnunk. Folyamatosan nyújtjuk, majd hajlítjuk, hogy könnyed siklást és erőlködés nélküli haladást biztosítsunk, ami a műkorcsolyázás egyik lényege. A karokat könnyedén kell tartani. Egyes gyakorlatok kivitelléhez a karokat is fel lehet használni erőteljes lendítéssel (pl. felugrás, vagy piruett). A karokat általában a csípő magasságában kell tartani. A könyököt kissé hajlítva tartjuk. Ne fordítsuk kifelé és ne szorítsuk a csípőhöz. A vállakat ne húzzuk fel; a kezet pedig a kar folytatásának vonalában tenyérrel a jég felé fordítva tartsuk.

Általában a tenyeret a jéggel párhuzamosan kell tartani; a túlzottan felfelé vagy lefelé tartott tenyér nem esztétikus, ugyancsak kerülendő a tenyér mesterkélt pózban való tartása is. Az ujjakat is könnyedén, természetesen, sem ökölbe szorítva, sem pedig szétfeszítve kell tartani. A lendületvétel is beletartozik a tartás fogalmába: ugyanis a lendületvételnek olyannak kell lennie, hogy a néző ne vegye észre, hogy lendületvételről van szó. Ez azt is jelenti, hogy a lendületvételnél sem a karjainkat, sem a lengőlábunkat nem szabad lóbálnunk, vagy derékban meghajolnunk.

Terták Elemér



S. Dijkstra (Hollandia) Sonja Henie óta a női műkorcsolyázás legkiemelkedőbb egyénisége



JÉGKORONG

Harc a korongért jégfelhőben

Az eddigi téli olimpiák mindegyikén rendeztek jégkorongtornát. A résztvevők közül csak Kanada volt ott minden esetben a rajtnál, az Egyesült Államok, Csehszlovákia és Svédország egy-egy alkalommal hiányzott.

Chamonixtól Squaw Valleyig eltelt 36 év alatt 19 ország képviseletében 75 csapat 1067 játékosa küzdött a bajnoki címért és a lebonyolított 219 mérkőzésen 2022 gól esett.

Az olimpiai jégkorongmérkőzések összesítése (1924—1960)

Ország	Gy	D	V	Adott gólok	Kapott gólok	Pontszám
Kanada	46	3	4	482	60	95
Egyesült Államok	36	3	9	320	102	75
Csehszlovákia	27	1	17	239	170	55
Svédország	22	3	21	203	171	47
Svájc	14	1	17	139	174	29
Nagy-Britannia	13	2	11	107	115	28
Szovjetunió	11	1	2	80	32	23
Németország	7	5	25	62	184	19
Lengyelország	7	2	23	83	226	16
Finnország	5	1	8	76	83	11
Olaszország	4	2	11	52	175	10
Ausztria	3	3	16	60	143	9
Franciaország	4	—	5	19	54	8
Japán	2	1	5	33	65	5
Magyarország	**2**	—	**7**	**18**	**33**	**4**
Belgium	2	—	7	21	75	4
Lettország	—	—	3	3	27	—
Ausztrália	—	—	6	10	87	—
Norvégia	—	—	8	15	46	—

A jégkorongozás a VII. nyári olimpia óta szerepel a modern olimpiai játékok műsorán. Ekkor, a hét ország részvételével megtartott tornán Kanada győzött az Egyesült Államok, Csehszlovákia és Svédország előtt. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság 1925. évi prágai határozata azonban csak az előző évben, 1924-ben, a VIII. olimpiai játékok szerves részeként, de ettől időpontilag és helyileg függetlenül lebonyolított téli versenyeket ismerte el „Téli Olimpiai Játékok"-nak. Ezért az 1920-as eredményeket hivatalosan nem sorolják és mi sem sorolhatjuk a téli olimpiák eredményei közé.

1924. Chamonix

Az 1. téli olimpián nyolc jégkorongozó csapat indult. A két négyes csoportból Kanada (85:0) és az Egyesült Államok (52:0) mellett Nagy-Britannia és Svédország került a döntőbe. Kanada itt is folytatta ragyogó szereplését és valamennyi ellenfelét legyőzve olimpiai bajnokságot nyert, míg az Egyesült Államok csak a győztestől kapott ki (6:1). A harmadik helyen Nagy-Britannia, a negyediken Svédország végzett.

1928. St. Moritz

Az elődöntőket 11 csapat részvételével négy csoportban bonyolították le, Svédország, Svájc, Nagy-Britannia és Kanada került tovább. A Magyarországon is népszerű jéglabdáról az első világháborút követő időben a jégkorongra áttért magyar csapat az elődöntőben Nagy-Britanniától (1:0), Franciaországtól (2:0) és Belgiumtól (3:2) elszenvedett vereség után kiesett. A döntőben Kanada kapott gól nélküli teljesítményével újból olimpiai bajnok lett. Az európai kontinens jégkorongsportjának rohamos elterjedését és fejlődését jellemezte, hogy Nagy-Britanniát olyan csapatok ls legyőzték, amelyek 1924-ben mögötte végeztek. Az ezüstérmet Svédország, a bronzot Svájc szerezte meg.

1932. Lake Placid

A tengerentúl megtartott 3. téli olimpiai játékokon Európát csak Németország és Lengyelország képviselte, mivel a költséges és fáradságos utazás sok országot visszatartott az

indulástól. A két körmérkőzéses fordulóban lebonyolított bajnokságból a győztes Kanada és a második helyezett Egyesült Államok egymás elleni játéka emelkedett ki. Harmadik helyen a lengyelek végeztek, a németek a negyedikek lettek.

1936. Garmisch-Partenkirchen

A második világháború előtti utolsó téli olimpia jégkorongtornáján 15 ország indult. A négycsoportos körmérkőzéses elődöntőben Magyarország is indult és miután legyőzte Franciaországot (3:0) és Belgiumot (11:2), bekerült a középdöntőbe. Itt már nem kísérte szerencse szereplését: miután a későbbi bajnok Nagy Britanniától 5:1-re, Kanadától 15:0-ra, Németországtól 2:1-re kikapott, kiesett a további küzdelemből. Az angolok tovább folytatták a torna során mutatott jó szereplésüket és bajnokságukkal megszakították a második helyen végzett Kanada győzelmi sorozatát. A bronzérmet az Egyesült Államok szerezték meg, a negyedik helyen Csehszlovákia végzett.

1948. St. Moritz

Először fordult elő a téli olimpiák történetében, hogy egy várost másodízben bíztak meg a versenyek megrendezésével.

A két amerikai szövetség közt kitört vitától, botránytól eltekintve — mindkét amerikai szövetség csapata indulni akart! — igen színvonalas küzdelmet vívott a részvevő kilenc együttes. A legnagyobb harc a kanadaiak és a csehszlovákok között alakult ki. Ezek egyforma pontszámmal és egymás elleni döntetlen eredménnyel végeztek az első helyen. Az olimpiai bajnok címet végül is a gólkülönbség döntötte el Kanada javára. A bronzérmet Svájc szerezte meg, az Egyesült Államok a negyedik helyen végzett. Nagy-Britannia — az előző olimpia bajnoka — csak hatodik lett.

1952. Osló

Kilenc ország részvételével körmérkőzés formájában bonyolították le a hatodik téli olimpiai játékok jégkorongtornáját, amely az utolsó mérkőzéssel még nem is fejeződött be. A csehszlovákok ugyanis 4:0 arányban győztek a svédek ellen és így egyforma pontszámmal, de jobb gólaránnyal Csehszlovákia végzett volna a 3. helyen. Azonos pontszám esetén eddig minden esetben a gólarány vagy a gólkülönbség döntötte el a helyezések sorsát.

Ám a Nemzetközi Jégkorong Szövetség (LIGH) a téli olimpia előtt szabálymódosítást hajtott végre. Ennek alapján a 3. hely sorsát újabb mérkőzésen kellett eldönteni. A megismételt svéd—csehszlovák viadalon az utóbbiak 2:0-ás elsőharmadbeli vezetés után 5:3-ra kikaptak és így a svédek a harmadik helyük mellé megszerezték az Európa-bajnoki címet is. A tornát Kanada nyerte az Egyesült Államok előtt.



Meleg helyzet a kanadai kapu előtt a Csehszlovákia—Kanada (4:4) VB-mérkőzésen

1956. Cortina D'Ampezzo

A 7. téli olimpián 10 ország három csoportban küzdött a döntőbejutásért. A Szovjetunió először vett részt olimpián és csoportgyőzelme után pontveszteség nélkül megszerezte az aranyérmet is (!!), miközben a második helyezett Egyesült Államokat 4:0-ra és a harmadik helyen végzett „ex-olimpiai bajnok" Kanadát 2:0-ra verte. A szovjet csapat olimpiai győzelmével megszerezte a világ- és Európa-bajnoki címet is. Az elődöntőből kiesett csapatok részére vigaszdíjat írtak ki. Ezt Olaszország nyerte Lengyelország és Svájc előtt.

1960. Squaw Valley

Az Egyesült Államokbeli Squaw Valleyben — az „Indiánasszonyok Völgyében" — kilenc ország csapata körmérkőzés formájában három csoportban küzdött a döntőbejutásért. A kiesett csapatok két fordulóban lebonyolított mérkőzéssorozaton döntötték el a 7—9. hely sorsát. Ez a sorrend alakult ki köztük: Finnország, Japán és (az először indult) Ausztrália. A körmérkőzéses döntőben igen színvonalas küzdelmek folytak. A vetélkedésből az Egyesült Államok csapata került ki győztesen Kanada és a Szovjetunió előtt.

1964. Innsbruck

A 9. téli olimpiai játékok jégkorongtornájának részvevői már ismeretesek. (Magyarország első mérkőzését a Szovjetunió ellen játssza!) A végső győzelem nyilván újra az eddig is vezető szerepet játszó csapatok egyikének jut.

J. É.

AZ OSZTRÁK közoktatásügyi minisztérium az Olimpiai Szervező Bizottsággal egyetértésben életrevaló ötletet akar megvalósítani az innsbrucki téli olimpiai játékokon. Mintegy 1500 iskolásgyerek számára lehetővé teszik, hogy végignézze az olimpiai játékokat. Általában minden iskolából a 9. osztálytól felfelé 11 tanuló — fiú és lány egyaránt —, valamint egy vezető tanár vehet részt a játékokon. A kiválasztás tanulmányi előmenetel szerint történik s így érthető, hogy az osztrák iskolások között most dühöng a tanulási láz. A fiatalok elhelyezése jólfűtött iskolai tantermekben történik gumi matracokon. A matracok az olimpia befejezése után a használó tulajdonába mennek át. A Szervező Bizottság gondoskodik arról, hogy ezek az iskolás fiúk és tanáraik valamennyi olimpiai versenyre ingyen belépő jegyet kapjanak. A közoktatásügyi minisztériumnak mindössze egyetlen kikötése van: a tanulók nem vihetnek magukkal síléceket, mivel téli olimpiai játékokra hívták meg őket, nem pedig si-kirándulásra.



SZERÉNY IGÉNYEKKEL MENNEK jégkorongozóink Innsbruckba

Közel háromévtizedes szünet után a magyar jégkorongsport ismét megjelenik a téli olimpián. A Nemzetközi Jégkorong Szövetség döntött így, miután figyelembe vette az 1963. évi stockholmi világbajnokság eredményeit. Jelentős előrelépést jelent ez a döntés, hiszen olyan nagymúltú nyugati országok nem nyertek besorolást, mint például az egykori Európa-bajnok Nagy-Britannia, vagy a jégkorong-sportjának fejlődését kanadai játékosokkal is „doppingoló" Franciaország, Hollandia, Belgium, az észak-európai jégkorong kultúra tőszomszédságában fekvő Dánia stb.

Stockholm biztatóan tükrözte a magyar jégkorongsport utóbbi három-négy év alatt elért fejlődését, ám a téli olimpia minden bizonnyal nagyobb, nehezebb erőpróbát jelent majd a magyar jégkorongválogatott számára. Ennek igazolására elég, ha megjegyezzük, hogy a stockholmi világbajnokság C-csoportjából Magyarország mellett csupán Ausztria, az olimpiát rendező ország szerepel az innsbrucki jégkorongtorna induló országai között. És Stockholmban egyetlen vereségét Ausztriától szenvedte el a magyar válogatott...

Csak a legnagyobb elismerés hangján lehet beszélni arról, hogy jégkorongsportunk vezetői milyen *helyes és rugalmas módszerekkel állították a válogatott csapat felkészülési tervébe a magyar bajnokságot is, és azt támasztotta alá a nemzetközi műsor is.*

A magyar válogatott csapat a Bp. Vörös Meteor, az Újpesti Dózsa, az FTC és a BVSC játékosaiból tevődik össze. Az MJSZ úgy írta ki az 1963/64. évi bajnokságot, hogy csak a komoly játékerőt képviselő csapatok találkozzanak egymással, a gyengébbek külön csoportban mérkőzzenek. A magyar bajnokságban tehát egyetlen „sétamérkőzés" sincs, vagy ahogyan a magyar lapok sportrovatai helyesen megállapították: csupa rangadóból áll ez a bajnokság.

A Szövetség magáévá tette Vladimir Komineknek, a válogatott csehszlovák edzőjének olyan irányú javaslatát is, hogy *a bajnoki mérkőzéseket sorozatszerűen bonyolítsák le*, így jobban megszokják a játékosok a gyorsan egymást követő nagy igénybevételt. December első tíz napjában pl. 5—5 mérkőzést játszottak a csapatok.

A válogatott ausztriai portyája, amely *három mérkőzésből állt, négy nap alatt bonyolódott le.* November 25-én Klagenfurtban, 27-én Innsbruckban, majd 28-án Bécsben játszott csapatunk, nagyon komoly erőt képviselő osztrák klubcsapatok ellen. És bár a három találkozóból csak az első mérkőzésen sikerült győznie a magyar válogatottnak, a túrán látottakkal elégedett volt Kominek edző.

Amikor néhány nappal a hazaérkezés után *a portya szakmai tapasztalatairól* érdeklődtünk nála, a szakvezető osztrák lapokat szedett elő. Nem azzal büszkélkedett, hogy a lapok hangzatos főcímekben „szenzációs" jelzővel írtak a magyar csapat klagenfurti győzelméről. Az egyéb elismerő jelzők felett is közömbösen siklott el a szeme. De büszkén mutatta a Wiener Kurirt, a Tiroler Nachrichtent és más osztrák lapok sportrovatait, amelyekben az állt, hogy *„...a vendégek példás csapatjátékot mutattak..."*.

— Ez a legfontosabb — jelentette ki Vladimir Kominek. — Ámbár én az eredményekkel is elégedett voltam, hiszen a három osztrák klubcsapatban a teljes osztrák válogatott szerepelt, megtűzdelve kitűnő kanadaiakkal. *A klagenfurti csapatban például még az a Tambellini is játszott, aki a stockholmi világbajnokságon Kanada színeit képviselő csapatnak volt a tagja.* Klagenfurti győzelmünk, amint azt az osztrák lapok is hangsúlyozták, teljesen megérdemelt volt. Bécsben is győznünk kellett volna, ám a vendéglátók érthetetlenül „presztizskérdést" csináltak a mérkőzés eredményéből. Így történt, hogy a két osztrák játékvezető, 6:4-es vezetésünk után, már nem is egy-egy, hanem két-két játékosunkat ültette a büntetőpadra és ezzel a kettős emberelőnnyel, no és a kanadai-osztrák Del John gólerősségével, sikerült a vesztésre álló mérkőzés eredményét 7:6 arányban a maguk javára fordítani.

— A kitűnő formába lendült Boróczi és a javuló Lőrincz között — folytatta Kominek — a fiatal, igen jó testi felépítésű Bikár is bevált, össze tudta fogni a sort, modern hokit játszott. *Ez a sor tudta a legjobban kihasználni a gólhelyzeteket.* Korszerű támadásokkal a Zsitva—Rozgonyi—Bánkuti sor is sok gólhelyzetet tudott kidolgozni, azok értékesítése azonban már feltűnően rosszul sikerült. A Balogh—Grimm—Schwalm összetételű harmadik sorunk is biztatóan mozgott, Baloghra komoly taktikai feladatokat is rá lehet bízni.

Az osztrák portyán az edző *a védelemmel is elégedett volt*, bár megjegyezte, hogy a hátvédek néhány elemi hibát is elkövettek, amelyeket az olyan rutinos, technikailag kitűnően képzett játékosok, amilyenek az olimpián résztvevő csapatokban szerepelnek majd, szinte holtbiztos, hogy gólokra tudnak váltani.

Az osztrák portya tapasztalatait természetesen igyekezett felhasználni a magyar csapat az olimpiát megelőző nemzetközi mérkőzéseken is.

Az igazi erőpróbán, az olimpián — a Szovjetunió elleni selejtezőt követően — hét mérkőzést játszik a magyar válogatott, minden bizonnyal a 9—16. helyért. A selejtező nyolc mérkőzésének párosítása ugyanis az alábbi: Szovjetunió—Magyarország, Svédország—Olaszország, Csehszlovákia—Japán, Kanada—Jugoszlávia, Finnország—Ausztria, Németország—Lengyelország, USA—Románia, Norvégia—Svájc.

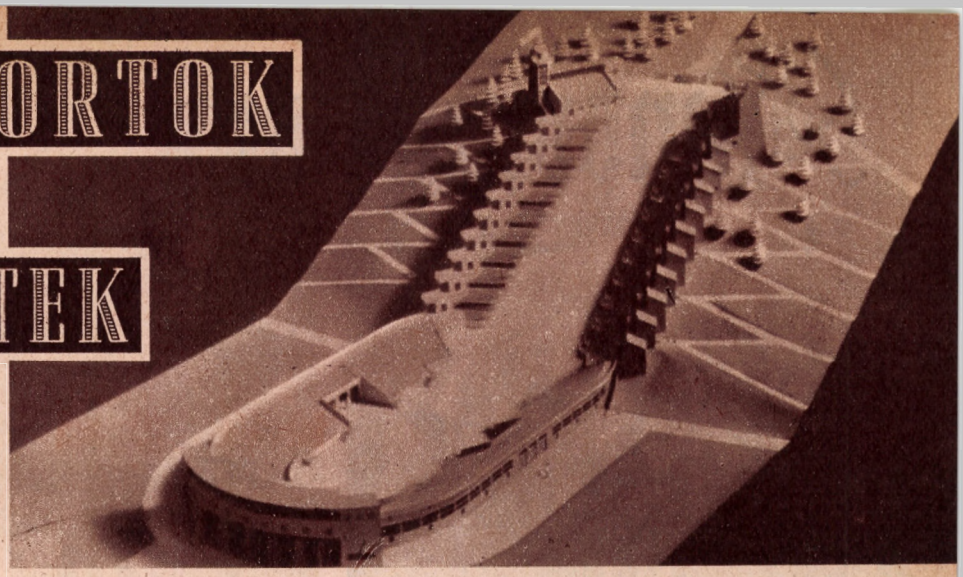
Ez a párosítás szinte pontosan meghatározza, hogy válogatottunknak melyik hét csapata lesz az ellenfele az innsbrucki Messehalleban, ahol az olimpiai jégkorongtorna nyolc csapata a 9—16. helyezésekért küzd. (Az 1—8. helyért az új stadionban játszanak a csapatok.)

A magyar csapat ellenfele — reális számítások szerint — Olaszország, Japán, Jugoszlávia, Ausztria, Lengyelország, Románia és Svájc együttese lesz. Meglepetés legfeljebb a Finnország—Ausztria, a Németország—Lengyelország és esetleg az USA—Románia selejtezőkön következhet be. Akárhogy is lesz, arra alighanem számítanunk kell, hogy ellenfeleink nagyobb játékerőt képviselnek nálunk.

Nem indíthatjuk hát vérmes reményekkel útnak azt a 17 játékost (Vedres és Losonci kapusok, Babán, Koutny, Raffa, Kertész, Ziegler hátvédek, Lőrincz, Bikár, Baróczi; Zsitva, Rozgonyi, Bánkuti; Balogh, Grimm, Schwalm és Horváth csatárok), akik a Messehallében hazánk címerével a mezükön a jégre korcsolyáznak. Egyet döntetlen, egy-egy szerény győzelem már sikernek számítana ebben a mezőnyben, amely — ismételjük — jóval erősebb, mint a stockholmi világbajnokság mezőnye volt. Azt azonban minden körülmények között várhatjuk tőlük, hogy játékukkal, lelkes küzdeni tudással, a kapott taktikai elgondolások fegyelmezett megvalósításával e népszerű sportág, a „téli futball" fejlődésének újabb állomásáról adnak bizonyságot az ötkarikás küzdelmeken.

Vedres József

A TÉLI SPORTOK ÉS A MŰVÉSZETEK



Kutschera mérnöknek olimpiai aranyérmet nyert építészeti terve: síugrósánc, amfiteátrum-szerű lelátóval (1936)

A téli táj és a téli sportok szépsége gyakran ihlette meg a képzőművészeket. Például *Aert Van der Neernek* az érdeklődést a holdfény és a tűzvész hatásaival is felkeltő művei közül a „Fiume télen" valóságos sportfestmény. Korcsolyázókat, szánkázókat, sőt jégkorongozókat is ábrázol rajta a XVII. sz.-i holland festőművész. *Wilhelm Kaulbach* (1804—1874) a vidám hölgyek között korcsolyázó *Goethét* örökíti meg egyik mesteri művén. Azt is tudnunk kell *Goethéről*, hogy Weimárban ő vezette be a rendszeres korcsolyázást. Jégpályákat létesített és az ifjúságot nagy lelkesedéssel tanította. Maga — mint feljegyezték — ötvenéves koráig hódolt kedvenc téli sportjának.

Amikor *Herder* egyházi tanácsos és legfőbb lelkész lett, magas rangja ellenére a jégre kellett követnie *Goethét*, ha éppen beszélni óhajtott vele. Bizonyára ebből az időből származik *Herder* kedves verse a korcsolyázókról:

Táncolva a tengeren egyre futunk,
végig színezüst kristály az utunk:
acélból a szárnyunk, az ég a tető,
süvölt nyomunkban a friss levegő!
Lásd, így suhanunk vigadozva, barát,
az élet acélszínű mélyein át.

Goethe nevéhez fűződik *Klopstock* „Korcsolyaóda" című verse is. Ezt az akkor még kiadatlan művet *Goethe Herder* révén ismerte meg.

1924-től, a téli olimpiák bevezetésétől az építőművészet érdeklődése is a téli sportok felé fordul. Azért is, mert ma már a téli sportok egyre korszerűbb létesítményeket követelnek. Az építőművészek az olimpiai játékok művészeti versenyeire is egyre gyakrabban küldtek ilyen pályaműveket és közülük az osztrák *Hermann Kutschera* tervét érdemesítették első alkalommal olimpiai aranyéremre.

Hermann Kutschera, a berlini olimpiai játékok aranyérmes építészmérnöke 1903-ban Bécsben született. Műszaki tanulmányainak (ezeket Bécsben és Münchenben végezte) befejezése után hét esztendeig *Clemens* fafaragó mester műhelyében munkálkodott. Ma is az osztrák fővárosban dolgozik. Megjegyezzük, hogy az 1948-as londoni olimpiai játékokon is osztrák építőművész nyerte el az olimpiai aranyérmet az építészeti versenyszámban. *Adolf Hoch* szintén síugrósáncot tervezett. *Hoch* 1910-ben Wittenbergben született. *Behren* professzor tanítványa volt és ma már számos bécsi köz- és magánépület tervezése fűződik nevéhez. *Hoch* tervezte többek között a Bad Hall-i üdülőt is. *Hoch* is Bécsben él.

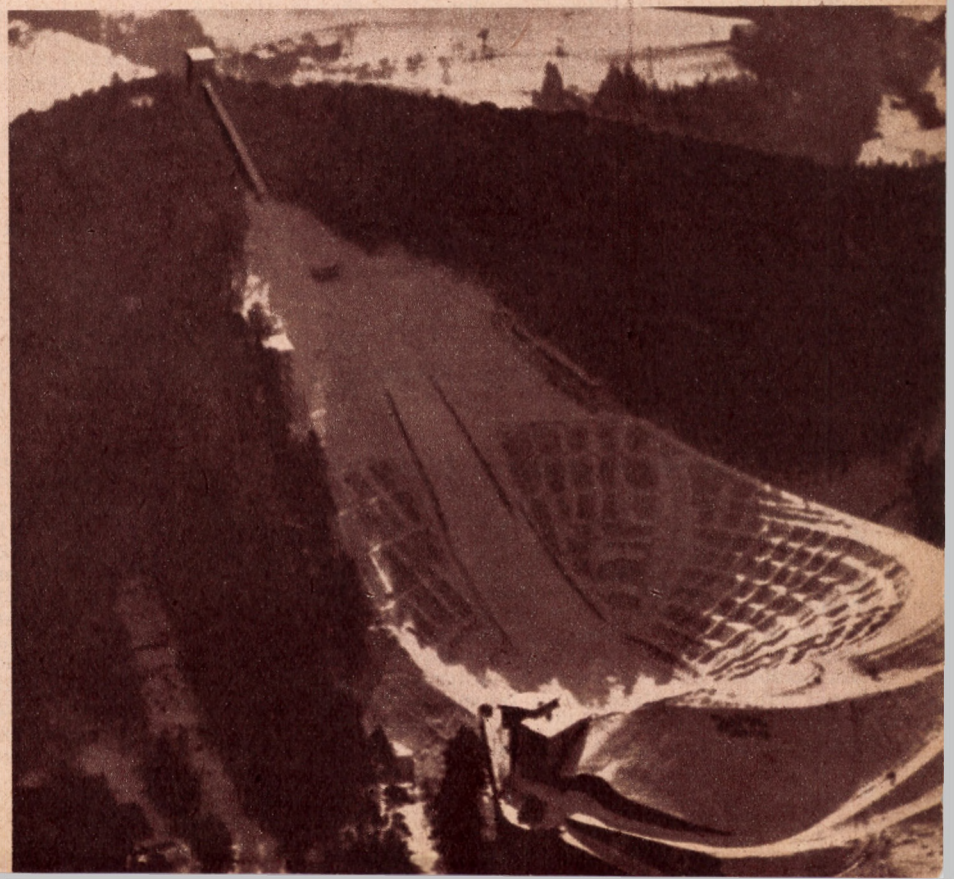
Innsbruckban, a IX. téli olimpiai játékok színhelyén is osztrák építőművészek igyekeznek minden eddiginél nagyszerűbb síparadicsomot varázsolni. A természeti szépségekben gazdag városka környéke erre igen alkalmas. A Bergiselen már 1961 óta készen áll a 60 000 érdeklődőt befogadó síugrósánc. A síugrósánc tervezői és kivitelezői *Heini Klopfer, Andreas H. Peyerl* és *Oskar Heinz.*

Ennek a síugrósáncnak a betonozásában kerül sorra január 29-én a IX. téli olimpiai játékok megnyitóünnepsége. És erre az alkalomra idézzünk *Goethének* „Bátorság" című verséből, amelyet méltán sorolhatunk a sportirodalom gyöngyszemei közé;

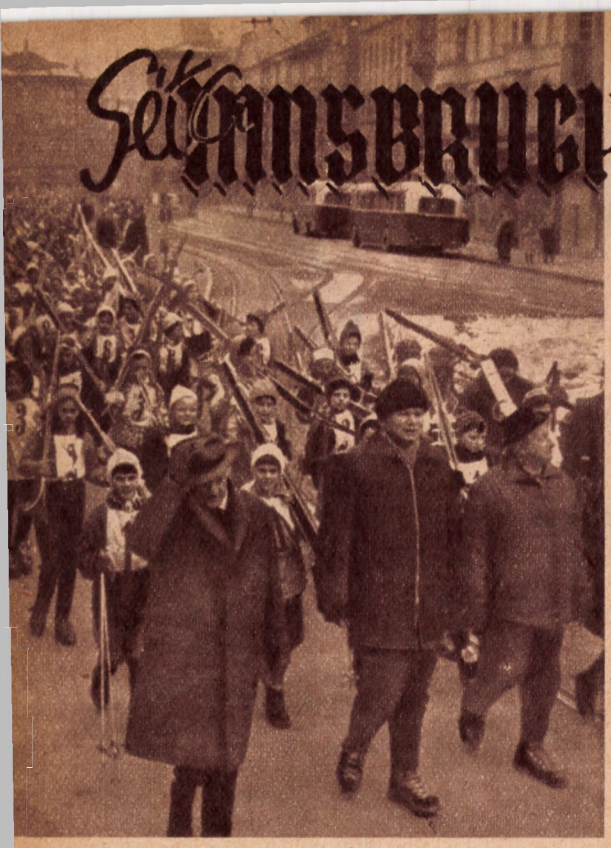
Aggály nélkül a felszínen,
ott hol bátrak-vágta utat
nem lesz kiterítve eléd:
törj magad utat.

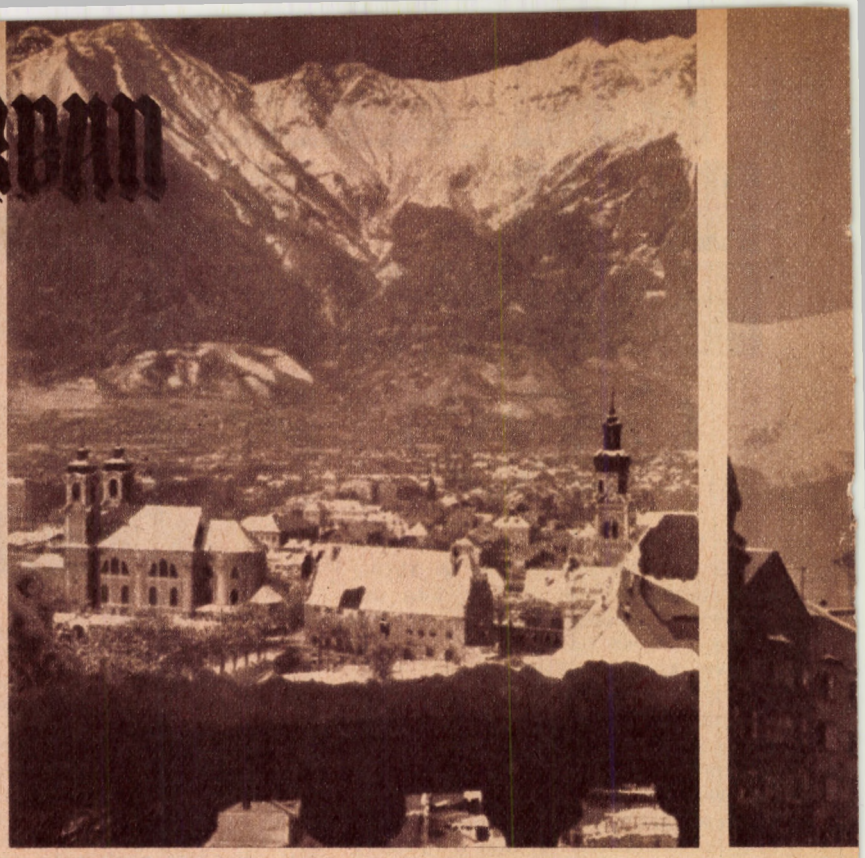
Keresztényi József dr.

Síugrósánc és lelátó-karély a Bergiselen, az 1964. évi téli olimpia színhelyeinek egyike



Séta Innsbruckban





A békére vágyó emberiség az olimpiai eszme diadalrajutásában mindig a maga emberségét és békevágyát is ünnepli. Ünnepli nemcsak az az ország, ahol az olimpiai játékokat rendezik és ünneplik nemcsak azok az országok, amelyeknek fiai az olimpiai versenyeken részt vesznek. Ünneplik mindazok az országok és népek is, amelyek megértik az olimpiai eszme időfelettiségét. Olyan korban élünk, amelyben minden kis szikra jóvátehetetlen lángokat lobbanthat fel és amelyben a leghalványabb békevágy is láncreakciószerűen terjedhet tova s ragadhat magával milliókat és milliókat. Reméljük, hogy az 1964. évi innsbrucki téli és tokiói nyári olimpiai játékok nemcsak nagyszerű sportküzdelmeket hoznak majd, hanem közelebb viszik az egész emberiséget az annyira áhított béke felé is. Ezt várja az emberiség jobbik része az olimpiai játékok évétől és ezért köszönti őszinte lelkesedéssel az olimpiai játékokat. Hogyne köszöntenénk mi magyarok tiszta szívvel és nemes indulatokkal a IX. Téli Olimpiai Játékokat a velünk szomszédos Ausztriában, abban az országban, amelyhez a történelem oly sok szála fűz bennünket.

Kedves hagyomány — és ez a hagyomány is szolgálja a népek közeledését —, hogy az olimpiai játékok színhelye néhány hétre idegenforgalmi központtá válik, ahová a világ minden részéből tízezerszámra zarándokolnak a sport rajongói. Mi is — mielőtt felhangzanának a téli olimpiai játékok megnyitását jelző harsonák — csapjunk fel egy kicsit kíváncsi turistának, bízzuk magunkat egy gyakorlott idegenvezető kalauzolására és ismerkedjünk meg az olimpia színhelyének, Innsbrucknak a történetével, a mostani várossal és a versenyek színhelyével.

A mai Innsbruck helyén időszámításunk előtt 1500-ban illír telepesek jelentek meg.

Egy évezreddel később

itt vezetett át a rómaiak utánpótló vonala, majd a Veldidena-nak nevezett települést időszámításunk előtt 15-ben szállták meg a rómaiak. Feljegyzések szerint 1187-ben jelenik meg az Innspruke elnevezés és a város 1420-ban lesz Tirol fővárosa. A város híres egyeteme 1677-ben kezdte meg működését. 1809-ben Innsbruck város szabadságszerető népe négyszer ütközött meg Napóleon seregeivel. A XIX. században kezdődött Innsbruck igazi felvirágzása. A meglevő utakhoz a vasút is csatlakozott és Innsbruck négy nagy vasúti vonal csomópontjába került. Ekkor kezdik felfedezni az egész világon Innsbruck vonzó természeti szépségeit, hogy a város a XX. században Európa egyik legjelentékenyebb idegenforgalmi központjává váljék.

Most induljunk egy kis sétára Innsbruck városában. Látják azt a nagyszerű szobrot a Mária Terézia utcában? — kérdezi idegenvezetőnk. Ez a világhírű Anna szobor, amelyet 1706-ban emeltek és arra emlékeztet, hogy a bajorok 1703-ban kivonultak a városból. Jóllehet a szobrot Mária-alak díszíti, mégis Anna szobrának hívják, mert a bajor megszállók Szent Anna napján hagyták el Innsbruckot. A Mária Terézia utcából a Frigyes herceg utcán át jutunk a régi városba, ahol megcsodálhatjuk Innsbruck egyik legszebb épületét, az Arany Tetőt. Ez egy 16 méter magas pompás gótikus erkély. Ezt az erkélyt 1497-től 1500-ig építették, hogy innen nézze végig az udvar a város akkori főterén bemutatott játékokat.

— Kérem, álljanak csak meg egy pillanatra — mondja hirtelen idegenvezetőnk, majd így folytatja: — Látják azt a felénk közeledő mozgó síléc-erdőt? Kedves vendégeink, vegyék csak gyorsan lencsevégre ezt a jelenetet. Érdemes megörökíteni.

És csakugyan, más városokban nemigen látható, szívmelegítő látványban van részünk. Ameddig csak a szem ellát, tömött sorokban

10—12 éves fiúk és lányok

közelednek felénk példás fegyelemben, teljes sífelszerelésssel. A menet élén középen a város polgármestere, Lugger dr. halad, aki egyúttal a téli olimpiai szervező bizottság helyettes elnöke is. Éveken keresztül harcolt azért, hogy Innsbruck legyen a téli olimpia színhelye és most amikor elérte álmainak beteljesülését, hallgassuk csak meg véleményét.

— Amikor Innsbruck városa síkra szállt azért, hogy itt rendezzék meg a téli olimpiai játékokat, eleget akart tenni a város történelmi hivatásának is. Ez volt az a város, amely az európai közlekedési utak kereszteződésénél a történelem folyamán mindig a népek találkozásának és megértésének színtere volt. Innsbruck falai között találkoztak egymással a kereskedő karavánok, amelyek árukat vittek északról délre. A város kapuján keresztül vágtattak a hatalmas uralkodók, akik a római koronázási ünnepségekre igyekeztek. Híres mestereket ihletett a város a művészet, irodalom és zene halhatatlan műveinek megalkotására. A város egyeteme évszázadok óta a tudósok és kutatók találkozóhelye. Közelebb hozni egymáshoz az embereket — ez volt mindig Innsbruck történelmi hivatása. Biztos vagyok abban, hogy Innsbruck most is a világ ifjúságának eszményi és felejthetetlen találkozóhelye lesz. A város nagy szeretettel ké-





szült fel a hasonló szellemtől áthatott vendégek fogadására. Ilyen szellemben hívja Innsbruck a város falai közé a világ ifjúságát.

Az innsbrucki iskolákban

az olimpia ideje alatt szünetel a tanítás. Tíz nap rendkívüli szabadságot kapnak a diákok, amit két részletben, karácsonykor és húsvétkor „vissza kell adniuk". Ennyivel rövidebb lesz majd a szünidejük, de nem bánják, hiszen a téli olimpia mindennél nagyobb élményt jelent számunkra.

A rendkívüli szünetnek persze több oka van. Az egyik ok kétségtelenül az, hogy a diákok minden figyelme az olimpia felé irányul majd, s így nemigen tudnának a tanulásra összpontosítani. A másik ok is nyomós. Az idősebb diákok különböző szolgálatokat látnak majd el a versenyek lebonyolítása és az idegenforgalom megkönnyítése érdekében. Az ilyen szolgálatokért a fiatalok fizetést kapnak, a legnagyobb fizetség azonban az lesz a számukra, hogy ingyen nézhetik meg az olimpiát. A harmadik és talán a legnyomósabb ok, hogy a legtöbb iskolaépületet a Szervező Bizottság rendelkezésére bocsátják. Az iskolákban kívánják elhelyezni azokat a világ minden tájáról Innsbruckba érkező diákküldöttségeket, ifjúsági csoportokat, amelyeknek a tagjai nem tudják megfizetni a szállodák nagyon borsos árait. Azok a diákok is az iskolákban laknak és étkeznek majd, akik jó tanulmányi előmenetelük, vagy versenyeredményeik alapján ingyen lehetnek nézői az olimpiának. Persze nem tudnak majd mindenhová bemenni. A „jeges" eseményeket például nem láthatják, azokra ingyen jegyet senki sem kap. Pénzért is csak azok, akiknek vastag a pénztárcája. A jégkorongtorna elődöntőire és a döntőre például egy ülőhely csekély 500 schillingbe, vagy ha másképpen közérthetőbb: 20 dollárba kerül.

Most pedig

folytassuk utunkat,

de már nem a város központjában, hanem Innsbruck környékén és látogassuk meg azokat a versenypályákat, ahol a téli olimpiai játékok egyes versenyszámait lebonyolítják.

Még mielőtt magát a várost elhagynánk, tekintsük meg az olimpiai játékok egyik legsikerültebb alkotását: a jégstadiont, amely másfél hónappal ezelőtt készült el. A stadiont a város délkeleti részén építették fel. A szintén most létesült Olimpia-hídon keresztül jutunk el a Tivoli sportközpontba, ahol egymás mellett fekszik a műkorcsolya-versenyek és jégkorong-mérkőzések számára a fedett jégstadion, a gyorskorcsolyázó-versenyek számára egy nyitott műjégpálya, valamint egy 112×30 méteres szintén nyitott műjégpálya az edzések számára. Az osztrákok érthetően nagyon büszkék erre a sportkombinátra, amely a világ legnagyobb ilyen jellegű létesítménye. Csak a jégstadion építése 76,5 millió schillingbe került. A lelátókon 10 500 néző fér el. A legutóbbi indianapolisi borzalmas szerencsétlenségre célozva, amikor az egyik jégrevü-előadás közben történt robbanás majdnem száz halálos áldozatot követelt, a stadion tervezői kijelentették, hogy hasonló szerencsétlenség itt nem fordulhat elő, mert a stadionban minden berendezést elektromosan üzemeltetnek.

Első útunk a várostól délre fekvő Isel-hegyi ugrósáncra vezet. Aki nem volt az Isel-hegyen, az nem látta Innsbruckot — mondja egy újonnan szárnyra kelt innsbrucki közmondás. Az ugrósánc, a kifutópálya és a nézőtér tervezői figyelembe vették a terep adottságait, a hegyvonulatokat, az erdő közé ékelt aszimetrikus, tányér formájú szabad területet és így biztosítottak 60 000 néző számára szinte páratlan látási viszonyokat.

Az Isel-hegyi ugrósánctól nem messze keletre fekszik az iglsi szán- és bobpálya. A téli olimpiai versenyek műsorán most szerepelnek először szánversenyek. Három számban mérik össze erejüket a versenyzők: férfi egyesben, női egyesben és férfi párosban. Jóllehet a szánverseny az „olimpiai család" legifjabb csemetéje, ez a sportág mégis nagy múltra tekinthet vissza. Ma már megfelelő versenypályákon a szánok elérik az óránkénti 90 km-es sebességet, sőt a lengyelországi Krynicában épített pálya néhány pontján az óránkénti 110 km-es sebességet is.

A bobversenyeket két- és négyüléses bobokon rendezik. Az iglsi bobpálya építése olyan jól sikerült, hogy szakértők

a világ leggyorsabb bobpályájának

tartják a legnagyobb biztonság elérésével. Ezeket a versenyeket az útvonal mentén 30 000 ember nézheti végig.

Időnkből, sajnos, már nem futja, hogy mindenegyes versenypályát meglátogassunk, ezért innen tekintsük át a körülöttünk kitáruló nagyszerű terepet. Igls felett van 2247 méter magasságban a férfi sí lesikló-verseny kiindulópontja a Patscherkofelen. Iglstől délre a 2098 méter magasságban fekvő Birgitzköpflből indul a férfiak óriás lesikló versenye. Iglstől délnyugatra, a várostól 15 km-re fekvő Lizumban rendezik a férfi lesikló-verseny kivételével az alpesi számokat. Végül Seefeldben bonyolítják le a hosszútávú síversenyeket és a biatlont.

Mire figyelmeztet labdarúgó válogatottjaink 1963. évi mérlege



Sándor „Csikar" a kapu előtt góléhesen beugrik fejelni

Egy-egy ország labdarúgásának színvonalát válogatott együttesének szereplése alapján ítélik meg. A válogatott együttes alatt a legjobbakból összeállított csapatot, az A-válogatottat értik. Szerepelhet a B-válogatott, az Utánpótlás-válogatott, az ifjúsági válogatott akárhogyan, érhetnek el a klubcsapatok akármilyen eredményeket, az elsőrendű értékmérő mindig az A-válogatott marad. Természetesen a magyar labdarúgás szintjét is elsősorban A-válogatottjának szereplése alapján ítélik meg.

Hogyan ítélhetjük meg

A-válogatottunk szereplése

alapján labdarúgásunk színvonalát? Az ítéletalkotás előtt nézzük az 1963-ban elért eredményeket:

Wales ellen (Cardiff, III. 20.)	1:1 (0:1), NK,
Svédország (Stockholm, V. 5.)	1:2 (0:1),
Dánia (Budapest, V. 19.)	6:0 (2:0),
Csehszlovákia (Prága, VI. 2.)	2:2 (0:1),
Szovjetunió (Moszkva, IX. 22.)	1:1 (0:0),
Jugoszlávia (Belgrád, X. 7.)	0:2 (0:2),
NDK (Berlin, X. 19.)	2:1 (1:0), NK,
Ausztria (Budapest, X. 27.)	2:1 (2:0),
NDK (Budapest, XI. 3.)	3:3 (2:2), NK.

Összesen 9 mérkőzés, ebből 3 győzelem, 4 döntetlen, 2 vereség, 55,5 százalékos teljesítmény.

A kilenc mérkőzésen 21 játékos szerepelt az A-válogatottban, éspedig a következők (az első szám az 1963. évi válogatottságot jelenti, a zárójelben levő az eddigi válogatottság számát):

Fenyvesi dr. 9 (60),
Mészöly 9 (23),

Sándor 8 (73), Albert 8 (38), Sárosi 7 (37), Szentmihályi 7 (13), Mátrai 6 (56), Solymosi 6 (31), Rákosi 6 (16), Nagy 6 (9), Tichy 5 (66), Göröcs 5 (44), Bene 4 (5), Sipos 3 (57), Machos 3 (28), Ilku 3 (9), Ihász 3 (4), Nógrádi 3 (3), Monostori 2 (9), Sóvári 1 (12), Novák 1 (5).

Nagyjából-egészéből nem olyan rossz az 1963. évi eredmény, hiszen Wales és az NDK ellen kiharcoltuk a Nemzetek Kupájában a továbbjutást, Moszkvában értünk el döntetlent a Szovjetunió legjobbjai ellen, s két vereségünket idegenben szenvedtük el. A számszerű eredmény, illetve a százalék ugyan gyengébb a tavalyinál, de mindennél nyugtalanítóbbak a teljesítmények, amelyek az egyes eredmények mögött vannak. A világ labdarúgóközvéleménye a számszerű eredmények alapján úgy ítéli meg: Magyarország valamivel gyengébben szerepelt, mint 1962-ben. Nekünk azonban másképpen kell ítélnünk. Tudomásul kell vennünk a figyelmeztetést, amit a gyengébb eredmények, de főleg amit a mögöttük levő gyengébb teljesítmények jelentenek. Tudomásul kell vennünk és ezeknek megfelelően cselekednünk, ha — ahogy mondani szokták — a legjobbak között akarunk maradni ebben a sportjátékban. Mivel ott szerenénk maradni a legjobbak között, tehát cselekednünk kell, mégpedig addig, amíg nem késő.

Mit kellene tenni

ahhoz, hogy ismét „felzárkózzunk" a legjobbakhoz? Erről az utóbbi időben különösen sok szó esett. Röviden összefoglalva, az élvonalban a következőket kellene tenni:

1. fokozni az élvonalbeliek teljesítőképességét, ami a speciális állóképesség fokozásán kívül megfelelő „szakmai", azaz technikai-taktikai továbbfejlesztést, illetve javítást-csiszolást is jelent és — megfelelő életmódot követel meg;

2. a továbblépést elsősorban a klubokban megtenni, mégpedig játékosoknak és vezetőknek együtt, mert az edzés hatása ettől a két tényezőtől függ elsősorban;

3. a szövetségi kapitány a közös edzéseken nem pótolhat alapvető technikai, taktikai és erőnléti hiányokat, de a pótlás és javítás érdekében alkalmazhatja azt a rendelkezésére álló hatásos eszközt, amit a beválogatás és a keretből való kihagyás jelent; és sokat tehet a válogatott csapat játékának kialakítása érdekében.

A B- és Utánpótlás-válogatott

jobban szerepelt, mint az A-válogatott. Ennek oka — úgy véljük — főleg az volt, hogy az ezekben szereplő játékosok maguk is igyekeztek mindent megtenni minél jobb felkészülésük érdekében. A keretekbe jutásért nagy versengés folyt, amire többé-kevésbé jellemző, hogy a B-válogatott öt mérkőzésén 30 játékos jutott szóhoz, az U-válogatott három mérkőzésén pedig 25.

A B-válogatott mérkőzései 1963-ban:

Csehszlovákia (Diósgyőr, VI. 1.)	4:2	(3:1)
Szovjetunió (Debrecen, IX. 22.)	1:0	(1:0)
Jugoszlávia (Békéscsaba, X. 5.)	2:2	(1:0)
NDK (Pécs, X. 20.)	4:1	(1:0)
NDK (Dessau, XI. 2.)	1:3	(1:2)

Összesen 5 mérkőzés, ebből 3 győzelem, 1—1 döntetlen és vereség. A százalékos teljesítmény 70%.

Az Utánpótlás-válogatott mérkőzései 1963-ban:

Csehszlovák utánpótlás (Kecskemét, VI. 1.)	1:0	(0:0)
Szovjet utánpótlás (Moszkva, IX. 21.)	4:3	(1:2)
Jugoszláv utánpótlás (Szeged, X. 5.)	1:0	(1:0)

Összesen három mérkőzés, csupa győzelem, tehát 100%-os teljesítmény.

Az e két csapatban szereplő fiatal játékosok sem kaptak jobb technikai-taktikai képzést, mint az A-keret tagjai. Köztük is szép számban akadtak technikailag vagy taktikailag fogyatékosak, „féllábasok", rúgótechnikában, vagy fejjátékban gyengék. Legtöbbjük erőnléti felkészítése sem ütötte meg a legjobb nemzetközi szintet. Mégis jobb teljesítményeket nyújtottak viszonylag, mint az A-keret tagjai, mert igyekeztek „hozni" magukat, sőt lehetőleg többet is nyújtani minden addigi teljesítménynél. Ez több játékosnál többször is sikerült, amiben annak is része volt természetesen, hogy a fiatalok több tartalékenergiát tudnak mozgósítani, mint az idősebbek. És annak is, hogy többet a k a r t a k mozgósítani.

Ez az oka annak, hogy jobban megállták a helyüket a kondícionálásban fejlettebb szinten álló országok B-, illetve Utánpótlás-válogatottjával szemben, mint az A-válogatott ugyanazon országok legjobbjaival szemben.

Magától értetődően rájuk is vonatkozik mindaz, amit az A-válogatottal kapcsolatban tennivalóként említettünk. Talán csak a 3. pontot egészítenénk ki azzal, hogy a „csapatkeresés" ne jelentse a kiszemelt játékosok egyszeri kipróbálását. Vannak gátlásokkal küszködők, akik több türelmet igényelnek; akik csak akkor tudnak képességeiknek-felkészültségüknek megfelelően játszani, ha nem kell félniük a „lecseréléstől", az egyetlen gyenge szereplés utáni végleges „elejtéstől". A türelmetlen válogatás rendkívül ártalmas, sok tehetséges játékos pályafutásának megtörését, esetleg kettétörését jelentheti.

A B-válogatottban szerepelt (a játékos neve utáni szám azt jelenti, hogy az illető 1963-ban hányszor játszott a B-válogatottban, a zárójelben levő szám pedig azt, hogy eddig hányszor volt ennek a válogatottnak tagja):

Mathesz 5 (10), Gelei 4 (7), Szepesi 4 (8), Ihász 3 (7), Laczkó II 3 (4), Palotai II 3 (9), Bene 2 (3), Kürtösi 2 (3), Dunai I 1 (4), Komora 1 (4), Menczel 1 (2), Novák 1 (15), Perecsi 1 (4), Taliga 1 (12). Azok közül, akik 1963-ban kerültek első ízben a B-válogatottba Dunai II. ötször, Povázsai, Tussinger háromszor, Józsa és Káposzta kétszer, Gellér, Karába, Korsós, Lakat, Lévai, Szuromi, Nagy Gy. és Orbán egyszer szerepelt.

Az utánpótlás együttesben szerepelt: Galambos 1963-ban kétszer (összesen háromszor), Káposzta 2 (3), Karába 2 (3), Laczkó II 2 (4), Menczel 1 (3), Perecsi 1 (3), Sas 1 (3). Az 1963-ban először bekerült játékosok közül Lanczkor és Nagy Gy. háromszor, Csordás, Katona, Lévai, Pocsai és Szuromi kétszer, Balogh, Horváth, Mester, Móricz, Páncsics, Ráczi, Reményik, Takács, Vajda, Nagy E. és Varga egyszer játszott az Utánpótlás-válogatottban.

Az ifjúsági válogatott szereplése és ennek tanulságai

Ifjúsági labdarúgó-válogatottunk 1963. évi teljesítménye még az A-válogatotténál is gyengébb. Íme az eredmények sora:

NDK (Tata, III. 27.)	3:1 (2:1),	
Olaszország (Hastings, IV. 13.)	0:3 (0:3),	UEFA-torna,
Bulgária (Kingston, IV. 15.)	1:1 (1:0),	UEFA-torna,
Franciaország (Reading, IV. 17.)	1:3 (0:1),	UEFA-torna,
Csehszlovákia (Nitra, VI. 1.)	3:0 (2:0),	
Szovjetunió (Tatabánya, IX. 21.)	1:1 (1:1),	
Jugoszlávia (Belgrád, X. 6.)	0:2 (0:1),	
Ausztria (Budapest, X. 27.)	2:1 (1:1).	

Összesen 8 mérkőzésből 3—3 győzelem, illetve vereség és két döntetlen, azaz 50%-os teljesítmény.

A nyolc mérkőzésen 37 játékos szerepelt, ezek közül 21 ebben az évben került először az ifjúsági válogatottba. A 16 „régi" közül Vellay mind a nyolc alkalommal játszott (összesen 12-szer volt ifjúsági válogatott), a többiek válogatott szereplése: Kalocsay 5 (7), Lutz 5 (11), Rátkai 5 (11), Rónai 5 (8), Szabó 5 (11), Bulyovszky 4 (6), Kárpáti 3 (8), Varga 3 (13), Iszak 2 (4), Major 2 (7), Ősi 2 (3), Tóth 2 (7), Géczy 1 (4), Puskás 1 (6), Zámbó 1 (3). Az újoncok közül Páncsics öt alkalommal, Bartalos, Heidrich, Horváth, Juhász, Liebhaber, Simon és Vlaszák háromszor, Garbancz, Kerekes, Kocsis, Lakics, Linka és Paulik kétszer, Bánkuti II, Borsányi II, Burka, Kovács, Sima, Somogyi és Thékes egyszer játszott az együttesben.

Az ifjúsági válogatottak eredményei általában hullámzók. Nem is elsősorban a gyenge statisztika miatt kell a figyelmet az ifjúságiak — és általában a fiatalok — labdarúgása felé fordítani, hanem amiatt, hogy *a felnőttek közé sok fizikailag nem eléggé fejlett, technikailag és taktikailag nem kellően képzett játékos kerül évről évre.* A sportiskolák között megindultak a labdarúgó-iskolák is. Ez a nagyszerű kezdeményezés csak akkor hozhat jelentős változást labdarúgásunkban, ha ezeket a gyermekeket képzett szakemberek nevelik-oktatják mindenütt, és ha zavartalan fejlődésüket lehetővé teszik rendszeres edzésekkel és versenyzéssel serdülőkorukban éppúgy, mint előtte tették. Nem szabad megfeledkezni arról, hogy sok tehetséges játékos akkor tűnik el, amikor kikerül az újonc- vagy serdülő- vagy ifjúkorból. Az első időszakban a fiatalok zöme még nem nő fel az új követelményekhez, legtöbbjük eleinte kíméletet, fokozatos hozzászoktatást kíván. Lemorzsolódásukat az okozta eddig, hogy erre nem voltak tekintettel a velük foglalkozók.

Ha a fiatalokkal módszeresen és rendszeresen foglalkoznak majd a hozzáértő szakemberek mindenfelé az országban, akkor nyilván évről évre több örömünk lesz fiataljaink és idősebbjeink játékában egyaránt és talán akkor az évvégi statisztikákat is megelégedetten szemlélhetik majd a labdarúgást kedvelő olvasók. **N. — P.**



A jugoszláv védelem nagyon jól zár

SZÉLSŐJÁTÉK A LABDARUGÁSBAN

A labdajátékok legtöbbje jelentős változáson ment át az utóbbi időben. A szabálymódosítások, technikai és taktikai újítások például vízilabdában, kosárlabdában és kézilabdában azért váltak szükségszerűvé, mert ezek a népszerű sportjátékok megfeneklettek, a játékosok és a nézők szemében egyaránt sokat vesztettek érdekességükből. A kosárlabda olyan fejlődésnek indult, hogy ma már a játék megújhodásáról beszélhetünk.

Labdarúgásban is tapasztalható bizonyos megtorpanás és ennek következtében bizonyos útkeresés. E világszerte népszerű sportjáték szakemberei azonban nem szabályváltoztatásban keresik a kiutat, hanem *különféle játékrendszerbeli és taktikai változtatásokban, s az ezekhez szükséges erőnléti és technikai eszközök alkalmazásában.*

Az ötvenes évek nagy magyar válogatottja

kezdeményezte elsőnek a megerősített védelmet, amikor *Zakariást* negyedik hátvédnek vonta hátra. Ez a válogatott tulajdonképpen már *4—2—4-es rendszerben játszott,* hiszen a támadósor közepén szereplő *Hidegkúti* vagy *Palotás* többnyire visszavont csatár volt. De ez a csapat a támadójátékban is hozott újat. Rendszeressé tette a sokmozgásos, az ellenfél védői közti résekbe adott labdákkal és a „lyukakba" betörésekkel folyó támadójátékot, valamint a hátulról induló szélsőjátékot.

Ezzel nem tudtak mást szembeállítani ellenfelei, mint a védelem megerősítését, a kétközéphátvédes játékot, s a kapu előtti tömörülést. Igenám, de ez a változtatás a támadójáték gyengítését jelentette. A többi labdajátékban tapasztaltakhoz viszonyítva ez *negatív jellegű változtatás* volt, hiszen a védekezésre való összpontosítás nem jelenthet igazi fejlődést. Az előrehaladást csak az olyan változtatás szolgálhatja, amely mozgalmasabbá, érdekesebbé és eredményesebbé teszi a játékot.

Ebben a tekintetben legtöbb újat a brazilok, valamint néhány európai klubcsapat hozott a legutóbbi években. Ezeknek a csapatoknak a mezőnyjátékosai magasfokú technikai és taktikai tudással, azonkívül sok mozgással arra törekedtek, hogy *mind a támadásban, mind a védekezésben*

számbeli fölényt

alakítsanak ki, ami eredményesebb játékot tett lehetővé. Jelenleg a világ legjobbjai ebben az irányban keresik az előrehaladást. Elvük:

támadásból minél gyorsabban átmenni védekezésbe, védekezésből pedig minél gyorsabban átmenni támadásba.

Ez a játékmód magasszintű speciális állóképességet kíván a mezőnyjátékosok legtöbbjétől és ezzel együtt sokrétű, a gyorsabb mozgáshoz alkalmazott technikát, valamint minden eddiginél több taktikai megoldás ismeretét.

A nagy játéktér, a labda irányításának bizonytalansága ugyan nem teszi lehetővé olyan pontos, minden részletében kidolgozott támadások vezetését, mint például kosárlabdázásban, de nagy szerepe van a labdarúgásban az egyéni kezdeményezéseknek és a játékalakulást sokszor döntően befolyásoló technikai-taktikai rögtönzéseknek. Ez utóbbiak, természetesen, akkor hatásosak igazán, akkor befolyásolhatják döntően a játék alakulását, ha a játékosok technikailag-taktikailag jól képzettek, ha tudásuk gazdag tárházából sokféle ismert és begyakorolt megoldás közül válogathatnak a rögtönzések alkalmával. És hát szükség van kifogástalan testi-lelki erőnlétre is, mert *a játéktudás csak akkor érvényesülhet tartósan egy-egy mérkőzésen, ha a technikai-taktikai tudás mögött „erő" is van.*

Labdarúgásunkban sokhelyütt nincs meg a mai felfokozott iramú játékhoz szükséges speciális állóképesség (ha egyes játékosok megszerzik is ezt a felkészülés során, a bajnoki idényben nem tudják megfelelő szinten tartani), előfordulnak technikai hiányosságok még élvonalbelieknél is és mindezen felül akadnak olyan taktikai változatok, amelyekkel nem élnek mindenfelé, amelyek pedig mozgalmasabbá és eredményesebbé tehetnék a támadójátékot.

Sokat hallottunk, sokat olvastunk az utóbbi időben arról, hogy

nincsenek megfelelő szélsőink,

hogy a szélsőjáték elsorvadt nálunk. Ez valóban így is van. A kettő szorosan összefügg egymással. Ha a szárnyjátékot elhanyagolják, érthető, hogy nem fejlődhetnek kellően az ebben szerepet játszó játékosok; ha viszont nincsenek megfelelően képzett szélsők, nem lehet igazi szélsőjátékot sem kívánni a csapatoktól.

A szárnyjáték elsorvadása azzal a taktikai megoldással kezdődött, amely a szélsőket hátulról indította. Ez a taktikai húzás helyes lehet egyes mérkőzéseken (mert hiszen a szélsőket így kivonja a szélsőhátvédek őrizetéből és lehetővé teszi, hogy hátrábbról, nagy lendülettel indulhassanak támadásba). Nem volt helyes azonban ezt a taktikai megoldást rendszeressé tenni. Mert rendszer lett belőle! Később ez a „rendszer" még tovább fejlődött, — úgy is mondhatnánk, sőt talán helyesebb is

Kohut Vilmos (FTC) a huszas évek félelmes hírű balszélsője



lenne így mondani: tovább fajult — és a szélsők megszokott feladatává vált az ellenfél támadásakor a hátrahúzódás, a védekezés segítése, a labda hátulról történő felhozása. A szélsők zöme ezzel nagyobb védekező szerepet kapott, s érthetően kisebb támadószerepet tudott csak betölteni.

A szélsőjáték elfajulása magától-értetődően megváltoztatta egy-egy csapat egész játékát, s határozottan károsan befolyásolta a játék zamatát adó támadójátékot.

Mi történt? Az történt, hogy támadáskor

a belsőcsatárok nem tudták pótolni a szélsőket,

nem tudtak a szárnyakon olyan támadásokat vezetni, mint a szélsők, s így belül, a játéktér középső területein próbáltak áttörni az ellenfél védelmén. Mivel legtöbbször tömör „falba" ütköztek, oldalt passzolgattak, keresték a védők közt a réseket, vagy pedig hátraadták a labdát a felnyomuló fedezetnek vagy szélsőnek: segítséget kerestek a támadáshoz. Mindez lelassította a leggyorsabban indított támadásokat is, s lecsökkentette a támadások eredményes befejezésének a lehetőségét. Az ellenfél fedezetei, sőt csatárai ugyanis hátra tudtak rohanni (többnyire volt elég idejük hozzá) és megakasztották az így vezetett támadásokat.

Gyors támadásvezetés, főleg azonban *az ellenfél védelmének széthúzása ritkán sikerülhet megfelelő szárnyjáték nélkül.* Még abban az esetben is, ha az egyik csapat védekezésre áll be és kapuja előtt „sündisznóállást" épít ki, egy-egy gyors, jólcselező szélső a védők mögé kerülhet és kapuratörésével, vagy hátraadásával nagy zavart okozhat a védők között.

Tíz év előtti válogatott együttesünk játékának eredményességében nagy része volt a két szélsőnek. Ha megvizsgáljuk a jelen időszak legkiválóbb csapatait, megint csak azt találjuk, hogy játékukban igen nagy szerepet játszanak a kiváló szélsők (*Charlton, Garrincha, Gento* stb.). A Magyarország—Jugoszlávia mérkőzésen a legtöbb támadást a két jugoszláv szélső — *Szamardzsics* és *Skoblar* — kezdeményezte; gyors elfutásaikkal úgy megzavarták védelmünket, hogy egymás után keletkeztek a gólhelyzetek az első félidőben, s ha ezeket jobban kihasználják ellenfeleink, nagyobb arányú vereséget is szenvedhettünk volna.

Fenyvesi dr. és *Sándor* elfutásai, kapuratörései, vagy beívelt, belőtt és hátragurított labdái is gyakran felhívták a figyelmet a szélsőjáték szerepére egy-egy csapat eredményességében.

A számtalan példa ellenére sem változott a helyzet nálunk az utóbbi években. Pedig nyilvánvaló, hogy a szélsőjátékosok az oldalvonal korlátozása ellenére is

a támadások előrelendítői lehetnek, mert

1. hátramenve szinte zavartalanul vehetik át a labdát,

2. egy-egy jólidőzített előreadás esetén elfuthatnak a hátvéd mellett vagy cselezéssel juthatnak át rajta és az egész védelem mögé kerülhetnek,

3. a védőfal mögé kerülés megbontja az ellenfél szervezett védekezését és megfelelő beadás vagy hátragurítás nagyszerű lehetőséget biztosít a belsőcsatároknak a kapuralövésre vagy fejelésre,

4. egyik szélről a másikra átvágott labda átcsoportosításra készteti az ellenfél védelmét, ami azonban hiábavaló, ha a keresztlabdát gyors kapuratörés követi.

Mindezen felül a szélsők becselezhetik magukat a kapu közelébe és maguk is veszélyeztethetik a kaput. Rendszerint rossz szögből lőnek kapura, ennek ellenére *sok szélső ott van a különböző országok legeredményesebb csatárai között.* Gyakran harcolnak ki a szélsők szögletet, gyakran csak szabálytalanul tudják feltartani vagy szerelni őket a védők, s a szöglet- és szabadrúgások további támadási lehetőségeket jelentenek.

Persze,

a szélsőjátéknak is megvannak a maga sajátosságai.

Nagy szerénységi bizonyítvány, amikor egy belsőcsatárt szélre tesznek, mondván: technikás, ügyes játékos, megoldja majd a szélsőfeladatokat is. Nem így van. A labdarúgás ugyan a mindenoldalúság, az univerzalizmus felé halad, de azért a speciális hátvéd-, fedezet, középcsatár-, összekötő- és szélsőfeladatokat csak azok a játékosok tudják legjobban ellátni, akik rendszeresen ezekre a feladatokra készülnek, akik ilyen feladatokat oldanak meg hétről hétre, hónapról hónapra, évről évre.

Még ez sem elég azonban, ha a szélső minél jobb, minél eredményesebb játékát nem segítik a többiek: a fedezet, az összekötő, a középcsatár, a hátvéd. A jó összmunkához egymás alapos megismerése és megbecsülése, sok-sok együttgyakorlás és együtt játszott mérkőzések sok tapasztalata szükséges. És persze megfelelő játéktudás és fizikai-pszichikai felkészültség.

Igazán eredményes szélsőjátékot csak labdával és labda nélkül egyaránt gyors, jól cselező, nagyobb távolságra is pontosan rúgó, kapuralövésben különlegesen gyakorlott, speciálisan képzett szélső tud nyújtani. Olyan játékos, aki át tudja cselezni magát őrzőjén, aki le tudja futni védőjét; akinek kapuratörése valós veszélyt jelent a kapura, aki 40 méterre is pontosan adja a keresztlabdát; aki gyorsan kapcsol, hamar felismeri az adódó helyzetet, s az ellenfél zavarát, a védők váltásának következtében adódó lehetőségeket; aki gyorsan meglátja legjobb helyzetben levő társát stb.

A szélsőjáték

sok egyéni képzést

és sok csapathely-képzést és gyakorlást (szélső és összekötő, szélső és fedezet, szélső és az ellenfél hátvédje, szélső és összekötője az ellenfél hátvédjével és fedezetével szemben stb.) kíván. De nem szabad sajnálni a fáradságot, mert a jó szárnyjáték igen nagy nyereség, igen *nagy lendítőerő a támadójátékban.* Azonkívül: kisebb a szélsőtől elvett labdával indított ellentámadások veszélye, mint a belsőktől megszerzettekkel. A szélső többnyire úgy veszti el a labdát, hogy partra mentenek előle, vagy szabálytalankodnak vele szemben. A legveszélyesebb ellentámadásokat a belsőktől elvett labdákból indítják.

Nagy nyeresége még a szélsőjátéknak, hogy a különféle megoldások megtanulása, begyakorlása egyben tudatosítást is jelent a játékosok számára. Az ösztönös rögtönzés helyébe itt a játékrészletek tudatos alkalmazása lép. Ennek eredményeképpen az egész csapat játékfelfogása megváltozik, a sikerrel kecsegtető támadások száma emelkedik, s egyben gyorsulnak is a támadások.

Az elmondottak összefoglalása:

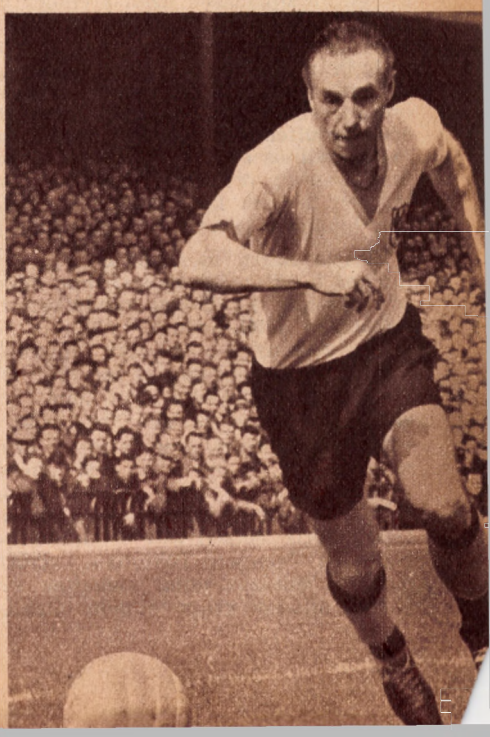
1. a mostani játékban is nagyon fontos a szárnyakon vezetett támadások szerepe, mert

a) a tömörülő védelem is áttörhető vagy megkerülhető segítségükkel, b) a szélen történő sikeres elfutás középen is megbontja a védelmet és réseket nyit a kapu felé, c) jó irányban befolyásolja a belsőcsatárok játékfelfogását, csökkenti a felesleges, késleltető átadások számát, d) szebbé, változatosabbá, eredményesebbé teszik a támadójátékot;

2. tehát: minden erővel fokozni kell labdarúgásunkban is a szélsőjáték tanítását, begyakorlását és — alkalmazását!

Sz.—P.

Matthews, a Nagy Mágusnak becézett jobbszélső 40 éves korában is tagja volt a válogatottnak. Most 49 éves és még mindig hasznos tagja csapatának



ÍGY LÁTJÁK A KÍNAIAK...



Matsuzaki (Japán) a világ legjobb női játékosa

Az 1963 áprilisában Prágában rendezett asztalitenisz világbajnokság után a Sport és Tudományban Lakatos György dr. mélyrehatóan elemezte a világbajnokság eseményeit és leszűrte a tanulságokat magyar szempontból is. A prágai világbajnokság férfi mezőnyéből messze kiemelkedtek a kínai versenyzők és így nem lesz talán érdektelen, ha a China's Sports most ideérkezett száma alapján ismertetjük *Fu Csi-fang* és *Vu Csung-juan* tanulmányát a prágai világbajnokság tanulságairól és az asztalitenisz-sport alakulásáról.

A tanulmány írói bevezetőben foglalkoznak a 26. pekingi és a 27. prágai világbajnoksággal és a következőket írják:

A 26. asztalitenisz világbajnokság befejezése után sok szakértő azon a véleményen volt, hogy ez a világbajnokság fordulópontot jelent az asztalitenisz történetében. Fordulópont nemcsak azért, mert a kínaiak három világbajnokságot nyerve véget vetettek a japán versenyzők világhegemóniájának, hanem azért is, mert *valamennyi győztes játékos tollszárfogással játszott.* Ezt az ütésmódot „ázsiai" fogásmódnak nevezzük, szemben a kézfogásszerű — „európai" — ütőfogással.

Mi okozta a japán férfi versenyzők háttérbe szorulását? A leghitelesebb és leginkább kielégítő választ erre természetesen csak a japán játékosok és edzők adhatnák. Nézetünk szerint a japánok gyengébb szereplésének egyik okát meg lehet találni *a pörgetés egysíkú alkalmazásában.* A pekingi világbajnokságon a japán játékosoknak ez a technikája még meglepte a többi ország versenyzőit, beleértve a kínaiakat is. A jelek szerint a japánok a világbajnokság kezdetén még remélhették, hogy technikájuknak ezzel az elemével eredményesen tudják végigharcolni a VB-t, mert új fegyverükkel legyőzték Európa legjobb játékosait, köztük a magyar Berczik Zoltánt és Sidó Ferencet, valamint a jugoszláv Vogrincot. A kínaiakkal szemben azonban ez a stílus már eredménytelennek bizonyult és a japán férfiak 1953 óta első alkalommal elveszítették hegemóniájukat az asztaliteniszben.

A kínai játékosok a tollszárfogás segítségével *rendkívüli módon felgyorsították a játékot, s mivel nagy erőt visznek be ütéseikbe, sikerült végigtámadniuk a mérkőzéseket.*

A prágai világbajnokságon a japán játékosok — s azok közül is elsősorban Kimura — folytatták a pörgetett ütések alkalmazását. Ezen a világbajnokságon még ügyesebben és pontosabban pörgettek, mint azelőtt és ütéseik ereje is megnövekedett. Sokat fejlődött a japánok adogató technikája és a versenyzők leütései is jól sikerültek. Az európai játékosokkal szemben sokkal elszántabban és erőteljesebben támadtak. Pörgetett ütéseik nagyszerűen érvényesültek és a rendszerint magasan visszakerülő labdákat gyilkos erővel leütötték. Pörgetés, erő és változatosság szempontjából a japán játékosok tehát nagy fejlődésen mentek keresztül. A kínaiakkal szemben azonban továbbra is háttérbe szorultak. Miért?

Először azért, mert *Kína négy egyenlő erejű kitűnő játékos közül választhatott, míg Japán csak három igazán klasszis játékossal rendelkezett.* A három japán versenyző játékmodora nagyjából ugyanaz, viszont a kínai versenyzők *nemcsak ugyanolyan jól támadtak, hanem nagyon jól nyesve remekül védekeztek is.* A kínai versenyzők fegyvertárában tehát *sokkal több taktikai elem* szerepelt, s ez igen nagy előnyt jelentett.

Másodszor azért, mert *a japán játékosok nem találták meg a kínaiak gyors támadó játékának ellenszerét.* A kínai és japán versenyzők már több alkalommal találkoztak és így megismerhették egymás játékstílusát. A japán férfi versenyzők — különösen azután, hogy a közbeeső években Tokióban legyőzték a kínaiakat — nagyobb önbizalommal mehettek Prágába. Ennek ellenére a kínaiak gyors támadó játéka, amelyben tenyeres és fonák leütések váltogatták egymást, kevés esélyt adott a japán játékmodor érvényesülésének.

A japánok a versenyt megelőző edzések alkalmával igen nagy figyelmet fordítottak arra, hogy megtalálják a kínai támadó játék ellenszerét. *Japánban jelenleg kevesen használják a kézfogásszerű ütőfogást és a tollszárfogást alkalmazzák a nyeséshez is.* Ezzel szemben *a kínai játékosok egyaránt alkalmazzák a kézfogásszerű és a tollszárfogást.* Így például a kínai *Vang Csi-liang* kézfogásszerű ütésfogással játszva győzte le a japán *Kimurát, Csan Si-lin* pedig tollszárfogással verte meg sorjában *Mikit, Kimurát* és *Ogimurát.*

A prágai világbajnokság után *a japán játékosok igyekeznek új taktikai elgondolásokkal kísérletezni.* A kívülállók magától értetődően még nem tudják, hogy a japánok mivel lepik meg majd a világot, de annyi bizonyos, hogy pontosan és lelkiismeretesen dolgozzák ki jövő terveiket.

Ha Európa mai legjobb játékosain végigtekintünk — folytatja a tekintélyes kínai sportlap —, akkor azt tapasztaljuk, hogy már Európában sem ragaszkodnak a régi felfogású játékhoz. *A pekingi és a prágai világbajnokság óta az európai játékosok játékmodora is változáson megy keresztül.* Ha a játékmodorokat osztályozni akarjuk, akkor a következő csoportokat különböztethetjük meg:

Az első csoportba tartozók *alapjában megőrizték a hagyományos európai stílust:* a biztosan nyeső védőjátékot, amelyet sokszor váratlan beugrásokkal, közbeütésekkel tesznek változatossá. Így játszik a magyar Berczik Zoltán, a román Maria Alexandru és Ella Constantinescu, az angol Diane Rowe stb. Mindamellett ezek a játékosok ügyesen alkalmaznak más ütéseket is, mint például Berczik Zoltán, aki most már jól üt pörgetett labdákat is. Vagy a nyugatnémet Scholer és Gomolla nagyon megbízhatóan játszik védekező nyeső játékot.

A második csoportba tartozók játékát *az állandó támadás jellemzi.* Ezek vakmerő játékosok, akik megkísérlik, hogy a támadások erejében kézfogásszerű ütőfogással is felvegyék a versenyt a tollszárfogással játszó ázsiai versenyzőkkel. A prágai világbajnokság eredményei azt mutatták, hogy ez a kísérlet nem sok sikert hoz a kínai és a japán játékmodorral szemben. Természetesen ma még korai lenne végleges ítéletet mondani ezeknek a fiatal versenyzőknek a fejlődéséről.

A harmadik csoportba azokat sorolhatjuk, akik *tudnak védekezni, támadni és elsajátították a pörgetett ütés technikáját.* Az a tény, hogy az európai játékosok nagy

része ebbe a csoportba sorolható, bizonyítja, hogy az európai játékosok válaszút előtt állnak — s ma még nem tudják biztosan, hogy melyik irányba menjenek. Ezeket a játékosokat egyrészt befolyásolja a hagyományos európai játékstílus, másrészt ezek már sokat elsajátítottak a kínai és japán játékosok új technikájából. Nagyszerű példa erre a nyugatnémet *Arndt*, aki tud védekezni és támadni és egyformán üti tenyeres és fonák oldalról a pörgetett labdákat. Játéka egyformán veszélyes a legkülönfélébb felfogásban versenyző játékosokra, amit bizonyít az a tény, hogy *Arndt* legyőzöttei között szerepel *Su Jin-seng*, *Berczik Zoltán* és *Faházi János*.

A prágai világbajnokságon az európai játékosok egy csoportja már tollszárfogást alkalmazott, így a magyar *Kovács*, a szovjet *Rodnova* és a görög *Christodoulatos*. Persze ezek a játékosok még nem sajátították el teljes mértékben ezt a technikát, de mindenesetre már jól játszottak. Ez azt mutatja, hogy az ázsiai játékmodor magvai kezdenek Európában is kinőni.

Az asztalitenisz fejlődésének *döntő kérdése ma az*, hogy a versenyző hogyan áll a pörgetéssel és a gyorsasággal.

Egy olyan mérkőzésen, amelynek *mindkét részvevője támadó játékos*, az dönt, hogy *melyik játékos tudja magához ragadni a kezdeményezést*. És ha ezt a kezdeményezést elveszti, akkor lehetőség szerint úgy kell variálnia a nyesett labdákat, hogy védekezésből újra átmehessen támadásba, illetve, hogy ellenfelét hibára kényszerítse.

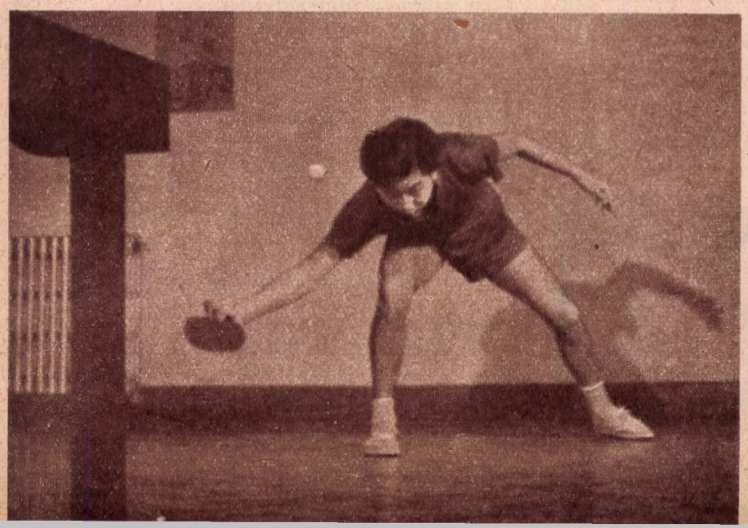
Ha egy támadó játékos kerül szembe egy védekező játékossal, akkor a támadó játékosnak pörgetett labdákkal kell támadnia ellenfele nyesett labdáit és arra kell törekednie, hogy következetesen, pontosan és nagy erővel üssön le, s gyorsaságával újra és újra lepje meg ellenfelét.

Ha két védekező játékos küzd egymással, akkor ebben a biztonsági játékban *ki kell várni az alkalmas pillanatot* a leütésre. Természetesen itt is szükség van gyorsaságra, de még pörgetésre is.

Ha így állnak a dolgok, kétségtelen tény, hogy asztalitenisz versenyeken nagy előnyt jelent a gyorsaság és a pörgetés. *És amint a gyorsaság nem teheti feleslegessé a pörgetést, ugyanúgy a pörgetés sem pótolhatja a gyorsaságot.* A győzelem azon fordul meg, hogy a játékos mennyire képzett és mennyire tudja érvényesíteni ügyességét.

Bár a kínai játékosok — elsősorban a férfiak — a legutóbbi két világbajnokságon nagyon szép sikereket értek el, egyáltalán nem lehet azt állítani, hogy már elérték a tökéletesség felső fokát. Különösen szól ez a kínai nőkre. A kínaiak jellegzetes játékmodorát tovább kell fejleszteni, ám bátorítani kell azokat is, akik másképp próbálnak játszani. Ezen a téren is érvényesíteni kell a „virágozzék száz virág" politikáját. Szakadatlanul tanulnunk kell más országok kiváló játékosainak tapasztalataiból, s ezeket a tapasztalatokat be kell olvasztani a mi legjobb játékosaink játékmodorába, hogy versenyzőink így új magaslatokra segítsék a kínai asztalitenisz sportot.

Csang Si-lin, a kínaiak egyik legjobbja



MEGÉRTE?...

Az angol ligabajnokság egyik régi patinás csapata, a Wolverhampton Wanderers az idei bajnokságon nem a legjobban kezdett. Első hét mérkőzéséből csak kettőt tudott megnyerni és így bizony a mezőny vége felé kullogott. A csapat vezetői gondoltak egy nagyot. Megvásárolták 55 000 fontért — ami körülbelül négymillió forintnak felel meg — Ray Crawfordot, az Ipswich Town eddigi középcsatárát. Az remélik, hogy Crawford megvétele nagymértékben megerősíti majd a csapat csatársorát, mert a csillagászati összegért megvásárolt középcsatár az Ipswich 237 mérkőzésén 173 gólt lőtt. Az Ipswich-nek pénze tehát van már, — viszont lecsúszott a tabella aljára, s lehet, hogy a gyorsan feltűnt csapat hamarosan visszaesik oda, ahonnan jött, a II. ligába. Vajon vigasz lesz-e akkor az 55 000 font. És kárpótlás-e az elveszett I. ligáért?

66 millió aktív sportoló

A Szovjetunió népeinek harmadik spartakiádján — a Szovjetunió Sportegyesületei Szövetségének jelentése szerint — összesen 66 millió sportoló vett részt. A versenyek közben összesen négy világcsúcsot, hét Európa-csúcsot és 32 országos csúcsot döntöttek meg. Kereken 2000 szovjet sportoló érte el, illetve múlta felül az olimpiai szinteket.

A NÉMET „SPORT" SZÓ JUBILEUMA

A „sport" szó a német nyelvben most ünnepelte 135. születésnapját. Ezt a szót Pückler-Muskau herceg vette át az angolból és 1828. október 9-én használta először. „Egy elhunyt levelei" című művében a következőket írja a sport szó jelentéséről: Ez a szó lefordíthatatlan és semmi esetre sem jelenti csak magát a vadászatot. Sportember az az ember, aki minden élvezetet, mint ökölvívást, lóversenyt, vadkacsa-vadászatot, kakasviadalt, rókaüldözést stb. ügyesen és szenvedéllyel űz. Ez mind sport.

Ökölvívni könnyebb volt...

Las Vegas egyik híres szállójában, a Flamingo-szállóban esténként mint táncos fellép Joe Louis, az egykori világhírű ökölvívó-világbajnok. A most 49 éves „barna bombázó" Pearl Bailey táncosnő partnere, akivel a többi között bemutat egy úgynevezett box-táncot. Az egykor alig nehézsúlyú, 82 kilós Joe Louis 106 kiló, így elképzelhető, hogy nem legkönnyedébben mozog a parketten. Ki is jelentette, hogy egy-egy ökölvívó-mérkőzésre könnyebb volt formába jönni, mint a tánc-számokat betanulni.

LABDARUGÁS

MEZITLÁB

Zürichben kevés a sportpálya és a játszótér. Az iskolásgyerekek már régóta ostromolják az illetékeseket, hogy segítsenek rajtuk. A városi tanács most merész elhatározással a fiatalok segítségére sietett. Kísérletképpen megengedte, hogy a város kezelésében levő 31 parkot, illetve annak szépen megnyírt és gondosan karbantartott zöld füves részét a fiataloknak sportolás céljaira igénybe vehessék. Az egyetlen kikötés az, hogy a fűre csak tornacipővel, illetve mezítláb szabad rálépni. A zürichi iskolásgyermekek most már néhány hét óta lelkesen rúgják a labdát a parkokban — mezítláb! — és eddig semmi komolyabb panasz nem merült fel ellenük.

TÜRELEMMEL ÉS KÖVETKEZETESEN!

A munkahelyi testnevelés továbbfejlesztéséért



Az Orosházi Ruhagyár a munkahelyi testnevelés vidéki fellegvára

Az üzemi dolgozók munkahelyi testnevelésének és az iskolai tanulók tízperces pihentető testnevelésének ügye komoly fordulatot vett azzal az országos jellegű, kétnapos értekezlettel, amelyet a legkiválóbb elméleti és gyakorlati szakemberek részvételével, az MTST oktatási és tudományos osztálya novemberben rendezett. Az eddig végzett hazai kísérletek és a külföldi példák eredményeképpen most már megállapítható, *hogyan kell ezt a nagyjelentőségű mozgalmat tovább vinni, helyesen fejleszteni.*

Mi a célja

az aktív pihenőnek, amelyet az üzemekben munkahelyi testneveléssel, az iskolákban pedig tízperces pihentető testneveléssel értékesítenek?

Az egészség megóvása, a szervezet felfrissítése, a munkaártalmak ellensúlyozása, az akcióképesség (termelékenység, tanulékonyság) fokozása.

A mozgalom célja tehát *mind az egyén, mind a közösség szempontjából rendkívül fontos.* Ennek megfelelő alapossággal, gondossággal kell kijelölni a célhoz vezető utat és lankadatlan ügybuzgalommal kell haladni rajta.

Jelenleg

kb. 20 budapesti és 19 vidéki üzemben, továbbá 35 iparitanuló intézetben tartanak rendszeresen aktív pihenőt. Terjed a mozgalom az ország különböző más iskoláiban is. Sok helyen azonban az elindítást követő rövidebb-hosszabb idő után a mozgalom megszűnt, mert az indulás idején hiányoztak a siker előfeltételei.

Az előfeltételek

közül a mozgalom természetéből kifolyólag a legfontosabb: az üzemek, illetve az iskolák vezetőinek, a mozgalom szervezőinek, orvosoknak, sportszakembereknek összefogása, egyetértése, közös munkája! Ehhez viszont nélkülözhetetlen az a meggyőződés, hogy a mozgalom hasznos, helyes, célravezető.

Az aktív pihenőnek az akcióképességre gyakorolt kézzelfogható hatása csak hosszabb ideig folyó mérések alapján állapítható meg. Az erre vonatkozó szovjet adatok számunkra is bizonyítják az elv helyességét. Egy győri textilipari üzemben végzett ellenőrző mérések gyakorlatilag igazolják, hogy *a mozgalom már kezdeti szakaszában emeli a résztvevők termelékenységét.* Az eredményeket természetesen tovább kell mérni és minél hatásosabban ismertetni a sajtó, a rádió, a film útján.

A másik nélkülözhetetlen előfeltétel: a dolgozók, illetve a tanulók igénye. Ezt az igényt elsősorban hiteles szakemberek (orvosok, pedagógusok, sportszakértők) tudják felkelteni és fokozni. A résztvevők igénye nélkül indított mozgalom ugyanis eleve sikertelenségre kárhoztatott; nem vezetne eredményre az aktív pihenő általános elrendelése. A továbbfejlődést rendszeres szervező munkával, a dolgozók és a körülmények gondos előkészítésével, a feltételek megteremtésével kell biztosítani.

Mindehhez *szakértő, lelkes aktívagárda* szükséges. Ez már működik is, de természetesen nekik is fejlődniök kell, mert a mozgalom is szélesedik, népszerűsödik. A TF-en már be is vezették az oktatási programba a munkahelyi testnevelést, mint tantárgyat. Az első továbbképző tanfolyamot 21-en végezték el.

Gyakorlatilag

az a döntő kérdés, hol, milyen tartalommal töltsék meg az aktív pihenő perceit, hogy a kívánt eredményt elérhessék. Természetesen csak olyan mozgásokról lehet szó, amelyek az adott körülmények között elvégezhetők és amelyek elvégzésére a résztvevők képesek. Esetenként vizsgálandó tehát, hogy kikről kívánunk gondoskodni. A munkahelyi testnevelés részvevői így osztályozhatók: *1.* könnyű testi munkások ((álló foglalkozásúak), *2.* könnyű testi munkások (ülő foglalkozásúak), *3.* nehéz testi munkások (álló), *4.* nehéz testi munkások (ülő), *5.* tüdőt terhelő munkát végzők, *6.* értelmiségi munkát végzők.

Persze, az egyes kategóriákon belül az egyén állapotától, korától függ, hogy a meghatározott gyakorlatanyagból mennyit képes a rendelkezésre álló idő alatt elvégezni. Éppen ez teszi bonyolulttá a gyakorlatok betanítójának és vezetőjének a feladatát, hiszen nem törekedhet egyöntetűségre, nem uniformizálhatja a gyakorlatokat. Lehetővé kell tennie, hogy mialatt valaki tízszer elvégez egy mozgássorozatot, a másik ugyanazt háromszor hajtsa végre — természetszerűleg zavartalanul.

A résztvevők mozgásigénye

minden kategóriában erősen különböző, méginkább az üzemekben és az iskolákban! De nemcsak mennyiségileg különböző, hanem minőségileg is, aszerint, hogy milyen mérvű *egyoldalú foglalkoztatottságot* kell ellensúlyoznia. Ezzel kapcsolatos az is, hogy mi célravezetőbb: a *kötött mozgásformákra* épített gyakorlatsorozat, amely kevéssé érdekes, de testnevelési értéke van és feltétlenül hasznos — vagy a *játékos, szórakoztató páros, csoportos gyakorlat,* testnevelési játék, esetleg sportjáték. Egyelőre az a helyes, ha a kétféle gyakorlatcsoportot váltakozva alkalmazzák, hogy ezzel is ellensúlyozzák a kötött mozgásformák egyhangúságát. Nem lehet azonban elfeledkezni arról, hogy a játékos gyakorlatokhoz rendszerint el kell hagyni a munkahelyet, esetleg össze kell gyűjteni a különböző csoportokat, tehát *több időre van szükség,* mintha mindenki a rendes munkahelyén töltheti az aktív pihenőt. Márpedig amíg a munkahelyi testnevelésnek a termelékenységre gyakorolt kedvező hatása nem kézzelfogható, nemcsak a vezetők, de általában a dolgozók is idegenkednek a hosszabb ideig tartó gyakorlatoktól. Döntő fontosságú, hogy a gyakorlatokat a résztvevők *könnyedén, megeröltetés nélkül* végezhessék, hiszen a kívánt cél csakis így érhető el.

Rengeteg probléma

megoldására van szükség ahhoz, hogy valamely üzemben beindíthassák a munkahelyi testnevelést. Ez korlátozza a mozgalom terjesztésé-



Az országos értekezlet részvevőinek egy csoportja

nek ütemét. Később aztán a dolgozók olyan mértékben kedvelik meg, ahogyan az előfeltételek javulnak, az irányítók gyakorlata növekszik, s a problémák megoldása magától értetődővé válik. Annál hamarább népszerűsödik a mozgalom, minél hatékonyabban folyik a kutatómunka a munkahelyi testnevelés kérdéseinek tisztázására. *Orvosok, fiziológusok, testnevelő pedagógusok együttműködéséből,* tudományos elemző munkájából születhetnek meg azok a részeredmények, amelyek együttesen kedvezően biztosíthatják a mozgalom részvevőinek egészségét, erejét, munkáját.

Akik tovább viszik

a tudomány eredményeit az üzemekbe, az iskolákba, — ak aktív pihenők vezetői — természetesen maguk is bizonyos, nem kismérvű képzettséggel kell, hogy bírjanak. Most a pillanatnyi helyzetben megvan ugyan a legszükségesebb gárda, de a mozgalom kiszélesítése e gárda erősödésétől is függ. Külföldön számos helyen már — vagy még — ott tartanak, hogy az egyidejűleg folyó *aktív pihenő gyakorlatait hangszóróval központilag vezetik.*

A gyakorlatok betanításához mindenesetre egyre több hozzáértő vezetőre lesz szükség, ezért a TF első továbbképző tanfolyamát továbbiaknak kell követniök.

Az aktív pihenő ideje

Ez sem határozható meg egységesen, ezt is az adott körülményeknek megfelelően kell kialakítani. Például a *Szovjetunióban* általában mindenki a saját munkahelyén végzi gyakorlatait, mégpedig a délelőtti műszakban egy, a délutániban két, éjszakaiban három alkalommal. Ott tehát már azt is figyelembe veszik, hogy *melyik napszakban hány aktív pihenővel* érhető el a kívánt cél, a dolgozók felfrissítése, munkaképességük fokozása.

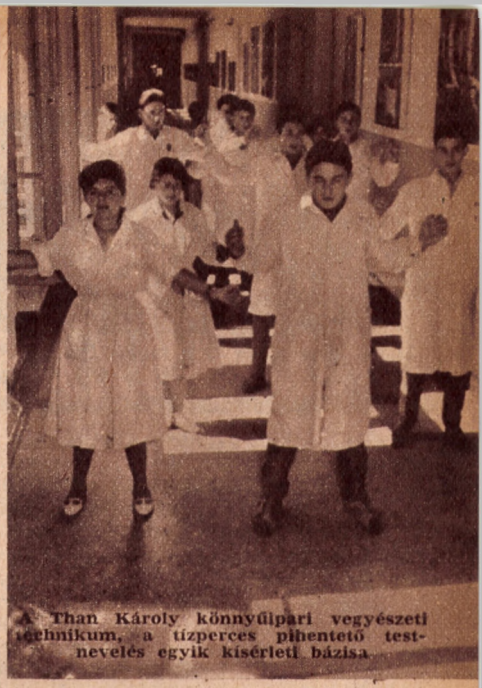
Egyes munkafolyamatok nem szakíthatók meg az aktív pihenő miatt sem; az ilyen munkahelyeken a munkakezdés előtt, vagy a munka után tartják meg az aktív pihenőt. Akad példa arra, hogy az érkező és a távozó dolgozók a *váltásidőben együtt* végzik gyakorlataikat. Ahol nincs más mód, ott heti 2—3 alkalommal végeznek hosszabb ideig tartó munkahelyi testnevelő gyakorlatokat.

Türelmesen, fokozatosan

A munkahelyi testnevelés eredménye nem a sportban, hanem közvetlenül az emberek termelőmunkájában és egészségében jelentkezik. Itt tehát a testnevelő mozgalom közvetlenül az egészségügy és a termelés területén működik. Mindezt aprólékos alaposságnak, végtelen türelmességnek kell jellemeznie, mert a tapasztalatok világosan mutatják, hogy a meg nem alapozott kísérletek, az *„előrefutások"* milyen káros következményekkel járnak: a sikertelen kísérletek mindenütt visszavetik a mozgalmat, az újraindítás mindig sokkal nehezebb az első indításnál.

Nem szabad tehát türelmetlennek lenni.

Szebenyi Sándor



A Than Károly könnyűipari vegyészeti technikum, a tízperces pihentető testnevelés egyik kísérleti bázisa.

SEM PÉNZ, SEM IGÉNY... Labdarúgás az Egyesült Államokban

Mi az oka annak, hogy az Egyesült Államokban hosszú évtizedek kísérletezgetései ellenére sem tud gyökeret ereszteni az európai labdarúgás (az „association", a soccer), — amely mindenütt ezreket, tízezreket vonz a pályára és a lelátókra.

Éppúgy mint maga a jelenség, az okok is tipikusan amerikaiak. Az ott divatos és a rugby-vel rokon amerikai „football" és a baseball vezetői a televízióval és az érdekelt gyárosokkal karöltve mindent megtesznek az említett sportágak uralma érdekében. *A gyárosok ugyanis éppen ötszörösen keresnek azokon a középkori fegyverzethez hasonló öltözéken, amit a baseball, a rugby és az amerikai football játékosai viselnek, mint a rendes labdarúgó mezeken.* És ahogy mondják, az újságírók is hálásabb témának tartják a már megszokott, bevált sportokat és nem szentelnek időt, fáradságot arra, hogy új témával kísérletezzenek. Nincs sajtója, nincs propagandája, — és így közönsége sincs egy-egy labdarúgó eseménynek.

Mindehhez hozzájárult, hogy az United States Soccer-Football Association, az amerikai labdarúgó szövetség gyenge alapon áll, vezetői még az 1930-as váratlan és eléggé meg nem érdemelt dicsőséget siratják, amikor az Egyesült Államok válogatottja a legjobb négy közé jutott Belgium és Paraguay legyőzésével az első VB-n Uruguay-ban, és végül is a 4. helyen végzett. Miközben a vezetés még a harminc év előtti dicsőségen mereng és a múltban időzik, *sem pénz, sem igény nincs arra, hogy a labdarúgást magasabb színvonalra emeljék külföldi edzők segítségével és az új játékmodor meghonosításával.* Az Egyesült Államokban a labdarúgás még ma is ott tart, hogy a WM kezdeti formáját játssza és főleg a kemény játékra épít, az „amerikai football" haladó hagyományait átvéve.

Országos bajnokságot nem írnak ki, csak területi bajnokságok folynak és a győztesek mérkőznek a félhivatalos bajnoki címért az „Open Cup"-ban. Az elmúlt években és most is a népszerűsítésért folytatott harcban a külföldről bevándoroltakból alakult csapatok játszották és játsszák a főszerepet. Így például a New York-i Hungária az Open Cup megnyerése után feltűnést keltő közel-keleti portyán vett részt: 13 mérkőzésből 9-et nyert meg és 4-szer döntetlenül mérkőzött. Ellenfelei között volt a török Besiktas (0:0) és a Fenerbahcse (1:1) is.

Az Észak- és Közép-amerikai Kupában még nagyobb sikert értek el: 35 ezer néző előtt Guadalajrában legyőzték a mexikói Oro-t. És noha a New York-i visszavágóra csak kétezren voltak kíváncsiak, e nemzetközi sikerek lassanként mégis ráirányítják a figyelmet a labdarúgásra. Szerencsére 1960-ban akadt valaki, aki elhatározta, hogy forradalmasítja ezt a sportot és *William D. Cox szervezésében megindult a New York-i nemzetközi tornák sorozata,* amelynek éppen ez a népszerűsítés a célja.

A sportág fejlődése előtt azonban egyelőre akadályok állnak. A FIFA legutóbbi határozata megtiltja a külföldiek szereplését a válogatottban! Ez nagy érvágást jelentett ott, ahol egyelőre a külföldiekre alapoznak mindent. A középiskolákban ugyan megkezdődött már a rendszeres labdarúgó oktatás, és jelenleg 1100 High Schoolnak (nálunk középiskolának felel meg) van labdarúgó csapata. Csakhogy az Egyesült Államok sajátos sportszervezete folytán 22 éves korban a főiskolák elvégzése után a fiatalok általában vagy befejezik az aktív sportolást vagy profinak szerződnek.

Az első lépésként *külföldi edzőket kellene szerződtetni.* De ki vállalja a fizetésüket? *Létre kellene hozni egy országos ligabajnokságot.* De honnan vegyék hozzá a játékosokat? Az érdeklődés még viszonylag csekély, a befektetés nem térülne meg.

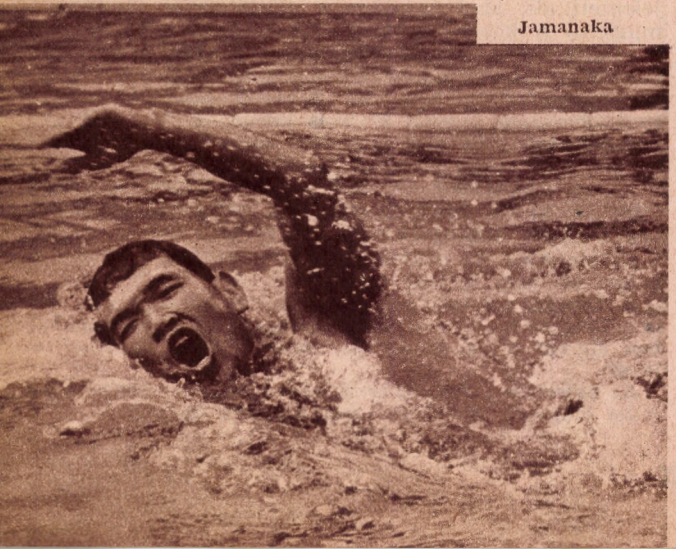
A fiatalok szívesen rúgják ott az Atlanti-óceánon túl is a labdát. A szervezettség azonban még gyermekcipőben jár egy olyan országban, ahol az „üzlet az üzlet" a jelszó.

Az amerikai labdarúgásból az a bizonyos kezdeti lendület hiányzik, amellyel kikerülhetne a kátyúból.

TECHNIKA, STÍLUS AZ ÚSZÁSBAN

Elvileg el kell fogadnunk azt a megállapítást, hogy az egyes úszásnemeket akkor oktatjuk helyesen, ha a legkorszerűbb (a tudományos úton jelenleg leghatékonyabbnak, „tökéletes"-nek nyilvánított) technika alapján sajátíttatjuk el a mozgást. Köztudomású azonban, hogy a legáltalánosabb technika is magán viseli az egyén sajátosságait: a mozgást „fűszerezik" az egyén fizikai és pszichikai adottságai. Nagyjelentőségű tényező, és sok esetben döntő az egyén további fejlődése szempontjából az, hogy a mozgástanulás szakaszában az oktató mennyire veszi észre az úszó egyéni adottságait és milyen formában engedi azokat érvényesülni a technika elsajátításában. Nem kell hangsúlyoznom, hogy mennyire fontos az oktató szakértelme, szeme, a mozgástanulás szakaszában. Talán ellentmondásnak tűnik, hogy a mozgástanulás kezdeti szakaszában nemcsak arra törekszünk, hogy lehetőleg a „tökéletes" technikát sajátítsák el tanítványaink. Erre az ellentmondásra azért hivatkozom, mert a tapasztalatok szerint az egyes testgyakorlati ágak mozgásanyagának elsajátításakor az edzők, oktatók, ténylegesen csak a tökéletesnek tartott technika végrehajtására igyekeznek oktatni tanítványaikat. Véleményem szerint *az úszómozgások oktatásának már a kezdeti szakaszában is igen körültekintően és megfelelő mértékkel tekintettel kell lenni a tanítvány egyéni sajátosságaira.* Más szóval fogalmazva, engedni kell érvényesülni egyéniségének, stílusának már megmutatkozó jeleit.

A technikának a stílus felsőbbrendűsége alá helyezése a későbbiek folyamán az edzés, a versenyzés idején is hasonlóan fontos. Igen sok példát említhetnénk arra vonatkozólag, hogy mennyire káros volt némely versenyzőre, illetve eredményeire az, hogy már kialakult stílusuk után úgynevezett korszerű technikára tanították őket. (Például: *Mitró, Törös.*) A klasszis úszókra jellemző, hogy a technika tökéletes végrehajtásán felül *olyan adottságokkal is rendelkeznek, amelyek a többiek elé helyezik őket.* (Vízfekvés, fajsúly, súlypont stb.) Ez természetesen még nem minden. *A mai eredmények eléréséhez nem elegendők az alkati, az erkölcsi, az akarati tulajdonságok és az ezeken alapuló képességek.* Legalább ennyire szükséges *a tervszerű, rendszeres, kemény edzésmunka is.* Az edzésmunka végrehajtásakor azonban nem szabad akadályozni, nem szabad gátat vetni a versenyző egyéniségének, stílusának.



Jamanaka

Ide kapcsolódik az „iparosmunka" problémája. *Helytelen az a felfogás, amely a versenyzők felkészítésében csak a fizika, a mechanika megállapított törvényei alapján értékeli az úszók mozgását, technikáját.* Az ilyen felfogásban végzett munka gépies, robotjellegű. Az esetek 90%-ában az egyénre nézve nem is a legeredményesebb az így tanított mozgás. Ez a merev oktatói munka már a mozgás tanulásának kezdeti szakaszában is hiba. Akár oktatói, akár edzői szempontból vizsgáljuk a kérdést, káros a fejlődés szempontjából ha csak egyoldalúan — az egyéni sajátosságok figyelembevétele nélkül — a mechanikának és a fizikának a mozgásokra érvényes tételei alapján foglalunk állást az úszás technikájának kérdésében.

Egy-egy egyéninek vélt mozgásforma, sőt stílus, sokszor válik egy új, modernebb úszótechnika alapjává. A már meglevő alapmozgások mindig is egy-egy kimagasló úszóegyéniség egyéni vonásai nyomán gyarapodtak, tökéletesedtek. Ezek az egyéni vonások azonban nem változtatták meg a mozgás alapvető vonásait. (Eltekintve a pillangóúszástól, amely lényegében a negyedik úszásnem.) A gyorsúszás fejlődésének történetében Danielstől, illetve Healytől kezdve Kahanamokun keresztül egészen Weismüllerig nem változott az alapmozgás. Jamanaka gyorsúszó technikája igen sok vonatkozásban nem egyezik az ideálisnak talált technikával, ám mégis igen eredményes, mert teljes mértékben — harmóniájában, ritmusában — megfelel Jamanaka egyéniségének, képességeinek. Ez azonban semmi esetre sem jelenti azt, hogy a gyorsúszó technikára vonatkozóan általánosítani kellene Jamanaka egyébként eredményes technikáját. Dobai Gyula lábmunkája sem viseli magán az ideális technika lényegjegyeit. Ettől függetlenül egész úszásának ritmusa, harmóniája kifogástalan.

Érdekes és az előbbi példáknál sokkal *döntőbb változást hozott a mellúszás technikájában Mulliken, Osaki és Jastremski példája.* Jastremskiről köztudomású, hogy nem mindig tartották klasszis úszónak. Fajsúlya viszonylag nagy. Ennek következtében *csak kismértékben képes a siklásra.* Legalábbis olyan vonatkozásban, amely egy klasszis úszóra jellemző. Ennek következtében folyamatosabb kar- és lábmunkára van szüksége a megfelelő előrehaladáshoz. A be- és kilégzés helyének és idejének megváltoztatásával lényegében előidézte azt a körülményt, hogy a kar- és lábmunka végrehajtása, ha sorrendjében nem is változva, de *ritmusában gyorsabbá és főleg intenzívebbé vált.* Ez azt eredményezte, hogy szinte majdnem siklás nélkül, állandó erőteljes mozgással halad előre. Ilyen körülmények között változott végtagjai munkájának a kiterjedése is. Természetesen a szabályok adta lehetőségeken belül. Elsősorban a megváltozott karmunkára gondolok, amely szélesebb lett. Megváltozott a tenyerek helyzete is a beforgatásnál. A karok kicsúsztatása rövid idő alatt késleltetve történik és a kicsúszás után rögtön vízfogás következik. *Ennek a gyors ritmusnak megfelelően hangolódott a láb munkája is.* Mindezeket azért tartottam szükségesnek leírni, hogy ezekkel a tényekkel bizonyítsam azt, hogy Mulliken, Osaki, Jastremski egyéni stílusa forradalmasította a mellúszást, mert végrehajtásban (karmunka, légzés), ritmusban lényegesen eltért az eddig használt technikától. Véleményem szerint e „modern" mellúszó technikát már az úszóoktatásban és a kezdő versenyzőknél alkalmazni kell, ha a tanítvány adottságai indokolttá teszik. Az egyéni adottságok figyelembevételével tehát lényegében elkerülhetjük az „iparosmunka" módszerét, és érvényesülni hagyjuk az egyéniséget.

Ezek a gondolatok természetesen nemcsak a mellúszásra vonatkoznak, hanem valamennyi úszásnemre mind az oktatásban, mind az edzésben. *A korszerű technikával párhuzamosan engedni kell az egyéni adottságok érvényesülését is, amennyiben hasznosak.* Meg kell engedni a versenyző stílusának kibontakozását.

Arold Imre
főiskolai tanársegéd

SZÁZ ÉVE: UTAT TÖR A MAGYAR SPORT

Száz esztendeje annak, hogy — egy-két magánjellegű torna- és vívóiskola, valamint részvénytársasági alapon szervezett egyesülések után — létrejött az első magyar társadalmi sportegyesület, a Nemzeti Torna Egylet.

Az alapítók nem jártak töretlen utakon, mert Clair Ignác — Napóleon egykori gárdatisztje — s még néhányan már a szabadságharc előtti években elhintették Pesten a sportszerű torna és vívás magvait, amihez olyan emberek egyengették a talajt, mint Széchenyi, Wesselényi, Kossuth! Sajnos, a minden újat és hasznosat felkaroló nemzeti törekvések — köztük a sportalapítás — ügyének sorsa hosszú időre megpecsételődött Világos után. Csupán Clair intézetének működését engedélyezte — megszorításokkal — a császári önkény, ahol német nyelven, német tornát oktattak, kissé már elavult módon. A fiatal nemzedék azonban a merev és iskolás testgyakorlás helyett sportolni akart.

Az ifjúság mozgolódásának dr. Bakody Tivadar volt a lendítője. Bakody fiatal korában részt vett a szabadságharcban: katonaorvosként Görgei seregében. Világos után emigrált. Svédországban megismerkedett Ling tornarendszerével, majd a lembergi egyetemen katedrát vállalt, ott tornacsarnokot építtetett, s abban személyesen vezette a tornaoktatást. 1861-ben jött haza. Az Orvosi Hetilapban nagy visszhangot keltő cikkel jelentkezett (1861, 15. sz.) „Országos Testgyakorlat" címmel, kijelentve, hogy „... a nevelés célja az egész ember kiképzése, egyként a testé és léleké... ezért helyes volna, ha nem csak egyesek, de maga az állam venné pártolás alá... — a gondolatot —, ... hogy az országnak egy olynemű középponti testgyakorlóintézettel kell bírnia, — mely szolgálna az ifjúságnak — testgyakorló-iskolájárul, másodszor ez lenne azon központi tanoda, melyben eleinte a nagyobb, később pedig ... a középszerű helységek és falvak számára is képeztetnének a testgyakorlótanítók." Arról, hogy az akkori állam támogasson ilyen szervezetet, természetesen szó sem lehetett. A magánosok körében viszont lelkes követőkre talált. Kiváló szervező lévén, hamarosan összetoborzott egy gárdát, s ez 1863. január 19-én kérvénnyel fordult a helytartótanácshoz, az egylet alapításának „előtanácskozási gyűlése" engedélyéért. A kérvényezők névsora: dr. Bakody Tivadar, dr. Szontágh Ábrahám, Hausner Alajos, Jálics Kálmán, Müller Emil és Clair Ignác(!). Az ifjak „gyanús" összeülését másodjára engedélyezték, az egylet működéséhez azonban már nem járult hozzá Pálffy Móricz gróf, a császárhű helytartó. (1863. dec. 16-i, 82. lb sz. helytartótanácsi végzés.)

Bakodyék nem adták meg magukat, újból szervezkedtek, s az ifjúságot pártoló öreg Clair érvényben levő hatósági engedélyét használva működni kezdtek. Néhányszáz forintot eredményező gyűjtés után kibérelték az Ötpacsirta utcában álló Kirpál-ház három lóistállóját, átalakították és berendezték tornacsarnoknak. (Az egykori Kirpál telken vág át a mostani Trefort utca.) Az épület homlokzatára ezt festették: „Tornaterem. Turn-halle."

Egykori iratok — és az eredeti leltár szerint — a csarnok berendezése egy nagy vaskemencéből, petróleumlámpákból, néhány padból, székből, egy íróasztalból, s a következő tornaszerekből állt: „6 mászópózna, 2 mászókötél, 2 lábtó, 2 ugródeszka, 2 ugrómérce, 1 bőrrel bevont ló". Amilyen szegényes képet mutatott kívülről — egy fennmaradt kőrajz tanúsága szerint —, olyan kezdetleges volt belül is az istállóból kialakított terem. Mégis, hallatlanul nagy volt a vonzóereje: alig három hónap alatt 325-re nőtt a rendes tagok száma. Érdemes egy pillantást vetni az első tagnyilvántartásra, fürkészni, vajon kik alkották az NTE magvát:

Andreanszky Zsigmond városi tollnok, Batizfalfy Sándor technikus, Gress Antal fodrász, Gyömörey Vincze ügyvéd, Görög István üveges, Kozilek János kárpitos, Preysz Mór tanár, Sciaroni Ferenc kéményseprő, gr. Széchenyi Ödön mágnás, Zellerin Mátyás bádogos stb.

E névsor történelmi erejű bizonyítéka annak, hogy az alapítók valóban nemzeti ügynek tekintették az egyletet.

Kitavaszodva rendbetették az istállók előtti udvart, s ott tornáztak a Drezdából szerződtetett hivatásos tornatanító, Seidemann Róbert irányításával. 1864 nyarán már két szernélküli bemutatóval a nyilvánosság elé léptek. Előbb a Zugligetben (a Szép Juhászné vendéglő mellett), másodszor pedig Óbudán. A tornaterem megnyitásának évfordulóját nagysikerű dísztornával ünnepelték. Az Ötpacsirta utcai terem — hivatalosan még mindig nem lehetett egylet — mozgalmas élete oly népszerű lett, hogy a Karl Lemmé által vezetett klub (főként német kereskedőkből állt, a klub működését néhány hónapja engedélyezte a helytartó) megszűnt, tagjai „átszivárogtak" a magyarok közé.

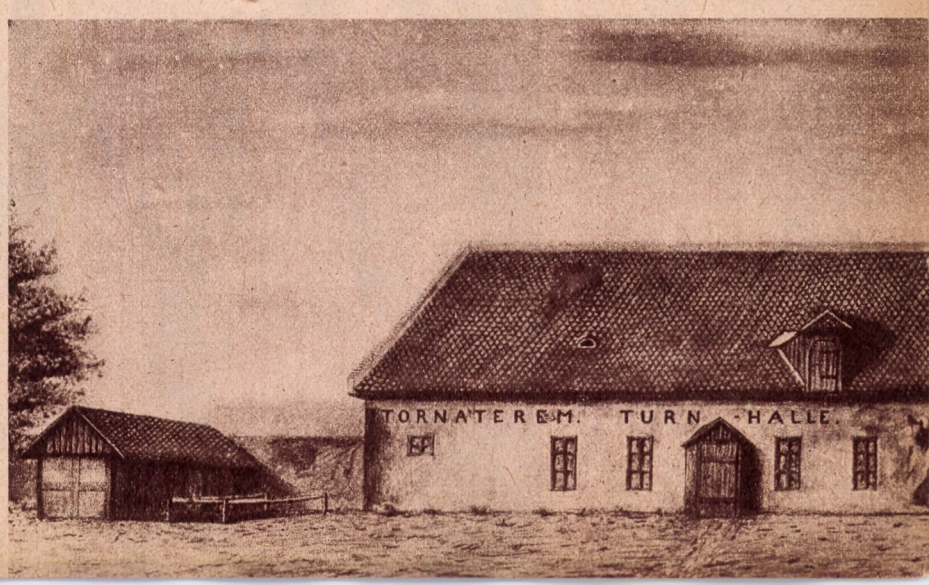
1865 júliusban a Visegrádra szervezett tornászkirándulásra hatszázan vonultak fel, mindannyian vörös ingben, kék nadrágban, megtöltve a „Hildegard" gőzöst, amelyre a nemzetiszínű zászlót is kitűzték. Merész dolog volt ez akkoriban.

Később Pálffy helytartó elhagyta Budát, Deák politikája nyomán némi enyhülés mutatkozott, s a jószimatú Bakody új kérvényt vitt a helytartótanács elé. Az ügyet Thaisz főkapitánnyal véleményeztették, aki egyike volt Lemmé átpártolt tornászainak. A kedvező körülmények találkozása, 1865. december 20-án meghozta a rég várt „igent".

Bakody elérte, amit akart, s hamarosan átadta helyét Matolay Eleknek, aki az egylet vezetésében méltó utódnak bizonyult. (Hivatalosan csak az ő elnöksége idején született meg az „NTE".) Matolay sikeresen átvezette az NTE-t a belviszályok, a torzsalkodások évein, megszervezte és hosszú időn át vezette az iskolai tornatanítók képzését, megalkotta a magyar testnevelési szaknyelvet.

Bakody és Matolay munkássága az úttörők nehéz és fáradságos munkája volt. Úgyszintén az NTE-é is, amely ugyan elsősorban a tornát propagálta, de elévülhetetlen érdemeket szerzett a tornatanítók képzésében is. Példája nyomán pedig később egyre több új sportegyesület alakult.

D. L.



TEREMTSÜNK TESTNEVELÉS- ÉS SPORTTAGOZATÚ ISKOLÁKAT

A magyar sport színvonalának további emelése, eddigi eredményeink megtartása, javítása egyre többször, egyre sürgetőbben veti fel az utánpótlás nevelésének kérdését. Eddig is sok helyes, bevált intézkedés történt. (Sportiskolák rendszere, sportnapközi, nyári edzőtáborok, kiemelt sportegyesületek stb.) Nagyon jelentős az az intézkedés is, amely a közelmúltban látott napvilágot, amely hosszú évek után egységesíti a sportiskolák rendszerét. (Egységes felvételi feltételek, egységes tanterv, sportiskolák kategorizálása központi, területi, egyesületi sportiskolákra.)

Ezek közül most a többéves tapasztalat alapján a sportiskolák *kérdésével* szeretnék foglalkozni. Előljáróban megjegyzem, hogy véleményem nem tudtam pontos számadatokkal alátámasztani: talán sok szubjektív tényező is közrejátszhat nézeteim megalkotásában. Vitaindító kérdés-feltevésemmel azonban mindenképpen a jobb, a még célszerűbb út megtalálását szeretném elősegíteni.

Nézetem szerint a sportiskolák célkitűzései vitán felül helyesek. A cél megvalósításának útja, a módszer azonban, közelebbről szemügyre véve, vitatható is. Nevében *iskola* — rendszerében, felépítésében, módszerében azonban a hagyományos sportköri, *sportegyesületi* formára épül. Megjelenésében tehát a sportiskola nem más, mint egy újabb sportkör. Szakosztályai vannak, amelyek tartalmukban, formáikban egy-egy sportág szakismereteit közlik, az egyesületi nevelés formáit alkalmazzák. Az iskola sokrétű, nevelő tevékenysége csak egy-egy ünnepélyes évnyitóban vagy (ahol megtartják) évzáróban jelentkezik. Ha ehhez hozzávesszük, hogy a sportkörök, szakosztályok elsőrendű feladata még mindig (és sajnos, az esetek többségében kizárólagosan) a versenyszerű sportolás, az eredményességre való törekvés, akkor méginkább kitűnik, hogy a helyesen kitűzött célokat *nem megfelelő formában* akarjuk megvalósítani.

A szélesebb, sokrétűbb iskolai forma sokkal célravezetőbb lehetne! Az új tanterv lehetőséget ad a különböző készségeken alapuló (zenei, művészeti, nyelvi stb.) tantárgyak korai, már alsó tagozattól lényegesen bővült óraszámú oktatására. Ennek alapján az általános és középfokú oktatásban *létre kellene hozni a testnevelési tagozatú osztályokat, esetleg iskolákat,* ahol heti 5—6 óra testnevelés, heti 2—3 délutáni sportköri foglalkozás, optimális tárgyi és személyi feltételek, alapos kiválasztás biztosítaná az utánpótlás tervszerű nevelését.

Milyen előnyökkel járna ez az új forma a jelenlegi szűk „sportköri" sportiskolákkal szemben?

1. Alkalmat ad ez az új forma a *sokrétűbb, sokoldalúbb, megalapozottabb általános és alapvető testi készségek és képességek kiépítésére,* amelyekre majd a speciális ismereteket, készségeket és képességeket ráépíthetik. Az általános iskola jelenleg csak kedvet teremt a sportoláshoz. A sportiskolai edzőnek, aki hetente általában kétszer találkozik a tanítványával, idejének legnagyobb részét az általános és alapvető készségek kialakításával kell töltenie. Célszerűbb, ha ez az alap a délelőtti testnevelési órákra épül, és a délutáni sportköri foglalkozáson már a speciális sportági készségek és képességek kialakításával kell foglalkoznia. Különösen előnyös, ha ezt az általános és specjális képzést egységes elvek alapján és éveken keresztül ugyanaz a nevelő végzi.

2. Megoldódna a jelenleg nem egészen megnyugtató *kiválasztás* kérdése. Még mindig igen nagy a lemorzsolódás. Egyrészt túlságosan kötetlen a „sportköri" forma, ahol a tanuló akkor marad ki, amikor kedve tartja. Egyébként az akár egy fél napig tartó felvételi vizsga sem adhat teljesen megbízható képet sem a testi, sem az erkölcsi alkatról. Az alsó tagozatban éveken át tartó megfigyelés alapján történő felvétel ezt a lemorzsolódást a legkisebbre csökkenti. Minden év végén a meg nem felelőket a rendes tagozatba visszairányíthatnák.

3. Megoldódna még *a folyamatos feltöltődés* is. A jelenlegi sportiskolai rendszernek az a leggyengébb pontja, hogy nem biztosítja a folyamatosságot. Szakosztályok vannak, ahol az egy időben kezdő sportolók egy csapatot alkotnak. Pl. labdajátékban az első évben elkezdik 15 sportolóval a munkát. A második évben, ha új sportolókat veszünk fel, akkor már nehezebben megy az oktatás, hiszen kezdők és haladók vannak. Még tovább bonyolódik ez a hatodik évre, amikorra egy szakosztályban most már *hat különböző tudásszintű csapat keletkezik.* Ekkora anyagi, tárgyi, személyi lehetősége egy sportiskolának sincs! Ha megelégedünk azzal, hogy a szakosztálynak van egy jó csapata, akkor meg a tervszerű utánpótlás nincs biztosítva. Ha pedig csak évenként két-három fővel frissítünk, akkor ezek az újoncok vagy hátrányban vannak a haladókkal szemben, vagy ha nem, akkor a „haladók" munkájának értéke erősen vitatható.

4. Az előbbiekből következik, hogy az iskola-formában *nem lenne oly nagy a korbeli eltérés sem,* mint jelenleg. Az egykorú sportolókkal foglalkozás előnyeit különösebben nem kell bizonyítani.

5. Sok városban előfordul a negyedévenkénti váltakozó tanítás. Ez szinte lehetetlenné teszi az



edzések rendszeres tartását: a sportiskola létét alapjában veszélyezteti.

6. Megoldaná ez az új forma a *versenyeztetés* problémáját. A kezdő sportolónak általában és főként vidéken nem biztosított az állandó és rendszeres versenyzés. Nagyon kevés sportágban található serdülő vagy ifjúsági bajnokság. Ezért a sportiskolai szakosztályok sokszor felnőtt bajnokságba kényszerülnek. Ezt még a sportiskolák országos bajnoksága sem oldja meg. Az „iskolai" sportiskola azonban az osztályon belüli őrsök közötti bajnoksággal, illetve az osztályok közötti bajnokságokkal rendszeresen foglalkoztatást tudna adni.

7. Még mindig sok ügygyel-bajjal jár a kiadatás. A testnevelés tagozatú iskola ezt is a lehető legegyszerűbben megoldja, hiszen a sportoló az iskola tanulója. A sportkörök sem látnak versenytársat a „sportiskolai sportkörben".

8. Nem kellene külön megszervezni az emelt óraszámú kísérleti osztályokat, hiszen a testnevelési tagozatú iskolák megoldják a kísérletezést is.

* * *

Az is a sporttagozatú iskolák rendszere mellett szól, hogy az „iskola" a hagyományosan rögzített, folyamatos nevelési lehetőségeivel sokkal nagyobb hatást gyakorol, mint a kötetlenebb „sportköri" forma. A testnevelést tanító osztályfőnök sokkal erősebben, tervszerűbben hat tanítványaira, mint a szakosztályi edző. Sokkal erősebb, több közös élményen alapuló kapcsolat alakulna ki a tanítvány és tanár, mint a sportoló és az edző között; illetve a két nagyon közel álló kategória még szorosabban és nagyon szerencsésen egyesülne.

A fejlődés útja egyre inkább az egységes iskolai forma a nevelés egyéb területein (művészet, nyelvek stb.) így szerintem tehát a sport területén is.

Tóth István
(Szombathely)

A volt elnök és a testnevelés

A sportversenyek győzteseit gyakran szárnyára veszi a világhír és népszerűségük eléri — nem egyszer túlhaladja — a legkiválóbb tudósokét, művészekét is.

A sporttörténelem mégis többre értékeli a győzelmnél azokat a tetteket, amelyek nemzedékek testnevelésének, milliók sportolásának ügyét viszik előbbre. Ilyen tett indokolja, hogy J. Kennedyt, az Egyesült Államok tragikus véget ért elnökét, a testnevelés és sport kiemelkedő alakjaként őrizzük meg emlékezetünkben.

Nem azért, mert maga is sportember volt — több helyen olvastam erről, szinte érdemként említve-, hanem, mert széleslátókörű államférfiként felismerte a testnevelés pedagógiai és egészségügyi jelentőségét. S miután felismerte, államfői hatalmát is latbavetve intézkedett, az USA testnevelési reformja érdekében.

1960. decemberében, Az elpuhult amerikai címmel nagy visszhangot keltő cikket irt a Sport Illustrated c. lapban, amit — később — az év legjobb sporttárgyú cikkének ismertek el. A bátorhangú irás megérdemli, hogy rövien ismertessük:

A mai Amerikát az a veszély fenyegeti, hogy feledésbe megy a régi felfogás, mely szerint a polgárok fizikai jóléte a nemzet életképességének fontos alapja. Az amerikai fiatalság testi hanyatlása először a koreai háborúban tűnt fel. Később ismertté vált, hogy egy bizottság az általa megvizsgált fiatalok közül minden másodikat elégtelennek talált szellemileg, fizikailag vagy erkölcsileg. Ennél is meglepőbb volt a Kraus—Weber féle vizsgálatok eredménye, amelyből kiderült, hogy az amerikai fiatalság testi erőben — messze elmarad, az európai mögött. Az izomerő-próbán például az amerikaiak 57,9 százaléka nem felelt meg, míg az európai fiataloknak 91,3 százaléka megfelelt! Ezek az adatok már Eisenhower elnököt arra késztették, hogy tanácsot létesítsen kormányszinten az iskolai tanulók nevelésének ellenőrzésére. A hanyatlás azonban tovább folytatódott, s az elpuhulást egyre jobban fokozza a növekvő gépesítés, az ülő, szemlélő — tehát tétlen — szórakozás. Ezzel a ténnyel szembe kell nézni, s erélyes küzdelemre, hathatós intézkedésekre van szükség!

Hamarosan beigazolódott, hogy Kennedy nem választási manőverként húzta meg a vészharangot, mert elnöksége első évében munkához látott. Az elnöki iroda mellé rendelt tanácsot hozott létre, az országra kiterjedő centralizált testnevelési programot dolgoztatott ki, amit 1962-ben már kormányrendelet léptetett életbe. A program előszavát, Kennedy maga írta meg. Ebben leszögezte, hogy „... minden amerikainak meg kell adni a lehetőséget arra, hogy fizikailag erős legyen. Valamennyi iskola tekintse alapvetőnek a fizikaliag fejletlen tanulók fokozott, aktív foglalkoztatását; minden tanuló részesüljön naponta legalább 15 perces testnevelésben; végezzenek kísérleteket a fizikai képességek fokozásának módszereit keresve."

Követelte, hogy minden államban létesüljön szoros kapcsolat az iskolák, a szülők és a haladó gondolkodású polgárok között, a program végrehajtásának segítésére. Maga a program az izomerő fejlesztését és az állóképességnek — az életkor sajátosságainak megfelelő színvonalra — emelését szorgalmazza elsősorban.

A fizikailag gyengébb tanulók napi 15 perces testgyakorlást végeznek és hathetenként mérési próbákon vesznek részt annak megállapítására, hogy mennyit fejlődtek? Bizonyos normák teljesítése után ezek is az egészségesen fejlett tanulók testnevelési csoportjaiba kerülnek.

Az egészségesen fejlettek csoportjában (az I—XII. osztályokban, tehát 6—18 éves korig) hetenként öt alkalommal 30—30 perces testnevelés folyik, tiszta időt számítva. A foglalkozásokat általános iskolákban az osztályfőnökök, középiskolákban pedig szakos testnevelőtanárok vezetik. A felsőbb osztályú tanulók (9—18 évig) ezen kívül sportfoglalkozásokon vesznek részt, szünnapokon és a szünidőben pedig iskolán belüli, illetve iskolák közötti sportversenyeken indulnak.

A program előirányozza, hogy a kollégiumok és egyetemek a testnevelés és sport tudományos, módszertani központjai legyenek.

A Kennedy által szorgalmazott testnevelési program magán hordozza a kezdőlépések, a kísérletezés jegyeit: nem elég változatos, a megállapított szintek eléggé sablonosak, nélkülözi a szükséges tapasztalatokat. E gyengéi azonban mit sem vonnak le Kennedy érdeméből, akinek gondolatait, szándékait, sok amerikai más téren sem tudta követni.

Dobozy László

J. F. Kennedy, az Egyesült Államok volt elnöke a számára végzetes Dallas-i látogatás előtt



A HOSSZÚTÁVFUTÓ MAGÁNYOSSÁGA

Egy jólsikerült angol film margójára

Sportfilm?. Nem. Akkor megtévesztő a cím és a filmnek semmi köze a sporthoz? Szó sincs róla. Csak a sport hallatlan népszerűségét mutatja, hogy a kor emberéhez legjobban hozzáférkőző és képzeletét legjobban megragadó művészet: a film egyre gyakrabban meríti témáját a sportból, vagy egy sportoló életéből, illetve használja fel a sportot bonyolult egyéni és társadalmi viszonyok hátterének festésére.

Magyar részről is történtek már ilyen kísérletezések. Nem a tévé — sajnos — hírhedtté vált fimjére, az „Egy csónak visszafordul"-ra gondolunk, amely a nagyközönség és a sportemberek körében egyformán felháborodott visszhangra talált, hanem például a „Két félidő a pokolban" című művészi filmalkotásra, amely a náci időkben játszódik le és egy labdarúgó-mérkőzés két félidejét használja fel arra, hogy bemutassa az elnyomók és elnyomottak, a kínzók és áldozatok, a hatalom birtokában dölyfösen pöffeszkedők és minden emberi méltóságuktól megfosztott szerencsétlenek élethalálharcát.

A hosszútávfutó magányossága című angol film sem sportfilm, jóllehet az egész alkotás egy fiatal hosszútávfutó bajnokjelölt edzését állítja a középpontba. Annyira központi kérdés ez, hogy a fiú életét is futás közben ismerjük meg, amikor a film hőse az órákig tartó edzések alatt gondolatban visszapergeti élete filmjét. Ez az élet-film nem különös: Egy 18 éves angol proletárgyerek keserves családi élete bontakozik ki előttünk. Egészségtelen munkakörülmények között robotoló apa meghal, az anya jóformán a temetés napján lakásában fogadja a fiú jelenlétében ellenszenves szeretőjét, a temetés alkalmával kapott nagyobbösszegű életbiztosítást könnyelműen elvásárolja, s a fiú dacosan égeti el az alamizsnaként odavetett néhány bankjegyet. A fiú úgy szeretne élni, mint többi társa, de ehhez bizony pénz kellene. Gépkocsi, lányok, kirándulás, evés-ivás: pénz nélkül nem megy. Hogy ezt megszerezze egyik társával betör egy pékségbe. A betörést felfedezik és a fiú javító intézetbe kerül. Itt kezdődik a fiú sportkarrierje. Az igazgató egy labdarúgó-mérkőzésen felfigyel rá, hogy milyen kitűnően fut. És megkezdődnek az edzések. Edzések hajnalban, edzések délelőtt, edzések délután. Az igazgatót csak egy cél hevíti: az intézet számára megnyerni a hosszútávú futóbajnokság serlegét az intézet sportolóit versenyre kihívó előkelő középiskola növendékeivel szemben. A hallatlanul izgalmas verseny hajrájában a proletárfiú fölényesen vezet az előkelő intézet jólfésült úrifiújával szemben, amikor a cél előtt az intézet igazgatójának és tanári karának legnagyobb megrőkönyödésére megáll és elsőnek engedi befutni a célba az előkelő intézet versenyzőjét. A versenyben tehát kikap, de győzelmet arat az igazgató felett, aki tehetségét és tudását embertelenül ki akarja zsákmányolni.

A film történetéből is megállapítható, hogy a film alkotóit sok lehetőség csábította. Csinálhattak volna egy happy end-es filmet, ahol a nehéz edzéseken megacélosodott munkásfiú győzedelmeskedik az elpuhult úrifiú felett. Vagy dickensi színekkel még szörnyűbbre festhették volna a javító intézet életét, ahol csak ördögök — az intézet igazgatója és tanárai — és csak angyalok — az intézet agyonsanyargatott, ártatlan növendékei — szerepelnek. Vagy nagyhangú szólamok kíséretében szembeállíthatták volna a kizsákmányolók léha, felelőtlen életét a proletárok sanyarú sorsával. De egyiket sem tették és éppen ez adja meg a film komoly művészi értékét. Lélekrajzot és társadalomrajzot adtak. Nem erőltetten és mesterkélten, hanem a témából adódó természetességgel.

És most lássuk néhány pillanatra, hogyan jelenítik meg a film alkotói a sportot, a sportolót és a film hőse: a sportoló hogyan váltja valóra a film alkotóinak az elképzelését. A filmben a sport a maga helyén van. Nem cél, hanem eszköz. Eszköz arra, hogy a javító intézet nevelői és elsősorban igazgatója egyengessék előmenetelüket és társadalmi karrierjüket. Eszköz arra, hogy az intézet szörnyű fegyelmében felhalmozódott felesleges energiákat békés úton levezessék. Eszköz arra, hogy üresen kongó szólamokat puffogtassanak a sport jellemnevelő értékéről, az olimpia eszméjéről és a sportoló dicsőségéről. De ugyanilyen eszköz számukra a sportoló, tehát maga az ember is. A nevelőknek még eszükbe sem jut, hogy közelebb jussanak bármelyik neveltjük belső világához, élményeihez, lelki megrázkódtatásaihoz. Ezért kerül sor arra, hogy a lelkileg magányos fiú — freudi kifejezéssel élve — futás közben kénytelen lereagálni az őt foglalkoztató élményeket. A film rendezője és főszereplője itt alkotott a legnagyobbat. Ahogy a hosszútávfutó edzése közben az egykorú sötét tónusú tájakat felváltja az évszakok szerint más és más színben megjelenő vidámabb, majd komorabb vidék, a virágba borult fákat a bágyadtan csillogó piszkos pocsolya, a magasabbra ívelő dombokat a mélybe húzó völgyek, ugyanúgy a futó stílusa változik a bensejében lejátszódó és a múlt emlékeivel átszőtt élmények hatására. Amikor jó edzési eredményeinek jutalmául az intézet igazgatója megengedi neki, hogy az intézet sűrű ráccsal körülvett falain kívül a szabadban is edzhessen, a rendező nem a fiú arcán megjelenő örömmel és elégedettséggel fejezi ki szabadság-vágy megnyilatkozását, hanem futó-stílusával. Futása a boldogságtól szinte megmámorosodik, az első pillanatokban szédeleg és tántorog, mint aki nem tud mit kezdeni a váratlanul ölébe hullt nagy ajándékkal, majd mint egy hancurozó csikó nekilódul az előtte kitárulkozó szabad világnak. Vagy amikor a film legdrámaibb pillanatában a verseny feladása előtt a teljes nagyságban megjelenő arc tökéletes egységben olvad össze a futó stílusával és tartásával, s az elkínzott test és lélek együttes bemutatása: — amikor a néző még nem sejti, hogy testi összeroppanásról, vagy lelki indítékú bosszúról van-e szó — rendezői és színészi csúcsteljesítmény.

Egyáltalán nem érdektelen az a társadalomrajz sem, amely a filmből elénk tárul. Könnyű és olcsó feladat lenne a film nyomán lemérni a szocialista és kapitalista világ sportélete közötti különbséget. De ezt ne tegyük, hanem inkább örüljünk annak, hogy amíg egy negyedszázaddal ezelőtt nálunk az ilyen történet — tartalmát és indító okait tekintve — majdnem ugyanígy lejátszódhatott volna, addig ma már ez szinte elképzelhetetlen. És talán elsősorban ezzel a különbséggel magyarázható a szocialista államok sportolóinak sikersorozata a sport legkülönbözőbb ágaiban. Sportéletünk egészséges fejlődését és a jövő sikerek zálogát rejti magában az, hogy nálunk nincsenek ilyen „magányos hosszútávfutók", akik sem mint emberek, sem mint sportolók nem találják meg helyüket a társadalomban.

Haraszthy Elemér

KIRÁLY VOLTAM MAGYARORSZÁGON

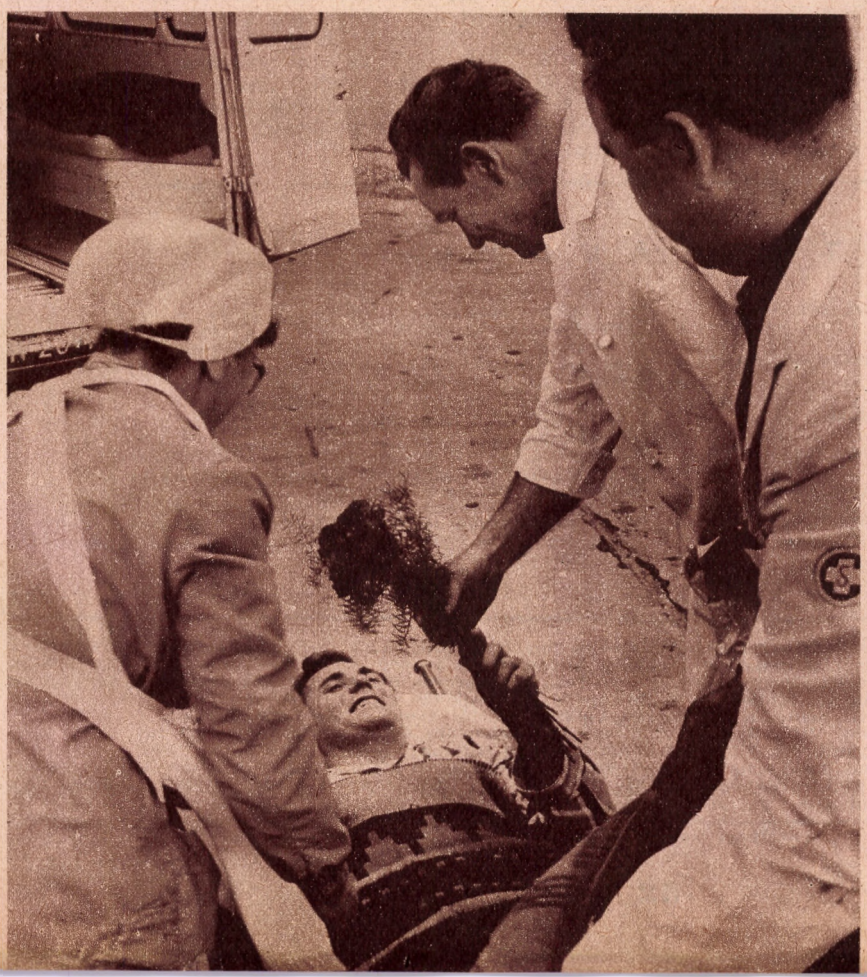


A Volksstimme alapján a Népsport már röviden beszámolt arról, hogy a sankt pölteni labdarúgó csapat egyik játékosát milyen baleset érte Pécsett. Később a Népszabadság — ugyancsak a Volksstimme nyomán részletesebben ismertette a szerencsétlenség körülményeit. Miután az osztrák lap cikke nemcsak arra alkalmas, hogy még jobban elmélyítse az osztrák—magyar sportkapcsolatokat, hanem emberileg is megrázó bizonyíték, a lényeget nem érintő csekély rövidítésekkel ismertetjük a Volksstimme cikkét.

Magyarországot és Sankt Pöltent hosszú idő óta szoros gazdasági szálak fűzik össze. Ezeket a kapcsolatokat józanul számító kereskedők és technikusok ápolják. Az ő világuk szerződésekből és szállítási határidőkből, teljesítményfokból és gazdaságosságból, forintból és schillingből áll.

Sankt Pölten és Magyarország között most új szálak is fonódtak. A „Fekete 11" sankt pölteni munkás sportegylet labdarúgói a késő ősszel Pécsre utaztak és ott vendégei voltak a pécsi bőrgyárnak. A sankt pölteni fiatal sportembereknek szép élmény volt ez az utazás, de közülük egynek, Schaffer Fredlnek, a csapat hátvédjének élete fordulópontja lett. A hűvösen számoló emberek helyére csupaszív emberek léptek. Az emberi érzéseknek nincs szükségük szerződésre, a barátságnak szállítási határidőre és a segítőkészséget nem lehet sem forintban, sem schillingben kifejezni.

Schaffer Fredlt általában napsugaras lényként ismerték odahaza. Társai nagyon szerették, mert tudták, hogy szíve aranyból van és mindig megtalálja a megfelelő időben a megfelelő szavakat. Igazi „vasárnapi gyerek", nemcsak születési bizonyítványának tanúsága szerint, hanem egyénisége szerint is.



Azon az emlékezetes őszi vasárnapon Schaffer Fredl két magyar sporttársával kart-karba öltve ment a pécsi szállóba, ahol a sankt pölteni labdarúgók megszálltak. Az egyik magyar sportoló a szálló felső lépcsőjén megbotlott és amikor Schaffer Fredl hirtelen el akarta őt kapni, ez a segítőkész osztrák fiú elvesztette egyensúlyát és átzuhant az egy méter magas korláton.

És ekkor szörnyű dolog történt. Schaffer a fájdalomtól néhány pillanatra elvesztette eszméletét, majd lassan, amikor kezdte visszanyerni öntudatát, rádöbbent, hogy egyik lábát sem tudja megmozdítani. Azonnal a pécsi kórházba szállították és tüzetesen megvizsgálták. A diagnózis leverő volt: az ötödik hátcsigolyája eltört és ennek következményeként megbénultak az alsó végtagok.

Az orvosok döntöttek: a beteget haladéktalanul át kell szállítani a pécsi első számú egyetemi klinikára!

Ott mégalaposabb vizsgálat után megállapították: Schaffer Fredlt csak azonnali műtéttel lehet megmenteni az örök bénaságtól és a tolókocsitól.

És most ismét bebizonyosodott, hogy Schaffer Fredl „vasárnapi gyerek." A szerencsétlenségben is szerencséje volt. Mégpedig azért volt szerencséje, mert a pécsi egyetemi klinika idegsebészeti osztályának vezetője Környey István dr. egyetemi tanár. Ez a név egy laikusnak semmitsem mond, de a nemzetközi tudo-

mányos világban a pécsi professzort már régóta mint szakmájának egyik legjobbját ismerik. Az ő irányításával lépett öt orvos a műtőasztalhoz, hogy megkezdje a harcot a szörnyű sors ellen. A sebészkés Schaber Rudolf dr-nak, a professzor asszisztensének a kezében villant meg. Reggel nyolc órakor végezték az első vágást, de csak délután derült ki, hogy a fiatal osztrák sportolót vissza tudják adni a teljesértékű életnek...

Az első csatát sikerült ugyan megnyerni, de a végső győzelmet még nem.

Szükség volt a leggondosabb ápolásra és a gyógyszerek tömegére, hogy a megkezdett munka jól végződjék. Schaffer Fredl 51 injekciót kapott és a magyar betegápolónővérek — akikről Fredl azt mondta, hogy „legtöbbjük Sophia Loren szépségű" — betegük minden kívánságát a szeméből kiolvasták. Bár fájdalmai még súlyosak voltak, de már kezdte érezni lábait. Néhány nap múlva már megtehette az első óvatos mozdulatokat.

Persze, új életkedv töltötte el s amikor magyar sport-barátai a bőrgyárból meglátogatták és egy tranzisztoros rádiót hoztak ajándékba, már jólesően mosolygott.

És ez a kis rádió meglepetést is tartogatott számára. Schaffer Fredl a rádióban hirtelen nevét hallotta és a bemondó német nyelven kívánt minél gyorsabb teljes felépülést az ismeretlen fiatal osztrák sportolónak. A Pécsett megjelenő napilap *„Fredlnek sok a barátja"* cím alatt tudósítást közölt a balesetről és ekkor valami olyan történt, hogy a fiatal osztrák fiúnak szinte elállt a lélegzete. *Egy város szíve kitárult az ismeretlen osztrák fiatalember előtt.* Emberek, akik azelőtt Schaffer Fredlt soha nem ismerték, nem látták, betegágyához mentek, hogy kezet szorítsanak vele. Labdarúgó rajongók, bőrgyári munkások, diáklányok virághegyekkel, süteményekkel, csokoládékkal halmozták el —, mind azzal a kívánsággal, hogy a fiatal osztrák, ha idegen városban fekszik is, de azért érezze, hogy barátok között van...

Közben Fredl felesége Sankt Pöltenben nyugtalan szívvel várta a Pécsről érkező híreket. De nem sokáig kellett várnia ezekre a hírekre. Berci Pál, a pécsi bőrgyár igazgatója és Bajomi László üzemvezető Schaffer feleségét Pécsre hívja. Az osztrák asszony egy kicsit félve és aggódva készülődik abba az országba, amelynek nyelvéből egy szót sem ért. *De a barátság nem ismer határokat, sem nyelvi nehézségeket.* A következő nap Schaffer felesége már férje betegágyánál ült, este pedig már Fredl új kedves ismerőseihez megy vendégségbe.

Amikor a beteg állapota már annyira javult, az orvosok megadták az engedélyt, hogy egy osztrák kórházba vigyék a fiatalembert. Természetesen Schaffer és felesége nagy gondban volt amiatt, hogyan fizetik majd ki az operáció, a kezelés és a kórházi tartózkodás súlyos költségeit. Ausztria és Magyarország között ugyanis nincs szerződés a társadalombiztosítási intézetek között. Schaffer feleségének nagy kő esett le a szívéről, amikor az illetékes magyar tisztviselő kérdésére a következőket válaszolta: „Fizetni? Ez majd a mi gondunk lesz."

Az elutazásnak tehát már semmi akadálya nem volt. De az utolsó pillanatban egy mégis akadt. János bácsi, a kapus. Amikor meghallotta, hogy az orvosok hozzájárultak az elszállításához, így szólt Schaffer feleségéhez: *„Még hogy beleegyeztek. Én nem egyeztem bele. Mit jelent az, hogy haza? Talán Fredl itt nincs itthon!"*

Eredetileg úgy tervezték, hogy Schaffert a legsimábban és a leggyorsabban helikopterrel tudják hazaszállítani. De könnyebb Magyarországon egy végtagbénulást leküzdeni, mint Ausztriában a bürokráciát. Végül is adtak egy mentőautót. A szállítás napján a vöröskeresztes fehér mentőkocsi megállt a hegyeshalmi határállomás épülete előtt. Ott már várakozott a sankt pölteni munkás mentőegylet gépkocsija. A mentőkocsik ajtói kinyíltak s a magyar és osztrák mentők egy magyar orvos irányításával együttesen emelték ki a magyar mentőkocsiból és tették át Schaffer Fredlt az osztrák mentőkocsi hordágyára.

Fredl — bár gondos és tapasztalt kezekben volt — a fájdalomtól mégis összeharapta fogait. De ez is elmúlt. Thurner Sigi, a „Fekete 11' edzője örömtől ragyogó arccal karolta át fiatal játékosát és a Volksstimme képviselője a haza első üdvözleteként egy vörös szegfű-csokrot nyújtott át neki. Még egy utolsó búcsúintés a magyar barátok felé, azután minden formalitás nélkül felemelkelnek a határsorompók és Fredl gépkocsija óvatosan fut tovább hazai földön.

Útközben Schaffer Fredl ragyogó szemekkel meséli élményeit. Aggódásairól, reményeiről. Barátságról és a mélységes emberiesség bizonyítékairól. És mindazt, ami szívét betölti, egyetlen mondatban foglalja össze: *„Barátaim, király voltam Magyarországon."*

A cikk megjelenése után a SPORT és TUDOMÁNY szerkesztősége a bécsi Volksstimme-hez fordult és érdeklődött Schaffer egészségi állapota iránt. A cikk írója, Fred Vorbach, a sankt pölteni kórházban felkereste a rokonszenves osztrák labdarúgót és a látogatás után közölte a SPORT és TUDOMÁNY szerkesztőségével, hogy Schaffer állapota tovább javul. Még a kórházban ápolják, de orvosai remélik, hogy rövidesen teljesen felépül és ismét munkába állhat. Schaffer Fredl hálás köszönetet mondott a jóleső érdeklődésért és meleg szeretettel üdvözölte kedves magyar ismerőseit.

TARTALOM

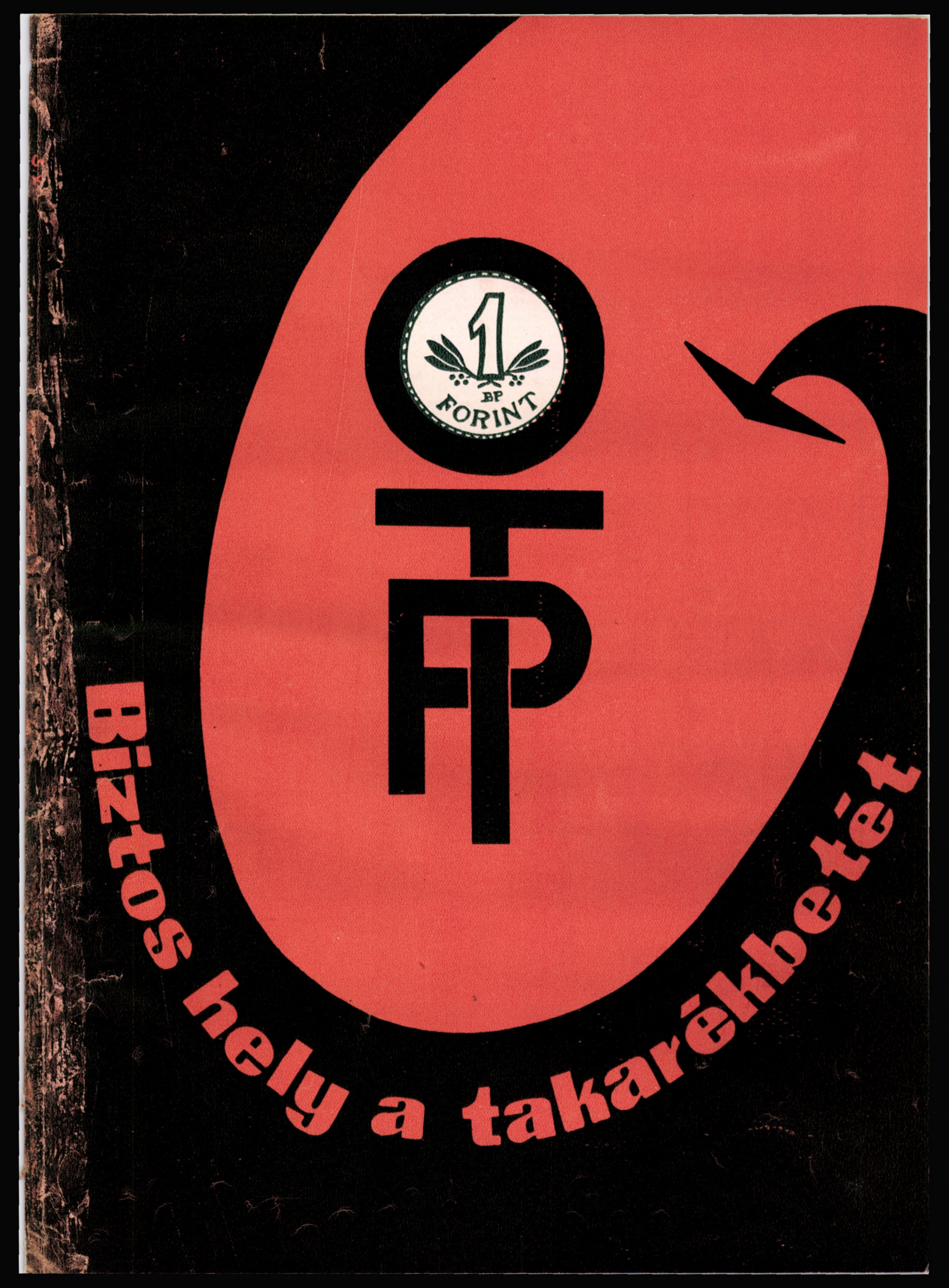
Társadalmi összefogással a testnevelés és sport fejlesztésért — 1
H. E.: Mérce alatt az ifjúság — — — — — — — — — — — 3
PAP KORNELIA: Új szín a palettán — — — — — — — — — — 4
SZABÓ JÁNOS: A testmagasság szerepe kosárlabdázásban 6
KAHLICH ENDRE: Havas-jeges olimpiák 8
A magyarok szereplése a téli olimpiákon 10
TERTÁK ELEMÉR: A pontozás műhelytitkaiból 11
J. É.: Jégkorong a téli olimpiákon 12
VEDRES JÓZSEF: Szerény igényekkel mennek jégkorongozóink Innsbruckba 14
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: A téli sportok és a művészetek 15
Séta Innsbruckban 16
N. P.: Mire figyelmeztet labdarúgó-válogatottjaink 1963. évi mérlege 18
Sz. P.: Szélsőjáték a labdarúgásban 20
Így látják a kínaiak 22
SZEBENYI SÁNDOR: Türelemmel — és következetesen! A munkahelyi testnevelés továbbfejlesztéséért 24
Sem pénz, sem igény — Labdarúgás az Egyesült Államokban 25
AROLD IMRE: Technika, stílus az úszásban 26
D. L.: Száz éve: utat tör a magyar sport 27
TÓTH ISTVÁN: Teremtsünk testnevelés- és sporttagozatú iskolákat 28
DOBOZY LÁSZLÓ: A volt elnök és a testnevelés 29
HARASZTHY ELEMÉR: A hosszútávfutó magánossága ... 30
Király voltam Magyarországon 31

Címképünk: Patocska Mária, a budapesti nemzetközi művészi torna versenyen a legjobban szerepelt a magyarok közül. A fiatal, tehetséges leány Berczik Sári és Kovács Éva tanítványa (Gyuricza György felvétele)

sport és tudomány

A Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság: Bay Béla dr., Granek István, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., Lissák Kálmán dr., Nagy György, Pető Béla főszerkesztő, Sárosi Imre, Sír József dr., Sós István, Tóth Dezső. Szerkesztőség: Budapest, XII., Alkotás utca 44. Távbeszélő: 159—036. Kiadja a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat. Felelős kiadó: Ungur Imre igazgató. Kiadóhivatal: Budapest, VIII., Rákóczi út 57/a. Egyes szám ára 4 forint. Előfizetési díj egy egész évre 44 forint, fél évre 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlapirodánál, Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180—850, és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61, 251, vagy átutalás az MNB 8. számú folyószámlájára. Külföldön terjeszti a Kultúra Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a Kultúra külföldi képviseletei. Előfizetése külföldre: Budapest, V., József nádor tér 1.

63.4162 Egyetemi Nyomda, Budapest


1
BP
FORINT
OTP
Biztos hely a takarékbetét

KÉNYELMESEN UTAZIK, GYORSAN CÉLHOZ ÉR

REPÜLŐGÉPPEL

MALÉV

VEGYE IGÉNYBE A

BELFÖLDI ÉS NEMZETKÖZI LÉGIJÁRATAIT

REPÜLŐGÉPES IBUSZ
TÁRSASUTAZÁSOK
KIVÁNSÁGRA
KÜLÖNGÉPEK



MAGYAR LÉGIKÖZLEKEDÉSI VÁLLALAT

BUDAPEST, V., VÖRÖSMARTY TÉR 5 • TELEFON: 188-860

sport és tudomány

VIII. ÉVFOLYAM
2 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1964 FEBRUÁR HÓ

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



AZ

IBUSZ

AZ UTAZÓKÖZÖNSÉG SZOLGÁLATÁBAN!



MENETJEGYVÁLTÁS

TELJESÁRU VASÚTI JEGYEK
KEDVEZMÉNYES VASÚTI JEGYEK:

csoportok, tanulók, sportolók, úttörők részére;
szakszervezeti tagok fizetett szabadsága idejére;
balatoni és velencei-tavi állomásokra;
üdülőhelyekre.



VASÚTI BÉRLETEK
HAJÓ-, VÍZIBUSZ-, REPÜLŐJEGYEK
KÜLFÖLDI VASÚTI JEGYEK

BELFÖLDI TÁRSASUTAZÁSOK

IBUSZ—TIT ORSZÁGJÁRÁS

Út az ismeretlenbe
Irodalmi séták
Idegen nyelvű kirándulások



SPORTBUSZOK
TANULÓK AUTÓBUSZOS KIRÁNDULÁSAI
KOLLEKTÍV KIRÁNDULÁSOK BÉRELT AUTÓBUSSZAL
VÁROSNÉZŐ KÖRSÉTÁK
HEGYVIDÉKI AUTÓBUSZTÚRÁK



FIZETŐVENDÉG- ÉS ÜDÜLŐSZOLGÁLAT
RENDEZVÉNYEK SZERVEZÉSE
KÜLFÖLDI TÁRSASUTAZÁSOK
EGYÉNI KÜLFÖLDI UTAZÁSOK
VALUTÁK KIADÁSA

Az érdeklődőknek részletes és díjmentes felvilágosítás az IBUSZ budapesti és vidéki irodáiban!



A II. PONT ÉS AZ ÉLET

Az új év második havában még igencsak munkája elején tart sport-tömegszervezetünk, az MTS. Mégis hiba lenne, ha a kelleténél több türelem s a lehetségesnél kevesebb igyekezet esne az út elejére, mert az első lépések hosszú időre meghatározzák egész haladásunk ütemét és ritmusát. Szaporáznunk kell hát a tetteket!

Különösen áll ez a kötelezettségünk azokra a feladatokra, amelyek megoldásához éppen az MTS megalakulása, a tömegszervezeti jelleg, a társadalmi erők minden eddiginél teljesebb kibontakoztatása nyújt új, nagyszerű lehetőségeket. Hadd ragadjuk ki erre vonatkozóan a sok közül egy — mindjárt példamutatásra is alkalmas — tennivaló-csoportot.

Nézzük az MTS-kongresszus határozatának II. pontját. Vajon az új helyzetben nem tudjuk-e valóban kedvezőbb körülmények között javítani a sportmozgalom fejlesztésének összes feltételeit? Mert kétségtelen, hogy voltak időszakok, amikor egyetlen központi forrásból, vagy néhány csatornából ugyan, de szintén egy helyről eredően hatalmas összegek ömlöttek a sportmozgalom folyamába. De hol voltak akkor azok az erek és patakok, amelyek az ön-erő és a társadalmi hozzájárulás sodró áradatával tudták volna még ellenállhatatlanabbá tenni e folyam lendületét, sportmozgalmunk egészének egészséges fejlődését? Persze az is vitathatatlan, hogy a társadalmi erőknek is nagy szerep jutott sportmozgalmunk történetében s a felszabadulás után a romok helyén pályákat építők, a mezítlábas bajnokságokat szervezők, a saját filléreiken sportszereket vásárlók, s a sporttelepek karbantartásán fáradhatatlanul és folyamatosan munkálkodók a magyar sport fejlesztésének lelkes csapataként vonulnak be sporttörténelmünkbe, de éppen ebben az időszakban viszont még meglehetősen gyéren csörgedezett a központi anyagi forrás. S hogy teljes legyen a kép: — még az az időszak is új fellendülést hozott, amikor a két erő először egyesült, s szült állami pénzből társadalmi hozzájárulással gyönyörű Népstadiont és sok-sok sporttelepet szerte az országban! De aztán mintha a mindent felülről várás korszaka következett volna. Születtek ugyan kezdeményezések a központi vezető sportszerv, valamint az ifjúsági és a szakszervezeti sportaktívák részéről, ezek a kezdeményezések azonban nem bizonyultak eléggé tartósaknak. Voltak feledhetetlen epizódjai ennek a kornak is, hiszen nehezen lehetne feledni azt a lelkesedést, amellyel például a budapesti, zuglói fiatalok felépítették kerületük ifjúsági sportparkját, s még éjszaka, zuhogó esőben is talpra ugrottak, s dolgozni siettek, amikor a zivatar tönkremenéssel fenyegette épülőfélben levő kis sportházukat. Egy-egy ilyen példát az ország más részéből is lehetne említeni, nagy általánosságban azonban már csupán egyediekké szűkültek ezek a kezdeményezések. A fő eszköz ekkor már a különféle pénzforrások ügyes, sőt ügyeskedő felhasználása volt, miközben a már megszületett létesítmények meglehetősen gondozatlanul rongálódtak, s a kezdő sportolók is —, hogy egy kis túlzással éljünk — szinte két váltás sportfelszerelést igényeltek maguknak az alsó fehértől a majdan igénybeveendő válogatott melegítőjükig.

S hogyan tovább ma, a Magyar Testnevelési és Sportszövetség megalakulása után? Úgy ahogyan országunkban a többi tömegszervezet is halad! Felhasználva a központi anyagi erőforrásokat, messzemenően hozzáadva ehhez a társadalmi összefogás erejét, s az egyes tagok részvállalását is, legyen ez a tömegszervezet egységeihez, a sportkörökhöz való tartozás tagdíja, vagy akár az a sportfelszerelés és sportszer is, amelyet magunk vásárolunk magunknak.

Az MTS-kongresszus határozatának II. pontja erről így szól: „Az állam központi és helyi szerveinek, a tömegszervezeteknek, üzemeknek, intézményeknek, mezőgazdasági és kisipari szövetkezeteknek segítségét megnyerve, fokozatos változást kell elérni a sportlétesítményekkel való ellátottságban, a meglevő létesítmények karbantartásában. A fejlesztés irányát a viszonyainknak legjobban megfelelő és leggazdaságosabb kihasználását biztosító fedett létesítmények építésében kell megjelölni. Ezzel párhuzamosan a testnevelési és sportszervezeteknek szervezniök kell a sportlétesítményeknek társadalmi munkával való építését és karbantartását. S hogy a sportmozgalom fejlesztésének összes feltételei kielégítően alakuljanak, a htározat azt is szükségesnek mondja ki, hogy az MTS minden szervezete állandóan növelje bevételeit mind a tagdíjakból, mind a rendezvények bevételeiből, méghozzá úgy, hogy az ilyesfajta hozzájárulás mélyítse el a sportszervezethez való tartozás érzését és serkentsen a közös tevékenységben való aktív részvételre is.

Ez, pontosan ez az a többlet is, amelyet éppen a mozgalom tömegszervezetté alakulása hozhat a sportnak! A közösséghez való tartozás érzését kell felszítani, és színvonalas klub-élet megteremtésével melegen tartani, akkor az egyes tagok részvállalása sem marad majd el az MTS célkitűzéseinek megvalósításában.

Kéri János



EURÓPA LABDARÚGÁSA 1963-BAN

Első Svédország Magyarország hatodik



Az A-válogatott keret 1963-ban. Álló sor: Ilku, Palotai, Sárosi, Sóvári, Marosi, Nagy, Rákosi, Nógrádi, Szentmihályi, guggolnak: Albert, Machos, Mészöly, Sándor, Göröcs, Tichy, Fenyvesi dr.

1960 óta évenként összeállítjuk a labdarúgó válogatott csapatok évi rangsorát. Az értékelés elveit és módszerét több ízben, legutóbb 1963 februári számunkban ismertettük.

Mivel a múlt év nem világbajnoki év volt, ezúttal európai ranglistát készítettünk. Ime a rangsor (zárójelben az előző évi európai helyezés):

1. Svédország 14 minősítési pont (9),
2. Jugoszlávia 12,40 (7),
3. Anglia 11,38 (6),
4. Olaszország 11,33 (4),
5. Szovjetunió 10,40 (2),
6. Magyarország 10,33 (3),

7. Skócia 9,89 (—), 8. Belgium 9 (10), 9. Bulgária 8,43 (14), 10. Franciaország 6,71 (11), 11. Hollandia 6,57 (22), 12—13. hv. Lengyelország 6,33 (20) és Románia 6,33 (21), 14. Spanyolország 6 (15), 15. NDK 5,80 (8), 16. Dánia 5 (12), 17. Ausztria 3,87 (16), 18. Luxembourg 3,80 (—), 19. Norvégia 3,25 (13), 20. Csehszlovákia 2,67 (5), 21. Észak-Írország 2,33 (18), 22. Svájc 1,33 (24).

Ez a 22 ország játszott legalább 5 válogatott mérkőzést. Kevesebb játék miatt nem volt értékelhető többek között — Írország, az NSZK, Portugália, Törökország és Wales évi teljesítménye.

Az 1958. évi VB-n nagy sikert aratott

svéd

válogatott néhány évi hullámzó szereplés után meglepetésszerűen, de megérdemelten került a rangsor élére. Egész éven át veretlen maradt, noha 8 mérkőzése között a jugoszláv (kétszer), a szovjet és a magyar együttessel is játszott. A jugoszlávok elleni sikerrel a Nemzetek Kupájában a legjobb 8 közé jutottak. Győzelmet arattak az NSZK együttese ellen is. Némi árnyat vet a rangelső összteljesítményére a finnek és norvégok elleni otthoni döntetlen, valamint a 8 mérkőzés 10:6-os gólaránya. Az elsőséget tehát nem eredményes támadójátékkal, hanem elsősorban szívós védekezéssel harcolták ki. Ezért játékukat nem lehet a fejlődés új állomásaként értékelni.

Jugoszlávia

reprezentatív együttese évek óta nyújtott kiegyensúlyozott teljesítményét ezúttal is folytatta. Az utóbbi öt évben most érte el legjobb helyezését. Öt mérkőzése közül négyen nem kapott gólt. Viszont a svédekkel szemben elszenvedett egyetlen vereség (2:3) egyben a Nemzetek Kupájának küzdelmeitől való elbúcsúzást is jelentette. A jugoszláv csapat egyaránt 2:0 arányban diadalmaskodott a magyar és csehszlovák válogatott ellen. 7:3-as gólaránya kitűnő védő-, de kevésbé gólképes támadójátékról tanúskodik.

Az angol

válogatott első 3 mérkőzése után aligha lehetett arra gondolni, hogy ilyen előkelő helyre küzdi fel magát a rangsorban. Súlyos vereség — és kiesés — a Nemzetek Kupájában a franciákkal szemben, majd a skótok ellen is a szigetországi „örökrangadón". A gyengélkedő brazilok elleni 1:1 sem volt az „igazi". Ezután viszont sorrendben 5 győzelem született, közülük 4 idegenben! Csehszlovákia, az NDK, Svájc, Wales és Észak-Írország „skalpja" került az angol csapat birtokába. A támadósor gólveszélyes játékát ekkor biztonságos védelmi munka támasztotta alá, ami gólokban gazdag, többnyire fölényes győzelmeket eredményezett. Az 1963-ban elért 30 gól mérkőzésenként 3,8-es átlagnak felel meg, ami magasan a legjobb teljesítmény a múlt évben. Méltó centenáris évzáró volt a Világválogatott elleni értékes győzelem, bár ez az eredmény nem számít az értékelésnél.

Tavalyi helyezését megismételte

Olaszország

válogatottja. Hat mérkőzés közül négyet megnyert és csak egyet vesztett el — a szovjet csapattal szemben. Ez viszont a Nemzetek Kupájából való kiesést jelentette számára. Győzelmei közül a brazilok elleni 3:0 és az osztrákok elleni kettős siker a legértékesebb. Gólaránya hajszálnyira megegyezik a jugoszlávokéval (7:3). Az olasz csapat gólképessége évről évre feltűnően csökken. 1961-ben mérkőzésenkénti gólátlaga 3,8, 1962-ben 2,3, tavaly pedig mindössze 1,2 volt.

A Szovjetunió

együttese ugyan a Nemzetek Kupájában diadalmaskodott az olasz válogatott felett, a rangsorban mégis utána következik. Ennek oka: 5 mérkőzés közül csak 1 hozott győzelmet számára. (Igaz, az volt legfontosabb!) Három döntetlen eredmény mellett a svédekkel szemben hazai pályán vereséget szenvedett. Az 5:4-es összesített gólarány megbízható védelemről, de gólszegény támadókról tanúskodik. Ez utóbbi akadályozza, hogy a szovjet válogatott még sikeresebben szerepelhessen a nemzetközi porondon. Egyébként évek óta kiegyensúlyozott, súlyos kilengésektől mentes átlagteljesítménye elismerést érdemel. Az utóbbi fél évtized során a rangsorban valamennyi alkalommal a legjobb öt között szerepelt.

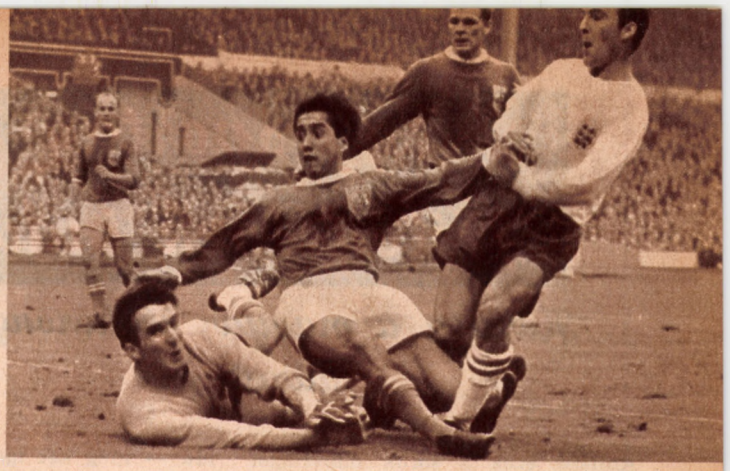
A magyar

válogatott évi teljesítményének értékelése többnyire komoly gondot okoz. Számszerűleg általában jók az elért eredmények. 1959 óta mindig az élvonalban foglal helyet csapatunk. Az utóbbi években mégsem lehettünk maradéktalanul elégedettek. Nem holmi „nagyrahivatottság" soviniszta, hamis szemlélete szítja a gyakran indokolt elégedetlenséget. Még az „aranycsapat" emlékezetes siekerei által magasra emelt mércéhez való makacs ragaszkodásról sincsen szó. A magyar játékosanyag valóban meglevő képességeinek ismerete és reális értékelése szüli azt! Ezek az adottságok azonban az utóbbi években nem bontakoztak ki és nem érvényesültek maradéktalanul a válogatott találkozók többségén. Így az olykor fel-felcsillanó kitűnő teljesítmények jelei még mindig nem bizonyultak tartósaknak.

A magyar csapat 1963-ban 9 mérkőzés közül — noha 6 idegenben volt — csak kettőt nyert meg. A 3 idegenbeli döntetlen is dicséretes teljesítmény volt. A Nemzetek Kupájában két fordulót lépett előre. Az eredményekben tehát alig tükröződött, hogy a magyar csapat a múlt évben — amely a sok sérülés miatt vitathatatlanul nem sorolható a szerencsés évek közé — szinte egyetlen mérkőzésen játszott kifogástalanul. Hogy mégis biztosan tartja helyét az élcsoportban, éppen azt bizonyítja, hogy a mieink játéktudásban felveszik a versenyt a legjobbakkal, az előttünk állókkal is. Egyes területeken viszont (pl. mozgékonyság, gyorsaság, harcosság, szervezettség, taktikai fegyelmezettség, fejjáték) olykor elmaradnak tőlük. Az együttes sem védő-, sem támadójátékban nem nyújtott átlagon felülit.



Jelenet a belgrádi jugoszláv—magyar mérkőzésről. Albert harca a jugoszláv védőkkel



Greaves, az angol válogatott új csillaga (fehér trikóban) a győztes gólt lövi a Világválogatott kapujába

Az élcsoport tagjai közül a

skótok

szenvedték a legtöbb vereséget: hármat. Legyőzőik egyike sem szerepel a legjobbak között. Mégis 6 győzelmük, főként az Anglia elleni 2:1, az Ausztria elleni 4:1 és a spanyolok ellen idegenben elért 6:2 biztosította számukra a 7. helyet. Az angol után a skót válogatott volt 1963-ban a leggólerősebb: 9 mérkőzésen 28 gólt szerzett, ami igen jó 3,1-es átlagnak felel meg.

Belgium

jó helyezése némileg meglepő, eredményei alapján azonban indokolt. Hat mérkőzésen 75%-os eredményt ért el, mert mindössze 1 vereségével szemben 4 győzelmet aratott és 1 találkozón döntetlenre végzett. A brazílok elleni 5:1-es, valamint Franciaország és Spanyolország válogatottjával szemben — idegenben — kivívott 2:1-es győzelem kívánkozik az élre. A 11:5-ös gólarány is kielégítőnek mondható.

A 9. helyre

bolgár

barátaink válogatottja került. Hét mérkőzésük 5 győzelmet és 2 vereséget hozott számukra. A Nemzetek Kupájának I. fordulójában Portugália ellen kiharcolták a továbbjutást. A következő fordulóban a franciákkal — immár „hagyományos" ellenfeleikkel — szemben összesítésben mindössze 1 góllal maradtak alul. Bulgária együttese tipikusan „1:0-ás" csapat: az előző években is gyakran és tavaly is 4 győzelmet aratott ilyen arányban.

Franciaország

csapata négy év után ismét helyet kapott a legjobb 10 között. Ezt a Nemzetek Kupájában elért két értékes sikernek, az angol és bolgár válogatott felett aratott győzelmeinek köszönheti. A legjobb 8 között a magyar válogatottal mérkőzik majd az elődöntőbe jutásért. A hollandoktól és belgáktól elszenvedett vereség, valamint a gyengén szerepelt svájciak ellen otthon elért „szegényes" döntetlen arra utal, hogy leendő ellenfeleink még nem lábaltak ki teljesen a többéves hullámvölgyből.

Hollandia

az utóbbi évek során tavaly érte el a legjobb eredményeket és csak hajszállal maradt el a legjobb 10 közé jutástól. Franciaország és Brazília elleni győzelmei értékesek, viszont feltűnő, hogy a Nemzetek Kupájában Luxembourggal szemben alulmaradt. A

lengyel

és

román

válogatott szereplése és helyezése határozott fejlődésről tanúskodik. Százalékosan néhány előttük álló csapatnál is jobb eredményeket értek el, de élvonalbeli csapatokkal nem találkoztak. Az egymás elleni döntetlen bizonyítja, hogy holtversenyük nem csupán a számok „véletlen játékának" eredménye. A

spanyol

válogatottnak kimondottan gyenge éve volt. Öt mérkőzés közül mindössze egyet nyert meg. Igaz viszont, hogy az a Nemzetek Kupájában való továbbjutást eredményezte. A hazai pályán Skóciával szemben elszenvedett 6:2-es és a Belgium elleni 2:1-es vereség alighanem a mélypontot jelzi.

Érdekes az

NDK

szereplése. Vitathatatlan a fejlődése, mégis jelentősen hátrább került a rangsorban, mint az előző évben. A csehszlovák és magyar válogatott ellenében idegenben bizonyította be növekvő játékerejét. Az angolok és magyarok elleni első mérkőzésen kiegyenlített játékban csak 1—1 góllal maradt alul. Mivel azonban 5 mérkőzés közül egyet sem nyert meg, nem kerülhetett előbbre.

Dánia

vívta tavaly a legtöbb válogatott mérkőzést (12). Ötven %-os eredményt ért el és gólaránya is közel egyenlő: 23:22. A Nemzetek Kupájában elsőként jutott a legjobb 4 közé, de ezt elsősorban szerencsés sorsolásának köszönheti.

Ausztria

csapata 1961-ben európai rangelső volt. Utána — zuhanásszerűen a 16. helyig esett vissza és 1963-ban is hasonló szinten szerepelt. Hét mérkőzés közül mindössze 1 végződött osztrák győzelemmel — az erősen visszaesett csehszlovákok ellen.

Luxembourg

együttese évek óta első alkalommal szerepel a rangsorban. Szereplése igen jó: 5 mérkőzés közül mindössze egyet vesztett el. A Nemzetek Kupájáért vívott küzdelemben a hollandokat kiverte (méghozzá idegenben!) és a dánokkal szemben is csak a harmadik mérkőzésen maradt alul.

Norvégia

válogatottja évek óta közel azonos szinten szerepel. Meglepetésszerű sikerek és súlyos vereségek váltogatják egymást. Skócia és Svájc ellen értékes győzelmet aratott, és a svédekkel szembeni döntetlen is komoly siker. Viszont pl. a lengyelektől 9:0-ás vereséget szenvedett. Az év „bomba-meglepetése" az 1962-es VB ezüstérmes csapatának, a

csehszlovák

gárdának egészen gyenge szereplése. 6 mérkőzés közül egyet sem nyertek meg és négyszer vereséget szenvedtek. A Nemzetek Kupájából már az I. fordulóban kiverte őket az NDK csapata. 6:13-as gólarányuk mind támadó-, mind védőjátékban jelentős visszaesésről ad számot.

Észak-Írország

válogatottja a számára sikeres 1958-as VB óta nem tud magára találni. Hat mérkőzés közül egyszer győzött (Skócia ellen 2:1), négyen viszont vereséget szenvedett.

Svájc

mintha 1961-es kitűnő szereplésével évekre „ellőtte" puskaporát?". Az egykor híres svájci „retesz" már csak a múlt emléke, amit a 6 mérkőzésen kapott 15 gól is bizonyít.

Befejezésül nézzük meg, mely együttesek nyújtották az utóbbi fél évtizedben *a legjobb átlagteljesítményt?* Íme, a helyezési számok alapján kialakult élcsoport: *1. Szovjetunió 15 helyezési szám, 2. Magyarország 24, 3. Jugoszlávia 28, 4. Svédország 35, 5. Anglia 36, 6. Csehszlovákia 47, 7. Ausztria 51, 8. Franciaország 53.* A kép nem teljes, mert pl. a 2. helyre is esélyes *Olaszország* (4 év, 21 helyezési szám), az *NSZK, Spanyolország* és *Skócia* egy-egy évben kevés mérkőzése miatt nem volt rangsorolható.

Antal Zoltán

Egy sportág fejlődésnek indul

Körséta a magyar jégkorongsport házatáján

Amikor ezek a sorok napvilágot látnak, legjobb jégkorongozóink Innsbruckban, a téli olimpián küzdenek. Már maga az a tény is, hogy selejtező, vagy más nemzetek visszalépése nélkül, az 1963. évi stockholmi világbajnokság eredményei alapján besorolást nyert a magyar jégkorongcsapat a téli olimpián indulásra jogosult legjobb 16 együttes közé, élvonalunknak az utolsó néhány évben bekövetkezett fejlődéséről beszél.

A nevelőklubok sikere

Idehaza a négyfordulós magyar bajnokságban az A csoport a bajnokság több, mint felét lejátszotta, a III. fordulóból csak egy-két mérkőzés van hátra. A bajnoki táblázaton biztosan áll az első helyen az FTC, mögötte a BVSC sorakozik. A tavalyi bajnok, a Bp, Vörös Meteor az utolsó helyen áll, s csak valamivel jobb az Újpesti Dózsának, a tavalyi szoros másodiknak a helyzete. A bajnoki cím megszerzésére már reménye sem lehet az utóbbi két csapatnak.

Mi okozta a nagy erőeltolódást?

A kérdésre nehéz pontos választ adni. A négy szakosztály 1963-ban egyszerre végezte az idényt, majd körülbelül egyidőben fogott — azonos módszerekkel — az alapozáshoz. Az alapozás után mind a négy csapatnak lehetősége nyílott csehszlovákiai jeges edzőtáborozásra, hazaérkezve pedig a kapuit megnyitó Kistadionban mind a négy csapat rendszeres edzési lehetőségekhez jutott.

A nagy erőeltolódást, az FTC és a BVSC feltűnően jó szereplésének magyarázatát *a csapatösszeállításokban kell keresni.* A két edző, Rajkai László, illetve Hárai Béla a *tehetséges fiatalok, sajátnevelésű játékosok felhozásával, csapatbaállításával, új színt és új lendületet vitt együttesükbe, sőt az egész sportágba.*

A sok sajátnevelésű, tehetséges fiatal, Treplán, Major, Reinthaller, Póth (FTC), illetve Balogh, Leveles, Bakai, Kárpáti (BVSC) neve a sportágat közelebbről ismerők fülében is idegenül csengett. Egészen fiatal, az ifjúsági csapatokból alig felcseperedett játékosok ezek, akik azonban az új környezetben, az első csapatban is bizonyítani tudták tehetségüket.

A bajnokságban vezető zöld-fehérek *ezen felül — játékoscsere folytán* — még két igen tehetséges fiatalt, Horváthot és Szabót is átigazoltak a Bp. Építőkből. A két új fiút Rajkai edzőnek meglepő gyorsan sikerült bedolgoznia az együttesbe és velük ütőképes sorokat kialakítania. Horváth, aki már a Bp. Építőkben is izmos tehetségnek bizonyult, a jobb játékosok környezetében szinte ugrásszerűen fejlődött és nem csak klubjában, hanem a válogatottban is biztosította helyét az „FTC sor" jobbszélén.

Hiba volna természetesen csak a néhány fiatal felvonultatásának tulajdonítani az FTC és a BVSC jó szereplését, játékuk szembetűnő javulását. Tény azonban, hogy ebben a sportágban, ahol a cserejátékosok jelentősége nem kisebb a kezdő sor játékosainak súlyánál, s ahol a csapat egész játéka, taktikája arra épül, hogy hány ütőképes sort tud az edző a pályára küldeni, ott a sok fiatal tehetséges erő bekapcsolódásának igen nagy a jelensőége. Egy példa erre:

A II. forduló FTC—Ú. Dózsa mérkőzésén, amelyen az FTC 10:4-re győzött, az Ú. Dózsa edzője, Bán József az I. harmad után már csak két sort tudott szerepeltetni. Ezzel szemben Rajkai László végig három sorral operált és még az újoncokból álló harmadik sora is négy gólt tudott ütni ezen a döntő jelentőségű találkozón. Az eredmény az FTC bajnoki reményeit megerősítette, az Ú. Dózsa bajnoki reményeit meg elsöpörte.

Gyors játék a B csoportban

— Milyen gyors a játék, micsoda hatalmas iram!

Vladimir Kominek, a válogatott csapat csehszlovák edzője áradozott így a Millenárison, a Bp. Spartacus—Bp. Postás mérkőzésen, amely az újonc szövetkezetiek váratlanul nagyarányú (5:2) győzelmével végződött.

Jégkorongsportunk immár tagadhatatlan fejlődésének nagyjelentőségű — hazai — bizonyítéka a B csoport bajnokságának tényе és a B csoportba sorolt csapatok mérkőzéseinek irama, színvonala. Kiegyensúlyozott mezőny jellemzi ezt a csoportot. A két régi csapatnak, a Bp. Építőknek és a Bp. Postásnak a két újonc: a Bp. Spartacus és a Bp. Előre szinte teljesen egyenrangú partnere. Ezt a mérkőzések képe és az eredményei is igazolják. A két régi játékos, dr. Margó György (Bp. Előre) és Szamosi Ferenc (Bp. Spartacus) rövid idő alatt jól összekovácsolt együttest alakított ki és ennek köszönhető, hogy a B csoportban sincs „pofozógép." Eleinte a nézők úgy érezték, hogy egyik meglepő eredmény követi a másikat. Holott a bajnokság kiegyensúlyozottsága folytán nem is beszélhetünk meglepetésről. A négy csapat egyenlő értékű és közöttük a végső sorrendet talán csak az utolsó bajnoki forduló alakítja ki. Ez tényleg váratlan és egyben örvendetes jelenség fejlődő jégkorongsportunk történetében!

Vidék bajnoksága — hét csapattal

A minden sportbarátot örömmel eltöltő fejlődésnek még ennél is többet ígérő, legnagyobb biztatást jelentő eseménye a sportág iránti nagy érdeklődést mutató vidék *pezsgő, eleven jégkorong élete és a bajnoksága.* A Magyar Jégsport Szövetsége helyes „vidéki politikája" rendkívül jó hatással támogatta a vidéki jégkorongcsapatok alakításának itt-ott bátor, itt-ott bátortalanabb törekvéseit.

A „Jégsport Híradó" — az MJSZ hivatalos közlönye — decemberi számában az alábbi hír volt olvasható: *„Szétszedték" a külföldről beérkezett jégkorong botokat. A budapesti egyesületek 40—40 darab botot kaptak, míg a vidékieknek 15—15 darab jutott.*

Az MJSZ vidéket támogató „politikája" hamarosan nagyszerűen gyümölcsözött: a vidék bajnokságára hét csapat nevezett. A csapatalakítással már régen kacérkodó Győri Vasas ETO két csapatot nevezett, a Debreceni Dózsa, a Sopron, tehát a vidék elmúlt évi bajnokságában résztvevő csapatok mellett további három vidéki város jelentette be a jégkorongszakosztálya megalakulását és nevezett a vidék bajnokságába: Gyöngyös, Keszthely és Ráckeve.

Helyesen járt el az MJSZ jégkorong szakbizottsága, amikor ezeket a csapatokat is két csoportra osztotta. A fejlettebb, a jégkorong szakosztály működését már évek óta felújítani törekvő Győr I., Sopron és Debrecen került az A csoportba, Győr II., Gyöngyös, Keszthely és Ráckeve pedig a B csoportba. Január első napján a Kisstadionban rajtolt a vidék bajnoksága: az A csoport I. fordulójának mérkőzéseit Budapesten játszották.

A fejlődés lehetőségeit reálisan vizsgálva minden szakember elégedett lehet a Kisstadionban lejátszott három mérkőzésen — Győr—Debrecen 7:1, Győr—Sopron 2:0, Sopron—Debrecen 3:0 — látottakkal. Óriási lelkesedéssel küzdöttek a vidéki jégkorongozók. Hatalmas lendülettel,

akarással kergették a korongot. *Már a hozzáállásuk megcáfolhatatlanul bizonyítja, hogy a sportág erős gyökeret ereszthet a vidéki talajba.*

Figyelembe véve, hogy a vidéki csapatok csak az őszi hónapok végén, akkor is rendszertelenül, szinte csak az ösztöneikre hallgatva kezdték meg az edzéseket; figyelembe véve, hogy vidéken nem működnek szakképzett edzők, hanem a legjobb esetben is csak egy-egy, a jégsportot szerető testnevelő tanár irányításával történt a felkészülés; figyelembe véve, hogy pályára csak a természetes jég jelentkezésekor léphettek a vidékiek; figyelembe véve, hogy az MJSZ és a fővárosi egyesületek messzemenő segítsége ellenére is rendkívül hiányos felszereléssel korcsolyáztak pályára; nos *mindezek figyelembevételével a mérkőzések színvonala ellen sem lehet különösebb ok a panaszra.*

Értesülésünk szerint néhány fővárosi játékos, akit nemrég részben fiatalabb korosztályúak váltottak fel csapatukban, részben más körülmények miatt akasztotta szegre a korcsolyát és a botot, látva a vidéki csapatok pezsgő játékkedvét, *hajlandó volna a vidéki csapatokban újra kezdeni a játékot.* Véleményünk szerint ez igen helyes volna. Mint játékosok feltétlenül emelnék a vidéki csapatok játékszínvonalát. Ennél is fontosabb, hogy tapasztalataikat átadnák új klubtársaiknak, hozzásegíthetnék a vidéki csapatokat olyan játékmodor kialakításához, amelynek legfőbb jelszava már nem csak „hajtani a korongért", hanem a „játszani a koronggal" lehetne.

*

A függöny, amelyhez a jégsport rajongói iránt most már második éve kegyes tél kitűnő hátteret biztosított, jégkorongsportunk színpadán még nem gördült le. Ezekben a napokban egy emberként szurkolunk, hogy válogatott csapatunknak sikerüljön felzárkóznia Innsbruckban a nemzetközi második vonalba. Még néhány nap és kiderül, hogy az erőfeszítés milyen sikerrel járt.

A hazai vonatkozású fejlődés azonban — bármi történjék Innsbruckban — vitathatatlan. És igen jó a sportág perspektívája. A Megyeri úti jégpálya kapunyitása után — amellyel lapunk más helyén részletesen foglalkozunk — bizonyosra vehető, hogy hamarosan megkezdődik elsősorban a debreceni műjégpálya építése, sőt további vidéki városok is „ütik a meleg vasat" a műjégpálya építése érdekében. Nagy lépéssel viheti előre a sportág fejlődésének ügyét az is, hogy a Bp. Honvéd, az egyik legnagyobb sportegyesület is bejelentette jégkorongszakosztálya megalakítását és a piros-fehérek jégpályaépítési tervei is megvalósítás előtt állnak.

Nagyot lépett előre a jégkorong 1963/64-ben, és minden jel arra mutat, hogy az 1964/65-ös idényben elérheti legfőbb célkitűzését: „téli futball" lehet belőle Magyarországon is.

Vedres József

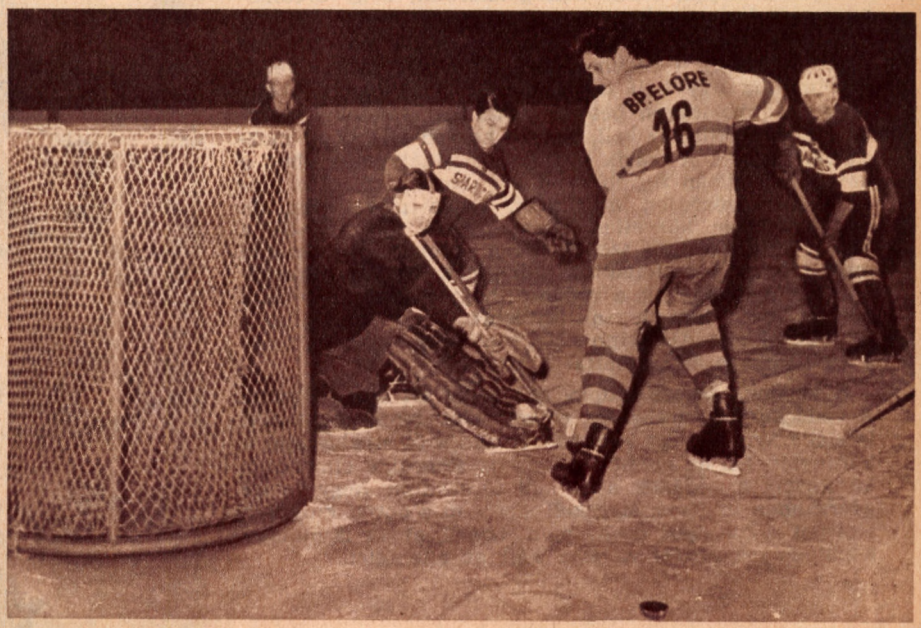


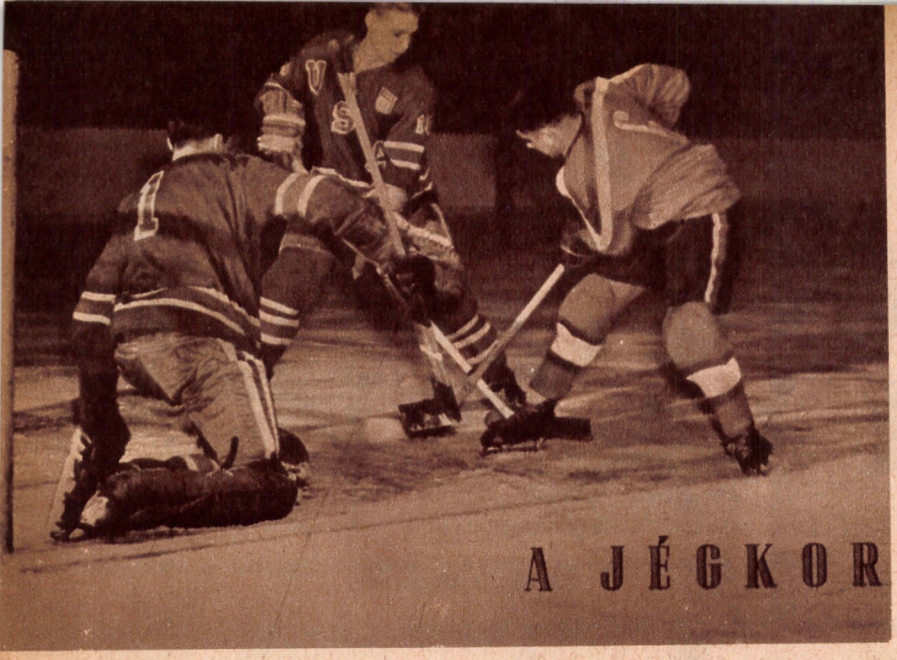
A Budapest-válogatott támadása Gotwaldov együttese ellen. Ezen a mérkőzésen 2:2 volt az eredmény



Horváth (FTC) megszerzi a vezetést a gráciak ellen. FTC—Gráz 8:2

Bp. Előre—Bp. Spartacus rangadó a B-csoportban





Amerikai védők a csehszlovák Prosekkel harcolnak

A FEDEZÉS FONTOSSÁGA A JÉGKORONGOZÁSBAN

Jégkorong-sportunk kétségtelenül fejlődik, a bajnoki mérkőzések ma már színvonalasabbak, mint néhány évvel ezelőtt, s válogatott csapatunk is egyre jobban kezdi oroszlánkörmeit mutogatni. A fejlődés természetszerűen megnövelte az igényeket és számbelileg is terebélyesedő jégkorong-sportunktól a közönség és a sportvezetés mindig jobb és jobb játékot akar. Megállapíthattuk például, hogy a védekezésben általában gyengébbek vagyunk, mint támadásban. Ezért úgy gondoljuk, nem árt ha a csehszlovák Ondrej Bendiknek, a poprádi jégkorong csapat edzőjének a fedezésről írott cikkét közreadjuk.

A jégkorongozónak jól kell tudni korcsolyázni. Aki jól tud korcsolyázni, az gyorsan tud rajtolni, irányt változtatni, megállni és hátrafelé korcsolyázni. Ezek alapvető követelmények. A jobb korcsolyázó technikával rendelkező játékos ugyanis könnyebben meg tud szabadulni ellenfelétől, illetve gyorsabban és hatékonyabban tud fedezni.

A fedezés lényege

Az a jó hátvéd, aki jól tud fedezni. A fedezés a jó védőjáték alapja, sokat kell gyakorolni, hogy eredményesen tudjuk alkalmazni.

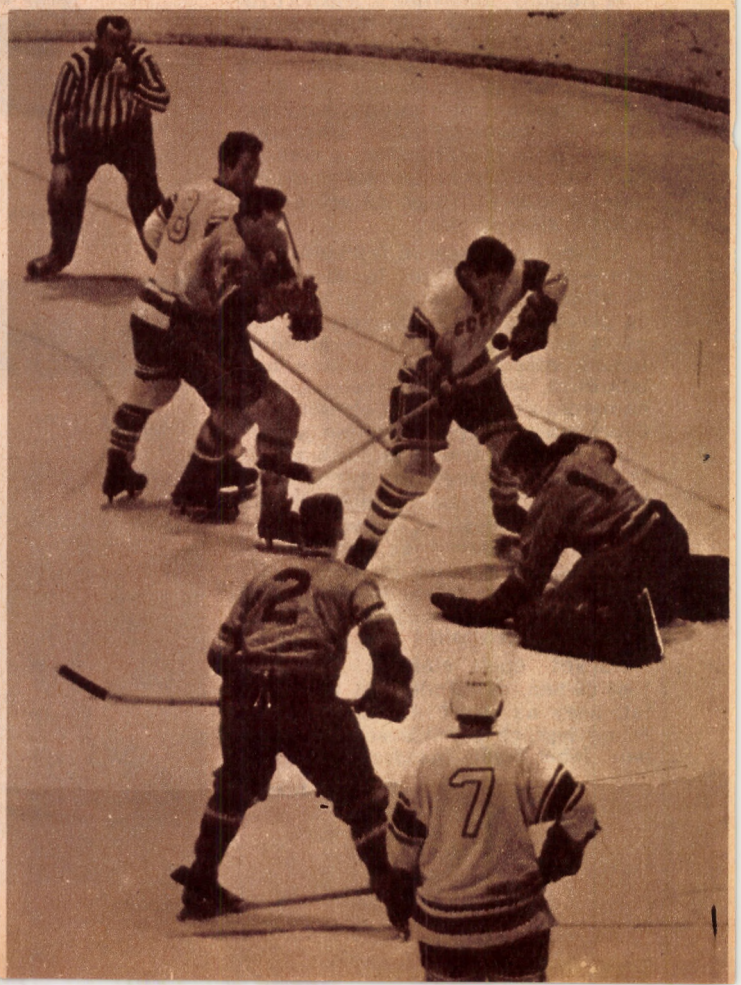
A védő egyik legfőbb gondja: megakadályozni az ellenfelet, hogy a védelmi harmadba betörjön. A védőnek mindig úgy kell helyezkednie, hogy legalább egy tempó előnye legyen betörni készülő ellenfelével szemben. Ehhez pedig az kell, hogy a hátvéd állandóan mozgásban legyen. A másik sarkalatos szabály: miközben a hátvéd állandóan figyeli a játékot (korongot), rövid időközökben győződjön meg róla, vajon megfelelően le van-e fedezve közvetlen ellenfele. Ha történetesen a védőjátékos elveszíti szeme elől a korongot, kötelessége még szorosabban lefedezni ellenfelét. A védőharmadban úgy kell fedeznie a védőnek, hogy saját embere és a korong között legyen, csak így lehet reménye arra, hogy az átadást el tudja csípni. Nagyon fontos szabály, hogy a védő sohase álljon háttal a játéknak.

A védőnek persze tudnia kell, hogy kit kell fedeznie. A védő mindig igyekezzék embere előtt lenni és a vállát is elébe nyomni: így könnyebben tudja őt elválasztani a korongtól. Ha az ellenfélnek mégis sikerülne elmenni a koronggal, a védőnek arra kell törekednie, hogy minél gyorsabban utolérje. Meg kell kísérelni a bottal kinyúlva elcsípni a korongot, de ha nem sikerül, akkor is minden körülmények között zavarni kell az ellenfelet.

Nemcsak előre, hátra is

A sikeres fedezés egyik alapvető feltétele, hogy a csatárok, elsősorban a szélsők, mindig időben térjenek vissza a védelmi harmadba. A csapatnak az a leghasznosabb játékosa, aki a támadásban nagy erőbedobással vesz részt, az ellentámadásnál pedig időben visszatér. A visszatérés még akkor is kötelező, ha a játékos úgy ítéli meg, hogy az ellenakciónál teljesen kiesett a játékból. A „kiesés" ugyanis rendszerint csak alibi, többnyire azok a játékosok hivatkoznak rá, akik a védekezést elhanyagolják.

Meleg helyzet a kanadaiak kapuja előtt az egyik legutóbbi Szovjetunió—Kanada mérkőzésen



mondván, hogy minden erejüket a támadásra tartalékolják. Nem szabad elfelejteni, hogy akkor is segítségére lehetünk a csapatnak, ha késve érünk vissza védőharmadunkba, mert így is lehet zavarni az ellenfél akcióját. Ha fáradt a játékos, le kell cserélni, nem szabad a jégen hagyni csak azért, hogy talán támadásban még hasznos lehet... A gondjaira bízott játékost csak akkor szabad otthagynia a védőnek, ha az ellenfél egy másik játékosa a kapunkat emberünknél is jobban veszélyezteti.

Ha az ellenfél bejutott a védelmi harmadba, mindaddig nem szabad megtámadni, míg annak szabad társa is van a korong és a kapu között. Sikertelen megtámadás esetén ugyanis a védő valóban teljesen kikapcsolódik a játékból, az üresen futó ellenfél pedig gólhelyzetbe kerül.

Ha a támadó csellel igyekszik megszabadulni őrzőjétől, a védőnek testtel kell blokkolnia, s a korongot ugyanakkor minél messzebbre el kell ütnie ellenfelének mozgási irányától. A testi erő kihasználása mellett a bot segítségét is igénybe lehet venni, mert könnyebben tudjuk megakadályozni az ellenfelet a kitörésben. A testcseleket is jól meg kell tanulni, mert így könnyebben észreveszi a védő, hogy mi a szándéka a támadónak.

A fedezés gyakorlása

Elsősorban korcsolyázó technikánkat fejlesszük — előre is és hátra is. Fontos a helyes testtartás, meg az, hogy beidegezzük az ellenfél mozgásának figyelését, s hogy mindig rajtra készen legyünk a szoros fedezésre. Ez különböző gyakorlatokkal fejleszthető. Például:

A védő ötös saját harmadában marad, a támadó ötös a kék vonal mögött helyezkedik el. Az edző bedobja a korongot a támadó játékosok kapuja felé, s az egyik védő mindjárt támadásra indítja játékostársát. Ugyanebben a pillanatban a védő ötös tagjai megindulnak, hogy lefedezzék a támadókat, megakadályozzák őket kombinációik kialakításában és abban, hogy előretörhessenek.

A szabályos fedezés nem könnyű, éppen ezért sokat és rendszeresen kell gyakorolni. A védő sohasem engedheti meg, hogy az ellenfél középen kitörjön, igyekeznie kell a támadót úgy fedezni, hogy az ne tudjon befelé kitörni, hanem inkább a palánk felé szoruljon. Innen persze már nehezebb kapura törni, s a támadó rendszerint csak úgy tud őrzőjétől megszabadulni, ha a korongot előre üti, vagy hátra adja a hátvédjének. A védekező csapat középcsatárának az a feladata, hogy a támadó középcsatárhoz került korongot minél hamarabb megszerezze, de ha nem sikerül, akkor legalább zavarja, legyen állandóan mellette, kényszerítse kényszerleadásra, vagy kísérje be a hátvédek gyűrűjébe. A „kitolás" gyakorlását a legjobb bot nélkül végezni. Az egyik sor két védő ellen játszik, s a védők bot nélkül igyekeznek a szélsőket a palánk felé szorítani. Hasonlóképpen lehet gyakorolni az emberhátránnyal történő játékot is, a védőknek itt sincs bot a kezükben. A védőknek mindkét esetben szorosan kell fedezni a gondjaikra bízott játékosokat, hogy azoknak minél kisebb lehetőségük legyen a játékba bekapcsolódni. Ha a támadó gyorsabb és a bottechnikája is jobb, a védőnek szorosabban kell fedeznie, nehogy az ellenfélnek szabad mozgási területe legyen. A botfelütés is hatásos módszer ilyenkor.

A fedezés gyakorlása a védelmi harmadban emberfogással, vagy területvédelemmel történik. Mindkét esetben nagy gondot kell fordítani azoknak a területeknek a lefedezésére, amelyek a legalkalmasabbak a gólütésre. Más szóval: a védőknek a védelmi harmadban úgy kell fedezniök az ellenfelet, hogy annak minél kevesebb lehetősége nyíljon gólszerzésre.

Arról sem szabad megfeledkezni, hogy a fedezés mindig szabályos legyen. A legtöbb hibát mindig ott követik el, hogy könyökkel, vagy bottal lökik az ellenfelet, s néha még a rugdosás is előfordul, ami persze szabálytalan. A bottal hátulról is szoktak akasztani, ami szintén szabálytalan, kis büntető jár érte. Általában igyekezzünk szabályosan, sportszerűen játszani, nehogy emberhátrányba kerüljön a csapatunk.

Japán megfigyelések az amerikai úszókon

A tokiói Amerika—Japán úszómérkőzés alkalmával a japán hajózási kísérleti központ méréseket végzett Schollanderen, Saarin, Robien, Clarkon és Townsenden. Megállapították, hogy izomerő tekintetében ezek az úszók semmivel sem szárnyalják túl a korábban megvizsgált legjobb japán férfiúszókat.

De már a hajók, illetve a hajómodellek áramlás- és hullámellenállásának mérésére szolgáló 200 méter hosszú és 10 méter széles kísérleti medencében végzett kísérleti úszások alkalmával az amerikaiak éppen úgy túlszárnyalták a japánok jelenlegi eredményeit, mint az úszóversenyeken. Ez azt jelenti, hogy az izomerő mellett a testalkat és főleg a technika a döntő az úszóversenyzésben.

Külföldi megfigyelők szerint egyébként Amerikában a hosszútáv és mellúszás kivételével minden úszásnemben egyre nagyobb jelentőséget kap a lábmunka.

A hátúszás technikája nem mutat fejlődést.

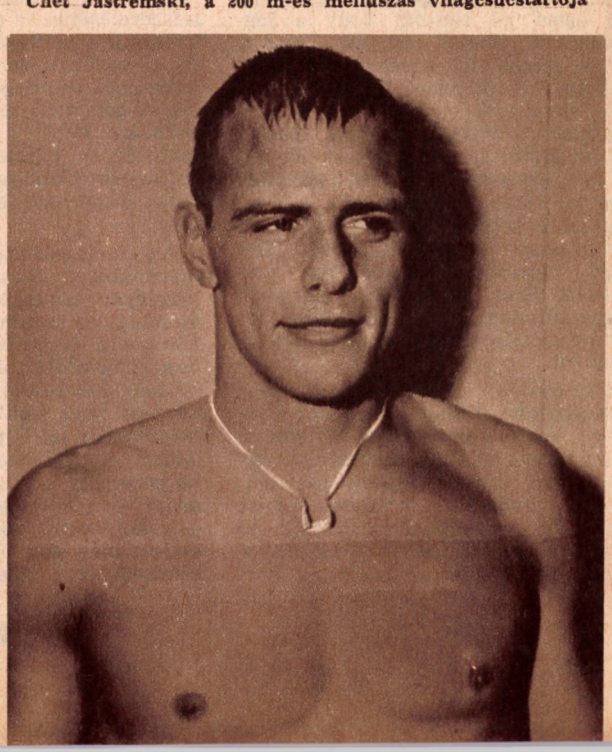
Pillangóúszásban az a törekvés, hogy a lábmunkát függetlenítsék a karmunkától. A delfinezőnek éppen úgy, mint a kallózónak, felsőteste nyugodt fekvését a csípőből induló erőteljes lábmunka biztosítja. A fejet csak lélegzetvételkor emelik ki a vízből, akkor is csak a legszükségesebb mértékben. A karokat a test alatti áthúzás idején enyhén meghajlítják és hosszú áthúzásra törekszenek.

A változás a gyorsúszásban és a mellúszásban a legnagyobb. Ennek nyomán fejlődtek az utóbbi időben oly nagyot — Schollander és Jastremski révén — a rövidtávú világcsúcsok.

Az állandó és erőteljes lábmunka következtében az amerikai gyorsúszók felsőteste viszonylag nyugodtan fekszik a víz színén és az ausztrálokra jellemző erős, hossztengely körüli himbálódzás teljesen hiányzik. A karok vízalatti munkájában az annyit emlegetett legyezést mindinkább kerülik s ennek érdekében a karokat a test alatti húzás folyamán enyhén meghajlítják. A kezeket messze elől szúrják a vízbe, a test alatt egyenes vonalban húzzák át és egészen a combig tolják.

A mellúszásban a hangsúly a karmunkán van. A karokat könyökszélességen túl, oldalt húzzák hátra és amikor a kézfejek a felsőtest alatt egyesülnek, a fejet lélegzetvétel végett hátraszegik. Ezzel elkerülik, hogy belégzéskor a felsőtest kiemelkedjék a vízből. A lábak fő feladata csak az, hogy a fő hajtóerőt jelentő karmunka holtpontján átsegítsék az úszót. Ennek érdekében egy igen rövid és szűk, ám lendületes terpeszt végeznek. A test viszonylag mélyen fekszik és a klasszikusnak nevezett siklás teljesen elmarad.

Chet Jastremski, a 200 m-es mellúszás világcsúcstartója



Az újpesti műjégpálya befejezetlen története

— *Január közepére tervezzük a műjégpályánk megnyitását* — mondta 1963 legvégén *Kecskés József*, az Újpesti Dózsa jégkorong-szakosztályának elnöke.

S amikor 1964 legelején ezeket a sorokat kopogtuk az írógépen, biztosra vettük, hogy a jégkorong bajnokság III. fordulójának rangadóját, az Ú. Dózsa—FTC mérkőzést január 15-én az új műjégpályán játsszák le. Akik februárban olvassák az itt következő történetet, már tudják, hogy az újpesti dózsásoknak sikerült-e a megnyitásra vonatkozó tervüket is pontosan teljesíteni.

Úgy kezdődött...

Ha a legelején akarjuk kezdeni — és érdemes ott kezdeni —, vissza kell mennünk 1955-ig. Akkor járt Kecskés József és néhány társa azon az emlékezetes csehszlovákiai úton. Gépkocsijukon valami igazítani való akadt. Megálltak, kiszálltak. A közeli jégpályán fiatalok korongoztak. A dózsások nézték a játékot. Kecskés Józsefnek pedig egyszerre csak megfájdult a szíve. Mennyire szerette ő is ezt a szép, férfias, erőteljes sportágat, mennyit korongozott otthon, Szolnokon, diákkorában...

Hazatérése után összedugta a fejét néhány más dózsással, aki szintén korongozott — nem is akárhogy — régebben, más egyesületben. *Baán, Ádám, Rancz*... Elhatározták, „összehozzák" a lila-fehérek jégkorong csapatát. S a csapat még azon a télen megalakult. De már mindnyájan túl voltak a harmincon, többen a negyedik x-et is megközelítették. Éppen ezért jól tudták, hogy a jégkorong a 17—23 évesek sportja. Mindenesetre igyekeztek fiatalosan küzdeni, de közben *fiatalítani* is. Nem siették el a dolgot, így aztán, megfelelő ütemben haladva, sikeresen megoldották a fiatalítást. De azzal sem elégedtek meg. Azt akarták, hogy a csapat *újpestibb* is legyen. Hogyan érhető el ez? Ekkor született a nagy, nehéz, „alapvető" gondolat: *újpesti műjégpályára van szükség*. Hogy az újpesti gyerekek megtanulhassanak korcsolyázni és azután megtaníthassák őket jégkorongozni.

Műjégpálya Újpesten? Egyesek mosolyogtak, mások a fejüket csóválták. Az idő pedig szokása szerint haladt. Az a néhány ember, aki úgy gondolt az újpesti jégpályára, mint valami jövőbeli *realitásra*, egyéb feladatokat is kapott az élettől. Az egyiknek tovább kellett tanulnia, a másik betegséggel birkózott, a harmadik új beosztásba került. De a *gondolat* már nemcsak egy ember fejében fészkelt és a *kollektíva* nem felejtett.

Három-négy éve a IV. kerületi Tanács VB-je is a terv mellé állt.

Terv? Túlzás. Terv még nem volt. Csak tervezgettek. Mennyi pénzre lenne szükség?... A számok négy és fél millióig emelkedtek...

— *Lehetetlenség!* mondták, akik csak a számokat látták és visszariadtak.

Lehetetlen...? Miért...?

A jégsport lila-fehér rajongói elhatározták, hogy kitörlik szótárukból ezt a retrográd szót: lehetetlen. Ami kell, amire szükség van, ami helyes, az nem lehet — lehetetlen. Miért lenne?...

Először is — mondták — *takarékoskodni* kell. Egy sportegyesület nem téveszthető össze semmiféle vállalattal. Ne féljenek attól, hogy ha az év végére megtakarítanak bizonyos összeget, akkor a következő évben ennyivel csökkentik a költségvetést. Nem kell, nem is szabad elkölteni az év végén, amit év közben megtakarítottak. Ellenben félre kell tenni — a műjégpályára. És takarékoskodni kezdtek. Mivel? A felszereléssel, a különféle anyagokkal. Még a bérleti díjakkal is. Bankszámlát nyitottak, később pedig már a Beruházási Bankban gyűjtötték a pénzt a műjégpályára.

Olyan emberekre is szükség lett, akik nemcsak a jégkorongot szeretik, hanem a műjégpálya építéséhez, felszereléséhez is értenek. Akik elkészíthetik a terveket, azután vezethetik a tervek megvalósítását. Az igazi lelkesedés mindenütt visszhangra talál. A gépészeti terveket és megvalósításukat *Kőváry* Csaba okl. gépészmérnök, az Iparterv mérnöke és az építési munkák tervezését, vezetését *Kun* Huba okl. építészmérnök vállalta.

Az „öreg korongozók" és a tervező mérnökök nagyon sok európai műjégpályát ismertek, rengeteg szakmunkát áttanulmányoztak. Hogyan lehetne a *legjobban* és a *legolcsóbban* megvalósítani az egyre világosabban kibontakozó tervet?... Első kérdés: hová épüljön a pálya? Természetesen az Újpesti Stadion területére. A régi nagy kézilabda-pálya helyére. Így a víz és az elektromos áram — a két legfontosabb „kellék" — a helyszínen volt. De mi mindenre kellett még gondolni!... Alapozásra, csőrendszerre, gépekre...

Májusi riadó

A sokéves vágy, akarat, takarékoskodás, tervezgetés 1963. május 1-én a megvalósulás stádiumába jutott. Összegyűjtött százezrek, felettes szervek jóváhagyása, különböző ígéretek alapján kimondhatták a határozatot:

— *Belekezdünk a gyakorlati munkába!*

Most már peregtek a hosszasan előkészített események. Másfél hónap alatt elkészültek a részletes tervek. Négy hét alatt készen volt az anyaglista és a költségvetés. Amelynek végösszege 4 500 000 helyett csak 1 600 000 forint volt. Ismét akadtak, akik azt mondták, bár más hangsúllyal:

— *Lehetetlenség!*

Nem tudták, hogy a lila-fehér „jégfanatikusok" mennyi mindent tanultak az utóbbi időben. Például ilyen fogalmak jelentőségét: *hűtőgyárak modernizálása... könyvjóváírás*... Még azt is kitalálták, hogy *elfekvő anyagokat* újsághirdetéssel jelentkezésre lehet bírni...

Augusztusban csöveket vásároltak, a jégkorongozók nyári alapozása jórészt „egybeesett" a műjégpálya alapozásával, az Április 4 gépgyárban már készültek a különféle gépek... Az elektromos terveket az Épiterv készítette...

1800 m² jégfelület

Mérnökök beszélnek a pálya szélén: *adatok, számok, tények*. És előttünk a megvalósult *álom*.

A jégpálya alapja a kézilabdapálya hengerelt salakja maradt. A salak fölé betonágyat kellett volna készíteni a jégfelület számára. Drága mulatság lett volna. Ehelyett készen vásároltak *előregyártott betonelemeket* (mint elfekvő anyagot) és azokat keskeny betoncsíkokra helyezték a salak fölött. A talaj és a beton közé 10 cm-es hőszigetelő légréteg került, a beton fölé pedig 5—6 cm vastagságban homokot szórtak.

A hűtőközeg, a 20% konyhasót tartalmazó *sólé* a pálya két hosszanti oldala mellé fektetett elosztóvezetékekből kerül a betonelemekre szórt homokba ágyazott, összesen 20 km hosszúságú, 44,5×2,5 mm átmérőjű hűtőcsőhálózatba. Az elosztóvezetékek magasabban fekszenek, mint a hűtőcsövek. Ez a *szintkülönbség* biztonságossá teszi a légtelenítést, ezáltal +15—16 C° hőmérsékletig terjeszti ki a pálya használhatóságát. (Ahol a csőhálózatba levegő szorul, ott a pálya legfeljebb +10 C°-ig üzembiztos.) Kőváry Csaba megoldása révén ősszel korábban nyitható és tavasszal tovább üzemeltethető az újpesti műjégpálya, mint a többi.

A tervezők azt is megfigyelték, hogy a műjégpályák egyik oldalán mindig rosszabb a jég, mint a másikon. Kőváry ennek az okát is megtalálta: a *sólé* minden hűtőcsőbe az egyik oldalról kerül be és a másik oldalon távozik. Természetesen az



Nyitás előtt, rajtra készen

utóbbi oldalon gyengébben hűt. Újpesten azonban mindkét oldalról áramlik a sólé — minden *második* hűtőcsőbe. Az egymástól mintegy 9 cm távolságra elhelyezett hűtőcsövekben *ellentétesen* áramló *sólé* biztosítja az egész pálya jegének *egyenletesen* jó minőségét.

A sólevet három, egyenként 200 000 kcal/óra teljesítményű, ammónia töltetű *óriáskompresszor* hűti hat nagy kádban, átlagosan —8 C° hőmérsékletre. A hűtőberendezést két *evaporatív kondenzátor*, egy *utánhűtő*, három *folyadék-leválasztó*, három olajleválasztó és néhány kisebb gép egészíti ki. A hűtőközeg keringtetését a csőhálózatban három nagyteljesítményű *szivattyú* végzi.

A pálya mérete, a nemzetközi előírásoknak megfelelően, 60×30 méter, tehát összesen 1800 m². A sarokat legömbölyítették. A játékteret 120 cm magas fa-palánk veszi körül, de ez a nézőtér felől alacsonyabbnak látszik, mégpedig a magasabban fekvő — és természetesen lefedett — elosztóvezetékek miatt. A vastribünökön — amelyeket a Millennáristól kaptak kölcsön —, négyezer néző foglalhat helyet.

Folytatása következik

Az újpesti műjégpálya nem ér véget a megnyitóval. Sőt. Éppen most kezdődik az, amiért Kecskés József és társai éveken át terveztek, takarékoskodtak, küzdöttek és elsősorban rengeteget gondolkoztak: az újpesti jégkorongsport felvirágoztatása. Naponta nyolc óra hosszat használhatják a pályát kicsinyek és nagyok, fiúk és leányok, egyletenkívüliek, vagyis a korcsolyázó nagyközönség. Az újpesti 3—4 évesek is megtanulhatnak korcsolyázni, azután 8—10 év múlva bekerülhetnek a jégkorongozó ifik közé. De az is valószínű, hogy az új pálya nemcsak a jégkorong továbbfejlődését biztosítja majd, hanem rövid időn belül jelentkeznek az újpesti gyors- és műkorcsolyázók is.

De a tervezők sem hagyják abba. Máris látják lelki szemeikkel azt a kőtribünt, amelyet az ideiglenes baraképületben elhelyezett gépház fölé akarnak emelni. Számítgatják, hogyan fogják majd egyszer automatizálni a műjég termelését, hogy a kompresszorok emberi beavatkozás nélkül alkalmazkodjanak a külső hőmérséklethez és a jégvastagság ne haladja meg a minőség szempontjából legmegfelelőbb 3—4 cm-es vastagságot. Azon is törik a fejüket, hogyan lehet a déli és a nyugati légáramlatok elhárításával jelentősen még tovább hosszabbítani a műjég idényét....

Ami legfontosabb: az újpesti műjégpálya nem azért valósult meg, mert „könnyű a Dózsának". (Ahogy azok gondolnák, akik mindig a szájba röppenő galambot irigylik — másoktól.) A megvalósulás igazi magyarázata, hogy az a lavina, amelyet egy-két ember elindított, a közben eltelt hosszú idő alatt nem akadt el, nem hullott szét, hanem egyre nagyobb, erősebb lett, mind többen és többen csatlakoztak hozzá, fokozódott a lendülete, a céltudatossága és végül szinte természetszerűleg ért oda, ahová elindult. Mert ez a lavina nem vakon pusztító természeti jelenség volt, hanem a jóra törekvő, alkotó emberi akarat remek megnyilvánulása, s hajtóereje a sportszeretet és a klubhűség. Ezért nem „Dózsa-monopólium" ez az új műjégpálya. *Mindenütt megvalósítható, ahol sportot kedvelő és erős akaratú emberek élnek.* Annál inkább, mert az újpestiek szívesen segítenek mindenkinek.

Zalaegerszeg, Debrecen, Székesfehérvár, Sopron már jelentkezett is, hogy követni szeretné az újpesti példát. S az újpestiek átengedték minden tapasztalatukat, újításukat, ötletüket, a zalaegerszegieknek még azt a három, egyenként 100 000 kcal/óra teljesítményű kompresszort is, amelyet még az építkezés megkezdése előtt szereztek, de minthogy azután megkapták a már említett óriáskompresszorokat, a kisebbekről lemondhattak. Felhívták továbbá a vidékiek figyelmét arra is, hogy ha a műjégpályát a városban levő jéggyár, vagy hűtőház közelébe építik, annak a gépeivel rendkívül gazdaságosan termelhetik a jeget ősztől tavaszig.



Az utolsó simítások

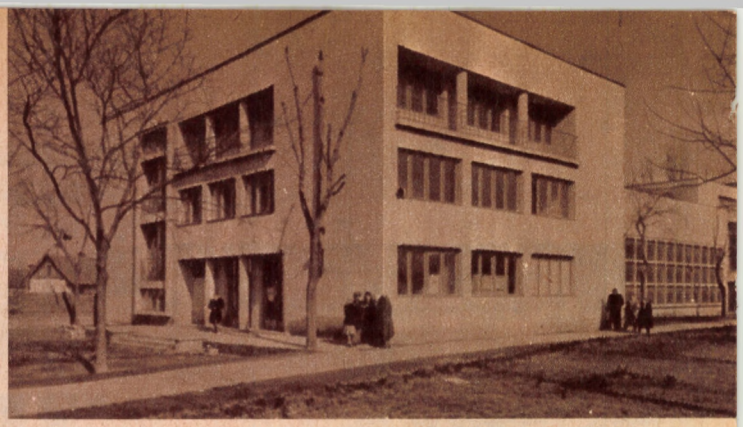
Igaz, hogy egyelőre a vidéki kezdeményezők is még mindenütt a dózsások voltak, de nem egyedül vágtak neki a nagy munkának. Egyik városban a Spartacusszal, a másikban a nagy olajvállalat sportegyesületével, a harmadikban az egyetemekkel, a negyedikben meg éppen az egész várossal szövetkeztek arra, hogy megteremtsék a műjégpályát.

Ha a nagy, de egyáltalán nem megoldhatatlan feladat országszerte megmozgatja a sportköröket, közös erővel sorra épülhetnek a műjégpályák a vidéki városokban, még a népesebb nagyközségekben is. Akkor pedig néhány év múlva már a jégsportban is egyre szabadabban érvényesülhet a magyar ifjúság sportszeretete, tehetsége.

Szebenyi Sándor



Az alberttelepi kultúrház



Hajdúszoboszló kultúrháza

AHÁNY HÁZ—ANNYI SZOKÁS

A szombathelyi Művelődési és Sportház hazánkban az első olyan nagyobb épület, melyet eredetileg is úgy terveztek, hogy több célt szolgáljon. Szij Rezső a „Művészet" című folyóiratban így ír az impozáns létesítményről: „Építészeti megfogalmazásban és kiállítása kívülbelül olyan, hogy egész megjelenésével az ember művelődési lehetőségére hívja fel a figyelmet. Ezzel mintegy utal arra, hogy a testnevelésnek is a szó legmélyebb értelmében s főleg hatásában kulturális érdekeket kell szolgálnia... A Művelődési és Sportházat a szükséglet hozta létre, mivel a város arra nem gondolhatott, hogy külön építsen színházat, és külön sportcsarnokot..."

Ez igaz. De melyik város, — és melyik község engedhet meg magának ilyen luxust? Gombamódra szaporodnak az országban a kultúrotthonok, művelődési házak. Az újabbakat szinte kivétel nélkül modern megjelenés jellemzi. De a széles, üveges bejárat mögött a legtöbb helyen a régi, szűk, levegőtlen mozi kísért. A modern külsőségek ósdi felfogást rejtenek. Mert lehet-e korszerűnek nevezni azt, ami nem gazdaságos? Lehet-e modern felfogásnak nevezni azt, amikor csak üres szavakban él az az ősrégi igazság, hogy a testnevelés az egyetemes kultúra szerves része?

Járási sportelnökök értekezletére toppantunk be a Pest megyei TS-be, ahol próbaképpen feltettük a megjelenteknek a kérdést: véleményük szerint segíthetné-e a falu sportját, ha a kultúrházak a „hagyományos" szakkörökön kívül a testnevelésnek is otthont nyújtanának, és saját területükön milyen lehetőségek vannak erre?

Itt derült ki, hogy a mondás, miszerint ahány ház, annyi szokás, a kultúrházakra is vonatkozik. Mintha szellemet szabadítottunk volna ki a palackból — az eredeti program felborult, egyetlen napirendi pont a kultúrházak és a sport kapcsolatának tisztázása lett.

Tahitótfaluban még azért kell harcolni, hogy az épülő kultúrházban az üléseket ne rögzítsék a padlóhoz, ahogy az a tervben szerepel. Nádas Lajos a gödöllői járásból arról panaszkodott, hogy az egyik igazgató beengedi a sportolókat a kultúrházba, a másik hallani sem akar erről. „Rendelet kellene — mondta — mely ezt a kérdést egyértelműen eldöntené." Mások tudni vélték, hogy már van ilyen rendelet, de ez alól legjobb esetben úgy bújnak ki a kultúrház vezetői, hogy olyan terembért kérnek, amit a kispénzű sportkör nem tud megfizetni. A ceglédi járási kultúrházban például 1500 forintot kérnek egy délelőttért, és ha a szakosztályok ezt nem tudják megfizetni, inkább üresen hagyják állni az épületet. Általános volt a vélemény, hogy még a hosszú téli estéken is a legtöbb művelődési ház kapui zárva vannak. (A hóba dermedt Csömör gyönyörű új kultúrházát is zárva találtuk aznap délután.) Tecesin Miklós Dabasról, keserűen jegyezte meg, hogy a bevételi terv teljesítéséért vívott harcban szemmel láthatóan sokkal többet érnek a jól fizető lakodalmasok, mint a kispénzű sportolók. Az ócsaiak sehol sem tudják leteríteni birkózószőnyegüket, a sakkozók a pártházban versenyeznek, az asztaliteniszezőket legfeljebb a kultúrház előszobájába engedik be, a nagyterem — tabu. Mintha a már-már elfelejtett „tiszta szoba" fogalma támadt volna fel itt újra! Számos esetről számoltak be a TS elnökök, amikor a bajnoki mérkőzések játékosai nagyobb éléskamrákban — sőt tyúkólakban vetkőztek, öltöztek, de a közeli kultúrház nem fogadta be őket...

Tompa Jakab a szentendrei járásból szinte lélekzetvétel nélkül sorolta, hányféle új sportág honosodhatna meg számos faluban — birkózás, ökölvívás, torna, művészi torna, vívás, súlyemelés, cselgáncs — ha lenne fedél a sportolók feje felett. A szakosztályok tagjai nyáron is benépesíthetnék a kultúrházakat, amikor azok a téli időszakhoz képest még kihasználatlanabbak. Pest megyében különös jelentősége van annak, hogy a falvak fiataljainak változatos, jó szórakozást, sportolási lehetőséget biztosítsanak, hiszen ezzel is csökkenne a város vonzása.

Gyorsfényképek a cél tájáról

Az olimpiai játékok évében vagyunk. A tokiói olimpiai játékoktól még jó néhány hónap választ el bennünket, de a jóslások és találgatások ma már egynást érik. Közben aztán természetesen meglepetések is érik a jósokat. Például karácsony előtt közölték lapjaink négy kontinens 24 legnagyobb hírügynökségének válaszait: kiket tartanak esélyeseknek a tokiói olimpiai játékok egyes versenyszámaiban. Nem a megkérdezettek szakértelmén múlik azután, ha az esélyesek között nem szerepel több olyan versenyző, akinek eredményére most, vagy ezután figyel fel a világ.

Így történt most karácsony előtt is. Alighogy napvilágot látott, hogy a világ nagy hírügynökségei 5000 és 10 000 méteren Jazytól Tulloh-n át Halbergig és Bolotnyikovig kit tartanak a legesélyesebbnek, máris világgá röpítették a hírügynökségek a szenzációs hírt: Ausztráliában, ahol most főidénye van az atlétikának, egy Ronald Clarke nevű fiatalember két nagyszerű világcsúcsot állított fel. A 6 mérföldes futásban, amely 9655,891 méternek felel meg 26,2 másodperccel javította meg a mi Iharos Sándorunk által 1956-ban felállított világcsúcsot 27:17,6-ra, a 10 000 méteres síkfutásban pedig a szovjet Bolotnyikov 28:18,2-es eddigi világcsúcsát 28:15,6-ra javította meg. A melbournei közönség a jelek szerint nem várt nagy eredményt,

Vajon ennyire egyértelműen sötét lenne a kép? Nem lennénk igazságosak, ha csak fekete színeket használnánk akkor, amikor a kultúrházak és a sport kapcsolatának rajzát készítjük. Újhartyánban, ahol a kultúrház igazgatója szereti a sportot, az asztaliteniszezők mindig megkapják a nagytermet, amikor csak szükségük van rá — ingyen. Bián a kultúrházra összegyűjtött pénzt is a sportkombinát építésére fordítják, azzal a kikötéssel, hogy abban olyan helyiség is legyen, melyben időnként bálokat, összejöveteleket, előadásokat lehessen tartani.

Kiderült, hogy szinte minden attól függ, milyen szemmel nézi az igazgató a sportot, a sportolókat. Egyre több község kultúrháza kap függetlenített igazgatót. Nem mindegy tehát, hogyan vélekednek ezek erről. Véletlenül a Pest megyei TS elnökök megbeszélésével egyidőben Vecsésen a monori járás kultúrház igazgatói értekeztek. Ez elég közel volt ahhoz, hogy még ebéd előtt nekik is feltegyük a kérdést: véleményük szerint van-e létjogosultsága a sportnak a kultúrházban?

Amit hallottunk, az nem volt sem szívderítő, sem megnyugtató. Egy két kivételtől eltekintve — ezek közé tartozott a monori igazgató — egy kicsit úgy beszéltek a sportról, mintha az nem volna egészen „szalonképes", mintha a kultúra tiszta világát félteni kellene a „durva" ökölvívóktól, a báli közönséget szolgáló parkettát a birkózó szőnyeg porától. A kis Uri község kultúrház igazgatóját, Ujvári Ferencet csak az ebédre hívó szó akadályozta meg abban, hogy mérges hozzászólását nagyobb közönség előtt mondja el. Így odakint a szikrázó téli napfényben csak nekünk öntötte ki szívét:

— Senkinek nem volt igaza! Porzik a birkózó szőnyeg! És ha a karikás ütemét amúgy istenigazából kidobbantják a népitáncosok, nem porzik a padló? Miért volna más a sport, és más a kultúrmunka? Nálunk van egy labdarúgó, aki népitáncos is, és egyik tevékenysége sem megy a másik kárára. 36 éves vagyok, játékvezető, de még most is, ha van időm, bármikor leállok a falusi fiatalokkal focizni, ping-pongozni, korcsolyázni. Tízéves fiam korcsolyázik, ötéves lányom népi táncos... Én azt mondom a gyerekeknek: itt a sakkfelszerelés, a labda, az ütő, csak vigyázzatok a lámpára, le ne verjétek. Azt mondom az idősebbeknek: itt vannak jó könyvek, üljenek le, olvassanak, itt van egy csendesebb meleg sarok, ultizzanak, ha kedvük tartja. A kultúrházban legyen élet, találja meg mindenki a neki való szórakozást, kulturált időtöltést — ebben pedig a sportnak is szerepet kell adni! Vannak, persze, hogy vannak hangoskodó, modortalan, duhaj „sportolók". Ha mi valóban a kultúra harcosai vagyunk, nézhetjük-e ezeket tétlenül, mint akiknek ez nem „asztala"? Milyen szépen kiegészítheti egymást a sport és a kultúra területén végzett nevelő munka!

Ahány ház, annyi szokás. Nem könnyű minden esetben igazságot tenni. Sok igaz van abban, amit a sportvezetők, és abban amit a kultúrház igazgatók elmondtak. Egy bizonyos. Ahogy Szombathely városa sem engedhette meg magának, hogy külön színházat, és külön sportcsarnokot építsen, úgy falun is gondolkozni kellene több célra alkalmas kultúrházak építésén. Megkérdeztük a Típustervező Intézet műszaki titkárságának vezetőjét, Hegedüs Bélát, felmerült-e a kultúrház típustervével kapcsolatban olyan igény, hogy annak nagyterme testnevelési célokat is szolgáljon.

— Nem — válaszolta határozottan —. A Művelődési Minisztérium nem támasztott ilyen igényeket. Pedig ez valóban a kultúrházak jobb kihasználását és a falusi sportélet színesítését segítené elő. Műszakilag nem jelentene nehézséget a megoldás. Jelenleg készül a száz és a négyszáz személyes kultúrház típusterve. Ez olyan stádiumban van, hogy szükség esetén még lehetne módosításokat eszközölni...

Jó lenne módosítani a kultúrházak típusterveit.

Jó lenne, ha a kultúrházakra nem vonatkozna a mondás: ahány ház, annyi szokás...

Pap Kornélia

---

mert a stadionban mindössze 23 fizető néző jelent meg.

Ki is ez a Ronald Clarke, aki ezt a két világcsúcsot felállította? Életregénye nem különösebb. Iskolai tanulmányai elvégzése után 19 éves korában már úgy emlegették, mint akiből néhány év múlva Ausztrália egyik legkitűnőbb futója lehet. Akkor 1956-ot írtunk és ez volt a melbourne-i olimpia éve. Ez a 19 éves olimpia idején ifjúsági bajnokságot nyert, s pompás alakjával, tetszetős mozgásával is kitűnt. Mint az olimpiai lángot vivő stafétát utolsó tagja, ő gyújtotta meg a tüzet, s — azután szinte eltűnt.

Bár szorgalmasan edzett, de 1962-ig nem tudott felemelkedni a legjobbak közé. 1963-ban az ausztráliai bajnokságokon 3 mérföldön harmadik és 6 mérföldön 28:11,6-os idővel a második helyen végzett. A Perthben rendezett brit nemzetközösségi játékokon már megmutatta oroszlánkörmeit. A 3 mérföldes síkfutásban hatalmas küzdelmet vívott Halberggel, a római olimpiai játékok 5000 méteres síkfutásának győztesével. Halberg győzött 13:34,2-es idővel, de Clarke ideje is figyelemreméltó volt: 13:36. Ezután egymás után megjavította az ausztráliai 2000, majd 3000 méteres síkfutás csúcsát, míg most közvetlenül karácsony előtt sikerült két új világcsúcsot felállítania. Clarke most 26 éves; foglalkozása könyvelő.

*

A 24 nagy hírűgynökség válasza egyöntetű volt arra a kérdésre, hogy ki nyeri a tokiói olimpiai játékokon a kalapácsvetést. A válasz: az osztrák Heinrich Thun. Az olimpiai játékok történetében eddig ritkán — sőt talán soha sem — fordult elő, hogy valamelyik atlétikai számnak osztrák versenyző legyen az esélyes jelöltje, így érthető, ha az osztrák sajtó és közvélemény fokozott figyelemmel kíséri a rokonszenves kalapácsvető-bajnok felkészülését. Különösen, amióta Thun 69,77 méteres dobásával az 1963. évi világranglista élére került és Bécsben legyőzte a világcsúcsot tartó amerikai Conollyt, a római olimpia kalapácsvető bajnokát.

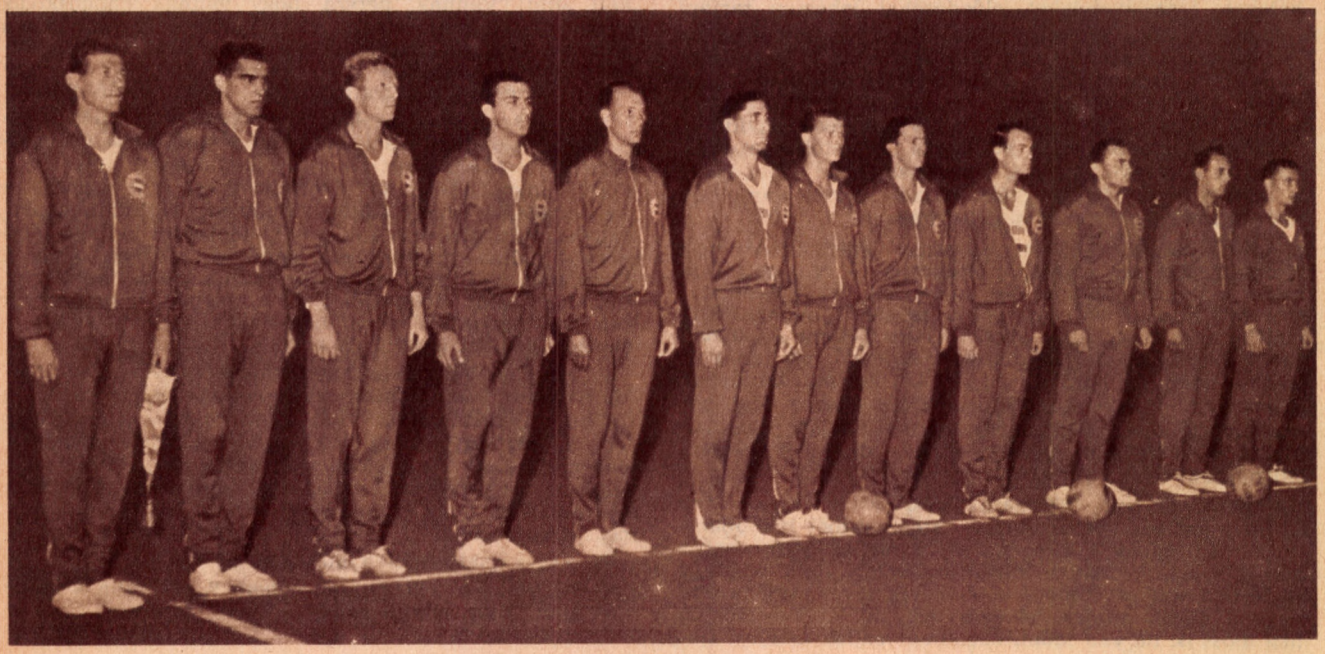
Thun szegény szülők gyermekeként látott napvilágot. Mint fiatal gyerek a grundon rúgta először a rongy-, majd a futball-labdát és az atléta-pályára csak néha-néha, véletlenül tévedt be. Első eredményei egyáltalán nem voltak biztatóak. Később azonban egy kitűnő szemű edzőhöz került, aki észrevette, hogy milyen tehetség rejtőzik a fiatalemberben. Vasfegyelemmel párosult szorgalma megnyitotta előtte a siker felé vezető utat és ettől kezdve sport-pályafutása rohamosan ívelt felfelé. 1960-ban a római olimpiai játékokon 9. helyen végzett és az azóta elmúlt három esztendőt verejtékes munka, fárasztó edzések sorozata és nagyon sportszerű életmód jellemezte. Edzője, Franz Peterlik pontosan kidolgozta számára a legmegfelelőbb edzésrendet, amely például egy nagy verseny előtti héten így fest: Vasárnap délelőtt: súlyemelés, hétfő délelőtt: dobó edzés három forgással, délután: erőnléti edzés gimnasztikával, kedd délelőtt: dobó edzés két forgással, délután: két óra torna, szerda délelőtt: dobó edzés három forgással, délután: súlyemelés, csütörtök délelőtt: könnyű dobó edzés, délután: futó edzés, péntek: pihenőnap, szombat verseny.

Thunról, aki az osztrák hadsereg őrmestere, így emlékezett meg legutóbb a bécsi Volksstimme „Tokiói reménységünk" című cikkében:

— Thun, aki joggal érdemelte ki nálunk az „év sportolója" címet, szerelmese az atlétikának, egy olyan sportágnak, amely mifelénk Ausztriában nem sok megbecsülésnek örvend. Talán azért nem, mert itt nem igen akadnak botrányok, nincsenek csillagászati lelépések és zsebpénzek, mert ezek a sportolók valóban amatőrök. Ez a rokonszenves, szőke atléta egyetlen sportegyesülettől sem kap állandó fizetést, sem rajtpénzt, sem győzelmi prémiumot. Más sportágak élsportolóinak dolce vita-ját, édes életét csak hírből ismeri. Valami egészen mással hívja fel magára a figyelmet: ő az egyetlen osztrák atléta, akit az abszolút világklasszisok között tartanak számon.

(Ha)

Sikeres esztendő után, az olimpia előtt



Az ezüstérmes magyar csapat

A századforduló idején a „minonettel" (a röplabda őse) kísérletező Holyoke egyetem testnevelési igazgatója, Morgan még álmában sem mert arra gondolni, hogy „sportága" egykor még az olimpiák műsorára is felkerül.

Az 1896-ban nyilvánosan is bemutatott röplabda nagy utat tett meg mai formájáig.

Hogy mennyit fejlődött, azt legjobban a játék technikája és a játékszabály kölcsönhatása folytán bekövetkezett változásokon mérhetjük le.

A technika fejlődésével együttjárt a taktika fejlődése is. A támadó és védekező taktikák kialakulása nyomán a röplabdából érdekes és szórakoztató sportjáték lett.

Gyorsan terjedt el az egész világon, bár Európában csak az első világháború után tudott gyökeret verni.

Magyarországra kopogtatott be legkésőbb, illetve itt honosodott meg legutoljára. Éveinek száma mindössze tizennyolc! Ez jelzi, hogy még mindig az „ifjúsági" korcsoportba tartozik.

1946-tól mind mennyiségi, mind minőségi tekintetben megindult a fejlődés. Válogatott csapataink bekapcsolódtak a nemzetközi mérkőzések lüktető életébe s ott figyelemre méltó eredményeket is értek el.

Az 1950. évi szófiai második EB jelezte fiatal sportágunk első nagy sikerét. A világhírű szovjet és csehszlovák röplabdások mögött férfi együttesünk kivívta maga számára az előkelő harmadik helyet.

További minőségi fejlődést vártunk, de helyette csak mennyiségi vonatkozásban mutatkozott fejlődés.

Eltelt több mint tíz esztendő, mi megjelentünk majdnem minden világversenyen, azonban ezen csak kétszer jutott számunkra — ötödik hely. A többieken még ennél is rosszabbul végeztünk, illetve akadt olyan világverseny is, ahol az első hat csapat közé sem kerültek legjobbjaink.

Mi történt? Vetették fel a kérdést a sportág szerelmesei. Nekünk már teljesen mindegy — mondták a megalkuvók. Dobogós csapat voltunk, mondták a sportág vezetői, de azt maguk sem hitték el, vagy ha el is hitték, semmit sem tettek azért, hogy ismét visszakerüljünk oda.

Közben az idő haladt. Az 1950-ben kivívott bronzérem fénye is már csak pislákolt. S mi egyhelyben topogtunk. Európa többi röplabdás országai nagy erőfeszítéseket tettek a jobb, a nagyobb eredmények eléréséért. Nyugaton is megmozdult a röplabdás gépezet. A távolkelet is megmutatja oroszlánkörmeit. Japán, Kína és Korea csapatai előre léptek, felvették a versenyt a legjobbakkal.

Így érkeztünk el az 1960-as évhez.

Mik voltak ekkor a teendők?

a) Visszaadni a csapat önbizalmát.

b) Megteremteni a csapat jó kollektíváját.

c) Kemény, következetes és változatos edzésmunka.

S a hosszantartó mélypont után megindultunk ismét felfelé. Az út, főleg az elején rögösnek bizonyult. A gáncsoskodók, a kishitűek csak legyintettek. Csak az MTST (most MTS), a sportág új vezetői, új játékosai bíztak a fellendülésben, bíztak a szebb és eredményesebb röplabdás jövőben.

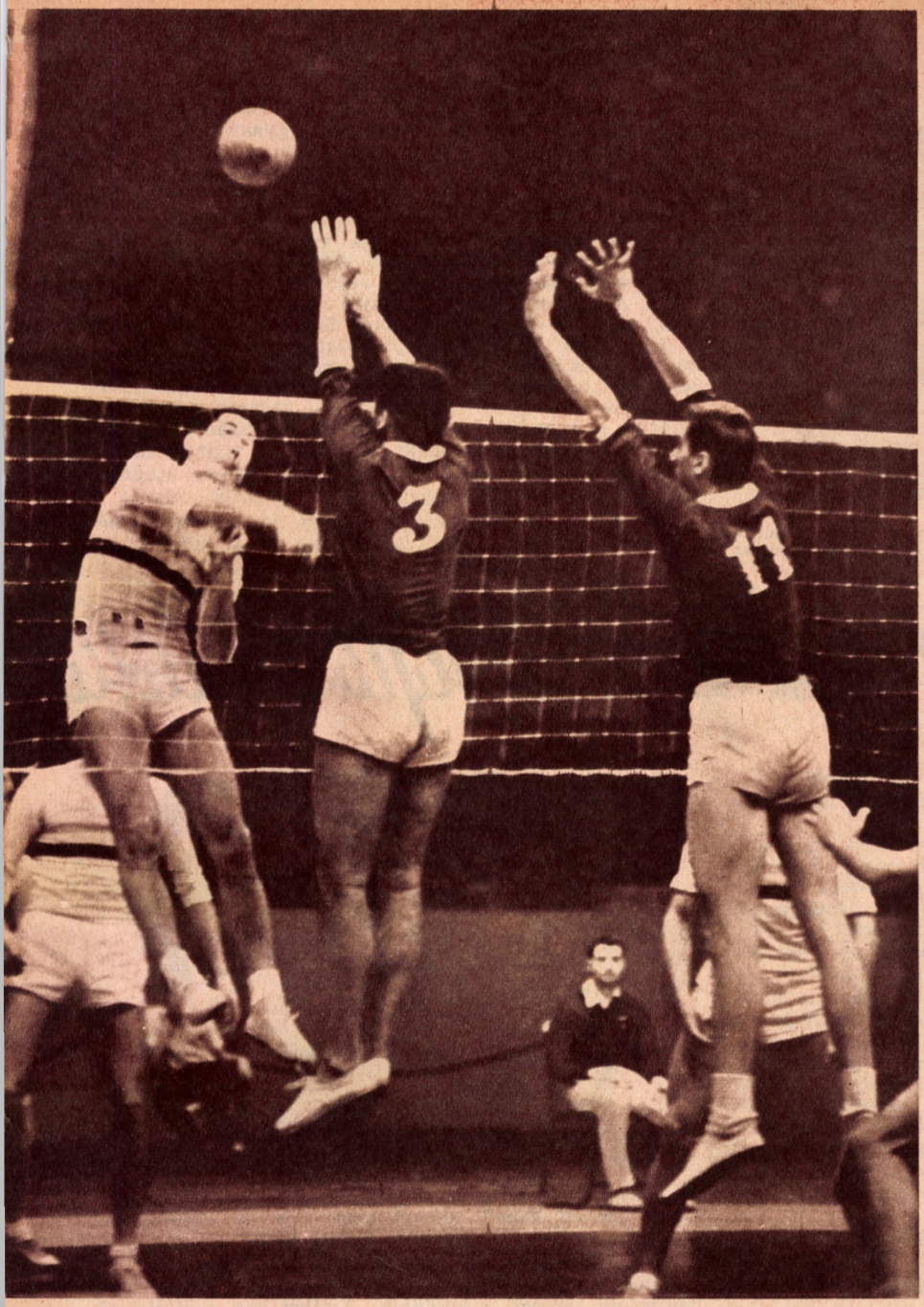
Az év jól kezdődött, s ekkor még a legvérmesebb szurkolók sem hitték, hogy jól végződik is. Győzelem a franciák, a bolgárok és a jugoszlávok ellen idegenben! Ám vereség a csehszlovákoktól Prágában.

Bemutatkozott a csapat idehaza is. Szépszámú közönség előtt 3:0-ás győzelmet aratott a japánok felett, majd egy hét múlva ugyanilyen arányú győzelmet aratott a román válogatott felett.

Az éveken át tartó feszültség lassan felengedett, a játékosok kezdtek hinni önmagukban, a vezetők bíztak a csapatban. Jó hangulat alakult ki, kedélyesen, felszabadultan viselkedtek a játékosok az edzéseken is, a mérkőzéseken is.

Közben az idő haladt, s elérkezett az év legnagyobb röplabdás eseménye: az Európa-bajnokság, román barátaink rendezésében.

Csapatunk hatalmas önbizalommal indult el Brassóba, a Cenk hegység lábainál elterülő városba, hogy megvívja a selejtező mérkőzéseket. Még a kellemetlen epizód (Molsár lábtörése) sem tudta megtörni a lendüle-



Jánosi ütése a magyar—bolgár (3:1) mérkőzésen

tet. Csoport-elsőként vettünk búcsút Brassótól és sportszerető lakósaitól. Útunk következő állomása Bukarest volt. Itt eddig igen kevés babér termett számunkra. Most hat mérkőzést játszott a csapat, ebből négyet megnyert, kettőt elveszített.

A végső eredmény, amit magunk sem akartunk elhinni: *ezüstérmet nyert Magyarország férfi röplabda csapata és egyben kivívta a jogot az olimpiai döntőben való részvételre!*

Külföldi szakemberek és sportújságírók azóta is elismeréssel foglalkoznak a magyar férfi csapat teljesítményével:

A Szovjetszkij Sport kiemeli a magyar csapat nagyszerű technikai és taktikai tudását. A Ceskoslovensky Sport ezt írja: „A magyarok meglepően jó játékkal győztek ellenünk a selejtezők során." A csapat küzdőképességét és kulturált játékát is kiemeli. „Meglepetés — szól egy cikke — a magyar csapat második helye, melyben a szerencse is közrejátszott." A Sportul Popular arról ír, hogy a magyarok lelkesedésükkel pótolták egyik legjobbjuk hiányát. „Sportszerű együttest ismertünk meg a magyarokban."

A japán röplabda szövetség elnöke, J. Majeda örült csapatunk sikerének, s a következőket mondotta: „A magyar csapat rengeteget javult az utóbbi időben. Játéka színesebb, ötletesebb lett."

Itthon mindenki nagy szeretettel várta csapatunkat. Egy-egy jó szó, egy kézszorítás, vagy baráti ölelés kijutott mindnyájuknak. Megérdemlik. Megdolgoztak érte, becsületesen helytálltak.

Vezető szerveink is igen kedvezően vélekednek az elért eredményről.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség kongresszusán Egri Gyula elnök a következőket mondotta: „. . . Mindenki előtt ismeretes, hogy korszerűen versenyezni csak korszerű felkészülés alapján lehet. Munka nélkül soha nincs siker. A sporttudást, a fizikai és erkölcsi erőt az edzéseken kell kifejleszteni, olyan színvonalra emelni, hogy az a versenyeken tovább emelkedjék. Súlyemelőink, röplabdásaink, öttusázóink bebizonyították, hogy a mi feltételeink között lehet versenyezni a világ legjobbjaival. Csak nem szabad megelégednünk, a kitaposott, a túlhaladott úttal, hanem meg kell ismerkedni a legkorszerűbb módszerekkel, sőt ezeket alkotóan kell továbbfejleszteni!"

Ezek a szavak utat találtak a következő nagy feladatra, az olimpiára készülő játékosaink szívéhez.

Olimpia! A sportág történetében először szerepel a röplabda a nyári olimpia műsorán! Ez a tény tovább növeli a röplabdázás tekintélyét.

Az olimpiai torna tizes döntőjét a következő csapatok alkotják: Japán, Szovjetunió, Románia, Csehszlovákia, Magyarország, USA, Brazília, valamint a nyugat-európai, az afrikai és az ázsiai országok selejtezőinek győztesei.

Az olimpiai mérkőzéseket az olimpiai falutól hét, illetve harminc öt kilométerre fekvő komazavai, illetve yokohomai sportcsarnokban rendezik meg.

Csapatunk játékosai, akik közben az újságírók korácsony előtti értékelő szavazása alapján csapatsportágaink közül a második helyre kerültek, már december elején elkezdték a felkészülést az olimpiára.

Mert ki korán kel . . .

Az olimpia nyitánya még elég messze van, fiaink már most is mindent a minél jobb előkészület és az ottani minél jobb szereplés érdekében tesznek.

Egy cél lebeg a szemük előtt: Tokióba kijutni és ott a lehető legjobb eredményt elérni.

Naptárunkban az „időszámítás fordulópontját" 1964. október 1. jelenti: indulás az olimpiára!

Játékosainkat fűti a győznivágyás, dobogóra akarnak kerülni ismét, az olimpián is. S kik ezek a legények: a prímhegedűs Tatár, a többhúron játszó Gálos. az örökvidám Jánosi, a nyugodt Molnár, a megbízható Flórián, a csupaszív Czafik, a rutinos Prouza, a legtehetségesebb „csikók": Tüske, Lantos, Iváncsó, és a magasugróból röplabdássá lett Bodó.

Ezek a fiúk most egy dologban nem ismernek tréfát: ez a röplabda.

Porubszky László



A „villámikrek" az első összetételben. Balról jobbra Goldoványi, Csányi György, Barta, Tima dr. (Milánóban 1947-ben, az olasz—magyaron)

A VÁGTAFUTÓ tapasztalatai

Tízévi versenyzés után 1956 telén, a melbourni olimpián néztem először lelátóról a 4 × 100 méteres váltófutás döntőjét.

Azt az oszlopot, amelybe fél kézzel kapaszkodtam, amíg a küzdelmet néztem a Main Stadionban, sosem felejtem el. Most is érzem a vas hidegségét, látom a vörös salakon száguldó alakokat, akik nélkülem törnek a cél felé, nélkülem viszik a varázslatos váltóbotot...

Gyakran gondolok erre. Egyéni számokban nem érhettem el, amit szerettem volna, amiről álmodtam, — de eddig legalább a stafétával vigasztalódtam... Most már ennek is vége lett. A sors megakadályozta, hogy elérjük azt a jó időt, amire útnak indulásunk előtt minden reményünk megvolt. A sok sérülés — ezt talán az akkori események által felfokozott idegállapot rovására írhatom, — hiszen ötünk közül három megsérült, illetve megbetegedett, megfosztott minket minden reménytől.

Hiába gyűjtöttük, gyűjtöttem a sok tapasztalatot, megfigyelést — mindez kárbaveszett ezen a szomorú napon.

Most hát elmondok egyet mást mindabból, amit láttam, összegyűjtöttem sok-sok év alatt.

Talán utódaink valami hasznát mégis csak veszik s találnak írásomban egy-egy tanulságos félmondatot...

A TESTALKAT KÉRDÉSE

Nagyon sok sprintert láttam versenyezni, köztük világnagyságokat, olimpiai bajnokokat is. Egyesekkel magam is összekerültem. Akadt közöttük mindenféle termetű: alacsony és magas, rövid- és hosszúlábú. Bizonyos tehát: *nem alkati adottság tesz valakit gyorssá.* Vegyünk néhány kirívó példát: az aprótermetű Murchisont (USA, 10.1-et futott), a hosszú, vékony Pattont (USA, 1948-ban 200 m-en olimpiai bajnok), vagy a szintén magas termetű ausztrál Treloart. A magyarok közül Zarándi Laci alacsony, rövid lábú; Tima Ferenc magas, igen hosszú végtagokkal.

Általában egy valami jellemezte mindegyiküket: az erős, átlagon felüli izomzat, a termetükhöz képest széles váll. Sovány-vékony közép-hosszútávfutó típus nem akadt köztük.

A mozgás, a láb és testtartás is teljesen egyéni, szabályba nem foglalható. Akadt a jó időket elérő vágtázók közt erősen előredülő, majdnem ülve sprintelő. Egyesek befelé forduló lábbal léptek (Varasdi), mások lábfeje kifelé állt futás közben (Goldoványi). Az edzők csiszolhatnak versenyzőjük mozgásán, az ilyen alap-adottságok megváltoztatása azonban időt rabló és eredménytelen fáradozás. A természet adottságait ki kell használni, — ez ellen tevékenykedni nem célszerű s nem is szükséges.

ERŐ NÉLKÜL NINCS VÁGTÁZÓ

Én a sikereimet főleg az erőnek köszönhetem. Bár sápadt, sovány fiú voltam — az utcán gyakran kérdezték szüleimet az ismerősök: nincs-e valami bajom, nem vagyok-e beteg — egyidős társaimnál izmosabb voltam. Az iskolában is mindig a legerősebbek közt tartottak számon.

Ez nem csupán „születési hiba" — amit szüleimtől, főleg édesapámtól — örököltem. Gyermekkoromban nagyon szerencsés körülmények segítették izmaim kifejlődését. Az udvarunkon nagy pajta állt, tele részben bálázott, részben szálas lucernával. Számunkra ez paradicsom volt a játékhoz. Naphosszat várat építettünk a 40—50 kg-os bálákból, bujócskáztunk, fogócskáztunk. Kötelet erősítettünk a felső keresztgerendákra. Ezen fel-le másztunk. Másoknak ijesztőnek tűnő magasságokról ugráltunk le a puha, halomba rakott takarmányra. (Nem is tudott az iskolában senki úgy kötélre, rúdra mászni, mint én. A gimnázium magas téglakerítésén átugrott labdáért is mindig én másztam át a szomszéd udvarba...)

Ezenkívül a mai Népstadion helyén, vele szemben hatalmas szabad területek hívogattak. Volt alkalmunk szaladgálni, rohanni, labdázni.



A „villámikrek" az utolsó évi egyik felállításukban. Balról jobbra Zarándi, Varasdi, Csányi, Goldoványi. (Az 1956-os olimpián Jakabfy futott Zarándi helyén)

Nem csupán láb- és karizmaim: egész testem, főleg hasizmaim erősen kifejlődtek. Amiket ma erőfejlesztő gyakorlatként alkalmaznak: súlyemelés, izometriás és izotónusos gyakorlatok: mindezt véletlenül és öntudatlanul végigcsináltam fiatal koromban.

Kézzel-lábbal húztuk, nyomtuk, emeltük a nehéz bálákat. Ha pedig túl nehéz volt, vagy beszorult, ugyanúgy elmozdíthatatlannak bizonyult, mint a mai izometriás szerkezetek.

Ezért nem okoztak számomra nehézséget soha az erőgyakorlatok, lett légyen az karizmot vagy bármi mást igénybe vevő mozgás.

Aki nem került ilyen szerencsés helyzetbe, vagy aki nem rendelkezik hasonló kedvező adottságokkal, az bizony gimnasztikai úton kénytelen a megfelelő izomalapanyagot kifejleszteni. Ezért elengedhetetlennek tartom vágtázók részére is télen az erőgyakorlatokat. Súlyemelést, főleg homokzsákokkal, medicin labdával vagy más nehezékekkel végezhető különböző láb- és hasizom fejlesztő gyakorlatokat. Az ügyes edző kitalál olyan gyakorlatokat, amelyekben a lábra túlsúly kerül s így kell mozogni. Ez a comb, az alszár izmain felül a hasizmot is fejleszti. Ez pedig elengedhetetlen a gyorsfutáshoz. Ké-

sőbb a nehezékek nélkül végzett mozgások játékosan könnyűnek, egyszerűnek bizonyulnak.

Egy középiskolás emlék jut erről eszembe. Osztályunk igen rossz, nehezen kézbentartható, tanárokat kétségbeejtő banda volt. Felsős éveinkben új tornatanár került hozzánk s elhatározta: megnevel minket. Súlygolyókkal a kezünkben futtatott körbe az udvaron. Guggolásban kellett fej felett továbbadogatni a nehéz medicinlabdákat. Néha fél-háromnegyed órán át is. Ha fájtak is tagjaink, nevetve csináltunk mindent végig: nehogy meglegyen az öröme, hogy sikerült „kitolni" velünk. Ilyenféle alapötleteket kell továbbfejleszteni — büntetőszándék nélkül.

A KÖTÖTT IZOMZAT PROBLÉMÁI

Nagy tömegű, kötött izomzatomnak egyetlen nagy hátrányát észleltem: ha kifáradt, utána zuhanásszerűen lecsökkent a teljesítőképessége. Merevvé vált, ruganyosságát teljesen elvesztette. Semmiféle akarat sem tudta e holtponton átsegíteni. Utána azonban meglepően rövid idő alatt magához tért, újra képessé vált a régi teljesítményre.

A nagyfokú lazaságot nem tartom létfontosságúnak a rövidtávfutáshoz. Nem akarok csupán önmagamra hivatkozni, „hazabeszélni". Nézzük a román Moinát, aki a szerencsétlen körülmények (pl. az, hogy Románia nem



Goldoványi győz az 1955. évi magyar—csehszlovák viadalon, Pozsonyban

vett részt az 1948-as olimpián) ütöttek el attól, hogy Európa legjobb sprintere legyen. A londoni olimpia után sérült, leragasztott lábbal 60 m-nél méterekkel vezetett Ewell előtt Prágában, amikor lerándult. Ő is kötött izomzatú, merev volt. Sosem volt képes kezével megérinteni a lábfejét!

Szerintem e fa-derék, ez a kötöttség egy bizonyos mértékig előnyös s a gyorsaságot inkább növeli, mint hátráltatja. Feltétlen nagy hibája viszont a fokozott hajlam a sérülésre: húzódásra, rándulásra, izomszakadásra.

Ezen viszont segíthet a lazító gimnasztika, gyúrás, meleg víz, gőzfürdő.

Ha gimnáziumomban lett volna atlétikai élet, ha nem a második világháború utolsó éveire esik felsős korom, s ha ifjúsági koromban rendszeresen versenyezhettem volna — akárcsak igen kevés edzéssel is — az átdolgozott, a futáshoz, megterheléshez fokozatosan hozzászokó izmaim meggyőződésem szerint nem váltak volna oly sérülékennyé. A valóságban viszont egyetlen átdolgozott tél (tornaterem, kevés mezei) után rögtön első nyáron nemzetközi, válogatott versenyekbe csöppentem bele — átmenet nélkül.

IZOMSÉRÜLÉSEK

Az izomsérülések három fokozatát lehet megkülönböztetni: húzódást, rándulást, izomszakadást. E meghatározások nem élesen elkülöníthető fogalmakat takarnak: átmenettel csatlakoznak egymáshoz. Vágtázóknál majdnem mindig a comb hátsó, nagy izomzatában jelentkeznek.

A húzódás csak kis fájdalommal jár s néhány nap pihenéssel, könnyű mozgással, meleg fürdőkkel hamar elmúlik. Legtöbbször csak futás közben érezhető; a gyors munkát akadályozza. Mégis vigyázni kell vele s versenyezni semmiképpen sem szabad ilyen lábbal, mert alapja lehet a rándulásnak, szakadásnak.

A rándulás már komolyabb sérülés. Járás közben is érezhető. Gyakran bevérzéssel, lila folttal jár. Pár naptól két hétig tartó pihenés, rövidhullám, gőzfürdő, esetleg iszapkezelés, borogatás, később masszírozás a gyógymódja. Könnyebb munkát, szökdeléseket, a sérült izomrészt nem igénybevevő gimnasztikát hamar el lehet, sőt el is kell kezdeni. Vágtamozgással ellenben csak teljesen fájdalommentes állapotban szabad próbálkozni. A gyógyulás csalhatatlan jele az, ha a sérült láb talpát erősen leszorítjuk s így megpróbáljuk hátrafelé elhúzni. Ha így sem érzünk nyilalást, fájdalmat: újra edzésbe kezdhetünk. E módszer különben a húzódást is jelzi s főleg akkor jó, ha magunk is bizonytalanok vagyunk: van-e valami bajunk?

A rándulások közé sorolható az izomgörcs is. Ez bár fájdalmas, utóhatásában azonban veszélytelenebb. Ez az alsó lábszárban, a vádliban is jelentkezhet. Meleg fürdő, sok masszírozás a gyógymódja.

Az izomszakadás félre nem ismerhető fájdalommal jelentkezik; mintha éles késsel vágnának az ember combjára. Bár csupán néhány izomrost szakadásáról van szó, feltétlenül bevérzéssel, vérömlennyel, kemény, érzékeny dudorral jelentkezik. A lila folt lassan vándorol lefelé — legalább a térdhajlatig, közben egyre halványodik, s a piroson át végül sárga színnel oszlik el.

Egy-három napig járni is nehezen lehet vele. A rándulásra vonatkozó gyógymódokat kell alkalmazni, csak hosszabb ideig, nagyobb türelemmel. A kellően ki nem kezelt szakadás kiújulhat s még makacsabbul akadályozza a versenyzőt felkészülésében.

A comb hátsó izmain kívül a belső, úgynevezett lovaglóizomban is keletkezhetnek hasonló sérülések. Ezek ritkábbak s általában kevéssé veszélyesek, nem oly tartósak. Végszükségben ilyen lábbal versenyezni is lehet — komolyabb sérülés veszélye nélkül — hiszen a lovaglóizmok nincsenek oly mértékben igénybe véve, mint a hátsó, elrugaszkodó izmok. A hirtelen, átmenet nélküli fokozást, gyorsítást azonban feltétlen kerülni kell, — így a rajtolás sem ajánlható.

Egy szabály ajánlhatok mindenkinek, akit hasonló sérülés ért: a gyógyuláshoz türelem, feltétlen türelem kell! Nem szabad elsietve edzésbe fogni s főleg nem szabad versenyezni. Aki türelmetlenkedik, irigyli azokat, akik az ő kényszerpihenője közben is edzenek, versenyeznek, s a teljes gyógyulás előtt akár csak egy pár nappal is csatasorba akar állni — kellemetlenül megjárhatja. A pár nap nyereség helyett hosszú heteket veszíthet — esetleg egy egész idényt...

Előfordul ezeken kívül bokarándulás, Achilles-ín-gyulladás is. Ez utóbbival utolsó éveimben én is sokat kínlódtam. Egy alkalommal jelentkezett s utána nem is tűnt el, míg versenyeztem. Egyszer csak egy kicsit, máskor nagyon fájt. Nyomásra állandóan érzékeny volt. Az ilyen sérülés főleg edzéseken kellemetlen. A versenyzést, a vágtafutást nem akadályozza. Teljes sebesség közben nem is érzi az ember — inkább leálláskor, lassítás közben. Aki le tudja küzdeni a fájdalmat, vígan edzhet, versenyezhet vele.

Rövidhullám, végső esetben röntgenbesugárzás az ellenszere.

A sérüléseknek sokkal hatásosabb ellenszere a megelőzés. Átdolgozott laza izmok csökkentik — bár teljesen kizárni soha sem tudják — a rándulások veszélyét. A megelőzésre nagyon hasznosnak tartom a reggeli lazító, nyújtó gimnasztikát. A változatosság kedvéért keverni lehet ezeket erősítő gyakorlatokkal is, — a fő azonban az első szempont, a bemelegítés legyen. Ez nyári versenyidényben is jó hatású. Télen, sőt még kora tavasszal is sikerrel alkalmazható a gőzfürdő, heti 1—2 alkalommal. Merev izomzatúaknak nélkülözhetetlen a gyúrás.

Néhány egyéb tapasztalatomról, bemelegítő gyakorlataimról, az életmódra vonatkozó elveimről más alkalommal számolok be.

Goldoványi Béla



„Egy ódon ház... egy új... egy épülő...
Veszprém egyhelyben áll s mégis rohan:
Az önmagával versenyző idő.
Kergeti hármas hullámaival."

Devecseri Gábor

Kapunyitás a FELLEG

Az újságíró a Séd-folyó hídjáról tekintett az egyetem felmagasodó tömbje felé, s aztán közelebbről is megismerkedett az intézménnyel; tágas aulájával — ahol gyakran vívókardok pengéjének csattogása karcolja a márványburkolat csendjét —, a korszerű, vadonatúj tornacsarnokkal, s a szabadtéri sportlétesítményekkel, amelyek karéjba fogódzva állják körül az épületeket. És meggyőződhetett az egyetemi fiatalokból álló kibuggyanó sportolási kedvről is, olyannyira, hogy a bizonyosság tollával írta e riport élére és oldja most fel a kedves képletet: Veszprémi Vegyipari Egyetem + Nagyszerű Létesítmények = Fiatalok Tömeges Testedzése.



Nemes Nándor, a Veszprémi Haladás—Petőfi labdarúgója

NAGYSZERŰ, ÚJ LEHETŐSÉGEK

Az egyetem serdülőkorát éli még — az idén emlékeznek meg alapításának tizenötödik évfordulójáról. Hallgatóinak testedzési lehetősége együtt bővült, gazdagodott az esztendők során az intézmény épületeivel, s ami röviddel ezelőtt is álom volt csupán, az ma salakba, betonba épített valóság: megfelelő létesítmények állnak rendelkezésre a tömegsport kibontakoztatásához.

— Itt állunk a tárulkozó lehetőségek kapujában — említi sietős örömmel Győri Pál, az egyetem testnevelési tanszékének vezetője —, a tömegsportban eddig elért eredményeinket most tovább szélesítjük, s új nekilendülést várhatunk a minőségi sportban is.

Ami a testedzést eddig szolgálta a veszprémi egyetemen, az bizony nem haladta túl a középiskolás szintet. Kézilabda, tenisz, röplabda, kosárlabda és tekepálya ugyan már korábban épült a tanulók számára, de az atléták például csak a városi állatkert és a Séd partja közötti „prérin" tarthatták edzéseiket, s a téli hónapokban csupán vendégként járhattak a Vegyipari Technikum tornatermébe azok, akik valamely teremsportág csapatában szerepeltek.

— Az elmúlt évben átléptünk minden korláton, ami korábban sportolási terveink útjában állt — lapozza át szavaival a közeli multat a testnevelési tanszék vezetője. — Elkészült a város stadionja, amely természetesen edzési és versenyzési lehetőséget kínál az egyetemi ifjúságnak is. Természetjáróink kulcsos-házat rendeztek be a Bakonyban és halász-tanyát avattak a Balaton partján, így a bakancsos túrák és a fürdőnadrágos hétvégi pihenők rendszeressé válhatnak. Az esztendő nagy ajándéka volt számunkra az egyetemi tornacsarnok építésének befejezése, a létesítmény használatba vétele.

A tornacsarnok egyébként olyan, amilyen a „nagykönyvben" is meg van írva. A közel ötszáz négyzetméter alapterületű terme kézi-, kosár- és röplabdázásra egyaránt alkalmas, külön vívóterem, négy szertárhelyiség, három öltöző, 300 fős lelátó tartozik hozzá, s az egyéb helyiségek listáján is ilyesmi olvasható: tanácsterem, orvosi szoba, sportköri iroda, büfé és ruhatár. Az egyik szertári helyiségben — Makszin Imre testnevelő tanár elképzelései alapján — erőnlét-javító berendezéseket szereltek fel. A meglevő súlyemelő készleteket és a beépített bordásfalat izometrikus erőfejlesztő szerkezettel, falra szerelt csigás húzóapparátussal, lábizmot erősítő felszereléssel egészítik ki, hogy az egyes sportágak alapozási időszakát valóban hasznos foglalkozásokkal népesíthessék be.

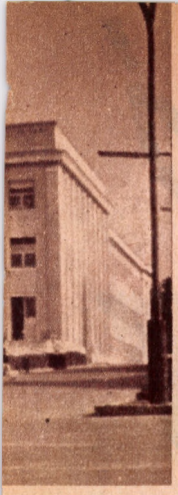
A TÖMEGSPORT VÁGÁNYAIN

Mosollyá békült hát a gond a Vegyipari Egyetem testnevelési tanszékén —, de gyorsan írjuk ide melléje a tényekkel bizonyított megállapítást: derekas és eredményes sportmunka folyt az egyetemi fiatalok körében eddig is, a mostoha esztendők idején is.

Az érdeklődés és a sportolási készség földszintjéről a jelvényszerző versenyek, az Ifjúság a Szocializmusért mozgalom, s a Kilián-mozgalom segítségével indult el az egyetem sportélete a tömegsport félemeletére. S amikor a hallgatók többsége megismerkedett már a rendszeres testedzés jóízeivel, az intézmény sportvezetése nagyszerű kezdeményezéssel mutatott utat az újabb magaslatok felé: kiírta és megszervezte az Egyetem Kupa versenyeit.

Első ízben az 1955/56-os tanévben öltöztek mezbe az évfolyamok legjobbjaiból kialakított atlétikai, asztalitenisz, kézilabda, kosárlabda, röplabda, kispályás labdarúgó, sakk, teke és természetjáró csapatok, hogy összemérjék tudásukat a kupaküzdelemben. A kétfordulós rendszerű viadalok száznál több mérkőzésén, versenyén csaptal tanulmányi é csapatok, s meggyőzőbben fejlődés egyi





VEGYIPAR ÁRÁBAN

testi neveléssel a vegyipar fellegvárában. A küzdelmekbe az idei tanévben — négy sportágban — bekapcsolódtak a női hallgatók csapatai is.

Az Egyetem Kupa-viadalokkal kézenfogva jár Veszprémben a „Jó tanuló — jó sportoló" verseny. Ennek értékelésénél az egyéni versenyeken és a csapatbajnokságokon elért helyezésekkel csaknem azonos értékben veszik figyelembe a tanulmányi eredményeket. Az elmúlt tanévben Iványi Antal, a III. évfolyam

y össze egy-egy rán az egyetemi nyították mind ogy az értelmi r a hatékony

hallgatója hódította el a megtiszteltető címet — számos szép sportsikerrel és kitűnő osztályzatokkal. Most ő az egyetem sportfelelőse, és társai szerint ebben a minőségben is kiérdemli a magas érdemjegyeket.



DÖNTŐ TÉNYEZŐ: A SPORT SZERETETE

A beszélgetés közben történetek élednek fel az első évfolyam hallgatóinak „gólya-bajnokságairól", a Kilián-mozgalom félezres egyetemi csapatáról, a leányok Universiade Kupájának félbetört versenyeiről, s a számokkal nem lehet vitába szállni: biztatóan szép eredményekkel van kikövezve az egyetem tömegsportjának útja.

A mozgató rugót keressük tehát, mely annyi többletet adott a fiatalok természetes testedzési vonzódásához, hogy a létesítmények segítségével rendszeres és az egyetemi ifjúság nagy többségét megmozgató sportmunka kerekedett belőle.

— Úgy gondolom, az egészséges, üdítő testmozgás szeretete itt a döntő tényező — mutat rá a fejlődés eredőjére Győri Pál, a testnevelési tanszék vezetője, s nyomban tényekkel támasztja alá véleményének igazát. Dr. Polinszky Károly művelődésügyi miniszterhelyettes, aki az utóbbi hónapokig az egyetem rektora volt, maga is hűséges barátja a sportnak, számos versenyre elkísérte az egyetem csapatait. Segítő szándékkal áll a testedzés ügye mellett Varga Dezső rektorhelyettes, Hőgyészi János, az egyetem gazdasági igazgatója, dr. Harmath Jenő, a tanulmányi osztály vezetője és többen mások a tanári karból. Straub Gyula tanszékvezető tanár például gyakran vállal játékvezetői tisztet a kispályás mérkőzéseken, s vele együtt az egyetem számos tanára vallja még: a sport játékos öröme megőrzi a szívek fiatalságát.

Az egyetem sportköre, a Haladás—Petőfi SK kaput nyitott ugyan a város egész ifjúsága előtt, de megértő támogatásával változatlanul ott áll azért az egyetem testedzési munkája mellett. Az egyesületi szertár polcai bizony alaposan kiürülnek, amikor az egyetem tömegsport rendezvényeit bonyolítják le; a jól képzett, minősített sportolók versenybírói feladatokat látnak el az egyetemi bajnokságok mérkőzésein; a szakosztályok edzői időnként szakmai segítséget nyújtanak az évfolyam-csapatok felkészüléséhez. No és a beszédes példa, melynek fényében egyszerűvé, értehetővé válik minden, akár a kétszerkettő: Győri Pál, az egyetem testnevelési tanszékének vezetője egyben a Haladás—Petőfi SK ügyvezető elnöke is.

SOK TERV — ÉS EGYETLEN SZÁNDÉK

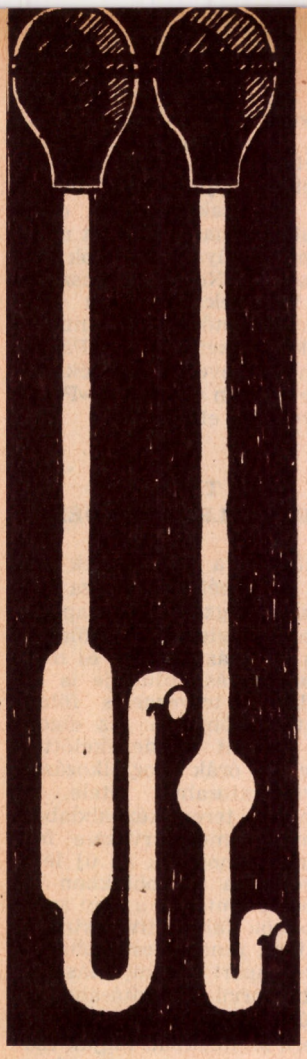
— Kitárult a lehetőségek kapuja... — ismételten vissza kell térni az elhangzott megállapításhoz, mert meglegyint belőle az ígéretes változás szellője, és mert a továbbhaladás sziluettje is kirajzolódik a tervezgetés földre eresztett függőhídján. Az elgondolások szerint mindenekelőtt a testnevelési órák foglalkozásainak változatosabbá tétele, az egyetem téli terem-kézilabdabajnokságainak megszervezése formájában hasznosítják az új létesítményeket, a továbbiakban lehetőséget teremtenek a nem sportoló felsősök fakultatív testnevelési óráinak rendszeresítéséhez és a versenysport utánpótlásának nagyobb mérvű biztosításához. A sokszálú elképzelést egyetlen nagyszerű szándékban fogják csomóra az egyetem vezetői: olyan szakemberek, mérnökök kerüljenek ki a vegyipar veszprémi fellegvárából, akik hivatásuk mellett ismerik és szeretik a sportot is.

Hogyan is írta meg a költő: „Veszprém egyhelyben áll s mégis rohan..." Igen, a gyorsiramú fejlődés sodrában ott repítik az idő hármas hullámai a Vegyipari Egyetem tömegsportjának kékvitorlás hajóját is.

Bánhidi Tibor



ÁRULKODÓ fehérjék



A vizsgálathoz szükséges pipetták

Dr. Gábor Imre, a dunaújvárosi kórház laboratóriumának vezető főorvosa, hosszú évek óta folytat kísérletet az általános erőnlét és a sportedzéseken alkalmazott terhelés adagolásának, illetve a szervezet ehhez való alkalmazkodásának mérhetősége érdekében.

A fokozott terhelést követő fehérjeürités vizsgálata nem mai keletű, mintegy fél évszázada foglalkoztatja már az orvos-kutatókat, s e tárgynak kötetekre menő irodalma van. Mégsem született olyan kísérleti eredmény, amely a fehérjeürítés és az erőnlét kapcsolatát a gyakorlati sportmunkában hasznosíthatta volna. Hiányzott az olyan egyszerű vizsgálati módszer, amelyet tömegesen alkalmazhattak volna.

Gábor főorvos kísérletezése 1961-ben meghozta az eredményt: sikerült kidolgoznia a távozó fehérje mennyiségének egyszerű eljárással történő kimutatását. Egy év alatt több tízezer vizsgálat tapasztalatait foglalta össze. A Sport és Tudomány hasábjain 1961 augusztusában adott hírt erről a jelentős eredményről. A cikk részletesen ismerteti az eljárást, ezért csak röviden említem meg:

Fokozott izommunka, vagy az idegrendszer izgalmi állapota (tipikusan ilyen a rajtláz több fokozata), továbbá a környezet alacsony hőmérsékletének hatására *a vesében érszűkület lép fel, s ezzel arányosan fehérje kerül a vizeletbe. A távozó fehérje mennyisége könnyen kimutatható,* ha reagensként 20 százalékos sulfosalicylsavat adunk a kémcsőbe felfogott vizelethez. A reagens hatására a vizelet zavarossá válik, mégpedig a bennelévő fehérjemennyiség arányában.

A vizsgálat egyik legfontosabb „műszere" a közölt fénykép, *a zavarosság fokozatait mutató kémcső-sorral.* 2—3 perccel a reagens hozzáadása után a vizsgálandó vizeletet tartalmazó kémcsövet összehasonlítjuk a fényképpel, s megállapítjuk az eltávozott fehérje-mennyiséget oly módon, hogy az ürített összes vizelet *centiliter értékét szorozzuk a fényképen leolvasott zavarossági fok (x* milligramm fehérje) *értékével.* Tehát néhány perc alatt megbízható adatot kapunk arról, hogy az edzés (vagy más igénybevétel) hatásfoka kedvező volt-e, vagy túl magas, esetleg alacsony.

Várható lett volna, hogy a cikk nagy érdeklődést kelt szakkörökben (egyformán gondolok itt sportorvosokra és edzőkre), de nem így történt. Pontosabban: itthon nem így történt, csak külföldön figyeltek fel a közleményre. De Gábor doktor makacs ember, folytatta a kísérletezést fizikai dolgozókon, iskolai tanulók ezrein, balettiskolai növendékeken, míg aztán két dunaújvárosi edzőre is átragadt a buzgalom.

Azóta két év telt el, a kísérletek száma százezerre szaporodott, a tapasztalatok is jelentősen bővültek és most már hárman léptek a nyilvánosság elé. December 9-én a TTT rendezésében megtartott ankéton beszámoltak a sportolók vizsgálatának és megfigyelésének lehetőségeiről, eredményeiről. Gábor főorvos bevezetője után Preiner Sándor úszóedző és Mess László atlétaedző mondta el a szakosztályukban rendszeressé tett fehérjevizsgálat módját, a levont tapasztalatokat és következtetéseket. Az ankét részvevői — szándékosan írtam „részvevőket", „hallgatók" helyett, mert az előadásokat parázs tapasztalatcsere követte — nagy lelkesedéssel fogadták a hallottakat. Számos edző ott, helyben elhatározta a vizsgálat rendszeres alkalmazását.

Mielőtt rátérnék az ankét során kikristályosodott vélemény részletezésére, le kell szögeznem, hogy a Gábor-eljárás igen jelentős erényei nem helyettesítik az edző alaposságát, lelkiismeretességét és szakmai tudását. Sőt! — sportolóinak minél jobb megismerésére, rendszerességre, a kísérletezés gondjainak és fáradalmának vállalására ösztönzik. Ugyanakkor megbízható mércét jelentenek az edzésterhelés és a szervezet alkalmazkodásának mindenkori lemérésére, s ez megér minden fáradságot.

Vegyük tehát sorra, mi mindent árulnak el a Gábor-eljárással „nyakoncsípett" fehérjék?

1. Az eddig alkalmazott terhelés-vizsgálati eljárások többsége laboratóriumi jellegű. Éppen ezért ezek nem adnak megbízható képet arról, hogy az edzések valódi igénybevétele mit ró a sportoló szervezetére. Még kevésbbet mondanak a verseny, a mérkőzés terhelésének mértékéről, mert a táv-regisztráló készülékek vevőállomásait nem szerelik fel mérkőzést játszó labdarúgóra, döntőben induló vágtázóra stb. Ugyanígy nem ad valós értéket a sportteljesítmény utáni vérnyomás, vagy pulzusvizsgálat sem, mert ezek utóvizsgálatok, s néhány másodperc elteltével — már pedig ennél több kell a vevőér kitapintásához is — nyert adatból legfeljebb következtetni lehet a terhelés valódi mértékére. Viszont a sportteljesítmény hatására eltávozó fehérje csak 20—30 perc elteltével kerül a hólyagba, *kiürítése és lemérése nem okoz nehézséget, mégis reális értékét adja az edzés vagy a verseny alatti teljesítménynek.*

2. Jól kondícionált sportolótól csak abban az esetben távozik fehérje, ha a megterhelés mértéke jóval felülmúlta a megszokottat. Ez annyit jelent, hogy *a sportoló edzésterhelését károsodás nélkül fokozhatjuk mindaddig, amíg egyáltalán nem, vagy csak kis mértékben ürít fehérjét.* Általánosan elfogadható határt nem lehet

megállapítani, mert egyedi esetek erősen befolyásolják a fehérjeürítést. (Például: úszókét a megszokottnál hidegebb víz, vagy az edzést megelőző éjszaka „kilengései", tartós idegfeszültség, ilyen és hasonló okok szembetűnően megnövelik.) Ebből is kitűnik, hogy az edző — és csakis az edző — felül tudja bírálni a fehérjék „jelzését". Ha az edzés nem volt túlerős, akkor az életmódban kell keresni az okot, esetleg más, az edző által kipuhatolható körülményben. Az izom-erőkifejtés hatására jelentkező magas fehérjelelet sem mindig káros. Az edzés után kórosan soknak tűnő fehérjeürítés egy jól átpihent éjszaka után teljesen megszűnhet. *Ha azonban másnap és ezt követően sem csökken a távozó fehérje mennyisége — edzés-hatásról van szó! — akkor ez annyit jelent, hogy az adagolt terheléshez nem tudott a szervezet alkalmazkodni,* tehát csökkenteni kell. A helyes megítélés érdekében figyelembe kell venni azt a törvényszerűséget, hogy a szervezetet ért igénybevételek halmozódása — tehát erőkifejtés + idegizgalom, vagy erőkifejtés + hideg — nem megkettőzi, hanem hatványozza az ürítette fehérjemennyiséget. Sportorvosi ellenőrzés mellett veszélytelennek tekintheti az edző a 30—50 mg. alatt jelentkező fehérjeleletet, sőt esetenként — pl. az alapozás kezdetén — a 100—150 mg-nyit is. Az utóbbi mennyiség azonban, ha gyakran fordul elő, már káros.

3. Gábor doktorék megfigyelései során kiderült, hogy a fehérjék nem csak a pillanatnyi állapotról tájékoztatják a vizsgálót, hanem *a fertőző megbetegedéseket előre jelzik, olyan stádiumukban,* amikor a pulzus, vagy a testhőmérséklet megmérése még semmi elváltozást sem mutat. Például egyszerű torokgyulladást 2—3 nappal a torokfájás jelentkezése előtt, tüdőgyulladást pedig már 10—15 nappal megelőzött a — minden más ok nélküli — fehérjeürülés. Persze ez a jelenség elsősorban a gyógyászatot érinti, ám vitathatatlanul az edzőt is figyelmezteti: forduljon orvoshoz, mert sportolóján váratlan, s az edzésterhelés vonatkozásában indokolatlan fehérjelelet mutatkozott!

4. A fehérjeürülés rendszeres ellenőrzése, ugyanakkor a körülmények, a kiváltó okok alapos felderítése és rögzítése kimutatta továbbá a statikus igénybevétel fokát. Állómunkát végző dolgozók, vagy az edzésre, iskolába sokat villamosozó gyerekek erős izommunkával felérő terhelésnek vannak kitéve. Egy órás villamoson állva utazás után például a serdülők annyi fehérjét ürítettek, mint más alkalommal edzés után. Hasonló fehérjetöbblet mutatkozott olyan futó-edzéseken, amelyeket a szokottnál keményebb talajon folytattak. Ezek a jelzések arra figyelmeztetik az edzőt, hogy az edzésterhelés adagolásában vegye figyelembe a foglalkozás előtt átélt statikus fáradalmat, s a pálya talajának minőségét.

Már az eddigi eredmények is azt igazolják, hogy a rendszeres fehérje-ellenőrzés számos olyan kérdésre ad választ az edzőknek, amelyben eddig kizárólag szubjektív észlelések, vagy ennél is kevesebbet jelentő „megérzések" alapján foglaltak állást.

Most a Gábor-féle eljárás azt a reményt kelti, hogy végre a gyakorlatban is megvalósítható a sportorvos, az edző és a sportoló szoros együttműködése annak érdekében, hogy az edzésterhelés méretezése nagy eredményeket alapozzon meg anélkül, hogy egyetlen sportember egészsége is károsodna!

Nem véletlen tehát, hogy Kispéter Mihály, dr. Bakonyi Ferenc, Karádi Péter — és még jó néhány kitűnő edző kérte Gábor doktor útmutatását, hogy mielőbb bevezethessék ezt az eljárást. Bizonyos, hogy ők is úttörő munkát vállalnak, mert a rendszeres fehérje-ellenőrzés mellett sokrétű megfigyelést kell folytatniok, — enélkül nem is jutnának biztos támponthoz — de az is bizonyos, hogy munkájuk, s annak eredménye felől nyugodtabbak lehetnek a jövőben.

A dunaújvárosi edzők tapasztalatai azt mutatják, hogy kezdeti bevezetés után egyre inkább a sportolókra lehet bízni a vizsgálat megejtését, s az eredmény rögzítését. Versenyzőik szívesen és lelkiismeretesen végzik a fehérjeürítés ellenőrzését, mert megértették, hogy saját érdekükről van szó. Preiner Sándor edző ötletes önellenőrzési „naplót" szerkesztett versenyzőinek. Az egész évi napló egyetlen lap milliméteres papír, amelyre az edzések utáni fehérjevizsgálat eredményét egyszerű módon rögzíteni lehet. A közölt fényképen látható napló kordinátáján egységekben jelöli a sporttevékenységet — edzésenként. A könnyű munkát (bemelegítés) halvány, a közepest határozott, az erőset pedig vastagon meghúzott vonalkákkal rögzíti. A résztávos edzést szaggatott vonalak jelzik, a résztávok hosszának megfelelő egységekkel.

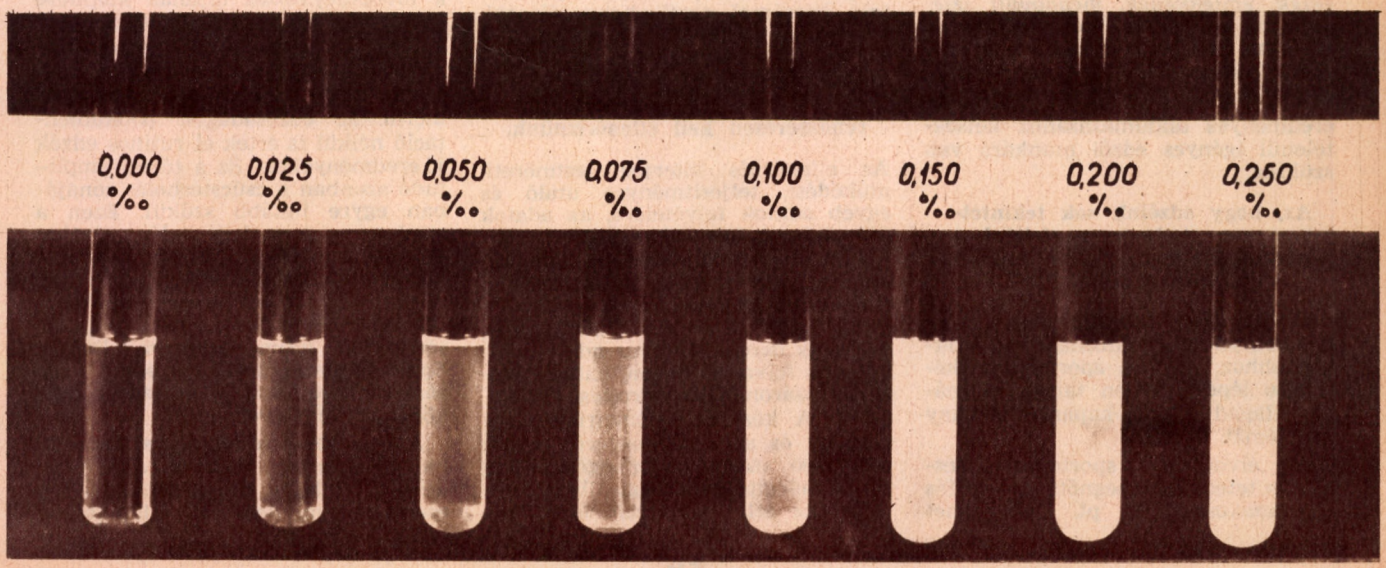
A koordinátán 3 mm-ként az edzésnapok sorakoznak, külön színnel jelölve a hétköznapok és a vasárnapok. Egy-egy edzést jelző oszlop mellé jegyzik fel a környezet hőmérsékletét.

A fehérjeürülés adatának rögzítése az adott edzésnap oszlopába kerül az ordinátán beosztott egységeknek megfelelő magasságban (1 mg = 1 cm), feltűnő színű vonással. Ha ezeket a vonásokat összekötik, megkapják a sportoló „kondícionális görbéjét", ami hozzávetőleges pontossággal mutatja, hogy szervezete hogyan tudott alkalmazkodni az edzések megterheléséhez, s hogy időszakonként milyen volt az egészségi állapota.

Preiner sportolói maguk vezetik ezt a naplót, ő maga csak ellenőrzi, s felhasználja a nyert adatokat. Ez a módszer jól alkalmazható minden olyan sportban, ahol az eredményt idővel, vagy távolsággal mérik, illetve, minden olyan edzésen, ahol ily módon kimutatható munka folyik. Csapatjátékokban — természetszerűen — csak az edzés egyes részeit lehetne így rögzíteni, de megfelelő módosítással ott sem elvetendő ez az eljárás.

Dobozy László

A zavarosság fokozatait mutató kémcső-sor



MUNKÁS HÉTKÖZNAPOK

A magyar sport struktúrális átalakítása bizonyára vérpezsdítően hat a legfontosabb tényezőre, a sportolók nevelésére, ezen belül a felkészítés alapvető kérdéseinek vizsgálatára, elemzésére. Egyben tág lehetőséget nyújt az igényesebb munkára, amelyre rendkívül nagy szükség van.

Néhány héttel ezelőtt egy edzői értekezleten valaki azt mondotta: „Ha a villanykörte kiég, veszek egy újat és kicserélem. Az elromlott biztosíték megjavítására is futja még villamossági szakértelemből. De nem vállalkozom televízió javítására, mert ahhoz nem értek. Nos, mi edzők a televíziónál sokkal bonyolultabb és drágább szerkezettel foglalkozunk: az emberi organizmus van a kezünkben és sokszor vállalkozunk ezzel kapcsolatos feladatokra anélkül, hogy a kezünkre bízott szerkezet alapműködéseivel tisztába lennénk."

Nem lehetne szemléletesebben, tömörebben megfogalmazni az edzői munka felelősségét. Ilyen gondolatok vezetnek, amikor néhány alapvetőnek ítélt kérdésre igyekszem felhívni a szakemberek figyelmét azért, mert új sportszervezetünk bizonyára feljebb emeli a mércét az edzői munkával szemben, másrészt azért, mert valóban sok új probléma merül fel a sportfelkészítés jelenlegi szakaszában.

Az utóbbi 50 év alatt a sport világméretű fejlődésen ment keresztül. A fejlődésben számos tényező játszott szerepet; a sportolás szépsége, népszerűsödése, az eredmények emelkedése, nagy sportegyéniségek példája, a műszaki-technikai haladás, a testnevelés és sport szerepének világméretű növekedése és még egy sor más tényező.

A sportfejlődés motorja azonban a felkészülés módszerének korszerűsítése, új, eredményesebb eljárások alkalmazása volt és lesz.

Az eredmények javulása mindig a tökéletesített módszerek bevezetését követte. Mindez azt jelenti, hogy *az edző munkájában az egyéni megérzések, emlékképek, megkövült sztereotipok helyét fel kell váltania a biztosan kezelhető tudásnak, a széleskörű ismeretek sokaságának.*

A korszerű edzés módszereinek eredményes alkalmazásához kétségtelenül igényes edzői munkára van szükség.

Az, hogy edzőink sok tekintetben nem tudnak megfelelni a követelményeknek, nem mindig rajtuk múlik.

Vannak olyan körülmények, amelyekben jelentős változásra van szükség ahhoz, hogy a sportolók felkészítése lépést tudjon tartani a mával. Ragadjunk ki kapásból néhány problémát.

Az élvonalbeli sportolók edzésigénye tetemesen megnőtt. 50—60 fős kajakszakosztálytól pl. nem lehet eredményt várni, ha csak 1—2 edző foglalkozik a versenyzőkkel.

Egy edző munkakapacitását 6—8 válogatott versenyző teljes mértékben leköti.

De nem közömbös a második garnitúra és az ifjúságiak, a kezdők felkészítése sem. A túlságosan nagy megterhelése előbb-utóbb sematikussá teszi az edző munkáját, ellaposítja edző és versenyző alkotó együttműködését. Nincs két megközelítően egyforma ember, nincs olyan tökéletes edzésterv, amelyik két embernek egyaránt megfelelő lenne. Márpedig a versenyzésben, tudásban nagy eredményre törő sportolók feltétlenül egyéni, méghozzá részletekbe menő sajátos felkészítést kívánnak meg. Ezen a téren az erőn felüli munkavállalás, jószándék csak megkerüli, elódázza, majd hátráltatja a probléma megoldását.

Nézzük meg, hogy *a világ élvonalával foglalkozó edzők* a szokásos edzésvezetésen felül

mivel foglalkoznak még, mivel teszik az edzői munkát biztosabbá,

megteremtve a módszerek továbbfejlesztésének feltételeit is.

Kukuskin szovjet tudományos kutató beszámol arról, hogy ifjúsági, utánpótlás és felnőtt sportolókat, — akiket alkalmasnak vélünk nagyterhelésű edzésmunkára fogni —

rendszeresen kell ellenőriznünk.

Az ellenőrzés kiterjed testméreti, működési, teljesítményre utaló és egyéb adatok felvételére, az adatok kölcsönhatásainak elemzésére. A válogatott sportolók személyi lapjain rendszeresen vezetik a magasság, a súly, a vitális kapacitás, a mellkas, a felkar, a comb, az alszár körfogatait, a kéz és derékerő-mérés adatait, továbbá a felkaron, hason, háton, combon, alszáron mért zsírréteg vastagságát. A kézi dinamometriás teljesítmény és az általános erőnlét között igen szoros összefüggést találtak. (Kielégítő edzettségi állapot esetében az átlagos teljesítmény 60,— kg) Nagy jelentőségűek a teljesítményvizsgálatok is. Az egyes teljesítményfajták ugyanis jellemzőek az egyén felkészültségére. Ezért adnak a szovjet válogatottaknak a különböző típusú teljesítményekben — erő, gyorsasági, állóképességi, valamint alapvető antropometriai, funkcionális jellemzők terén szinteket. A gyorsasági szinteket 100 m-re vonatkoztatva állapították meg. Például a magasugrók előírt szintje 11,6 mp, távolugróké 13,2, ökölvívóké 13,3, birkózóké 13,5, női 800 m-es futóké 12,6, női magasugróké 13,3, távolugróké 12,3, műugróké 14,9 stb.

Az ilyen és hasonló átlagteljesítményektől való jelentős lemaradás alapvető felkészültségbeli elmaradottságra mutathat, ugyanakkor a szint megközelítés gyorsaságfejlesztő edzésmunkával feltétlenül növeli az általános felkészültséget.

Miért van szükség ilyen — első pillanatra látványosnak tűnő adminisztrációra?

Két okból: bonyolultat csak sokirányú vizsgálattal lehet felmérni. Márpedig a teljesítmények összetevői sokfélék. Másodsorban a mai csúcsokon maradni, továbbjutni csak differenciált, finom módszerek alkalmazásával lehet. A módszer igazolása, a továbbfejlesztés útjának kiépítése széleskörű dokumentációt követel.

Igaz ugyan, hogy a szervezetnek rendkívül nagy a tűrés határa. Látszólag nincs szükség tehát „dekára" mérni az edzésadagot. (Dokumentáció nélkül is értek el rutinos edzők jó eredményeket.) Ez a tűrési amplitudó azonban a csúcsterhelés zónájában egyre inkább szűkül. Ezen a szinten — a mai terhelés szintjén — meg nem felelő terhelések következményei rendkívüli mértékben ronthatják a felkészültséget. Ezen a szinten tehát vaktában dolgozni, „kísérletezni" hajmeresztő vállalkozás. Egyidejg a szervezet kibír sokféle edzést, olyat is, ami ellenkezik a működés törvényeivel.

A napi 2—3 órás edzés kedvező hatása azonban csak akkor következhet be, ha a terhelés megfelel a szervezet mindenkori állapotának.

Ezt az állapotot ismernünk kell, ezért van szükség az alapvető adatok ismeretére.

Letunov, a világhírű szovjet sportorvos még tovább megy ezen a téren. Szerinte az orvostudomány és más tudományágak fejlődésével

lehetőség van a szervezet alkalmazkodásában vezető szerepet játszó működések matematikai elemzésére, a kibernetika elveinek sajátos felhasználására.

Szerinte a szervezet szabályozó szervrendszereinek az edzések hatására fellépő tökéletesedését megfelelő matematikai számításokkal ki lehet fejezni. A vegetatív működések kibernetikai úton történő tanulmányozása azonban nem csak hosszadalmas feladat, hanem roppant bonyolult is, mert az emberi szervezet nem egyszerű összege a részeknek (szerveknek, szervrendszereknek). A kapcsolódás ennél lényegesen több és más.

Letunov figyelmeztet a feladat bonyolultságára, de feltétlenül megoldandó feladatként jelöli ki azt, hogy

a nagyterhelésű edzésekre megfelelő legyen a kiválasztás.

Szerinte a felkészültség szintjét, amelyhez a terhelés nagysága, minősége igazodik, megközelítő pontossággal lehet és meg kell állapítani.

A szovjet, amerikai, német, francia, svéd, lengyel válogatott versenyzők, csapatok vagy egyének jelentős részén végeznek ezért évente legalább egy alkalommal kiterjedt orvosi vizsgálatokat. Csak a legfontosabbakat említem. E. E. G. (Elektroenkefalográfia), elektromiográfia, oxymetria és más laboratóriumi vizsgálatok mellett egyre többet alkalmazzák munka közben a rádióelektronikát a szív, az izmok bioelektromos viselkedésének, a légzés, a pulzus alakulásának távregisztrálására. Ezek a telemetrikus (távolból végezhető) vizsgálatok mind több tért hódítanak a gyakorlatban. Óriási jelentőségük van ugyanis az aktuális edzésingerek meghatározásában.

Reindell, Zimkin, Letunov, Carlile és más kutatók egyöntetűen arra utalnak, hogy

új szemléletet kell kialakítani a végzett munka értékelésére.

A végzett sportmunkában a terhelésre vonatkozó, azt befolyásoló alapvető mutatóknak — edzésterjedelem, intenzitás, mozgásos bonyolultság — vizsgálata csak másodlagos jelentőségű a teljesített munka szintjének elemzésében. Elsődleges szerepet azoknak az adatoknak elemzése játszik, amelyeket a szervezet működéséről a szabályozó mechanizmusokról kaptunk egy meghatározott periódus alatt. Ez a szemlélet természetesen csak akkor válhat uralkodóvá, ha az edző, a sportorvos és a versenyző együttműködése magasabb szintre emelkedik.

Az edzővel szemben

fokozott igény jelentkezik a gyermek, serdülő, ifjúsági munkában is.

Az e téren alkalmazott korábbi módszerek változása talán a legszembetűnőbb.

A jelenlegi gyakorlat nálunk az, hogy az alkalmazott edzésmódszerekkel elsősorban a fiatalok teljesítményeinek növelésére törekszünk. Abból a lényegében helyes feltételezésből indulunk ki, hogy a nagy sporteredmények, csúcsteljesítmények hosszantartó előkészítést követelnek. A sportágak túlnyomó többségében ugyanis 6—8 éves előképzés után kerülnek a tehetséges versenyzők az élvonalba. Tapasztalható néhány év óta az a gyakorlat, hogy 10—12 éves gyermekeket toboroznak a szakosztályokba, sportiskolákba.

A mai igényeknek megfelelő nagy teljesítmények azonban életkorhoz alkalmazott módszereket is követelnek.

Ez a sportbeli megalapozás legfőbb követelménye. Legjobb edzőink szinte kizárólag felnőttekkel foglalkoznak. Ezeknek az ifjúságiakra vonatkozólag nincs határozott elképzelésük, módszerük. Az ifjúsági edzésmódszerek terén tapasztalható téves szemlélet oka az, hogy *az életkori sajátosságokat nem veszik figyelembe, vagy rosszul értelmezik.* Igaz, az, hogy a mozgástanulás virágkora 11—13 éves életkorra tevődik. El lehet, sőt el is kell kezdeni a mozgástanulást valamennyi sportágban ebben az életkorban. A baj ott kezdődik, hogy a mozgástanulás és az edzés, a fokozott teljesítmények eléréséért folyó felkészülés között nem tesznek különbséget. Pedig a későbbi nagy teljesítményeknek, a szervezet magasszínvonalú, szilárd felkészültségének a mindenoldalú, harmónikus fejlesztés és a korai mozgástanulás az alapvető feltétele. Az ilyen felkészülés módszerei azonban sajátosak, a 11—13 éves korszakra alkalmazottak. A szervezet tartalékerőkkel rendelkezik, amit nem lehet büntetlenül, idő előtt kimeríteni. Az idejében történő szakosítás tehát nem jelenti azt, hogy 11 éves korban speciális edzésmunkát végezzenek a gyermekek.

Az áttérés a sepciálisra, a versenyzésre csak nagyon fokozatosan, óvatosan történhet.

Két évvel ezelőtt rövid tanulmány jelent meg erről a témáról a Népsportban. A cikk többek között felhívta a figyelmet arra, hogy *az ifjúságiak körében alkalmazott helytelen edzésmódszerek miatt indokolatlanul nagy a legjobbak körében a lemorzsolódás.* A serdülő és ifjúsági bajnokok elenyészően kis százaléka jut el az élvonalba. Anélkül, hogy a kérdés részletes elemzésébe fognánk, megemlítjük, hogy pl. úszásban a magyar válogatott gerincét képező versenyzők évek óta ugyanazok. *Lenkei Feri* kivételével nincs olyan versenyzőnk, aki be tudott volna törni az európai élvonalba. *(Balla Máriát* felnőttként kezeljük.) Pedig a tehetséges fiatal gyermekúszók százai tűntek fel a gyermek, újonc és serdülő versenyeken az elmúlt 5—6 év alatt, akik közül a legtehetségesebbek ebben a sportágban beérhettek volna már. Ugyanez a probléma megfigyelhető más sportágban — kajak-kenuban, az atlétikai futószámokban is. Az öttusa azért tud lépést tartani a mával, mert a felkészülés módszerei a válogatottak mögötti generációban is korszerűek. Néhány sportágban egyszerűen nem tudnak mit kezdeni a 11—13 évesekkel. Éspedig azért nem, mert a sportág oktatásának bizonytalan volta miatt túl korainak tartják a 11—13 évesekkel való foglalkozást. Pedig a kérdés megoldásának alapjában véve egyszerűen élettani kulcsa van.

A sportedzés hatásai két főcsoportra oszthatók.

Az első csoportba tartoznak *azok a változások, amelyek gyakorlás, tanulás következtében* — az érzékszervek bonyolult együttműködése mellett — *jönnek létre az agykéregben.* E változások eredményeként a sportoló szervezete és a külső környezet között — amelyben a sporttevékenység lebonyolódik — kapcsolat keletkezik.

A külső közeghez tartozik lényegében minden, a teljesítményt befolyásoló tényező — hőmérséklet, ellenfél, bírák, sporteszközök, felszerelés, pálya talaja stb. A technikai-taktikai felkészítés folyamán keletkeznek tehát az említett változások, hatások.

A változások másik csoportjába *a szervezet működésében, a működést fenntartó szervekben beállt eltolódások tartoznak.* Itt tehát a gyorsaság, az erő, az állóképesség, a hajlékonyság stb. terén fellépő gyarapodásról van szó, elsősorban a teljesítményfokozás céljából. Ez egyúttal azt jelenti, hogy bizonyos értelemben specifikus eltolódások jönnek létre. Igaz ugyan, hogy mindezek a változások szoros összefüggésben jelentkeznek, ám elsődlegesen, vagy másodlagos módon válthatók ki a sportolók életkori sajátosságai, tudása, felkészültsége stb. szerint.

Nyilvánvaló, hogy *a gyermek, a serdülő felkészítésében*

az említett változások első csoportját kell előidéznünk

és csak a kellő alap megszerzése után és a szervezet munkabírásának, érésének magasabb fokán tűzhetünk műsorra olyan tervszerű edzésmunkát, amelynek célja már elsősorban a funkcionális fejlesztés, a teljesítőképesség minél magasabb szintre emelése.

*

Íme, néhány kérdés hozzávetőleges vizsgálata is arra int, hogy a sportolók felkészítése egyre nagyobb igénnyel lép fel az edzők irányában. A helytállás szüntelen harcot követel az új elsajátításáért és alkalmazásáért.

Nádori László



A szellemi és a testi nevelés

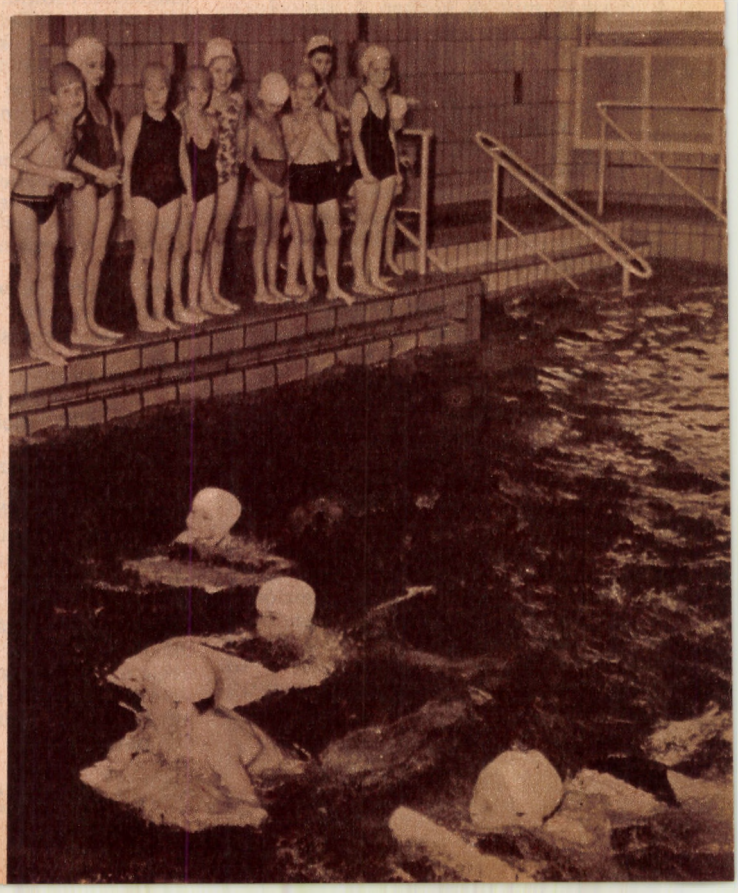
A világ népei szakadatlanul versenyben állnak egymással. Ennek a versenynek az élet minden területén rengeteg megnyilvánulási formája van és az emberiség csak akkor építheti nyugodtan jövőjét, ha ez a verseny békés eszközökkel folyik. A jövőt csak az a nép építi szilárd és biztos alapokra, amely ifjúságára épít. De hogyan lehet arra az ifjúságra építeni, amely annyi ellentmondáson, megtorpanáson, bukáson és felemelkedésen keresztül keresi a maga útját és életformáját? Éppen erre igyekeznek felelni a világ minden részén azok a tudósok, nevelők, tanítók, akik kézben tartják és formálják a világ legdrágább kincsének, az emberiség jövőjét meghatározó ifjúságnak a nevelését.

A harmonikus ember szellemi és fizikai egység: ma már nem lehet különválasztani az értelem fejlesztését és nevelését a test fejlesztésétől és nevelésétől. *A Szovjetunió iskolai rendszere azért tudott aránylag rövid idő alatt olyan magas fejlettségi fokot elérni, mert a legjobban tudta összeegyeztetni a magasrendű értelmi nevelést a legkorszerűbb igényeknek megfelelő testneveléssel.* És amikor *Fritz Baade* nyugatnémet közgazdász „Versenyfutás a 2000-ik évig" című híres könyvében arról ír, hogy az amerikai tudósok véleménye szerint is a Szovjetunió „az agyvelők versenyében" gyorsan túlszárnyalja az Egyesült Államokat és ma már kétszer annyi tudóst és mérnököt képez ki, mint az Egyesült Államok s így a „brain power potentials", vagyis a szellemi energiapotenciál tekintetében is az élre ugrik, akkor ez a hatalmas minőségi változás csak úgy következhet be, hogy a szellemi fejlődés párhuzamosan haladt a testi kultúra fejlődésével.

Ennek a párhuzamos fejlődésnek a fontosságát ismerte fel az Egyesült Államok tragikusan elhunyt elnöke, Kennedy is, aki mindjárt elnökké választása után még 1960. decemberében „Az elpuhult amerikai" címmel írta emlékezetes, feltűnést keltő cikkét az egyik nagy amerikai lapban. Az elnök szembeszállt azzal a nagyon elterjedt felfogással, amely csak a kényelmes, könnyű, elpuhult életet állítja követendő célként az amerikai nép elé és nem neveli a fiatalokat fegyelmezett, erős akaratra, szellemi és fizikai erőkifejtésre, magasabb életeszmények utáni törekvésre. „Ugyanaz a civilizáció — hangsúlyozta cikkében Kennedy —, amely olyan nagyszerű örökséget hagyott ránk a filozófia, a dráma, a kormányzás és a művészet terén, ugyanaz a civilizáció belénk oltotta azt a hitet, hogy a fizikai egészség és fejlettség szintén értékes örökségünk. A rómaiak „ép testben ép lélek legyen" mondásától addig a brit meggyőződésig, hogy az európai csatatereken kivívott győzelmeket az etoni sportpályákon alapozták meg, mind annak a tudományos tételnek az igazságát bizonyítja, hogy az állampolgárok fizikai egészsége, jóléte, elevensége és életereje ugyanolyan fontos nemzetünk aktivitása szempontjából, mint maga a nyugati civilizáció."

Tanulmányozd egy ország iskolai testnevelési rendszerét, akár általános iskolai, akár középiskolás, akár egyetemi színvonalon és aránylag kis hibaszázalékkal meg tudod mondani, hogy annak az országnak a fiai a legközelebbi, vagy az azután következő olimpiai játékon milyen sikerrel szerepelnek majd. Nem véletlen, hogy akármelyik külföldi szakfolyóiratba lapozunk is bele, *az iskolai testnevelés jelene és jövője mindenütt az egyik legfontosabb központi kérdésként szerepel.* Íme néhány bizonyíték:

Az Education Physique et Sport több cikke *hűen tükrözi azokat az erőfeszítéseket, amelyeket Franciaország tesz iskolai testnevelési rendszerének gyökeres megjavítása érdekében.* Aki figyelemmel kíséri a világ nagy sportversenyeit, az olimpiai játékoktól a világbajnokságokig, annak feltűnt, hogy azokon a franciák az utóbbi évtizedben meglehetősen gyengén szerepeltek. Mint emlékezetes, 1960-ban a római olimpiai játékokon a francia sportolók egyetlen aranyérmet sem tudtak szerezni s ez a gyenge szereplés akkor valóságos vihart kavart fel a francia közvélemény körében. Annyira, hogy az egyik képviselő a francia nemzetgyűlésben interpellációt intézett a közoktatásügyi miniszterhez, magyarázatot követelve a francia sportolók sikertelen szereplésére, amely — mint a képviselő mondta — csorbát ejtett Franciaország tekintélyén a világ sportközvéleménye előtt. És maguk a franciák jöttek rá arra, hogy ennek a gyenge szereplésnek egyik legfőbb oka iskolai testnevelési rendszerünkben rejlik. E felismerés óta mindent elkövetnek iskolai testnevelési rendszerük megjavítása érdekében. *Ennek egyik bizonyítéka az a kísérletsorozat, amelyről az említett francia szaklap számol be.* Általános iskolai fokon 1963-ban *kétszáz olyan osztályt rendszeresítettek a már meglevő 280 osztályhoz, ahol — mint ők nevezik — két félidős tanítás folyik.* Az egyik félidő — rendszerint a délelőtt — *a tanulásé*, a másik félidő pedig — rendszerint a délután — *a sporté.* Ebben a 480 osztályban *körülbelül 8000 tanulóval kísérleteznek.* Ezek a tanulók



összhangjáért



délelőtt az intellektuális és művészi tantárgyakat tanulják meg, délután pedig sportolnak és fizikai — vagy a mi terminológiánk szerint politechnikai — munkát végeznek. Igaz, hogy így a gyerekek több időt töltenek az iskolában, de amikor hazamennek, leckéjük legnagyobb részét az iskolában már megtanulták, írásbeli feladataikat elvégezték, szellemük felszabadult és testük kiegyensúlyozott.

A kísérletek eddig igen jó eredménnyel jártak és *a gyermekek nemcsak szellemileg frissebbek és aktívabbak, hanem fizikai téren is igen sokat fejlődtek.* Az orvosi jelentések megállapítják, hogy ezek a fiatalok alkatilag jobban fejlődnek, magasságuk, súlyuk és mellkasuk befogadóképessége gyarapszik, tartásuk jobb, a gyakrabban előforduló betegségek — meghűlés, emésztési zavarok stb. — száma és így a hiányzások száma is csökken. Ezenkívül lelki és erkölcsi téren is igen nagy javulás mutatkozik. A fiatalok sokkal kiegyensúlyozottabbak, bizakodóbbak, jókedvűbbek. Végül szellemi téren is felülmúlják más osztályok növendékeit. Ennek a rendszernek a bevezetése természetesen tetemes többletkiadással jár. Így például *csak 1963-ban 940 új testnevelői állást rendszeresítettek és javították, illetve kibővítették a már meglevő sportlétesítményeket és berendezéseket.* 1963-ban a sport céljaira 118 millió frankot irányoztak elő a francia állami költségvetésben. Ez 18%-kal magasabb, mint az 1962. évi költségvetés megfelelő tétele volt.

A Német Demokratikus Köztársaságban megjelenő Körperkultur szintén tesz néhány fontos elvi megállapítást „Az ifjú nemzedék tudományosan megalapozott edzésének néhány kérdéséhez" című cikkében. Utal arra, hogy *korunk emberének harmonikus fejlődéséhez elválaszthatatlanul hozzátartoznak az értelmi és fizikai gyakorlatok, illetve foglalatosságok.* A szocializmus építésénél nélkülözhetetlen a szellemileg, erkölcsileg és testileg fejlett és képzett ember, aki tudatosan alakítja a társadalom életét és változtatta meg a természetet. A szocializmus végérvényesen megszüntette az igazságtalan különbségtételt az egyes társadalmi osztályok fejlődési lehetőségében és biztosította minden állampolgár számára a tökéletes szellemi és testi fejlődést. A keménység, bátorság, kitartás és önmagunk legyőzése jegyében végzett edzések sok örömet és élményt jelentenek minden ifjú számára.

Az értelmi és fizikai edzések fontossága és azok összhangja nagyszerűen megfigyelhető például a szovjet űrrepülők kiképzésén. A szovjet űrrepülők csak úgy tudták nagyszerű teljesítményüket véghez vinni, hogy a legmagasabbrendű társadalmi és természettudományi — műszaki, csillagászati, matematikai — tudományok mellett olyan erkölcsi tulajdonságokkal és olyan fizikai felkészültséggel rendelkeztek, amelyek szinte egyedülállóak az egész világon. A fiatalság ezekből a példákból is meggyőződhet arról, hogy csak sokoldalúan képzett és fizikailag rendkívül edzett, harmonikusan fejlett ember képes a világűrrepülés szinte hihetetlen megerőltetéssel járó feladatát elvégezni.

Ugyanennek a harmonikusan fejlett embernek az eszményképét igyekszik megrajzolni a Sports Illustrated „Szellem, értelem, test" című cikkében. Ez a három szó a springfieldi kollégium jelszava és ez a kollégium, illetve egyetem a múltban is és most is nemcsak sok kitűnő tudóst, politikust és művészt, hanem sok nagyszerű sportolót is adott az Egyesült Államoknak. 1500 diák tanul itt a „szellem, értelem, test" jegyében, hogy — mint a nevelők célul tűzték ki — „az egész embert minden ember szolgálatába állítsák". A diákok, akik között 1951 óta lányok is vannak, nagy előszeretettel űznek mindenféle sportot és *a diákok 65%-a rendszeresen indul a különféle sportversenyeken.* Legkedveltebb sportjaik: az atlétika, az úszás, a baseball, a vívás, a tenisz, a lovaglás, az evezés. *„Az egész emberrénevelés finom laboratóriumában egyik legfontosabb eszközünk a sport* — mondotta *dr. Steitz*, az egyetem atlétáinak az irányítója —, *mert a sportban együtt fejleszthetjük a szellemet, az értelmet és a testet."*

Haraszthy Elemér



Varsóból jelentjük...

A világ legfőbb tudományos, kulturális és nevelési szerve, az UNESCO 1960-ban megalakította a Testnevelés és Sport Nemzetközi Tanácsát, amely a testnevelés és sport világméretű problémáinak megoldására bizottságokat hozott létre. Működik már a Kutató Bizottság, a Dokumentációs és Információs Iroda, a Munka és Sport Bizottság és a közeljövőben várható a Szociológiai Bizottság megalakítása is.

A szociológiáról az utóbbi időben rengeteg szó esett és esik.

Ezért is jelentős esemény a szocialista országok testnevelési tudományos szervezeteinek első nemzetközi filozófiai és szociológiai szemináriuma, amely Bulgária, Csehszlovákia, Lengyelország, Magyarország, a Német Demokratikus Köztársaság, Románia és a Szovjetunió küldötteinek részvételével 1963. december 2-tól 8-ig Varsóban zajlott le.

Hazánkban az Akadémia Szociológiai Kutató Csoportjának 1963-ban történt megalakulása biztosítja az egységes szociológiai kutatások legfontosabb tudományos és szervezeti előfeltételeit. A kommunista filozófusok 1963. december havi aktíva értekezlete is hosszabb időt szentelt a szociológia kérdéseinek. „Ma még vita folyik a szociológia filozófiai problémáiról, tárgyáról, helyéről a marxista tudományok rendszerében, feladatairól és módszereiről, a marxista és polgári szociológia viszonyáról..." állapította meg az előadó. „Ma még — mondja később — nem arra van szükség, hogy minél előbb döntést erőszakoljunk ki *a még nyitott kérdésekben, hanem főleg arra, hogy a konkrét kutatások minél gondosabban és színvonalasabban valósuljanak meg.*" Valóban, ahhoz, hogy adott időpontban a lényeg legjobb megragadásához eljuthassunk, a konkrét kutatások egész sorának elvégzésére van szükség, Most és e helyen mi is csak a szociológia rövid bemutatására szorítkozhatunk.

A szociológia a társadalomtudományok közül a társadalomtan. A szociológia iránti növekvő szükségletet a társadalmi élet differenciálódása indokolja. Egyrészt világméretekben kell gondolkodnunk, másrészt az apró jelenségek társadalmi háttere is megnőtt és differenciálódott. A szociológia ennek a háttérnek az elemzésére és a tapasztalatok előremutató szintézisére törekszik. A társadalomtudományok közül egyike azoknak, amelyek a társadalomépítésben az alkalmazott tudomány színvonalára emelkedhetnek. Főleg a tervezést és a tervszerű arányos fejlődés törvényének érvényesülését szolgálja. Egyik úttörője az enciklopédikus szemléletnek — a szakosodás korában. Életeleme a mindenkor adott társadalmi jelenségek sokoldalú és részletes elemzése, tehát egyik ellenszere a dogmatizmusnak és egyik forrása az alkotó marxizmusnak. Ma még nem tart itt a szociológia, de a varsói konferencia is bizonyítja, hogy gyorsan és jó úton halad. A varsói konferencia gazdag anyagáról e pár sorban csak hírt és átfogó jelzéseket adhatunk.

A szeminárium az anyagot a következő tagolás szerint tűzte napirendre: a terminológia, a kultúra és a testkultúra, a filozófia és a mozgás, a szociológia és a testnevelés, a burzsoá szociológia bírálata, partikuláris kutatások. Az érdemi elhatárolást nagyon megnehezíti a kutatások komplex jellege és az a körülmény, hogy bár a tematika adott volt, az egyéni érdeklődésnek természetszerűen tág tér jutott.

A kategóriák a tudomány pillérei. *A. D. Novikov* (Szovjetunió) vállalkozott arra, hogy a testnevelés néhány alapvetően fontos fogalmát, (testi fejlődés, testi nevelés, testi tökéletesség) meghatározza és elemezze. *Jan Libensky* (Csehszlovákia) a testkultúrából kiindulva a testnevelés fogalmán és rendszerén át közelítette meg a szocialista testnevelési rendszert. *Günter Erbach* (NDK) a „sporttudomány" oldaláról vizsgálta a testneveléselmélet és a testkultúra legfőbb kérdéseit. *W. Nawrocka* (Lengyelország) a verbalizáció (a mozgásfeladat szóbeli megfogalmazása) jelentőségét hangsúlyozta és elemezte a testnevelésben, mint a tudatosítás és a mozgásbiztonság egyik legfőbb biztosítékát. *Walter Sieger* (NDK) a testi tökéletességről, mint új társadalmi kategóriáról értekezett. A testkultúra egységében, az orvos-pedagógus együttműködésben, a biológiai és társadalmi törvények kölcsönhatásainak felismerésében és ezek alkalmazásában látja a fejlődés legfontosabb előfeltételeit. *G. I. Kukuskin* (Szovjetunió) „A testkultúra és az egyén mindenoldalú nevelése" címen tartott előadást — a személyiség, az ideológia, a termelési viszonyok és a pszichológia szemszögéből és perspektívájában. *Teodora Dicseva* bolgár küldött a testkultúra dialektikus egységét vizsgálta az alap, a felépítmény és a nem felépítmény jellegű társadalmi jelenségek oldaláról. Másik dolgozatában az egységes szocialista világrendszer és az egységes szocialista testkultúra összefüggéseit elemezte. *E cikk írója*, mint magyar küldött, a testkultúra tartalmát, helyét, szerepét és jelentőségét vázolta a társadalomban. Rámutatott a testkultúra és az egyetemes kultúra összefüggéseire és kiemelte, hogy csakis az összefüggések ismeretében tudjuk megteremteni a tudomány és a mindennapi élet, az elmélet és a gyakorlat összhangját. E nélkül a legjobb gyakorlat is mozaikra hull szét.

A szeminárium részvevőinek többsége részletkérdéseket vizsgált. Ezek egy része átfogó jelentőségű volt, más része helyileg gyümölcsöztethető. A szocializmus építésében általában fontos kérdést érintett *J. Borowiecki* (Lengyelország) tanulmánya: „A szociológiai tényezők szerepe a testkultúra szervezeti felépítményének működésében." *Hans Schnürpel* (NDK) tanulmánya a sportkulturális élet anyagi-technikai feltételeinek néhány tervezési kérdéséről szólt. A modell a lipcsei kerület volt. A lipcsei kerület költségvetése, gazdálkodása és tervezési mutatószámai nagyon tanulságosak és gondolatébresztők. *A. Tyiszka* (Lengyelország) Plock település testkultúrájáról számolt be. Élénk érdeklődést keltett *W. Navrocka* második dolgozata: „A sportolás indítékainak társadalmi jellege." Következtetéseit 800 élsportoló adataiból vonja le. Egy adatot a legérdekesebbek közül kiemelek: a sportolás magasabb fokán a sportolók 51 százaléka a teljesítmény fokozását és a társadalmi megbecsülést vallotta legfőbb hajtóerőnek. Íme a sportolók nevelésének egyik kulcsa! *B. Bednarzowa* (Lengyelország) „A munka szerepe az emberi táncmozgás kialakulásában" c. tanulmányában a tánc eredetét nyomozza. *B. Krawczyk* a Testnevelési Akadémia hallgatóinak szociáldemográfiai adatait, a kor szerinti megoszlást, a helyi és szociális származást, az előképzettséget, a felkészültség fokát és a pályaválasztás indítékait elemezte. Hasonló hazai felvétel és az összehasonlítás kölcsönösen termékeny lenne.

A polgári szociológia bírálatában *A. Frenkin* (Szovjetunió) adta meg az alaphangot: a testkultúra és a munka, a testkultúra és a politika, a testkultúra és a szellemi kultúra összefüggéseiben tárgyalta a jelenlegi polgári szociológia válságjelenségeit. A válság fő okát a nyugati szociológusok a kultúra és a civilizáció konfliktusában keresik. *Lothar Kleine* (NDK) körvonalazta a polgári filozófia különböző irányzatainak hatását a testkultúra elméletére Nyugat-Németországban. Itt említem meg *Wolfgang Hartung* (NDK) dolgozatát: „Kapcsolatok a kapitalista racionalizálás és testkultúra között." *A. Ziemilski* (Lengyelország) a tőkés társadalom „szkeptikus" szociológusainak a nézeteiből gyűjtött egy csokorravalót. Ezek az urbanizálástól, a természettől való elszakadástól, a terembevonulástól, a kommercializált mechanizmustól, az öncélúságtól, a sztároktól, az ideálok elszürkülésétől stb. féltik a testnevelés és sport igazi



Dr. Stránai (Csehszlovákia) az előadói emelvényen

rendeltetését, amelynek a rekreációt tartják. Nagyon őszinte hangok és azért is érdemes rájuk felfigyelni, mert hasonló tünetek nálunk is fellelhetők, de az érdekazonosság alapján könnyebben gyógyíthatók, mint az idült tünetek a kapitalizmus ellentmondásai közepette.

Friedrich Trogsch (NDK) dolgozata — „A ritmus esztétikai-közösségi funkcióiról", — komplex jellegével tűnik ki, amikor dialektikus egységben ragadja meg a mozgást, az esztétikát és a közösségi-társadalmi tényezőket. *B. Krotijev* (Bulgária) is úttörő feladatra vállalkozott: az ember motorikus magatartásának filozófiai szempontjairól tartott előadást. *Janina Skarzewska* (Lengyelország) a tanulóifjúság erkölcsi magatartását vizsgálta — Poznanban. Megállapítja, hogy a sportolókban a mindennapi életben is felfedezhető bizonyos „megkülönböztető" magatartás, amely általában is és a sportolóra is káros.

Történelmi tárgyú előadást csak egyet hallottunk. *K. Stránai* csehszlovák küldött tartotta „Adalékok a csehszlovák testnevelési mozgalom tanulmányozásához, a kapitalizmusban végbement ideológiai harcok tükrében" címen. A tanulmány igényt támasztott a többi szocialista ország testnevelési és sportmozgalmának hasonló feldolgozására is és kívánatossá tette a történészek aktívabb közreműködését az ilyen nemzetközi értekezleteken.

Befejezésül és egyben betetőzésül emlékezünk meg *Andrzej Wohl*nak, a lengyel testnevelési akadémia filozófiai és szociológiai tanszéke vezetőjének, a szemináriumi szervező bizottság titkárának tanulmányáról. Ez volt a szeminárium legösszetettebb vállalkozása. „A második jelzőrendszer mint programozó mechanizmus és mint önirányító mozgásrendszer" c. terjedelmes tanulmányában Wohl professzor négy síkon közelíti meg a témát: fiziológiailag, biomechanikailag, pszichológiailag és társadalmilag. Az eredmény úttörőre mutat.

A szeminárium két alkalmi bizottságot is alakított. A szervező bizottság feladata a hasonló jellegű filozófiai és szociológiai munka további menetének megtárgyalása volt. A bizottság a szeminárium székhelyéül továbbra is Varsót javasolta, évi egy szeminárium mellett foglalt állást, minden évben más szocialista országban, 1964-ben Moszkvában. A szeminárium feladata az elért eredmények továbbfejlesztése, majd az UNESCO Szociológiai Bizottságának megalakulása után a bizottság munkájának előmozdítása a szocialista országok egységes szemlélete alapján.

A dokumentációs és bibliográfiai bizottság tagjai az országonkénti anyaggyűjtést és anyagcserét készítették elő.

A szemináriumi vita lezárása után az egyes országok küldöttségének vezetői záró értékelést tartottak. Ezek alapján összegezzük az alábbi tanúságokat.

A szemináriumnak az a törekvése, hogy az anyagok előzetes kicserélése után a helyszínen már csak vita legyen, bevált. További erőfeszítéseket kell tenni arra, hogy a meghívottak minden anyagot idejében megkapjanak. A szeminárium technikai lebonyolítása és a vendéglátás kifogástalan volt. A tanulmányok nagy száma és színvonala azt bizonyítja, hogy már az első filozófiai és szociológiai szeminárium is jó eredményt hozott. Bebizonyosodott, hogy nagyon sok a közös, sőt azonos probléma és a problémák megoldásának módja is sok hasonlóságot, azonosságot mutat. Protokollszerű megegyezésre nem került sor, de a nézetek közeledtek egymáshoz és az alapfelfogások körvonalai kibontakoztak. Gazdagodott a testkultúra filozófiájának és szociológiájának problematikája. Közelebb jutottunk az egységes képhez. Tudatosítottuk a jövő útját. Ezen az új területen is sikerrel támaszkodtunk a marxizmus—leninizmus klasszikusaira. Új munkatársakkal találkoztunk, megismertük tevékenységük profilját, tehát nagyobb esélyünk van a nemzetközi munkamegosztás kialakítására és eredményességének fokozására. Sikeresebb harcot folytathatunk a burzsoá elméletek ellen, a testkultúra hazai elismeréséért és gazdagabb, színesebb távlatáért. Joggal várhatunk új és jobb tudományos munkákat, mert szélesebb lett a bázis és egy új forum született. Újabb ösztönzés ez arra, hogy írjunk, „mert, amit leírunk, az a döntő, amögött van szilárd erkölcsi felelősség" — mondotta záróbeszédében Wohl professzor.

Igaza van. A szó elszáll, a gondolatok feletti uralomért folytatott harcnak első és legfontosabb feltétele az írás. A gondolatok bővített újratermelésének, a kultúra terebélyesedésének ez a záloga!

Megyeri Ferenc dr.

A szeminárium részvevői közül, előtérben a román delegáció



EGY RÉGI NEVELŐ

A Vörösmarty reálgimnáziumnak, diákkorom színhelyének, nem volt tornaterme. Ebből azonban nem származott semmi kárunk, sőt ez volt a szerencsénk inkább. Iskolánk udvara szomszédos volt a Nemzeti Torna Egyletével, és mi, valamilyen megegyezés alapján, a főváros legszebb, legjobban fölszerelt termét használhattuk; büszkén is vallottuk a magunkénak.

Tavasszal, télen, ősszel, esőben, hóban a soros osztály zárt menetben vonult három kapun át, s két udvar csepergős ereszei alatt a tornaórára. Ez volt a szabályos útja megjelenésünknek a vendéglátó épületben. De néhányan — sport-látványosságra vágyó süvölvények — egyéb, nem éppen jóváhagyott módon is közlekedtünk olykor. A délutáni különórát, vagy cserkész-összejövetelt mulasztva, kiszöktünk az egyik, udvarra néző tanterem ablakán, s falakon, eresztetőkön át közelítettük meg a tiltott tartományt. Nem egyszer némi kerülővel — amiből enyhébb diplomáciai bonyodalom keletkezett — a román követség területét is megsértve jutottunk el az NTE-udvarra, ahonnan aztán a csarnokba lopóztunk, s a versenytornászok gyakorlatait immár biztonságban nézhettük végig. Csodás, gazdag világ tárult ki előttünk.

Tornászok sürögtek, forogtak atlétatrikóban, fehér vagy sötétkék nadrágjukban, az úgynevezett csehnadrágban, amely szorosan simul combjukra, és kapoccsal van odaerősítve tornacipőjük hegyéhez. Ez adja a vasalás elegáns, éles vonalát, amikor lábukat a szeren dolgozva, előírás szerint kinyújtják. Egy ifjú a nyújtó alá lépett, kihúzta magát. Aztán ugrásra készen fölnézett a szerre, elkapta a vasat és föllendült. Páros lába hasítva villant meg a levegőben, teste megsuhogott, óriáskörökbe kezdett. Ütemesen rendült meg a rugalmas tartóvas, és halkan zengtek a kifeszített acéldrótok. Egymás után írta az óriásköröket, majd elengedte a vasat, kitárt karral átfordult a levegőben, és simán talpra ért. Másutt a bőrrel bevont nagy torna-asztalt állították föl; eléje rugalmas dobbantódeszkát szereltek. A fehér tornászok sorra röppentek fel a levegőbe, egyenlő időközökben hangzott ugrásuk mély dobbantása a deszkán.

S mi kívül maradtunk ezen a birodalmon, nem juthattunk szóhoz benne. Testnevelő tanárunknak nem volt szívügye a szertorna. Kegyelettel írom le a nevét: Záborszky István, a hajdani síkfutó, a veterán bajnok inkább atlétikára ösztönzött; és szakkönyvet írt labdajátékokról, amelyekből időnként bemutatót tartottunk a TF hallgatóinak. De szertornában sehol sem voltunk.

A húszas évek vége felé, éppen a legjobbkor, mert életkorunkat tekintve még csiszolhatók voltunk, új testnevelő tanárt kaptunk, Péter Dénest, az NTE tornászát és edzőjét; híre megelőzte őt, láttuk már dísztornán nyújtón és asztalugrásban.

Úgy éreztük, régebbi tanárunkat elsősorban a saját kísérletei, módszerei érdekelték; de ez a középtermetű, határozott mozgású, energikus pillantású fiatal tanár velünk törődik; közvetlen, derűs egyéniség, a levegő is frissebbé vált körülötte. Új szabadgyakorlatokkal ismertetett meg, a ritmikus, könnyeden folyamatos mozgáskapcsolásokkal. Ez a stílus megnyerte a tornától idegenkedőket is, játékossága felszabadította az ügyetlenebb diákokat. Senkitől sem kívánt többet, mint amennyinek megfelelhetett, — de mindenki többnek tudott megfelelni, mint azelőtt. Mivel érte el? A nevelésnek csak nagyon kívülről nézve vannak titkai. Valójában csupa lélektani mozzanatra fölépített, aprólékos munka ez: az érdeklődés fölkeltése, megragadása és rögzítése a tudás biztonságával. Tanárunk főképpen gyakorlati feladatokra irányított. Azt hirdette, hogy bizonyos mértékig mindenki ura lehet a testének, de ehhez önbizalom és bátorság kell, mint például a mélyugráshoz, amit fokozatosan magasabbról gyakoroltatott. Az óriásforgást nem kell mindenkinek tudnia. De előfordul, hogy faágra kell fölkapaszkodnunk: ezért helyes megtanulni a nyújtón az ostorbillenést. S ajánlatos: mindenki erősödjék meg annyira, hogy elbírja a saját testének súlyát.

— Megtörtént velem — mondta —, hogy kiránduláson beleestem egy keskeny, mély vízmosásba. Ahhoz, hogy ilyen helyzetből kimásszunk, ezt kell tudni: — s zakóját le sem dobva, odalépett a magasban elfeketedett deszkához, amelyről a mélyugrást gyakoroltunk, felhúzózkodott rá s támaszba emelkedett; — nem boszorkányság, de ezt harminc év múlva is tudnotok kell!

A személyes példa s a személyi közvetlenség a rakoncátlan, vagy a sportot lenéző tudós-diákra is hat. S ezért a fegyelem szinte észrevétlenül alakult ki körülötte. A rátermettekhez, a sikeresebbekhez így beszélt (s ez tapintatos serkentés volt az alulmaradottak számára):

— A testnek is megvan a maga értelmessége, s ezt fejleszteni lehet; ahol pedig csak éppen pislákol, ott megszerezhető! Ez a fizikai intelligencia, s persze nem azt jelenti — fordította tréfára a szót —, hogy értelmes vagy fizikából, efelől meg is bukhatsz belőle.

A testnevelés: emberré nevelés — tanultuk tőle. Ez pedig fáradhatatlan munkát jelent. Pontos a szóhasználat, ahogyan Péter Dénes az NTE százéves évfordulójának ünnepségén élt vele: az NTE megcsendülő kis harangja mindig munkára szólította a tagokat. S ezek közé idővel már Vörösmarty-diákok is bekerültek.

Az egyesületben a munkaeszközök szeretetét is belénk oltotta: műgonddal cipelni, az erőfeszítés legkisebb jele nélkül a nehéz korlátot; villámgyorsan szerelni az amerikai nyújtót; asztalugráshoz bakokra helyezni a dobbantó deszkát; és szakszerűen fölásni a terepet, ahová az ugrásból alábukunk. Tőle tudtuk azt is, hogy a talaj itt: tőzegelt föveny.

— Örüljetek, hogy nem kell szőnyeget használnunk — biztatott. — Nagy szerencse, hogy ez a csarnok nem padlózott. Szabadban is arra figyeljetek, hogy a felásott, lazított talaj sokkal biztonságosabb, mint a tornatermek padlójára helyezett bármilyen vastag szőnyeg. A felásott terület partjait sohase hagyjuk meredeken, mert ha ide ugrik valaki, könnyen bokáját törheti.

A szaltót is úgy tanította, heveder alkalmazása nélkül, hogy puha talajban érjünk földet. — A biztosító öv — mondotta —, lazítja a figyel-



Péter Dénes, az NTE díszközgyűlésének előadója, mellette balról Antal József, a TF igazgatója, jobbról Dobozy László

met; rábízod magad, s ez a készenlétet gyengíti. Meg kell szoknod, hogy neked, magadnak kell elvégezned a munkát!

Egyszer, valamelyikünk ötletére, a hátraszaltót gyakoroltuk, gerincbedobással oly módon, hogy talpunk a forgás végeztével az indulás helyének nyoma előtt és ne mögötte dobbanjon le.

— Mit műveltek itt? — jött oda hozzánk.

— Auerbach-szaltót próbálunk szárazföldön — feleltük.

Nevetett és legyintett: — Ebből az lesz, hogy álmotokból is biztosan ugorjátok a hátraszaltót. Ehhez már nem is asszisztálok.

De azért asszisztált. És megtanított helyesen esni: arra a tudományra, hogy ha már elkerülhetetlen a zuhanás, hogyan kell a kiálló felületeket óvni, a testet begömbölyíteni, hogy ne ütődjék nagy erővel a földnek, hanem guruljon rajta.

Ez az alapos felkészítés a bemutatók utolsó számához, a legszebb mutatványhoz, az asztalugráshoz volt szükséges. A földről magasra eldobbant, a levegőben pergő emberi test bátor, szép mozdulatsora valamennyiünket már régen meghódított. S most mi is megvalósíthatjuk a nehézkedés törvényéből pillanatokra kiragadott test bátor csodáját. Előttünk van, jó nekifutó-távolságra a rugalmas dobbantódeszka, s mögötte a fölmagasított asztal.

A tanítvány felgyorsuló futással iramodik neki a pályának, teljes erejéből ráveti magát páros lábbal a rugódeszkára, beleadva e dobbantásba a futás minden energiáját, amely ily módon átváltozik az ugrás energiájává — s ez a rugalmas deszka dobásának erejével egyesülve, felveti a tornászt olyan magasra az asztal fölé, hogy van ideje a legváltozatosabb mozdulatokra is a levegőben. Az egyszerűbb vetődések, átívelések után kitártkarú átsuhanás következik, majd fokozódik az ugrás merészsége egészen a szaltóig és duplaszaltóig. S az asztal mellett meghúzódva szerényen áll a tanár, asszisztálásra készen, hogy válságos helyzetben elkapja tanítványát, s együtt gördüljön vele az NTE-csarnok puha talaján.

Néhány éves munka után — végzős diákok, de NTE-fiatalok, — megkaptuk az első megbízást, hogy az iskolai ünnepélyre magunk állítsuk össze a tornaműsort. Olyasmi volt ez, mint a hajdani céhekben, amikor a mester fölszabadítja a legényt. Itt sikerült először két társam összefogott karjáról ellendülve, nyújtott testtel megfordulnom a szaltóban. Tanárunk másnap ennyit mondott: — Az a tegnapi szoltód jó munka volt.

A céh befogadott.

S immár három évtized után, még ma is ez a hang, a mester elismerése őrzi számomra azt, ami a fiatalságból maradandó.

Soós László



Mexico City, Mexikó fővárosa madártávlatból

MIVEL VÁR RÁNK MEXIKÓ?

Meghalt a király, éljen a király! nemcsak a középkorban hangzott el ez a kiáltás a király halálakor, hanem minden emberi jelenségnél az elenyészőt a legszorosabban nyomon követi az újjászülető. A tokiói olimpiai játékoktól még háromnegyed év választ el bennünket, de már kezdenek kibontakozni az 1968. évi olimpiai játékok körvonalai.

Legalább is azóta, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság 1963 novemberében kijelölte az 1968. évi olimpiai játékok színhelyét. Mint tudjuk, a választás meglepetésszerűen Mexikó fővárosára, Mexiko Cityre esett, ahol az akklimatizáció tudománya, vagy inkább művészete szintén jelentősen befolyásolja majd az eredményeket.

Nemrégen érkezett haza Mexiko Cityből az osztrákok egyik legkitűnőbb sportolója, Kurt Mrkwicka, aki a műugrásban Európa-bajnokságot nyert és most a mexikói úszóegylet meghívására részt vett a Mexiko Cityben rendezett nagy nemzetközi úszóversenyen. Az ő elbeszélése alapján villantunk fel most néhány képet Mexiko Cityről, a város éghajlatáról és a mexikói életről.

A mexikói fővárosnak öt és félmillió lakosa van. Mint minden modern nagyvárosban, az új épületek szabják meg a város képét, de — ugyanúgy, mint Európa nagyvárosaiban — itt is szupermodern épületek mellett, sőt sokszor azok tőszomszédságában düledező, ócska kis házak húzódnak meg. De az élet ebben a városban olyan lüktető, hogy azt Európában még elképzelni is nehéz. Mrkwicka, aki Bécsben szenvedélyes gépkocsivezető hírében áll, természetesen autós szemmel is körülnézett. „Egy európai gépkocsivezetőnek — mondotta —, aki Mexiko Cityben akar vezetni, igazi akrobatának és szlalom-versenyzőnek kell lennie. Rendezett utcai közlekedésről szó sincs. Valójában mindenki hajt mindenki ellen és akinek jobbak az idegei, az marad felül."

A mexikói ételek kissé szokatlanok voltak Mrkwickanak. Az erősen fűszerezett ételek a balkáni, vagy a magyar konyhára emlékeztették. A mexikóiak kedvenc étele a tortillas,

amelyet a nap minden szakában jóízűen fogyasztanak. A mexikói étlapokon nagyon gyakran szerepel a tyúk, erős mártásokkal. És minden étkezéshez rengeteg gyümölcs és gyümölcslé.

A mexikói főváros 2000 méterrel a tenger színe felett fekszik. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság baden-badeni kongresszusán nagyon sokat vitáztak erről a kérdésről és végül is a mexikói küldöttségnek sikerült eloszlatnia az aggodalmakat. Mindenesetre az osztrák Európa-bajnok szavait jól emlékezetbe kell vésniök mindazoknak, akik kikerülnek majd az 1968-i olimpiai játékokra. „Már az első nap nagy nehézségeim voltak az edzésen" — kezdte nyilatkozatát, majd így folytatta: „A hőség elviselhető volt, de a város magaslati fekvése nagyon rosszul hat a sportoló szervezetére. Az első 3—4 nap alatt rendes edzésadagomnak csak mintegy tized részét tudtam teljesíteni. A páradús levegő elernyesztett és éreztem, hogy a reakció-készségem észrevehetően gyengébb. Csak 4 nap elteltével tudtam edzéseimet bizonyos mértékig a megszokott kerékvágásban folytatni. Bennünket, vízi sportolókat a hőség nem izgatott. Az biztos, hogy az akklimatizálódás egyénenként változik. De véleményem szerint a tornászoknak, súlyemelőknek, atlétáknak, evezősöknek stb. legalább tíz napra lesz szükségük ahhoz, hogy szervezetüket átállítsák és hogy Mexiko Cityben olyan hatalmas küzdelemben, mint amilyenre az olimpiai játékokon kerül sor, legjobb teljesítményüket tudják nyújtani."

Végül néhány szót egy mexikói fürdőhelyről: Acapulcoról. A fővárostól mintegy 450 kilométer távolságra fekvő mesés szépségű fürdőhelyen különleges élményben volt része az osztrák műugróbajnoknak. Itt találkozott ugyanis a messze földön híres sziklaugrókkal. Ezek mindenre elszánt, vakmerő fiatalemberek, akik a meredek és szakadékos sziklákról hallatlanul merész ugrásokat végeznek a tengerbe. A tömött pénztárcákkal érkező, dúsgazdag turisták lelkesen tapsolnak a ritka teljesítménynek, szorgalmasan fényképeznek és mindenegyes ugrásért húsz dollárt fizetnek. Ezeket a keservesen megszolgált dollárokat azonban nem a sziklaugrók kapják, hanem egy nagypocakú „menedzser", aki a pálmafa alatt az árnyékban terpeszkedik egy karosszékben és 5—10 sziklaugrót foglalkoztat. Bizony ezek a sziklaugrók mindennap a vásárra viszik a bőrüket. Mesterségük űzéséhez nemcsak jó adag bátorságra, hanem nagy tudásra is szükség van. Körülbelül 25—30 méter magasból vágódnak a tengerbe és mivel az elugrás helye nincs közvetlenül a tenger színe felett, ezeknek a nagyszerűen kisportolt testű fiataloknak nagy lendülettel kell elugraniok. Először mint a kilőtt nyilak fúródnak a levegőbe, nehogy egy kiálló sziklának ütközzenek s csak azután zuhannak a tengerbe.

Így valósíthatjuk meg a
„NEVELÉSI TERV"
kitűzött céljait

A Művelődésügyi Minisztérium által 1963-ban kiadott „Nevelési terv" fontos fejezete az „Edzés; testnevelés és sport, mozgásos játékok és fizikai munka."

Hogyan fogjunk hozzá a terv megvalósításához? Mit kell tennünk a szintek teljesítése érdekében?

A terv rászorít a tudatos, tervszerű nevelésre. Támpontot ad; megállapítja az egyes korosztályok számára leginkább kézenfekvő szinteket. Ezeket tanulmányozva három főfeladat elvégzése látszik szükségesnek.

1. Fel kell mérni a jelenlegi szintet és a tárgyi anyagi ellátottságot.

2. Meg kell állapítani és meg kell indokolni a lemaradásokat és a hiányokat.

3. Meg kell állapítani, hogy milyen módszerrel és milyen segítséggel valósíthatjuk meg a nevelési tervben kitűzött célokat?

1. Úgy vélem, hogy tanulságos lesz a magam felmérési módszerének részletezése. Kérdéseket állítottam össze, amelyek magukba foglalják a nevelési terv célkitűzéseit. 60 fiú- és 60 leánytanuló (ez nálunk majdnem a teljes felsőtagozat) válaszát dolgoztam fel, osztályonként lányok—fiúk szerint csoportosítva.

A kérdéseket és a válaszokat a táblázat tartalmazza.

2. Ha a válaszokat gondosan tanulmányozzuk és összegyűjtjük, teljes képet kapunk tanulóink testnevelési-edzési szintje felől. Kitűnik ugyanis az összegezett válaszokon felül számos további érdekes és fontos körülmény. Például a tárgyi, anyagi ellátottság hiányai és esetleg a helytelen családi nevelés következményei is. Megkérdeztük: hol lakik a tanuló (városban, falun, bérházban, kertes házban?); uszoda van-e a közelben; kényezteti-e, félti-e a szülő gyermekét, engedi-e sportolni; tud-e hozni anyagi áldozatot ennek érdekében; milyen a tanulók munkabeosztása; össze tudják-e egyeztetni a tanulást, sportolást, az otthoni segítést stb. Ezek és még sok más tényező határozza meg a tanulók edzési és testnevelési szintjét.

Nézzük meg, hogy — például — mit tükröz az én felmérési eredményem a Budapest, XV., Alagi téri általános iskolában. Iskolánk a város szélén épült. Közelében földek, dombok s a Szilas patak. Tanulóink többsége kertes házban lakik. A tornaórákat, amennyire az időjárás engedi, a szabadban tartjuk. Óraközi szünetben a tanulók az iskola udvarán tartózkodnak. A szülők többsége nem zárkózik el gyermekei sportolási igénye elől, sőt vannak szülők, akik az iskolai sportmunkát személyesen is támogatják (tornaállvány szerelésével, labdarúgó csapat összefogásával, versenyrendezésben segítéssel stb.).

Ezek előnyös tényezők, viszont hátrányos, hogy nincs tornatermünk, nincs öltözőnk, sem mosdónk. Uszoda csak messze található az iskolánk épületétől.

Előnyös jelenség többek között az, hogy tanulóink sokat tartózkodnak szabadban, a túrázási lehetőséget kihasználják, egy tanuló 2—3 sport-



Tanulóink a lillafüredi vízesésnél

ágban is gyakorol és, hogy sokan végeznek önálló munkát a versenyek szervezésében, rendezésében. Az úttörő mozgalommal való kapcsolatunk is kielégítő.

Hátrányos jelenség viszont az, hogy a zuhannyal rendelkező 47 tanuló közül 11 egyáltalán nem él a zuhanyozás lehetőségével. E tekintetben hiányosnak látszik a felvilágosító munka.

Súlyos negatív jelenség az úszni nem tudók nagy száma, különösen a lányoknál. Hatvan lány közül 51 nem tud úszni. A lányok többsége csak strandolni szeret, meg a sekély

	Kérdések	60 lány válaszának összessége	60 fiú válaszának összessége
1	Mennyi időt tölt a szabadban naponta	3 órát	3 óra 45 percet
2	Fürdik-e a szabadban	Csak nyáron, 2 sohasem, 2 télen is	Csak nyáron, 1 sohasem, 3 egész évben
3	Rendelkeznek-e zuhannyal, használják-e	23-nak van, 4 nem használja, a többi hetente egyszer	24-nek van, 7 nem használja, a többi hetente egyszer
4	Tud úszni? (Legalább 30 m-t)	9 tud, 51 nem	36 tud, 24 nem
5	Vett-e részt 1-2 napos kiránduláson 1963-ban	7 nem, a többi igen, főleg 1 naposon	12 nem, a többi igen, főleg egy naposon
6	Tud kerékpározni?	57 tud, 3 nem	57 tud, 3 nem
7	Tud korcsolyázni?	24 tud, 36 nem	49 tud, 11 nem
8	Milyen sportot űz? (iskolájában)	atlétika 46, ping-pong 25, sakk 2, kézilabda 19, zsinórlabda 17	atlétika 40, ping-pong 37, sakk 22, labdarúgás 42, kézilabda 10, úszás 4
9	Van-e rendezői, szervezői feladatköre	24 tanulónak van	27 tanulónak van
10	Jár-e egyesületi edzésre	8 jár: kézilabda, úszás, íjász, atlétika	23 jár; lövészet, box, súlyemelés, labdarúgás, tenisz, atlétika, kézilabda, kerékpár
11	Sportol-e rendszeresen a szünidőben	9 igen	19 igen
12	Végez-e fizikai munkát, ha igen, ez mennyi időt vesz igénybe	mindegyik végez házimunkát, 1 óra 50 percen át	3 semmit sem végez, a többi a házimunkában segít 1 óra 40 percet
13	Vett-e részt táborozáson 1963-ban	5 tanuló vett részt	14 tanuló vett részt
14	Volt-e úttörő kiránduláson 1963-ban	22 tanuló volt	35 tanuló volt

vízben lubickolni, a mély vízbe nem szívesen merészkedik be. Ezen a hiányosságon csak az úszóoktatás általános bevezetése segítene. Mivel ez egyelőre lehetetlen, addig is engedélyezni kellene, hogy a testnevelők a nyári szünidőben úszótanfolyamot szervezhessenek iskolájukon belül. Sok szülő is örülne ennek és az úszni nem tudók száma jelentősen csökkenne.

Igen kevesen táboroztak iskolánkban. Ennek főleg az az oka, hogy saját szervezésű táborunk még nem volt s a szükséges tárgyi feltételekkel sem rendelkezünk. A kerületi úttörő szövetség etekintetben sokat segíthetne.

A nevelési terv jelentékeny igényeket támaszt a fizikai munka terén; pl. a VIII. osztály számára hetenként legalább nyolc órát, egyhuzamban pedig 3—4 órát ír elő. Viszont nem határozza meg a fizikai munka milyenségét. Tanulóim — válaszaik szerint — általában napi 1 óra 45 perc házimunkát végeznek (favágás, vízhordás, takarítás, főzés, kertgondozás, segítés építkezésben, műhelyben stb.). Ehhez járul még a heti két óra mezőgazdasági gyakorlat és esetleg valamilyen társadalmi munka: faültetés, fűgondozás, sportudvar rendbentartása stb. Ennél több és sokoldalúbb munkát nem is tudok elképzelni tanulók számára. De milyen fizikai munkát végeznek a belvárosban lakó gyerekek? Természetesen a lehetőségek különbözők, egy azonban lényeges, nekünk testnevelőknek kell megalapoznunk tanitványaink munkabírását.

3. A harmadik feladat a nevelési tervvel kapcsolatban többrétegű. Érinti az osztályfőnököket, az alsótagozatos kollégákat, a szülőket és a tanulókat is. Szerintem a következők segítségével valósíthatjuk meg a kitűzött célokat:

a) felvilágosító munkával,

b) anyagi, tárgyi ellátottság megteremtésével,

c) a tanárok, különösen a testnevelők lelkes munkájával.

a) Iskolánkban nagy gondot okoz a tanulók túlöltözöttsége alsó és felső tagozatban egyaránt. Négy, öt, sőt hét réteg ruhában is ülnek 18—20°-os tanteremben. Szünetben ugyanígy mennek az udvarra is. Ezek a túlöltözött tanulók nem szívesen vetkőznek le tornaórára, inkább kifogásokat keresnek; s ha levetkőznek, az hosszú időt vesz igénybe. Általában a szülőkre hivatkoznak, hogy féltésből kényszerítik rájuk a sok ruhadarabot. Így bajosan lehet belőlük edzett ifjakat nevelni. Tehát beszélnem kellett az osztályfőnökkel, hogy hívják fel ők is a tanulók figyelmét a helyes öltözködésre. Ne engedjék három rétegnél több ruhában ülni őket a meleg tanteremben. A szülőket szülői értekezleten kellett felvilágosítanom öltözködési módszerük helytelenségéről. Így kellett rámutatnom arra, milyen helytelen, hogy a tornaruhát a rendes ruházatuk alatt hordják, sőt számosan alsónemű helyett viselik. Ez természetesen nem higiénikus. Remélem, hogy iskolaorvosunkkal, dr. Kozák Évával egyetemben sikerül majd ezt a helytelent szokást kiküszöbölnünk.

Csak két feladatot ragadtam ki, ami felvilágosító munkát igényel. Ilyen és ehhez hasonló bizonyára minden iskolában akad.

b) Az anyagi és tárgyi ellátottságtól nagymértékben függ a nevelési terv teljesítése. Erre már részben utaltam is. A lakóterület, a sportlétesítmények száma és milyensége döntően befolyásolja a testnevelő munkáját. Az anyagi és tárgyi ellátottság megteremtése azonban, sajnos, nem a testnevelőtől függ. Népgazdaságunk bizonyára megtesz mindent annak érdekében, hogy ezt a kérdést is megoldja.

c) Mindezek mellett nélkülözhetetlen a tanárok lelkes munkája. Ne hátráljanak meg a nehézségek elől, hanem igyekezzenek a nevelési terv elképzelése szerint edzett, testileg erős, ügyes, munkabíró ifjúságot nevelni.

Kovács Ferencné
testnevelő tanár

Az Alagi téri (Rákospalota) általános iskola



Kirándulás a Kékestetőre



A HATODIK EDZŐ

Nyugodt, kiegyensúlyozott ember. Mindig tudja, mit akar. Mozdulatainak kiszámítottsága magabiztosságra vall. Bár még csak harmincegy éves, fiatalos lendülete már a meglett férfi tapasztalataival párosul.

Kunos Ferenc dr. a Sportkórház segédorvosa, az öttusa válogatott keret orvosa nem úgy indult, hogy valaha is közelebb kerül a sporthoz, vagy hogy éppen tudományos munkát végez majd a sport területén. Amikor még az orosházi Táncsics Mihály gimnázium padjait koptatta, képzeletében nagyobb teret kapott a rivaldafény, meg a védőbeszédek rektorikai fogásainak csillogása: a közepesen tanuló diák színésznek vagy ügyvédnek készült.

De nem azért indult el az orosházi gimnázium padjaiból oly sok híres sportoló karrierje, hogy ne kacsintgatott volna Kunos Feri a sportpályák felé is. Így azután 1951-ben, az érettségi vizsga után a Testnevelési Főiskola felé vette útját.

A középiskolában még csak közepes diák a Testnevelési Főiskolán már a legjobb tanulók közé tartozott. A versenysport területén azonban nem vitte sokra. Ahogyan emlegetni szokta: „Sokoldalú atlétaként a töltelék ember szerepét játszottam Szécsényi Jóskáék mellett."

Hibás technikával végzett gerelyhajítás tönkretette a könyökét. Talán akkor érezte először, hogy a szokványos gyógyítgatás nem elégítheti ki a korszerű sportorvosi követelményeket, mert kívülről nézi a sportot. A fiatal testnevelő tanárjelölt rádöbbent, hogy a mai edzőnek, oktatónak a rátermettségen és gyakorlaton felül orvostudományi ismeretekkel is rendelkeznie kell.

Ezen a területen szeretett volna az eddiginél nagyobb segítséget nyújtani a sportolóknak. Ezért állt be tanulónak az orvostanhallgatók közé tanári diplomával a zsebében. Huszonhárom évet töltött egyhuzamban iskolapadban! Kitünő eredménnyel szerezte meg a doktori címet is és boldogan tért vissza a Sportkórházba, csakhogy most már nem mint ápolt, hanem mint belgyógyász szakvizsgára készülő segédorvos.

Három éve dolgozik sportorvosként. Foglalkozott atlétákkal, tornászokkal, kerékpárosokkal, labdarúgókkal. Ez utóbbiakról nem szívesen beszél, mert a Csepel sportorvosaként végigélte egy kieső csapat „minden borzalmát." Kezdettől fogva azt hirdette, hogy modern értelembe vett sportorvosnak „az edzések megterhelési anyagával, az egyénekre szabott speciális mozgástani feladatok kidolgozásával, a versenyzők lelki előkészítésével kell foglalkoznia, viszont a sérülteket a legjobb szakorvosokra kell bíznia".

Nem könnyű az újat keresők helyzete a sportorvoslás területén sem. Rövid pályafutása alatt Kunos dr. is többször találkozott meg nem értéssel! Nagy könnyebbséget jelentett számára, hogy közvetlen orvos társai, kórházi felettesei megértéssel fogadták törekvéseit és a múlt év márciusában az öttusa edzők felfrissített táborában is megértő és munkáját nagyra értékelő munkatársakra talált.

Kunos Ferenc dr. az öttusázók öt szakedzője mellett hatodik edző lett, s máris több olyan eredményt ért el, amely más sportágakban is hasznosítható.

Az alapozás ideje alatt most már maga vezeti a heti háromszori tornatermi gimnasztikát. Akadt ugyan az öttusázók között olyan, akit nem elégített ki a gyakorlatok erősségi foka, mert „mit ér az a munka, amelynek végén nem esünk össze az izomláztól"?

Túl kellett jutni ezen az idejétmúlt szemléleten. Szokatlannak bizonyult az is, hogy az alapizomzatot karbantartó munkát végeztek, s nem egyes szakágak speciális munkáját.

Kunos Ferenc dr. valóban hatodik edzője öttusázóinknak. Állandóan figyelemmel kíséri versenyzői munkáját, nap mint nap értekezik edzőtársaival és a szövetségi kapitánnyal. Még arra is van gondja, hogy az edzőtáborozás idején személyesen beszélje meg a konyha vezetőivel az étrendet. Azt mondja: „bizonyos ételeknek az egyoldalúságig történő előtérbe helyezését kellett megszüntetni: az edzőtáborok során kiagyalt különleges ételek fogyasztása ellentétbe került az edzőtáboron kívüli étkezés mennyiségével és minőségével. Márpedig a megszokottól való eltérés nem segít, hanem károsít". Nem is tagadja, hogy a mai nagy eredményekhez elengedhetetlen aszkétizmus a táplálkozásnál kezdődik.

Szavai nyomán múlt ki az öttusázók egykori „erőnlétfejlesztő" receptje: „Végy egy jó nagy szelet sonkát, kend meg bőségesen túróval és tejföllel."

A fiatal sportorvos állandóan keres, kutat. Tevékeny szerepet vállal a tartalékok kiaknázása területén is. Ehhez nyújt számára felbecsülhetetlen segítséget, hogy testnevelő tanár és orvos egyszemélyben. Kutatásainak eredményeit nem rejti véka alá. Előadó a Testnevelési Főiskolán és az Operaház Balett Intézetében.

Ha valaki beszélget vele és az öttusázók sikereit említi, csak ennyit válaszol: „Több ember közös erőfeszítésének az eredménye. Boldog vagyok, hogy ilyen kitünő szakedzői kollektívával dolgozhatom együtt és remélem, hogy továbbra is eredményes lesz együttműködésünk".

Ezért nevezik az öttusázók Kunos Ferenc dr.-t a hatodik edzőnek.

Toldy Ferenc

Dr. Kunos Ferenc





Pocakok ,szemüvegek, bikinik — a címe annak a könyvnek, amely a közelmúltban jelent meg Berlinben. Ezt a könyvet annak a mai embernek írták, aki keveset mozog, még kevesebbet sportol, de annál többet dohányzik, feketézik és — alkalomadtán — mértéktelenül eszik. A könyv címlapján találjuk a nem éppen divatos bikiniben díszelgő pocakos, szemüveges férfi-„szépségideált", a könyv hátlapján pedig azt a nőt, akinek alakja már közelebb áll a mai szépségeszményhez. Lessük csak ki az orvos és a hízásnak indult páciens beszélgetését.

— Doktor úr, miért hízok én állandóan, hiszen egyáltalán nem eszem többet, mint amikor karcsú voltam?!

— Nagyon egyszerű a magyarázat — válaszol az orvos nevetve — Amikor eszik, szervezetét tápanyaggal teliti, olyan energiákat tartalékol, amelyeket azután munkánál és minden mozdulatnál felhasznál. Ha ugyanannyi energiát vesz fel, mint amennyit elhasznál, akkor a tápanyag cseréje kiegyenlített, minden a legnagyobb rendben. Ezt a rendet azonban kétféleképpen is össze lehet kuszálni. Először: az energiafelhasználása változatlan, de hirtelen sokkal többet eszik, mint előbb. Világos, hogy a megnövekedett energiafelvétel az ugyanazon a szinten maradó felhasználás mellett a testben felesleget termel. Az eredmény: *hízás!*

— De én nem eszem most sem többet! — szakítja félbe a páciens az orvosát.

— Helyes, helyes! — csitítja az orvos. Önnél tehát a második változattal van dolgunk. Állandóan ugyanannyi energiát vesz fel, de nyilvánvalóan ma már nem fogyaszt annyit, mint karcsú korában. Így is előállhat felesleg. Az eredmény itt is: *hízás!*

A páciens hirtelen végiggondolja utolsó éveit.

Bizony-bizony kénytelen igazat adni a doktornak. 9 évvel ezelőtt még rendszeresen és aktívan sportolt. Ma ellenben — mint ő mondja — nagy elfoglaltsága miatt nem marad ideje semmiféle sportra, sőt jóformán még mozgásra sem! Mert miből áll egész napi mozgása? Reggel az otthona ajtaját nyitva néhány lépést tesz a kapu előtt parkoló Wartburgig és a kocsiból hivatali dolgozószobájáig.

Ezt kétszer teszi egy nap: kora reggel és késő este — mozgásnak valóban egy kissé kevés!...

— Feltéve, hogy ez az oka hízásomnak! De azért ennyi súlygyarapodás, ugye, még egyáltalán nem veszélyes? — teszi fel kissé aggódva a kérdést.

HA SZÖGRE AKASZTOD A FUTBALL CIPŐT...

Az orvos arca elkomorodik:

— Sajnos, a hízás az első pillanattól kezdve veszélyeket rejthet magában.

— De semmi panaszom nincs, doktor úr!

— Azt csak hiszi! Ha most például alaposan megvizsgálnám, valószínűleg csodálkoznék, mi mindent fedezek fel. De javaslok valamit. A hízásnak indult, vagy már kövér ismerősei közül keressen fel néhányat. Maga ámul majd el legjobban, hogy mennyire tele vannak panasszal.

A szót tett követte.

Elsőnek egy 34 éves barátja akadt az útjába. Azelőtt nagy futballista volt, sőt mint úszó is a jobbak közé tartozott. Futball-cipőjét néhány évvel ezelőtt szögre akasztotta s azóta jó néhány kilót szedett magára: most 89 kiló. Néhány szabványmondat után egészségi állapotára tereltem a szót.

— Figyelj ide komám, — sóhajtotta testes barátom — nem is hinnéd, mennyire öregnek érzem magam. Ha a lépcsőn baktatok felfelé, bizony már a második emeletnél meg kell állnom. Ki kell fújnom magamat. Kihagy a lélegzetem. Tán a tüdőmmel van valami baj. El is megyek az orvoshoz.

A következő nap főkönyvelőnkkel találkoztam.

Két évvel fiatalabb, mint én, terjedelemben mégis felveszi velem a versenyt.

— Tulajdonképpen aktív sportoló sohasem voltam, — kezdte kérdezés nélkül — de még két évvel ezelőtt is kimondottan „vízi patkány" hírében álltam. Ma már a vizet csak mosakodásnál, a fürdőkádban ismerem. Nem sportolok és nem mozgok eleget: állandóan megvan a bajom a vérnyomásommal, a gyomrom is rendetlenkedik.

Tehát: magas vérnyomás, rosszul működő gyomor.

Másnap felugrottam egy volt osztálytársam lakására. Ő most finom-műszerész. Azelőtt sudár volt, mint a jegenye, osztályunk legjobb sílelőjeként egyre-másra aratta a sport-sikereket. Ma: kétlábon járó söröshordó. A meleget ontó cserépkályha mellett kuporog. Nyakát vastag gyapjúsállal tekeri körül. Krákog, mint egy rekedt varjú.

— Mi az öregem, beteglátogatóba jöttél?

— Nem, csak felugrottam hozzád. Hogy érzed magad?

— Akár hiszed, akár nem, roncs vagyok. Azelőtt nem is tudtam, mi a betegség, most pedig néhány éve, mióta hízásnak indultam, állandóan megfázom. Ha meg valakinek tíz kilométeres körzetben fertőző betegsége van, azt biztosan megkapom.

Tehát: hajlam mindenféle betegségre.

Hazafelé szomszédommal találkoztam. Bizony, nehezen vonszolta magát a lépcsőkön. Pocakjára mutattam:

— Soványság miatt maga sem panaszkodhat!

— Hát amiatt nem. Annál többet nyavalygok állandó fejfájásaimmal. A szívem táján meg szúrásokat érzek.

Tehát: szívbántalmak és fejfájások.

Munkába menet összehozott a sors egyik volt katona-bajtársam feleségével. Ezt a bajtársamat néhány hete futólag láttam az utcán. Úgy meghízott, hogy rá sem ismertem. Régebben vízilabda csapatunk kitűnő testalkatú kapusa volt. Felesége kérdésemre könnyeivel küszködve válaszolt:

— Sajnos, férjem szív-infarktusszal kórházban fekszik.

Ennyi nekem elég is volt.

MIT MUTAT A SPÍRUMÉTER?

Másnap ismét felkerestem orvosomat s elmondtam tapasztalataimat. Az orvos bólintott és érdeklődve kérdezte:

— Még mindig az a véleménye, hogy az elhízás nem veszélyes?

— Meglehet, — mondtam — de ezek az esetek még nem bizonyítják, hogy feltétlenül a nagy pocak okozza a panaszokat.

— A nagy pocak valóban nem — kaptam a választ — hanem az általános elhájasodás. Ezt nemcsak a has, hanem — ami sokkal rosszabb — a szervek sorra megsínylenek. Nézzük csak egyenként! Légzési nehézségek: a kövérebb emberek tipikus panasza.

Felállt és odament ahhoz a készülékhez, a spírométerhez, amellyel a tüdő befogadóképességét mérik.

— Valamikor kitűnő úszó volt — ugyebár?! Mennyit tudott akkor fújni ebbe a készülékbe?

— Ötezer köbcentiméter alatt sohasem — így én a büszke válaszommal — sőt volt olyan idő, amikor elértem a hatezeret.

A doktor intésére a készülékhez léptem. Jó mély lélegzetet vettem. Majd teljes erővel belefújtam a készülékbe.

Az orvos nevetett:

— Ötezertől hatezerig, barátom? Most pedig pontosan háromezer köbcentiméter. Maga „híres" sportember!...

A csodálkozástól alig tudtam szóhoz jutni. De nem is kellett. Beszélt helyettem az orvos:

— Látja a mellkasban és a hasüregben lerakódott háj megakadályozza a mélylégzést. Ehhez jön még a has túlsúlya. Ez meg a vérkeringést mértéktelenül megterheli. Az eredmény: *rendkívül rossz tüdőszellőzés.*

— Orvosi vizsgálatok mutatják, hogy a kövér emberek 50—60 százalékának magas a vérnyomása. A gyomorbántalmaknál hasonló a helyzet. A nagy pocak nemcsak esztétikailag csúnya. Nemcsak szabójának okoz gondot. Sokkal rosszabb a hasüregben lerakódó abnormális hájtömeg. A felesleges háj a rendes gyomor-, és béltevékenységet akadályozza és szorulásokhoz is vezet. A felhalmozott zsírréteg a máj normális működését is akadályozza.

— Tehát nem szabad tétlenül nézni, hogy pocakunk évről-évre növekedjék. A kövér emberek sokkal hajlamosabbak mindenfajta betegségre.

Néhány szót még a szívről.

A szívet, a legfontosabb szervünket az elhájasodás rendkívüli mértékben veszélyezteti. A hájfelesleg nemcsak a szíven kívül rakódik le, — s ez már önmagában is elég baj! — hanem behatol a szív izomzatába is. A szövetek kevesebb vért kapnak, emiatt oxigén-hiányban szenvednek — ez aztán befolyásolja az egész szervezetet.

Néhány statisztikai adat.

Leites porfesszor, az ismert szovjet tudós közelebbről megvizsgálta a mértéken felüli elhájasodás általános hatását az ember egészségi állapotára. Kimutatta, hogy 100, mértéken felül elhízott páciens közül 34 a légző szervek megbetegedésében, 79 szív- és véredénymegbetegedésben, 67 pedig magas vérnyomásban szenved. E páciensek közül többet nem is egy, hanem két vagy háromféle betegség sújt.

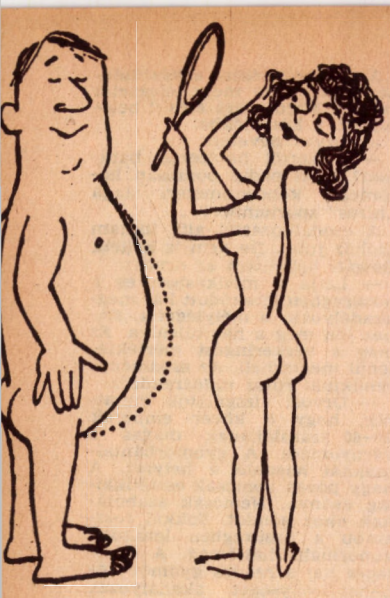
És még valami döntő dolog: a szív- és véredény-megbetegedésben szenvedők halálozási arányszáma a kövér embereknél kétszer olyan magas, mint a hasonló korú, rendes súlyú embereknél. Szélütésben háromszor annyian halnak meg kövérek, szív-infarktuszban pedig két és félszer annyian, mint a hasonló korú, rendes súlyú emberek.

— Elég, elég! — kiáltottam fel. — Holnaptól kezdve, akár csak fiatal koromban, mindennap kijárok a sporttelepre. Látogatom az úszómedencét, hogy a háj csak úgy „csorogjon le" rólam! Ezt ígérhetem, doktor úr!

HÁJ ELLEN — RENDSZERES SPORTOLÁS!

— Én viszont azt ígérem, hogy néhány napon belül összecsuklik és talán sohasem jön többé helyre! — válaszolt azonnal az orvos. — Majd haragosan így folytatta: — *Ez így nem megy.* Éveken át oda se szagolt a sportpályához és azután egyszerre egyik napról a másikra el akar kezdeni edzeni, mint egy élsportoló. Most szépen menjen haza, gondolkodjék azon, amit mondtam és holnapután ismét keressen fel!...

— Na most megkezdjük a „harcot a háj ellen" — trétál-



kozott az orvos, amikor ismét megjelentem fogadó óráján. Bár közölte velem, hogy nem eszik többet, mint azelőtt és mégis meghízott, lássuk étkezési módját. „Keveset enni" ugyanis nem mindig azt jelenti, hogy „helyesen enni".

Az igazságnak megfelelően bevallottam: reggel a felkelés után semmi étvágyam. Ezért reggelire csak egy üres csészekávét hajtok fel. Munka közben a legtöbbször nem tudok időt szakítani a rendes ebédelésre. Ha gyomrom már nagyon korog, bekapok néhány falatot a magammal hozott kenyérből. Amikor aztán este, hét óra felé, sőt legtöbbször még később hazaérek, éhes vagyok, mint a farkas. Az elmulasztott ebédet is ilyenkor „pótolom". A bőséges vacsora közben 2—3 pohár pilsenit, persze, nem vetek meg. Gondolja meg doktor úr, — fejeztem be rövid előadásomat — hogy én egész nap alig eszem valamit, kivéve a vacsorát.

— Pontosan így sejtettem — sóhajtott az orvos — és még csodálkozik, hogy alaposan meghízott! Mindenekelőtt: többször kell napjában étkezni. Lehet ötször is. Az étkezések mennyiségét természetesen csökkenteni kell. Így jobb lesz az emésztése, normális lesz béltevékenysége is. Az egyes étkezések után nem érzi majd azt a telítettséget, amelyet — véleményem szerint — az eddigi esti étkezések után érezni kellett.

— Ez igaz! — ismertem el készségesen. — Ha este jóllaktam, alig tudok mozdulni. Mindjárt le is heveredek, elnézegetem a tévéműsort...

— Nem csoda, ha ezekután reggel egyáltalán nincs étvágya. Sőt csodálom, hogy lyen tele gyomorral még tud aludni.

— Csakugyan! Általában nagyon rosszul alszom. Sokszor képtelen sületlenségeket álmodom. Mindig azt hittem, hogy ezek a napi megerőltető munka utóhatásai.

— Ez is elképzelhető, de itt egész biztosan a túlterhelt gyomor okozza. Este — és erről ne feledkezzék meg — elegendő egy csésze tea. Mégjobb egy pohár aludttej, egy tál könnyű étel, egy szelet kenyérrel, egy alma, vagy valami kis nyers saláta. Egész más eset a reggeli. Ilyenkor a megerőltető, hosszú munkanap előtt a reggelinek bőségesnek és táplálónak kell lennie. Látja, kedves barátom, eddig pontosan az ellenkezőjét csinálta annak, amit általában helyes és ésszerű táplálkozásnak nevezünk. Nem elég az étkezésnek helyes időrendi beosztása — fontos az egyes fogások helyes összetétele is! Itt arányiag könnyű a helyzet. Azért azt jegyezzük meg: a kalória-tartalom csökkentése ne menjen a fehérjék rovására. Ne mondjunk le a sovány húsról, a főtt halról, se a túróról, se a tejneműekről! A túró egyenesen megakadályozza a háj-lerakódást. Kerüljük a szénhidrátokban gazdag ételeket, mint a fehér kenyeret, süteményeket, kalácsot, makarónit és más tésztaneműeket, mert ezeket a szervezet könnyen felveszi. Viszont nagyon ajánlatos a tiszta rozskenyér. Abban sok a cellulóze. A szervezet ezt csak csekély mértékben veszi fel s ezenkívül ez a béltevékenységet is munkára serkenti. Ehhez természetesen sok főzelékfélét, salátát és gyümölcsöt kell enni.

A folyadékot, amennyire lehet, csökkentsék. Elég, ha a test napi két liter folyadékot kap. Ne feledjük: folyadékot tartalmaz a leves, a kompót, a gyümölcs, a kenyér, a burgonya — mégpedig eleget! Nagyon szeretném óvni a túlzott sörfogyasztástól. A sör a kövér emberek átka — hátha még a vérnyomásuk is magas!...

— És ha mindezt megtartom, akkor biztosan lefogyok? — kérdeztem kétségektől gyötörve.

— Azt még egyáltalán nem mondtam. kedves barátom, Röviden csak a helyes táplálkozás beosztásáról és összetételéről szóltam. Kövér emberek legfontosabb gyógyszere a mozgás, a sport. Itt kell áttörni az ördögi kört!...

— Az ördögi kört?

— Igen, azt! Mert minél kevesebb a mozgás, annál nagyobb az elhájasodás. És minél nagyobb az elhájasodás, annál nehezebb a mozgás. Ez az az ördögi kör, amelyből nehéz kitörni és amelyet éppen a sport segítségével kell áttörni. Hadat kell üzennie a lustaságnak, — nem a hivatali munkára gondolok! — hanem a kényelmes mozgási lustaságra. Ezt a harcot kezdje holnap! Ébresztő óráját állítsa be néhány perccel előbbre, hogy reggelenként legalább tíz perc ideje jusson tornára. Ne tornásszék rosszul szellőztetett, vagy dohányfüstös szobában, hanem télen, nyáron mindig nyitott ablaknál. A torna után dörzsölje le magát hideg vízzel.

Brr, brr... már előre fáztam.

A REGGELI TORNA HASZNA

— Igen — nevetett a doktor. — Kezdetben az nem is csekély akaraterőt követel, akár a korábbi lefekvés. De ha néhány héten keresztül megszokta a reggeli tornát, utána a hidegvizes ledörzsölést — később, ha nem csinálná, hiányozna! A rendszeres reggeli tornával és hidegvízes ledörzsöléssel növekszik a vérkeringés, az idegrendszer teljesítőképessége, megélénkül a gyomor és bél, megerősödik a mellkas rugalmassága, jobban szellőznek a tüdők. Ha mindezt csak egy félévig üzi, meggyőződéses híve lesz ennek az életmódnak. Később életelemévé válik.

— No jó. A reggeli torna fontosságával már tisztában vagyok. Mit tegyek még ezenkívül, hogy ismét karcsú lehessek?

— Megadom a program további pontjait, — bólintott az orvos. — Lábait használja ismét rendeltetésszerűen. Ha nem tévedek, *lábait most majdnem kizárólag a kuplung és gázpedál, valamint a fék nyomására használja.*

— Sejtem, mire céloz.

A GYALOGLÁS DICSERETE

— Ezen gyorsan és gyökeresen változtasson. *Sokat kell gyalogolnia, sőt néha futnia is.* Legjobb lenne, ha minden nap gyalog járna a hivatalába és haza is — az „apostolok lován"! Ha reggel és este egyórás, másfélórás sétát tenne, hamarosan észrevenné, hogy csökken a pocakja. Hátha még nem kényelmesen sétálgatna, hanem ezeket az utakat gyors iramban tenné meg! És még valami. Szombat délután, vasárnap, meg ha szabadságon van — hagyja pihenni Wartburgját. Használja inkább a lábát. Családjával együtt menjen a hegyek közé, habzsolja a kilométereket, ne sajnálja a cipőtalpát — az mindig olcsóbb, mint a kórházi ápolás.

—És ha idáig eljutottam?

— Ismét sporpályára léphet! Hetenként egy-két órát atletizálhat, úszhat, teniszezhet, télen síelhet — ahogy tetszik. A reggeli tornát úgy sem szabad abbahagynia. Ha mindezeket megtartja, kilói száma csökken, pocakja „laposodik".

— De mikor érem el ismét normális súlyomat? Tulajdonképpen mi az én normális súlyom?

— Erre is egyszerű a válasz. Férfiaknál a test magasságának minden centiméterére 400—420, nőknél pedig 370—390 grammot lehet számítani. Figyelembe kell venni az életkort is. 35 év alatt mintegy 8 százalékot kell levonni, míg 50 éven túl az alapértékhez néhány százalékot hozzá kell adni. Az erősen csontos, szélesvállú embereknél, akiknek erős izomzatuk van, 2—3%-kal nagyobb lehet a testsúly. Gyenge felépítésű embereknél viszont 4—5%-ot le kell vonni. Tehát például egy normális felépítésű, 172 centiméter magas 36 éves férfinak 72,2 kg súlyúnak kell lennie.

Meleg kézfogás, hálás köszönet. De ahogy búcsúzásul melegen megrázom orvosom kezét, útravalóul a lelkemre köti:

— Mindez csak akkor használ, ha rendszeresen csinálja, ha eddigi szokásait nemcsak rövid időre, de véglegesen megváltoztatja. Eszébe ne jusson, hogy ha elérte rendes testsúlyát, abbahagyja a rendszeres tornát, a rendszeres sportolást, a helyes étkezési módot!

TARTALOM

KÉRI JÁNOS: A II. pont és az élet 33
ANTAL ZOLTÁN: Európa labdarúgása 1963-ban 34
VEDRES JÓZSEF: Egy sportág fejlődésnek indul 36
ONDREJ BENDIK: A fedezés fontossága a jégkorongozásban 38
Japán megfigyelések az amerikai úszókon 39
SZEBENYI SÁNDOR: Az újpesti műjégpálya befejezetlen története 40
PAP KORNÉLIA: Ahány ház — annyi szokás 42
(HA): Gyorsfénykép két atlétáról 42
PORUBSZKY LÁSZLÓ: Sikeres esztendő után — az olimpia előtt 44
GOLDOVÁNYI BÉLA: A vágtafutó tapasztalatai 46
BÁNHIDI TIBOR: Kapunyitás a vegyipar fellegvárában .. 48
DOBOZY LÁSZLÓ: Árulkodó fehérjék 50
NÁDORI LÁSZLÓ: Munkás hétköznapok 52
HARASZTHY ELEMÉR: A szellemi és testi nevelés összhangjáért 54
MEGYERI FERENC DR.: Varsóból jelentjük 56
SOÓS LÁSZLÓ: Egy régi nevelő 58
Mivel vár ránk Mexikó? 59
KOVÁCS FERENCNÉ: Így valósíthatjuk meg a „Nevelési terv" kitűzött céljait 60
TOLDY FERENC: A hatodik edző 62
Karcsú sportolóból — söröshordó 63

Címképünk: Hilde Hofherr, a kiváló osztrák műlesikló versenyzőnő

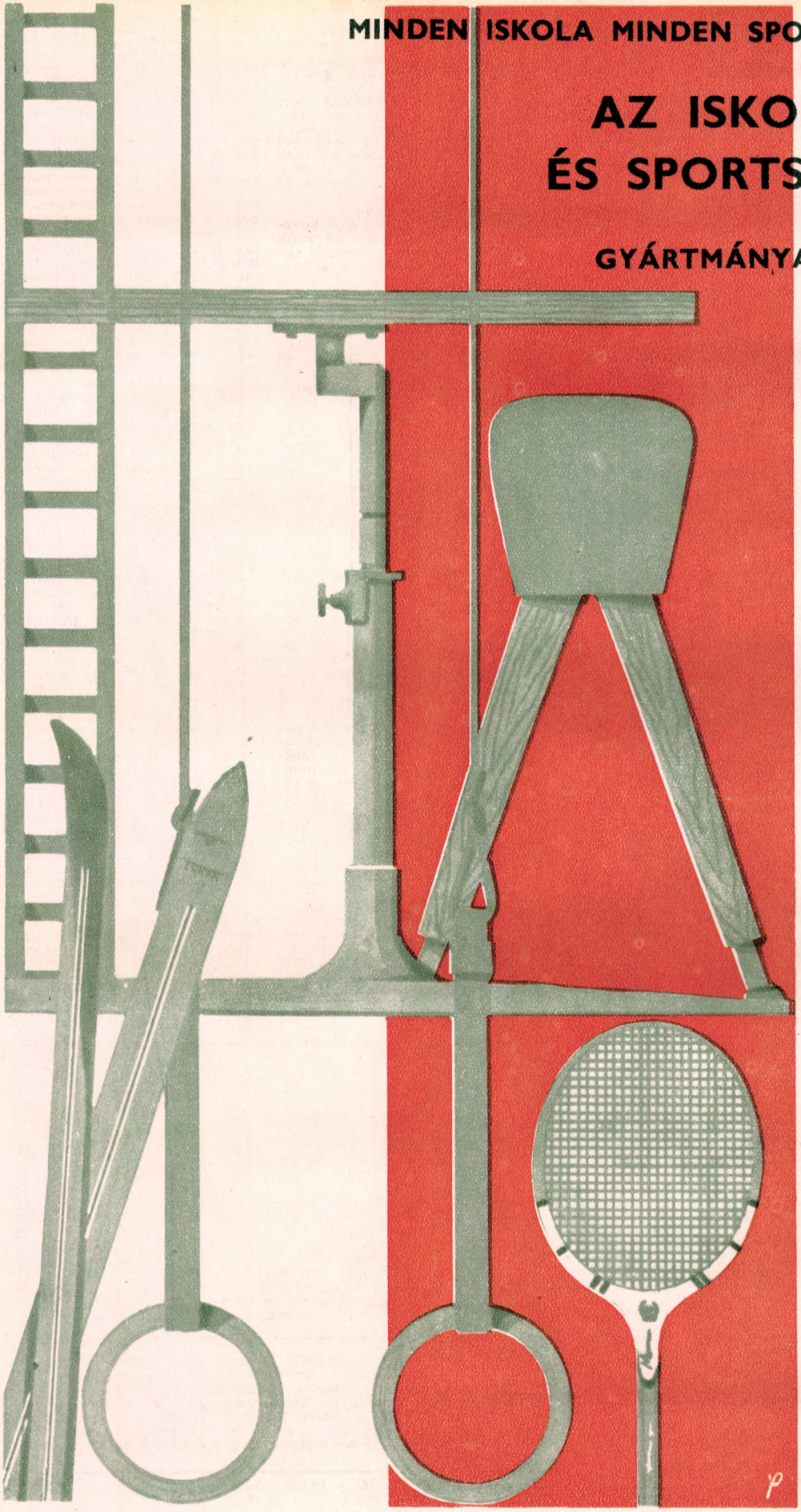
a Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság. Felelős szerkesztő: Pető Béla. Szerkesztőség: Budapest XII., Alkotás u. 44. Telefon: 159-036. Kiadja: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat, Budapest XIV., Istvánmezei út 3. Telefon: 140-034. Kiadásért felel: Ungur Imre igazgató. Egyes szám ára 4 Ft. Előfizetési ára egész évre 44 Ft. Félévre 22 Ft. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlapirodánál, Budapest V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850 és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61,251 vagy átutalás az MNB 8. számú folyószámlájára. Külföldön terjesztik a Kultúra Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest I., Fő u. 32, és a Kultúra külföldi képviseletei.

64.4372 Egyetemi Nyomda, Budapest, VII., Dohány u. 10—14. — Index: 25.752.

MINDEN ISKOLA MINDEN SPORTEGYESÜLET

AZ ISKOLABUTOR ÉS SPORTSZERGYÁR

GYÁRTMÁNYAIT HASZNÁLJA



BORDÁSFAL
DISZKOSZ
GERELY
UGRÓZSÁMOLY
SZORÍTÓ
VERSENY NYÚJTÓ
TALAJTORNA SZŐNYEG
SÍLÉCEK
TENISZKERETEK
ASZTALITENISZ ÜTŐK
STB

A magyar sportszereket világszerte ismerik és elismerik!



TURISTAHÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALAT

BUDAPEST VI. LENIN KRT. 55

TELEFON: 224-230, 224-412

sport és tudomány

LEVELEZŐ FŐISKOLA

VIII. ÉVFOLYAM
3 SZÁM
ÁRA
4 FORINT
BUDAPEST, 1964 MÁRCIUS HÓ

AZ IBUSZ JELENTI



LEGÚJABB TÁRSASUTAZÁSOK:

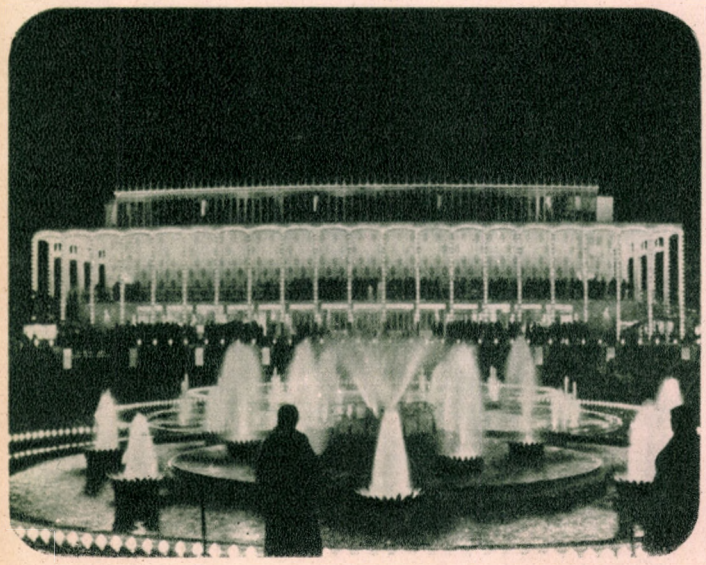
BERLIN — POTSDAM — KOPPENHÁGA — LIPCSE

A változatos programból:

BERLINBEN városnézés, múzeumlátogatás
POTSDAMBA egésznapos autóbusz-kirándulás
KOPPENHÁGÁBAN városnézés, kirándulás Helsingőrbe, a „Hamlet" színhelyére
LIPCSÉBEN városnézés

Indulási időpontok: májustól szeptemberig

Részvételi díj kb.		3200,— Ft
Költőpénz: 65,— DM	=	291,— Ft
10,— KCS	=	15,— Ft
24,— DKR	=	108,— Ft



MOSZKVA — LENINGRÁD — HELSINKI — MOSZKVA

A gazdag programból:

MOSZKVÁBAN városnézés, a Tretyakov képtár, a Kreml megtekintése
LENINGRÁDBAN városnézés, az Ermitázs megtekintése
HELSINKIBEN városnézés, kirándulás a Szikla-szigetekre és Taipolába; szauna-fürdő

Indulási időpontok: áprilistól novemberig.

Részvételi díj idényben kb.		4900,— Ft
elő- és utóidényben kb.		4700,— Ft
Költőpénz: 25,— RBL	=	187,— Ft
20,— FM	=	187,— Ft

RÉSZLETES FELVILÁGOSÍTÁS AZ IBUSZ IRODÁKBAN!

IBUSZ

SPORTUNK TAVASZÁÉRT

Tavasz van végre, s mi sportolók és sportkedvelők külön is örömmel köszöntjük a megújhodás és az ifjúság jövőt ígérő, boldog ünnepét. A márciusi napok a természet felfrissülésének kedvderítő napjai, s ha kívánhatunk valamit, mi mást is kívánhatnánk a naptári tavasz küszöbén, mint azt, hogy épp ily kedvderítően és sokat ígérően köszöntsön be sportunk tavasza is!

A televízió még közelebb hozta a sportot azokhoz is, akik régebben csak távoli szemlélői voltak e nemes szenvedélynek, s különösen most, amikor egy téli olimpia mindennapos élményei még frissen élnek bennünk, de már nap mint nap olvashatjuk a legfrissebb híreket a nyári olimpia világszerte folyó előkészületeiről is — egyáltalán nem véletlen, hogy a tavaszról a sport, a sportról pedig a sport tavasza jut eszünkbe. S ha netán lennének (és sajnos jócskán vannak) olyanok, akik — éppen azért, mert az egyik olimpia után s a másik előtt vagyunk — csupán a versenysportra, s annak is kizárólag az élvonalára gondolnának, azokat hadd emlékeztessük arra pont tavasszal, hogy a zsenge hajtásnak is időre van szüksége ahhoz, hogy megerősödjék, s helytálljon a természet versenyében. Éppen így a sportban is rendkívül fontos, hogy e tavaszi ösztönzés nyomán ne csak azokra gondoljunk, akik az idén térhetnek haza a messzi japáni küzdőterekről az olimpiai arannyal, ezüsttel, bronzzal, vagy más helyezéssel, hanem már most gondoljunk — Mexico-Cityre is! Hiszen ha arra gondolunk, akkor járunk a legközelebb — a hazai teendőinkhez. Mert az évek óta erős versenyben álló, előkészített s a tokiói olimpián helyezés reményével indulni tudó versenyzők formájának jó időzítése rendkívül fontos ugyan nem csupán élsportunk nemzetközi szereplése, de a sport hazai továbbterjesztése szempontjából is — azonban mégis csak egyik része annak a nagy feladatnak, amely a magyar sportmozgalom, s annak valamennyi szerve előtt áll ebben, s az elkövetkező esztendőkben. Méghozzá volumenét tekintve nem is kizárólagos elsődlegességű része. A magyar sportmozgalom alapja ugyanis változatlanul a tömegek sportja, mert ez szolgálja népünk valamennyi generációjának egészséges fejlődését, s ez teszi lehetővé azt is, hogy a nagy számban sportolók közül továbbra is kitűnjenek azok, akik helyt tudnak állni a legjobbak versenyében, akár a hazai pályákon, akár az Európa-bajnokságok, akár a világbajnokságok, vagy az olimpiák küzdőterein. Ez pedig már világosan jelzi a nyílegyenes utat a mostani márciusi, tavaszi napoktól Tokión át Mexico Cityig, sőt tovább — a magyar sport virágzó jövőjéig.

Mint ez az esztendő, éppoly fiatal sportmozgalmunk új szervezeti kerete, a Magyar Testnevelési és Sportszövetség is. Ezért e tavaszi napokon különösen fontos jól meghatározni minden teendőjét. Szükséges hát, hogy az olimpiai előkészületek mellett, amelyek tapasztalatokban és nem kis sikerekben gazdag múlt biztos ígéretével folynak, ráirányítsuk a figyelmet arra a teendőre is, amely talán a legodaadóbb munkát kívánja és csak később gyümölcsözik ugyan, mégis egyik legfontosabb feladata megújhodott sportmozgalmunknak. Arra a teendőre, amely talán a leginkább elősegítheti, hogy valóban felettébb kedvderítően és sokat ígérően köszöntsön be sportunk tavasza!

Ezt a teendőt így fogalmazza meg a Magyar Testnevelési és Sportszövetség alakuló kongresszusán elfogadott határozat III. pontja: „A szervezeteknek lehetővé kell tenniök, hogy a mozgalom egyes megnyilvánulásain az alkalomszerűen résztvevők számának növekedése együttjárjon a tagok, a rendszeresen sportolók és a versenyzők számának növekedésével." A megoldás módjára pedig ezt határozza meg: „Ösztönözni kell a nem versenyszerű sportolási formák népszerűsítését és szervezését; — a szervezetek a tömegek foglalkoztatásában éljenek az olyan módszerek, mint a természetjárás és táborozás, a hétvégi pihenés és az önkéntes üdülés, a munkahelyi testnevelés, a négyévenként megrendezésre kerülő Országos Sport Napok, valamint más új tömegtestnevelési és sportformák elterjesztésével és bevezetésével; — biztosítsák a jelvényszerzés, a Kilián Testnevelési Mozgalom, az Ifjúság a Szocializmusért mozgalom követelményeinek teljesítési feltételeit; — a bevált helyi tömegakciók széleskörű szervezésével segítsék mindazoknak a sportágaknak fejlesztését, amelyek jellegüknél fogva alkalmasak a kötetlen szórakozást is kielégítő sportolásra, többek között a sakk, a játék- és a vízisportok egyes ágazatai, gyakorlási és versenyformái." Majd így fejeződik be az e pontban foglalt teendők csoportja: „Széles körben kell kibontakoztatni a tömegigényeket kielégítő versenyformákat. Az egyes sportágak középmezőnyeinek erősítésével, tudásszínvonalának növelésével legjobb sportolóink számára teremtsék meg fejlődésük szilárd alapjait, a nemzetközi értékű versenyzés feltételeit. A hazai és nemzetközi versenyek, bajnokságok a sportolás igényeinek kielégítése mellett biztosítsanak kulturált szórakozást mindazok számára, akik a sporteseményeken hétről hétre megjelennek."

Így népszerűsödhetik tovább hazánkban a sport, így szélesedhetik a sportmozgalom, így juthat hazánk mind több állampolgára a testnevelés és sport kedvderítő, egészséggyarapító, emberformáló áldásaihoz, s így válhatnak ki a tömegekből azok a fiatalok, az utánpótlás új, tavaszi hajtásai, akik — a jövő olimpiai bajnokai lehetnek. S ha jól hajtjuk végre az MTS-Kongresszus határozatának V. pontjában foglaltakat is — „Az utánpótlás kiválasztásának és nevelésének rendszerét, a gyermek- és ifjúsági sportiskolákat, nyári táborozásokat tovább kell szélesíteni és ezáltal négy esztendő alatt országosan új helyzetet kell teremteni a serdülőkkel és az ifjúságiakkal való foglalkozásban" — akkor semmiképpen nem lesz utópia, hogy a mostani tavasztól céltudatosan és nyílegyenesen jutunk el Tokión át Mexico Cityig, s az egész magyar sportmozgalom virágzó jövőjéig.

A BŐRLABDA NYOMÁBAN

Még néhány nap és ismét elindul pontszerző útjára a futball-labda, teljes kapacitással működésbe lép a bajnoki gépezet. És ezt nagyon sokan várják. Nemcsak a labdarúgás szerelmesei, hanem mindenki, aki nálunk a sport iránt érdeklődik. A labdarúgás a legnépszerűbb sportágunk, s így senkinek sem közömbös, ami vele, érte és körülötte történik. A mostani bajnokság pedig különösen az érdeklődés homlokterében áll. Nemcsak azért, mert az eddigi őszi-tavaszi rendszer helyett most tavaszi-őszi, tehát naptári éves lesz a bajnokság, hanem mindenek előtt a tartalmáért.

Ma már túl vagyunk rajta, így könnyebben regisztrálhatjuk, hogy nagy harc előzte meg az átállást. Az egységes bajnoki rendszer kialakítása tulajdonképpen csak a labdarúgás háza táján ütközött ellenállásba. De ott nagyon. Körömszakadtig védték a régit, a megszokottat, pedig nem egyszerű szervezeti kérdésről volt szó, hanem egy olyan rendszer bevezetéséről, amely a mi éghajlati, társadalmi és gazdasági viszonyainknak sokkal megfelelőbb, s amelyben a szakmai lehetőségek is jobbak. A hangsúly a szakmai lehetőségeken volt.

A magyar labdarúgás ugyanis mintha megállt volna a fejlődésben. Ezt nemcsak a válogatott mérkőzések statisztikája és a klubcsapatok nemzetközi eredményei jelzik, hanem a bajnoki mérkőzések színvonala is egyre több kívánni valót hagy maga után. Valamikor, még a nagycsapat idejében, beleestünk a speciálisan szép és szellemes „magyar futball" bűvöletébe, s abból ma sem igen akaródzik kikászálódni. Még ma is sokan hangoztatják, hogy — mások hadd játsszák az „erőfutballt", mi majd kifűzzük a labdát a szemük előtt...

Ez azonban hamis illúzió. A mi labdarúgásunkkal is az történt, ami a sportban szinte törvényszerűen gyakori eset: aki feljutott a csúcsra, azt rendszerint elvakítja a siker, ráül babérjaira, a legyőzöttek pedig kettőzött erővel igyekeznek lemaradásukat behozni, nagy gonddal készülnek a visszavágásra. Az évszázad mérkőzésén, a Wembley-stadionban mi porig aláztuk Angliát, s íme, a szigetország válogatott tizenegye már kiheverte a súlyos csapást: a közelmúltban végigverte szinte az egész Európát, s ráadásul a Világválogatottat is legyőzte.

De nagyot léptek előre a többi országok is. Még azok is, amelyeknek eddig csak jelentéktelen szerep jutott. Kiegyensúlyozottabb lett az európai futballmezőny, bérelt helyek még rövid időre sincsenek. A legjobb példa erre a chilei ezüstérmes Csehszlovákia, amely egy évvel később jóformán mindenkitől kikapott, akivel találkozott. Megállni, elmélázni tehát egy percig sem szabad, mert a fejlődés üteme nagyon gyors, s aki nem tudja tartani a tempót, azt előbb utolérik, aztán elhagyják.

Nekünk ezt a saját bőrünkön is kellett tapasztalnunk. Nem mondjuk, hogy visszafejlődtünk, de hogy egy helyben topogunk (jobb volna ezt már múlt időben mondani), az biztos. Nagyon csekély változástól eltekintve a klubedzések tartalma alig lépi túl a 20—30 évvel korábbi szintet. Ezen az sem változtatott érdemlegesen, hogy „felülről jött nyomásra" a heti edzések száma emelkedett. Sőt az a tudat, hogy hetenként egy vagy két edzéssel többet „kell" a szokásosnál, a megszokottnál tartani, további lazaságok kútforrása lett.

Így azután éppen jókor jött az átszervezés. Az átmeneti bajnokság lényeges változást nem mutatott a múlttal szemben, de nem is várt tőle senki sem csodát. Az volt a feladata ennek az egyidényes vetélkedésnek, hogy átvezesse a bajnokságot az egységes rendszerbe, s hogy az edzők — mivel kiesés nem volt — bátran kísérletezzenek a csapatépítéssel. A szakvezetők legtöbbje igyekezett is kihasználni a helyzetet. De hogy mire mentek volna, ki tudja? Jónéhányuknak ugyanis útilaput kötöttek a talpára, mielőtt mutatkozhatott volna a munkája gyümölcse. Még jó, hogy a megújhódás időszakában éleződött ki ennyire a klubok és az edzők rendezetlen viszonya, mert így az



Kék-fehér labdarúgók a csodaszernek tartott gumikötéllel birkóznak



Fradisták „jóga-gyakorlata" a tornapadon



A Vasas-fiúknak még nem a legkönnyebben megy ez a balett-mozdulat

MTS időben a helyére tudta tenni ezt a nagyon fontos kérdést.

Ennél is fontosabbnak tartjuk azonban azt az intézkedést, hogy az NB I-es labdarúgó csapatok az olimpiai táborban alapozzanak. De ne úgy, mint korábban, otthon, hanem lehetőleg megközelítve azt a szintet, amit a mai felfogás szerint korszerűnek lehet nevezni.

Senki se gondolja, hogy könnyen ment. Nem volt egyforma az edzők felkészültsége és hozzáállása, még kevésbé a játékosoké. Mégis, az a három hét, amit egy-egy csapat a tatai edzőtáborban eltöltött, edzőnek és játékosnak egyaránt sokat jelentett. A változatos és rendszeres munka — amely, ha nem is volt minden együttes számára azonos terhelésű, hiszen a csapatok a saját tervük szerint dolgoztak, s a tervek között bizony szembeötlő különbségek mutatkoztak — valóban alapja lehet az elkövetkezendő válogatott és bajnoki csatáknak. Feltéve természetesen, ha Tatával nem „tudják le" a csapatok a fokozott intenzitású erőnléti munkát. Az erő, a gyorsaság, az állóképesség és a ruganyosság szüntelen karbantartása nélkül ugyanis a technika önmagában nem sokat ér. Többre nem jó néhány öncélú trükk bemutatásánál. Van azonban olyan technika is, amelynek birtokában a játékos 30—40 méterre is pontosan tud passzolni, s ha kell, 18—25 méterről pontos és veszélyes lövéseket zúdít a kapura. Ehhez alaposabb felkészültség kell, mint a körömpasszos trükkökhöz. Ami persze nem azt jelenti, hogy az úgynevezett finom technikára nincs szükség. Erről szó sincs. Tulajdonképpen az az igazán technikás játékos, akinek nemcsak ilyen vagy olyan technikája van, hanem a szó valós értelmében technikás. Ha kell, leheletfinom húzásokat végez és ördöngős cselekkel kígyózik át a védelmen, de lendületes, erőteljes játékra is képes. Aszerint, ahogy a helyzet megkívánja. És nemcsak időszakonként, hanem 90 percig, s végig az egész idényben.



Diósgyőriek — labdával

Itt említjük meg az életmódot is, mert szorosan ide tartozik. A fent jelzett követelménynek ugyanis csak akkor tud eleget tenni a labdarúgó, ha sportszerűen él. Keményen, korszerűen edzeni, a mérkőzéseket szívvel-lélekkel végighajtani és ki-kimaradozva könnyelmű, sportszerűtlen életmódot folytatni nem lehet. A két dolog nem fér össze egymással. Valamelyikről le kell mondani. S egy pillanatig sem lehet vitás, hogy a labdarúgóknak melyikről kell lemondaniok, ha jól akarnak játszani és hosszú ideig aktív sportemberek akarnak maradni. Aki ezt nem tudja megérteni, nagyon hamar és keservesen megbánhatja.

A tatai olimpiai tábor fennállása óta először szolgálta intézményesen a labdarúgó bajnokságot. Nehogy beleessünk azonban abba a hibába, hogy ezzel most már megoldottnak tekintsük labdarúgó sportunk szakmai problémáit. A tatai első intézményes alapozás hatalmas lépést jelent előre, ezt azonban csak a kezdet kezdetének szabad tekinteni. Fentebb már céloztunk rá, hogy Tatán nem volt egységes a munka, bár a csapatok egymásra gyakorolt hatása kétségtelenül serkentő volt. De mi lesz otthon? A Tatán megízlelt magasabb szinten megy tovább az edzés, vagy ott folytatják, ahol tavaly abbahagyták? Az edzőknek, ha szívvel-lélekkel a haladás hívei, nem lesz könnyű dolguk. Sok ráhatás éri őket az otthoni munkában, még pedig a kevesebb munka irányában, mert az kevesebb gonddal és veríték kel jár, s a játékosoknak, elsősorban az idősebbeknek, kellemesebb. A mérleg serpenyőjében azonban ott vannak a konkurrens csapatok is, amelyek valószínűleg nem lazítanak, s a bajnoki mérkőzéseken lehajrázzák a visszaesőket. Arról nem is beszélve, hogy a szövetségi szakmai vezetés is korszerű munkát kíván, elsősorban a válogatott játékosok, de az egész magyar labdarúgás érdekében.

Az átállásnak, a korszerűbb edzésmódszer kialakulásának tehát még vannak problémái. Csanádi Árpád egyik legutóbbi cikkéből idézve, a szemléletnek feltétlenül tovább kell formálódnia, hogy a klubokban folyó szakmai munka még tervszerűbb és még előrelátóbb legyen, mihamarabb elérje azt a színvonalat, amit a magyar sport érdeke megkíván.

Ezeknek a gondolatoknak a jegyében várjuk mi is nagy érdeklődéssel az új alapokra helyezett 1964. évi bajnokságot, amely, érzésünk szerint — az érintett problémák ellenére is — érdekesebb, változatosabb és talán színvonalasabb lesz, mint a közvetlenül előttevalók voltak.

Pető Béla



Sárosi György dr.-nak, a 30-as évek labdarúgó-csillagának egyik klasszikus mozdulata a labdával

MELYIK NAGYOBB DICSŐBB?

SÁROSI GYURKÁÉK VAGY SÁNDOR CSIKARÉK CSAPATA?

A 400. válogatott mérkőzés után a közönség tapsa közben vonult le a magyar csapat a Népstadion gyepéről. Az elismerő üdvözlés azonban nem a jó játéknak, hanem a gyengébb forma ellenére harcos küzdőszellemmel kivívott döntetlennek és a nemzetek Kupájában való továbbjutásnak szólt. A mérkőzés végén a nézők egy hozzám közeli, kisebb csoportjából ilyen beszélgetésre lettem figyelmes:

— *Az ötvenes évek csapatában még a tartalékok padjára sem ülhettek volna a maiak!* — jegyezte meg kissé ingerülten egy fiatalember.

— *Még Sárosiék idejében sem húzhatott volna magára válogatott mezt egyikük sem!* — duplázott rá egy őszülő halántékú férfi.

Hazafelé menet ezek a megjegyzések foglalkoztattak. Vitathatatlan, hogy a válogatott ezen a napon igen mérsékelt játékot nyújtott. Az sem vitatható, hogy a közelmúlt „aranycsapatával" még ennél sokkal jobb formában sem igen veheti fel a versenyt. De vajon, még a negyed századdal ezelőtti válogatott is különb lett volna a jelenleginél?

Ezt a kérdést aligha lehet az egyéni képességek alapján eldönteni. De azért a labdarúgásban is van lehetőség arra, hogy egy-egy időszak adatait egybevetve megállapíthassuk: *mikor játszottak eredményesebben, nagyobb sikerrel?* Ekkor határoztam el, hogy a válogatott mérkőzések eredményeinek alapján igyekszem választ kapni: *Sárosi Gyurkáék* valóban felülmúlták-e a mai legjobbakat, *Sándor Csikarékat?*

Az adatok gyűjtése során örömmel tapasztaltam, hogy *három, közel azonos tényező* némileg megkönnyíti és valósabbá teszi az összehasonlítást. *A negyed századdal ezelőtti válogatott törzse 1933-ban kezdett kialakulni és nagyjából 1939-ig maradt együtt. Ez hét év.* Ugyanígy hét éve, *1957-ben, a „nagycsapat" szétesése után, formálódott ki a jelenlegi csapat gerince.* Időtartamban tehát egyenlő az összehasonlítási alap. Amikor a leggyakrabban szerepelt játékosokat írtam össze, szintén közel azonos adatokhoz jutottam. 1933 és 1939 között ugyanis 21 játékos szerepelt legalább 10 alkalommal a válogatottban, azaz ennyien alkották annak a gárdának a törzsét. 1957 óta mindössze eggyel kevesebb, 20 játékos öltötte magára legalább tíz mérkőzésen a címeres mezt. Tehát két, szinte azonos létszámú törzsgárdának a teljesítményét lehet egybevetni. Végül a hét-hét év alatt játszott mérkőzések száma között is alig 10 százalékos az eltérés. *Sárosiék* 60, *Sándorék* pedig 66 alkalommal léptek pályára a jelzett években országok közötti mérkőzésen.

Mielőtt az eredményeket összehasonlítjuk, nézzük, kik azok a játékosok, akik e két gárdának a gerincét alkot-

ták. (A név utáni szám azt jelzi, hogy az említett időszakban az illető játékos hányszor szerepelt a válogatott csapatban.)

Régi csapat: Szabó 38, Háda 13 (kapusok); Korányi 23, Bíró 38, Sternberg 16, Polgár 16, Vágó 13 (hátvédek); Szalay 24, Szűcs Gy. 25, Lázár 30, Turai 22, Dudás 16, Balogh I. 10 (fedezetek); Sas 17, Cseh II. 27, Sárosi dr. 43, Toldi 30, Titkos 33, Markos 13, Vince 24, Zsengellér 21 (csatárok) — összesen 21 játékos.

Mostani csapat: Grosics 41, Szentmihályi 13 (kapusok); Mátrai 54, Sipos 57, Sárosi 37, Mészöly 23, Sóvári 12, Dálnoki 11 (hátvédek); Bozsik 22, Kotász 26, Bundzsák 24, Berendi 17, Solymosi 31 (fedezetek); Sándor 51, Göröcs 44, Albert 38, Tichy 54, Fenyvesi dr. 47, Machos 18, Rákosi 16 (csatárok) — összesen 20 játékos.

Egy válogatott csapat súlyát, erejét legvalósabban az fejezi ki, hogy milyen eredményesen szerepelt a maga korában a nemzetközi porondon. Lássuk tehát a két nemzedék mérkőzéseit:

Régi: 60 mérkőzés, 28 győzelem, 13 döntetlen, 19 vereség, 162 : 124 gólarány, 58 százalékos összteljesítmény.

Mostani: 66 mérkőzés, 35 győzelem, 16 döntetlen, 15 vereség, 141 : 81 gólarány, 65 százalékos összteljesítmény.

E számok tanúsága szerint a jelenlegi együttes összteljesítménye 7 százalékkal (ami elég jelentős különbség) felülmúlja a régi csapatét. Egyesek azonban esetleg azt mondhatják: — Jó, jó, de akkor egészen mások voltak az ellenfelek! — Nos, ezen a téren is közelebb lehet hozni egymáshoz a két válogatott adatait. Összesen *15 olyan ország van, amelynek válogatottjaival a régiek és a maiak is mérkőztek.* [Anglia, Ausztria, Bulgária, Csehszlovákia, Egyiptom (most Egyesült Arab Köztársaság), Franciaország, Hollandia, Jugoszlávia, Lengyelország, Németország (most NDK, illetve NSZK), Olaszország, Románia, Skócia, Svájc és Svédország.] A felsorolt országok elleni mérleg:

Sárosiék: 51 mérkőzés, 23 győzelem, 10 döntetlen, 18 vereség, 125 : 108 gólarány, 55%.

Sándorék: 45 mérkőzés, 28 győzelem, 9 döntetlen, 8 vereség, 104 : 54 gólarány, 72%.

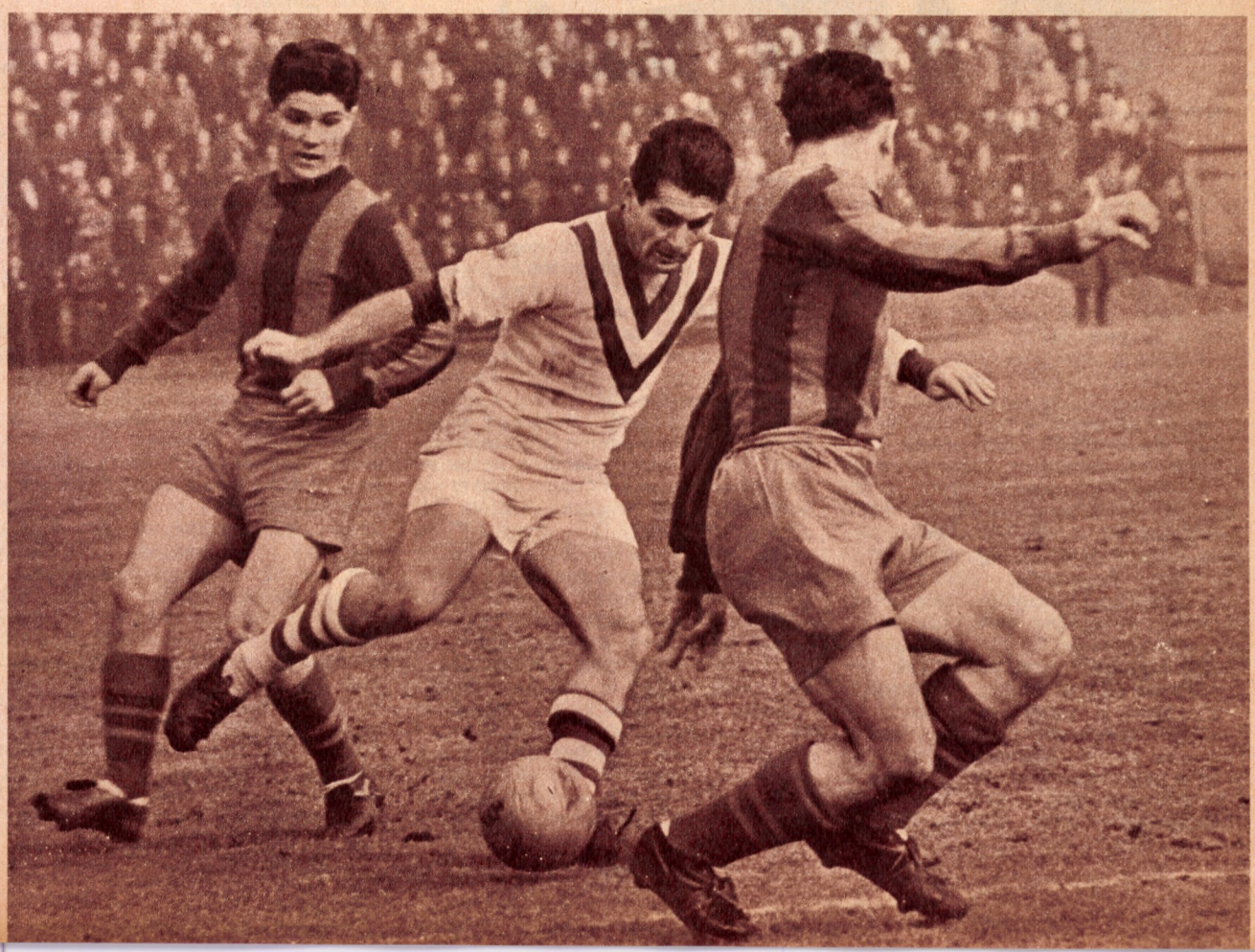
Így tehát még nagyobb különbség mutatkozik a jelenlegiek javára. A tárgyilagosság azonban megköveteli, hogy megemlítsük: míg a régiek adatai között szerepelnek az akkori „mumus", az olasz válogatott elleni mérkőzések számunkra erősen negatív számai, addig a mostaniak legnehezebb ellenfelével, a szovjet válogatottal szembeni adatok nem szerepelnek. A régiek teljesítménye az olaszok elleni mérkőzések nélkül 63% volt.

A két időszak teljesítményeinek összehasonlítása végeredményben *Sándor Csikarék javára dőlt el.* Van azonban két olyan tényező is, amely viszont *Sárosiék* mellett szól. Az egyik: az akkori magyar válogatott az 1938-as világbajnokságon csak Olaszország együttesével szemben kényszerült megadásra, azaz a 2. helyen végzett. Hasonló világbajnoki helyezéssel a maiak még nem dicsekedhetnek. A másik: a régi csapat gólerősebb volt a jelenlegi együttesnél. Az általuk szerzett 162 gól ugyanis mérkőzésenként 2,7-es átlagnak felel meg, míg *Sándorék* 141 góljának átlaga 2,1. Viszont a kapott gólok tekintetében a mostaniak 1,2-es átlagával szemben a régiek 2 gólos átlaga áll. És ezen a ponton találunk választ *Sándorék* jelentősnek mondható fölényére. Az ugyanis vitathatatlan, hogy az akkori gárdának több tagja a maga korában legalább olyan jó játékosnak számított nemzetközi viszonylatban is, mint a mai együttes legjobbjai. A két válogatott gárda között a maiak javára mutatkozó többlet okát tehát *nem az egyéni képességek alapján kell keresni.* Ha a maiak fegyelmezett csapatjátékban még többet tudnak nyújtani, elérhetnek további nagy sikereket is, akár a negyed századdal ezelőtti gárda világbajnoki helyezésének megismétlését is.

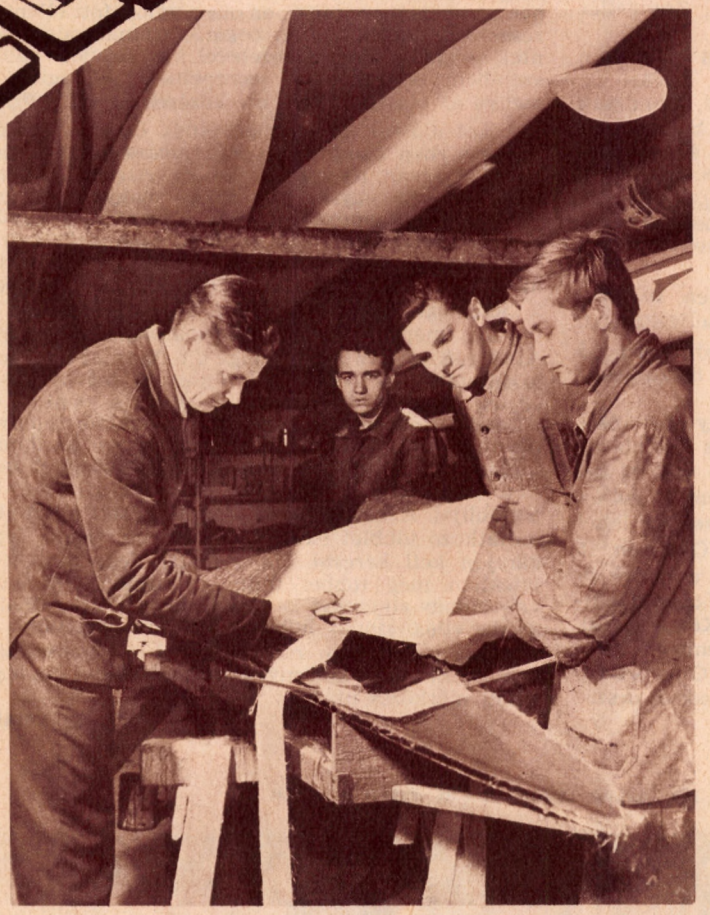
Akkor talán nem hangzanak el a bevezetőben említetthez hasonló kesernyés megjegyzések egy-egy válogatott mérkőzés után...

Antal Zoltán

Sándor Csikar két csepeli játékos között bűvöli a labdát



Zöld utat a műanyagnak!



Parti János, a római olimpia aranyérmese, a sporthajó-építő gyár igazgatója saját kezüleg szabja ki a versenykajak „ruháját"

„Műrostos" — húztuk el a szánkat megvetően a háborús években, amikor mindig újabb és újabb „pótanyagok" álltak a régi jól beváltak helyébe, melyekhez a világégésben nehezen lehetett hozzájutni. Legtöbbször nem tudták feledtetni azt, aminek a helyébe álltak, de már akkor felfigyelt a világ néhány nagyszerűen sikerült pótlásra. Ma már a legtöbb ember behúnyt szemmel megvásárol mindent, amiről megtudja, hogy műanyagból, vagy annak hozzáadásával készült. A háziasszonyok, a turisták kedvencei lettek rövid idő alatt a műanyag edények, eszközök, tisztítószerek, fal- és bútorvédők, tartályok, felszerelések, gyerekjátékok. Tartósak, egyszerűen tisztántarthatók, ízlésesek, könnyűek, célszerűek. A modern vegyipar boszorkánykonyhájában készült újfajta anyagok, a nagymolekulájú szervesanyagok betörtek az életnek szinte valamennyi területére. A nagytagú család, — melynek még számtalan oldalági rokona is van — szívesen látott vendég a gyógyászatban, az iparban, a mezőgazdaságban, a szállításban. A képzeletbeli vonat, melyen a műanyag diadalútját járja, egyre nagyobb sebességre kapcsol és zöld utat kap mindenütt.

Az csak természetes, hogy abban a gigászi küzdelemben, melyet a modern sport folytat újabb magaslatok, újabb csúcsok meghódításáért, a műanyag is fontos fegyver lett. Nem kevés váratlan eredmény született a sportpályákon egy-egy újfajta műanyag „segédletével". Még emlékezetünket sem kell túlságosan megerőltetni, hiszen éppen a közelmúltban voltunk tanúi annak a heves és szünni nem akaró vitának, melyet az atlétikában az üvegrúd váltott ki. (Tudvalevő, hogy az „üvegrúd" is műanyagból készül.) Azzal vádolták használóikat, hogy fantasztikus eredményeiket az üvegrúd tulajdonságainak, nem pedig sajátmaguknak köszönhetik. A vita ma már eldőlt: a szoft ütő, a műanyag felhasználásával készült síléc, a műanyag kajak, vitorlás és motoros hajók, csónakok és felsorolhatatlanul sok más műanyag sportszer mellett polgárjogot nyert az üvegrúd is, és ezzel a sport is magasra nyitotta a sorompót korunk szülötte, a műanyag előtt.

Hozzánk — ne ítéljük el érte — többnyire illegális úton jutott el. Sportolók, edzők, sportvezetők miközben jártak, keltek a világban, itt is, ott is láttak valami újszerű eszközt, felszerelést, lefényképezték, megvásárolták, vagy éppen elcsentek mutatóba egy kis darabkát. (Így tett például birkózó edzőnk, aki a szent cél érdekében bicskájával lemetszett egy darabot a külhoni műanyag birkózószőnyegből.) A minták, fényképek, elbeszélések alapján aztán elkezdődik a munka. Vagy megpróbálják a hazai gyártást, vagy ha erre nincs lehetőség, megrendelik a tárgyat, vagy eszközt külföldről.

Azóta, hogy a műanyag sportszerek, felszerelések többnyire illegális beszivárgása megindult, nem sok fejlődésről lehet beszámolni ezen a téren. Úgy tűnik, hogy a műanyag a sport területén nálunk nem kapott zöld utat. Számos, nem egyszer elszigetelten, egymástól függetlenül dolgozó szakember, sportrajongó küzködik azért, hogy a műanyag az eddiginél sokkal eredményesebben szolgálja minőségi és tömegsportunk fejlődését. Harcuk azonban többnyire szélmalomharc. Nem kevés az olyan akadály, ami elcsépelt szóval objektív nehézségként volna jellemezhető, de ezek ellenére is meg lehetne gyorsítani a „műanyagvonat" hazai pályáját.

Az objektív nehézségekről az egyesült sportszergyár vezérkara, Szlavkovszky Mihály igazgató, Kiss Sándor műszaki vezető és Horváth Ferenc technológiai csoportvezető adott tájékoztatást. Ebben a kis gyárban 5—600 féle dolgot készítenek, ami azt jelenti, hogy a sokféle igényt nagy kezdeményező és kísérletező kedvvel igyekeznek kielégíteni, de csodákra ők sem képesek. Kezdetleges laboratóriumuk, szűk pénzügyi keretük, a rossz, akadozó anyagellátás nehezen elmozdítható sorompókat állít eléjük. A két üzem, melyből az összevonás után a sportszergyár alakult, halálra van ítélve: kitelepítésre vár. Az új, nagyobb gyár csak 1967-ben épül fel. Addig? Nos, addig képletesen szólva bicskával faragják ki az új szereket, kezdetleges körülmények között kísérleteznek műanyag alkalmazásával a tornaszerek, tekebábuk, kézilabdakapuk, kosárlabdapalánkok gyártásánál. Elkészült PVC-ből egy magasugrómérce prototípusa. Kísérletképpen újfajta, műanyag birkózószőnyeggel, ugrószőnyeggel látták el a szombathelyi Művelődési és Sportházat. Ugyancsak a gyár új készítményeivel rendeztek be a Testnevelési Főiskolában egy tornatermet. Sikerrel alkalmazzák a műanyagot (bevonat formájában) sílécek gyártásánál, ezeknek nagy sikere van a külföldi piacokon. Itthon is óriási a kereslet, de a gyár

...agnak!

kapacitása oly kicsi, hogy a hazai igények teljes kielégítésére nem is gondolhatnak. Kecskemétre zártcellás habosított PVC-ből cselgáncs szőnyeg került. Elkészült PVC-ből egy ízléses, ajtó közé szerelhető gyerektorna készlet, de ez is — mint annyi más műanyaggyártmány — nem kapott még szabad utat. Nincs a többi szakághoz hasonló olyan bizottság, mely eldönti, most mi a jó, mi a korszerű, mi a követelmény. Az ipar nehezen szánja rá magát, hogy ráálljon egy olyan cikk tömeggyártására, melyről sem azt nem tudja, mennyien kívánják azt vásárolni, sem azt, milyen követelményeket támasztanak vele szemben.

És míg a pénzügyi szervek, az ipar, a kereskedelem mérlegel, számol — kevésbé aggályos, merészebb országok rendre megelőznek bennünket.

A Műanyagipari Kutatóintézet munkatársa, az egykori BEAC atléta, Szabó Ambrus szinte egyszuszra sorolja az intézetben kikísérletezett műanyag sportszereket, eszközöket, a műanyag felhasználásának lehetőségeit. Szerinte nincsenek megoldhatatlan problémák: ha egy szerv ezen a téren érdeklődik valami iránt, az intézet minden segítséget megadna. Bár az üvegrúd készítése bonyolult számításokat igényel (a versenyző súlyát, magasságát, sőt még a tehetségét is figyelembe kell venni a rúd falvastagságának megállapításánál,) mégis lehetett volna ezt idehaza gyártani — exportra is. Ebben azonban az NDK megelőzött bennünket. Ugyanígy jártunk a műanyag-labdával és még számos, műanyagból készíthető tömegsportcikkel. Míg nem késő, érdemes lenne foglalkozni a műanyag diszkosz gyártásával. Az intézetben készült poliamid diszkoszokat 3—4 éve használják közmegelégedésre a BEAC-atléták. Kopásálló, az időjárás viszontagságait elváltozás nélkül tűrő, súlytartó, nagyszerű eszköz, melyből még exportálni is tudnánk.

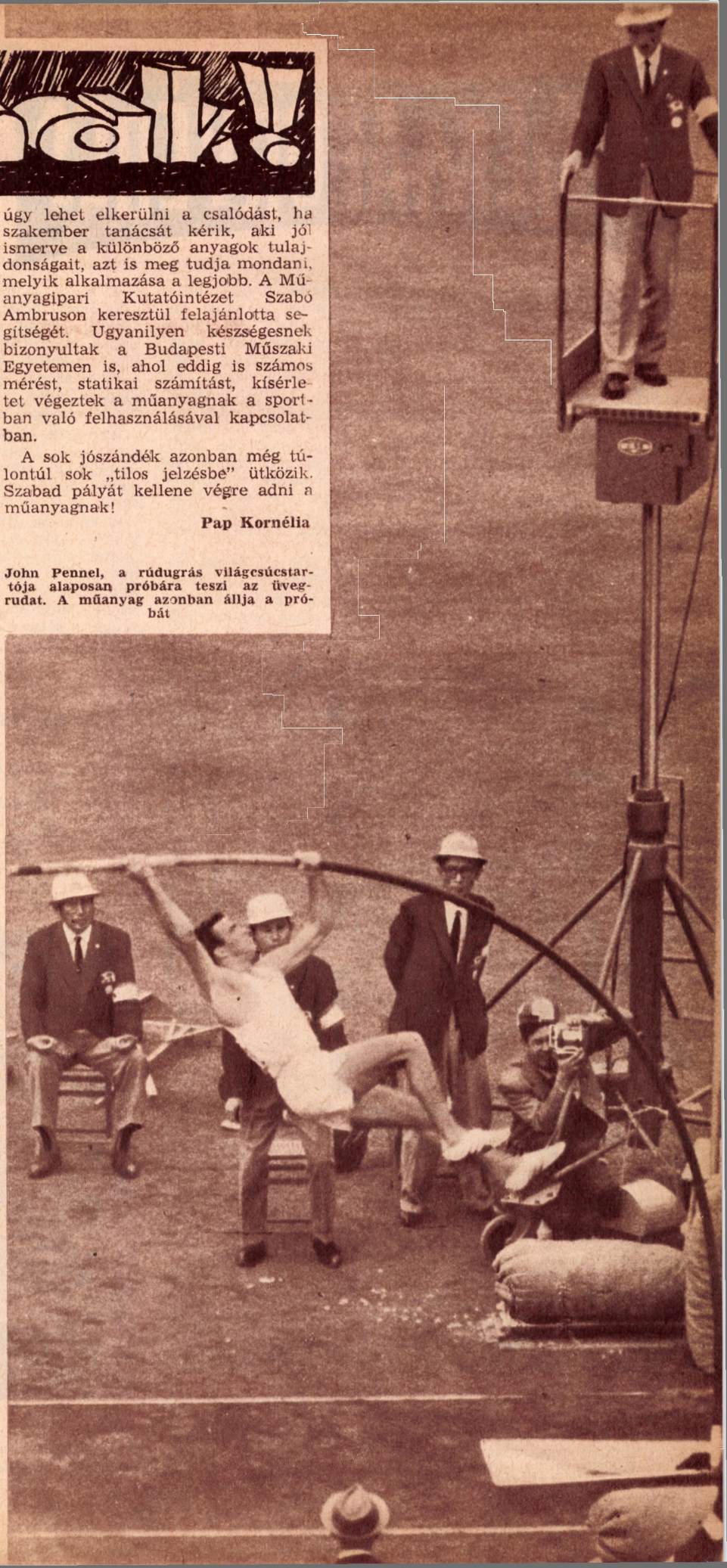
Nemrégen mutatták be idehaza a külföldön már régebben ismert poliuretán habot — mint a magasugró és rúdugró gödrök homokjának pótlóját. Ebbe valóságos gyönyörűség beleesni, megszünteti a balesetveszélyt, és az ugrók eséstől való szorongását. A kezdő gátfutók félelmét is csökkenheti az igen gazdaságos, PVC-ből készíthető gyakorlógát alkalmazása. (Ezt is kipróbálták már a BEAC-ban.)

A kispályák talaját nagyszerűen lehet konzerválni és portalanítani, ha a felső talajréteget műgumilátexszel átitatják. Az ilyen pályát nem kell öntözni, hengerelni, talaját nem hordja el a szél, portalan, tartós.

Még sokáig lehetne sorolni a műanyag felhasználási területeit a sportban. A rengeteg féle és fajta műanyag felhasználása közben csak úgy lehet elkerülni a csalódást, ha szakember tanácsát kérik, aki jól ismerve a különböző anyagok tulajdonságait, azt is meg tudja mondani, melyik alkalmazása a legjobb. A Műanyagipari Kutatóintézet Szabó Ambruson keresztül felajánlotta segítségét. Ugyanilyen készségesnek bizonyultak a Budapesti Műszaki Egyetemen is, ahol eddig is számos mérést, statikai számítást, kísérletet végeztek a műanyagnak a sportban való felhasználásával kapcsolatban.

A sok jószándék azonban még túlontúl sok „tilos jelzésbe" ütközik. Szabad pályát kellene végre adni a műanyagnak!

Pap Kornélia



John Pennel, a rúdugrás világcsúcstartója alaposan próbára teszi az üvegrudat. A műanyag azonban állja a próbát

A SZEMAFORVÉDÉS OKTATÁSA

A múlt évben már foglalkozott lapunk a kézilabdakapusok úgynevezett „szemaforvédésével". Akkori ismertetésünket óhajtjuk kiegészíteni, egyben egy félreérthető megjegyzésünket helyreigazítani. Azt írtuk, hogy „a kapus ... igyekszik a labda erejét utánaengedéssel csökkenteni". A szemaforvédésnél utánaengedésről szó sem lehet. A kapusok ebben az esetben ugyanis „bevédenék" a lövéseket. Éppen ellenkezőleg: a karmunka legfontosabb jellemzője, hogy *a kapusok ütik a labdát*, mégpedig úgy, hogy lehetőleg eléjük pattanjon le. Mint érdekességet megemlítjük, hogy az északi, elsősorban a svéd kapusok halcsontból készült karvédőket alkalmaznak a labda ütésének ellensúlyozására. Úgy gondoljuk, hogy erre a célra elegendő az is, ha a melegítő karrészének belső oldalát puha anyaggal (vatta, laticel) kibéleljük.

Karmunkájukat az első képünkön látható *kanálszerűen behajlított kézfejtartás* jellemzi. Ezzel elérik, hogy még az erős, sarkos lövéseket is maguk elé tudják ütni. A felső sarokra tartó labdát is csak végső esetben ütik a kapu fölé.



A szemaforkapusok lábmunkájában bizonyos eltérés tapasztalható. Egyrészük — főleg a nők — az alsó sarokra tartó lövéseket a mi kapuvédőink által is alkalmazott *kicsúszással* hárítják. Így természetesen gyakran a földre kerülnek.

A tiszta szemaforiskola képviselői azonban *nem kicsúszással, hanem kis ugrással* védik az alsó sarokra tartó lövéseket. Ez a mozdulat leginkább a vívók kitöréseihez hasonlítható. Mivel védéskor jól előrehelyezkednek a kapusok, viszonylag kis ugrással is le tudják zárni a lövés szögét. Az ugrással történő hárítás nagy előnye, hogy a kapus mindig talpon marad és így a gyors indítás lehetőségei igen jók.

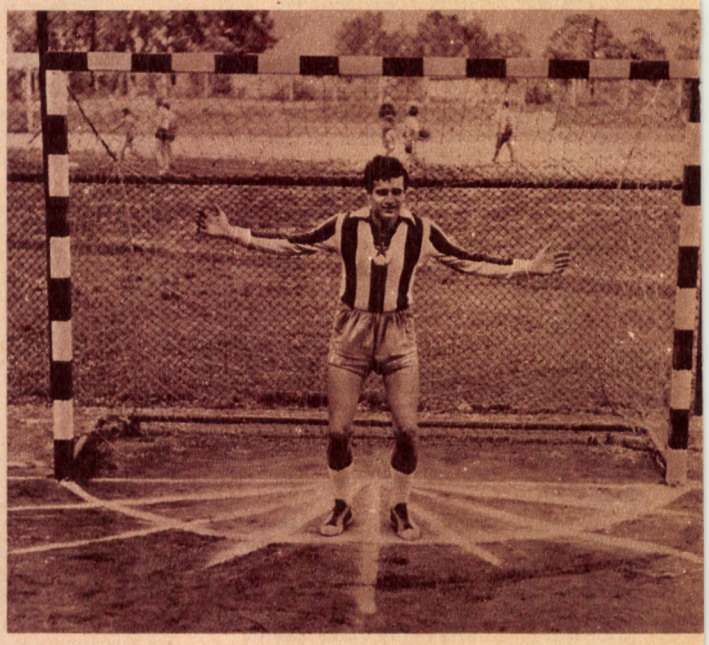
Az egyik kiváló csehszlovák edzőnél tett legutóbbi látogatásom, illetve az edzésen tapasztaltak meggyőztek arról, hogy *egyrészt a szemaforvédés oktatása ma már elengedhetetlen követelmény, másrészt, hogy kapusedzéseink tartalmi részét jelentősen erősíteni kell.*

A kapusok általában már 30—40 perccel a mezőnyjátékosok előtt érkeznek az edzésre és az általános bemelegítés után — amelyben erőfejlesztő gyakorlatok a formábantartó időszakban is szerepelnek — nagy szorgalommal végzik a különböző speciális gyakorlatokat. A mezőnyjátékosok megérkezése után azok edzésmunkájában is részt vesznek.

Kapusgyakorlataik közül itt ismertetünk néhányat.

1. ERŐSÍTŐ ÉS NYÚJTÓ HATÁSÚ GYAKORLATOK

a) Gyakorlás súlyzóval. Mivel a második képen bemutatott alapállás karhelyzete meglehetősen fárasztó, igen fontos a kar- és vállizmok megerősítése. Annál is inkább, mivel az erős lövések nyújtott karral történő hárítása is nagymértékben igénybeveszi a vállöv izmait. Erre a célra különösen alkalmasak a súlyzóval végzett kargyakorlatok (lendítések, húzások, körzések stb.)



b) Padon (svédszekrényen stb.) combonfekvés bokafogással. Az edző által különböző irányba és magasságba

dobott labdákat *a kapusnak úgy kell elfogás után visszaadnia, hogy közben nem támaszkodhat a talajra.*

c) Ugyanaz oldalfekvésben és nyújtott ülésben.

d) Széles terpeszülés a talajon. *A lábfej mellé vagy elé dobott labdákat a kapus visszaadja az edzőnek.* Időnként olyan labdákat is dobunk, amelyeket hátradőléssel tud elérni a játékos.

e) Ugyanaz a gyakorlat gátülés helyzetében.

f) Oldalvást a bordásfal (pad, kerítés, karfa stb.) felé fordulva egyik lábát kb. csípőmagasságba kitámasztja a kapus és így fogja el a mindkét lába elé ejtett labdákat.

A gyakorlatokat kézilabdával (tömöttlabdával) végeztetjük.

2. REFLEXFEJLESZTŐ GYAKORLATOK

a) Háló nélküli kapuban áll a kapus. *Előtte is és mögötte is játékosok helyezkednek el labdával.* Először az előtte állók valamelyike dob kapura. A lövés védése után *azonnal meg kell fordulnia a mögötte állók lövésének hárítására.*

b) Ugyanaz, azonban a játékosok *körben* helyezkednek el. *A kapusnak minden dobás után egy kis fordulatot kell végeznie.*

c) Tíz lövés sorozatban, a kapusnak legalább érintenie kell minden dobást.

d) Gyakorlás teniszlabdával. Az edző 8—10 teniszlabdát vesz magához és gyors egymásutánban kapura dobálja. A kapus testtel, kézzel, lábbal próbálja hárítani a dobásokat.

A gyakorlatok megfelelő iramban történő végrehajtására feltétlenül ügyelni kell. Főleg a lassú iramban végzett gyakorlás gátolhatja céljaink elérését.

3. KARMUNKA-GYAKORLATOK

a) Gyakorlás teniszlabdával. A karmunka beidegeztetésének igen jó eszköze a teniszlabdával végzett gyakorlás. A teniszlabdás gyakorlatokat ezen felül reflexfejlesztésre és bemelegítésre is felhasználják.

b) A kapus a labdát maga elé üti, majd a legrövidebb időn belül igyekszik birtokába venni. Ebben a tekintetben is van tanulnivalójuk kapusainknak. Nagyon kevés kapuvédőnk törekszik ugyanis tudatosan *a kipattanó labda gyors megszerzésére.* Pedig minden tizedmásodpercnyi késlekedés veszélyeztetheti a gyors indítás sikeres végrehajtását. Megfigyelhető, hogy a csehszlovák kapusok még a kapu mellé, fölé jutott labdákat is nagy gyorsasággal próbálják játékba hozni. Teremben pedig a kapu mögötti védőhálóból kitépik a labdát, hogy minél előbb támadást indíthassanak.

Természetesen előfordul, hogy a kapusról nagy erővel pattan ki a labda és azt már nem tudja megszerezni. Ezért fontos, hogy *a szemaforvédés nyomán visszapattanó labdára a védelem felkészüljön.* A csehszlovák csapatok 1—5-ös védelem esetén ezt a következőképpen végzik: A labda ellövése pillanatában a zavaró és a két szélső felváltva indul, a 2-es védők pedig a szélsők helyére futnak és a kapuval azonnal szembefordulva próbálják megszerezni a labdát.

4. GYAKORLATOK A GYORS INDÍTÁSRA

a) A kapus, az edző, vagy a játékos által kapura dobott labda *megszerzése után célbadobásokat végez* a pálya különböző pontjaira festett körökbe.

b) Ugyanaz, a körökben álló játékosokhoz történő továbbítással.

c) Ugyanaz, *megszámozott körökkel.* A kapus abba a körbe dobja a labdát, amelyet az edző az indítás előtt megnevez.

Ezenkívül természetesen még sok olyan gyakorlatot is végeznek, amelyekben a már gyorsan futó játékosokhoz kell továbbítaniok a labdát. Számos olyan gyakorlatot is alkalmaznak, amelyben a kapusnak az ellenfél kapusát, vagy egy-két védőt is figyelembe kell vennie. Mivel a szemaforvédés kitűnő lehetőségeket biztosít a gyors indításra, ezek a gyakorlatok igen sűrűn szerepelnek a csehszlovák csapatok edzésanyagában.

5. LÁBMUNKA-GYAKORLATOK

a) A kis segédkörön helyezkedő kapusnak felváltva rövid és hosszú ejtett labdákat dob az edző. A rövid ejtéseknél is csak egyszer szabad pattannia a labdának.

b) Két játékos lábbal gurítja egymásnak a labdát, amelyet adódó esetben kapura rúgnak. A kapus lábbal igyekszik hárítani a lövéseket. (Az átadások és a kapuralövések ne legyenek túl gyorsak és erősek.)

A harmadik képünkön bemutatott felállásból védik a szemaforkapusok a kis szögből történő lövéseket.



Mint már az első ismertetésünkben hangsúlyoztuk, különösen *a bátor, jó reflexű és magas termetű kapusok* használhatják eredménnyel ezt a védési módot. Középtermetnél alacsonyabb játékosok ne próbálkozzanak szemaforvédéssel.

Elképzelhető, hogy a kapuvédő a régebbi és az új védési módot szerencsésen keveri. *A szemaforvédés nem zárja ki a kétkezes hárítást.* A sablonos, vagy erősen megmutatott lövéseket feltétlenül előnyösebb két kézzel védeni.

Meggyőződésünk, hogy a szemaforvédés *a kapuralövések eredményesebb hárításán felül a gyors indítás jobb lehetőségével* olyan taktikai fegyvert is ad csapataink kezébe, amely sportágunk fejlődése szempontjából nem lehet közömbös.

Kránitz István
testnevelő tanár

„Szeretnék ott lenni az olimpián...”

Beszélgetés a lábadozó Zsivótzky Gyulával

A cselekvő ember jól tudja, hogy helytállásának fokozatai vannak. Lehet egyszerűen elvégezni a feladatot, lehet magas szinten teljesíteni, sőt az elért eredmény túlszárnyalására is vállalkozhatik, aki rátermett. Ennek az immár hősi elszántsággal teremtő életformának azonban szigorúak a törvényei.

Erről beszélgetünk Zsivótzky Gyulával, súlyos betegségéből nemrégen felépült sportolónkkal a Délibáb-utcai lakás almazöld tónusú szobájában, amelynek modern bútorai között derűs világossággá oldódik az ablakok függönyén beszivárgó kinti, délutáni szürkeség.

Mi indít egyáltalán valakit arra, hogy a cselekvő ember magatartását a sport legmagasabb fokán vállalja?

Van, aki vetélkedésből sportol, becsvágyból, azért, hogy legyőzzön másokat. Ez még az érdekek világához tartozik, s ehhez semmi köze nincs annak, aki a dolgát komolyan veszi. A hősi rangú cselekvésnek mélyebb, nemesebb a törvénye: az ember nem másoknál akar több lenni, hanem önmagánál.

Ez a válasza Zsivótzky Gyulának is arra az elkerülhetetlen kérdésre, hogy mi indította egyáltalán a sportra, mik voltak az összetevői eddigi eredményeinek:

— Az ember többet hozzon ki önmagából.

Nem születik senki sem olyan kirobbanó tehetségnek, főképp a sportban nem, hogy merőben csak adottságaival egyszeriben sikerei csúcsára lendüljön. A fegyelmezett, céltudatos munkára épül fel az eredmény.

— Mindig is mondtam a fiúknak — emlékezik vissza tíz-egynéhány éves sportmúltjára ez a huszonhat esztendős, világoskék szemű, sötétszőke hullámos hajú, diákos alkatú férfi, hosszúkás arcán és arcának hosszúkás gödreiben szerény mosollyal, — nekem nincs tehetségem. Bár mindenki ilyen tehetségtelen volna, mondták erre ők.

Eddig a sporttársi elismerésig azonban meg kellett tennie a maga útját.

Nehéz körülmények között nevelkedett Kisbéren. Higgadt szóval, keresetlen mondatokkal így beszél erről:

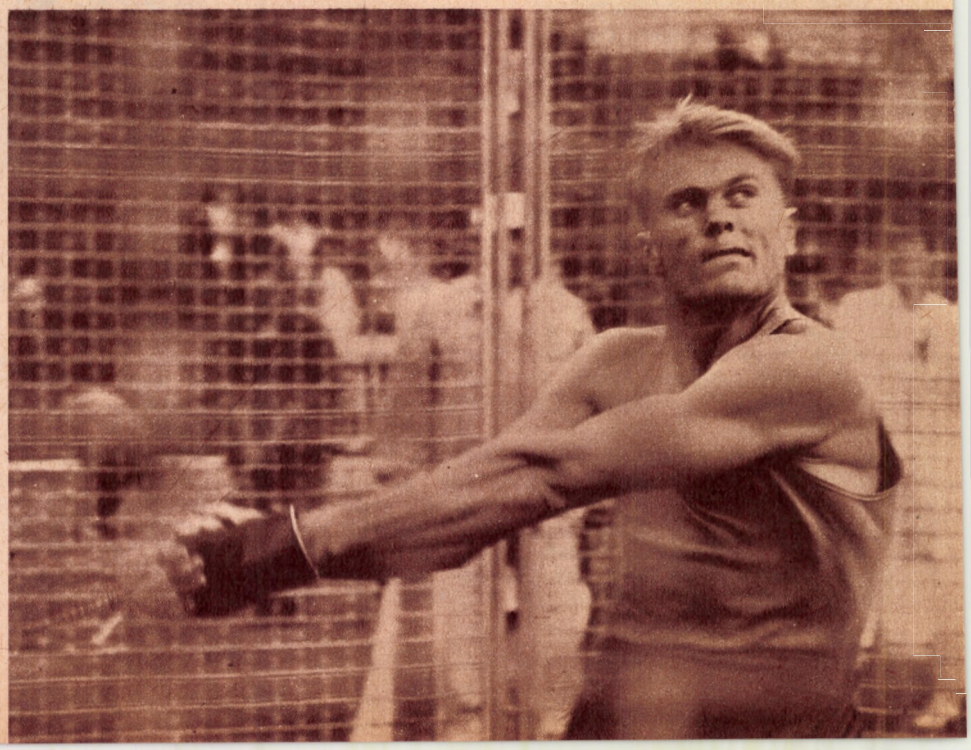
— Apám meghalt, negyvenhat után éheztünk. Általános iskolás koromban gyakran mondtam anyámnak: meglátod, ha megnövök, mindig karosszékben kell majd ülnöd. A szünidőben útépítésnél dolgoztam. Ma is mutatom a feleségemnek, ha arra utazunk, a székesfehérvár—komáromi vonalon: látod, ezt az utat én is építettem. Anyám arra biztatott, hogy tanuljak. Bár nem volt hozzá sok kedvem, elhatároztam: tanulni fogok, s év végén fölmentem négyesre. Így visszaemlékezve, ahogy a szomszéd gyerekekkel játszottunk, ebben mindig volt valami a sportból. Ez úgy kellett nekem, mint a falat kenyér. Fákat vágtunk ki, hogy fejelőpályát csináljunk, köveket hajigáltunk, ágakat faragtunk gerelynek. Fociztunk is, én mezítláb, hogy kíméljem egyetlen pár cipőmet. A közelünkben homokbánya volt, ott ugráltunk a mélybe, amíg egy társunk kificamította a bokáját.

A test öröme a cselekvés. De nem volt-e ez a baleset figyelmeztetés a felelősségre? A cselekvés az irányítással, a fegyelmező értelemmel válhatik helyessé. Volt-e nevelgető, értelmes figyelem a szünidőben szétszóródott falusi gyerekek elevensége számára?

— A szünidőben inkább csak magunkra hagyatkoztunk. De testnevelőnk az iskolában megértéssel foglalkozott velünk. Engem az atlétika érdekelt. Dobásban legjobb voltam. Valahol olvastam egy sportolóról, hogyan edzett, s egyszer nekiálltam, körbefutottam az iskola épületét, ma már nem tudom hányszor, a végkimerülésig. A testnevelőnk azt ígérte, elfenekel. A tantárgyakból sem álltam rosszul, Tatára akartam kerülni a sportgimnáziumba. S ez sikerült is. Itt láttam először korlátot, az otthoni iskolában nem voltak tornaszereink. Az intézetben nagyszerű sporthangulat alakult ki. Naponta körbefutottam a tavat, ebben az időben hosszútávfutó akartam lenni.

A szakiskolában nevelődő kisbéri kamaszfiú teste tudomásul veszi, hogy a legősibb mozgások: a futás, ugrás, dobás a görög atlétikában csiszolódtak művészetté, sporttá. A gyakorlati célratörés a klasszikus korszakban kapta meg a legszebb testi igazolását, ahogy ezt a térben elhelyezett emlékek, a máig is fennmaradt szobrok bizonyítják. Csak azon a módon lehet a leggyorsabban, legkitartóbban futni, a legeredményesebben dobni, ahogy ők megvalósították és ebben a szobrászati korban meg is mintázták. De a kalapácsvetésről a klasszikus ókor nem tud. Hogyan talált rá az ifjú atléta erre a sportágra?

— Osztályunk ablaka egy kőbányára nézett. Ott láttam először a felsőbb osztályosoktól a kalapácsdobást. Legszebbnek ugyan a gerelyvetést tartottam, de a kalapácsvetés látványossága még jobban megragadott. Megmutatnám én ezt a kisbéri gyerekeknek!... Ekkor készültek az olimpiára itt a sportolók, s itt láttam Várszegit gerelytvetni és láttam Németh Imrét — hihetetlen, mekkorát lehet dobni kalapáccsal! De amikor én próbálkoztam vele ott a kőbányában, a nagyobb fiúk kinevettek, mert elestem. A szünidőben aztán otthon, Kisbéren szert tettem egy ősrégi súlyzóra. Fölszereltem, kialakítottam kalapácsnak, el is ron-



tottam anyám egy lábasát, ólmot öntöttem benne. Ezzel a magamkészítette kalapáccsal kezdtem el gyakorolni. De nem sikerült. Nem tudja senki, aki nem próbálta, mekkorát lehet esni kalapáccsal! Nagysokára sikerült háromszor-négyszer megforognom, de ez már igazi forgás volt és magamtól jöttem rá.

Ezt a kalapácsot Kisbéren ma is használják a gyerekek. Már a harmadik iskolás-nemzedéket szolgálja. Cursores vitae lampada tradunt. Az élet fáklyáját továbbadni — a kalapácsvetésben is lehet.

Az akkor következő tanévben az intézetet Kiskúnfélegyházára helyezték. A süvölvény kalapácsvető alig várta a nagyok edzését s maga is közéjük állt. Dobását egyszeriben elismerték, s attól kezdve a fiatal diák minden alkalmat megragadott az edzésre. Fejlődő, mindig éhes kamasz volt, az intézeti koszt mellett kisegítő tápláléka a lekváros kenyér. Ruhája se volt olyan, amiben társaságba mehetett volna; s míg mások táncolni, szórakozni jártak, őt a léhaskodás veszélyétől csakúgy, mint az irigykedéstől megmentette az a tudat, hogy cselekszik valamit, és valami az, amit cselekszik. A súly-, diszkosz- és kalapácsdobást egyaránt műveli. Kialakul az önbizalma:

— Ha harcolok valamiért, azt el is érem.

Immár készen vannak benne a magas fokon gyakorolt cselekvő élet feltételei: a fegyelem, az akaraterő, a lélekjelenlét, a küzdőképesség, és az önbizalommal megalapozott bátorság. És életének első versenyén, a Bács és Csongrád megyék közti viadalon kerek 30 méteres dobással a második helyet szerzi meg, s ugyanakkor Bács-megyei bajnok. Ekkor első először.

— Máig is ez a legkedvesebb érmem — mondja, s jegenyeszál atlétatermetével a sporttrófeákkal zsúfolt vitrinhez lép. Mozgásában hibátlan arányérzék és könnyedség. A kékfehér szalagos érem jóformán elvész az egyenes ujjú, hatalmassá kimunkált csuklójú kéz nagy tenyerén.

S előkerül most az album, amelyben az újságkivágások montázsszerűen villantják föl a megtett út főbb állomásait — hősünk élete ettől kezdve a nyilvánosságé. Pályafutásának adatai közismertek. 1955 óta elsőosztályú sportoló, s mint a TF növendéke, 56-ban már válogatottként kerül Posnanba, ahol a harmadik helyen végez. Az 58-as stockholmi Európa-bajnokságon 63,68-cal harmadik helyezett, s azóta saját rekordját javítja. S az albumban itt a kép a római olimpiáról, ahol a győztesek dobogóján a második helyen látjuk.

— Rómában nem sikerült a formaidőzítésem — mondja szerényen. — Meg talán nem is voltam megérve rá.

Pontosan 131 cm-el maradt az olimpiai győztes mögött. De azóta, mint Európa-bajnok túlhajította az aranyérmes Rugyenkov dobását, s 1962-ben újra javított rekordjával, 70,42 eredménnyel, 3,32-vel tart előtte.

És most a jövő.

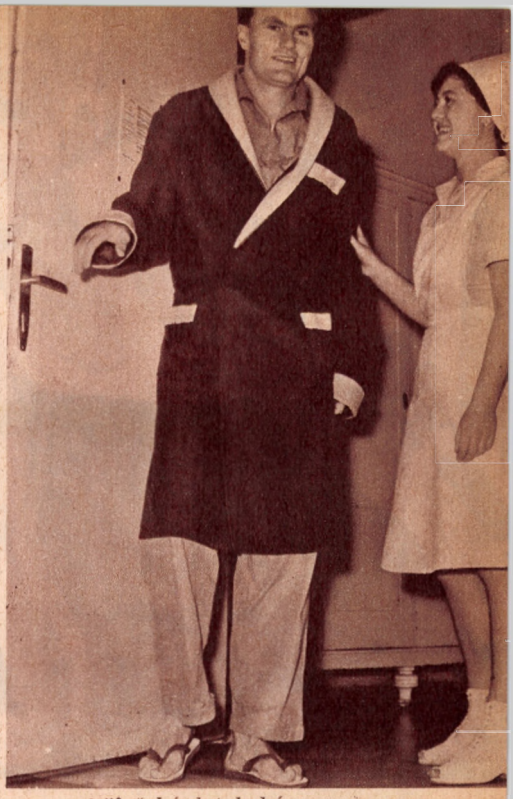
Robbanó gyorsasággal közeledik a tokiói olimpia ideje, a megnyitó harsonái már szinte itt zengenek a fülünkben. Szerte a világon minden idők legnagyobb sporttalálkozójára készülnek a versenyzők. A római olimpián öt világrész 85 országának 8000 sportolója vett részt; 19 sportágban mérték össze erejüket. S a tokiói vetélkedés még monumentálisabbnak ígérkezik. A legtöbb sportágban évről évre nő a feladat, a jobbnál is jobbak egyre magasabb eredménnyel ostromolják a csúcsokat. Tornacsarnokokban, úszodákban, stadionokban munkálkodnak a tökéletesség igényével csiszolt testek, az acélos izmok, kitartó tüdők, erős szívek és idegek.

Mit érezhet mindennek tudatában a világ egyik legerősebb fizikumú, egyik legjobb atlétája, amikor hosszú időn át az edzésből kiesetten, nem a pályán, hanem a kórházi ágyon, csak képzeletében láthatta a röppenő gerely karcsú ívét, az ellendülő diszkoszt, az ellökött súlyt s a szálló kalapácsot, — mit érezhetett a leláncolt titán?

Erről tartózkodóan beszél. De tartózkodásában nem megalkuvás van, hanem a keménykötésű sportember önfegyelme. Az igazi emberség nem a beszéd, hanem a cselekedet birodalma. Csaknem éjszaka borult rá, de most újra nappalodik. A szervezet küzdőképessége győzött a betegségen. Még ott a kórházi ágyon is minden gondolata a kemény edzésé volt; mert lehet edzeni lélekben is, mozgásokat átélni, megismételni, fázisaira bontani és elemezni. Most pedig a mértéktartó nyugalom mögött robusztus testét a régi elszántság fűti, feszíti, egész lényével máris a küzdelemben él.

Elölről kell kezdenie az edzést, — az ő szavai szerint: előbb ismét járni kell tanulni. Bizonyos, hogy az idegek, az izmok emlékeznek és engedelmeskednek az akarat parancsának, és a test, a fizikum gyorsan regenerálódik. Zsivótzky a reá váró munkában az akaraterőt tartja a legfontosabbnak. Szerinte akkor éri kudarc a versenyzőt, ha lelkileg fölkészületlenül áll ki; ha csak arra gondol, hogy túldobja ellenfelét, ahelyett hogy azt mérlegelné: a mozgássort úgy fogom végigcsinálni, hogy a legtöbbet hozzam ki magamból. Példaképe az a fajta ember, aki a súlylökés történetében újat ad, aki kigondol valamit, s ezzel győzi le a többieket.

— Dobóink elmélyült emberek, akik maguk alakították ki technikájukat — mondja. — Mert kiszámítani lehet az esetleges eredményt a tömeg, erő, felgyorsítás, pályagörbe viszonyaiból, de ezek csak képletek. Az ember nem gép. Ami a szervezetemnek megfelel, ami hasznomra válik, azt kell áthoznom a fizikából. Edzőmmel, Harmati Sándor főiskolai tanárral ilyen értelemben dolgozunk,



nem a külső képletek kényszere szerint, hanem együttes munkával és megbeszéléssel. Hat hónapom lesz az edzésre. Szeretnék ott lenni az olimpián, feltéve, ha biztosra veszem, hogy bejutok a döntőbe.

Szavaiban mindig fegyelmezettség és mértéktartás. De mögötte ott van az a tudat, hogy az ember fölfedezi önmagát és túlnő önmagán, amikor mérkőzik az akadályokkal. A morálisan fölkészületlen ember elvesztheti a fejét az akadályoktól, betegségtől, de a bátor, az erős megtartja lélekjelenlétét, átküzdi magát a gátakon. Zsivótzkynak daliás testalkata máris nem az ember gyengeségéről, hanem fölemelkedéséről beszél. Ez az alkat nem ismeri az ellankadást, de ismeri a vasszorgalmat, a megfeszített akaratot a fölkészülésben, a sportszeretetet és felelősségtudatot, ismeri a cselekvő embert, aki teremt. Talán nem is vette észre, milyent villant a szeme, amikor kimondta mintegy életének mottójaként:

— Ha harcolok valamiért, azt el is érem.

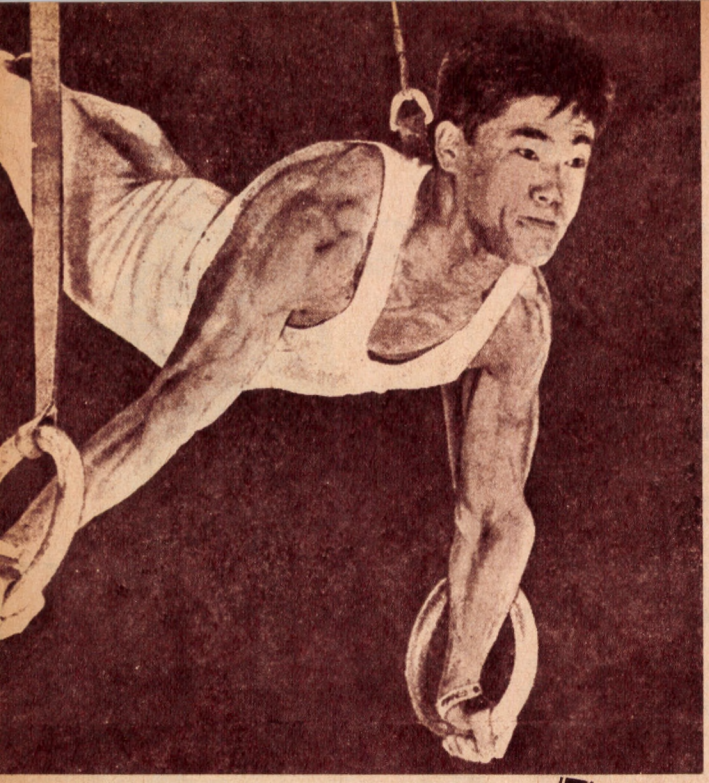
A tengerészek tekintete lehetett ilyen, azoké, akik ismeretlen tájat hódítanak meg az emberiség számára.

És betegségéről emlékezve, még ezt teszi hozzá:

— Az, hogy én dobálok, nekem annyi, hogy megteszem a magamét. Nem hittem, hogy erre olyan nagyon fölfigyelnek. S a rokonszenvnek az az áradása, amivel betegségem alatt találkoztam, váratlanul ért, nagyon meglepett. Számtalan levelet kaptam, amelyekben vért ajánlottak föl, külföldi gyógyszert, ismeretlenek is.

Nincs pedig ebben semmi meglepő. A hatalmasoknak udvaroncaik vannak, a gazdagoknak hajbókolóik; a feladatáért cselekvő embernek barátai, akik, ahogy felépülésében bíztak, úgy remélik további győzelmeit.

Soós László



Endo, aki máris átvette a váltóbotot világhírű elődjétől, Onotól

JAPÁN SPORTOLÓK-

Az olimpiai esztendő első nagy eseménye: a IX. téli olimpia befejeződött. Innsbruckban kihúnyt az olimpiai láng és csak októberben lobban fel újra Tokióban. Az 1964. évi olimpiai játékokat rendező országok közül tehát ma már minden figyelem csak egy ország felé: Japán felé irányul. Arról már több alkalommal beszámoltunk és minden bizonnyal beszámolunk majd a jövőben is, hogy miként készül fel Japán és elsősorban a japán főváros az olimpiai játékok megrendezésére. Részletesen ismertettük — mégpedig magyar szemtanúk és eredeti japán források alapján —, hogy miként bonyolították le Tokióban az olimpiai játékok jelmezes főpróbáját, az előolimpiai viadalokat múlt év októberében.

Most pedig — szintén eredeti japán forrásokra támaszkodva — megismertetjük olvasóinkkal, *milyen reményekkel és várakozásokkal tekint a japán közvélemény, a japán szaksajtó és az érdekelt japán versenyzők egész sora az olimpiai játékok elé.* Ezeket a reményeket és várakozásokat természetesen a bizakodás — sokszor talán túlzott bizakodás — jellemzi, de mindenesetre az esélyek latolgatása és az ellenfelek feletti seregszemle bepillantást enged a japán sportélet műhelytitkaiba. Ezért, ha itt-ott vágyálomszerűen hangzanak is a jóslások, szívleljük meg azokat és vonjuk le belőlük a számunkra is megfelelő következtetéseket.

Az Asahi Shinbun, amely Japánban a legnagyobb példányszámban megjelenő napilap, az olimpia évét azzal kezdte, hogy 1964. január 1-én megjelentetett egy 12 oldalas, hatalmasméretű mellékletet, amely kizárólag a tokiói olimpiai játékokkal foglalkozik. A melléklet vezető helyen — tehát japán rendszer szerint az utolsó oldalon — közli *annak a 23 férfinak és egy nőnek a fényképét, aki az elmúlt olimpiai játékokon — Amszterdamtól Rómáig — aranyérmet szerzett Japán számára.* A lap belsejében a görögországi olimpiai oszlopoktól a tokiói olimpiai építkezésekig és átalakításokig rengeteg színes, érdekes anyagot találunk, amelyet egyetlen központi gondolat hat át: a tokiói olimpia. A japán lap felsorolja azokat a sportágakat, amelyekben Japán a győzelem reményével veszi fel a küzdelmet az olimpiai játékokon a többi ország fiaival és ugyanakkor megszólaltatja ezeknek a sportágaknak a legkiválóbb képviselőit, hogy beszéljenek egy kicsit magukról, felkészülésükről és reményeikről.

Most adjuk át a szót a legjobb japán versenyzőknek és néhány sportszövetségi vezetőnek, hogyan látják Japán esélyeit a tokiói olimpiai játékokon.

A sort *Ono*-val, a római olimpiai játékok egyik japán hősével kezdjük, aki egymaga három aranyérmet nyert tornában.

— Most vagyok 32 éves — hangzott *Ono* nyilatkozata — és ez már a torna szempontjából középkornak számít. Így nagyon kell vigyáznom erőnlétemre és edzési módszeremre. Ha egy napot kihagyok, akkor utána három napig kell dolgoznom, amíg a mulasztást be tudom hozni. Mindenesetre még hátra van majdnem háromnegyed év, s ez alatt az idő alatt teljesen a felkészülésnek vetek alá mindent. Nemcsak az olimpiai győztes tornász-csapatnak szeretnék a tagja lenni, hanem az egyéni összetettben is jó volna az első helyen végezni.

A japán tornaszövetség elnöke még bizakodóbb:

— Remélem, hogy férfi tornászaink öt, vagy hat számban diadalmaskodnak majd — mondotta —, de még az is elképzelhető, hogy mind a nyolc számot — egyéni összetett, lóugrás, korlát, lólengés, gyűrű, műszabadgyakorlat, nyújtó, csapat — mi nyerjük meg. Lányainktól már korántsem várok ennyit. Szeretnénk, ha csapatban a Szovjetunió mögött a második helyet foglalnák el és megelőznék Csehszlovákia női együttesét.

A japánok másik nagy versenyszáma, ahol több olimpiai győzelmet remélnek, a cselgáncs. Hallgassuk meg mit mond a kilátásokról *Inohuma*, a japán cselgáncssport büszkesége:

— Tavalyi betegségem egy kicsit visszavetett a felkészülésben, de a japán bajnokságot már ismét régi formámban nyertem meg. Az olimpiai játékokig az a főcélom, hogy a küzdőképességemet fejlesszem. Azt tudom, hogy nem lesz könnyű helyzetünk, ha mi, japánok diadalmaskodni akarunk legnagyobb ellenfelünkön, a holland Geesinken. Pedig most rajtunk a sor, hogy törleszszünk.

A szövetség vezetője itt is bizakodóbb:

— Az előolimpián a cselgáncs mind a négy számát megnyertük. Remélem, hogy ez megismétlődik az olimpiai játékokon is. Az ehhez vezető út nem lesz könnyű, de ha minden erőnket ennek a célnak az elérésére összpontosítjuk, megvalósíthatjuk álmainkat.

Az atlétikai számok közül az Asahi Shinbun és az atlétikai szövetség elnöke egyformán a maratoni futásban, a hármasugrásban és a kalapácsvetésben, míg a női számok közül a 80 méteres gátfutásban jelöli meg azokat a versenyszámokat, amelyek japán szempontból „aranyéremgyanúsak".

Szóljon meg hát a maratoni futás japán bajnoka, *Teraszava:*

— Általában minden maratoni küzdelem a 30. kilométer után dől el. A hátralevő időben szeretnék arra erőt gyűjteni, hogy az utolsó 10 kilométeren tudjak még erősíteni. Februárban és áprilisban még két nagy versenyen veszek részt és ezek egyikén szeretném megjavítani a japán csúcsot is.

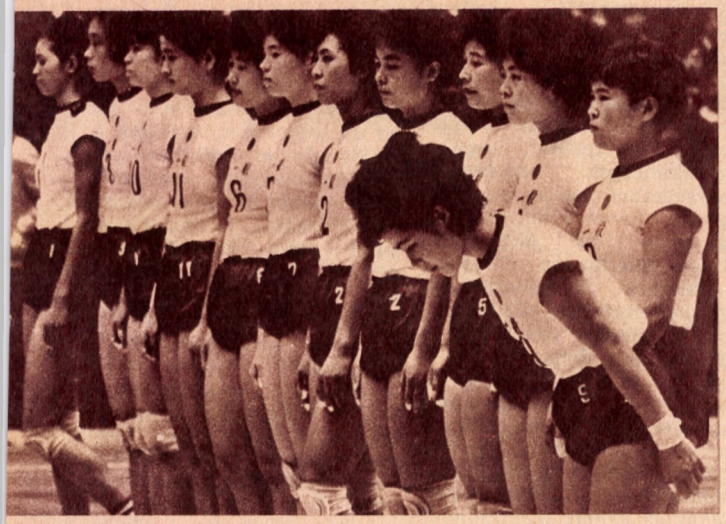
És mit mond *Ota*, a japán hármasugró bajnok?

— Tavaly sajnos nem sikerült a 16 méter 48 cm-es japán csúcsot megjavítanom. Nem szeretném, ha az idén az olimpiai játékokon szégyent hoznék a japán hármasugrás dicső olimpiai hagyományaira. Szerte a világon — Lengyelországban, a Szovjetunióban és Ausztráliában — nagy ellenfeleink vannak, de remélem, hogy októberben nemcsak a japán csúcsot javítom meg, hanem megnyerem az olimipai bajnokságot is.

Szugahara, a kalapácsvetés japán bajnoka már nem annyira biztos olimpiai jó helyezésében, de természetesen ő is reménykedik:

— Nem lesz könnyű dolog kalapácsvetésben győzni, mert a Szovjetunió, Magyarország és az Egyesült Államok nagyszerű kalapácsvetőin kívül még sok más világklasszis indul Tokióban. Tavalyi legjobb eredményem 67 m 73 cm volt. Az idén szeretném a 70 métert elérni.

Az olimpiai játékokig még több nemzetközi versenyen szeretnék részt venni és több alkalommal meg akarom javítani a japán csúcsot. Nagyon örülnék, ha bejuthatnék az első hat helyezett közé, még nagyobb boldogság lenne számomra, ha az első három között mondanák nevemet, ott is lehetőleg minél előbb.



Az eddig verhetetlen japán röplabda-csapat

JAPÁN REMÉNYEK

Joda a női 80 méteres gátfutás japán reménysége ebben az évben szeretné megjavítani a 10,4 mp-es világcsúcsot. Tavalyi legjobb eredménye 10,6 mp volt. Rajtja nem mindig jól sikerül, ezért ebben az évben elsősorban rajt-technikáját igyekszik csiszolni. Ha sikerül a rajtja és a táv első felében versenyben tud maradni, akkor nem fél ellenfeleitől.

Tanaka, a japán úszósport egyik legnagyobb olimpiai reménysége rendkívül szerényen nyilatkozott:

— A női 200 méteres hátúszásban én tartom a világcsúcsot, de ez sajnos nem olimpiai szám. A 100 méteres hátúszásban az amerikaiak jobb időt úsztak, mint én. 100 méteres hátúszásban az amerikai de Varona 1.08.9-es idővel tartja a világcsúcsot. Véleményem szerint ezzel az idővel Tokióban nem lehet olimpiai bajnokságot nyerni. Annyit mondhatok, hogy én mindent megteszek, ami tőlem telik.

Fukusima a férfi 100 méteres hátúszásban és a 4×100 méteres vegyesváltó tagjaként szeretne aranyérmet nyerni. Azt várja, hogy a japán váltó 4:05 mpercen belül győz az olimpiai játékokon.

Macumoto, a kiváló 200 méteres mellúszó nem biztos abban, hogy aranyérmet nyer.

— Nagyon szorgalmasan edzek — mondotta — és jó erőben vagyok. A tavalyi előolimpiai játékokon megmérkőztem a szovjet versenyzőkkel, hogy megismerjem erejüket. Azt ma még nagyon nehéz lenne megmondani, hogy ki lesz a győztes, de ha mi akarunk az emelvényre kerülni, akkor 2:30 percen belül kell úsznunk. Rajtam kívül Japánban még sok kitűnő mellúszó van, úgyhogy előbb még a válogatott csapatba kell beverekednem magamat.

A birkózásban három nagyszerű japán birkózó indul olimpiai győzelmi reményekkel. A maga súlycsoportjában, Szófiában, mindhárom világbajnok lett.

Vatanabe az egyik győztes, így nyilatkozott kilátásairól:

— Egymásután kétszer nyertem világbajnokságot, így érthető, hogy a külföldi szakemberek is figyelemmel kísérik edzésemet és technikámat. Tudom, hogy még elég sok javítani való van főleg a technikámon. Gyorsaságommal sem vagyok megelégedve. Többen mondják, hogy a védekezést sokszor elhanyagolom. Ez így is van. Az olimpiai játékokon erre majd nagy gondot fordítok. Szeretném minden mérkőzésemet tussal nyerni, mert csak így biztos az aranyérem.

Horiucsi, a japán birkozó-sport másik kitűnősége így vélekedett:

— A tavalyi, szófiai világbajnoki győzelem igen nagy erőt adott nekem. Ott általában azt tapasztaltam, hogy valamennyi külföldi versenyző felső teste nagyon fejlett és erős, alsó teste ezzel szemben igen gyenge. Ez azután meglátszik a technikájukon is. Tokióban a török Atarai lesz a legnagyobb ellenfelem. Mindenesetre őszig még nagyon sokat kell dolgoznom.

Icsigucsi a szófiai világbajnokságon szintén győzött súlycsoportjában. Tokióban minden versenyét tussal szeretné megnyerni, mert egy pont veszteség már nagy hátrányt jelenthet. Technikában és a támadások előkészítésében nagyon sokat tanult a szovjet Karabajevtől és megszerzett tudását szeretné tökéletesíteni Tokióig.

Ökölvívásban japán részről Siratori indul győzelmi reményekkel. Ő maga nem biztos a győzelmében, de azt már most megígérte, hogy mindent belead a küzdelembe. Egyetlen gyengéje a védekezés, ezért igyekszik a hátralevő időben elsősorban védelmi technikáját csiszolni.

Súlyemelésben a japánok nagy olimpiai reménysége a most már pehelysúlyú *Mijake*. Az olimpiai játékokig szeretné összetett versenyben a 390 kg-ot elérni. A súlyemelő szövetség elnöke ezen az aranyérmen kívül legfeljebb egy ezüstérmet remél és tárgyilagosan elismeri, hogy a Szovjetunió, Magyarország és az Egyesült Államok a súlyemelésben még messze Japán előtt jár.

Végül a japánok egyik legbiztosabbnak látszó aranyérmét a japán lányok szerezhetik meg röplabdában. *Kavanisi*, a női röplabdacsapat kapitánya megelégedéssel nyilatkozott arról, hogy a csapat tartja legutóbbi moszkvai formáját és a hátralevő hónapok alatt állandóan csiszolják majd a játékosok stílusát és technikáját. A szakvezetők abban reménykednek, hogy a kitűnő női csapat felhozza majd az olimpiai játékok színvonalára a japán férfi csapatot is.

Az előolimpián Joda a 80 méteres gátfutásban nagyszerű idővel győzött. Mary Rand-Bignal, a nagy ellenfél elsőként gratulál neki



ÜZEMI SPORTKÖRÖK SZERVEZETI FELÉPÍTÉSE

Magyarországon a felszabadulás óta a sportegyesületek irányítása, sőt szervezése tekintetében is gyakran történtek változások. Lényegében azonban a sportegyesületek változatlanul az egyes sportágak szakosztályaiból tevődtek össze.

Be kellett azonban látnunk, hogy a szakosztályi keretek önmagukban nem tudják megoldani a tömegszervezet előtt álló új feladatokat, nem képesek kielégíteni a tömegeknek a társadalom fejlődésével párhuzamban jelentkező testnevelési és sportolási igényét. A hagyományos — és a maguk idejében haladó szervezeti keretnek számító — sportegyesületi szakosztályoknak természetesen továbbra is megmaradt a feladatuk a tervszerű, rendszeres edzésekkel vezetett minőségi sportmunkában, a versenysportban. De ez ma már nem minden.

Az elmúlt időszak kísérletei (általános szakosztályok) bebizonyították, hogy a tömegeknek a sportba történő bevonására, a tömegszervezeti feladatok megoldására más szervezeti formát kell keresni. Erre a parancsoló szükségletre a szakosztályok statisztikai adataikkal is rávallanak. Hazánkban ugyanis az 1962. évi kimutatások 18 760 szakosztályt s azokban 450 343 sportolót tartanak nyilván. A szakosztályok átlagos létszáma tehát mindössze 24 fő!

A sportmozgalmat a testnevelés és a sport vezetésében, szervezésében részt vevő aktivisták irányítják. Vezetniök azonban most már oly módon kell, hogy az megfeleljen az új helyzetnek. Feladatukat csak úgy oldhatják meg, ha a sportegyesületek tömegszervezetté formálódnak. Az új feladatok megoldása számos elméleti és gyakorlati kérdést vet fel. Ezekre a választ, a megoldást lehetőleg kollektív tapasztalatok alapján kell megkeresni.

A mozgalmi munka tapasztalatai alapján a sport területén is érvényessé vált az az alapelv, hogy a munkahelyeken, a gazdasági egységnek megfelelő hálózat kiépítésével kell kiegészíteni a sportegyesületek eddigi, lényegében csak sportszakmai szempontból megfelelő belső szervezeti felépítését.

Az új elképzelés szerint tehát egy üzemi sportkör szervezeti felépítése — példaként — a fenti lehet.

Az egyesületnek tehát a sportágbeli sajátos feladatokat megoldó szakosztályai mellett sportcsoportjai is kell, hogy legyenek. Mégpedig annyi, ahány önálló gazdasági egység (illetve üzemrész) működik. A tömegek testnevelési és sportigényeit ezek keretében kell kielégíteni. Hasonló a szervezeti hálózat a KISZ-ben és a Szakszervezetben. *Ezt a szervezeti hálózatot kell kiépíteni a sportegyesületekben, mert a tömegszervezeti jellegű munkának ez szinte az alapfeltétele.*

A szervezeti hálózatot munkával — munka közben — lehet legjobban kialakítani. Első feladat, hogy a munkahelyek szervezeti egységeiben agitációs, mozgósító, szervező munkát végezzenek az aktivisták. Ilyen feladat az alapfokú versenyek, üzembajnokságok, üzemrészek közötti páros versenyek rendezése, a Kilián-mozgalom feladatainak, az Ifjúság a Szocializmusért próbáknak a teljesítésére történő mozgósítás, a szocialista brigádok címért küzdők sportvállalásainak szorgalmazása. *Ezek tehát az üzemi sportcsoport hálózatok akciói, feladatai, ezek a tömegsport megnyilvánulásai.* Mindezek irányítása, szervezése más feladat, mint amilyenek a szakosztályokban mutatkoznak. Ám nagyrészt éppen ezek a feladatok jelentik azt az új tartalmat, amely nélkül nem alakulhat ki tömegszervezeti jellegű munka.

A munkaidő csökkenése, a mozgásigény, a kultúrált szórakozás igénye társadalmi méretekben jelentkező feszítő erő, olyan új tartalmi változás, amelyhez szükség lenne a szervezeti keretek megfelelő kialakítására. A KISZ és a Szakszervezet eddigi sport tömegesítési feladatait is most már a sportegyesületeknek kell megoldaniok, ám ezzel együtt továbbra is növelniök kell a szakosztályi sporttevékenység színvonalát. Hasonló, ám módszereiben, közvetlen célkitűzéseiben mégis eltérő a feladat, amelynek megoldása a sportegyesületek elnökségeire, továbbmenően az MTS irányító szerveire vár.

Az a sportegyesület elnökség alkalmazkodik jól az új helyzethez, amelyik a KISZ és a szakszervezet sportaktivistáival megerősítve kiépíti a sportcsoportok hálózatát. A sportegyesület elnöksége közvetlenül irányítja a sportcsoportok vezetőségeit (és nem adja albérletbe ezt a feladatot a „tömegsportbizottságoknak"). Gondoskodik arról, hogy a sportegyesület anyagi alapjából a sportcsoportok hálózatának működtetésére megfelelő keretek álljanak rendelkezésre. Ennek megfelelően a sportlétesítmények, edzők, szakemberek igénybevételével és beosztásával is biztosítja, hogy a szakosztályi tevékenység mellett a dolgozók tömegeinek sportját irányító sportcsoportok is kapjanak megfelelő lehetőségeket. Ilyen elvek alapján végzi munkáját a Tatabányai SC és a Csepel SC.

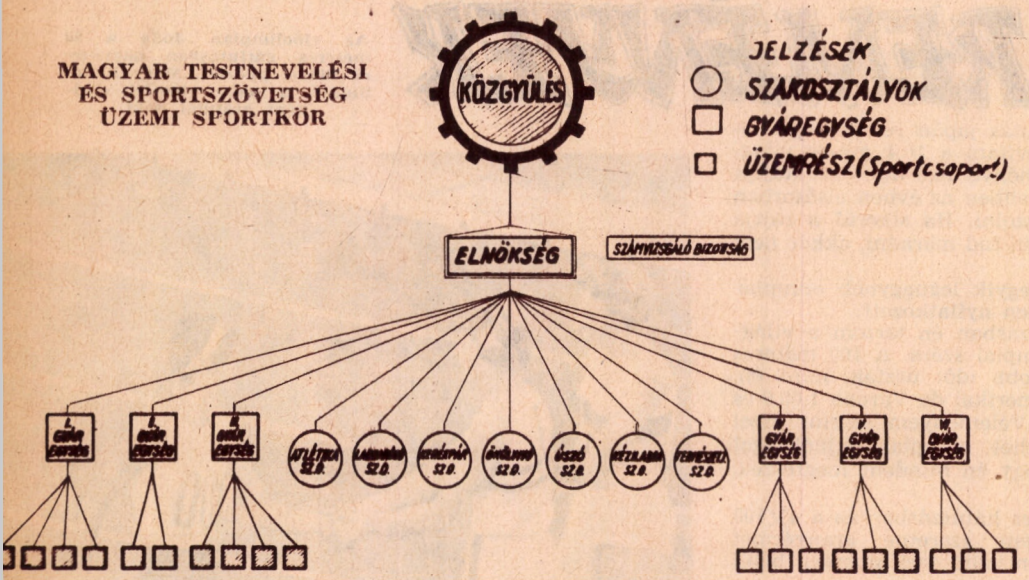
A sportot vigyük be tehát a dolgozók kialakult közössége: az üzemek, a munkahelyek keretei közé. Ezt az elvet megfelelően alkalmazni, érvényesíteni lehet minden sportegyesületben (pl. iskolákban osztályok és évfolyamok szerint, követve a KISZ szervezeti felépítését stb.).

A sportkörök választott elnökségein, vezetőin múlik, hogy milyen lesz az egész üzem testnevelése és sportja. Emelni kell a vezetés színvonalát, alkalmazkodni kell az új feladatokhoz, ki kell bővíteni a sportegyesületek szervezetét, lehetővé kell tenni, hogy valamennyi dolgozó bekapcsolódhassék a testnevelésbe, a sportba.

Ez olyan közös feladat, amelynek széleskörű megvitatása elősegítheti a színvonalasabb sportszervezési munkát. A helyes módszerekkel szervezett sporttevékenységben a párt irányításával a sportegyesületeket segíti a KISZ, a szakszervezet, az MHS. Így válhat egyre inkább a kulturális forradalom egyik emelőjévé a sport, a szocialista módon élő, dolgozó és gondolkodó emberek formálásával.

Rostás György

MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTSZÖVETSÉG ÜZEMI SPORTKÖR



Három lány a hóban

Először is le kell számolnunk egy fogalommal: női műlesiklás. Ilyesmi már nincs. Ez a kategória végkép kiszenvedett Innsbruckban és Honoré Bonnet, a franciák mestere, a tojástechnika feltalálója mondja: a varjú sem károg utána.

Ne értsük félre. A nők továbbra is foglalkoznak műlesiklással, az alpesi számok aranyérmét Innsbruckban is kiosztották a tél leggyorsabb lányai között, de ez a sportág a maga korszerű technikájával, a legsodróbb wedeln-szisztéma alkalmazásával, a léc szűk vezetésével, a versenyzők merészségével, lendületével már régóta nem azonos a „női" műlesiklással. Nyoma sincs óvatoskodó Rücklagenak, a hóeke is rég kiment a divatból, a mai lányok egyszerűen nem fékeznek lesiklás közben. Ez a sportág még csak nem is valamiféle változata a férfiakénak, egész egyszerűen azonos azzal.

Azonosak a mozdulatok, azonosak a pályák, sőt a női óriás-műlesiklás távja a Hoadl oldalában 50 m-rel még hosszabb is volt a férfiakénál.

Maguk a lányok azonban továbbra is lányok maradtak. Kedves, életvidám egyéniségek, csak úgy bugyborékol belőlük a jókedv.

Érdekes összehasonlítani az alpesi versenyzőket a rokon műfaj, az északi számok képviselőivel. Emezek rendszerint szikár, néha kissé sótlan emberek, aszkéták, legtöbbjük hallgatag. Hogyne. Takarékoskodniok kell a lélegzettel, a maratoni táv megköveteli a magányt, a beszéd oxigént fogyaszt. Ez a hallgatagság azután feltételes reflexszé válik, elkíséri őket egész életükön.

A lesiklás két perces szédület. Maga a pálya is ijesztő. Szomorú ember nem is vállalkozik arra, hogy végigmenjen rajta, csak afféle „ördög vigye — minden mindegy" szemlélet segítheti rá az embert. Lent pedig megint nevetni kell az őrületes sebességnek, a sikernek, egy kicsit tudat alatt talán az életnek is.

Így azután Marielle Goitschellel, a szakma legjobbjával nem is lehet beszélgetni. Ugrándozik, kapkod, ezer apró bolondságot művel és kacag, szakadatlanul kacag.

Jean Saubert-től kérdezem:

— Mit gondol, mi a titkuk?

A szeplős oregoni lány a vállát vonja.

— Nincsenek idegeink.

Marielle közbekiált:

— Ide hallgasson, tudja mit álmodtam az éjjel? Jaj, ez nagyon mókás volt. Újra végigfutottam a versenyt. Minden porcikámban éreztem, hogy szédületesen megy a léc. Sohasem futottam ennél gyorsabban. Leérek a célba... már nincs ott senki. A nézők, az időmérők, a riporterek már mind hazamentek. Akkorát nevettünk... de akkorát...

— Akkorát, hogy engem is felébresztett vele — mondja Christine Goitschel, az idősebb. Ennek még álmában is jók az idegei...

— Milyen az edzési módszerük?

Christine mosolyog:

— Bizonyára hallott már Bonnet gyilkos módszereiről. Gumiasztal, trampolin, kerékpározás, futás, borzalmas köves lejtőkön, lefelé súlyos hátizsákkal, nem az a kimondott gyönyörűség. Aztán, ha leesik az első hó, ősztől tavaszig szinte le sem jön a léc az ember lábáról.

— És maguknál, Miss Jean Saubert?

— Versenyezni az első edzőmtől, Dave McCoy-tól tanultam, de Beattie az új főnök is remek fiú. Nagyszerű három hetet töltöttünk a csapattal a Mammuth-hegységben. 1500 lesiklott kilométer. Ez volt a kötelező adag. A menedékház falára Beattie négy pontból álló fogadalmat szegezett ki. Ezt alá kellett írni: szeszes italt nem iszunk, nem dohányzunk, naponta legfeljebb háromszor eszünk és békében hagyjuk egymást a fiúkkal. Erre az utóbbira ugyan semmi szükség sem volt, esténként hullafáradtan zuhantunk az ágyba.

— Nyáron?

— Mindenem a sport — mondja Christine. — Élni sem tudnék nélküle. Ha nem sízhetek, akkor teniszezem, vagy röplabdázom. Ha egy nap véletlenül kimarad, valósággal betege vagyok.

Marielle közbekiált:

— A foci! Ez a legjobb sport a világon. Akár hiszi, akár nem, már jobban dekázom a papámnál.

És ez megint nem akármilyen dolog, Goitschel papa ugyanis fiatal éveiben az Olimpique Marseille profi játékosa volt.

— Nekem az egyetem a kiegészítő sportom — veszi át a szót Jean Saubert. — Nyáron tanulás, télen sízés. Az oregoni egyetem negyedéves hallgatója vagyok.

Azért kiderül, hogy Jean is szívesen úszkál szabadidejében és az egyetem teniszcsapatának is tagja.

— Vízisível is megpróbálkoztam — folytatja. — Az egyik amerikai lap még azt is megírta rólam, hogy remek lovas vagyok. Igaz, hogy lóháton még életemben nem ültem, de az ilyesmi nem zavarja őket.

Toni Sailer ezt mondja róluk:

— Az első vereség után még balszerencséről beszéltünk, afféle rövidzárlatnak, vagy istencsapásnak véltük Christine, Marielle és Jean hármas sikerét az osztrák lányok felett. Az óriás- műlesiklás után kiderült, hogy szó sincs ilyesmiről. Ezek egész egyszerűen egy klasszissal jobbak a mieinknél. Az osztrák lányok mindig félnek, hogy korán jönnek formába és még örültek is neki, hogy ezek hárman az év első versenyén olyan jól szerepeltek. Majd letörnek Innsbruckra — ez volt a jelszó. Nos, Innsbruckra Marielle-ék még erősebbek lettek a műlesikló számokban, a mieink viszont még gyengébbek. Ez az igazság.

— Terveik?

— Van egy kis kocsim — mondja Christine. — Most megvalósíthatjuk régi álmunkat: elindulunk a hó után. Néhány hónapig a világot járjuk, mindig odamegyünk, ahol sízni lehet. A chilei világbajnokság kellőképpen beleilleszkedik ebbe az útitervbe.

Jean:

— Még egy évet rászánok, aztán ideje lesz a férjhezmenésre gondolni.

Marielle:

— Tudja, mi akarok én lenni?

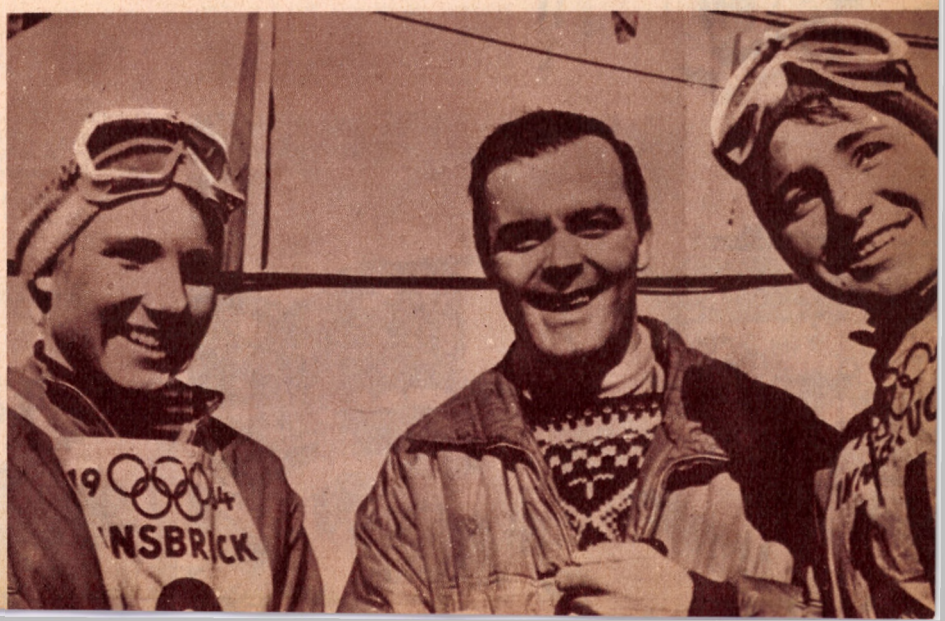
— Nos?

— Gazdag.

Hiába, Marielle már csak ilyen.

Peterdi Pál

Marielle és Christine Goitschel síkirálylányok Toni Sailerrel, az egykori síkirállyal





OLIMPIAI DICSŐSÉGTÁBLA



François Bonlieu

Gyorskorcsolyázás

500 m, olimpiai bajnok: McDermott Richard (Egyesült Államok) 40,1, 2.—3.—4. Grisin (Szovjetunió), Orlov (Szovjetunió) és Gjestvang (Norvégia) 40,6, 5. Szuzuki (Japán) 40,7, 6. Rudolph (Egyesült Államok) 40,9 — Martos M. 44 és Iványkai 44,3 helyezetlen (37. és 40.)

5000 m, olimpiai bajnok: Johannesen Knut (Norvégia) 7:38,4, 2. Moe (Norvégia) 7:38,6, 3. Maier (Norvégia) 7:42; 4. Koszicskin (Szovjetunió) 7:45,8, 5. Strutz H. (Ausztria) 7:48,3, 6. Nilsson J. (Svédország) 7:48,4 — Iványkai 8:19,4 és Martos M. 8:47,1 helyezetlen (26. és 41.)

1500 m, olimpiai bajnok: Antson Ants (Szovjetunió) 2:10,3, 2. Verkerk (Hollandia) 2:10,6, 3. Haugen (Norvégia) 2:11,2, 4. Launonen (Finnország) 2:11,9, 5. Zajcev (Szovjetunió) 2:12,1, 6. Matuszevics (Szovjetunió) és Eriksen (Norvégia) 2:12,2 — Iványkai 2:19,9-cel és Martos M. 2:26,8-cal helyezetlen (39. és 50.)

10 000 m, olimpiai bajnok: Nilsson Jonny (Svédország) 15:50,1, 2. Maier (Norvégia) 16:06, 3. Johannesen (Norvégia) 16:06,3, 4. Liebrechts (Hollandia) 16:08,6, 5. Antson (Szovjetunió) 16:08,7, 6. Koszicskin (Szovjetunió) 16:19,3 — Iványkai 17:47,3 helyezetlen. (34.)

Női 500 m, olimpiai bajnok: Szkoblikova Ligyija (Szovjetunió) 45 mp, 2. Jegorova (Szovjetunió) 45,4, 3. Szidorova (Szovjetunió) 45,5, 4.—5. Ashworth (Egyesült Államok) és Smith (Egyesült Államok) 46,2, 6. Jacobsson (Svédország) 46,5 — Ihászné Magyar Kornélia 50,9 mp, helyezetlen (25.)

Női 1000 m, olimpiai bajnok: Szkoblikova Ligyija (Szovjet- 1:33,2 mp, 2. Jegorova (Szovjetunió) 1:34,3, 3. Mustonen (Finnország) 1:34,8, 4. Haase (Németország) 1:35,7, 5. Sztyenyina (Szovjetunió) 1:36, 6. Jacobson (Svédország) 1:36,5 mp.

Női 1500 m, olimpiai bajnok: Szkoblikova Ligyija (Szovjetunió) 2:22,6 mp, 2. Mustonen (Finnország) 2:25,5, 3. Kolokolceva (Szovjetunió) 2:27,1, 4. Szong Szon Kim (Koreai NDK) 2:27,7, 5. Haase (Németország) 2:28,6, 6. Scherling (Svédország) 2:29,4 mp. — Ihászné Magyar Kornélia 2:35,1 idővel helyezetlen (20.)

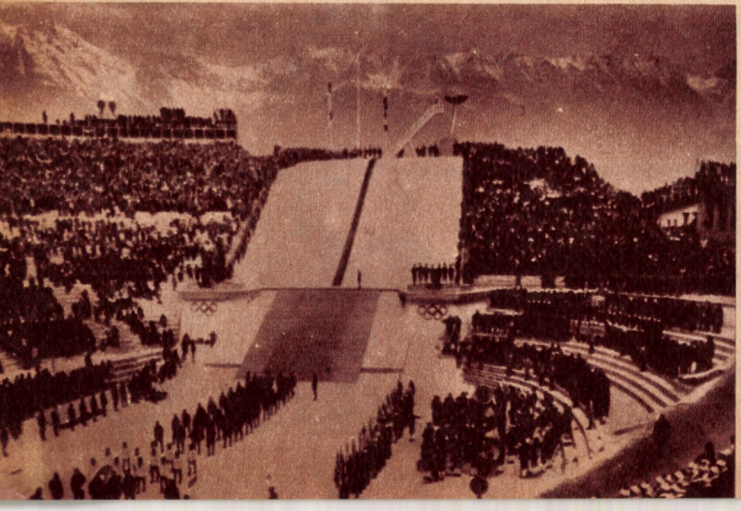
Női 3000 m, olimpiai bajnok: Szkoblikova Ligyija (Szovjetunió) 5:14,9 mp, 2.—3. Sztyenyina (Szovjetunió) és Pil Hva Hon (Koreai NDK) 5:18,5, 4. Nyesztyerova (Szovjetunió) 5:22,5, 5. Mustonen (Finnország) 5:24,3, 6. Nagakubo (Japán) 5:25,4 mp. — Ihászné Magyar Kornélia 5:41,4 idővel helyezetlen (18.)

Műkorcsolyázás

Páros olimpiai bajnok: Protopopov Oleg—Belouszova Ljudmilla (Szovjetunió) 13 helyezési szám, 104.4 pont, 2. Bäumler, Kilius (Németország) 15 — 103.6, 3. Revell, Wilkes (Kanada) 35.5 — 98.5, 4. Joseph testvérpár (Egyesült Államok) 35.5 — 98.2, 5. Gavrilov, Zsuk (Szovjetunió) 45 — 96.6, 6. Johner testvérpár (Svájc) 56 — 95.4.

Női olimpiai bajnok: Dijkstra Sjukje (Hollandia) 9 helyezési szám, 2018,5 pont, 2. Heitzer (Ausztria) 22 — 1945,5, 3. Burka (Kanada) 25 — 1940, 4. Hassler (Franciaország) 38 — 1887,7, 5. Fukuhara (Japán) 50 — 1845,1, 6. Fleming (Egyesült Államok) 59 — 1819,6 — Almássy Zsuzsa 159 — 1702,2 helyezetlen (17.)

Férfi olimpiai bajnok: Schnelldorfer Manfréd (Németország) 13 helyezési szám, 1916,9 pont, 2. Calmat (Franciaország) 22 — 1876,5, 3. Allen (Egyesült Államok) 26 — 1873,6, 4. Divin (Csehszlovákia) 32 — 1862,8, 5. Danz (Ausztria) 42 — 1824, 6. Li (Egyesült Államok) 77 — 1764, — Ébert Jenő (188 — 1586,9) helyezetlen (21.)





Regina Heitzer



Christl Ha

Síelés

15 km, olimpiai bajnok: Mänty ranta Eero (Finnország) 50:54, 2. Grönningen (Norvégia) 51:34, 3. Jernberg (Svédország) 51:42, 4. Huhtala (Finnország) 51:45, 5. Stefansson (Svédország) 51:46,4, 6. Kolcsin (Szovjetunió) 51:52 mp.

30 km, olimpiai bajnok: Mänty ranta Eero (Finnország) 1:30:50, 2. Grönningen (Norvégia) 1:3 :02,3, 3. Voroncsihin (Szovjetunió) 1:32:15,8, 4. Stefansso (Svédország) 1:32:34,8, 5. Jern berg (Svédország) 1:32:39,6, Laurila (Finnország) 1:32:41,4.

Lesiklás, olimpiai bajnok Zimmermann Egon (Ausztria 2:18:16, 2. Lacroix (Franciaország) 2:18:90, 3. Bartels (Németország) 2:19:48, 4. Minsch (Svájc 2:19:54, 5. Leitner L. (Németország) 2:19:67, 6. Perillat (Franciaország) 2:19:70.

Síugrás középsáncról, olimpiai bajnok: Kankkonen Veikk (Finnország) 229,90 pont (77, 8 79 m), 2. Engan (Norvégia) 226,3 3. Brandtzaeg (Norvégia) 222,9 4. Matous (Csehszlovákia) 219, Neuendorf (Németország) 214,7 6. Recknagel (Németország) 210,4 pont. — Gellér 189,50 ponttal é Csávás 170,90 ponttal helyezet len (42., ill. 52.).

Óriás műlesiklás, olimpiai bajnok: Bonlieu Francois (Franciaország) 1:46,71, 2. Schran (Ausztria) 1:47,09, 3. Stiegle (Ausztria) 1:48,05, 4. Favr (Svájc) 1:48,69, 5. Huega (Egyesült Államok) 1:48,76, 6. Killy (Franciaország) 1:48,92 mp.

Síugrás nagysáncról, olimpiai bajnok: Engan Toralf (Norvégia 230,70 pont (93,5, 90,5), 2. Kankkonen (Finnország) 228,90, 3 Brandtzaeg (Norvégia) 227,20, 4 Bakeloh (Németország) 214,6, 5 Sjöberg (Svédország) 214,40, 6 Ivanyikov (Szovjetunió) 213,30 — Gellér 187,40 ponttal (82, 77,5) é Csávás 169,30 ponttal helyezet len (34., ill. 49.).

Északi összetett verseny, olimpiai bajnok: Knutsen Tormo (Norvégia) 469,28, 2. Kiszeljov (Szovjetunió) 453,04, 3. Thoma (Németország) 452,88, 4. Guszakov (Szovjetunió) 449,36, 5. Larsen (Norvégia) 430,63, 6. Barhaugen (Norvégia) 425,63 p.

Biatlon, olimpiai bajnok: Melanyin Vlagyimir (Szovjetunió) 1:20:26,8 mp, 20 találat, 2. Privalov (Szovjetunió) 1:23:42,5 — 20, 3.

Edith Zimmermann és Marianne Jahn-Nutt









Ligyija Szkoblikova



Veikko Kankkonen



Eero Mäntyranta

rdet (Norvégia) 1:24:38,8 — 20. Tveitin (Norvégia) 1:25:52,5 — 5. Wilhelm (Románia) 1:26:18 18, 6. Rubis (Lengyelország) 5:31,6 — 18.

0 km, olimpiai bajnok: Jernrg Sixten (Svédország) 2:43:,6, 2. Rönnlund (Svédország) 4:58,2, 3. Tiainen (Finnország) 5:30,4, 4. Stefansson (Svédorig) 2:45:36,6, 5. Stensheim orvégia) 2:45:47,2, 6. Grönninn (Norvégia) 2:47:03,6.

Műlesiklás, olimpiai bajnok: egler Josef (Ausztria) 131,13), 2. Kidd (Egyesült Államok) ,27, 3. Huega (Egyesült Álla-ok) 131,53, 4. Arpin (Franciaorig) 132,91, 5. Leitner L. (Nétország) 132,94, 6. Mathis ráje) 132,99.

×10 km váltó, olimpiai bajk: Svédország (Asph, Jernrg, Stefansson, Rönnlund) 8:34,6, 2. Finnország 2:18:42,4, Szovjetunió 2:18:46,9, 4. Norgia 2:19:11,9, 5. Olaszország 1:16,8, 6. Franciaország 2:26: ,4.

Női 3×5 km váltó, olimpiai jnok: Szovjetunió (Kolcsina evtyina, Meksilo Jevdokija, jarszkih Klavgyija) 59:20,2, 2. édország 1:01:27, 3. Finnország 2:45,1, 4. Németország 1:04:29,9. Bulgária 1:06:40,4, 6. Csehszlokia 1:08:42,8, 7. Lengyelország, Magyarország (Balázs Éva, rnainé Gecző Mária, Hemrik rencné) 1:10:16,3 mp.

Női műlesiklás, olimpiai bajk: Goitschel Christine (Franország) 89,86 mp (43,85 és 01), 2. Goitschel Marielle (Franciaország) 90,77, 3. Saubert (Egyesült Államok) 91,36, 4. Biebl (Németország) 94,04, 5. Zimmermann (Ausztria) 94,27, 6. Haas (Ausztria) 95,11 mp. — Kővárinė Szendrődi Ildikó 114,91 (55,86 és 59,05) mp-cel helyezetlen (37.).

Női óriásműlesiklás, olimpiai bajnok: Goitschel Marielle (Franciaország) 1:52,24 mp, 2.—3. Goitschel Christine és Saubert (Egyesült Államok) 1:53,11, 4. Haas (Ausztria) 1:53,86, 5. Famose (Franciaország) 1:53,89, 6. Zimmermann (Ausztria) 1:54,41 mp. — Kővárinė Szendrődi Ildikó 2:19,24 mp-cel helyezetlen (42.).

Női 5 km futás, olimpiai bajnok: Bojarszkih Klavgyijá (Szovjetunió) 17:50,5, 2. Lehtonen (Finnország) 18:25,5, 6. Gustavs- (Szovjetunió) 18:08,4, 4. Meksilo Szovjetunió) 18:16,7, 5. Pyösti (Finnország) 18:25,5, 6. Gustavsson (Svédorszg) 18:25,7 — Hemrikné 21:26,7-tel helyezetlen (29.).

Női 10 km futás, olimpiai bajnak: Bojarszkih Klavgyija (Szovjetunió) 40:24,3, 2. Meksilo (Szovjetunió) 40:26,6, 3. Guszakova (Szovjetunió) 40:46,6, 4. Strandberg (Svédország) 40:54, 5. Pyösti (Finnország) 41:17,4, 6. Pusula (Finnország) 41:17,8 mp. — Balázs Éva 46:04 mp-cel (19.) és Tarnainé Gecző Mária 48:18,19 mp-cel (30.) helyezetlen.

Női lesiklás, olimpiai bajnok: Haas Christl (Ausztria) 1:55,39, 2. Zimmermann (Ausztria) 1:56,42, 3. Hecher (Ausztria) 1:56,66, 4. Biebl (Németország) 1:57,87, 5. Henneberger (Németország) 1:58:03, 6. Bochatay (Franciaország) 1:59,11 — Kővárinė Szendrődi Ildikó 2:22,22-vel helyezetlen (43.).

Szánkó

Kettes bob, olimpiai bajnok: Nagy-Britannia (Nash Antony és Dixon Robin) 4:21,90, 2. Olaszország II. 4:22,2, 3. Olaszország I. 4:22,63. 4. Kanada 4:23,49, 5. Egyesült Államok I. 4:24,70, 6. Németország 4:24,70.

Együléses szánkó, olimpiai bajnok: Köhler Thomas (Németország) 3:26:77, 2. Bonsack (Németország) 3:27:04. 3. Plenk (Németország) 3:30,15, 4. Ström (Norvégia) 3:31,21, 5. Feistmantl (Ausztria) 3:31,34, 6. Pawelkiewicz (Lengyelország) 3:33,02.

Női együléses szánkó, olimpiai bajnok: Enderlein Ortrun (Németország) 3:24,67, 2. Geisler (Németország) 3:27,42, 3. Thurner (Ausztria) 3:29,06, 4. Pawelczyk (Lengyelország) 3:30,52, 5. Gorgon-Flont (Lengyelország) 3:32,73, 6. Tylová (Csehszlovákia) 3:32,76.

Kétüléses szánkó, olimpiai bajnok: Feistmantl Josef és Stengl Manfréd (Ausztria) 1:41,62, 2. Seen, Thaler (Ausztria) 1:41,91, 3. Aussendorfer, Mair (Olaszország) 1:42,87, 4. Eggert, Vallbrecht (Németország) 1:43,08, 5.— 6. Kudzia Pedrak (Lengyelország) és Ambrosi, Grabner (Olaszország) 1:43,77.

Négyes bob, olimpiai bajnok: Kanada (Emery V., Anakin, Emery J., Kirby) 4:14,46, 2. Ausztria 4:15,48, 3. Olaszország II. 4:15,50, 4. Olaszország I. 4:15,89, 5. Németország 4:16,19, 6. Egyesült Államok 4:17,23.

Jégkorong

		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Gy	D	V	Gól	Pont
I	Szovjetunió		4:2	7:5	3:2	5:1	10:0	10:0	15:0	7	—	—	54:10	14
II	Svédország	2:4		8:3	1:3	7:4	7:0	10:2	12:0	5	—	2	47:16	10
III	Csehszlovákia	5:7	3:8		3:1	7:1	4:0	11:1	5:1	5	—	2	38:19	10
IV	Kanada	2:3	3:1	1:3		8:6	6:2	4:2	8:0	5	—	2	32:17	10
V	Egyesült Áll.	1:5	4:7	1:7	6:8		2:3	8:0	7:3	2	—	5	29:33	4
VI	Finnország	0:10	0:7	0:4	2:6	3:2		1:2	4:0	2	—	5	10:31	4
VII	Németország	0:10	2:10	1:11	2:4	0:8	2:1		6:5	2	—	5	13:49	4
VIII	Svájc	0:15	0:12	1:5	0:8	3:7	0:4	5:6		—	—	7	9:57	—

Magyarország a selejtező alapán (Szovjetunió ellen 1:19) a B) csoportba került, ahol 7 versenygel helyezetlenül végzett: Lengyelország ellen 2:6, Japán e. 2:6, Norvégia e. 1:6, Ausztria e. 0:3, Jugoszlávia e. 2:4, Románia e. 3:8 és Olaszország e. 4:6



Regina Heitzer, Sjukje Dijkstra és Petra Burka



Ljudmilla Belouszova és Oleg Protopopov



Ki mit kérdez és ki mit felel?

Mi mindenen nem múlik egy olimpiai bajnokság. Terry McDermott például annak köszönhette a maga aranyérmét, hogy az előző párban futó japán Nagukubo szédületeset esett a célba és valósággal szétfejelte a fotócellás időmérő szerkezetet. Jó tíz percbe telt, amíg a felszerelést újra rendbehozták és közben kisütött a nap. Az addig matt és meglehetősen „fogós" jég hirtelen csillogni kezdett, szappanossá, gyorssá vált. McDermott a maga energikus mozdulataival úgy robbant rajta végig, mint egy fekete bomba. 40,1 olimpiai csúccsal győzött.

— Azt hittem, világcsúcs lesz — mondta később. — Sebaj, így is én vagyok a világ leggyorsabb női fodrásza és azért ez is valami. Különben világéletemben mindig jóban voltam a Nappal.

* * *

Különös balszerencse akadályozta meg a hármas szovjet sikert biatlonban. Psenyicin a pontosan kiadagolt töltények közül útközben kettőt elvesztett. Így jóllehet valamennyi lövése célba talált, az utolsó sorozatnál mégis két hibát számoltak fel neki.

— Lőttem volna — mondotta —, de nem volt mivel.

Magyar csatárok, érdemes felfigyelni erre az új kifogásra.

* * *

Közmondásos a koronogozók keménysége. Donald Ross, az amerikaiak 100 kilós védőjátékosa egy alkalommal eltörte a botját. A palánkhoz rohant, hogy újat szerezzen. Közben a kanadaiak megszerezték a korongot, Bourbonnais a szélen igyekezett gyors támadást vezetni. Ross minden teketória nélkül neki rohant és felöklelte.

Ha már úgyis éppen arra járt.

* * *

Charles Bozon, a franciák profivá nyilvánított lesiklója mégis rajthoz állt Innsbruckban. Méghozzá nem is akárhogyan. A fején egy öt kilós felvevőgépet cipelve száguldott végig csaknem 100 km-es sebességgel a lesiklópályán. Az olimpiai szám rendezői kérték meg erre, hogy ilyen módon érzékeltethessék a nézővel, mit is érez, mit is lát a versenyző lesikló verseny közben.

Nagyszerű részlete lesz ez a filmnek.

Szédülősöknek azonban nem ajánljuk.

Sok szó esett már arról, hogy milyen is legyen az eszményi sportriporter. Innsbruckban rájöttünk. Szerencsés!

A sajtóközpontban vertük a gépet, amikor nyílt az ajtó és tekintélyes kísérettel Max Schmeling lépett be.

Roppant előzékenyek ezek a rendezők. Tálcán hozzák az interjút.

— Mi tetszett a legjobban az olimpián? — kérdeztük.

— A részvevők egysége és őszinte barátsága.

— Mi tetszett a legkevésbé?

— A nyugatnémet lapok hangja.

— Mi a véleménye Sonny Listonról?

— Itt viszont az amerikai lapokkal nem értek egyet. Tavaly még örökké azt fújták, hogy Sonny Listonnak lehetőséget kell adni egy világbajnoki mérkőzésre. Most meg, hogy világbajnok, örökké a múltját hánytorgatják és azt hangoztatják, hogy Sonny világbajnoksága az ökölvívás halálát jelenti. Nem igaz. Sonny őszintén törekszik arra, hogy méltónak bizonyuljon címére.

* * *

Innsbruckban a Szovjet—Osztrák Társaság autogramm-délutánt adott. A szovjet olimpiai bajnokok két teljes óra hosszat nem szabadulhattak a gyűjtők ostroma elől. Szkoblikovát kedvenc időtöltése, „hobbyja" felől faggatta egy innsbrucki egyetemista.

— Imádok olvasni — mondotta Ligyija. — Mit gondol, ki a kedvenc íróm? Sohasem találja el: Johann Wolfgang Goethe. Először idegenkedtem tőle, egy életrajzában olvastam zavaros nőügyeiről... Aztán kezembe került az Egmont...

Aki tehát meg akarja nyerni Ligyija elismerését, az éljen rendezett családi életet.

Vagy írjon klasszikus értékű műveket.

* * *

Farah Dibah császárnét és Marielle Goitschel hókirálynőt a lizumi vendéglő sörözőjében láttuk egymás mellett. Odasodródtunk. Körülbelül egy tiroli söröző az egyetlen hely, ahol császárnők mellé sodródhatik az ember.

— Most tanulok sielni — mondotta Farah Dibah — de többet ülök, mint állok.

Derültség.

— Maga mit csinál azokkal a lécekkel? — kérdezte a császárné az új hókirálynőtől.

— Óh, az nagyon egyszerű — mondotta Marielle. — Egy kis bátorság és laza térdek, ennyi az egész.

— Érdekes — jegyezte meg elmerengve a sah felesége — ez sohasem jutott volna eszembe.

* * *

Vico Torriani futballviccet mesélt a lizumi Olimpia társalgójában.

— A futballista meghal és felmegy a mennybe. Szent Péter nem engedi be: „Te sok embernek okoztál bosszúságot a Földön, rengeteg helyzetet hagytál ki, menj a pokolba!"

— A labdarúgó beleegyezik, de arra kéri Szent Pétert, rendezzenek egyszer egy Pokol—Mennyország mérkőzést. A mennyei portás csodálkozik: „Megőrültél, fiam, hiszen minden jó labdarúgó a mennyországban van."

„Jó, jó, de a játékvezetők viszont mínálunk."

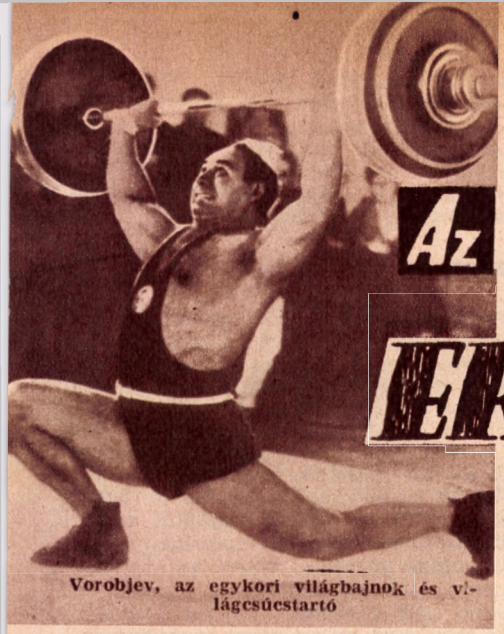
p. p.



Meleg helyzet Dzurilla kapuja előtt a szovjet-csehszlovák mérkőzésen



Martinnak, a kanadaiak csodakapusának is lehet gólt ütni: felvételünkön az egyik amerikai játékosnak sikerült ez a bravúr



Vorobjev, az egykori világbajnok és világcsúcstartó

Az IZOMETRIÁS ERŐFEJLESZTÉS előnyeiről és hátrányáról

Az utóbbi években sok szó esett és manapság is esik az izomerő fejlesztésének izometriás módszeréről. Vannak, akik „esküsznek rá" és vannak, akik teljesen elvetik. A csodavárók mindent ettől várnak, azt remélik hogy naponkénti vagy hetenként háromszori néhány perces izommegfeszítéssel elérik a bármely sportágban szükséges izomerő-fejlettséget; az újtól félők meg azonnal elutasítják még a gondolatát is, mint valami mindenáron újkeresést, ami csak zavart okoz az erőfejlesztés kialakult rendjében.

Kinek van igaza? A kérdésre sokan adtak már választ a közelmúltban. Ezek közül most a kétszeres olimpiai bajnok súlyemelőnek, Arkagyij Vorobjevnek a válaszát ismertetjük. A jelenleg edzőként működő Vorobjev a kérdésről az alábbiakat írta a Szovjetszkij Szportban.

A sportsajtóban sok olyan cikk jelent meg az utóbbi időben, amely az erőfejlesztés izometriás módszerét jobbnak tartja az izotóniásnál, azaz a dinamikusnál. A legtöbb szerző nem végzett kísérletet, csak külföldi szakemberek tapasztalataira hivatkozik. Több súlyemelő a nagy hírverés hatására átállította edzését, több statikus, izometriás módszerű gyakorlatot illesztett felkészülési munkájába és várta a javulást. Ez azonban nem következett be és így legtöbbjük máris visszatért korábbi módszereihez.

Mi tehát a helyzet az izometriás erőfejlesztéssel? Jó-e ez vagy rossz? Másképpen feltéve a kérdést: mi előnyös benne és mi hátrányos?

Tapasztalataink szerint az izometriás gyakorlatok beilleszthetők a dinamikusak közé, az általuk kifejtett „feszítő" ingerek alkalmasak az izomerő növelésére. Egymagukban azonban nem állnak meg, mert az ezzel a módszerrel végzett gyakorlatok nem szolgálják a gyors mozgás kialakítását vagy megtartását. Az izomösszehúzódások sebessége, a mozgásgyorsaság csak gyakorlatok lehető leggyorsabb végrehajtásával fokozható. A lassú emelés, vagy az egyes helyzetekben való megállás feszítő ereje hatásosan fokozza az izomerőt, de ha az ilyen módszerű munkát nem ellensúlyozzuk gyors mozgással, az izomösszehúzódások gyorsasága csökken. A lassú végrehajtású munka mennyiségének tehát lényegesen kevesebbnek kell lennie az edzésben, mint a gyorsiramúnak!

A nagy megfeszítéssel végzett statikus gyakorlatok erős ingert jelentenek a központi idegrendszer számára és gyorsan elfárasztják az embert. Ennek haszna az, hogy akaratereje megfeszítésére készteti a sportolót, azaz a statikus gyakorlatok révén jelentősen fejleszthető az akaraterő. Ilyen gyakorlatokat azonban csak teljesen egészséges emberek végezhetnek, mert a deréktájon és a mellkason belül bekövetkező nyomásemelkedés zavart okozhat az agy vérellátásában. Magától értetődő, hogy az ilyen gyakorlatokat nem végezhetik hipertoniában és érelmeszesedésben szenvedő emberek. A gerincoszlop deréktáji részében, valamint a vállizületben hosszantartó statikai terhelés hatására fokozódik a sérülés veszélye.

V. Petrov és V. Csudinov véleménye szerint öt-tízperces izometriás gyakorlatozás elegendő az izomfejlesztésre, jól formált izomzat kialakítására. Véleményem szerint ennyi idő alatt maximális terheléssel sem lehet megfelelően növelni az erőt. Azonkívül ehhez az öt-tíz perchez még legalább ugyanennyi bemelegítés szükséges, mert e nélkül fokozott a sérülés veszélye. A foglalkozási idő tehát legalább kétszerese a szerzők által említettnek. A cikkírók ezenkívül azt állítják, hogy az izometriás gyakorlatok különösen hasznosak ülőfoglalkozásúak számára. Ennek éppen a fordítottja, a dinamikus — azaz a mozgásos — gyakorlatok a legalkalmasabbak az ilyen foglalkozást űzők számára.

Petrov és Csudinov ezenkívül azt állítja, hogy a súlyzó leeresztése jobban fejleszti az erőt, mint felemelése. Az edzők és a versenyzők tapasztalatból tudják, hogy egy-egy súlyt nehezebb felemelni, mint visszaengedni. De a tudományos vizsgálat is ezt igazolja. A. A. Uhtomszkij „A mozgásrendszer élettana" c. munkájában kísérletek eredményeképpen megállapítja, hogy az ilyen — ún. negatív munka — a pozitívnak csak 52—53 százalékát teszi ki.

A szovjet edzők és sportolók az elmúlt években tudományosan megalapozott erőfejlesztő módszereket dolgoztak ki. Ezeknek is részük van nyilván abban, hogy a szovjet sportolók — köztük a súlyemelők is — olyan sok kiemelkedő eredményt értek el az utóbbi években. Nincs tehát szükség arra, hogy ezt az erőfejlesztő módszert átalakítsák. Ez azonban nem jelentheti azt, hogy alábecsüljék vagy semmibe vegyék az izometriás módszer jelentőségét. Ami ebben pozitív, azt fel kell használni, a hátrányokat pedig igyekezni kell elkerülni.

Gyakori tapasztalatokon kialakult véleményem az, hogy az izometriás gyakorlatokat hasznosíthatjuk az edzésben — a súlyemelők edzésében is —, de csak dinamikus gyakorlatokkal együtt; természetesen fokozatosan kell az edzésbe építeni az izometriás gyakorlatokat és sohasem szabad megfeledkezni arról, hogy — a dinamikus gyakorlatoknak a szerepe a döntő.

A szovjet súlyemelő-szakember véleményét támasztja alá több magyar edző és versenyző tapasztalata is. Az izometriás módszerű izommegfeszítés erőfejlesztő hatása vitathatatlan, de az erőnövekedés csak úgy lehet hasznos, ha a sportág sajátságainak megfelelően alkalmazható. Ez azt jelenti, hogy a megnövekedett erőt olyan gyors mozgásra kell felhasználni, amit egy-egy sportág megkíván.

A sportedzésben mindenfelé keverve alkalmazzák az izotóniás és az izometriás módszert. Még Counsilman, az USA világszerte ismert úszóedzője, egyben az izometriás módszer egyik „apostola" is vegyesen alkalmazza a két módszert; sőt újabban egy vegyes módszert is kialakított, az ún. intermediális módszert, amely erős terhelést jelentő mozgások (egy-egy súlyzó emelése, leguggolás, felhúzódzkodás stb.) lassú végrehajtását jelenti.



Kicsi a rakás... Jelenet egy franciaországi rugby-mérkőzésről

RUGBY közelebbről

Nálunk sokan hallottak már a rugbyről, a legtöbben láttak filmen, vagy televízióban jeleneteket mérkőzésekről és bizonyára emlékeznek egy-egy tömegjelenetet megörökítő fényképfelvételre is. Hogy azonban mi ennek a labdajátéknak a célja, mik a szabályai, hányan játsszák, milyen méretű pályán — azt már sokkal kevesebben tudják. Arra pedig mi sem tudunk választ adni, hogy ez a labdajáték miért nem terjedt el Magyarországon (holott bemutatták, sőt egy főiskolai világbajnokság műsorán is szerepelt). Hiába! Pedig itt nemcsak a labdarúgásért, hanem általában mindenfajta labdajátékért rajonganak! Az Egyesült Államokban népszerűség dolgában a labdarúgás meg sem közelíti a rugbyt, az „amerikai futballt". Európa sok országában, elsősorban a nyugati és déli országokban igen népszerű ez a sport. Nálunk azonban nem űzik ezt a labdajátékot.

Franciaországban, Olaszországban, Nagy-Britanniában népszerűség és publicitás szempontjából a rugby felveszi a versenyt a labdarúgással, pedig tudjuk, hogy ezekben az országokban mennyire lelkesednek a labdarúgásért is. Franciaországban például nemcsak a nagy sportlapok — akár a L'Équipe, akár a Miroir Sprint, akár a negyedévenként 160 oldalon megjelenő Rugby 64 — hanem a legnagyobb napilapok is hatalmas teret szentelnek a rugbynek. Az idei év első nagy nemzetközi rugby-mérkőzését a skóciai Edinburghban játszották le Franciaország és Skócia között. Nem beszélve most a beharangozásról, az esélyek latolgatásáról, a csapatok felállításáról, a mérkőzésekkel kapcsolatos nyilatkozatokról, majd a mérkőzés részletes ismertetéséről, a csapatok játékáról, az egyes játékosok teljesítményéről, amelyek nálunk szinte elképzelhetetlen terjedelemben töltötték meg a sportlapok és napilapok hasábjait, még később is újra és újra visszatértek a mérkőzésre és a mérkőzés egyes kiemelkedő mozzanatainak felevenítésére. Jellemző például, hogy a l'Humanité a mérkőzés után egy héttel még mindig egy teljes lepedőnagyságú oldalon foglalkozott kizárólag a francia—skót rugby-mérkőzés tanulságaival.

Ha ilyen hatalmas a nyilvánosság, amelyet a rugby a nyugati országok sajtójában kap, akkor minden bizonnyal ennek megvan az oka. Mégpedig a legfőbb oka az, hogy ez a labdajáték nyugaton nagyon népszerű. Ismerjük meg tehát nagyobb vonásaiban

a játék eredetét és szabályait,

hogy közelebb kerülhessünk a rugby lényegéhez.

A rugby nevű labdajáték „Rugby"-ről, a múlt században híres angol egyetemi városról kapta a nevét, amikor 1863-ban az addig kézzel-lábbal űzött futball játékot kettéválasztották. Ekkor fogalmazták meg a csak lábbal rúgható játéknak, a mai labdarúgásnak a szabályait — ezért ünnepeltük a múlt évben a labdarúgás százéves fordulóját. A játék másik, eredetibb formájából, amelyben szabad volt a labdát kézben vinni vagy lábbal rúgni, fejlődött ki a rugby. *Ettől az európai rugbytól különbözik az amerikai futballnak nevezett amerikai rugby.* (Ott az európai futballnak soccer a neve.) Az amerikai rugby sokkal kiméletlenebb és vadabb az európainál. *Az európai rugbyben csak a labdát vivő játékost szabad megtámadni és megfogni, az amerikai rugbyben jóformán mindent szabad.* Megtámadni, eltaszítani, a földre leteperni szabad még azt a játékost is, akinél nincs vagy nem is volt labda. Így érthető, hogy az amerikai rugbyt űző játékosok arcélvédővel is felszerelt bukósisakot és nagyon alapos egyéb védőfelszerelést viselnek. De még így is nagyon gyakoriak a súlyos sérülések.

Bennünket azonban most elsősorban az európai rugby érdekel. Ezt a rugbyt 120—140 méter hosszú és 65—68 méter széles pályán játsszák. Az alapvonalak közepén egymással szemben két kaput állítanak fel. A kapuk nem hasonlítanak a futball-kapukhoz, hanem a nyom-

Üsd, nem apád! Ez a „csendélet" nem a vad amerikai, hanem egy „szelíd" európai rugby-mérkőzésről készült



tatott „H" betű mintájára készültek. A kapu szélessége 5,65 méter, magassága a keretlécig 3 méter, a felső rész magassága pedig legfeljebb további 3,50 méter lehet. A labda tojásalakú bőrlabda, amelynek kerülete 650—790 mm, átmérője 279—292 mm, súlya pedig 375—425 gramm. A csapatok létszáma 15—15 fő, a következő felállításban: 8 csatár, 2 fedezet, 4 védőjátékos és 1 végjátékos. A játékidő 2×40 perc. A játék célja az, hogy *a labda átjusson az ellenfél alapvonalán, vagy a kapuján.* Ez természetesen többféleképpen történhetik — így rúgással, dobással, a labda átvitelével az alapvonalon, a labda letételével a talajra stb. — s az átjuttatás módjától függően *egy-egy eredményes akciót 2—5 ponttal értékelnek.* A test-test elleni kemény küzdelem, az ellenfél feltartása és akadályoztatása: játék közben mindig megengedett és így nem csoda, ha sokszor igen súlyos sérüléseket szenvednek a játékosok.

Ez a rövid ismertetés persze nem elegendő ahhoz, hogy valaki a gyakorlatban is tisztában legyen a játékkal. Miután nálunk a labdarúgást mindenki ismeri, a labdarúgással összehasonlítva igyekszünk közelebb hozni a rugbyt olvasóinkhoz. A rugby-pálya — amint a méretekből kitűnik — nagyobb, mint a labdarúgó-pálya. Igaz, hogy a rugby-csapatban több a játékos, és cserék lehetősége is fennáll, de még így is *lényegesen megerőltetőbb egy rugby-mérkőzés.* Nemcsak azért, mert kézzel, lábbal jóformán mindent szabad, és így egy-egy mérkőzés sokkal több energiát emészt fel, hanem azért is, mert a pályán a labdával, vagy anélkül *80—100 métereket kell futni teljes iramban, a közelharcban pedig nemcsak ügyességre, hanem testi erőre is szükség van.* Olyan finom, elegáns cseleket, szellemes húzásokat, bombalöveket, mint amilyeneket a labdarúgó-mérkőzéseken látunk, a rugby-mérkőzéseken nem igen élvezhetünk. A rugby életeleme a harc, sokszor a pankráció-szerű küzdelem. Játék közben változatos technikai és taktikai feladatokat kell a játékosoknak megoldaniok s ezek mind gyorsaságot, állóképességet, erőt és ügyességet követelnek.

Most lássunk

néhány érdekességet

egy-két nemzetközi mérkőzésről. Először is *Skócia és Franciaország* válogatottjainak ezidei mérkőzéséről, amely a skótok 10:0 arányú győzelmével végződött. A mérkőzés előtt *Fabre,* a francia csapat kapitánya a gall pátosz és ékesszólás bajnokaként így nyilatkozott: „A fiúk bombaformában vannak. Győznünk kell. Tizenöten vagyunk. Velünk szemben áll az egész világ. Senki sem tud rajtunk segíteni, csak mi magunk." A mérkőzés után: „Rettenetesen csalódtunk. Elutazásunk előtt tele voltunk reménnyel. Nagyszerű taktikai terveink voltak, de sajnos a labdát nem lehetett tartani (a mérkőzés alatt zuhogott az eső), a bőr mindig kicsúszott a kezünkből és minden taktikai elképzelésünk belefulladt a sárba." A nagy sárra és vízre különben minden francia tudósító nagyon panaszkodott és elsősorban a pálya talaját és a csúszós labdát okolták a vereségért. De *nehogy azt gondoljuk, hogy ez a 10:0-ás vereség rugby-viszonylatban olyan súlyos.* Ez az eredmény két akcióból született és mindegyik akció olyan volt, hogy öt-öt pontot érdemelt.

Annak bemutatására, hogy egy ilyen aránylag nagyarányú vereség nem mindig fejezi ki hűen az erőviszonyokat, nem az esetleg elfogult francia, hanem a tárgyilagos angol lapokat idézzük. A Sunday Express például így írt: „A franciák, jóllehet vereséget szenvedtek, kitűnően játszottak. Nagyszerű rugbyt mutattak be, mindvégig nyílt sisakkal játszottak és különösen kézi játékuk volt kitűnő. Ha száraz az idő, a skótok súlyos vereséget szenvedhettek volna." Vagy idézzünk az Evening Newsból: „A franciák játszották a szebb rugbyt és a skótok érték el a pontokat."

Ugyancsak az év egyik első mérkőzése volt *Anglia és Újzéland* válogatottjainak küzdelme. Ezt a mérkőzést az újzélandi csapat nyerte 14:0 arányban. *Itt már sokkal nagyobb és meggyőzőbb volt a győztes csapat fölénye, ami nem is csoda, mert az újzélandiakat most a világ legjobb rugby-csapataként tartják számon.* Nyilvánvalóan ennek szólt a nagy érdeklődés is: elég kellemetlen, ködös, esős időben a twickenhami stadionban 70 000 angol szurkoló nézte végig a mérkőzést, nem beszélve arról, hogy a televízió is közvetítette a nagy sportesseményt. A L' Équipe angliai különtudósítója így jellemezte a győztes csapat játékát:

„Az újzélandiak úgy rohamoztak, mint Attila hunjai."

Az év első három hónapjában évenként megrendezik a nagy érdeklődéssel kísért öt nemzet tornáját, amelyben Anglia, Franciaország, Skócia, Írország és Wales csapata mérkőzik az azévi rugby-hegemóniáért. Tavaly Anglia csapata szerezte a legtöbb pontot, így annál értékesebb az újzélandiak fölényes győzelme Anglia csapata felett.

A közönség és sajtó hatalmas érdeklődése ellenére,

a rugbynek is megvannak a maga gondjai.

Az egyik *az amatőrizmus* kérdése. Ebből a szempontból különösen az Angol Rugby Szövetség vall nagyon szigorú elveket. Ez a szövetség már többször közbelépett a francia szövetségnél, hogy egyes francia rugby-játékosok nem tekinthetők a szó igazi értelmében amatőröknek. A l'Humanité egyik legutóbbi számában élesen tiltakozott az ellen, hogy az angol szövetség Damokles kardjaként tartja az amatőrizmus kérdését Franciaország rugby-csapatának a feje felett és hogy a szövetség már több alkalommal fenyegetőzött azzal, hogy Franciaországot kizárja az öt nemzet rugby-tornájából. A franciák ezzel szemben hivatkoznak Újzéland példájára, amelynek csapata most is hathónapos körúton van Európában. Ez alatt az idő alatt az újzélandi játékosok távol vannak nemcsak hazájuktól, hanem munkahelyüktől is. Vajon miből élnek és honnan kapnak fizetést ez alatt a félév alatt? — teszi fel az indiszkrét kérdést a francia lap.

A másik visszatérő gondja a rugby-nek *a szabálymódosítás.* A Nemzetközi Rugby Szövetség hosszú tárgyalások után éppen a közelmúltban hozott olyan szabályokat, amelyek szakértők szerint forradalmasíthatják a játékot. Anélkül, hogy belemerülnénk a szabálymódosítás részleteinek az ismertetésébe, a szaksajtó visszhangjából és az érdekeltek nyilatkozataiból annyi máris megállapítható, hogy a szabálymódosítástól nagyon sokat várnak. Ezek a szabálymódosítások hozzájárulnak majd ahhoz, hogy a rugby a jövőben egyrészt még gyorsabb, még támadóbb legyen, másrészt a lábjátékkal szemben még nagyobb lehetőséget biztosítsanak a kézjátéknak. Különösen az angol sajtó fogadta hatalmas lelkesedéssel a szabálymódosításról érkező híreket. A Daily Mirror például így kiáltott fel: „Hurrá, ez a szabálymódosítás valóságos áldás a rugby számára." Vagy idézzünk a Daily Expressből: „Amióta William Webb Ellis 1823-ban kitalálta a rugby-játékot, most 1964-ben éri meg ez a szép és élvezetes játék második újjászületését. Ezentúl a labda kétszer olyan gyorsan vándorol majd a játékosok között, mint eddig és a támadó játékosok szerepének jelentősége hamarosan megnő."

És fejezzük be ismertetésünket egy francia rugby-szakértő, *Guy Lagorce* szenvedélyes hitvallásával:

— Nincs még egy olyan sport, ahol a szembenálló csapatok a kombinációs megoldások olyan széles skáláján játszhatnának, mint a rugbyben. Nincs még egy olyan sport, amelyben olyan hosszú ideig és olyan kitartóan szükség lenne a csapattagok tökéletes együttműködésére, mint a rugbyben. És nincs még egy olyan sport, amelyben olyan nagy szerepe lenne a hitnek és reménynek, mint a rugbyben. A mai nehéz életkörülmények között a rugby királyi ajándékot ad mindazoknak, akik rajonganak érte: a hit ajándékát és hatalmát. Hinni és remélni lehet 80 percig, mert ez alatt a 80 perc alatt minden bekövetkezhet.

Haraszthy Elemér

A hagyományokról

Az elmúlt év decemberében ünnepeltük a TF aulájában az NTE és a modern magyar testkultúra kibontakozásának 100. évfordulóját. Feltűnő volt, hogy az ünneplő közönség soraiban az idősebb sportoló gárda mellett csak kis számban képviseltette magát a fiatalabb korosztály.

Az MTS keretén belül virágzó életet akarunk kialakítani. Ezt azonban a nemes tradícióktól áthatott emberekkel szükséges megteremtenünk, akikre hat a múlt, az elődök valamilyen öröksége. Ilyen emberek vannak, de sokan közülük nem tudják azokat kellően szelektálni, értékelni. Nevelői tevékenységünkben viszont testkultúránk legnemesebb hagyományaira van szükség, hogy ezeket továbbfejlesszük és a tévutakat elkerüljük. Sajnos, *sportklubjaink többségében nincs nevelői értelemben vett tartalmas sportélet,* hiányzik az egyes szakosztályok sportolóit egységbe kovácsoló kohéziós erő. Ez visszahat sportolóink eredményeire és gondolkodására is. Kézenfekvőnek látszik *a jó klubélet jelenlegi és múltbeli hagyományainak összegyűjtése és feldolgozása,* hogy mindaz, ami értékes és haladó, ne merüljön a feledés homályába. Elég, ha csak arra hivatkozunk, hogy pl. a régi NTE tagok egy nagy családot alkottak, az akkori időknek megfelelően sajátjuknak, második otthonuknak érezték egyesületüket. Bizonyos, hogy kritikusan ezekből a tapasztalatokból is felhasználhatunk egyet — mást.

Hazai sportmúzeumunk, valamint testnevelés és sporttörténetírásunk jelenlegi helyzete elgondolkoztató. *Sportmúzeumunk inkább időszaki kiállítás, mintsem a magyar sport történetének emlékeit őrző reprezentatív intézmény.* A kultúra szerves részét jelentő testnevelés és sport az eredményeivel is rászolgált arra, hogy széles társadalmi összefogással és az illetékes szervek segítségével méltó hajlékot biztosítsunk hagyományai megőrzése számára. *Testnevelés- és sporttörténetírásunk továbbra is nagyon mellőzött állapotban van.* Szinte alig lépett valamit előre a néhány évvel ezelőtti helyzethez képest, amiről nagyon tárgyilagos, de szomorú képet festett *Kun László* és *László István* „A magyar testnevelés és sporttörténetírás 15 éve" c. tanulmánya. (Sport és Tudomány. 1960. 9. szám.) Nyilvánvaló, hogy testnevelésünk és sportunk múltjának marxista szellemű feldolgozása sok hasznos adalékot jelentene pl. iskolai testnevelésünk jelenlegi forrongásának időszakában is.

A hétköznapok során felmerülő kérdések gyakran arra vallanak, hogy *testnevelőink és sportszakembereink sokszor nem elég világosan látják testkultúránk örökségéhez való viszonyuk elvi alapjait.* A továbbiakban felvázolunk néhány olyan jelenséget, amely fenti kijelentésünket igazolja.

Vegyük először a magyar testkultúra kimagasló alakját, *Matolay Eleket.* Több más úttörővel egyetemben — eddig őt is méltánytalanul hanyagoltuk el. Elhagynánk azonban a tudományos tárgyilagosság talaját, ha Matolay és mások tevékenységét csupán, mint építő, hasznos megnyilvánulások sorát értékelnénk. Az emlékünnepség előadója *gazdag anyagot vonultatott fel Matolay és Bakodi tevékenységének méltatására, ám adós maradt a marxista igényű elemzéssel.* Haladó hagyományainkat nem akkor becsüljük meg igazán, ha kritikátlanul felmagasztaljuk, hanem akkor, ha tárgyilagosan a maga helyére illesszük azokat, s objektív elemzéssel *feltárjuk a bennük érvényesülő különböző tendenciákat és mozgató rugóikat.*

Egyáltalán nem megnyugtató, hogy máig sincs olyan közkézen levő irodalom, amely tudományosan népszerűsítő formában tisztázná pl. *Széchenyi István, Wesselényi Miklós, Eszterházy Miksa, Kemény Ferenc, Komjádi Béla , Barna Viktor* stb. szerepét a magyar testnevelés és sport fejlődésében. A helyére kellene rakni *Kmetykó János* és *Misángyi Ottó* személyét is a Horthy-korszak testnevelési és sportmozgalmában. Abból, amit a felszabadulás óta a sport megemlékezési cikkek írtak róluk, *nem derül ki, hová is tehetjük őket,* az elhallgatás taktikáját folytattuk tevékenységük értékelésével kapcsolatban. Szembetűnő, hogy pl. Kmetykó és Misángyi tevékenységéről egyes idősebb testnevelők és sportszakemberek csak elismerő szavakkal emlékeznek meg. Legfeljebb annyit tesznek hozzá, hogy szépséghiba volt — különösen Misángyi részéről — testnevelési és sportmozgalmunkban a 40-es években vállalt nem éppen szerencsés politikai szerep.

Az elmúlt évek során a politikai élet síkján sikerült leküzdenünk a káros személyi kultuszt, a szektás-dogmatikus torzításokat. Ugyanakkor — *egyetértésben a már említett Kun és László féle tanulmány megállapításaival — megállapíthatjuk, hogy a nyomtatásban megjelenő, történeti kérdéseket is érintő munkák nem tudtak leszámolni teljesen a személyi kultusz hagyatékával.* Még mindig kísért a „kényes", bonyolult történelmi problémák vizsgálatától való tartózkodás szelleme. A sporttörténeti munkák zömükben vagy elhagyják a felsoroltak tevékenységének elemzését, vagy ha foglalkoznak velük, akkor megkerülik a lényeget, illetve megmaradnak a marxizmus szólamszerű emlegetése mellett. Továbbá vagy belevesznek a kuriózumokba, vagy megrekednek a névsorok, év és egyéb számok pozitivista közlési módjánál. Pedig *e problémák elemző, igazsághű közreadása sürget,* mert a legszélesebb sportközvéleményt érdekli és meg akarja tudni, hogy valóban van-e felhasználható elem pl. a Kmetykó és Misángyi féle örökségben, vagy teljes egészében ad acta teendő.

A hagyományokhoz való viszony nagyfokú kritikátlanságára vall néhány megjegyzés, amelyet *Doros György:* „A versenysport etikai és lélektani problémái" c. — felszabadulás előtt megjelent — könyvével kapcsolatban hallottunk. Ezek summája a következő: „a sport etikai problémáival kapcsolatban a könyv ma is aktuális, még nem haladták meg, jobbat nem írtak nála, s bizonyos változtatásokkal ma is használható." Az igaz, hogy más marxista szellemű munka a sport etikájáról még nem jelent meg. E hiány pótlása nagyon időszerű feladat. De *ebből még nem következik, hogy egy, a mi szemléletünktől teljesen idegen, alapvető koncepcióját tekintve szubjektív idealista sportetikai hagyományt magunkénak valljunk.* Az említett megjegyzésekben erről van szó. Hiszen ha azt mondjuk, hogy csak bizonyos változtatásokat kell végrehajtanunk az előbb említett könyv mondanivalóján, vagyis a nyilvánvalóan antimarxista megállapítások marxista fogalmakkal helyettesítendők be, akkor *ezzel csak a frazeológiát változtatjuk meg,* de érintetlenül hagyjuk a lényeget, az alapvető felfogást.

A sort még ki kell egészíteni azzal, hogy *hiányzik a hazai munkás sportmozgalom hagyatékának történeti értékű feldolgozása is,* amely a magyar testkultúra fejlődésének nagyon fontos része. Minden késlekedés jóvátehetetlen hibát jelent itt, mivel lassan kihalnak azok a harcosok, akik — a levéltári anyagokon túl — nagyon fontos tényekkel, összefüggésekkel segíthetnék kutatóink munkáját.

Időszerűvé válik a közelmúltban elhúnyt *Mező Ferenc dr.* hagyatékának értékelése is. Sporttörténeti munkásságának értékelésében egymástól nagyon eltérőek a nézőpontok. Hallani lehet például arról, hogy történelem-szemlélete pozitivista, azaz idealista maradt. Találkozni viszont munkásságát kritikátlanul pozitívnak minősítő véleményekkel is. Tartozunk Mező Ferencnek és a testkultúra munkásainak is azzal, hogy hagyatékát tárgyilagos vizsgálat tárgyává tegyük, s ne legyen olyan szemléleti összevisszaság körülötte, mint jelenleg.

Szóvá kell tennünk *a szomszéd népek haladó hagyományainak megbecsülése hiányát* is sportsajtónkban. Amíg elég kétes értékű nyugati szakírókról egyik-másik sportsajtóban felbecsülő cikkek jelentek meg, addig pl. *Werner Selenbinderről,* a német munkás sportmozgalom mártírjáról, *vagy Jahnról és az NDK-ban rendezett Jahn évfordulóról, vagy Leszgaftról és más értékes, haladó szakemberekről és munkásságukról nem igen olvashatunk.* Ezzel

elvileg és gyakorlatilag

vétünk a testkultúra egyetemes értékű hagyományai ellen.

Úgy gondoljuk, a felvázolt kép — mely korántsem teljes — jogossá teszi azt a megállapítást, hogy rosszul áll testnevelési és sportmozgalmunkban a hagyományok, különösen haladó hagyományaink ápolásának ügye. Nem kívánjuk eltúlozni a mi hagyományaink jelentőségét, mivel tudjuk, hogy nem vethetők össze akár egy Jahn működésével, akik korszakalkotót teremtettek, nemcsak nemzeti, hanem nemzetközi szempontból is. Csupán arra kívánunk emlékeztetni, hogy *azt a szerény hagyatékot, ami van, sokkal jobban meg kellene becsülnünk, tudományos alapossággal fel kellene dolgoznunk és közkinccsé tennünk.* Továbbá, ha ezt a progresszív örökséget hagyjuk elveszni, akkor elősegítjük a negatív hagyományok továbbélését a köztudatban. Nem öncélú hagyományápolásra hívjuk fel tehát a figyelmet, *a haladó múltról beszélve a jelen és jövő harcai számára kívánjuk kovácsolni a fegyvereinket!*

Tennivalóink

Mi lehet a kiút jelenlegi helyzetünkből? Véleményünk szerint a közszellem helyes irányú orientálása érdekében *legdöntőbb feladatunk testnevelés- és sporttörténetírásunk elmaradottságának megszüntetése.* Az elmaradottságra több tény utal. Csak felsorolásképpen említjük, hogy gyakorlatilag néhány lelkes szakemberre hárul a kutatás feladata, hiányoznak a kutató munkához nélkülözhetetlen anyagi feltételek, vagy rendkívül szűkösek azok. Testneveléstudományi Kutató Intézetünk munkájában sem foglalja el e tevékenység az őt megillető helyet, amit jelez az is, hogy az Intézet fennállása óta nem jelent meg valamire való komolyabb tanulmány, illetve monográfia. A Medicina sportkiadványai közül hiányoznak az önálló kutatásokon alapuló testnevelés- és sporttörténeti munkák. A Sport és Tudományban bár elég rendszeresen jelennek meg sporttörténeti írások, ezek azonban többségükben csupán leíró jellegűek, pozitivista tényközlő anyagok, kerülik a mélyebb összefüggések feltárását és elemzését. Hiányoznak a sporttörténetírás elvi, koncepcionális kérdései feletti viták, az ezzel kapcsolatos elméleti közlemények. Ha van is néhány tartalmas munka, mint pl. a közelmúltban megjelent „Vívástörténet" TF jegyzet, vagy a KMP-nek a munkás kultúr- és sportmozgalomban kifejtett tevékenységéről írott munka, az alapvető helyzetet ezek még nem változtatják meg.

1 *Feltétlenül szükséges a kutatógárda kiszélesítése.* Ennek több járható útja van, ha az illetékesek egyetértésével találkozik. Érdemes lenne megvizsgálni, hogy a Testnevelési Főiskola torna, atlétika, sportjátékok, időszaki és küzdő sporttoló tanszékei tudományos kutatási terveikbe nem tudnák-e felvenni a sportágak történetével kapcsolatos témákat. A hallgatók szakdolgozati témái között is jelentősebb helyet foglalhatnának el a testnevelés- és sporttörténeti témák. Javasolni lehetne, hogy a TF időnként meghirdetett témái között több történeti cím szerepeljen. Szoros kapcsolatot kellene kiépíteni az Eötvös Lóránd Tudományegyetem és a vidéki bölcsészkarok olyan történelmi tanszékeivel és történelem szakos hallgatóival, akik sporttörténeti, illetve azzal érintkező témával foglalkoznak. Jobban be kellene vonni a szakembereket a TTT munkájába.

2 Szükséges lenne a kutatómunka fellendítése érdekében *nagyobb anyagi fedezetet biztosítani elsősorban a pályázatok jutalmazásához és a kutatásokhoz.* Miért nem vesszük be az „Ezüstgerely" pályázatok közé az elvi, ideológiai, történeti témákat is?

3 *Ki kellene dolgozni a hazai testnevelés és sporttörténetírás hosszabb távra szóló kutatási tervét, cselekvési programját és kutatási plattformját,* hogy végre kilábaljunk az évek óta tartó pangás állapotából, s az általános történetírás színvonalára tudjuk emelni testnevelés- és sporttörténetírásunkat.

4 *Szükség van színvonalas, új kutatásokon alapuló tanulmányokra, monográfiákra* az egyes sportágak területéről, a magyar testkultúra fejlődésének egyes korszakairól, különösen a XIX. és XX. század elején. Ezek elkészüléséhez és megjelenéséhez jelentősen hozzájárulna a Medicina kiadó, ha a Sport kiadványai között a legjobbakat megjelentetné. Elkerülhetetlenül szükséges lenne, hogy amíg a Tudományos Akadémia nem gazdája a testnevelés és sporttörténeti kutatásoknak, addig a TTT és a TTKI serkentse és szervezze ezt a munkát.

5 Végezetül szükség van ezeken az előtanulmányokon alapuló *nagy, összefoglaló munkára,* a magyar testnevelés és sporttörténet megírására.

Zöld János
főiskolai adjunktus

A SPORTLÉLEKTAN ALAPISMERETEIRŐL

— Könyvszemle —

Őszinte örömmel üdvözöljük Büchler Róbert dr. „Pszichológia II." című most megjelent könyvét. Ez az első — s nyugodtan mondhatjuk — egyben irányt is mutató lépés a magyar sportlélektan területén. Az első olyan munka ugyanis, amely a sport problémáiból kiindulva, annak szemszögéből tudományos szinten tárgyal meg sportolással kapcsolatos kérdéseket.

A szerző először nagyon helyesen a sporttevékenység lélektani sajátosságait írja le. Elsősorban arra törekszik, hogy a sporttevékenység lélektani vizsgálatában megismertesse azokat az általános tényezőket, amelyek a teljesítményt befolyásolják. Bármennyire elvontnak tűnik is mindez a lélektanban járatlan előtt, valójában **ez jelenti a leggyakorlatibb kérdések gyakorlati megoldásának kiinduló pontját.** Testneveléssel és sporttal foglalkozó minden egyes gyakorlati szakembernek rendelkeznie kell ugyanis a következő lélektani felkészültséggel:

a) általános lélektani alapismeretekkel,
b) alapvető sportlélektani alapismeretekkel,
c) a maga szakterületével kapcsolatos speciális sportlélektani ismeretekkel (itt az egyes sportágak speciális lélektanára gondolunk).

Büchlernek ez a munkája a b) pontba sorolt, alapvető sportlélektani ismereteket tartalmazza. Csak ezekből kiindulva lehet felkutatni, rendszerezni és a gyakorlatban felhasználni a speciális ismereteket. Közbeeső, fontos láncszem tehát az általános lélektantól az egyes sportágak sajátos sportlélektanához vezető úton. Mindez egyúttal azt is jelenti, hogy az olvasó nem várhat gyakorlati sportlélektani problémáinak megoldására kész recepteket, ám ebből a munkából megkapja azokat az elveket és ismereteket, amelyek alapján a receptek összeállíthatók.

E munka a Testnevelési Főiskola tankönyvének szerepét hivatott betölteni, s mint ilyen, **csupán olyan problémákkal foglalkozik, amelyekre az eddigi lélektani kutatások már megbízható adatokat szolgáltattak** — és csupán olyan terjedelemben és mélységben, amennyire az adatok száma és lélektani jelentősége megengedi. Ezen túl a munka terjedelmét nyilvánvalóan meghatározta a tárgy főiskolai kis óraszáma is. Ennek megfelelően a könyv nem terjedelmes: 120 oldalnyi. Ám mindenről a szerző csak kis részben tehet. Elsősorban általában az egész pszichológiai irodalom, illetve maguk a pszichológusok hibáztathatók, mert eddig meglehetősen elhanyagolták a sport területét. Hibáztathatók a sportemberek is, mert ők meg a lélektantól tartották távol magukat. Ide vágó ismereteink ennek folytán sajnálatosan igen gyérek. Ebben aztán egy kissé a szerző is ludas. Abban viszont dicséretet érdemel, hogy a meglevőket **igen jól rendszerbe foglalva nyújtja át az olvasónak.** Ez alól talán csak „A rajt előtt" című fejezet kivétel, amelynek bő anyaga nem eléggé áttekinthető.

A könyv fogalmazása pontos. A magyar lélektani és sportlélektani szakirodalomban újszerű, modern (felhívja a figyelmet a stress-re, információelméletre, szociometriai vizsgálatokra stb.). A szerző két előbbi munkájával (Pszichológia I. és Az emberi mozgás) együtt teljes koncepciót ad. Ezek után már csak a sportlélektan részletproblémáival való foglalkozás következhet (az egyes sportágak speciális lélektana). Ezt igen nagyon várják a sportemberek!

A lélektan szerepe a sportban mind nagyobb lesz. Egyre nyilvánvalóbbá válik ugyanis, hogy az egyforma képességű és egyenlően felkészült versenyzők küzdelmét a lelki tényezők döntik el. Az eredményes felkészítéséhez (módszretani, taktikai stb. kérdések megoldásához) szintén nélkülözhetetlenek a lélektani ismeretek. Ebből a szempontból nézve is örülnünk kell minden olyan lélektani munkának, amely e téren segítségünkre lehet.

B. F.



Tízévesek Budán

Amióta néhány serdülőkorból alig kinőtt sportoló is feltűnt az olimpiai dobogón, egyre inkább előtérbe kerül az a nézet, hogy a gyermeksportolóké a jövő. Ezért hallunk egyre többet a tízévesekről és a korai szakosítás kérdéséről is.

Miért éppen a tízévesekről?

Főképpen azért, mert az iskolai nevelés már hagyományosan ekkor kezdi nehezebb szellemi feladatok elé állítani őket — bennük tételezhetjük fel a minőségileg igényesebb testneveléshez szükséges fejlettebb értelem és mozgás szervező készség jelentkezését is.

A világméretekben is fontos problémának tulajdonítható, hogy a tízévesek a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet vizsgálódásának is középpontjába kerültek. A sokrétű vizsgálódás egyik jele, hogy *a kísérleti testnevelésbe 1962-ben bekapcsolt A-csoport* (általános képzés atlétikával, tornával és játékkal) *és B-csoport* (általános képzés labdával) *52 tagját szociológiai vizsgálatnak is alávetettük.*

És most nézzük ezeket a tízéveseket Budáról: a Márvány utcából és a Krisztinából.

A gyerekek átlag másfél emelet magasságban laknak. 29% azonban a harmadik és a negyedik emeleten lakik. Ha egy, mondjuk 35 kg súlyú gyerek felmegy a harmadik emeletre, 420 mkg munkát végez. Ha ezt az utat 30 másodperc alatt teszi meg, mert siet, munkateljesítménye 14 mkg/sec. És melyik gyerek nem siet a lépcsőn? És nem egyszer siet. Nem is egyféleképpen siet, hanem kettesével, hármasával futva, ugrálva, szökdellve veszi a lépcsőket. Föl-le. Néha virtusból: fáradhatatlanul. Amilyen munkaigényes és változatos ez a tevékenység, még fizikai képességfejlesztő módszernek sem rossz. És kéznél, illetve lábnál van!

Az idősebbek szinte minden egyes alkalommal hivatkoznak a grundhiányra, ha a labdarúgásunk gyermekbetegségeiről van szó. Van ebben igazság. Az általam vizsgált gyerekek *36,9%-ának azonban van grundja.*

Budán kedvezőbb a helyzet, mint az V—VI—VII—VIII. kerületben! Sőt a megvizsgáltak 48%-a hozzájut mozgásra alkalmas udvarhoz, 30%-ának kertje van és 87%-ának játszótere. „Sporteszköz" viszont kevés van, azokat is hamarosan kinövik a tízévesek. Hinta, és ahogy mondják, „mászó" van mindenütt, egy helyen kapu, másutt nyújtó és gyűrű, meg „fa" és két „poroló". A gyerekek 65,3%-a átlag hetenként négyszer kereken 1—1 órát tölt ezeken a helyeken. 21,1% „mindent" igénybe vesz, *46,3% a leggyakrabban „focizik".* (Még az is így mondja, aki nem szereti.) 23,1%-a fut. A labdarúgás magas arányszáma természetes, de a futásnál álljunk meg egy szóra, hadd fűzzek egy mondatot a Népsport idevágó vitájához: *a tízéves gyerekek ösztöntől hajtva, szenvedélyesen futnak.* Csak úgy szórakozásból.

Tudjuk, hogy a fáramászás nagyon „nadrágszaggató sport". Ma már ugyan olcsóbb a nadrág, de azért nem bíztattuk a gyerekeket, csak éppen kíváncsiságból megkérdeztük, hogy milyen sűrűn végzik ezt a komplex testgyakorlatot, amelyben az erőfejlesztés annyiféle módszere összegeződik, hogy többet már alig lehet kitalálni. Még izometriás és szakaszos is. Nem csalódtunk gyermekkori emlékeinkben: *a gyerekek 82,7%-a szokott fáramászni,* ebből 32,7% gyakran-sokszor. Csak 17,3% az arisztokratikus szemlélő.

Érdeklődtünk az iránt is, hogy *végeznek-e a gyerekek otthon rendszeres testnevelést.* 57,6%-ban igen. Mit? Elsősorban reggeli tornát, de akadnak háziszerek (nyújtó, gyűrű, trapéz, súlyzó) is. Az egyik gyerek izometriás gyakorlatokat végez. (Egy gonddal több.) Otthoni testnevelést hetenként átlag négyszer végeznek és ez egy-egy alkalommal átlag 28 percig tart. Reggeli tornának ez igazán kiadós és megbecsülést érdemel az a szokás, meggyőződés, szemlélet is, ami ennek az öntevékenységnek erkölcsi alapja.

Bár a gyerekek általában közel laknak az iskolához, mégis átlag 1 óra 21 percet gyalogolnak naponta. Ez is feljegyzésre érdemes, mert egyrészt több a szükségesnél, másodszor mozgáskedvre mutat.

Ki a példaképe a sportolók közül? — azt is megkérdeztük.

Fenyvesi dr. győzött, 8 szavazattal. Nem érheti nagyobb megtiszteltetés. Miért ő? Balszélső, ügyes, küzd, kitartó, megbízható, sportszerű, lelkiismeretes, szorgalmas sportember —

mondják a gyerekek. Igazán szép jellemrajz. És még szebb, hogy igaz. *Sándort* négyen választották példaképnek. (Semmi „Csikar" elnevezés!) Ügyes, ötletes, szemfüles, népszerű — jellemezték. Jó szemük van. Sportember. *Papp Laci, Albert* és *Tichy* következik 3—3 szavazattal. A gyerekeknek is vannak fenntartásaik. Az egyiknek *Albert* azért a példaképe: „mert a Fradiban játszik." A labdás csoport „érdekeltsége" erősen kidomborodik. A 20 példakép közül 10 labdarúgó.

A példakép rendszerint már csak következménye a sport szeretetének, az indítékok mások. Megkérdeztük azt is a gyerekektől, hogy



miért szeretik a sportot? 23% a szórakozásért. Érdekes állásfoglalás. Akkor is, ha arra gondolunk, hogy a szórakozás a sport veleszületett jellemző vonása és akkor is, ha meggondoljuk, hogy a szórakozási vágy két fő forrása az unalom és az idegfáradtság. A tanulók 17,3%-a *magáért a mozgásért* szereti a sportot. Ezzel is a lényegre tapintanak, mert például *a lengyel válogatott keretek hasonló statisztikájában is ez szerepel a második helyen.* A gyerekek 9,6%-a az erőért, 7,6—7,6%-a az egészségért és szépségért, 5,7—5,7%-a pedig a jóságért és hasznosságáért szereti a sportot. Ennyi is elég bizonyíték arra, hogy jól vizsgáztak a gyerekek, de felsoroljuk a többi indítékot is: nemesít, ügyesít, edz, fejleszt, bátorságot, élményt ad, kikapcsolódást nyújt, különös szenvedély (tízévesnél!).

A sporttól a nagy többség jó (28,8%), kiváló (21,1%), átlagos (7,6%) eredményt és bajnokságot vár. Ne felejtsük, hogy ez lélektani rétegződés is, mint ahogy lélektani egyed a csoportban az, aki válogatott balszélső, Vasas sportoló, magasugró akar lenni, vagy azt várja, hogy „segít előrejutásomban".

A kedvelt sportok között *fölényesen vezet a labdarúgás* (63,4%). Utána az atlétika (15,3%), majd a kézilabda (13,5%), kosárlabda (7,6%) és a torna, asztali tenisz, röplabda (5,7—5,7%) következik. Nemcsak érdekesség, hanem módszertanilag sem elhanyagolható tény, hogy az „A", tehát nem labdás csoport 62,9%-a is a labdás sportágakat szereti jobban (labdarúgás 48,1%, asztali tenisz 7,4%, és kézilabda 3,7%). A foglalkozás megtervezésénél aligha lehet ezt a körülményt figyelmen kívül hagyni.

Bekukkantottunk *a családi élet* szentélyébe is. A gyerekek 42,4%-ának van hasonló korú fiútestvére és 38,4%-ában gyakran össze szokták mérni erejüket. Érdeklődtünk *az édesapák és az édesanyák múltja, pontosabban a sportmúltja iránt.* Az édesapák 73, az édesanyák 33%-a sportolt. Az édesapák 25%-a labdarúgó, 13%-a atléta, 11%-a tornász, 9,6%-a úszó, 7,6%-a teniszező, 3,8—3,8%-a vívó, evező volt. Az édesanyák 15,3%-a tornász, 11,5%-a teniszező (mint az apák), 7,6 úszó, 5,7 evezős volt. Ma viszont az édesapáknak már csak negyede, az édesanyáknak pedig csak 4%-a sportol. A szülők zöme 30—40 év között, tehát még a maximális teljesítő képesség korszakában van, de már nagyrészt feladták egészségük és képességeik konzerválásának ezt a leghasznosabb és legkellemesebb módszerét. A következő adatok is ezt tükrözik.

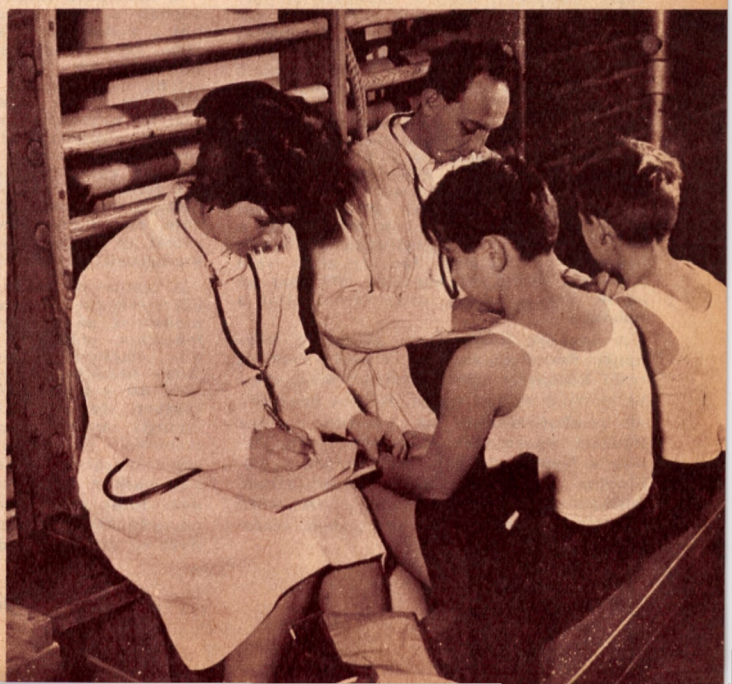
A családok 23%-a hetenként, 14%-a kéthetenként, 22%-a havonta, 27%-a néha ritkán jár *kirándulni,* 14%-a pedig sohasem. Enynyit is csak csalogató időben. Télen ennyit sem, pedig naponta olvashatjuk az újságban, hogy Budapestet füst és koromfüggöny borítja.

A gyerekek legfőbb törekvései között *első helyen a tanulás szerepel (61,5%),* s ez nem képmutatás, hanem szokáson, meggyőződésen alapuló állásfoglalás. A sportot 23% az első, 61,5% a második, 5,7% a harmadik, 1,9% a negyedik helyre tette és csak 7,6% nem rangsorolta.

Befejezésül összegezzük az alapproblémát: a tanulók iskolán és kísérleti testnevelésen kívüli szervezetlen „testnevelési" tevékenységét és mozgását. A megkérdezett gyerekek 65,3%-a hetenként átlag négyszer kereken 1—1 óráig játszik, mozog a grundon, udvaron, kertben, játszótéren — egyszóval a szabadban. (Ne felejtsük el, — budai gyerekeket kérdeztünk meg!) Feltehető, hogy nagyjából ugyanezek jelentős része (57,6%) végez otthon is testnevelést: hetenként átlag négyszer, kereken egy-egy fél óráig. Ennyiből is láthatjuk, hogy *a gyerekek saját hatáskörükben megvalósították a mindennapi testnevelést.* A többi — emeletjárás, fáramászás, gyaloglás, baráti nyüzsgés, testvérháború — már csak ráadás. Megkönnyebbülésre még sincs semmi ok. *Ez a mindennapi „testnevelés" szervezetlen, rendszertelen, feltehetően testileg-lelkileg pazarló, néha káros,* bár a gyermekek ösztöne és alkalmazkodóképessége sok mindent megelőz. A mindennapi testnevelés problémája tehát nem szűnt meg, csak új arccal jelentkezik, különösen, ha még arra a 20—30%-nyi fiúra is gondolunk, aki nem ragadja meg az említett mozgási alkalmakat.

Egy kérdőív tükrében ilyenek a mi tízéveseink. Bár ez csak a tengernek két cseppje. De ebben a két kicsi közösségben is menynyi probléma vár megoldásra. Törhetjük a fejünket. Törjük együtt. A sportiskolák tele vannak tízévesekkel és ne felejtsük el azokat a tízéveseket sem, akik nem juthattak be sportiskolákba.

Megyeri Ferenc dr.



BUDAPESTEN az ÚJ NEVE
nem okoz annyi

Lapunk februári számában *Kovács* Ferencné, a XV. kerületi Alagi téri általános iskola testnevelő tanára ismertette azt a módszert, amellyel a Művelődésügyi Miniszter által 1963-ban kiadott új és részletes Nevelési Terv szakmájába vágó pontjainak végrehajtására felkészült. Helyesen kutatta Kovács Ferencné tanítványainak iskolán kívüli lehetőségeit azokon a területeken, amelyeken az *iskolának* kell biztosítania mindazt, amit a tanulók a szüleiktől egyáltalán nem, vagy csak hiányosan kapnak meg. Ámde az iskolák lehetőségei (adottságai) is erősen különbözők egymástól. Mindenesetre azonban megállapíthatók bizonyos átlagok *(normák)* és a következőkben főként ezekről lesz szó, három olyan *típust* képviselő iskolával kapcsolatosan, amelyben legfontosabb és éppen ezért legnehezebb a Nevelési Terv testi vonatkozású programjának megvalósítása.

Mindenekelőtt itt is hangsúlyozni kell annak jelentőségét, hogy a Művelődésügyi Minisztérium *egyenrangúsította az elméleti és a testi nevelést*, természetesen biztosítva a megfelelő, szükséges, helyes *arányokat*. A Nevelési Terv rendszerbe foglalja mindazokat a feladatokat, amelyeket az iskolának meg kell oldania, hogy a tanulókat szocialista emberré nevelje. A Terv megfogalmazói mindazokat a feladatokat, amelyek a különböző iskolákban a különböző adottságoktól függően eddig is szerepeltek a nevelők programjában, összefoglalták, kiegészítették és valamennyi általános iskola betartandó, végrehajtandó, kötelező feladatává tették.

Nagy általánosságban megállapítható, hogy a budapesti általános iskolákban már jóideje azon az úton járnak a pedagógusok, amelyet most a Nevelési Terv köte-

A Bacsó Béla utcai általános iskola

Budapest egyik legrégibb iskolaépülete. A Józsefváros belterületén, zsúfolt városrészben áll. A két közeli (Rákóczi és Horváth Mihály) tér nem alkalmas rá, hogy az általános iskolai tanulók játszóterülete legyen. Az iskola saját udvara kicsiny és betonozott, nemcsak játékra, de szabadtéri tornagyakorlatokra sem alkalmas. Ehelyett a tetőteraszt használhatják. A földszinten levő tornaterem mérete megfelelő, az öltöző szűk, a 200 literes villanyboyler és a 4 tus nem elegendő, hogy a testnevelési órák után 40 tanuló lezuhanyozhasson. A VII. és VIII. osztályosok úgy védekeznek a „beizzadás" ellen, hogy még a téli hónapokban is derékig levetkőznek a testnevelési órára. Ez azonban azért nem csökkenti az iskolán belüli tisztálkodás fogyatékosságát, mert a tanulók többségének otthon egyáltalán nincs fürdési lehetősége.

Kőhalmi Gyula, az iskola testnevelő tanára gazdag szaktapasztalatokkal rendelkező pedagógus, aktív tagja a budapesti úttörő mozgalom, valamint a kerületi testnevelési és sportmozgalom vezetőségének.

Az iskola 709 tanulójának több, mint 20 százaléka reggel 7 órától délután 6 óráig tartózkodik az iskolában. (4 napközi csoportjuk és tanulószobájuk van.) Ezeknek a testi nevelésükről úgyszólván teljesen az iskolában kell gondoskodni. Éppen ezért szükséges, hogy a napközis csoportokat vezető pedagógusok aktív részt vegyenek ebben a munkában. Általában: a testnevelő tanáron, az osztályfőnökön, a kisdobosokat és az úttörőket vezető pedagógusokon túl, tulajdonképpen minden tanárnak szem előtt kell tartania a testi neveléssel kapcsolatos feladatokat is. Például a tanulók rendszeretetének, testi tisztaságának, bátor és nyílt magatartásának ellenőrzését, elősegítését, fokozását. A mozgástól, sporttól való eltiltás éppen úgy nem lehet az elméleti nevelés fegyelmi eszköze, ahogyan nem lehet a tanulók által a testnevelésben elkövetett hibákat az elméleti tantárgyaktól való részleges eltiltással büntetni. Ma már az egyik éppen olyan abszurdum, mint a másik.

A tanulók közül 39-en járnak a Központi Sportiskolába és 110-en vesznek részt különféle sporttanfolyamokon, illetve sportegyesületi tagok. Hétfőn négy óra áll rendelkezésükre az Asztalos Sándor Ifjúsági Sportparkban, rendszeresen járnak a Népligetbe és részt vesznek a különböző úttörő szakkörök munkájában. Különösen arra büszkék, hogy vízi-úttörő csapatuk ismételten kitüntetésben részesült.

Az iskola állandó kapcsolatot tart az egyik gödöllői általános iskolával, amelynek tanulóit vendégül látják különféle rendezvényeiken, ők viszont sportversenyekre járnak ki Gödöllőre. A nyári nagy úttörő táborozásokon általában 150—200 tanuló vesz részt. Idén Tihanyba készülnek. Téli túrákra is járnak: a decemberi szünet alatt a Lajos forráshoz mentek fel. A Szabadság hegyre rövidebb túrákat vezettek. Az úttörő rajok és őrsök természetesen külön-külön rendeznek maguknak portyákat.

Az iskolán belüli úttörő versenyek keretében minden évben házi úszóbajnokságot rendeznek, ennek hatására a tanulók többsége még mielőtt eléri a kötelező úszásoktatás idejét, már megtanul úszni. Éppen ezért nem okozott különösebb nehézséget az iskola számára, hogy legutóbb kénytelen volt lemondani a kötelező úszásoktatást, mert szombaton délután fél 2 órára kaptak úszodai beosztást. A pedagógusok nem vállalkoztak rá, hogy ebben a csúcsforgalmi időben kiviszik a tanulókat villamoson az uszodába. De a gyerekek többsége szeret úszni és nemcsak rendszeresen jár különböző uszodákba, hanem — mint ahogy testnevelő tanáruknak elmondták —, rábeszélik az apjukat is, hogy amikor teheti, velük menjen.

A tanulókra mindenben, de talán elsősorban a testi nevelés területén erősen hat a pedagógusok személyes példamutatása. Erre mindig mindegyik pedagógusnak gondolnia kell. De éppen így sokat jelent, ha a tanulók érzik saját felelősségüket is, ezért eredményes az a széles „felelős-hálózat", amit a Bacsó Béla utcában kiépítettek. Minden osztálynak három tisztaságfelelőse, továbbá folyosófelelőse, egészségfelelőse, kályhafelelőse, WC-felelőse, öltözőfelelőse van. Állandó pedagógusi feladat a betegségek megelőzése, ennek érdekében rendszeres a kapcsolat az iskolaorvossal, aki a sportegészségügynek is szakértője.

A testnevelő tanár, aki osztályfőnök is, kötelességének tartja, hogy osztálya előmenetelét az oktatás egész területén ellenőrizze, elősegítse és részrehajlás nélkül értékelje. Ennek következménye, hogy osztálya az iskolában csak 6. helyen áll a testnevelésben, de az elméleti részben élen jár. Ebből az iskola valamennyi tanulója megállapíthatta, hogy a testnevelő tanár nem „kivételez" sem a saját osztályának tanulóival, sem azokkal, akik a testnevelésben jobban haladnak, mint az elméleti tárgyakban. Ez a pártatlanság meghozta a maga eredményét az általános előmenetelben.

Az Ürömi utcai

hasonlóképpen régi, mint a józsefvárosi, amelyről előzőleg beszámoltunk. Amikor épült 1880 táján — Óbuda perifériáján feküdt, olyan földszintes házacskák között, amelyek ablaka alig volt magasabban a felfelé kapaszkodó utca szintjétől, mint 25—30 centiméternyire. Így aztán a szobákat még nyáron sem igen szellőztethették, annál kevésbé, mert hiszen közvetlen közelben működött a nagy portermő téglagyár. A téglagyár megszűnt, de a házak az elmúlt nyolcvan év alatt sem nőttek meg az iskola közelében, a tanulók túlnyomó többsége szoba-konyhás, komfortnélküli lakásban, de népes családdal együtt él. Bőven van tehát gondja a lelkes, fiatal testnevelő tanárnak, *Megyeri* Istvánnénak, hiszen ha az iskola rendelkezik is tornateremmel, de nincs öltözője és semmiféle fürdési, zuhanyozási lehetőséget nem tud nyújtani az erre nagyon is rászoruló tanulóknak.

Az öreg iskolaépület másik fájó hiányossága *az udvar használhatatlansága*. A szűk udvar ráadásul lépcsőzetes is, minthogy dombhajlaton terül el.

A hiányosságokkal szemben nagy előny, hogy itt a Hármashatárhegy alatt, *szinte abban a pillanatban kezdődnek a mozgási, sőt sportolási lehetőségek, amint a gyerekek kilépnek az iskolából*. A házi úttörő sportfoglalkozásokon belül rajok és őrsök között folynak a versenyek, mérkőzések és folyik ezekre a felkészülés is. A *pályakérdés* azonban egyre nyomasztóbb. Igaz, a gyerekeket mindenütt szívesen látják, amikor van hely a számukra. És nemcsak akkor kell a hely, amikor az iskola házi versenyei folynak, hanem a kerület iskoláinak egymás közötti válogatott mérkőzéseire, versenyeire is. A *Mérőműszergyár* közeli pályáján már ritkábban jut hely a gyerekeknek, mint régebben, mert egyre több

ÉSI TERV
gondot, mint VIDÉKEN

lezővé tett. A vidéki iskolák nagyobb részében viszont csak most lép elő a testi nevelés jelentősége az elméleti nevelés mellé, talán mert a központi irányítás vidéken eddig kevésbé érvényesült. Vidéken viszont az iskola és a szülői ház közelebb van egymáshoz (még ha a fizikai távolság esetleg nagyobb is), azonkívül általában jobb az iskolák és a sportklubok viszonya egymáshoz.

A budapesti újabb, vagy korszerűsített iskolák, amelyek már azt bizonyítják, hogyan gondoskodik a dolgozók állama a fiatalok szocialista neveléséről, viszonylag zökkenő nélkül állhatnak át az új Nevelési Terv egészének végrehajtására.

A régi és építésük miatt sem könnyen korszerűsíthető iskolák problémáit ebben az évben kell felismerni, a megoldás módját megkeresni és beütemezni. Amihez persze sem az iskola, sem a felettes szervek igyekezete nem elegendő, de még az anyagi ellátottság sem döntő, mert a megoldás az esetek többségében építkezési problémákkal van összefüggésben, tehát csak az általános építési program keretén belül oldható meg.

Mindezt jól tudják a Nevelési Tervet kibocsátó Művelődésügyi Minisztériumban is, nem véletlenül figyelmeztették tehát az iskolák igazgatóit, hogy a nevelőmunka tervszerűbbé tétele, a nevelői feladatok mennyiségi növekedése semmi esetre sem járhat adminisztratív többletmunkákkal. A jobb eredményekhez több nevelőmunkára és nem nagyobb adminisztrációra van szükség.

általános iskola

az „albérlő" sportegyesület, amelynek szintén nincs pályája. Az Ürömi utcai iskolások már felfedezték az ugyancsak közeli Mecenzéf utcában épülő sportpályát, ahol ők is vállalkoztak társadalmi munkára, s ennek ellenében edzésre, versenyzésre vendégül látják őket. Mindez persze nem megoldás, hanem kényszerű ügyeskedés, de amíg a kerületnek nincs iskolai sporttelepe, úgy kell boldogulni, ahogy lehet.

Megyeriné türelmetlenül várja a Császár-uszoda kibővítését, mert az Ürömi utcaiak odajárnak és tudják, mekkora itt a túlzsúfoltság. Már előfordult, hogy a számukra kijelölt időben sem volt helyük, megpróbálták elküldeni őket. Nem mentek, vártak, amíg vízhez jutottak. Mert a tanulók nagy része nemcsak tud, hanem szeret is úszni. Sokan a kerületi úszótanfolyamon tanultak. Sokan az *Építőkhöz* járnak át, ott sportolnak. A VIII. osztályosok közül 14 fiú és 13 leány jár a *Központi Sportiskolába*, a szigetre. A *parádi táborozáson* 1963-ban ötven gyerek vett részt, ezidén a Balatonra készülnek, s szeretnék megduplázni a tavalyi létszámot.

A testi nevelés nagy jelentőségéről és ezzel kapcsolatban a szülők és a pedagógusok közös feladatairól már több előadást tartottak a szülőknek.

A pedagógusok együttműködését a testi nevelésben az iskola igazgatónője irányítja és ellenőrzi: ez az eredményes kooperáció biztosítéka, egyben előfeltétele is.

Figyelemreméltó, hogy mind a két iskola testnevelő tanára megemlítette, milyen nehézségeket okoz a reggeli órákban a tanulók kialvatlansága, ami megállapítottan annak következménye, hogy a szülők nem tudják a TV mellől idejekorán ágyba küldeni gyermekeiket.

A ceglédi „Mészáros Lőrinc" általános iskola

testnevelő tanára, Magyar Antal vezetője annak a munkaközösségnek, amelyhez hivatalosan a város általános iskoláinak testnevelői tartoznak, de együttműködik vele a járás összes községének testnevelője. A munkaközösség már az idei tanév első értekezletén napirendre vette a testi nevelés kérdéseit és úgy határozott, hogy a minisztériumi iránymutatásnak megfelelően, 1963—64 a tájékozódás esztendeje legyen. Az iskolák tanmenetébe a Nevelési Terv számadatait jegyezték be, az óravázlatokban már részletesen szerepelnek a testi nevelés megfelelő feladatai. Az igazgatók irányításával minden iskola tantestülete közös nevezőre igyekszik hozni a külön-külön is megoldandó, de mégis egységes feladatokat. (Bátorságra nevelés, a félelem leküzdése, a mozgásigény felkeltése, a tisztaság iránti érzék erősítése, stb.) Azt is elhatározták, hogy ezeket a feladatokat nem agitációval, hanem gyakorlati módszerekkel igyekeznek teljesíteni.

Az elméleti tantárgyakat tanító tanárok vállalták: kirándulásokra, sportrendezvényekre is elkísérik az egyes úttörő rajokat, hogy az eközben inkább jelentkező tulajdonságaikat, képességeiket is megismerjék. Iskoláink feladata: testileg és szellemileg kulturált, szocialista emberek nevelése. S a pedagógusok azt remélik, hogy ha jobban megismerik a tanulók mindkét irányban jelentkező képességeit, jobban is tudnak majd hatni rájuk mind a két részben, könnyebben meg tudják teremteni a gyermekekben a kultúra két oldalának egységét.

Ami a fizikai munkára vonatkozik a Nevelési Tervben, az vidéken inkább mérséklő irányú feladat lesz, mintsem olyasmi, amihez hozzá kellene szoktatni a fiatalokat. A tanulók többsége a tanítás idején is rendszeresen részt vesz a család munkájában, a szünidőben pedig a mezőgazdaságban, vagy egyre inkább — az üzemekben vállal munkát.

A „Mészáros Lőrinc"-ről elnevezett általános iskola, amely ezelőtt a fiúké volt és a szomszédos „Hámán Kató", amely leányiskola volt, most már az V. osztályig koedukált. De tornaterme csak a „Hámán Kató"-nak van, oda járnak át a „Mészáros Lőrinc"-ből is a felsőosztályosok. Az alsótagozatnak nincs helye a tornateremben.

Egész Cegléden tapasztalható a tornaterem-hiány. Például a „Földvári Károly" iskolában az egyik osztálytermet alakították át tornateremmé. A mérete — persze —, maradt, amekkora osztályterem korában volt. Ilyen körülmények között fokozottan izgatja a testnevelő tanárokat, de a ceglédi sportegyesületeket is, hogy az építendő új gimnáziumhoz is csak kisméretű tornatermet terveznek. Holott, ha legalább oda korszerű, nagyméretű tornacsarnokot építenének, ezzel megkönnyíthetnék a ceglédi sport teremproblémáját is.

Egyébként Cegléd, a város, igyekszik segíteni nemcsak a sportnak, hanem az iskoláknak is a testi nevelés megoldásában. Sportiskolája ugyan nincs a városnak, de a testnevelők társadalmi sportiskolát szerveztek, s ott anyagi ellenszolgáltatás nélkül öt sportágban — atlétika, úszás, torna, kézilabda, labdarúgás — tanítják a 12—13 éveseket. A ceglédi VB nyolcvanezer forintot adott felszerelésre, versenyrendezésre, a sportegyesületek pedig pályát adnak, versenylehetőséget biztosítanak, sőt már szaksegítséget is adnak a testnevelőknek. Egy-egy edzésen 25—30 gyerek vesz részt a társadalmi sportiskolában, amely hatásos kiegészítője az iskolai testnevelésnek.

A pedagógusok egyik elsőrendű feladata: a szülők meggyőzése. Közülük még sokan nem látnak tisztán az időszerűvé vált kérdésekben. Például a kötelező úszásoktatástól számos szülő idegenkedett, féltette a gyermekét. Mindenekelőtt velük kellett megértetni, hogy mennyivel több baj származhat abból, ha valaki nem tud úszni, mint — az úszástanulásból. Ez is mutatja, hogy a vidéki iskolákban a testi nevelés problémái még lényegesen nagyobbak és nehezebbek, mint a budapestieké. De tapasztalataink szerint ez még fokozza a vidéki testnevelők lelkesedését, ügybuzgalmát.

Mindenesetre számításunk kell arra, hogy a testi nevelés egyenjogúsítása, ami a testnevelési és sportmozgalom szempontjából az új Nevelési Terv legnagyobb értéke: nem egyik napról a másikra valósul meg, és megvalósításához pedagógusok és szülők, nevelők és tanulók, de általában mindnyájunk összefogása, közös akarata és munkája szükséges.

Szebenyi Sándor

Új sikerek felé

a formagárdában

Területét és lélekszámát tekintve a szentendrei járás nemcsak Pest megye, hanem talán az ország legkisebb járásainak is egyike. A sport területén viszont ez a kis járás méltó versenytársa a nála nagyobbaknak is. Ezt bizonyítják nem csupán a sport tömegesítése terén évről évre elért szép eredményei, hanem olyan beszédes „konkrétumok" is, mint a sport-térkép „fehér foltjainak" felszámolása, jó néhány megyei spartakiád döntő pontversenyén kivívott első hely, új sportkörök, sportlétesítmények „születése" stb.

Jó is a híre a szentendrei járás sportolóinak, és most, hogy a magyar sport életében bekövetkezett jelentős szervezeti változás az ő sport-munkájukban is fordulópontot jelent, szeretnék az elmúlt évek során kivívott megbecsülést tovább öregbíteni.

Ugy véljük, nem érdektelen ezek után egy kissé közelebbről is szemügyre venni ennek a járásnak a sportját. Tapasztalatainkat a legfrissebb statisztikai adatok is megerősítik. *Feleletet keresünk az elért eredmények „hogyanjaira", a még fellelhető hibák és hiányosságok „miértjeire", és a járási sportszövetség megalakulása alkalmával hozott határozatok ismeretében a „hogyan tovább"-ra is.*

A járás területéhez tartozó 13 községben és a járás székhelyén, Szentendre városban 20 sportegyesület működik mintegy 3500 főnyi taggal. A 20 sportegyesület közül 8 községi, 22 tsz, 2 erdész, 6 üzemi és 2 középiskolai sportegyesület. Csupán az elmúlt évben 133 sportrendezvényt tartottak, amelyeken 2459 sportoló, köztük 244 nő vett részt. E rendezvények között nem csupán az itt működő hét szakszövetség — atlétika, asztalitenisz, labdarúgás, kézilabda, röplabda, kerékpár és sakk — versenyei szerepeltek, hanem céllövő, súlyemelő, teke, tenisz, természetjáró és tornaversenyek is. Ha ezekhez még hozzászámítjuk az őszi-téli és a nyári falusi spartakiád helyi, körzeti és járási versenyeit, nyugodtan elmondhatjuk, hogy a szentendrei járás sportolói bőven rendelkeztek versenyzési alkalommal, ki-ki kedvére hódolhatott kedvenc sportágának.

Az egyes sportkörök munkáját vizsgálgatva a következő képet kapjuk: *a falusi sportegyesületek közül a legeredményesebb a visegrádi Erdészeti SK,* amelynek hét működő szakosztályában 138 tagdíjat rendszeresen fizető férfi és nő sportol. Tekében, tornában nemcsak megyei, hanem országos szintű versenyeken is sikeresen szerepeltek. Nemcsak a tagdíjfizetés terén, hanem a társadalmi munkában is példamutató a tevékenységük: saját erőből épített tornatermük, tenisz és tekepályáik mellé az evezőssport fejlesztéséhez nélkülözhetetlen csónakház építésébe kezdtek.

Méltó versenytársuk *a budakalászi Szabadság TSZ sportköre,* amelynek alig egy éves múltja ellenére már 147 tagja van, valamint *az izbégi Mathiász TSZ sportköre,* amely szintén nemrég alakult és máris igen szép eredményeket mutat fel elsősorban a labdarúgó utánpótlás nevelése terén.

A többi falusi sportegyesület közül az egyaránt négy szakosztállyal működő Kisoroszi és Pilisszentkereszt, valamint Pomáz és Szigetmonostor sportmunkája emelkedik az átlag fölé, akár szervezeti életüket, akár pedig versenyeredményeiket vizsgáljuk.

Az üzemi sportkörök sorából magasan kiemelkedik *a budakalászi Munkás SE.* A több mint félévszázados múltra visszatekintő egyesület nemcsak a versenysportban — 7 szakosztálya működik — hanem a tömegsportban is élenjár a járásban. Különösen a nők sportolása terén folytat példamutató agitációs és szervezőmunkát. A Szentendrei Építők SE legnagyobb eredményének az ökölvívó szakosztály létrehozása tekinthető. Szinte semmiből „varázsolta" életre néhány lelkes sportvezető a ma már — ha egyelőre csak ifjúsági vonalon is — szépen és eredményesen szereplő öklöző gárdát. A *szentendrei Papírgyár* elsősorban természetjáróira büszke. Ezek aktivitása nagyban hozzájárult újabb természetjáró szakosztályok létrejöttéhez. Az üzemi tömegsport terén

Visegrádi tornászlányok gúla-gyakorlata





A szentendrei Váczi József győz a falusi spartakiád 1500 méteres számában

is van mire büszkélkedjék a papírgyári sportkör. Talán kevés olyan üzem van az országban, ahol a különböző sportágak házibajnokságai segítségével annyi dolgozót vontak volna be a sportolásba, mint ebben a gyárban.

A két középiskolás sportkör is kivette részét a versenyekből. A kettejük között folyó egészséges versengésből továbbfejlődésre lehet náluk is számítani.

16 úttörőcsapatban közel 2300 fiatal sportol, köztük 1100 leány! Javarészük jelentkezett már a Kilián Testnevelési Mozgalomba és sokan közülük már nemcsak a vas, hanem a bronz jelvényt is megszerezték.

A sportköri, illetve a sportegyesületi munka e rövid értékelése nem zárulhat *a Kilián Mozgalom pillanatnyi helyzetének* vázlatos képe nélkül: Az összes jelentkezők száma 2202. Ebből a számból iskola, illetve munkahelyváltás, vagy egyéb okok miatt időközben lemorzsolódott mintegy négyszáz fő, így a mozgalomban résztvevők jelenlegi száma 1800 körül mozog. Ezek közül 1450 már megszerezte valamelyik jelvényfokozatot. Új jelentkező — az 1963-as év második felében — 210 fő, az új jelvényesek száma pedig 220.

Ha ezek a számok nem is „szenzációsak", a kis járás viszonyait tekintve kielégítőnek mondhatók. Hogy a versenysport terén, valamint a tömegek sportolása terén jó eredményeket ért el a járás, az annak is tulajdonítható, hogy *mindig napirenden tartották a káderképzés kérdését*. Negyedévente a sportköri vezetők részére eligazító értekezleteket tartottak, a sportköri téli estéken pedig nem mulasztották el a sportolók nevelésével, a jó agitációs és propaganda munkával kapcsolatos kérdésekkel való foglalkozást sem. Élsportolók élménybeszámolói színesítették a falusi téli sportköri estéket, a sportakadémia előadássorozatai pedig évről évre egyre látogatottabbak. A sportvezetők továbbképzését sem hanyagolták el. Már legalább 30 sportköri vezető és szakszövetségi társadalmi munkás végezte el az alap vagy középfokú megyei sportvezetőképző tanfolyamot.

A tevékeny, állandóan mozgásban levő sportéletet nagymértékben elősegítette *a körzeti bajnokságok* immár több éve meghonosított rendszere is. Nagy segítséget jelentett ez különösen a „vékonypénzű" kis falusi sportegyesületeknek, amelyek ezáltal nem kényszerültek nagy utazási költségek kifizetésére. A labdarúgáson kívül kézilabdában, tekében, sakkban, sőt atlétikában is rendeztek körzeti versenyeket, bajnokságokat.

Bár nem „dúskálnak" létesítményekben, felszerelésekben és egyéb anyagiakban, aránylag mégis jól állnak a járás sportkörei. A községi sportkörök pl. az elmúlt (1963-as) évben mintegy 35 000 Ft-ot kaptak felszerelésre, ebben az évben pedig csaknem 50 000 Ft áll majd rendelkezésükre. A városi sportköröknek a szentendrei városi tanács 60 000 Ft-ot adott pályaépítésre, felszerelésre pedig további 8000-t.

Most pedig nézzük meg az érem másik oldalát is, vagyis lássuk, milyen hibák és hiányosságok mutatkoznak még, miknek a felszámolása jelenti a közeli és távolabbi jövő elsőrendű feladatát.

Nem egy falusi sportkör *pályagondokkal küzd*. Így például Pilisszentkereszten, Pilisszentlászlón, Pócsmegyeren a továbbfejlődésnek a rossz, vagy alkalmatlan pálya a legfőbb gátló oka. A helyi tanácsok, sajnos, nem viselik eléggé a szívükön községük sportjának az ügyét és így a siránkozások, panaszok, kérelmek eredménytelenek. *A tornaterem avagy a kultúrház hiánya* nem egy községi sportkör téli sportéletének „pangását" megmagyarázza. Ráadásul a sportkörök jó része *nem él községe természeti adottságaival sem* és kevés befektetéssel is eredményesen üzhető téli sportok — sízés, korcsolyázás, természetjárás — sem találnak otthonra náluk. Kivétel e téren Visegrád, Tahitótfalu és Szentendre.

A tagdíjmorál sem áll mindenütt olyan magas szinten, mint Budakalászon vagy Visegrádon, és az egyes mérkőzések, versenyek gyér látogatottsága is gátolja a sportköri „kassza" gazdagodását.

Nem tartozik a szentendrei járás „napos oldalára" olyan két napfényes sportág sem, mint *az úszás és az evezés*. Pedig a községeknek több, mint a fele a Duna partján épült... Visszafejlődést mutat a dunabogdányi röplabdasport és a nemrég olyan élénk szentendrei sakkélet is...

Az eredmények és hibák „dandárjának" feltárása után végül ismerjük meg a „hogyan tovább"-ot is: *milyen célkitűzések vezetik az elkövetkező években a szentendrei járási testnevelési és sportszövetséget?*

Egyik legfontosabb feladatának tekinti továbbra is a *sportkáderek képzését*. Játékvezetői, versenybírói és társadalmi edző-képző tanfolyamokat szerveznek, és legfőképpen a minden szempontból jól felkészült, szakmai és pedagógiai téren egyaránt otthonosan mozgó sportvezetők képzésére törekednek.

Az eddiginél nagyobb propagandát fejtenek ki *a Kilián Mozgalom népszerűsítése* érdekében. Több pontszerző verseny szervezésével növelik a pontszerzési lehetőségeket.

Minél több sportág népszerűsítését tűzik ki célul. Ne a labdarúgás legyen az egyetlen sportág, amely megmozgatja egy falu, egy üzem ifjúságát. Ennek érdekében *még több körzeti versenyt és bajnokságot* fognak szervezni.

A sport népszerűsítése érdekében nagy gondot fordítanak majd *tömegsport ünnepélyek, tömegtornák, villámtornák* rendezésére.

Nemcsak a sportlétesítmények számának növelése, hanem a már meglevők rendszeres ápolása, karbantartása, bővítése is fontos feladat. Ebben elsősorban a sportegyesületi tagok és a sportbarátok társadalmi munkájára számíthatnak. Intézőbizottságot hoznak létre a vízisportok mielőbbi hathatós fellendítésére.

És így tovább... Ezek csak töredékei a sok-sok szép, az előbbrejutást segíteni kívánó határozatoknak. Ismerve a szentendrei járás áldozatkész, lelkes társadalmi sportmunkásait, sportolóit és sportvezetőit, bízvást remélhetjük, hogy a járás sportja továbbra is derekasan helytáll az egyetemes magyar sport töretlen előrehaladásáért indított újabb nagy munkában. **Horányi Sándor**



AZ ASZALÓI FIATALOK ORSZÁGOS GONDJAI

Az aszalói KISZ-fiatalok arra kérték *Szepessy Károly* általános iskolai tanárt, hogy tartson nekik előadást

a labdarúgó-mérkőzéseken elkövetett szabálytalanságok okairól és ezeknek a megelőzéséről.

Szepessy Károly lapunkhoz fordult. Úgy véljük, hogy ezek a szabálytalanságok és főleg a megelőzésük, nemcsak az aszalói fiatalok, hanem az egész magyar „labdarúgó társadalom" ügye, tehát nyilvánosan válaszolunk.

Semmi reményünk nincs arra, hogy ennek a kérdésnek egyetlen cikkben a végére járjunk, mert a felvetett kérdés variációkban rendkívül gazdag és horizontja messze túlterjed a labdarúgópályán, csupán az utat szeretnénk megnyitni labdarúgásunk néhány újabb tartalékának felszínre hozatala előtt.

A szabálytalanságok legfőbb okait

a következőkben kell keresnünk:

a *játékosokban*, akik sportolnak; a *bírákban*, akik érvényt szereznek a játékszabályoknak; *a nevelőkben*, akik lerakhatják a szabálytisztelet erkölcsi alapjait; *a nézőkben*, akik szórakoznak, de közben döntően befolyásolhatják a mérkőzések hangulatát és *a társadalmi környezetben*, amely az egésznek keretet ad: elsősorban a különböző közösségekben.

És most pergessük le részletesebben!

Sokszor halljuk és mondjuk azt a közmondást, hogy „ahány ház, annyi szokás". Ez a közmondás nemcsak az egyes házakra, hanem a különböző közösségekre — kontinensekre, országokra, városokra, stadionokra, kispályákra, egyesületekre, csapatokra, barátokra, családokra általában is igaz, hogy megint a szűkebb értelemben vett háznál legyünk. Igaz a labdarúgásban is. Milyen változatosak és sokszínűek azok a történetek, legendák, élmények, emlékek, amelyek felrajzanak bennünk, amikor labdarúgásról beszélünk, ha valaki csak kimondja például azt a szót, Dél-Amerika, Anglia, Moszkva, Wembley, Práter, Népstadion, de a Fradi, vagy a Húsos pályából is csak egy van, ha az utóbbi egyáltalán még van. Milyen sokféle közhangulat, közszellem, egyéni magatartás, erény és hiba, fény és árnyék, szabály és szabálytalanság. Elég, ha csak azon a semmiségen gondolkodunk el, hogy mi a szerepe a különböző országok labdarúgó mérkőzésein a sörösüvegnek a pályán — és a pályán kívül — és egy kicsit máris tájékozódni tudunk a szabálytalanságok okainak tengerében. Hátha még azt is tudjuk, hogy mi erről az illető országok és általában a szurkolók véleménye. Gondoljuk csak végig!

Nem tudok olyan statisztikáról, amelyik megmondaná, hogy

az alsóbb, vagy a felsőbb bajnokságokban van-e több szabálytalanság.

Sok minden szól amellett, hogy *minél lejjebb megyünk, annál több a szabálytalanság*, mert csökken a technika, nő az erőbevetés, pedig kevesebb az erő, gyérül a technika, kiforratlanabb a játékintelligencia, féktelenebbek az indulatok, kevésbé ismert és beidegzett a sporterkölcs. Ám az óvatosság azt mondatja velünk, hogy *ez a feltevés nem lehet szabály*, mert ugyanakkor a legfelsőbb szint felé haladva nő a becsvágy, annak minden sallangjával, több a kockázat, „dörzsöltebbek" a játékosok, több és nagyobb a kísértés.

Emlékezzünk meg a baráti körről is. Barátainkat azért választjuk, mert kedveljük őket. Ők is minket, tehát valószínűleg hasonulunk egymáshoz. Ha a barátaink elvárják tőlünk, hogy alkalmasint keménykedjünk, akkor keménykedni fogunk. De különösen keménykedni fogunk akkor, ha a barátainkkal keménykednek. Persze ez nem helyes, de a séma létezik. Több olyan játékost is ismerünk, akit az hoz ki legjobban a sodrából, ha a barátját „faragják".

Vannak ennél még kisebb közösségek, amelyben sem a sportember, sem a férfi le nem éghet. Ilyenkor a jelszó: győzelem, vagy halál. Mindenhogyan téveszme, de ez is van.

És most menjünk még közelebb a pálya széléhez. Ne nagyon, csak annyira, hogy a bírónál is jobban lássunk, hiszen őt is meg kell figyelnünk.

Éppen itt húz el előttünk egy apró termetű, ördöngős szélső. Nemcsak mellettünk, hanem egy kétszer akkora hátvéd mellett is. Hej de ritka látvány ez ma nálunk. S még meg is ismétli. Harmadszor már nem sikerült. Kitették, ahogy mondani szokták. Ki bizony. Ott szalad az edző és az orvos is a mentőtáskával. Na, annyira azért nem kellene szaladni, de hát ő is bizonyítani akarja az ügybuzgalmát. Ez is egy szerep. Miért térünk ki erre? Mert

a pálya hangulatának kialakulásában minden szereplő számít.

És ezt minden szereplő tudja. Ki is használja a maga módján. Nem szép dolog, de egy kicsit a játékhoz tartozik. De menjünk csak vissza a szabálytalanság elkövetőjéhez és keressük az okot. Hústorony. Hatalmasakat rúg, jól zár, kitünően fejel, idejében lép közbe, csak éppen ez az apróság nem fekszik neki. Nincs ellenszere a fürgesége és a furfangja ellen. A saját árnyékát senki sem lépheti át. Adott időpontban a képességei határát sem. De elvárják tőle, hogy átlépje. Ki? Szinte mindenki. A hátvédnek az a feladata, hogy semlegesítse a szélsőt. Még a szabálytalanságot, sőt a durvaságot is könnyebben megbocsátják neki, mint azt, hogy elengedi. Mindez nem helyes, de ma még majdnem közfelfogás. Még a bírák sem vonják le a teljes konzekvenciát. A hátvéd levonja: szabálytalankodik, s ha még indulatba is jön, durva lesz.

Tegyük fel, hogy két ellenlábas játékos tudásában, vérmérsékletében és erkölcsi felfogásában nincs lényegesebb különbség.

Melyikük fog szabálytalankodni?

Valószínűleg az, aki kevésbé bírja a mérkőzés iramát. A fáradt ember már csak tartalékerejét tudja mozgósítani és ez a mozgósítás annál pontatlanabb, minél fáradtabb fizikailag és idegileg a játékos. A fáradtság magyarázza meg azt is, miért esik a legtöbb szabálytalanság, idegeskedés, tumultus a játékok vége felé. Belép a szabálytalanságok okai közé a tegnap: a sportszerűtlen életmód is. A sportszerűtlenül élő játékos nem bírja a játék iramát, de maradék erkölcsi érzéke azt diktálja neki, hogy úgy tegyen, mintha bírná. Megy a labdáért, de minden labdáról leké-

sik, vállalkozásaiban túltengenek az alibi megmozdulások. Ilyenkor könyököl, támaszkodik, otthagyja a lábát, utánarúg stb. Egyre többet boszszankodik, majd elkeseredik, végül kétségbeesik. Nem csoda. Százezer szempárból árad felé —, azt el sem lehet mondani, hogy mi minden! Mindez ellen valamit tenni kell. Összeszedi maradék energiáját, s ha átvészeli a holtpontot, felülemelkedik régi magán, ha nem, akkor legfeljebb valami nagy durvaságra futja erejéből. Mindez társaiban is nyomot hagy. Egyre több lesz a rövidre méretezett, rosszul időzített, ellenfél által elcsípett átadás, s ha még a szerencse is az ellenfélhez pártol, kitörhet a pánik, amitől már csak egy lépés a „no nézzük meg, mire megyünk ketten" hangulat.

Lássuk a játékvezetőt!

Lehet a bíró maga szabálytalanságok forrása? Előfordul.

A szabályokat minden bíró ismeri, a szabálytalanságok okát tehát csak a szabályok alkalmazásában kereshetjük. Miért nem ad meg egy bíró például egy tizenegyest? Erről soha sem fogjuk megtudni az igazat, mert ha bármelyik bírót megkérdezzük, azt fogja mondani, hogy ő bizony megadja. El is hisszük neki. Aztán mégsem adja meg. Ne is feszegessük tovább. Inkább képzeljünk el egy olyan bírót, amilyen nincs is, aki nem tudja követni a játék iramát, nem látja át a pályát, következetlen, erélytelen, határozatlan, mérlegel, ítéleteivel megkésik, szemet húny, beugrik, fordítva ítél, egyenlít s hozzá még pózol, pöffeszkedik, fölényes stb. Ismétlem, hogy ilyen bíró nincs, de tudjuk, hogy ezekből egy is elég egy bíróban ahhoz, hogy a játékosokból a szabálytalanságok sorozatát váltsa ki és ez a veszély még akkor is fennáll, ha a legjobb bíró csak egyiket és véletlenül követi el.

És még egy fontos ok. A pályán mindenkinek rögtönözni kell

Mi szükséges a szabálytalanságok megelőzéséhez?

— kérdezik a KISZ fiatalok. Érdekes, de erre a nehéz kérdésre van recept: *kifogástalan erőnlét, nyugodt idegállapot, fejlett fizikai képességek, magasfokú technikai képzettség, taktikai érettség, lelkiismeret, szorgalom, akaraterő, becsvágy, kötelesség- és felelősségérzet, az ellenfél megbecsülése, a közösség szeretete stb.* Csupa olyasmi, ami nem csak a sporthoz, hanem az életben mindenhez kell, ha jól akarjuk csinálni. Csupa olyan, amiből mindenkiben van valami. Érdemes mindannyiunk nevelési tervébe felvenni, hogy több legyen. Hadd csökkenjenek azok a szabálytalanságok.

M. F.



HOZZÁSZÓL, JAVASOL, KIFOGÁSOL, MEGJEGYEZ

A legutóbb hozzánk érkezett levelekből, hozzászólásokból kiemelünk még kettőt, hogy megmutassuk: olvasóinkat mennyire foglalkoztatják a magyar sport időszerű kérdései. Sajnos, lapunk terjedelme nem engedi, hogy akár az egyikből, akár a másikból bővebben idézzünk, pedig mindkettő megérdemelné.

Sümeg és a Kilián-mozgalom

Az egyik levelet Juhász József testnevelési tanár intézte hozzánk és levelében a magyar sport jövője szempontjából nagyon fontos kérdéssel: a Kilián Testnevelési Mozgalommal foglalkozik. Ez a mozgalom két hónap múlva, 1964. május 1-én érkezik el harmadik születésnapjához. Egy mozgalom történetében ez nem nagy idő, de arra már alkalmas, hogy a mozgalom erényeit és hibáit megpróbáljuk felvázolni. Természetesen erre külön tanulmányra lenne szükség, de hogy ez a mozgalom testnevelési rendszerünk eleven ható ereje és tényezője lett, mi sem bizonyítja jobban, mint a sümegi példa, amelyet Juhász József idéz levelében. Kezdetben Sümegen is voltak bajok a Kilián Testnevelési Mozgalommal. A tömegsport munka igen kezdetleges és tervszerűtlen volt. Siker legfeljebb csak iskolai területen jelentkezett, de azon kívül nemigen. De mi történt azután? És most adjuk át a szót Juhász Józsefnek:

— 1963. szeptember 1-én megalakítottuk a járási Kilián operatív bizottságot. A bizottság feladata az volt, hogy sürgősen felmérje az akkori helyzetet. Egy hónapon keresztül jártuk a falvakat és igyekeztünk mindenre kiterjedő adatokat gyűjteni. A felmérés eredménye világos, tiszta képet adott arról, hogy nem a Kilián-mozgalomban, sportvezetőinkben falusi és üzemi ifjúságunkban van a hiba. A lemaradás okát kizárólag az ellenőrzés, tanácsadás és felvilágosító munka elégtelenségében találtuk meg.

A levélíró ezután részletesen ismerteti azt a lelkes, fáradságot nem ismerő munkát, amelyet a bizottság tagjai a bajok felismerése után végeztek. A járás területét négy körzetre osztották és a bizottsági tagok nemcsak az iskolákat, hanem a területükön működő sportköröket is évenként kétszer meglátogatják, ismertetik a szabályzatot, előkészítik a háziversenyeket és segítenek az adminisztrációs munkában. Így elérték azt, hogy néhány hónap alatt a sportkörök közötti teljesítési verseny következtében a járási eredmény máris 100%-os emelkedést mutat.

A szélsőjáték szépsége

Most pedig vegyük elő a másik levelet, amely szintén égető kérdést érint: a szélső játékosok szerepét a labdarúgásban. A Sport és Tudomány januári száma önálló cikkben foglalkozott a problémával és nyilvánvalóan ez adott ösztönzést egyik lelkes olvasónknak, Varga Lászlónak, hogy érdekesen és szenvedélyesen hívja fel a figyelmet a szélsőjáték fontosságára és buzdítsa a fiatalokat: minél többen igyekezzenek kiképezni magukat szélső játékosnak.

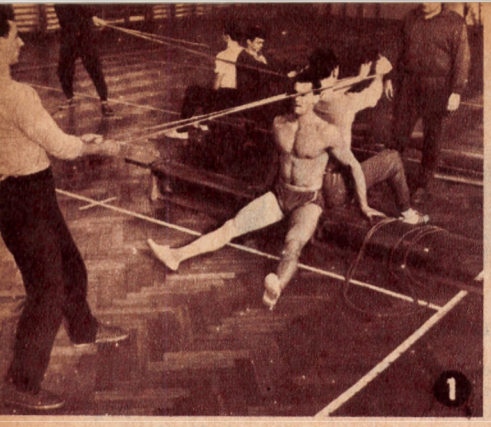
Varga László sporttársunk a többi között ezt írja — és mindjárt tegyük hozzá, nagyon igaza van:

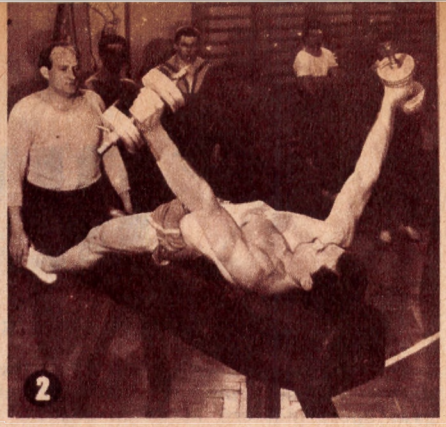
— A mai fiatalok elé igen sok kiváló szélsőt állíthatunk példaképként. Sok jó legendás szélsőről beszélhetünk és írhatunk nekik, sőt némelyiket filmen is bemutathatjuk. Nem is menve vissza a régmúltba, csak Táncos, Sas, Kohut, Titkos, Gyetvai, Egresi, Sándor, Fenyvesi dr. nevét hoznám fel így hirtelenében. Nálunk általában a kisebb termetű fürge, gyors, robbanékony, mondhatni álló helyzetből, tehát „tőből" villámgyorsan felgyorsulni tudó szélsőket szeretik, illetve szeretnék. Akik úgyszólván állva hagyják az őket szerelni akaró védőt és legtöbbször át tudnak menni raita. A pillanat tört része alatt le kell tudni mérni, hogy mikor kell a vonal mellett elmenni és magunkra vonni egy-két védőt, vagy mikor kell kapura húzni. El kell találni a kellő időpontot, erőt, irányt, célt a labda beadásához, belövéséhez. Tudni kell, hogy mikor lehet rálőni, vagy odatálalni a labdát.

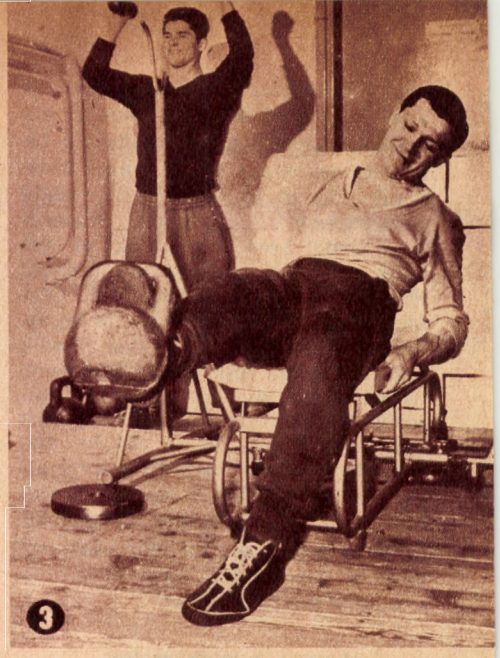
— Nem is olyan színtelen és kevés tehát a szélső dolga!

* * *

Nagyon örülünk, hogy a lapban megjelenő cikkeknek, tanulmányoknak ilyen visszhangjuk van és kérjük olvasóinkat, hogy továbbra is írják meg észrevételeiket, véleményüket a lapban megjelentekről, mert minél szorosabb a kapcsolat a lap szerkesztősége és olvasóink tábora között, annál jobban tudjuk szolgálni a közös célt: a magyar sport felvirágoztatását.





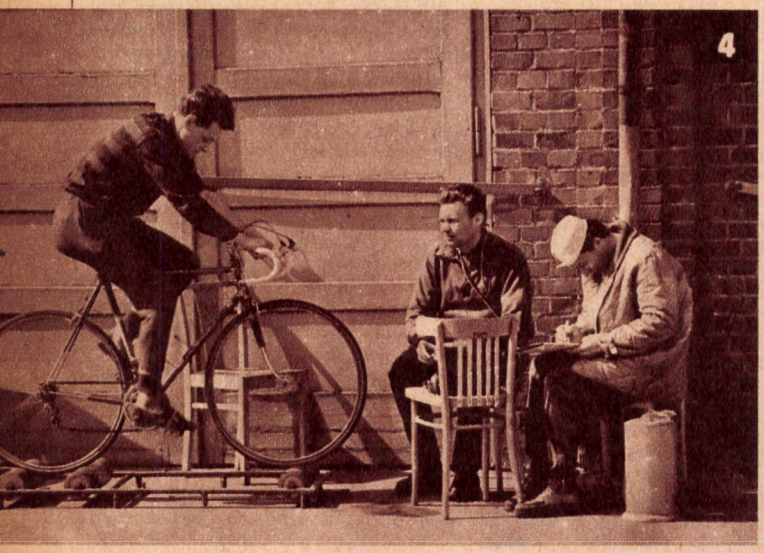


Lengyel sportolók alapozó edzésben

1. A korszerű erőfejlesztésben újabban nagy szerephez jutott gumikötéllel végzett sajátos gyakorlatokat végeztetnek a lengyel válogatott keretek edzői (Kopyto Zieleniewski, Szelest, Wachowski, Maslovski)

2. A téli teremedzéseknek különösen kedvelt gyakorlatai azok, amelyeket a legkülönbözőbb testhelyzetben tárcsás rövid súlyzókkal végeznek a versenyzők.

3. Dimarczyk nyomó gyakorlatot végez lábbal, egy nemrég bevezetett különleges szerkezet segítségével.





. . . és formaellenőrzés közben

4. A lengyel válogatott kerékpáros keret egyik jelessége, Fornalczyk formaellenőrzése. Fornalczyk a görgön és . . .
5. . . . a görgős edzés után edzője a sportorvossal együtt ellenőrzi szervrendszerei működését.

TARTALOM

Sportunk tavaszáért 65
PETŐ BÉLA: A bőrlabda nyomában 66
ANTAL ZOLTÁN: Melyik dicsőbb, melyik nagyobb? 68
PAP KORNÉLIA: Zöld utat a műanyagnak! 70
KRÁNITZ ISTVÁN: A szemaforvédés oktatása 72
SOÓS LÁSZLÓ: „Szeretnék ott lenni az olimpián" 74
Japán sportolók — japán remények 76
ROSTÁS GYÖRGY: Üzemi sportkörök szervezeti felépítése 78
PETERDI PÁL: Három lány a hóban 79
Olimpiai dicsőségtábla 80
p. p.: Ki mit kérdez — és ki mit felel? 82
ARKAGYIJ VOROBJEV: Az izometriás erőfejlesztés előnyeiről és hátrányairól 83
HARASZTHY ELEMÉR: A rugby közelről 84
ZÖLD JÁNOS: A hagyományokról elvileg és gyakorlatilag 86
B. F.: A sportlélektan alapismereteiről 87
MEGYERI FERENC DR.: Tízévesek Budán 88
SZEBENYI SÁNDOR: Budapesten az új nevelési terv nem okoz annyi gondot, mint vidéken 90
HORÁNYI SÁNDOR: Új formában, új sikerek felé 92
M. F.: Az aszalói fiatalok országos gondjai 94
JUHÁSZ JÓZSEF: Sümeg és a Kilián-mozgalom 95
VARGA LÁSZLÓ: A szélsőjáték szépsége 95
Lengyel sportoló alapozó edzésben és formaellenőrzés közben 96
Címképünk: Az Anglia — Világválogatott egy nagy jelenete: Bobby Smith, az angolok középcsatára Soskics és Popluhar harapófogójában

sport és tudomány a Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság. Felelős szerkesztő: Pető Béla. Szerkesztőség: Budapest XII., Alkotás u. 44. Telefon: 159-026. Kiadja: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat. Budapest XIV., Istvánmezei út 3. Telefon: 140-034. Kiadásért felel: Ungur Imre igazgató. Egyes szám ára 4 Ft. Előfizetési ára egész évre 44 Ft. Félévre 22 Ft. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlapirodánál, Budapest V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850 és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61,251 vagy átutalás az MNB 8. számú folyó számlájára. Külföldön terjesztik a Kultúra Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest I., Fő u. 32, és a Kultúra külföldi képviseletei.

64.4503 Egyetemi Nyomda, Budapest, VII., Dohány u. 10—14. — Index: 25.752.

SPORTHOZ
STRANDRA
ÜDÜLÉSNÉL

TÉLEN
NYÁRON

CAOLA





REGGEL ODOL
ESTE ODOL



DESODOR





ÁLLAMI BIZTOSÍTÓ

Pedagógusok, szülők, tanulók évek óta ismerik a tanuló balesetbiztosítást

Iskolában, testnevelési órán, politechnikai oktatáson, közlekedés közben, szünidőben egyaránt érvényes

A tanuló balesetbiztosításban minden általános és középiskolai tanuló s az egyetemi, főiskolai ifjúság is részt vehet

1963-ban az Állami Biztosító 26 000 balesetet szenvedett tanulónak fizetett ki kisebb-nagyobb összeget

VIII. ÉVFOLYAM
4
SZÁM
ÁRA
4
FORINT
BUDAPEST, 1964 ÁPRILIS HÓ

sport és tudomány

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA





ISKOLABÚTOR
és
SPORTSZERGYÁR

Budapest,
IV. Geduly u. 1—3.
Telefon: 293-945

A műholdak is segítenek!...

Az olimpiászok négyesztendős időszakának végén, az olimpiák előcsarnokában az ember nemcsak előretekint, hanem rendszerint vissza is pillant az addig történtekre, a nagyszerű küzdelmekre és csodálatos élményekre, hogy ezektől felvillanyozva — még többre törjön, s még többet várjon a soronkövetkező játékoktól eredményekben, s évekre, sőt évtizedekre is emlékezetes eseményekben egyaránt. Természetes szokása ez általában az embernek, hiszen a megtett út tapasztalatain okulva, annak tanulságait hasznosítva tud csak az állandóan magasabbra tűzött célok elérésére, s az egyre növekvő igények kielégítése felé haladni. S még inkább természetes velejárója ez a sportéletnek, hiszen ebben napról napra tizedmásodpercekben, centiméterekben, órákban és kilométerekben, gólokban és ranglisták helyezéseiben mérhetően lehet csupán előrejutni, s minden egyes előrelépés előfeltétele a régi legyőzése, saját ismereteinknek és mások tapasztalatainak hasznosítása, igényesebb célok kitűzése, s az azok eléréséért folytatott sokoldalú, fáradhatatlan és nagyszerű eredményekben kicsúcsosodó munka, szívós küzdelem. S hála ennek az emberi természetnek, hála a sportélet eme jellegének, hála e kemény munkának — az olimpiák története: az eredmények rohamos fejlődésének története! Méghozzá olyan rohamos fejlődésének története, amely nem egyszer szinte hitetlenkedésre késztetően káprázlatja el a sport legbensőbb szerelmeseit is.

De vajon hasonló módon fejlődött-e az olimpiák légköre, hasonló szárnyalással terebélyesedett-e ki az a szellem, amelyet már kezdetben is úgy határoztak meg, hogy az méltó legyen a világ sportoló ifjúságának békés, baráti vetélkedéséhez? Vajon az új meg új négyéves időszakok elteltével mind nagyobb körre terjedt-e ki a különböző nemzetiségű, fajú és színű, egymástól akár véglegesen is eltérő politikai felfogású emberek közelkerülése az olimpiai játékok versengésben is nemesítő alkalmai révén? Válaszolhatunk-e erre éppoly határozott igennel, mint a versenyeredmények tekintetében? Kezdetben — minden bizonnyal a legteljesebb határozottsággal válaszolhattunk rá! S később? Még mindig örömmel, s ha voltak is közben a sporttól idegen világdúlások, melyeknek hullámai szép, férfias játékainkat is megzavarták, azért még mindig egyre több alappal mondhattunk igent. Hiszen a kör egyre szélesedett. A sportolók, s a szerencsésnek tartott, de egy-egy balsiker esetén annál inkább szapult szakvezetők körén túl kezdetben csak a közvetlen szemlélők, s a sajtó, majd a rádió útján tájékozódó sportbarátok telhettek el a nagyszerű élménnyel, s a nemes szenvedéllyel. Ma viszont már — emlékezzünk Rómára! — leomlottak a falak a sportbarátok, s az egyébként alig, vagy egyáltalán nem érdeklődők között is. A televíziós közvetítések az egész világot a sport —, s remélhetőleg a békés, baráti szellem — nemes vonzásába hozzák.

Ám továbblépheltünk-e ebben is, éppen a távoli Tokióban? Nem jóval kisebb hullámmal önti-e el majd ez a mostani olimpia a világot, mint a megelőzők...? Aligha hisszük. Sőt, bízunk benne, hogy a baráti mellett még az eddigieknél is nyomatékosabb hangsúlyhoz jut e játékokkal kapcsolatban az olimpiák békés jellege. Hiszen már maga az a tény, hogy minden bizonnyal műholdak, tehát olyan eszközök közvetítésével lehetünk majd szurkoló nézői a Tokióban történteknek szerte a világon, amelyek felröpítését nukleáris töltet helyett békés terhet hordozó rakéták végzik — már maga ez a tény is a béke nagyszerűségét hirdeti! Ismét száz- és százmilliók lehetnek hát majd szemtanúi az olimpiai játékoknak, a világ ifjúsága békés, baráti szellemű, nagy találkozójának.

S ha most, az olimpia esztendejében, s nemzeti felszabadulásunk évfordulójának havában éppen erre emlékezünk, nem másért tesszük, mint azért, mert tudjuk: — mi sportolók, sportvezetők és sportbarátok pontosan e szellem ápolásával, saját munkánkkal és a sporteredmények fokozásával járulhatunk hozzá leginkább mindannak az újnak, a továbbfejlesztéséhez, amelynek alapjait részünkre hazánk felszabadítása teremtette meg. S mert tudjuk: bizakodva tekintünk e feladatokkal teljes esztendő, s egész jövőnk felé.





Accrában, a Ghana elleni mérkőzés előtt. Korábban Ghana válogatottja 3:3-ra játszott a Real Madriddal

A Nagy Küldetés csapata

Mintha nem is olyan régen lett volna, hogy a „bűvösdoboz" nyílásán át — először az olimpiák történetében — magunk is közvetlen szemlélői lehettünk a római olimpiai láng fényében lezajló küzdelemnek, amelynek keretében a világ sportoló ifjúsága a béke és barátság jegyében egymással találkozott. Szobánk szűk falai között elérhető távolságból csodálhattuk a küzdeniakarás, az akaraterő, a minden akadályt elsöprő lelkesedés modern gladiátorait: láthattuk a feszülő izmok játékát a vörös salak fehér csíkjai között, hallhattuk a hajlékony vívópengék nemes harcban összecsengő hangpárbaját, megcsodálhattuk a hatalmas, modern üvegakváriumban kondenzcsíkot húzó delfin-lányok vízbe fúrt alakját — és szurkolhattunk a magyar olimpiai labdarúgó csapat győzelméért.

Ez esetben nemcsak az egyszerű szurkoló győzelemért áhítozó lelkesedése szólalt meg bennünk, hanem a hagyományok tisztelete is. Igaz ugyan, hogy az újkori olimpiák egyik alapítójának számító magyar sportnak eddig inkább más sportágak biztosították a tiszteletet érdemlő rangot a Játékokon, de nem szabad elfelejtenünk, hogy a magyar labdarúgásnak is szép hagyományai vannak. Mégpedig egy „vigaszdíjas" elsőség, egy olimpiai győzelem (első határállomása a későbbiek során „aranycsapatnak" nevezett együttes diadalsorozatának!) és egy bronzérem.

Lukács Ede, a Fradi egykori jobbszélsője és Lakat Károly szakmai megbeszélése



S ha a televízió képernyője előtt bosszankodtunk is azon, hogy egy egyszerű technikai hiba, a legkönnyebb gólszerzési lehetőség elmulasztása, egy elhibázott 11-es fosztotta meg csapatunkat a döntőbejutástól — mégsem adhatunk igazat azoknak a nem reális szemüveggel nézőknek, akik nehezteltek vették tudomásul, hogy „csak" bronzérmet szereztünk. S ha helyes is az igény, amely mindig a legmagasabb helyezést, a legjobb eredményt követeli meg egy sportág szakvezetőitől, azt is látnunk kell, hogy ebben a modern, gigászi küzdelemben minden helyezés igen értékes: a babérkoszorú mellett ma már a babérlevelekért is nagyon meg kell küzdeni!

Úgy gondolom, hogy ezek a gondolatok foglalkoztatták már akkor a sportág tárgyilagos rajongóit, mikor még alig halkult el a győzelmekért összeverődött tenyerek tapsvihara; és a búcsú pillanataiban a villanyújság vibráló fénybetűi: „Arrivederci a Tokyo 1964", már újabb felhívás és új vetélkedés kezdetét jelezte.

Abidjan-i (Elefántcsontpart) hullámfürdő



Most 1964-et írunk, s az egész sportszerető magyar nép szeretete kíséri a nagy nekikészülődést, hogy sportolóink — hagyományainkhoz híven — Tokióban is a várakozásnak megfelelően, derekasan helytálljanak.

Természetesen a magyar labdarúgás is képviseltetni akarja magát a nemzetközi sportmozgalom e legnagyobb rangadóján, sőt bizonyítani akar! S bár még korai Tokióról beszélni, de már csupán néhány hét választ el bennünket, hogy bizonyossá váljék a „Nagy Küldetés" — a magyar labdarúgás vezetőinek legnagyobb vágya, hogy

egy fiatal, erkölcsileg megújhodott, tehetséges, kitünő szakmai tudással felvértezett, új szellemű magyar labdarúgó csapat képviselje népköztársaságunk színeit és szerezzen újabb megbecsülést hazánk korábbi sikerekben gazdag labdarúgó sportjának.

A magyar labdarúgás már 1962. ősze óta folytatja a felkészülést. A szakmai munka elsősorban a kiválogatást célozta, ezért a B-válogatott mérkőzésein az olimpiai csapat összeállításánál számbajöhető játékosok szerepeltek. A tulajdonképpeni felkészülés első „félideje" az elmúlt esztendő volt.

Az 1963. évi céloknál nevelési szempontból a lelkesedés, az akaraterő, a küzdőképesség és a jó közösségi szellem fokozása, illetve kialakítása állt a feladatok homlokterében. Persze a csapatot is ki kellett építeni. Az volt a cél, hogy a közös, összeszoktató edzéseken, a bajnoki mérkőzéseken és a hétközi nemzetközi előkészületi találkozókon mutatott formák figyelembe vételével olyan együttest alakítsanak ki, amely a napi feladatok (B-válogatott mérkőzések) mellett a svédek elleni „előselejtezőn" kiharcolja a továbbjutást és nem utolsó sorban az A-válogatott számára is „termel" megfelelő utánpótlást.

Rövid visszapillantást vetve az elmúlt évi munkára, elmondhatjuk, hogy a csapat szereplése megfelelt a kívánalmaknak és a kitűzött célokat — megközelítően elértük.

Az év két legfontosabb találkozóján, a svédek elleni selejtező mérkőzéseken csapatunk biztosan jutott tovább. Az első mérkőzésen a korai időpont miatt egy közepesen összeszokott csapat lelkesen küzdve, de idegesen és sok hibával játszott, csak a hajrában nyújtott jó teljesítményt, de ezzel is tekintélyes előnyt szerzett. Az őszi göteborgi visszavágón, programja miatt, nem a legjobb összeállítású csapat — némi megingás után — nagyszerű küzdelemben, jó játékkal, győzelemmel felérő döntetlent ért el a hét (!) A-válogatott játékost felvonultató svéd csapat ellen. Biztató képet mutat az év közben lejátszott hivatalos B-válogatott mérkőzések mérlege is: 4 győzelem és 1 vereség (igaz, itt az idény végén egy erősen „kísérleti csapat" szerepelt!)

Az év végén sorrakerülő 33 napos nyugateurópai és afrikai portya kitűnő alkalom volt az olimpiai csapat összekovácsolására. A hosszúlélegzetű portya legfontosabb tanulságait az 1964. évi felkészülés közben, „a második félidőben" kitűnően felhasználhatjuk. A fiatal labdarúgókból álló csapat fegyelmezett magatartásával, példás küzdőszellemével és értékes sporteredményeivel — átérezve a küldetésbeli feladatot — nagyszerűen megállta helyét.

A csapat tagjainak zöme helyes irányú világnézettel, sportszerű gondolkodással, bajtársi szellemmel rendelkezik, technikai és taktikai vonatkozásban is fejlődésképes játékosok. Sokan közülük tudatosan „nagy játékosok"



Dakari emlék

(Dunai II. felvételei)



Dunai II. az egyik fix pont az olimpiai csapatban

akarnak lenni — beképzeltség nyomai nélkül — és ez igen biztató a jövőre nézve! További emberformálással, szakmai tudásuk gyorsított ütemű, korszerű felkészítéssel végzett fokozásával a legrövidebb időn belül a legjobbak sorába léphetnek! Saját maguk bizonyították be, az afrikai „próbaolimpián", hogy pozitív magatartással, akaraterővel, fegyelmezettséggel, sportszerű életmóddal, mindennapos kemény edzésekkel a legnehezebb körülmények is legyőzhetők.

Így érkeztünk el a felkészülés mai szakaszához: most már a végső cél áll előttünk. Ha a nagy versenyfutásban az élen akarunk maradni, akkor lépést kell tartanunk a fejlődéssel: erőtartalékokat kell gyűjteni a döntő pillanatokra és megszerezni a győzelemhez szükséges többlettudást. Csak így következhet be a „csoda", de jobb ha ezt egyszerűen a munka eredményének nevezzük!

Tegnapi módszerekkel előrejutni ma már nem lehet: eredményt csak a sokirányú képességfejlesztés, a korszerű technikát és meglepően új taktikát tudományos alapossággal megtervező és céltudatos álhatatossággal elvégzett edzésmunkával lehet! Ezért is kellett Tata, amelyet, ha ma még egyes visszahúzó erők szűklátókörűsége vitat ugyan — de kétségkívül utat mutat, hogy labdarúgásunk is rálépett a korszerű felkészülés útjára.

És hogy csak ez az egyedülálló járható út, arra a római tapasztalatok (is!) megtanítottak bennünket: „A magyar csapat ott vesztette el már eleve győzelmi esélyét, hogy nem tudott modern labdarúgást játszani, egyszerűen azért, mert ehhez nem rendelkezett a nélkülözhetetlen alap-adottságokkal: elsősorban a gyorsaság és másodsorban az erő (nem erőnlét!) hiányzott."

Joggal várja el a magyar sportközvélemény, hogy új utakon járva, az eddiginél keményebb, áldozatosabb edzésmunkával készüljenek fel labdarúgóink az év nagy feladataira: a bajnoki mérkőzésekre, nemzetközi találkozókra és elsősorban az olimpiai találkozóra.

Persze, hosszú utat kell még megtennünk ahhoz, hogy ténylegesen legyen „olimpiai csapatunk" — mert ehhez a kitüntető címhez csak a spanyolok legyőzése után juthatunk. Ez pedig nem lesz könnyű feladat. A spanyol nagyklubok legtehetségesebb játékosai — ugrásra készen a remélt karrier felé — mindent elkövetnek majd ellenünk a siker érdekében, mivel nekik ez nemcsak Tokiót, hanem érvényesülést, a hírnevet, a profiszerződést jelentheti.

Nálunk a felkészüléshez a lehetőségek biztosítottak. Tehetséges játékosaink is vannak. Sőt. Alakul már egy egységes csapatnak a körvonala. Hogy ez a gárda menynyire tud majd továbbfejlődni — és átvéve a stafétabotot — a maiak helyébe lépni, az elsősorban magukon a játékosokon, a keményebb munkát következetesen megkövetelő szakvezetőkön és a megértő, lelkes szurkolóinkon is múlik.

Ezért szükséges, hogy a göteborgi tanulságokat levonva, elkerülve a párhuzamos szerepeltetést, a lehető legjobb csapattal vegyük fel a küzdelmet — már a spanyolok ellen. Ez az év az olimpia éve, erre a küzdelemsorozatra kell összpontosítani minden erőnket.

Tárgyilagosan megítélve a helyzetet, megvan a reményünk arra, hogy túljussunk a spanyol akadályon, miközben az igazi olimpiai csapat is kialakulhat.

Lakat Károly

Az olimpiai csapat mérlege

Magyarország olimpiai labdarúgó válogatottja a 20. válogatott mérkőzését játssza április 29-én Spanyolországban a spanyol olimpiai együttessel.

Statisztikusok, nyilvántartók sokat vitatkoznak arról, hogy milyen címen „könyveljék" el az olimpiai találkozókat. Néhol az A-válogatott mérkőzések közé sorolják (például Dániában), a nyugati országok legtöbbjében pedig, ott, ahol professzionalizmus is van, az amatőrök számlájára írják. A szocialista országokban „olimpiai válogatott" néven futtatják, mert nem azonos az A-válogatottal és időnként a B-válogatottól is különbözik. A mi gyakorlatunkhoz hasonlóan kezelik az ügyet a svédek is.

Öt évvel ezelőtt, a római olimpia selejtező mérkőzéseivel kezdődött olimpiai válogatottunk hivatalos szereplése. Két-két selejtező mérkőzést játszottunk Ausztria amatőr és Csehszlovákia olimpiai válogatottjával, aztán, a római 16-os döntő előtt, három országos nagyválogatott (Tunisz, Dánia, Guinea) ellen szerepeltünk, az olimpián pedig öt mérkőzést vívtunk.

Róma után olimpiai válogatottunk pár évig nem szerepelt, a csapat tagjai az A-válogatottban és a B-válogatottban játszottak. Tavaly két selejtező mérkőzésre került sor, Svédországot gyűrte a magyar olimpiai csapat maga alá, most pedig a spanyolok következnek. Remélhetőleg ezt az akadályt is átugorja a magyar csapat és bejut a tokiói 16-os döntőbe.

Olimpiai csapatunk eddigi történetéhez tartozik a múlt év decemberében lebonyolított afrikai portya. Mint Lakat Károly cikkéből is kiderül, ez a kirándulás felettébb hasznos volt a csapat egysége, kollektív szelleme és ütőképességének kialakítása szempontjából. És az ellenfelek sem akármilyenek voltak.

A ghanaiak például a világsztárokkal teletűzdelt Real Madriddal 3:3-as döntetlenre játszottak.

A magyar olimpiai válogatott eddig a következő országos válogatottakkal játszott:

Algéria	*1*	*1*	—	—	*3: 0*
Ausztria (amatőr)	*2*	*2*	—	—	*6: 1*
Csehszlovákia (olimpiai)	*2*	*2*	—	—	*4: 2*
Dánia	*2*	—	—	*2*	*0: 3*
Elefántcsontpart	*1*	*1*	—	—	*4: 1*
Franciaország (amatőr)	*1*	*1*	—	—	*7: 0*
Ghana	*1*	*1*	—	—	*2: 1*
Guinea	*1*	*1*	—	—	*16: 1*
India	*1*	*1*	—	—	*2: 1*
Olaszország (amatőr)	*1*	*1*	—	—	*2: 1*
Peru (amatőr)	*1*	*1*	—	—	*6: 2*
Togo	*1*	*1*	—	—	*3: 2*
Tunisz	*1*	*1*	—	—	*10: 1*
Svédország (olimpiai)	*2*	*1*	*1*	—	*6: 2*
Szenegal	*1*	*1*	—	—	*8: 3*
Összesen:	*19*	*16*	*1*	*2*	*79:21*



Povázsai, akitől elsősorban gólokat várunk

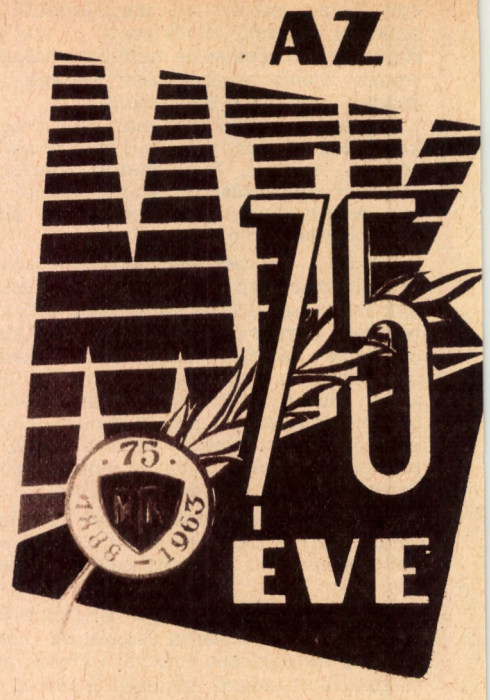
Az eddigi 19 mérkőzésen, 15 ország csapata ellen 42 játékos szerepelt. Közülük a legtöbbször a következők játszottak:

16-szor: Novák (Ferencváros), 12-szer: Göröcs, Várhidi (Ú. Dózsa), 11-szer: Albert, Dálnoki (Ferencváros), Kovács III. (MTK), 10-szer: Rákosi (Ferencváros), 7-szer: Dunai I., Dunai II. (Pécsi Dózsa), Orosz (Ferencváros), Palotai (Győri Vasas ETO), Török (Ú. Dózsa), 6-szor: Bene (Ú. Dózsa), Faragó (Bp. Honvéd), Gelei (Tatabányai Bányász), Gellér (DVSC), Komora (Bp. Honvéd), Nagy György (Bp. Honvéd), Sátori (Csepel), Solymosi (Ú. Dózsa), Somodi (DVSC), Vilezsál (Ferencváros).

A legeredményesebb góllövők:

15 gólos: Albert (Ferencváros), 11 gólos: Göröcs (Ú. Dózsa), 8 gólos: Bene (Ú. Dózsa), 6 gólos: Dunai II. (Pécsi Dózsa), Rákosi (Ferencváros), 5 gólos: Pál II. (Csepel), 4 gólos: Dunai I. (Pécsi Dózsa), 3 gólos: Komora (Bp. Honvéd), Povázsai (Győri Vasas ETO).

Novák István



HÁROMNEGYED ÉVSZÁZAD A MAGYAR SPORT SZOLGÁLATÁBAN

Jelenleg működő sportegyesületeink közül a *Magyar Testgyakorlók Köre* tekinthet vissza a legnagyobb múltra, *1963-ban ünnepelte alapításának 75. évfordulóját.* A klub vezetősége a háromnegyed évszázados jubileumot érdekes emlékkönyv kiadásával tette még emlékezetesebbé. A számos szerző közreműködésével készült kötet is azt bizonyítja, hogy az MTK a magyar sport fejlesztésében, kiváló hazai és nemzetközi eredményeinek, külföldi tekintélyének kialakításában igen nagy szerepet játszott. Színesen, jó tollal megírt krónikája ez a könyv annak a klubnak, amelynek múltjából „nevek kerülnek újra és újra felszínre és törik meg háromnegyed évszázad homályát, hogy fényesen ragyogjanak, amíg sportélet lesz." A kék-fehér színekben versenyző kiváló sportegyéniségek hosszú sora szolgálta dicsőséggel a magyar sport ügyét. Elegendő, ha a világbajnokságokat halmozó *Barna Viktor, Szabados Miklós, K. Mednyánszky Mária* asztaliteniszezők, a birkózó *Weisz Richárd,* a hosszútávfutó *Kovács József,* vagy a labdarúgó *Károly Jenő, Konrád „Csámi", Schaffer „Spéci", Sas Feri, Cseh „Matyi", Kovács Imre, Sándor „Csikar", Hidegkúti Nándi* és a nagyok közt is legnagyobb *Orth Gyuri* nevére utalunk. Nagyszerű sikerekkel teli krónika ez a könyv. Kiterjeszti figyelmét a klub életének csaknem minden területére a vezetéstől a versenyeken, mérkőzéseken át a sportolók neveléséig. Élvezetes, tanulságos olvasmány, s könnyed előadásmódjával arra is alkalmas, hogy gyarapítsa a kék-fehérek híveinek táborát.

Az olvasók nagyobb részét természetesen a labdarúgócsapat története

érdekli. Az MTK is mindig labdarúgócsapata révén volt igazán népszerű, ez mozgatta és mozgatja meg ma is a legtöbb embert, ez a szakosztály dicsekedhet a legnagyszerűbb, leghosszabb ideig tartó sikersorozattal. A szerkesztésnek ezt feltétlenül tekintetbe kellett volna vennie, s az egyes szakosztályok életét bemutató fejezetek arányát ennek megfelelően megállapítania. Nem arra gondolunk, hogy pl. az asztaliteniszezőkről, az atlétákról vagy a birkózókról az előadottaknál kevesebbet mondjon. Az egyes szakosztályok szerves részei a klubnak, eredményeik a sportkör egészének jelentőségéhez járulnak hozzá. A róluk mondottak ismereteinket nagymértékben bővítik. De a labdarúgó csapatról a jelenleginél többet kellett volna adni, mert amit arról kapunk, elnagyoltnak, vázlatosnak tűnik a többi szakosztályéhoz képest. A labdarúgó csapat 60 éve működik sikert sikerre halmozva, s ezt csak vázlatosan lehet olyan terjedelemben előadni, mint a kevésbé jelentős szakosztályok fejlődését. Az MTK labdarúgók nagyszerű teljesítményét elsősorban a 19 magyar bajnokság (egyetlen más csapatunk sem dicsekedhet ennyivel) megnyerése jelzi. (1914 és 1925 között egymásután tizenegyszer!) Egyedülálló sikersorozatuknak az is bizonyítéka, hogy az 1903 óta lejátszott 802 nemzetközi mérkőzés közül — mint a 204—221. oldalakon közölt felsorolásból megállapítottuk — 455 alkalommal (56,7%) győztek, 145 esetben (18%) döntetlenül mérkőztek, s csak 202 mérkőzésen (25,3%) szenvedtek vereséget. E sikersorozat önmagában is megkövetelné, hogy elemzőbb módon, egy kicsit a történetkutató szemével próbáljuk megközelíteni a múltat, mert az csak így válhat a jelen és a jövő számára tanulságossá. Az elemzést különösen fontossá tenné az MTK-nak sportéletünkben betöltött kiváló szerepe. Csak a mélyebb elemzés mutathatná meg, hogy miért és mennyiben vált az MTK sportéletünknek annyira hatékony előrelendítőjévé. Az ilyen elemzések sajnos hiányoznak, az utalásszerű, rövid megjegyzések pedig nem pótolják azokat. (Nagyon élvezetesek viszont *Salamon Béla* szellemes történetei vagy a prágai Sparta ellen 1934-ben, a Középeurópa Kupa küzdelmei során vívott 570 perc — hat mérkőzés, az utolsó 2×15 perces hosszabbítással — izgalmas történetének leírása.) A mélyebb elemzések hiánya miatt a kötet a sporttörténetet nem tudja kellőképp a hazai történet szerves részeként ábrázolni, s így nem szolgálja eléggé azt a nagyon is kívánatos célt, hogy *a sporttörténetet ne csupán érdekes adalékként, hanem új- és legújabbkori történelmünkben egyre nagyobb szerepet játszó tényezőként, társadalmi fejlődésünk elválaszthatatlan részeként fogjuk fel.*

Nem feledkezhetünk meg arról, hogy pl. egy-egy „örökrangadó" már a felszabadulás előtt is, de méginkább utána nagy tömegeket mozgatott meg. A két szurkolótábor összecsapásában nemegyszer társadalmi, politikai problémák is felszínre vetődtek. Az MTK—FTC vetélkedésről sajnos mitsem kapunk a kötetben. Pedig ez nagymértékben segítette a magyar labdarúgás fejlődését, amint azt *Schlosser Imre* vagy *Turay József* visszaemlékezései is igazolják. (Ha már szóbakerültek az „örökrangadók", a könyv kiegészítéseként elmondjuk, hogy 1963 végéig összesen 136 ilyen összecsapás volt, amelyből 66-ot az MTK, 42-őt az FTC nyert meg, 28 pedig döntetlen eredményt hozott.) A kötet meg sem említi pl. az 1924. okt. 19-i derbyt, amely 11:2-ös kék-fehér győzelemmel végződött. Ez a rangadó nemcsak eredményével, hanem az Orth által irányított MTK nagyszerű játékával is örökké emlékezetes eseménye marad a magyar labdarúgó életnek.

Kétségtelen, hogy az MTK — megalakulásától feloszlásáig (1941) — főleg a terézvárosi jómódú polgárság, a nagytőke támogatásával működő egyesület volt, míg az FTC-t eleinte főleg a ferencvárosi kispolgárok, kis- és középiparosok, kiskereskedők és munkások támogatták. A két tábor 1918 előtti ellentétében — a sportbeli rivalizálás mellett — társadalmi helyzetükből adódó ellentét is tükröződött. Módosult a helyzet a Horthy-korszakban. Ekkor már az FTC vezetésében is mind nagyobb tért hódított a nagytőke. De a már korábban kialakult — nagy hagyományú — ellentét tovább élt, nyilván azért, mert az FTC vezetésében bekövetkezett változást annak tömegei nem ismerték fel. Az „örökrangadókon" tehát az ellenforradalmi rendszerben is az 1918 előtti időre visszanyúló társadalmi ellentét jutott kifejezésre.

De ehhez hozzájárult még valami. Az FTC egy része mind nagyobb mérvben a fasiszta ideológia befolyása alá került. Ezek az emberek most már politikai okokból is szembehelyezkedtek az MTK-val, amely az 1930-as években egy sereg demokratikus, antifasiszta, sőt néhány kommunista sportolót tömörített soraiban. Az utóbbi volt a magyarázata annak is — mint *Barcs Sándor* előszava kiemeli —, hogy a fasiszta magyar kormány a Hungáriát a bajnokságtól való visszalépésre (1940), majd az MTK-t feloszlásra kényszerítette. Meg kell mondanunk, hogy az FTC becsületes vezetői ekkor felléptek az MTK érdekében, de eredménytelenül.

A felszabadulás, de különösen a fordulat éve után —, amikor valóban „nagyegyesületté" vált a klub — a társadalmi és politikai életünkben bekövetkezett döntő változások miatt a kék-fehér és zöld-fehér tábor harca sokkal mérsékeltebbé vált. Tartalmilag csupán a sportbeli vetélkedésen alapul. Szükségképpen elveszítette azt a tartalmát, ami a korábbi időben a társadalmi—politikai viszonyok folyománya volt. *A klub társadalmi alapjainak vizsgálata egyben arra is ráirányítaná a figyelmet, hogy élete elválaszthatatlan a társadalomtól, a szurkolóktól.* A velük való kapcsolat is szerves része az egyesület történetének, s a kapcsolat eleven, széles volta az eredményekre pozitív befolyással lehet. Szűkebb keresztmetszete pedig gyengébb szereplést vonhat maga után. De a kötet ezt a kérdést elintézettnek látja egy-két közismert MTK-rajongó szavainak idézésével, fényképének közlésével.

Ugyancsak elemzően kellett volna szólni arról, hogy mit adott az MTK a magyar labdarúgásnak. Nem elégedhetünk meg egyszerűen annak rögzítésével, hogy meghonosította a szellemes, lapos összjátékon alapuló ún. skót stílust. A kérdést fejlődésében kellett volna nézni, s megmutatni, mik voltak a jellemvonásai a játékmodornak az első „aranycsapat" idején, milyen elemekkel bővült a második „aranycsapat" működésével, hogyan fejlesztette azt tovább a Hungária, majd a fordulat éve után a Vörös Lobogó. A labdarúgó csapat azért válhatott oly sok siker kovácsolójává, mert nem rekedt meg azon a fokon, amelyre annak idején *Jimmy Hogan* eljuttatta, hanem azt továbbfejlesztette, korszerűsítette. Az Orth, a Cseh II. vagy a Hidegkúti vezette kék-fehér csatársor a már meglevő elemekhez újabbakat és újabbakat adott. A Vörös Lobogó játékstílusa, bár a skót iskola hagyományain nyugodott, mégis más volt, mint amit Orthék játszottak. A lapos átadásokon alapuló játék mindenkori továbbfejlesztése olyan tényező volt a csapat múltjában, amelynek hangsúlyozása nagy tanulságokkal szolgálna a mai kék-fehér labdarúgók számára. *Az MTK mindig olyan technikai és taktikai elemekkel bővítette játékát, ami biztosította számára az igazán eredményes szereplést az adott hazai és nemzetközi mezőnyben.*

A kötetben található áttekintő kimutatások hasznosak, mert szemléltetik a klub egyes szakosztályainak, versenyzőinek kiemelkedő eredményeit. Mindezt érdekesen egészíti ki a képanyag. Ebben nagyrészt nem közismert felvételeket találunk. Szerencsésen vannak összeválogatva és némelyik igen jellemző. Itt elsősorban arra a képre gondolunk, amely jól szemlélteti Orth ragyogó fejjátékát, azt, hogy még a szabálytalankodó védőjátékossal szemben is milyen tiszta eszközökkel, tökéletesen uralja a levegőben a labdát. Nem haragudtunk volna azonban, ha még több képet láthatnánk. A szövegben több helyen előfordulnak ismétlések. Ez a sajátos szerkezeti felépítés következménye. A könyv ízléses, szép borítóval, jó papíron jelent meg, ami külsőségekben is kifejezésre juttatja a 75 év jelentőségét. Úgy véljük azonban, hogy egy terjedelmesebb, elemzőbb, a 75 év tanulságait bátrabban levonó emlékkönyv még méltóbb lett volna a háromnegyed évszázados MTK jubileumi ünnepségére.

Gaál Endre dr.
egyetemi docens

ALAPOZÁS – EGY ÉLETRE

Néhány évvel ezelőtt szakmai megbeszélésen, amikoris az alapozás kérdéseit tárgyalták, egyik mesteredzőnk azt mondotta: „Én egyszer alapozok, de akkor egy életre." Ez a kijelentés a sportbeli felkészítés lényeges oldalát érintette. Az évenként ismétlődő, a versenysport szakaszos jellege folytán törvényszerűen jelentkező, általában évenkénti alapozó edzésmunkán felül szükséges — és erről beszélnünk, sőt vitatkoznunk kell — a teljes sportbeli pályafutás megalapozása is.

Az újabb nemzetközi szakirodalom a jelenleg folyó kísérletezésekre és a gyakorlati tapasztalatokra, valamint elméleti meggondolásokra támaszkodva a sportbeli megalapozottságot célzó munkát az eddigi felfogással bizonyos mértékben ellentétesen tárgyalja. Ez bontakozott ki azokból a referátumokból is, amelyek az 1963. lipcsei módszertani értekezleten elhangzottak. Erre utalnak az ifjúságiak felkészítésének különféle kérdései, amelyek főleg az úszók, műkorcsolyázók, tornászok, műugrók körében felvetődtek.

A régi felfogás elsősorban

az életkort, az életkori sajátosságokat

vette figyelembe. Ennek megfelelően a mozgásoktatás egységesen, általánosan szabta meg a képességek fejlesztésének feladatait valamint a fejlesztés ütemét. Tehát majdnem teljesen függetlenül a szóban forgó sportág sajátosságaitól. E szerint a felfogás szerint az azonos életkorúaknak azonos jellegű, azonos terhelésű edzésmunkát kellene végezniök. Ilyenformán az edző feladata csak az, hogy kidolgozza a gyermek-, a serdülő és az ifjúsági korú sportolók felkészülésének munkatervét, szinte kizárólag az életkori sajátosságok alapján. Az egyes korcsoportok felkészülése tehát minden egyébtől független rendszer volna, az egyes korcsoportok felkészülése — a sportágak jellegére való tekintet nélkül — lépcsőzetesen épülne egymásra. Így az egyes korcsoportok edzésanyagát, elsősorban a gyermekek és serdülők edzésanyagát szinte teljes kizárólagossággal az általános fizikai képzés, valamint a mozgáskészségek gazdagítása jelenti. Holott a nemzetközi sportversenyeken 12—14 éves részvevőkkel találkozunk, közöttük akár Európa-bajnokkal is. És nemcsak ezeknek, hanem még a szürke részvevőknek is olyan magas színvonalú a felkészültsége, hogy az feltétlenül megüti a felnőttek mértékét. Ugyan hogyan illeszthetők be ezeknek a gyermekeknek, serdülőknek a felkészülései abba a rendszerbe, amely csak az általános életkori sajátosságok alapján szabja meg a feladatokat, a teljesítmények növelésének útjait, eljárásait. Ha jól akarjuk meghatározni a sportbeli felkészülés helyes folyamatát, akkor

három alapvető tényezőből

kell kiindulnunk. Nevezetesen:

— *a sportág sajátosságaiból,*
— *az életkori sajátosságokból,*
— *az egyéni sajátosságokból.*

A sportág sajátos jellege dönti el, hogy hány éves korban lehet elkezdeni a különleges edzéseket. A sportág megkövetelte erőfeszítésektől függ az is, hogy *hány éves korban* érhetők el csúcsteljesítmények. Ha tehát mondjuk műugrásban, már 13—15 éves korban (természetesen az életkori sajátosságokat figyelembe vevő felkészülés segítségével), akkor helytelen lenne szándékosan késleltetni a műugró maximális teljesítményekre irányuló felkészítését. Felesleges aggodalom lenne az edzést késleltetni és a csúcsteljesítmények elérését 20—22 éves korra tervezni.

Az egyéni sajátosságok természetesen hozhatnak a felkészítésben — bár nem alapvető — módosítást. Ha — például — a műugrásban a csúcsteljesítményt nyújtók átlagos életkora alacsony, nyilvánvaló, hogy egyrészt korán lehet és kell is kezdeni a felkészülést, másrészt a beérett 13 éves sportoló felkészítését másként kell megszabnunk, mint a mérsékeltebb képességű, tehát alacsonyabb osztályú műugróét. Ugyanígy a 13—14 éves leendő birkózók általános fizikai képzésének munkaterve is különbözik a hasonló korú labdarúgókétól, és így tovább.

A sportoló felkészítését tehát az említett három tényező alapján kell meghatároznunk, a testnevelés céljainak, általános érvényű feladatainak figyelembevételével. Eszerint

a sportbeli felkészülés meghatározott szakaszain kell eljutnia a kezdőnek olyan teljesítményszintre,

amely szilárd alapra támaszkodva lehetőséget ad az egyénben rejlő értelmi, lelki, fizikai képességek érvényrejuttatására. Ha figyelembe vesszük az élettani fejlődés törvényszerűségeit, akkor az alapozás egyes szakaszai szinte maguktól adódnak. Az élettani követelményeknek megfelelően az általánostól a különleges felé kell haladnunk és ilyenformán a sportbeli felkészítésben az alapozás alábbi három szakaszáról beszélhetünk:

— *általános alapozó,*
— *különleges alapozó és*
— *különleges felkészülési szakaszok.*

A szakaszokon belül természetesen érvényre jutnak a sportág jellegzetességei, az életkor és az egyéni sajátosságok, egymással kölcsönös összefüggésben.

Vegyük sorra az egyes szakaszok tartalmát.

A kezdők a választott sportágtól függően általában 8—13 éves korban kezdik el

az általános alapozó edzésmunkát.

Ennek megfelelően sokrétű, mindamellett céltudatos edzésekkel fejlesztik *a fizikai képességeket a mozgástudást.* Emellett olyan ismeretekkel is fel kell ruháznunk a kezdőt, amelyek segítségével közvetlenül és aktív közreműködéssel részt tud vállalni a maga felkészítésében, vagyis meg kell tanulnia és helyesen alkalmaznia a felkészülés alapvető követelményeit. Röviden: tudnia kell mit miért csinál.

Az általános alapozás időszakában egyrészt széles alapot teremtünk a *teljesítőképesség* további növeléséhez, másrészt növeljük a sportoló érdeklődését, majd kedvét, végül ragaszkodását a sportághoz. Ezzel érjük el, hogy szívesen vállalja az edzések, a versenyzés terheit, és ugyanekkor felfedezi a sport, a verseny örömét. Ezzel teremtünk kellő feltételt a *teljesítőkészség* fejlesztéséhez.

Az általános alapozás rendszerint 2—3 évig tart. Anyagát a tornán, atlétikán, játékokon felül a választott sportág alapmozgásai adják. Lényegében a sportág közvetett előkészületéről beszélhetünk. A felkészültség fokát az egészséges, természetes kiválasztódás érdekében időnként — legalább évenként — ellenőriznünk kell, méghozzá pontosan megállapított feltételek alapján. Azok, akik a feltételek teljesítésétől messze lemaradnak, a további erőteljes munkából váljanak ki. Valószínű, eddig is inkább csak a felületes kiválasztás, vagy önismeretük hiánya következtében kerültek be a csoportba. Az ellenőrzés néhány szempontjára az alábbiakban hívom fel a figyelmet:

Szükség van az egyes sportágakban szintek megállapítására, feladatok kidolgozására. Ezek az illető sportág technikai elemeire épüljenek, mérni, vizsgálni lehessen őket, és versenyszerű feltételek közt nyújtott teljesítmények alapján pontozással, vagy objektív mérésekkel elbírálhatók legyenek.

A képességek mérésére szinteket kell felállítani elsősorban az erő és a gyorsaság terén. A szintek alkalmazkodjanak a sportág megkövetelte erőfeszítéshez, s a sportág jellegéhez. A kar- és láberő megállapítása, a futógyorsaság, valamint az ugró- és dobó-képesség felmérése központi helyet foglaljon el vizsgálataink közben. (Ez jelenti az általános fizikai felkészültség meghatározását.)

A sportágak jelentős részében már a kezdőktől is tökéletesen végrehajtott technikát kell megkövetelnünk. A labda átvételét, továbbítását pl. már ezen a fokon is pontosan végre kell hajtani, hisz ez mindennemű továbbhaladásnak az alapja. Az ellenőrzés célja tehát az, hogy megtanulta-e a sportoló azt, amit meg lehet tanulni, illetve

az, hogy tanításunk milyen sikerrel járt. (Ez a mozgástudás felmérése.)

Már a kezdőt is meg kell figyelnünk, vajon a verseny, a küzdelem adott szakaszaiban hogyan viselkedik, milyen sikerrel alkalmazza fizikai, technikai felkészültségét. Például a neki adott feladatnak megfelelően helyezkedik-e, játéksportban kellő iramban veti-e magát a küzdelembe stb. (Így végezzük el a taktikai készség felmérését.)

Fel kell jegyeznünk a kezdők fizikai fejlettségének adatait. Főként a sportbeli működésre vonatkozó adatok az érdekesek, mert a testméreti különbségek nem olyan szembeszökőek a sportolók és a nem sportolók között. A sportbeli működésre utaló adatok mutatják, miként alkalmazkodott a kezdő a fokozatosan növekvő megterheléshez, alkalmas-e további, még fokozottabb igényű munkára. (Ezek az orvosi ellenőrzés adatai.)

Fontos kérdés végül az, hogy a kezdő rendszeresen részt vesz-e a foglalkozásokon, mutat-e kellő akraterőt, szívós-e a munka elvégzésében. Igaz, hogy ezek a lelki tulajdonságok fejleszthetők, mégis állandóan látnunk kell, hogy ezen a téren mi a helyzet, valóban mutatkozik-e fejlődés és nincs-e a gyermeknek súlyosan közösségellenes magatartása, amit ellensúlyoznunk, javítanunk kell.

E szempontok közül egyik vagy másik, a sportágtól függően, kisebb-nagyobb szerepet játszhat az elbírálásban és ezeken felül akadhatnak más szempontok is. A végső értékelés adjon választ arra a kérdésre, vajon a kezdő alkalmas-e további munkára célszerű-e vele erőteljesebb edzést végeztetni, helyes-e különleges alapozó felkészítésbe fogni.

A továbbiakban

a különleges alapozó edzés

feladatairól, tartalmáról teszünk említést. Ebben a szakaszban történnek a sportág közvetlen előkészületei. A kezdő ekkor már eldöntötte, hogy a kérdéses sportágban óhajt fejlődni. Éppen ezért kerül egyre fokozottabb mértékben előtérbe a különleges képzés. Ebben a szakaszban a technikát kell a sportolónak elsajátítania. Emellett alapvető még az a feladat is, hogy a sportoló fokozatosan készüljön fel egyre nagyobb edzésterhelésre. Mindamellett nem célja ennek az időszaknak, hogy mindenáron nagy teljesítményekre törekedjünk. Ez a törekvés ugyanis az alapozó munka egyenletességét, sőt eredményét, főleg pedig a mozgástanulás sikerét veszélyeztetné. Az eredmények fontos mutatói a fejlődésnek, de nem jelentik a felkészülés célját. Ha minden áron elsietetten eredményre törünk, ez az igyekvés szükségképpen megváltoztatja a kitűzött oktatási, képzési célokat, sőt a távlati felkészülés módszereit is. Mértéktartás, kellő pedagógiai meggondoltság jellemezze tehát igényünket a szakosodó, a rendszeres versenyzéshez kezdeti lépéseket tevő sportolók irányában.

A különleges alapozás általában 2—3 évet vesz igénybe. Csak ez után várhatjuk a sportolótól azt, hogy a benne rejlő képességek a teljes kibontakozás útjára lépjenek. A fejlődés lemérésére ezúttal is állítsunk fel szinteket, amelyek egyrészt jelzik az előrehaladás lehető ütemében mutatkozó hiányosságokat, másrészt segítséget adnak a további tervek, feladatok konkrét kidolgozásához. Az ellenőrzés szempontjai általában megegyeznek az előző időszakéival, azzal a különbséggel, hogy a választott sportágban nyújtandó teljesítmények, valamint versenyeredmények, sőt a fizikai felkészültséget mutató teljesítmények jelentősége fokozottabbá válik.

A különleges edzési időszak

jelenti a teljes szakosodást. A sportoló most már egyéni csúcsteljesítményre készül fel. A különleges edzésszakra való áttérést követő 1—3 évben várhatunk a sportolótól adottságainak megfelelően kiváló teljesítményeket. Ebben az időszakban a fizikai képzés teljes mértékben a sportágtól függő sajátos szempontok alapján történik. A sportoló fejlődését a továbbiakban elsősorban az határozza meg, hogy az egyes évek a terhelés helyes adagolásával miként fejlesztik a felkészültséget, és hogy ad-e szilárd alapot a megszerzett tudás új módszerek eredményes alkalmazásához.

Az egy életre szóló alapozás messzemenően élettani, pedagógiai szempontú felkészülést jelent, tehát igazi alapot nagy teljesítmények eléréséhez és egészséges szervezet kialakításához. Fejlődő sportiskolai hálózatunk szakvezetői gondolkozzanak az elmondottakon, vitatkozzanak felettük, mert nagy és szép az a feladat, amelyre vállalkoztak. Jövőnkről, az ifjúság neveléséről van szó!

Nádori László
a TTKI tudományos munkatársa



A Sport könyvkiadó gondozásában több érdekes, sportvonatkozású könyv jelent meg a közelmúltban.

Goldoványi Béla

„1 pár szögescipő 3 olimpia"

című könyvében dolgozza fel a londoni, helsinki és melbournei olimpia eseményeit, élményeit. Természetesen ezeknek az olimpiáknak nem minden eseményét, hanem csak azokat, amelyek elsősorban a legendás hírű magyar 4×100-as váltó és a rövidtávfutók szereplésével álltak kapcsolatban. Ezek az élmények és események azonban olyan gazdagok és színesek, hogy az olvasó figyelme egy pillanatig sem lankad és amikor a könyv utolsó fejezetét — „Ami utószó is lehetne" — elolvassa, sajnálja, hogy a negyedik, római olimpia eseményeit már nem Goldoványi kalauzolásával éli át újra. Az olvasó tökéletesen egyetért Sir József dr.-ral, aki Goldoványi könyvét a következő szavakkal bocsátotta útjára: **„Azt kívánom, hogy e könyvből a fiatal olvasók, versenyzők, edzők és általában az atlétikát kedvelők sok egészséges erőt, vidámságot merítsenek. A magyar atlétikának pedig azt kívánom, hogy még sok olyan egyéni és csapatversenyzője legyen, mint amilyen Goldoványi Béla volt."**

Bárány István dr.

„A gyermekek úszásoktatása"

című könyvének most jelent meg második, bővített kiadása. A könyv első kiadása hat évvel ezelőtt látott napvilágot és nagyon gyorsan elfogyott. Az orosz, angol és német nyelvre lefordított könyv szintén nagyon népszerűnek bizonyult. Jellemző a kézikönyv sikerére, hogy az orosz kiadás harmincezer példányban jelent meg. A második kiadás az elsőhöz viszonyítva több elméleti és különösen gyakorlati változást tartalmaz.

Galla Ferenc és Nádai Pál

„A cselgáncs kézikönyve"

szintén most jelent meg második kiadásban. A két kiváló szakember ezt a könyvet elsősorban a cselgáncsedzők, a segédoktatók és oktatók számára írta. A könyv azokat a legszükségesebb szakismereteket tartalmazza, amelyek a cselgáncsedzők számára nélkülözhetetlenek. Igen sokat tanulhatnak azonban a könyvből a cselgáncsozók és mások is.

„Utazás a bukósisak körül"

ez a címe Rózsa György könyvének, amely bizonyára rövidesen nagyon népszerű lesz a gépkocsi-, a motorkerékpár- és a motorcsónaksport kedvelői körében. A könyvben színesen, érdekesen megírt történeteket, emlékeket, élményeket olvashatunk világhírű gépkocsiversenyzőkről és versenyekről, a sebesség megszállottjairól, a salaksportról, a mopedok, a magyar gépkocsi- és motorsport legkimagaslóbb eredményeiről, világcsúcsairól, motorostúrázásról, túrákról.

Alföldy László

„Hogyan sakkozzunk"

című könyvének most jelent meg harmadik javított kiadása. Ezt a könyvet a sakkozók tábora kézikönyvszerűen használja, de megtanulhat belőle sakkozni az is, aki egyáltalában nem rendelkezik sakkismerettel. A könyv népszerűségére jellemző, hogy az 1956. évi első és az 1960. évi második kiadása néhány hónap alatt teljesen elfogyott.

A magyar olvasók is bizonyára nagy érdeklődéssel és figyelemmel olvassák majd Fritz Rudolf most megjelent szépkiállítású könyvét:

„Csúcsok istenek nélkül".

Alig egy esztendeje jelent meg a szerző magyarnyelvű műve:

„A Himalája tigrisei".

Ez a könyv Magyarországon is nagy sikert aratott. A szerző új könyve is a Himalája világát mutatja be. Könyve azt igazolja, hogy a szerző nemcsak a hegyeket ismeri és szereti, hanem még jobban az embert, aki nemcsak a csúcsokat akarja legyőzni, de le akarja verni láncait is, amelyeket az elmaradottság és lelketlen urai még a XX. század közepén is szeretnének rajta tartani.

Séta a csontvázunk körül



Emlékszünk még az osztály kedvencére, a diáktréfákat megadóan tűrő, mindig zörgő Benedek úrra, az anatómia órák állandó vendégére? Bal térdkalácsa ugyan hiányzott, a csontjait összetartó drótok is meglazultak több helyen, azért a célnak megfelelt. Rajta tanulmányozta sok generáció diáktársadalma az emberi test vázát — és rajta csattantak az örök diáktréfák is. Jó rájuk emlékezni . . .

Mi jut az orvos eszébe Benedekről? *Sándor Róbert dr. reumaszakorvos* így válaszol erre a kérdésre:

— Két szám: *300 millió és egymillió.* Az előbbi azoknak az éveknek a számát jelzi, amíg az ember elődje mint négylábon járó gerinces állat élt a földön. A második szám azt mutatja: körülbelül ennyi ideje egyenesedett ki ez az élőlény. Két lábra állt, mellső lábait már nem helyváltoztatásra, hanem egyszerű szerszámok készítésére használta, gondolkozni, majd beszélni kezdett — megindult az emberréválás útján. Ha ma statisztikát készítenénk arról, milyen panaszokkal keresik fel leggyakrabban a rendelőintézeteket az emberek, szembentűnő lenne, milyen sok *a derékfájásos, a visszértágulásos, a magasvérnyomásban, lágyéksérvben szenvedő beteg.* Ennek azonban megvan a magyarázata. Elég végig gondolni, micsoda forradalmat jelentett az egész testre és annak strukturájára az, hogy az emberréválás folyamatában az alapsík vízszintesről függőlegesre alakult át, és máris *összefüggést találhatunk a felegyenesedés ténye és a betegségek gyakorisága között.* Azt, ami célszerű volt 300 millió éven át, és ami ennek következtében szilárdan megrögződött, azt nem pótolhatta egymillió év alatt valami merőben új!

— Ennek könnyebb megértése érdekében hívjuk segítségül Benedeket, az anatómiai szertárban álló csontvázat.

— Rendben van. Nos, itt van mindjárt a gerincoszlop. A 32—33. csigolyára és a köztük levő porckorongokra jóval nagyobb teher hárul a felegyenesedés következtében, mint amikor az ember elődje még négy lábon járt. Most *az egész test súlya a keresztcsontra, és ezáltal a csípőízületre nehezedik.* Érthető tehát a gerincoszlopon oly gyakran található rendellenességek nagy száma és a keresztcsont-táji fájdalmak. De menjünk egy lépéssel tovább. A felegyenesedett ember szervezetére új irányban hat a nehézségi erő. A belső szervek nem egymás mellett, hanem egymás alatt helyezkednek el. Gyakori a has- és lágyéksérv, a „lógó has" és általában a belső szervek süllyedése. Az ízületek, a csigolyaközti korongok porckopása, a törzsemelő izmok gyengesége miatt fellépő tartási rendellenességek, a gerincferdülés, a lábboltozat gyakori süllyedése: szintén a nehézségi erő hatására bekövetkező ártalmak. A vérkeringés szervére is óriási többletmunka hárul azáltal, hogy a vérnek liftszerűen, függőleges irányba kell áramolnia. Az álló- és ülőfoglalkozásúak lábán ezért keletkeznek olyan gyakran visszértágulatok.

— Megelőzheti-e az ember ezeket az ártalmakat, vagy megadóan fizetnie kell emberréválásának árát?

— *Az egészséges ember megelőzheti, késleltetheti ezeknek a betegségeknek a megjelenését.* Vessünk újra egy pillantást a csontvázra. Gondolatban rakjuk rá az ízületeket, izmokat. A csontok szivacsos állományának erővonalai a megterhelés hatására alakulnak. Az ízületeket a magzat méhen belüli mozgásai fejlesztik ki — felnőtt korban tartós nyugalom esetén hamar megmerevednek. Az ízületek porcbélése erekkel nem rendelkezik, táplálkozása szivárgás útján, áramlással történik, aminek egyetlen hajtóereje a mozgás. Az izmok megfeszítése és elernyesztése a végtagok normális vérellátásához annyira szükséges, hogy az izomzat a bennefutó vérerekkel tulajdonképpen perifériás szívnek tekinthető! Ezekután talán már mondanom sem kell, hogy *van egy olyan kulcsunk, amellyel lényegesen csökkenthetjük emberréválásunk adóját: ez pedig a napi munkánkat kiegyenlítő rendszeres mozgás!*

— A modern életformára azonban éppen a mozgásszegénység jellemző!

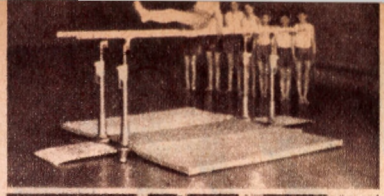
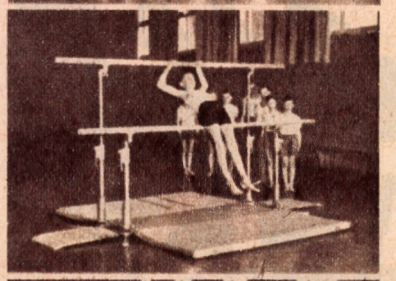
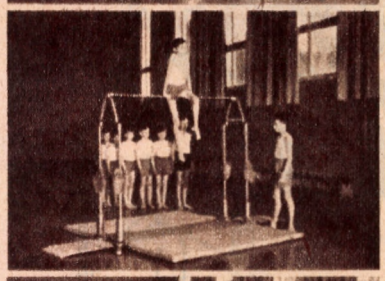
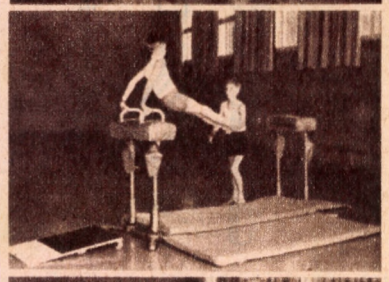
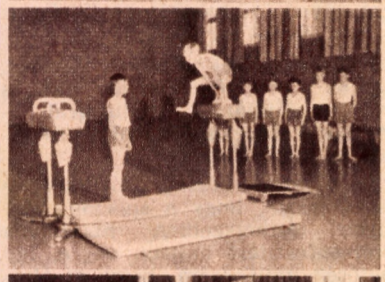
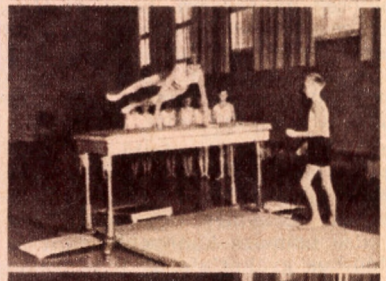
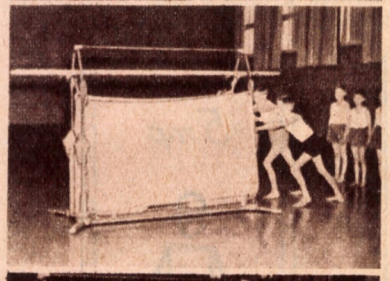
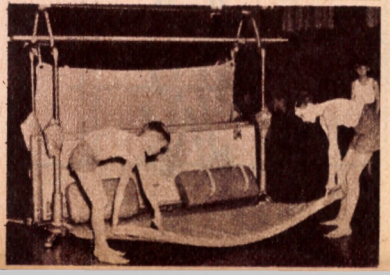
— Sajnos, azok az ingerhatások, főleg a hő- és mozgásingerek, amelyek évszázadokon át az emberi élethez szívesen hozzátartoztak, az elmúlt évszázadban a lakosság nagyrészének mindennapjából eltűntek. Az élők világában a funkció megváltoztatását előbb-utóbb mindig követi a struktúra alkalmazkodása. Az emberi szervezet is tud alkalmazkodni az életmód változáshoz, ehhez azonban bőséges időre van szükség. A történelem folyamán az életmód változása lassú és fokozatos volt, amit az emberi szervezet nagyjából követni is tudott. Korunk társadalmi és technikai fejlődése azonban olyan gyors, hogy ezzel már nem tud a szervezet alkalmazkodása lépést tartani. Tudomásul kell vennünk, hogy *az ember természetes állapota egyelőre a mozgás, és alaptermészetünkkel ellenkezik a tartós mozdulatlanság, vagy az egyenlőtlen terhelés.* A gépesedés nemcsak mozgásszegénységet idéz elő, de sokszor hosszú időre egészségtelen testhelyzetbe kényszeríti korunk emberét. Gondoljunk csak a gyárainkban folyó munkára, az irodák dolgozóira, a családra, amely a televízió előtt ülve tölti szabadidejét, a gépkocsivezetőre, akinek izmai a hosszú vezetés alatt úgy megmerevednek, hogy gyakorlott orvos izomkeményedéseinek elhelyezkedéséből gépkocsijának márkáját is meg tudja mondani! Bár a munkaegészségügy is hatalmas méretekben fejlődött, mégis sajnálatosan gyakoriak a munkaártalmak. Ezeket szinte kizárólag csak a szabadidő ésszerű felhasználásával lehet kiküszöbölni.

— *Az egymillió év előtt lezajlott nagy fejlődéstörténeti változás, és a mai idők gépesítése tehát egyaránt sok betegség, ártalom forrását hordozzák magukban — a közös védekező-, illetve gyógymód pedig a testedzés, a sport.*

— Úgy van. Mégis megdöbbentően sok ember vallja, gondolja, hogy a sport, a test edzése, a rendszeres, szabadidőben végzett mozgás csak a fiatalok dolga, szórakozása. Az elmondottakból világosan kitűnik, hogy *a sportmozgás nemcsak a fiatalok privilégiuma — és nemcsak szórakozás; hanem a passzív pihenés mellett a test regenerálódásának, a munkaképesség visszaszerzésének pótolhatatlan eszköze, az egészség megőrzésének módja.* Sokan még mindig csak akkor kezdenek el orvosi tanácsra vagy szakember felügyelete mellett tervszerűen mozogni, sportolni, amikor ez már kifejlődött betegség gyógyulását szolgálja — arra, hogy ezt a betegséget meg is lehetett volna előzni, nem gondolnak . . .

Benedek mögött becsukjuk az ajtót, befejezzük a beszélgetést. Tanulsága: nem árt néha „sétát tenni" a csontvázunk körül, felelevéníteni az anatómia órák anyagát, az elfelejtett igazságokat.

Pap Kornélia

Tvisztelés-„bodylo"-val

— Szép járást, egészséget, ruganyos lépést, életkedvet hogyan őrizhetnénk meg minél tovább? — ez itt a kérdés s már hangzik is rá az első felelet: — Sporttal, testneveléssel! Van rá alkalom, elég! A rohanó élettempó, a nők „két műszakja", az élet gépesítése mellett azonban még sokszor olyanoknak sem jut idejük az igazi kikapcsolódást nyújtó rendszeres sportolásra, akiknek ebben örömük telne s akik izmaikat sem engednék „berozsdásodni"! Az íróasztalhoz, munkapadhoz és konyhaasztalhoz kötött életű férfiak és nők mégis keresik a megoldást. S ha még vasárnap sem jutna idejükből egy kis uszodai kikapcsolódásra, vagy hétvégi kirándulásra: megteremthetik a rendszeres sportolás lehetőségét otthon is.

Jane Mansfield amerikai filmcsillag is azért tudta megtartani csodás alakját, szép járását, mert otthona egyik sarkában ott áll a „bodylo" s azon gyakorol minden nap.

Az utóbbi években Nyugaton csodás karriert befutott sportszer végtelenül egyszerű: mindössze egy kis faalapzatra szerelt sínecskén mozgó lemez. Nagy helyet sem foglal el. Kényelmesen ráfér a láb. Csak rá kell állni és minden irányban mozoghatunk vele, mintha tvisztelnénk.

A bodylo-n végzett mozgás az egész vállizomzatot, illetve a boka, térd, csípő ízületeket annyira igénybe veszi, hogy eszményi testedzési-erősítési lehetőséget nyújt.

A sportolók is felismerték hasznosságát és egyre többen használják: a házi gimnasztikát ha nem is könnyebbé, de szórakoztatóbbá teszi.

A másik tornaszer-újdonság a kombinált korlát. Pillanatok alatt átalakítható felemás-korláttá, tornapaddá, tornalóvá, de nyújtó is kialakítható belőle. Nem olyan költséges, mint a többi ismert házi sporteszköz. Van hozzá dobbantó meg két gumiszőnyeg: az egész elfér 33 négyzetméter területen.

Különösen kis tornatermekben nagyszerűen használható, mert ha összerakják, „nyugalmi állapotban" valóban kis helyen elfér.

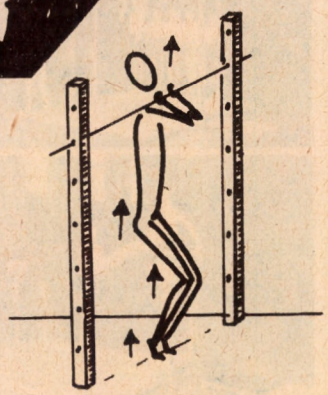
Mindkét sportszer előbb-utóbb hozzánk is eljut majd.

Endrődi Lajos



Izometrikus INTERMEDIÁLIS gyakorlatok

James Counsilman dr., az amerikai olimpiai úszócsapat edzője, az erőfejlesztés továbbfejlesztéséről



A sportteljesítmény egyik legfontosabb tényezője *az izomerő!* Ebből az alapvető és vitathatatlan igazságból kiindulva az egyes versenysportok szakemberei állandóan keresik a saját sportágukra vonatkoztatott legmegfelelőbb erőfejlesztő módszereket. Az ilyen irányú kutatásoknak hosszú évtizedek óta egyre szélesedő, általánosan ismert szakirodalma van, azonban ezekben a szakanyagokban, a már régebben született elméletek különleges gyakorlati felhasználásának tárgyalásán kívül, az utóbbi évekig nem találhatott merőben újat az érdeklődő. Az 1960—63-as években kerül ugyanis előtérbe az európai sportszaklapokban az *izometriás erőedzés* tárgyalása — amerikai sikerek hatására.

Node menjünk sorjában. A statikus kontrakciónak mint a gyógygimnasztikában felhasználható eszköznek a szerepéről már a huszas évek kutatóorvosai is írtak és munkaélettani témaként is vizsgáltak Németországban. Az utóbbi szempontoktól vezettetve, és a német kutatásoktól ösztönözve az Egyesült Államokban is folytattak hasonló kísérleteket, amelyek eredményeire sportszakemberek is felfigyeltek. Elsőként az egyik legjobban „fizető" profisport, az amerikai futball minden eszközt megragadó és igen jól képzett edzői állították szolgálatukba az izometrikus kontrakción alapuló hatásos erőfejlesztési módot, majd a súlyemelők Bob Hoffmann és az úszók James Counsilman edzette Indiana Egyetem hallgatóinak az 1961-es amerikai bajnokságokon felállított öt világcsúcsa kellett hozzá, hogy Európa is végleg befogadja a voltaképpen általa útnakindított erőedzési módot, az IC-t (Isometric Contractions).

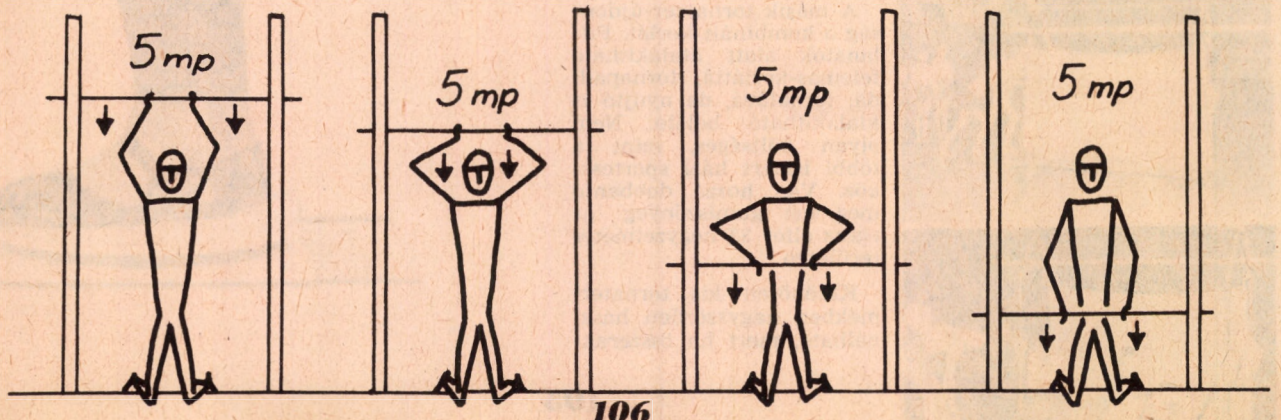
Mellette — ellene

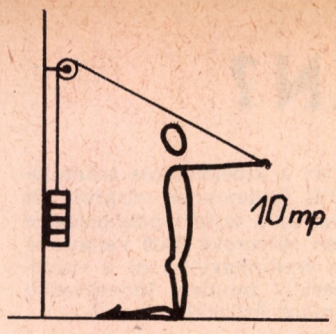
Az izometrikus kontrakciót (az izom feszített állapotának fenntartását az izom hosszának megrövidülése nélkül) számításbavevő erőedzés voltaképpen statikus erőgyakorlatokból áll, amelyek folyamán másodperceken keresztül kell tartani a maximális (v. közel teljes erőből történő) izommegfeszítést leküzdhetetlen ellenállással szemben. A gyakorlatok rendszeres végrehajtásának hatására az izomkeresztmetszet megnövekszik, tehát a sportoló erőben gyarapodik. E mozgásnélküli erőfejlesztés a legtöbbek számára újként ható lehetősége nem ment át zökkenőmentesen az általános gyakorlatba. Egycsapásra több tábor is alakult és *ki az ügy mellett, ki ellene szólt.* Voltak, akik fenntartás nélkül mint egyedül üdvözítőt hirdették az IC előnyeit — mondván:

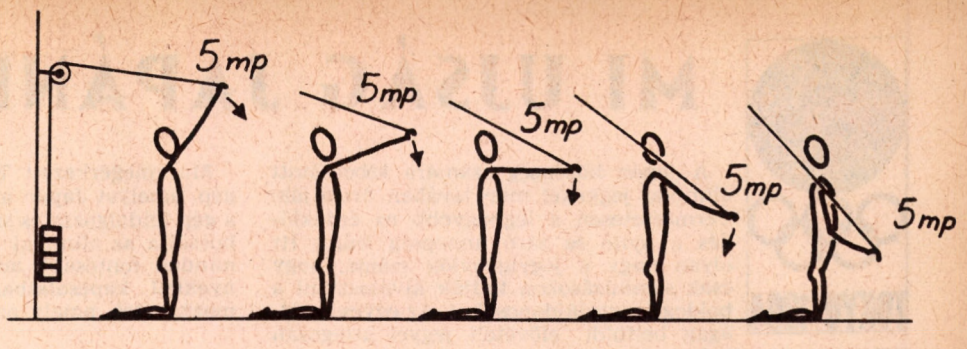
a) Kísérletekkel bebizonyították, hogy az IC-vel rövidebb idő alatt és kevesebb általános fáradtsággal lehet az erő növelését elérni, mint dinamikus gyakorlatokkal.

b) Az izometrikus gyakorlatok lehetővé teszik, hogy a sportoló bármilyen testhelyzetben maximális izommegfeszítést hajtson végre. Így lehetőség nyílik arra, hogy az általunk erősíteni kívánt izomcsoportokat tetszés szerint tudjuk foglalkoztatni az erőmunka során. Tehát a hatás célirányulóbb, a sportág technikájának megfelelőbb lehet.

c) Az izometriás erősítő gyakorlatok végrehajtási idejét másodpercekben mérik, azok maximális erőbedobással történnek, így adagolásuk az edző számára könnyebb, mint az izotónikus gyakorlatokat felhasználó edzésnél.







d) Az izometrikus gyakorlatoknál nincs meg a súlyzóval végzett munka során a nagy súlyok emelésénél, vagy letételénél könnyen előforduló sérülési veszély.

e) A megszerzett erő megőrzését az IC igen kevés munkával is lehetővé teszi.

A másik szélsőséges csoport hallani sem akart az IC-ről, mert szerintük:

a) Az IC hatására az izomzat tónikus rostjai kerülnek inkább fejlesztésre a fázisos izomrostokkal szemben. Ezáltal pedig a gyorsaság károsodik.

b) Az IC gyakorlatok mozgásnélküliek, tehát az ilyen típusú edzés az izom motorikus képességeit nem veszi igénybe. Emiatt a sportoló technikájában történhetik bizonyos visszaesés.

c) Az IC gyakorlatok folyamán fennálló mindenkori nagy nyomás miatt az izom nyugalmi tónusa fokozódhat, aminek viszont izommegrövidülés a következménye.

A tagadók érvei bizony elég elrettentőek, de akadtak mértéktartó szakemberek is, akik megpróbálták a helyére tenni, a sportolók edzésrendszerébe hasznosan beiktatni az izometrikus edzést. Ehhez persze idő, türelem, szerencsés lehetőségek és sok munka kellett, mert a feladat igen sokrétű volt. Meg kellett keresni a választ, hogy vajon az izometrikus gyakorlatok végrehajtásánál mi az erőbedobás helyes mértéke, hányszor kell az egyes gyakorlatokat a jó hatás érdekében ismételni és az egyes erőfeszítések között mennyi pihenőidőt kell tartani. Az izometrikus erőedzés legtöbb haszonnal járó időtartamát és az edzések gyakoriságát is meg kellett határozni.

Counsilman kísérletei

James Counsilman dr., az 1964-es amerikai olimpiai férfi úszócsapat és az Indiana Egyetem úszóedzője, akinek nevét az előbbiekben az IC úttörői között említettük, több éven át folytatott laboratóriumi és gyakorlati kísérletek eredményeképpen a következő véleményre jutott:

Az IC állandó szerves része legyen nemcsak az élsportoló edzésprogramjának, hanem az iskolai testnevelésnek is. Felhasználásának azonban ésszerű határai vannak, de ezekről csak általánosságban lehet beszélni, mert egyénenkénti külön elbírálást követelnek. Az általános követelmény: *a gyakorlatokat mindig teljes erőfeszítéssel hajtsuk végre és 5—10 mp-ig tartsuk fenn a feszített állapotot.* Az egyes erőfeszítések közötti pihenőidő 5 mp legyen. Ismétlések száma: *sohasem szabad az izmot teljes elfáradásig terhelni!* Az IC edzésidő sportáganként, a felkészülés egyes szakaszaitól, kortól, nemtől, testi felépítéstől, edzettségi állapottól függően más és más időtartamú (2—30 perc), ugyanígy változékony, szinte teljesen testreszabott az edzések gyakorisága is.

Sok kézzelfogható, azonnal felhasználható tanácsot azonban nem tud — talán nem is akar — adni a világ jelenleg legjobb úszócsapatának edzője, de némi kárpótlásként felvet egynéhány olyan elgondolást, melyet — gondoljuk — érdemes megismerni.

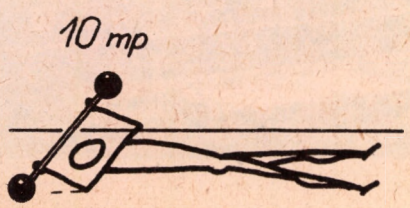
Az IC felhasználása az Indiana Egyetem úszóinak edzésein nem kizárólag erőfejlesztési céllal szerepel, hanem azt a helyes technika oktatásához is segítségül veszik. A gyorsúszó-kéztempó első szakaszának beidegzését, amikor a felfelé tartott könyökkel végrehajtott mozgás igen lényeges, a valóságnak pontosan megfelelő helyzetben és tartással végrehajtott izometrikus gyakorlatok segítségével gyorsítják, a végrehajtóizmok egyidejű erősítése mellett. Ez persze csak egy példa, de az elgondolás majd minden sportban végzett mozdulatra alkalmazható, kellő körültekintéssel.

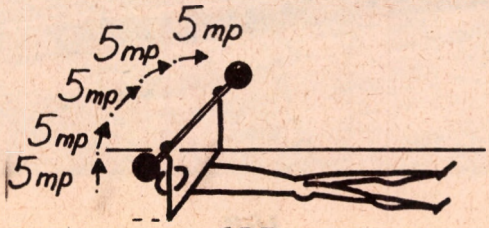
A technikai téren való „besegítés" lehetősége azonban tovább foglalkoztatta az IC apostolának fantáziáját és *„átmeneti izometrikus gyakorlatok" (intermediális)* néven új, továbbfejlesztett gyakorlatsorozatot ajánl immáron gyakorlati tapasztalatok, sőt eredmények után. Az intermediális gyakorlatok voltaképpen sorozatban végrehajtott izometrikus gyakorlatok, amelyeket a beidegezni kívánt mozdulat elvégzése közben fennálló különböző ízületi szögeknek megfelelő helyzetben hajt végre a sportoló. Az elgondolás lényege az, hogyha egy izmot állandóan ugyanabban a helyzetben érnek izometrikus összehúzó hatások, akkor az az izom végtelenül megerősödik, de ez nem jelenti azt, hogy az izom más helyzetben is ugyanazt a teljesítményt tudja majd nyújtani, mint a megszokott, állandó erősítés alá vett tartásban. Ugyanis ahogy az ízületek szöge változik, úgy lépnek be új izomrostok ugyanazon az izomcsoporton belül a munkába, más esetben pedig éppen más izomcsoportok viszik tovább a mozgást. A tennivaló tehát az (pl. a gyorsúszókéztempó esetében), hogy a kar által a vízben végzendő mozgás minden szakaszát utánozni kell az izometrikus gyakorlatok végrehajtását könnyen lehetővé tévő, állítható vasrúd segítségével. Ezáltal az erősítést nemcsak egy helyzetben, hanem a mozdulat szinte valamennyi ízületi szögében végzi el a sportoló. Mindegyik gyakorlatnál 5 mp az ajánlott kontrakció fenntartási idő, három ismétléssel. Az „átmeneti" jelző jelen esetben nyilvánvalóan a statikus gyakorlatoknak dinamikus mozgást megközelíteni kívánó szerepére vonatkozik. Az IC ilyen formában történő felhasználása méginkább elősegíti a mozgástanulás közben *a helyes irányú erőfejlesztést*, s ezzel minden edző igen hasznos eszközévé válhat.

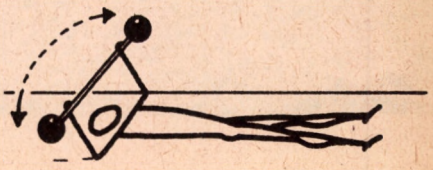
Fontos a „keverési" arány

Az izometrikus és az intermediális erőedzési módok bevezetése természetesen nem feltételezi az izotónikus gyakorlatok kizárását az edzésből. A mozgással végrehajtott erősítés továbbra is nélkülözhetetlen része marad minden sportág felkészítési munkatervének. A kétfajta erőedzési mód helyes keverési arányának megtalálása lesz a legfőbb feladat. Tekintettel arra, hogy ez szinte egyénenként változik, roppant gondosságot, szakértelmet, egyszóval a mai kornak megfelelő képzettségű edzőt kíván.

Sákovics József







MI UJSÁG JAPÁNBAN?

A japán közönség számára kibocsátott olimpiai jegyeket már javában árusítják. Természetesen a legnagyobb az érdeklődés a nyitó és záró ünnepség iránt. Itt olyan nagy a jegyigénylők száma, hogy csak sorshúzásokon tudják kiválasztani a boldog jegytulajdonosokat. Az egyes sportágak belföldi elővételi jegyei átlagosan 83%-ban már elkeltek. Legnagyobb a kereslet a röplabdamérkőzések jegyei iránt. Itt már a jegyek 97%-a elkelt és már csak néhány drága jegy vár eladásra. Sorrendben ezután következik az atlétika, a torna, az úszás, a kosárlabda, a cselgáncs és a vitorlás versenyekre kibocsátott jegyek eladása. A tokiói és oszakai jegyirodákban ennek a hét sportágnak a versenyeire már egyáltalán nem lehet jegyeket kapni. A labdarúgó-mérkőzések iránt egyelőre nagyon gyér az érdeklődés. Eddig a kibocsátott jegyek 34%-át kötötték le.

*

Hosszas vita előzte meg a döntést, hogy melyik japán filmtársaság kapja meg a jogot a tokiói olimpiai játékok megfilmesítésére. Végül is a Daniei nagy japán filmtársaságra esett a választás. A végig színes, szélesvásznú film forgatását már júniusban megkezdik, hogy megörökítsék a legfontosabb előkészületi munkálatokat is. Icsikava, a film kijelölt főrendezője már a római olimpiai játékokon is végzett szakmai tanulmányokat és azóta is állandóan tanulmányozza a sporteseményeket, a mozgást, az erőt, a lendületet. Kijelentette, hogy filmjét egyetlen központi gondolat: a béke gondolata hatja át.

*

A Japán Úszószövetség júliusban tartja utolsó válogató versenyét az olimpiai játékok előtt. Ugyanekkor rendezik a japán úszó-bajnokságokat is. Akik ezen a versenyen bekerülnek az olimpiai keretbe, azok az olimpiai játékokig nem indulhatnak semmiféle belföldi, vagy külföldi versenyen és kötelesek alávetni magukat az olimpiai kerettagokra kötelező legszigorúbb fegyelemnek.

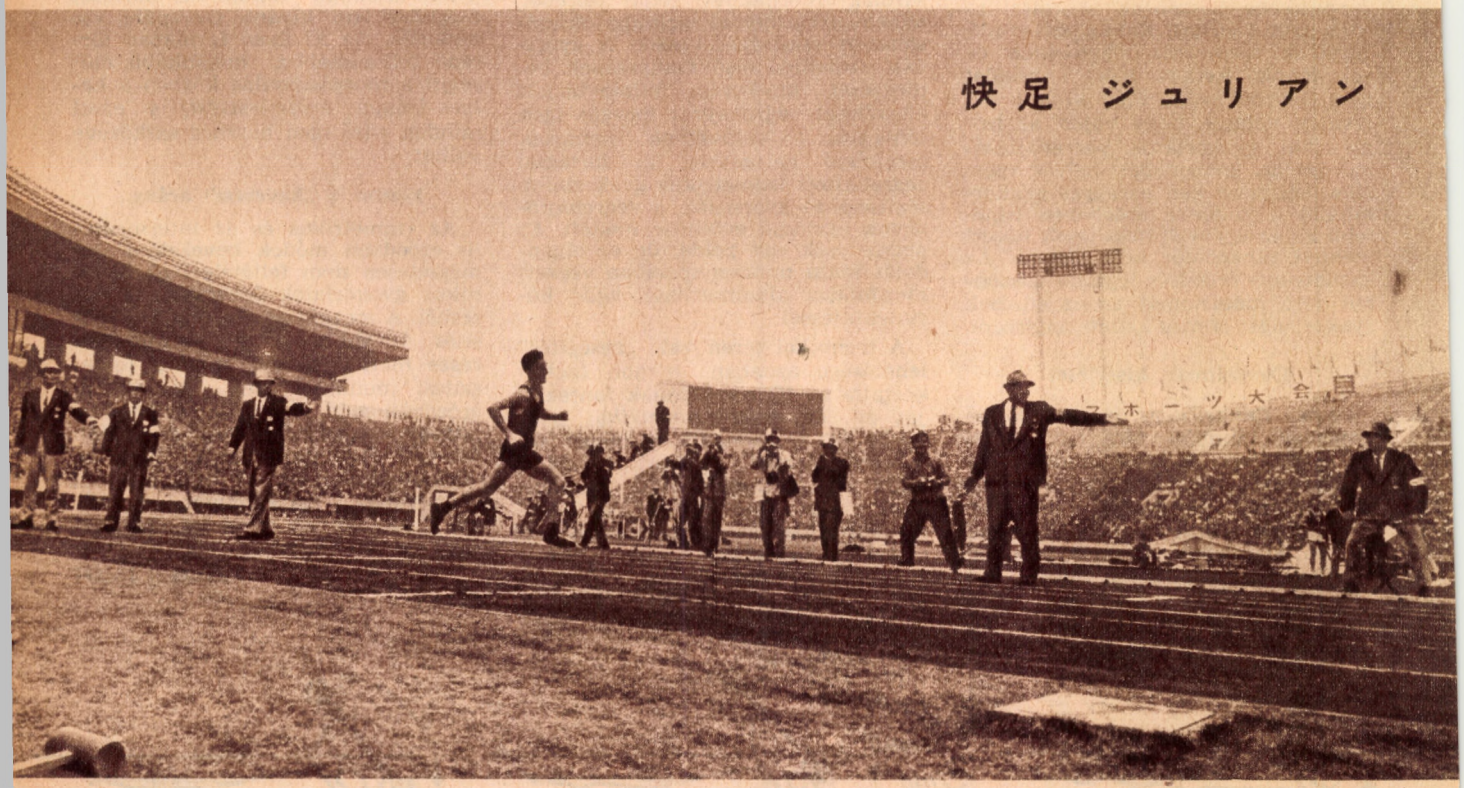
Már megérkezett Tokióba az a kibernetikus számológép, amelyet Japán az Egyesült Államokban vásárolt. Ez a gép feldolgozza és szükség esetén a sajtó rendelkezésére bocsátja az olimpiai játékokon résztvevő 8500 versenyző minden fontosabb adatát, az eredményeket és a versenyekkel kapcsolatban felmerülő minden lényegesebb mozzanatot, amely az újságírókat érdekelheti.

*

A Japán Olimpiai Bizottságban beható vita folyt arról, hogy Japán hány versenyzőt indítson az olimpiai játékokon. Az egyik tábor képviselői azt az álláspontot képviselték, hogy csak olyan versenyzőket szabad indítani, akik megütik a legjobb nemzetközi mértéket és akiknek reményük van arra, hogy bekerülhetnek az első hat helyezett közé. Szerintük ugyanis lelkileg letöri a többi japán versenyzőt is és főleg a japán közönséget nagyon kiábrándítja, ha minden versenyszámban több japán sportoló szerepel a vert mezőnyben. A másik tábor viszont azt hangoztatja, hogy a fiatal, tehetséges, de esetleg még nem a legjobbak közé tartozó japán versenyzők az olimpiai játékokon nagyszerű tapasztalatokra tehetnek szert. A vitát — tekintettel fontosságára — az ország sportközvéleménye elé bocsátják és csak azután döntenek majd véglegesen.

*

A Tokióba érkező külföldi versenyzők és turisták számára a főváros üzleti negyedében kijelölnek olyan üzleteket és áruházakat, ahol különleges japán árukat, emléktárgyakat, műszaki cikkeket lehet majd vásárolni. Az illetékes pénzügyi hatóságokkal már megegyeztek abban, hogy ezekben az üzletekben, illetve áruházakban a külföldiek vámmentesen szerezhetik be a jellegzetes japán árukat, mint selymet, tranzisztoros rádiót, fényképezőgépet, gyöngyöt, különleges emléktárgyakat stb.



AZ IZOMÉRZÉKELÉS FELSŐBBRENDŰSÉGÉRŐL

Amikor a második világháború után a lengyel sportminisztérium meghívására átvettem a lengyel vívósport vezetését, tisztában voltam azzal, hogy ha a klasszikus vívóiskola szabványai szerint nevelem az új lengyel nemzedéket, akkor csak hosszú évtizedek múlva érhetek el velük nagy eredményeket.

Olyan út felderítésére törekedtem tehát, amely gyors eredményeket ígér. Ennek az útnak ígérkezett *az izomérzékelésre alapozott vívás, a látásra alapozottal szemben.*

Hoffmann fiziológus bebizonyította ugyanis, hogy *a proprioceptív reflex, amit közönségesen izomérzékelésnek nevezhetünk, sokkal gyorsabb, mint a vizuális érzékelés.* Ezért építettem a vívósportban az oktatást teljesen erre az izomérzékelésre.

A vívósportban ezzel a rendkívül gyors reflexszel rövid idő alatt „csodavívógyerekeket" neveltem, akik a nemzetközi vívósportban még most is az élen járnak.

Ennek a proprioceptiv reflexnek a tanulmányozása közben hamarosan rájöttem, hogy *a proprioceptiv reflexszel a labdarúgásban és minden küzdősportban éppen olyan gyors fejlődést érhetünk el,* mint a vívósportban.

A korszerű labdarúgás Angliában fejlődött ki. A fejlődés szempontjából nagy hátrányt jelentett az évszázados angol elv, a „look the ball" (szem a labdán). Ez az elv a játékot vizuális érzékelésre alapította. Így a proprioceptív érzékelés nem alakulhatott ki. Csak a „dribbling"-ben érvényesült ez az érzékelés. A magyar labdarúgás volt talán az első, amelyik öntudatosan hívta életre játékosainkban ezt a villámgyors reflexet és nem csak a dribblingben, a cselezésben, hanem az összjátékban is. Ez a proprioceptív reflex tudat alatt is kialakul a nagy technikájú játékosokban, csak sokkal hosszabb idő alatt, mintha tudatosan törekszünk fejlesztésére.

A vívósportban éppen ezért tudtak felülkerekedni a lengyel „csodagyerek"-vívók, mert tudatosan törekedtek izomérzékelésük kifejlesztésére.

A nagy magyar labdarúgó-csapat is már tudatosan törekedett e nagyszerű reflex fejlesztésére. Kialakult *a modern, offenzív, óvatos, vagyis inkább gondos, ám dinamikus összjáték,* amelyben a passzok főleg rövidek, de mindig villámgyorsak és biztosak, és maga a csapatjáték is félelmetesen gyors, váratlan, tehát mindig veszélyes. Ez az izomérzékelésre alapított játékmodor ugrásszerűen emelte a gólok számát! Amíg a régi, defenzívebb jellegű játékkal egy-egy mérkőzésen általában két-három gólt értek el, addig ezzel az újszerű összjátékkal fölényes és lehengerlő győzelmek alakultak ki. (Angolok ellen 6:3, 7:1 . . .)

Mit jelent a proprioceptiv érzékelésen alapuló új játékmodor?

Évekkel ezelőtt egy magyar—lengyel mérkőzésen megfigyeltem, hogy a nagyobb technikai felkészültséggel rendelkező magyar játékosok a labda átvéte után alig tekintenek le a labdára, hanem inkább játékostársaikat és ellenfeleiket figyelik labdavezetés közben. Passzaik ezért voltak pontosak és gyorsak.

Ezzel ellentétben a lengyel játékosok állandóan a labdát nézték. Leadásaik, passzaik ezért váltak pontatlanokká és hibásakká.

Minthogy éppen akkor foglalkoztam az új lengyel vívónemzedék felnevelésével s oktattam a proprioceptiv érzékelésen alapuló új, korszerű vívóstílusra, tisztában voltam azzal, hogy *a nagyobb felkészültségű magyar labdarúgók* — tudatosan-e, vagy önkéntelenül, de — *proprioceptiv reflexszel vezetik a labdát,* mint ahogy a lengyel „csodagyerekek" is így vívtak.

A 7:1-es magyar—angol mérkőzésen lejegyeztem, hogy 15 percnyi időtartam alatt hány jó és rossz leadás történt! Nos, magyar részről 42 pontos és 2 hibás passzt jegyeztem fel, míg angol részről 10 pontos és 12 hibás leadást észleltem.

Labdarúgásban mindig és minden vonatkozásban kihasználhatjuk a proprioceptiv érzékelés előnyeit. Így például az 1962. XI. 11.-i bécsi olasz—osztrák mérkőzésen (2:1) az osztrák kapus sokszor hosszan és vaktában rúgta ki a labdát a pálya közepe felé. Ennek következtében a labda majdnem minden esetben az ellenfél játékosaihoz jutott, amiből azonnal támadást indíthattak. Az új stílusban a kapus röviden dobja ki a labdát, lehetőleg a legközelebbi partnernek, aki azután proprioceptiv érzékeléssel vezeti a labdát. Indításaik nyomán a csapat tagjai pontos passzokkal egyre gyorsabban törnek az ellenfél kapuja felé. Legújabb statisztikai jegyzeteim szerint sokszor már 5 vagy 6 másodperc alatt is elérik az ellenfél kapuját.

A magyar labdarúgásban is, éppen úgy, mint az angol vagy olasz labdarúgásban, tehát végeredményben mindenütt, ahol nagy tradícióval rendelkezik a sportág, *a nagy hagyományok mindig gátló hatást fejtenek ki az új fejlődési irányokkal szemben.* A régi, klasszikus iskolák mind a vívásban, mind a labdarúgásban gátolták a fejlődést. Ennek szomorú képét láthattuk például az olasz vívásban is.

Az új stílusok elsajátítása nagy technikai felkészültségű sportemberek számára nagyon könnyű. A villámgyors átállás lehetőségét bizonyították be a magyar kardvívó világnagyságok, *Kovács, Kárpáti, Gerevich* stb. Ugyanígy villámgyors átállásról tettek tanúságot *a dél-amerikai nemzetek* is.

Az olasz labdarúgó bajnokságban a Bologna kivételével egy csapat sem igyekezett rávezetni játékosait az izom- és idegérzékelésre alapított játékra. Holott *Fabbri* szövetség kapitány ezt a válogatottal szinte tökéletesen megoldotta. Sorozatos kudarcaik után aztán a nagy csapatok (Inter, Juventus) szintén rátértek a proprioceptiv érzékelés kimővelésére. Ebben most annyira előrehaladtak, hogy — nagyszerű játékosanyaguk segítségével — példaképül szolgálhatnak még a dunai labdarúgás számára is.

Nem szabad megfeledkeznünk *Charles W. Morris* megállapításáról. A tudás és a fejlődés *Morris* szerint három lábon jár: *ez az elmélet, a megfigyelés és a gyakorlat.* Magyar edzőtársaimnak meg kell mutatniok, hogy fejlett elméleti tudásukkal, évtizedes megfigyeléseikkel és nagyszerű gyakorlatukkal ezeken a Morris-féle lábakon jobban tudnak menetelni, mint külföldi kartársaik.



A lengyel kardvívó csapat: Zub, Pawlowski, Ochyra, Zablocki

Befejezésképpen megemlítem, hogy *Gellhorn* elektroenkephalographikus vizsgálatainak az eredményei is igazolják a proprioceptiv reflex felsőbbrendűségét a látási reflexszel szemben. Különösen a depressziós, álmos időszakban s az ezzel egyszinten mozgó fáradság időszakában válik aránytalanul lassúbbá a látási reflex, mint a proprioceptiv.

Hoffmann fiziológus fáradhatatlannak minősíti ezt a reflexet. Kétségtelen is, hogy ezzel az érzékeléssel dolgozó versenyzők kevésbé fáradnak ki. *Pawlowski* például akkor, amikor a többi versenyző rendszerint már holtfáradt, éppen fejlett izomérzékelése következtében oly feltűnően friss és nem lankad a figyelme.

Valamennyi sportág edzőinek figyelmébe ajánlom a proprioceptív reflex fejlesztésének fontosságát és használát!

Kevey János
(Torino)

*

Érdekesek a megállapítások, de a fentiek alapján bizonyításuk még nem megalapozott. Mindenesetre lehet felettük vitázni. (A szerk.)

KÉTARCÚ KRÓNIKA KÖRMENDRŐL



Indulás Párizsba az „ősbiciklin"

Aki érdeklődéssel lapozza végig testedzésünk történetét, akinek felgyújtja képzeletét a régmúlt viadalok emléke, az kétszeresen megemeli kalapját a kedves dunántúli település, Körmend előtt. Az első elismerés annak szól, hogy kevés község dicsekedhet ennyire gazdag sportörökséggel; a második pedig annak, hogy ezt az örökséget szeretettel őrzik és gondozzák a körmendiek.

— Többszáz fényképfelvétel, gazdag gyűjtemény, serlegek, zászlók, korabeli sportszerek és írásos dokumentumok őrzik a mai nemzedék számára a hajdani körmendi sportélet eseményeit — mondja Madách Károly, a Várkerti Általános Iskola helyettes igazgatója, a helybeli sportmúlt avatott kezű kutatója. — Tavaly kiállításon mutattuk be az értékes anyagot, s úgy tervezzük, hogy az idén az egész gyűjteményt elhelyezzük a hamarosan kaput nyitó, helybeli Rába Múzeumban.

Tisztelgés lesz ez szépapáik előtt, s egyben ébresztő figyelmeztetés is a mai fiatalok számára.

AZ ELSŐ MÉRKŐZÉS

„Célunk olyan társaskört szervezni és fenntartani, amely hivatva lesz a torna, vívás, csónakázás és lövészet gyakorlásával a klub tagjainak férfias szórakozást nyújtani, s a testedzést előmozdítani" — állapította meg az első körmendi sportegyesület, a KAC alapszabálya, s ezzel kereken nyolcvan esztendővel ezelőtt, 1884-ben kibontották a Rába-parton a gondűző, baráti vetélkedések zászlaját.

Még a megalakulás évében távgyalogló versenyt rendeztek az atléták számára a Szombathely—Körmend közötti, csaknem harminc kilométeres útszakaszon, majd a vízitúrák kedvelői vágtak neki a merésznek tűnő Rába—Duna—Sió—Balaton—Zala csónak-körút megtételének. „Lesülve, agyongyötörve, de kitűnő kedéllyel" érkeztek meg — az egykorú hírlapi tudósítás szerint — a csónakázók Győrbe, s a későbbi években is gyakran fodrozták a Rába vizét motorosok, vitorlások és porty-kajakok Körmend táján.

A kerek bőrlabda alig indult el még hódító útjára hazánkban, amikor Körmenden már mérkőzést láthattak a tisztes polgárok. A szombathelyi Vasvármegyei SE csapata látogatott el a Rába-partra, s játszott bemutató mérkőzést a helybeli fiatalokból verbúvált együttessel. „Missziójuk eredményes vala — írta a Rábavidék című lap krónikása —, mert athlétikai clubunkban nagy a felbuzdulás, hogy a tavasz jövetelével nálunk is gyakorlatba veszik ezen szép sport űzését".

VELOCIPÉDEN — PÁRIZSBA

Országra szóló esemény volt 1889-ben a Körmendi Vasparipa Egylet megalakulása. Udvary Ferenc és Jenő, a két sportszerető testvér gyűjtötte maga köré a kétkerekű járműújdonság, a velocipéd híveit, majd kirándulásokon, versenyeken szerezték újabb és újabb barátokat a kerékpározásnak.

Még az egylet megalakulásának évében valószínűtlenül hangzó tervvel állt elő a két testvér: Párizsba készültek ellátogatni, — természetesen velocipéddel. Barátaik le akarták beszélni őket a kilátástalannak tűnő vállalkozásról, de ők kitartottak elképzelésük mellett. S valóban, Olaszországon át eljutottak a francia fővárosba, majd sikerrel tették meg a hazafelé vezető utat is. Közben Turinban felkeresték az emigráció keserű napjait élő Kossuth Lajost, s tőle üzenetet hoztak a magyar ifjúságnak: eddzék magukat a fiatalok, hogy erősek, egészségesek legyenek, hiszen a jó sportoló a hazát is erősíti.

A Vasparipa Egylet közel négy évtizeden át működött, tagjainak száma időnként megközelítette a százat. A KAC mellett — a századforduló után — megalakult a Körmendi Futball Club is, s így három egyesület között választhattak a sportot kedvelő fiatalok.

*

Ennyit talán a messzetűnt időkről. Ez az egyik arcát mutatja fel a körmendi sportéletnek.

Ígéretes, új fejezetként kapcsolódik ehhez a jelen krónikája.

A TÖRTÉNET FOLYTATÁSA

A múlttá sűrűsödött történetek folytatását hét sportkör közel 800 versenyzője írja ma a Rába-parton. A továbbtanulási lehetőség — általános gimnázium és felsőfokú mezőgazdasági technikum is van a községben —, az izmosodó helyiipar (cipőgyár, ládagyár, téglagyár), no meg az egybeszántott határ sok fiatalt otthon tartott Körmenden, s ezek szinte naponta benépesítik a sportpályát, tornatermeket, játéktereket, az ifjúsági házat. A labdarúgás a legnépszerűbb sportág, a Községi SK együttese a megyei bajnokság élmezőnyéhez tartozik; van Körmenden kézilabda és röplabda csapat, tornászaikat a megye legjobbjai között tartják számon. A női tekézők már esztendők óta az elsők a vasi csapatok között, s övék volt a dobogó legmagasabb foka az 1960-as és 1961-es országos spartakiád-döntőn is. Asztaliteniszezőik és sakkozóik a járási bajnokságok sikereivel dicsekedhetnek, a túrák, kirándulások iránt támadt érdeklődés pedig a Mezőgaz-

dasági Technikum sportkörében hívott életre népes szakosztályt.

— Három olyan sportág is otthonra talált községünkben, amilyen csak kevés akad faluhelyen — újságolta Molnár Gyula, a járási TS elnöke. — A technikum sportköre súlyemelő szakosztályt, az MHS helyi szervezete könnyűbúvár csoportot, a Községi SK pedig vívószakosztályt működtet.

A vívók régi hagyományt őriznek megújult munkájukkal, s edzéseiken rendszeresen félszáznál több fiatal jelenik meg, hogy elsajátítsa a pengevezetés tudományát. A könnyűbúvárok „új fiúk" a körmendi sportcsalád népes asztalánál, — de jártak már Hévízen is, s ott a tó langyosvízű kráterében Homolka Ottó 21 méter mélyre merült alá. Az „erős legények" a sportág általános fellendülésének és a közeli Szombathely jótékony kisugárzásának hatására alakították meg a súlyemelő szakosztályt, s az ifjúsági ház kistermében csak ritkán múlik el olyan este, amelyiknek csendjét ne bolyhozná fel a dobogóra lehuppanó súlyzókészlet.

AZ ÖSSZEFOGÁS EREJÉVEL

A sokszínű sportmunkára mégis árnyék vetődött az utóbbi években: egyetlen sporttelepe volt csupán a községnek, s tavaszidőben az is víz alá került, ha kilépett medréből a Rába. Gondttól elnehezült szavakkal vitatták hosszú időn át a versenyzők és vezetők az új sporttelep építésének szükségességét, lehetőségeit, míg végül két esztendővel ezelőtt tervvé formálódott az annyiszor kimondott kívánság.

— 1961 őszén kezdtük meg az új sporttelep építését — emlékezik vissza az indulásra a járási TS elnöke —, a községi tanács tizenegy holdas területet juttatott a várkerti park mellett, s mellé csaknem félmillió forintot anyagbeszerzésre, szakmunkák költségeire. A testedzést becsülő tanácsi döntés híre hamarosan bejárta a portákat, s nemcsak a megajánlás, de a tényleges segítség sem késett soká. A hivatalos támogatás összegét kétannyi társadalmi munkával toldták meg a sportolók, üzemi munkások, iskolások.

Az öltözők, a szertár, a fürdők és a gondnoki lakás épülete, továbbá a füves labdarúgó-játéktér, a vízvezetékrendszer, s a futópálya tükrözése még a tavalyi év végéig elkészült. Akkor összeültek a község sportköreinek vezetői, maguk elé terítették a sporttelep tervrajzát, és közös egyetértésben, önkéntes vállalás formájában kiporciózták a további tennivalókat.

Most sarkantyúzza az igyekezet a község egész társadalmát, hogy még az év első felében pontot tehessenek a közös vállalkozás végére. A községi sportkör két teniszpályát épít meg, a Ládagyár a labdarúgó edzőpályát alakítja ki, a Téglagyár és a Cipőgyár egy-egy kézilabda pályával, az Általános Gimnázium kosárlabda pályával járul hozzá a sporttelep befejezéséhez.

FELHŐK ÉS NAPSÜTÉS

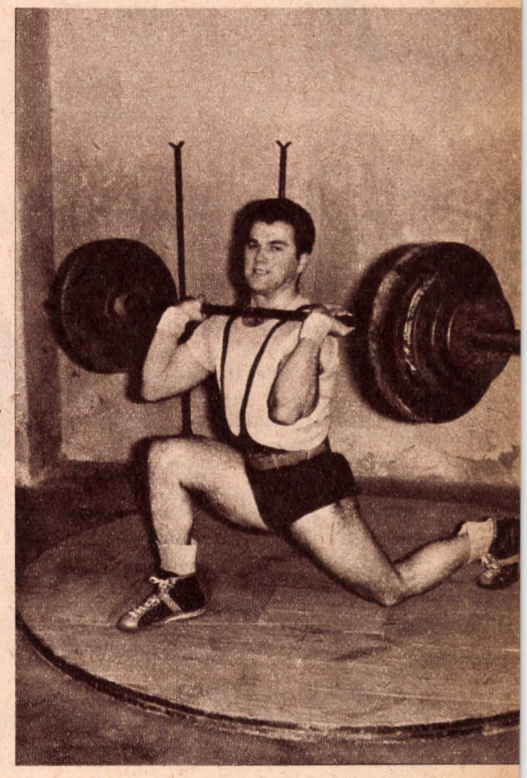
A testedzést körüllengő, cselekvő jószándékból ezideig — sajnos — kevés jutott csak a vízisportoknak. A Rába kanyargó szalagja, fákkal benőtt partja kellemes nyári otthont kínál az ifjúságnak, de a lehetőségek kihasználása egyre késik. A mezőgazdasági technikum megtörte ugyan a közömbösség csendjét azzal, hogy csónakházat épített, de a kezdeményezését — vízitelep kialakításával — folytatni kellene.

És még egy tétel, ami a körmendi sportkönyvelés tartozik-oldalán szerepel: a Kilián-versenyzők alacsony száma. Az iskolák mellett egyedül a Ládagyárban fordítottak ezideig gondot a tömegversenyek kibontakoztatására, s így adódott, hogy a korosztályokon átívelő mozgalomnak csak kevés jelvényese van a községben. Úgy ígérik most a helyi sportvezetők, hogy a továbbiakban nem a sportmunka peremén, hanem a napi gondoskodást igénylő feladatok között tartják számon a mozgalom ügyeit.

*

Korántsem teljes a kép, amely a fentiekben leírt számokból, elnagyolt vázlatokból, felemlített történetekből összeáll Körmend sportjának múltjáról és jelenéről. De ahhoz talán elégséges, hogy reménnyel hirdesse: a testedzés haladó hagyományait megbecsülve, jó úton jár a nyíló, új idők sportoló ifjúsága Körmenden is.

Bánhidi Tibor



Vörös Zoltán, akit Veres Győző ihletett meg

A harmincas évek női kézilabda csapata



Az új nemzedék





Török Győző vezeti a szökevényeket

KÉT GENTLEMAN AZ ORSZÁGÚTON

Vad szél fütyült a tenger felől. Sós, hideg párát csapott az arcunkba. Sötét, esővel terhes felhők száguldottak a fejünk fölött, olyan alacsonyan, hogy szinte a házak tetejét súrolták. Micsoda május!

A versenyzők ott dideregtek Rostock főterén és alig várták már, hogy vége legyen az ünnepségnek, mert kegyetlenül fáztak az istentelen hidegben. Nem lehetett több hat foknál.

A helybelieket mindez természetesen egyáltalán nem riasztotta vissza. Százezer ember tolongott körülöttünk, zsúfolt volt minden ablak, még a villanypóznákon is fürtökben lógtak az emberek. Ugyanígy ellepték a villamosok tetejét, s ahány lapos háztető volt, mind feketéllett az emberektől.

Mindenki integetett, mindenki beszélt, s az ablakokból úgy hullott ránk a virág, mint a záporeső.

Tehát: a békeversenyen már annyira megszokott, de soha nem terhes búcsúztatás.

Végre elfogytak a szónokok, Melihov magára húzta a sárga trikót, a városi tanács elnöke elvágta a versenyzők elé feszített szalagot, a tengerész zenekar rázendített a búcsúindulóra.

Kigördültünk Rostock vendégszerető házai közül.

A szél a tengerpartról elénk futott, szembe fordult velünk, s a meginduló eső hideg, apró cseppjeit vágta a versenyzők arcába. Nem volt kedvünk beszélgetni, csendben merengtünk a kocsiban.

Alig mentünk azonban öt kilométert, az egyik motoros versenybíró vizes kesztyűje dobolt az ablakon:

Lecsavartam az ablaküveget.

— Elől öten megszöktek! — mondta nagy lelkesedéssel. — Török Győző kezdte! Bravó!

Nocsak! Büszkén néztem körül a kocsiban, s lengyel sofőrünk, Antoni, mindjárt kitalálta a gondolatunkat:

— Do przedu? — kérdezte.

— Előre bizony! Még hozzá gyorsan!

Antoni lázas manőverezésbe kezdett, le nem véve kezét a dudáról, kilométerköveket, fákat súrolva a mezőny elé evickélt velünk. Rohantunk a szökevények után.

Csakhamar meg is pillantottuk az öt versenyzőt. Váltott vezetéssel hajtottak, mindegyik egyformán kivette részét a munkából.

Melléjük hajtottunk. Kiszóltam az ablakon:

— Bírod, Győző?

Győző arca már csupa sár volt, s bőre úgy fénylett az izzadságtól, mintha finom olajjal kente volna be. De szeméből jókedv villant:

— Bírom!

Mentünk tovább. Kilométerkövek, fák, apró házcsoportok, kisebb-nagyobb községek maradtak el mellettünk. Ötven kilométer után az esőt jég váltotta fel. Babszem nagyságú jégdarabokat csapott kajánul a versenyzők arcába a szél.

Mégis, rövidesen négy percre nőtt az előnyünk és 150 kilométer után már mindenki kezdte komolyan venni a dolgot.

Újra a szökevények mellé hajtottunk. A magyar fiú arcát figyeltem. Nagy szenvedés sugárzott róla. Szája sarkába két keserű ránc ékelődött, de küzdött, hajtott rendületlenül. Egyébként is mindig olyan szenvedő az arca, már egy kilométer után is. Akárcsak Zatopek — gondoltam magamban. Ha valaki a világhírű csehszlovák futó arcát nézte futás közben, azt várta, hogy a következő pillanatban összeesik a nagy Emil. De hát ez csak a látszat volt. Ugyanebben bíztam Győzőt illetően is.

— Rendben vagy? — kérdeztem.

Nagy meglepetésemre csóválta a fejét:

— Nem. Fáj a térdem. Mind a kettő.

— Nem baj, tarts ki.

Intett, hogy megteszi, ami tőle telik.

— Mit mondott? — kérdezte Gerhard Sieg, az ADN sportrovatvezetője.



Erfurton hajt keresztül a mezőny

— Mindk
Nevetett:
— Szerin
kellő időbe
sal arra az
sikerülne a
a másik né
ket, ha ho
nénk.
Bíztam b
féltem is a
inkább ak
hogy Törö
Rémülten
A követk
ban már l
Denson fe
ben, hátra
menjen utá
jét: nem m
lelassított,
neki:
— Come
Győző ke
lentette:
— Hiszen
nék.
Erre Dens
a magyar ve
Győző bágya
meg a kedv
palacsintát,
a gyomrává
van baj.
Az angol
baj! Intett, h
Győző evett
kínálta neki
zott egyet.
Végül Der
jon mögéje.
Győző be is
méter után
son ismét le
a fejét, s ké
biztatta, bá
fiút.
Megint m
kilométer ut
szakadt. De
tott. Beszéli

ij.

i baja. Csak
lt a kifogás-
t netán nem
ogadok, hogy
rná a fülün-
nt érdeklőd-

így van, de
zőjétől. Még
kor láttam,
„megúszik".
előre.
atban azon-
gy az angol
k a nyergé-
t Töröknek,
rázta a fe-
az angol fiú
ı. Odaszólt

olya ezt je-

is, ha bír-

lót vett elő, s
ek nyújtotta.
lyal köszönte
el is vette a
ta, hogy nem
n a térdével

solygott. Se-
t csak egyék.
a kulacsát
abból is hú-

tt, hogy áll-
a többiekre.
néhány kilo-
zakadt. Den-
megcsóválta
al integetett,
a magyar

ak. Néhány
ő megint le-
ol nem tágí-
nevetett rá,



biztatta, megint beállította maga mögé. De ismét csak néhány kilométert hajtottak együtt.

— Kész — legyintettem letörten.

— Nem biztos — felelte Sieg. — Denson majd helyrehozza Törököt, figyeld meg. Az ilyen segítség hasonló helyzetben szinte csodát művel. A legnagyobb bajon, a lelki krízisen segíti át a versenyzőt.

Figyeltük tovább az eseményeket. Denson nem hagyta annyiban a dolgot. Megint megvárta Győzőt és valóságos lelki prédikációt tartott neki. Mit tehetett mást, szegény Török, leszegte a fejét és újra nekiindultak.

Így cipelte, húzta, vonta maga után Denson a magyar fiút közel nyolcvan kilométeren át, míg végül befogták az élen maradt három versenyzőt.

— Antoni mosolyogva nézett hátra:

— Denson dobrze! — Elismerően bólogatott. — Dobrze gentleman!

Megint öten voltak hát az élen, s Győző teljesen magához tért. Ismét vállalt vezetést, valósággal újjászületett. Jórészt az ő „feltámadásának" volt köszönhető, hogy a későn észbekapott üldözők, akik időközben lefaragtak a hátrányból, végül mégsem tudták befogni az öt szökevényt.

Mint a szélvész, száguldottak végig Törökék Berlin elővárosán, s együtt fordultak a stadionba.

Emlékezetes befutó volt. A Walter Ulbricht stadionban magasról kell legurulni a salakpályára, még hozzá éles kanyarban. Nagyon vigyázni kell, nehogy kicsússzék a bicikli kereke a laza salakon. A lengyel Piechaczek fordult be elsőnek, de idegességében túlságosan kis szögben vette a kanyart, első kereke megbicsaklott, csaknem felbukott. Ezt Hagen, persze, rögtön kihasználta, belülről élre vágott és hatalmas hajrában győzött is.

Harmadiknak Denson fordult be, szorosan rajta Török Győző. Ám az angol fiú is úgy járt, mint Piechaczek, s Győző ugyanazt tette, amit Hagen. Így lett harmadik.

Amint a versenyzők átfutottak a célvonalon, mindegyiket megkereste a maga kis úttörője. A Béke-versenyen ugyanis minden versenyző, minden városban külön gondozót kap. Ez a gondozó, aki azon a napon a világ legboldogabb embere, ugyanazt a rajtszámot viseli a mellén, mint a versenyző, hogy könnyen egymásra találjanak a befutás utáni nagy kavargásban.

Győzőt is mindjárt „elkapta" az égőszemű kis berlini úttörő, de rá sem nézett, csak hagyta, hogy elvegye tőle a kerékpárt, s már ment is tovább; fürkésző tekintettel pásztázva a tömeget. Densont kereste.

A büfénél találta meg. Az angol fiú kezében virsli volt, akkorákat harapott belőle, hogy majdnem megfulladt. Rámosolygott Győzőre, aki nyújtotta a kezét, s minden angol tudását összeszedve, azt mondta neki:

— Thank you.

Denson még szélesebb mosollyal nyugtázta a köszönetet, s kis legyintéssel jelezte, hogy szóra sem érdemes az egész, majd szeretettel veregette hátba legyőzőjét.

Aztán Török odajött hozzám és így szólt:

— Már sok rendes sportembert megismertem, de ez a Denson mindegyiken túltesz.

— Ne folytasd — feleltem — mindent láttam. Nagyszerű fiú.

— Annyit melózott értem, mintha hozzánk tartozna. Nem is tudom, mivel háláljam meg neki.

— Szerintem nem vár érte különösebb hálát. Azzal, hogy vele együtt bejöttél, s igazoltad őt magát, nagy örömet okoztál neki is. Egyébként az volt a benyomásom, hogy többre is vihetted volna a mai befutón.

Az egyik fülig piruló, fehérköpenyes kisleány feléje nyújtott kezéből kivette a virslit, nagyot harapott bele, s úgy felelte:

— Igen. Berlin előtt úgy éreztem magam, mint aki újjászületett. Elmúlt a térdfájásom. Arra gondoltam, hogy otthagyom az egész társaságot. De akkor Denson arcára néztem, s láttam, hogy most meg ő készül ki. Intett, hogy csak menjek, ha bírom, de maradtam. Nagy arcátlanság lett volna tőlem, otthagyni őt azok után, amiket értem tett. Elhatároztam hát, hogy nem verem meg, s a legrosszabb esetben negyedik leszek, tekintettel arra, hogy Révay már előzőleg leszakadt rólunk. Nem is akartam eléje vágni a stadionban sem. De amikor láttam, hogy majdnem felbukik, s ha én nem, akkor Révay előzi meg, úgy gondoltam, nem fog megharagudni, ha én veszem át a helyét. Hát így volt.

— Jól van — feleltem. Nem tehetsz magadnak szemrehányást.

Fogta a sportzsákját, amelyet hűséges kis gondozója utána hozott, s szerényen, de ugrásra készen tartott a háta mögött.

— Megyek fürödni. Este majd találkozunk.

Az ünnepélyes díjkiosztás és a vacsora előtt láttam újra a versenyzőt. Valamennyinek kisimult már az arca, s szemmel láthatóan jól érezték magukat, a forró fürdő után felvett száraz, tiszta ruhában.

A terem közepén hosszú asztalokon sorakoztak a díjak. Denson és Török egymás mellett mustrálgatta a berlini üzemek, szervezetek áldozatkészségének sok csillogó bizonyítékát. Értékükben megfelelő sorrendben álltak az asztalon a díjak, de egyik mellett sem volt cédula, hogy melyik kié. Mint a rendezők mondták, a versenyzők — helyezésük sorrendjében választhatnak.

Filmfelvevő és vetítőgép állt a harmadik helyen, Exacta Varex fényképezőgép a negyediken.

— Ez a tied — mondta a főrendező Densonnak, a fényképezőgépre mutatva. Az angol fiú bólintott, miközben tekintete vágyakozva pihent a filmfelvevőn és a vetítőn.

Győző megveregette az angol fiú vállát, s leült a helyére.

Néhány perc múlva felhangzott a Béke-verseny harsonajele, s Klaus Ulrich, a Neues Deutschland munkatársa, a Béke-verseny egyik főrendezője kihirdette az eredményt. Elsőnek Erich Hagent szólította, majd Piechaczek következett.

— Harmadik Török Győző, Magyarország! — hallottuk ezután Ulrich hangját.

Zúgott a tapsvihar. Győző kissé megilletődötten állt meg az emelvény előtt. Ulrich pedig intett neki, hogy válasszon.

S Győző — a fényképezőgépre mutatott.

A főrendező segíteni akart neki, arra gondolván, hogy tán zavarában nem vette észre az értékesebb díjat. A filmfelvevőre és a vetítőre mutatott:

— Ez többet ér, ezt válaszd.

Győző azonban, szelíd mosollyal, továbbra is a fényképezőgépre mutatott.

Végül át is vette az Exacta Varexot, s a megújúló tapsvihartól kísérve indult a helyére.

Útja az angolok asztala mellett vitt el. Mosolyogva Densonra nézett, s diszkréten intett szemével a kezében tartott fényképezőgépre.

Denson meghatott mosollyal nézett vissza rá.

Szombathy István

SPORTORVOSOK—SPORTOLÓKRÓL

A testnevelési- és sportmozgalom szempontjából a tudományágak közül vitathatatlanul az orvosinak van a legnagyobb jelentősége. A testnevelés célja és módja, a felkészítés a sportversenyekre, maga a verseny és mérkőzés, a velejáró megterhelés mind az orvostudomány körébe tartozik.

Az immár pontosan meghatározott *elvi* alapokon folyik a részletkérdések kidolgozása. Ennek eredményei a *gyakorlati* tapasztalatokból következnek és azután elősegítik, megkönnyítik a gyakorlat továbbfejlesztését.

Ahol az orvostudomány az elméleti síkról átlép a gyakorlat talajára, megkezdődik a sportorvos együttműködése a sport mesterével, az edzővel, és az ő együttműködésük minősége érvényesül a további munka eredményében.

Régebben is sokan foglalkoztak a sportolók egészségével, de csak gyógyítási célzattal, tehát még nem sportorvosok, hanem a sportolók orvosai voltak. Azóta a különféle sportágak fejlődése, az egyéni teljesítmények emelkedése a küzdősportágakban olyan körülményeket teremtett, amelyek között már csak a legjobb állapotban levő versenyzőktől várható kimagasló eredmény. Ezeket a versenyzőket teljesítőképességük csúcspontjára segíteni: a modern sportorvos célja. És itt nem szakad meg a sportorvos tevékenysége. Igyekszik a versenyzők egészségét úgy biztosítani, hogy az a cél elérése után is épen maradjon. Ez a feladat lényegesen különbözik a sportolókkal kapcsolatos régebbi orvosi gyakorlattól.

Nemrégen napirendre került az általános edzésrendszer kérdése, hogy megoldása után majd a testnevelési- és sportmozgalom fejlesztésére kidolgozott elvi alapokon érvényesüljön minden edző egyéni képessége és elgondolása. (Az NB I-es labdarúgók idei alapozása már erre irányuló sikeres kísérletnek is tekinthető.) Ehhez kapcsolódik mindaz, amivel

HAJDÚ FERENC DR.,

az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet igazgató-főorvosa

kezdi beszélgetésünket:

— *A sportember „alapozása"* tulajdonképpen az újonc-korban kezdődik. Sportorvosi tapasztalataim alapján azt tartanám helyesnek, ha az általános edzésrendszer lehetővé tenné, hogy az újoncokból először „all round" sportembereket neveljenek, s csak később szakosodjanak valamelyik sportágra, időközben kibontakozó, az edző és a sportorvos által megállapított képességeiknek, adottságaiknak megfelelően. Ehhez az „alapozó munkához" azonban egyelőre nincs elég szakemberünk. *Nincs elég sportorvos vidéken sem,* ahonnan pedig régebben több neves sportolónk került fel egyenesen a különböző sportágak élvonalába. A mai követelmények szinte teljesen megakadályozzák, hogy bármilyen tehetséges egy sportoló, az élvonalbeli edző és a megfelelő gyakorlattal rendelkező sportorvos segítsége nélkül érvényesüljön. El kell érnünk, hogy ne csak a válogatott keretekben és a kiemelt nagy egyesületekben, hanem Budapesten és mindenütt vidéken is működjenek sportorvosok, az eddiginél nagyobb számban és hatásfokkal.

— *A sportorvosnak elsősorban arra kell törekednie, hogy tökéletesen megismerje a sportolóit.* Ismernie kell fizikai állapotukat, idegi sajátosságaikat, lelki tulajdonságaikat. Nélkülözhetetlen az, hogy a kondicionálásban (ami nem szakaszos, hanem állandó feladat), a sportorvos hasznos segítőtársa lehessen az edzőnek a sportoló pillanatnyi teherbíróképessége szerint szükséges edzésadagok fajtáinak és mennyiségének megállapításában. Az életmód és a táplálkozás meghatározása is az edző és a sportorvos közös feladata. Ez annál fontosabb, de egyben nehezebb, minél magasabb szinten versenyzőről van szó. Ma már a legkiválóbb sportolóknak és vezetőiknek is meg kel érteniök, hogy a sportolók megfelelő erőnlét nélkül, *csak akaraterővel* is elérhetnek bizonyos eredményeket, de fegyelmezett, komoly felkészüléssel, hiánytalan kondicióval még jobb teljesítményeket nyújthatnának, biztosabban érhetnének el még jobb eredményt. Csak az igazán jól felkészült sportoló képes akaraterejének olyan fokú összpontosítására, ami ahhoz szükséges, hogy teljesítőképességének valóságos maximumát nyújthassa, amikor annak itt az ideje. Megjegyzem, hogy a folyamatos felkészítést minden betegség megzavarja, mert ha emiatt nem is kell az egész munkát újrakezdeni, nem is lehet ott folytatni, ahol az megszakadt. A betegség mindig lerontja a terhelhetőséget és csak fokozatosan lehet azt ismét helyre állítani. Tehát a sportoló minden betegsége nemcsak gyógykezelési feladatot, hanem új kondicionálási kérdést is jelent. Azt sem szabad elfelejteni, hogy a gyógyult sportoló egy ideig sérülékenyebb lehet, mint egyébként, s ezért veszélyes a betegség utáni újabb felkészülés megrövidítése, a fokozatos terhelés elvének megsértése.

— A sportorvos és az edző közös feladata a *sportolók helytelen életmódja és az alkoholizmus elleni küzdelem is.* Ehhez azonban feltétlenül szükségük van minden sportvezető segítségére. E kérdések, valamint a nehéz versenyekre, mérkőzésekre való felkészítéssel kapcsolatos feladatok megoldásához a sportorvos sportpszichológiai tudása is szükséges. Rá kell nevelni a sportolót a *felelősség érzésére,* amely azonban nem okozhat idegi túlterhelést, sőt végső fokon biztonságérzetet, nyugalmat eredményezhet.

— Szeretném hangsúlyozni végül a *dokumentáció* nagy fontosságát. Ha majd minden egyes sportolóról kezdettől fogva rendelkezésünkre állnak az élettani sajátosságairól, fejlődésének egyes szakaszairól készített feljegyzések, természetesen a betegségekre vonatkozó adatokkal együtt, sokkal könnyebben és biztosabban lehet megoldani az esetleg felmerülő egyéni kérdéseket. Persze, ilyen feljegyzéseket külön-külön kell készíteni az egyesületi orvosnak, a keretorvosnak, a szövetségi és az egyesületi edzőnek, hogy adataikat, tapasztalataikat kicserélhessék, egyeztethessék, hasznosíthassák. Ez a dokumentáció biztosíthatja a tökéletes együttműködést az egyesületi orvosok és a keretorvosok, valamint közöttük és az OTSI között.

A fentiekben Hajdú Ferenc dr. azokat a főfeladatokat ismertette — legalábbis vázlatosan, — amelyeket minden sportorvosnak meg kell oldania, bármelyik sportág művelőivel is foglalkozzék. De azoknak, akik egy-egy válogatott keret, vagy valamelyik sportegyesület fontosabb szakosztályának sportorvosai, be kell hatolniuk egy-egy szűkebb terület különleges részleteibe is. Ezek egymástól lényegesen különbözőek.

Például az *úszás* a laikus közvélemény szerint is az egyik legegészségesebb sportág. Hatása nemcsak többoldalú, de az egész szervezetben kedvezően érvényesül. Az úszásban tapasztalható legritkábban a túlterhelés maradandó kártevése. Mi a különleges feladata mégis ebben a sportágban a sportorvosnak?

— Minden erős edzésen részt kell vennie a sportorvosnak — mondja

ÜRMÉNYI ANGÉLA DR.,

OTSI szakorvos, az úszók válogatott keretének orvosa.

— A szakaszos edzések közben ellenőrizni kell a versenyzőket, hogy mi-

kor éri el ismét a szív és a keringési rendszer azt az állapotot, amikor az edzés folytatható. Ehhez egyénenként, sőt esetenként más-más idő szükséges. Nem lehet átlagos időtartamú pihenőszakaszokat meghatározni. Most az olimpia esztendejében fokozottan szükség van a rendszeres ellenőrzésre, mert *ilyen erős edzések még sohasem folytak, ekkora megterheléseket még sohasem alkalmaztak az úszósportban.* Egyesek nem is bírták, hosszabb szünetre volt szükségük, vagy csökkenteni kellett edzésük hatásfokát. A többség azonban *jól bírja* a nagyobb, *az „olimpiai" terhelést.* Azt is vizsgálni kell, hogy a tapasztalt fáradtság vonatkozik-e a szívre és a tüdőre is, mert ebben az esetben más intézkedésre kerül sor, mint amikor csak az izomzat fáradt el.

Nagyon kell ügyelnünk akkor is, amikor *az úszók táplálkozásával* foglalkozunk. Sokáig azt hitték, az a fő, hogy az úszó jó sokat egyék. Talán ezért is nehéz egyeseket leszoktatni a túltáplálkozásról. Azt sem könnyen értik meg, hogy nemcsak a verseny, hanem az edzés előtt is csak négy órával korábban szabad enni, különben nem képesek teljes erőkifejtésre. Nemrégen egyik úszónk a reggeli edzésen, megszokott távjának leúszása közben erős szúrást kapott. Rövid beszélgetés tisztázta az „eset"-et: edzés előtt egy órával alaposan beszalonnázott. Elég baj, hogy akik még iskolába járnak, nemigen jutnak két óra előtt ebédhez, pedig az edzés félnégykor kezdődik. Valahogy át kell hidalni az ilyenfajta nehézségeket is.

— A versenyek közben végzett ellenőrző munka célja, hogy szükség esetén kellő időben nyújthassunk konkrét segítséget a sportolónak, de ugyanakkor fontos tapasztalatokat, adatokat is gyűjtsünk a további edzőmunkához.

Az *atléták* sportorvosainak feladatkörét az atlétika belső széttagoltsága, a versenyszámok sokfélesége teszi változatossá, bonyolúlttá.

CSÉPE IMRE DR.,

OTSI szakorvos, az atléták válogatott keretének orvosa

így tömöríti munkájának lényegét:

— Válogatott atlétáink mindig és az olimpiai felkészülés utolsó évében különösképpen olyan megterhelést kapnak, hogy feltétlenül szükséges rendszeres orvosi ellenőrzésük is. Az atlétikán belül azokban a versenyágakban, amelyekben az *állóképességi tényezők* a döntők, elsősorban a keringési rendszert kell ellenőrizni, amelyekben pedig az *erőtényezők* játszanak nagyobb szerepet, inkább a mozgásszervek megterhelésének gondos ellenőrzése a legfontosabb. Bizonyos vizsgálatok rendszeres ismétlésével igyekszünk segítséget nyújtani a folyamatos felkészülésben és az egyes versenyek előkészítésében.

— Különleges feladatot jelent az atlétikában a sportbeli adottságok (táplálkozási igények, életmódra vonatkozó szempontok) meghatározása, az idegrendszerbeli tényezők feltárása. Az összegyűjtött adatok alapján *a sportorvos érdemleges segítséget nyújthat az edzőknek.* Az atlétikában nagyon jól kialakult edzői munkaközösség folytatja a válogatottak felkészítését. *Mindannyian főiskolát, egyetemet végzett sportpedagógusok,* akik a fejlett sportkultúra kiváló képviselői. Ez nagymértékben megkönnyíti a sportorvos feladatát is.

A különleges sportorvosi feladatok közül még azokat vesszük sorra, amelyeket a *labdarúgás* területén kell megoldani. Ezeknek a sajátosságai főként a labdarúgás *csapatjáték-*, valamint erőteljesen és bonyolultan *küzdő-jellegéből* erednek. Sportorvosi szempontból sem hagyható figyelmen kívül a labdarúgás népszerűsége, aminek következtében a fiatalság tömegesen áramlik e sportág felé.

JUHÁSZ JÓZSEF DR.,

a Sportkórház belgyógyászati osztályának adjunktusa, a Ferencváros sportorvosa,

éppen az újoncok kiválasztását és átvizsgálását jelöli meg, mint a labdarúgókkal foglalkozó sportorvos első különleges feladatát:

— A szervezet lehetőségei és az egyén által elérhető eredmények attól függnek, hogy a sportoló menynyire képes a veleszületett eredeti adottságokkal a külső-belső környezetváltozások hatására a számára elérhető legjobb állapotba jutni. *Rendszeres, állandó beavatkozással meg tudjuk változtatni az egyén szervezetét.* (Persze, az igazi nehézség a legjobb állapot elérésében van.) E munka kivitelének egyetlen helyes iránya a következetesen keresztül vitt individualizálás. (Ezzel kapcsolatban már itt érdemes megjegyezni, hogy a lábadozó játékos is egészen más bánásmódot igényel, mint a beteg.)

— Szakmai szempontból a mozgáskészség, a futballtechnikával kapcsolatos képességek, általában a tehetségkutatás a szakvezető feladata. Ennek megoldását azonban elő kell segítenie a sportorvosnak. Ha a szakvezető és a sportorvos tapasztalatai egymást kiegészítve érvényesülnek a nevelőmunkában, a sportoló képességei és a tőle várt teljesítmények összhangban lehetnek egymással.

— Természetesen az is a szakvezető és a sportorvos feladata, hogy az elvégzett vizsgálatok és próbák után, szükség esetén egyik csapatrészből a másikba irányítsák át a kezdő játékost, esetleg más sportágat javasoljanak számára. Például, akinek az egyik szeme rövidlátó, az nem alkalmas kapusnak, mert mindig bizonytalan lesz a labdafogásban. Nem szabad elfeledkezni arról sem, hogy maga a sportegyesület milyen színvonalat képvisel egy sportágban. A vezető egyesületek a jelentkező újoncok közül azokat válogatják ki, akiket alkati tulajdonságaik, velükszületett képességeik alkalmassá tesznek arra, hogy megfelelő munkával elérhessék az egyesület színvonalát.

— A nevelőmunkában és a folyamatos felkészítésben a leglényegesebb szempont az egyéni szükséglet következetes kielégítése: 1. *Az alvás.* Ez a kérdés a gyakorlatban a legelhanyagoltabbak közé tartozik, pedig rendkívül fontos a sportoló szempontjából. 2. *A táplálkozás.* Ezen a téren még a rendszertelenség és a túlzások ellen kell elsősorban harcolnunk. 3. *A mozgás.* Vagyis: az edzés. Ennek kivitelezésétől függ az egész munka eredményessége. 4. *A nemi élet rendezése.* Ez a kérdés, amiről a legtöbben hallgatnak, holott a legtöbben gondolnak rá, mert rendezetlensége a legsúlyosabb zavarokat okozza. 5. *A foglalkozás, a tanulmány, a hivatás.* 6. *A szórakozás.* E kérdések rendezésében a sportorvosnak kell irányító szerepet vállalnia.

— A mérkőzésekre való felkészítésben, a sportorvos minden lehetséges módon segíti az edzőt. Ha pedig a játékosok legalább elvileg elérték a legjobb állapotot, tehát erőnlétük kifogástalan, a sportorvos azt igyekszik elősegíteni, hogy az edző fokozhassa csapatának mozgási készségét. Márpedig a legjobb állapot bekövetkeztét a sportorvos csak akkor állapíthatja meg hitelesen, ha teljesen ismeri a játékos egyéni adatait, sajátosságait, lezajlott betegségeit, teherbíróképességét stb. Természetesen ehhez állandó, rendszeres, pontos ellenőrző vizsgálatok, mérések, próbák szükségesek.

— Aránylag egyszerűbb feladatot jelent a beteg, vagy sérült játékos gyógykezelése. De azután ismét a sportszakorvos szakmunkája következik: különleges gyógykezelés, amely elősegíti a játékos mogásképességének, sportképességének teljesmértékű visszaszerzését. A gyógykezelés azonban akkor is jó szolgálatot tehet, amikor nem a képességek visszaszerzéséről, hanem fejlesztéséről van szó. Ezért tornásznak például a Fradi-ifik a Sportkórház tornatermében.

Úgy gondoljuk, hogy amit az OTSI vezetője és három szakorvosa elmondott a sportorvosok általános és különleges feladatairól, alkalmas arra, hogy még világosabbá tegye minden sportvezető és sportoló előtt a sportorvosok munkájának jelentőségét a korszerű testnevelési és sportmozgalomban.

Szebenyi Sándor

Hol a határa az emberi teljesítőképességnek?



Owens, a berlini olimpia hőse

Amint a középkor alkimistái fáradhatatlanul kutatták az aranycsinálás titkát, a fizikusok mindent elkövettek az örök mozgó rejtélyének a kifürkészésére, a geometrikusok évszázadokon keresztül vesződtek a kör négyszögesítésének kérdésével, ugyanúgy a ma embere szüntelenül kutatja: hol az emberi teljesítőképesség felső határa, meddig terjed az emberi szervezet fejlődőképessége?

Ez a kérdés elsősorban azokon a területeken vetődik fel, ahol idővel, térrel, vagy súllyal mérhető teljesítményeket tud az ember produkálni. Kézenfekvő tehát, hogy mindenekelőtt a sport területe az, ahol ez a kérdés állandóan visszatér. Különösen az újkori olimpiai játékok megindulása óta, vagyis mondhatjuk úgy, hogy a XX. század elejétől. Az első évtizedekben ezen a téren is sokkal lassúbb volt a fejlődés, majd az első negyedszázad eltelte után kezdtek megszületni azok a sportteljesítmények — elsősorban atlétikában és úszásban —, amelyek akkor szinte csodaszámba mentek és a következő negyedszázadban ezek az eredmények sokszor szinte elérhetetlen magasságban lebegtek a sportolók előtt. A XX. század második felének első évtizede azonban már megtanított bennünket arra, hogy a sporteredmények, az emberi teljesítmények terén sincs megállás és nincs felső határ, mert az ember egyre magasabbra tör és egyre bámulatosabb eredményeket ér el. Ma már szinte havonként, sőt sokszor hetenként születnek új világcsúcsok, mégpedig olyanok, amelyekre még nem is olyan régen azt mondták, hogy azok már az emberi teljesítőképesség felső határát súrolják. A világcsúcsok szünetnélküli fejlődésének bemutatására elegendő két számadat: *1962-ben 142, 1963-ban pedig 151 új világcsúcsot állítottak fel a világ sportolói.*

Az idősebb sportolók valamennyien emlékeznek olyan nevekre, eseményekre és teljesítményekre — a fiatalabbak meg valószínűleg hallottak ilyenekről —, amelyek a maguk idejében lélegzetelállítóan izgalmasak voltak és amelyek akkor lázba hozták az egész világot. *Nurmi* neve például a húszas évek közepétől fogalom volt. Amikor 1924-ben 30:06,2 perces idejével a 10 000 méteres síkfutásban új világcsúcsot állított fel, az emberek elképedtek. Hát ez is lehetséges? — tették fel egymásnak a kérdést a beavatottak, a laikusok pedig a következő években sokkal nagyobb izgalommal lesték Nurmi újabb világcsúcsjavítási kísérleteit, mint az akkori idők legfontosabb külpolitikai eseményét: hogyan végződnek Briand és Stresemann tárgyalásai, amelyektől a francia—német viszony rendezését és ezzel Európa békéjét remélték. A francia—német viszony 1925-ben a locarnoi szerződéssel rendeződött ugyan, mégis a rendezés nagyon tiszavirágéletű volt, mert egy évtizedbe sem telt és Hitler rohamosztagosai már vértengerben kezdtek gázolni, de Nurmi világcsúcsai maradandóaknak bizonyultak. Maradandóaknak az akkori sportolók szemében. De hol vagyunk már ettől! A római olimpián például Nurmi ezzel az idővel nemcsak az első 15 közé nem juthatott volna be, hanem egyszerűen lekörözték volna. De azért az atlétika történetében volt egy évtized, amelynek Nurmi volt a koronázatlan királya és ha az akkori időkben túlszárnyalhatatlannak hitt világcsúcsait azóta sokszorosan meg is döntötték, szülővárosában, a finnországi Aboban felállított szobra a késői nemzedékeknek is hirdeti dicsőségét.

Vagy vegyünk egy másik nagy atléta-egyéniséget, *Owens*-t, a berlini olimpia hősét, aki 1936-ban négy olimpiai aranyérmet szerzett s a távolugrásban 813 cm-rel olyan világcsúcsot állított fel, amelyet csak egy negyedszázad eltelte után tudtak megjavítani. Különösen, ha meggondoljuk, hogy ennek a negyedszázadnak a második fele már arra az időre esik, amikor az atlétikai világcsúcsokat kezdték évenként átadni az enyészetnek. Vagy a svéd *Hägg*, a német *Harbig*, a csehszlovák *Zatopek*, a magyar *Iharos*, a szovjet *Kuc* —, hogy csak a legnagyobbak közül említsünk néhányat — mind olyan eredményeket értek el, amelyeket akkor felülmúlhatatlanoknak tekintettek. És hogy ezeknek az eredményeknek mi lett a sorsuk, arra napjaink sporttörténete ad meghökkentő választ.

De ugyanígy vagyunk a dobó-számokkal is. Negyedszázaddal ezelőtt merte valaki azt jósolni, hogy a világ legjobb súlydobói úgy hajigálják 19 méteren túl a súlygolyót, mint akkor 16



Nurmi, az első csodafutó

Zatopek, a csehszlovák lokomotív, a nyomában Kovács József





Brumel a 228 cm-es világcsúcs-magasság fölött

méter körül. Emlékezzünk csak vissza: a kalapácsvetésben milyen bűvös határ volt a 60 méter és amikor egy 19 éves tapolcai kőfejtő gyerek, a mi *Csermák Józsefünk* a helsinki olimpián ezt a határt túldobta és ezzel megszerezte az olimpiai győzelmet, a szakemberek nem tudtak szóhoz jutni az ámulattól. Ma viszont már túl vagyunk a 70 méteren. De hát akkor hol a határ?

Példáinkat azonban nemcsak az atlétika területéről vegyük, hanem vessünk egy pillantást az úszó-medencékre is. Hogy a 100 méteres gyorsúszásban mit jelentett az egyperces határ, azt csak az tudja, aki figyelemmel kísérte a húszas évek úszó eredményeit. Annak átlépését egyszerűen fizikai lehetetlenségnek tartották. Amikor az amerikai *Johnny Weismüllernek*, majd az európaiak közül egy fiatal, sovány egri fiúnak, *Bárány Istvánnak* ez mégis sikerült, a szenzáció minden más eseményt háttérbe szorított. És hol vagyunk ma ettől? A brazil *Dos Santos* 53.6 mp-cel tartja a százméteres gyorsúszás világcsúcsát, de senkisem lepődik majd meg, ha előbb nem, akkor a tokiói olimpián a világ leggyorsabb úszóinak a versengéséből újabb világcsúcs születik. De hát akkor hol a határ?

Amint a 30-as évek elején az egy percen belüli száz méter volt az úszók vágyálma, ugyanúgy a 60-as évek elején a két percen belüli 200 méter volt az a csúcsteljesítmény, amelyet elérhetetlennek tekintettek. És egy 17 éves, III. gimnazista amerikai diáknak, *Don Schollandernek* 1963 nyarán ez is sikerült. 1:58,5 perces idejével új világcsúcsot állított fel miközben 100 méteres részideje 57.6 mp volt!

A felső határok ostromából a nők is kiveszik részüket. Elegendő itt hivatkoznunk az ausztráliai *Dawn Fraser*-re, aki a száz méteres gyorsúszásban csodát művelt: a világcsúcsot egy perc alá szorította. Sőt, néhány héttel ezelőtt, március elején érkezett a hír Sydneyből, hogy újabb világcsúcsot úszott; most már 58.9 mp-nél tart.

Végül vegyünk egy olyan sportágat, amely szemünk előtt nőtt naggyá és ahol a világcsúcs-döntések napirenden vannak: a súlyemelést. Körülbelül egy évtizede egy amerikai szakértő a nehézsúly határát 540 kg-ban szabta meg. S a világ legerősebb emberének tartott szovjet *Vlaszov* már 1961-ben 550 kg-nál tartott. De talán nem is a nehézsúlyúaknál, hanem az alacsonyabb súlycsoportoknál a legdöbbenetesebb a fejlődés. A japán *Mijake* például testsúlyának majdnem háromszorosát nyomja ki. A mi *Veres Győzőnk* középsúlyban 550 kg-ban jelöli meg a nem is nagyon távoli jövőben — még tíz éven belül — elérhető világcsúcsot. És ki fogja ezt az eredményt elsőnek elérni?

Veres Győző válasza így hangzott: — *Az olyan sportember, aki a fizikai, akarati és szellemi tényezőkben mindenki felett áll, az elképzelhető legjobb edzési módszerekkel és a lehető legjobb körülmények között dolgozik.*

Igen. Nagyjából ezek a tényezők határozzák meg a sportteljesítmények felső határát és ezek együttes fennforgása esetén kerülhet sor arra a kiugró és abban az időben egyedülálló sportteljesítményre, amely néhány év, vagy évtized múlva már esetleg csak ifjúsági, vagy másodosztályú színvonalon mozgó versenyen lehet nagy eredmény.

Nézzük meg ezeket a tényezőket egy kicsit közelebbről. Mindenekelőtt az ember. Vagyis *az olyan sportember, aki a fizikai, akarati és szellemi tényezőkben mindenki felett áll.* Ez a tényező a legdöntőbb, mégpedig a maga elválaszthatatlan és feloszthatatlan teljességében. Ha a nagy világversenyeken, olimpiai küzdelmeken ezek közül bármelyik hiányzik, vagy nincs meg a legmagasabb hőfokon, akkor már nem születhetik világraszóló eredmény. És itt nem lehet eléggé hangsúlyozni az akarati és szellemi — tehát a lelki — tényezők fontosságát. Mert aki részt vesz egy nagy világversenyen, az fizikailag már minden bizonnyal olyan állapotban van, hogy sikeresen szerepelhet, de hogy valóban kijön-e a lépés, valóban összevág-e minden, az már igen nagy mértékben az akarati és szellemi tényezőkön múlik. Ezért jut egyre fontosabb szerep a lelki kondicionálásnak a testi felkészítés mellett.

Az a sportember, aki az elképzelhető legjobb edzési módszerekkel dolgozik. A XX. század második fele ezen a téren hozta a legtöbb forradalmi változást és ez a terület még most is állandó forrongásban van. A sport minden ágában új és az eddiginél sokkal hatásosabb edzési módszerekre térnek rá és ennek nyomán újabb és újabb káprázatos eredmények születnek. Ide sorolhatjuk nemcsak a szorosan vett edzési módszereket, hanem mindazt, ami az edzési terv teljesítését elősegíti és fokozza. Így a sport-higiénia, a táplálkozás mennyisége és minősége, a munka, a pihenés, a szórakozás és alvás aránya, a sportszerű életmód és még sok más, ebbe a témakörbe tartozó, főleg egészségügyi kérdés. Ezen a területen a tudomány felmérhetetlen és egyre nagyobb segítséget tud adni a sportolóknak. Ma már ott tartunk, hogy minden másodpercért, minden centiméterért és minden kilogrammért először a tudománynak kell megküzdenie és a gyakorlati élettel, az élő sporttal lépést tartó tudományos munka segítheti azután a sportolókat az eddiginél is nagyobb teljesítmények eléréséhez.

Az a sportember, aki a lehető legjobb körülmények között dolgozik. Ide sorolhatunk minden olyan tényezőt, amely a sportolón kívül hozzájárul az új, nagy eredmény megszületéséhez. Elsősorban természetesen a bennünket körülvevő világ, a civilizáció minden vívmánya és az a hatalmas technikai fejlődés, amelynek állandóan tanúi vagyunk. A technikai fejlődés azonban nemcsak az egyes sportágaknál segíti hozzá a sportolót a soha nem sejtett világcsúcsok eléréséhez, hanem olyan kérdéseket vet fel, amelyekről minden bizonnyal még sokat fognak vitatkozni. Vannak bizonyos fizikai törvényszerűségek — például futásnál a tehetetlenségi nyomaték és a levegő ellenállása, az ugrásnál a föld vonzó ereje és a nehézségi erő, úszásnál a súrlódás és a víz ellenállása —, amelyek objektív határt szabnak az emberi teljesítőképességnek, de a technika sokszor még ezeknek az objektív törvényszerűségeknek a határát is ki tudja tolni. Ma már szerte a világon ismerik a rúdugrás forradalmasítását jelentő üvegrost-rudat, de van katapult-cipő, fém-gerely, wolfram-kalapács, fém-sí, újrendszerű súlyzó, hallatlanul rugalmas műanyagpálya és a korszerű technika sok más vívmánya. És itt vetődnek fel azok a kérdések, amelyekre az előbb hivatkoztunk. Mit lehet elfogadni és mit nem a technikai fejlődés hozta segédeszközök, vagy újítások közül? A Nemzetközi Atlétikai Szövetség például

A legerősebb emberek közül: Berger (USA), Mijake (Japán), Földi (Magyarország)





Tyereskova űrhajósnő, a legnagyszerűbb női világcsúcs tartója

gú rendkívül rugalmas pályán rendezték.

1964 legnagyobb sportversenyét Ázsiában tartják. Tartozunk a vendéglátók iránti udvariasságnak is azzal, hogy minden megjegyzés nélkül — hiszen a számok önmagukért beszélnek — ismertessük a legelterjedtebb japán napilap, az *Asahi Shinbun* összeállítását az atlétika és az úszás néhány olimpiai számában.

Természetesen csak a jövőben válik el, hogy az utolsó két rovatban szereplő „terv-számok" mennyire helytállóak. Bárki állít is fel ilyen jóslásokat, az élet hamar rácáfol azokra.

De ha már Ázsiában járunk, idézzünk néhány sort még egy onnan származó sportszakértő tanulmányából. *Fardivala*, indiai sportszakíró egy most megjelent tanulmányában szintén az emberi teljesítőképesség felső határát kutatja. Tanulmányának a címe már állásfoglalást is jelent: „Az atlétika határokat nem ismerő korszaka". Bevezetőként Brutus Hamiltonnak, az amerikai atlétika egyik kimagasló szakemberének 1934-ben közölt felső határjóslatából indul ki. Ezek a jóslatok 1952-ben már teljes egészükben megbuktak. Akkor Hamilton újabb jóslatokat tett közzé és ezek az egyetlen távolugrást kivéve túlszerényeknek bizonyultak. Az indiai szerző — nyilvánvalóan anélkül, hogy teljességre törekednék — az eredmények minden képzeletet felülmúló javulását elsősorban a kiváló atlétikus egyedek kitenyésztésében és a sportolási lehetőségek megnövekedésében látja.

Végül néhány szót az atlétikus egyedek kitenyésztéséről. Akár igaza van az ázsiai szerzőnek, akár nincs, egyelőre nem ismerjük még földünk minden zugát az emberanyag és az emberi teljesítőképesség szempontjából sem. Nagyon jellemző erre az a néhány héttel ezelőtt a magyar lapokban megjelent kis közlemény a Kongó területén lángra lobbant törzsi háborúskodásról. Megtudtuk, hogy a Bahutu-törzs tagjai halomra akarták gyilkolni a Vatuszi-törzs tagjait. Ezután derült ki, hogy a vatuszik Egyiptom déli részéből telepedtek át a volt Belga-Kongó fennsíkjára és a törzs tagjai valamennyien hatalmas termetű emberek. Magasságuk általában 2 méter, de nem ritka náluk a 2,10 m-es magas férfi sem. És most következik a sport szempontjából érdekes mozzanat: Mindig azt választják törzsfőnöknek, aki közülük a legmagasabbat ugorja. A Vatuszi-törzs tagjainak rituális törzsfőnökválasztó ugrását le is fényképezték. Megbízható tanúk szerint utána mértek a magasságnak és a törzsfőnök ugrása 2 m 49 cm volt! A 2 m 30 cm körüli ugrások ott már közepeseknek számítanak és nagyon gyakran előfordulnak.

Térjünk csak vissza földrészünkre: a Nemzetközi Atlétikai Szövetség által hitelesített magasugró világcsúcs a szovjet Brumel 228 cm-es ugrása, amely az elmúlt év egyik legkimagaslóbb atlétikai eseménye volt.

Ha majd a világ minden részén a világ minden fajú és minden színű sportolója egyenlő feltételek mellett bekapcsolódhatik a világversenyekbe, még több joggal tehetjük fel a kérdést: Van-e határa az emberi teljesítőképességnek?

Haraszthy Elemér

Megnevezés	Világcsúcs	Római olimpiai eredmény	Toklói várható eredmény	Emberi teljesítőképesség határa
Atlétika				
Férfi számok				
100 m síkfutás	10.0	10.2	10	9.9
1500 m síkfutás	3:35,6	3:35,6	3:32	3:28
Távolugrás	831	812	813	833
Hármasugrás	17.03	16.81	17.18	17.37
Kalapácsvetés	70.67	67.10	70.69	71.15
Női számok				
100 m síkfutás	11.2	11	10.9	10.8
80 m gátfutás	10.5	10.8	10.5	10.4
Távolugrás	653	637	657	676
Magasugrás	191	185	192	196
Úszás				
Férfi számok				
100 m gyors	53.6	55.2	54.2	53,6
400 m gyors	4:13,4	4:18,3	4:14,8	4:13,1
1500 m gyors	17:05,5	17:19,6	17:19,6	16:57,5
100 m hát	1:00,9	1:01,9	1:01,3	1:00,5
Női számok				
100 m gyors	58.9	1:01,2	58.9	56,9
400 m gyors	4:44,5	4:50,6	4:43,6	4:40,5
100 m hát	1:08,9	1:09,3	1;08,0	1:06,8

hosszas vita után elfogadta az üvegrost-rúd használatát a rúdugrásban, jóllehet a tízpróbában például ez a határozat teljes egészében felborította az egész eddigi számítási mód realitását, de nem fogadta el a katapult-cipő használatát. Ugyanez a szövetség néhány héttel ezelőtt nem hitelesítette Pennel 520 cm-es rúdugró eredményét, nem azért, mert üvegrost-rúddal ugrott, hanem azért, mert aszfalt nekifutóról indult. Ugyanakkor az amerikai Hayesnek, „a világ leggyorsabb emberének" 9,1 mp-es 100 yardos eredményét azért nem hitelesítették világcsúcsként, mert minimális hátszél volt, de nem azért, mert a versenyt gumi-aszfalt-őröltkő anya-

Johnny Weismüller 1924-ben a párizsi uszodában, ahol három olimpiai bajnokságot nyert



Bárány István európai rangelső korában a Grand Prix de Paris 1929. évi díjával





A PÁROSKARÚ LENDÍTÉS LEHETŐSÉGE TÁVOLUGRÁSBAN

Az utóbbi években az atlétikai eredményeket igen magas színvonalra emelték a versenyzők. Ezt a megállapítást igazolják szinte valamennyi atlétikai versenyszám, különösen az ügyességi-, ugró, dobó-versenyszámok eredményei (rúdugrásban 513„ kalapácsvetésben 70,67, távolugrásban 831, diszkoszvetésben 62,62, magasugrásban 228 stb.).

Fokozhatjuk-e tovább a teljesítményeket? Erre a kérdésre határozott igennel válaszolhatunk. Csak az a kérdés, hogy milyen úton-módon lehet elérni a teljesítmények fokozását, a nagyobb eredményeket. A módszerek között feltétlenül szerepel az alapvető és különleges képességek fejlesztése, valamint a technika tökéletesítése. Ez vonatkozik a távolugrásra is.

A szakemberek — körülbelül Owens feltűnése óta — azt tanítják, hogy a „nagy" távolugróknak egyben „nagy" vágtázóknak is kell lenniök. A ma legjobbjai azonban, pl. Ter-Ovaneszjan, Boston, Bell stb. — nem tartoznak a világ legkiválóbb vágtázói közé. A gyorsaság fontosságát nem tagadhatjuk, hiszen a gyors roham minden 8 méteres, vagy 8 méter fölötti eredmény előfeltétele. A távolugró arra törekszik, hogy a nekifutás alatt szerzett sebességéből minél többet átvigyen a felugrásba. A felugrás egész folyamata alatt azonban különböző erők működnek! Olyanok is melyek segítik, olyanok is melyek gátolják az ugrót nagy eredmény elérésében. Minden ugró igyekszik tehát a legjobban kihasználni a segítő erőket, a gátló erőket pedig csökkenteni. Kihasználható segítő erő a lendítés és elrugaszkodás. A hatásosabb elrugaszkodás érdekében igyekeztek az ugrók a lendítést minél erőteljesebbé, hatékonyabbá fokozni. Ezt a célt szolgálja a pároskarú lendítés.

Három olyan ugrót figyeltem meg — Ter-Ovaneszjant, Shellbyt, Bellt —, aki a lendítő erőt mindkét karja lendítésével igyekszik fokozni. Megfigyelésem igazolására két ellentétes karlendítésű ugró — Bell és Barkovszkij felugrási helyzetét veszem alapul.

Az elugró-gerendára érkezésig, a talajfogás befejezésének szakaszáig nem találunk különbséget a kétféle technikával ugrók mozgása között. Nem is lehet különbség! Futó mozgását ugyanis az elugró-gerendára érkezésig egyik ugró sem változtathatja meg, mert akkor a megszerzett vízszintes sebesség nagy mértékben csökkenne, s ez esetben nem lehet elég eredményes a felugrás. Nem követhetik azt a technikai megoldást, amit a magasugrók, akik a nekifutás alatt már az utolsó lépés befejezésével mind a két karjukat a testük mögött, hátsó rézsutos mélytartásba süllyesztik a pároskarú lendítés végrehajtásához.

A talajfogás befejezésének pillanatában megkezdődik a lendítés. Ezt a mozgást a két ugró különböző technikával hajtja végre. Barkovszkij technikájából kiderül, hogy „tisztán" egykaros lendítésre készül, vagyis tovább folytatja a futás törvényszerű karmunkáját. Bell, a másik ugró a roham végén a futómozgás szokásos karmunkáját megváltoztatja. Jobb karját „holtpont" helyzetében megfogja és pároskarú lendítéshez készíti elő.

A „tisztán" egykaros lendítő „belefut a levegőbe". Az egyik karja előre lendül, a másik hátra. Az előre lendítés, a lendítő láb munkájával összhangban segíti az elrugaszkodást. A hátrafelé lendülő kar is segíti némileg az elrugaszkodást, munkája azonban főleg az egyensúlyozásban fejeződik ki.

A pároskarú lendítő a futásra jellemző holtponti helyzetben mind a két karját erőteljesen előre lendíti. A lendítő lábbal megegyező oldalon levő karja is aktívan részt vesz az előrelendítésben. Technikailag úgy hajtja végre ezt a mozgást, hogy az ugró-lábnak az elugró-gerendára történő helyezése után a lendítő láb oldalán levő kart csak a test középvonaláig engedi hátra. Közben a lendítő láb és az ellentétes oldalú kar megkezdi a lendítést. Amikor a lendülő láb és kar eléri a test középvonalát, az itt „megfogott" másik kar is bekapcsolódik a lendítés további munkájába. A lendítést az arc magasságáig végzi. Ez alatt az idő alatt a lendítés ereje felszabadítja az elrugaszkodó lábat a nagy terhelés alól. Elképzelhető, hogy a pároskarú lendítés a lendítő láb munkáját is hatékonyabbá, erőteljesebbé teszi. Ez a technikai végrehajtás a felugrást vitathatatlanul összefogottabbá és erőteljesebbé teszi.

A sodródás a felugrás helyzetének megtartásával történik. Pároskarú lendítéssel az ugró biztosabban tartja a felugrás helyzetét, mint az egykaros lendítéssel ugró versenyző. A légmunka megkezdése egyszerűbb, természetesebb az egykaros lendítésből. A kétkarú lendítést végző ugrónak a már korábban megbontott futómozgását a légmunka elvégzéséhez ismét helyre kell állítani. Ezt a mozgást bonyolultsága miatt nehezebb végrehajtani. A mozgást ilyen harmóniájában csak az tudja biztosítani, aki képességeit magas színvonalra emelte.

A felugrás üteme szempontjából a pároskarú lendítést nehezebb megtanulni, illetve végrehajtani, eredményesség szempontjából azonban ez az előnyösebb. Ezért érdemes tehát megtanulni még akkor is, ha sok türelmet és sok gyakorlást kíván.

Molnár Ferenc
TF. tanársegéd

Londoni levél

Az 1966. évi labdarúgó-világbajnoki küzdelmek előkészületei már megkezdődtek. Az előkészítő bizottság főhadiszállását a londoni White City stadionban ütötte fel. Anglia mindent elkövet annak érdekében, hogy a világbajnokságot méltó fénynyel, megfelelő külsőségek között és komoly szakértelemmel rendezze meg, annál is inkább, mert az 1948-i londoni olimpiai játékok óta *ilyen nagy sporteseménye nem volt az angol fővárosnak.* A szervező bizottság első feladata az volt, hogy kiválassza azokat a labdarúgó-pályákat, ahol a világbajnoki küzdelmeket le lehet bonyolítani. A választásnál a legelső szempont az volt, hogy a pálya lenagy esemény előtt a brit posta alkalmi bélyegsorozatot bocsát ki.

★

A labdarúgás — hála elsősorban az angol válogatott múltévi sikeres szereplésének — ismét *nagyon népszerű* lett Angliában. Ezt nemcsak a labdarúgó-mérkőzések látogatottsága bizonyítja, hanem mutatja az is, hogy az idén a filmesek érdeklődése is a labdarúgók felé fordul. Míg két évvel ezelőtt a sporttémájú filmek közül „Az utolsó kísérlet" című film a kriket-játékból merítette tárgyát, a múlt évben „Ez a sportoló élete" című nagy sikert aratott film a rugby-játékosokkal foglalkozott, *elnök* nyújtotta át a kitüntetetteknek.

★

Rövidesen megnyitják Londonban a *Brit Nemzeti Sportintézetet*, de az épületben a belső munkálatokat teljesen csak 1965 közepén fejezik be. Az első nemzetközi esemény, amelyet ebben az épületben rendeznek meg, az egyetemek nemzetközi sportszövetségének az értekezlete lesz. 1965-ben ebben az épületben hatalmas sportkiállítást rendeznek.

★

Az angol kormány az utóbbi időben egyre több pénzt fordít arra, hogy a sportolók necsak Londonban, hanem vidéken is megfelelő körül-



Az angolok legjobb sportolói: Jim Clark és Dorothy Hyman a miniszterelnök társaságában



A Newcastle-i sportcsarnok félig kész állapotban

látóin legalább 50 000 embert elhelyezhessenek. Ezen az alapon választották ki a következő labdarúgó-pályákat: a *londoni Wembley* és *White City* pályákat, azután *Sheffield, Birmingham, Manchester, Liverpool, Newcastle és Sunderland* egy-egy labdarúgó-pályáját.

A világbajnoki küzdelmekre 1500 sportújságírót várnak. Mindegyik labdarúgó-pályát felszerelik televíziós berendezésekkel. Az előkészítő bizottságnak a televíziós riportereknél csupán egyetlen kikötése van: a kamerát kezelő televíziós szakember nem lehet magasabb 168 cm-nél, hogy ne zavarja a mögötte elhelyezkedő nézők kilátását. Mai becslések szerint a szervezési költségek körülbelül félmillió fontot tesznek ki. A addig az idén „Az arany-fiúk" címmel egész estét betöltő játékfilm készül. A film egy olyan labdarúgócsapatról szól, amely egy országúti baleset következtében elveszítette több nagyszerű játékosát, de a csapat hatalmas erőfeszítések árán rövidesen ismét visszanyeri régi helyét a legjobbak között.

★

Az angol sportújságírók egyesülete az 1963. év két legjobb sportolójának *Jim Clark-ot*, a világhírű gépkocsiversenyzőt és *Dorothy Hyman-t*, az angol női atlétika egyik legnagyobb tehetségét, a százméteres síkfutás világcsúcstartóját választotta. A sportújságírók egyesületének tiszteletdíját az egyesület díszvendége *Sir Alex Douglas-Home* miniszter-

mények között űzhessék kedvenc sportjukat. Az északangliai *Newcastle-on-Tyne-ban* Faulkner Brown építészmérnök tervei alapján most épül egy korszerű sportcsarnok, amely néhány hét múlva már meg is nyitja kapuit. A körülbelül hat méter átmérőjű acélgyűrűből pókhálószerűen futnak szét a meghajlított acélrudak s ezek ugyanígy veszik körül keresztben is a sportcsarnokot. Az egész épületet törhetetlen üveggel fedik be, hogy a sportcsarnok a lehető legjobb világítást kapja. A sportcsarnokban két teniszpályát, egy kriket-pályát, valamint a birkózók és vívók számára egy-egy termet rendeznek be.

Don Anthony

a Testnevelési és Sport Világtanács Propaganda Csoportjának vezetője



Ezzel a góllal győzte le Bulgária Portugáliát



Kosárlabda — magas színvonalon

A bolgár sport seregszemléje

A bolgár ipar termelése a háború előttihez viszonyítva több mint tizenötszörösére növekedett. Ez csak *egyetlen* adat, de ebből az egyből is következtetni lehet *a felszabadulás utáni húsz esztendő fejlődésének szédületes ütemére.* Ugyanezt a fejlődést tanusítja — a bolgár élet egy másik területén — az a kiállítás, amelyet a Bolgár Népköztársaság rendezett Budapesten, Bulgária felszabadulásának 20. évfordulója alkalmából. A *kiállítás művészien összeállított, nagyszerű képei szemléltetően érzékeltetik azt a hatalmas fejlődést, amelyen a bolgár sport és testnevelés a felszabadulás óta eltelt húsz esztendő alatt keresztülment.*

Míg 1944 előtt csak nagyon kevés bolgár sportoló nevét ismerték a határokon túl, a tömegek sportjáról pedig egyáltalán nem lehetett beszélni, addig ma a bolgárok több sportágban a világ legjobbjai között sem vallanak szégyent, a bolgár sport pedig egyenesen tömegmozgalommá terebélyesedett. Ma már egy *Spartakiádnak* Bulgáriában *több mint kétmilló résztvevője van.*

Ez az a *betonszilárdságú alap,* amelyen Bulgária sportja felépül. És ha ilyen szilárd az alap, nem csoda, ha *a legkiválóbbak elérik a világszínvonalat.* Így például a birkozók. Az 1956.-i melbourni olimpián a bolgár Sztancsev olimpiai bajnokságot nyert. Az isztambuli szabadfogású birkozó-világbajnokságon 1957-ben Szirákov, majd 1959-ben Teheránban Ahmedov szerzett világbajnoki címet. A római olimpián a bolgár birkózók hat érmet nyertek, s közülük Dobrev olimpiai bajnok lett. 1962-ben Toledóban Valcsev nyert világbajnokságot, majd az 1963. évi szófiai szabadfogású világbajnokságon a bolgár birkózók a második helyen végeztek a Szovjetunió mögött.

De más sportágakban is kitűnően szerepelnek a bolgár sportolók. Elegendő itt hivatkoznunk a bolgár kosárlabdára, a röplabdára, a labdarúgásra, a kerékpározásra, ahol a bolgár versenyzők szintén felküzdötték magukat a világ legjobbjai közé.

A kiállítás, amelynek állandóan sok látogatója van, *híven tükrözi a bolgár sport fejlettségét.*

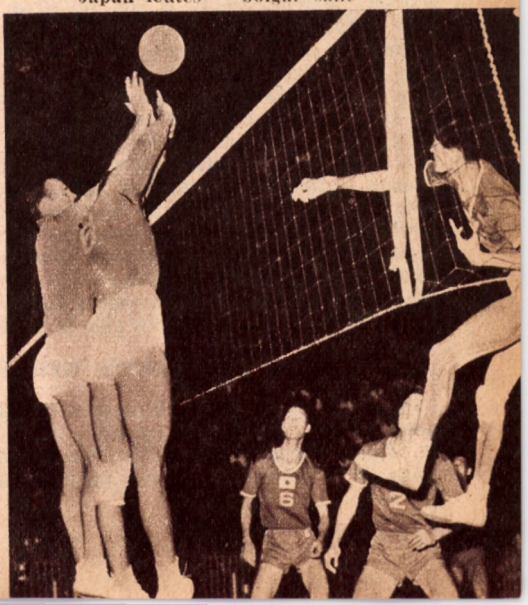


Hlebarov, a bolgárok legjobb rúdugrója a léc felett

Kiváló atléták a magas gátak felett



Japán leütés — bolgár sánc





Milánó, 1947. Az olasz-magyar válogatott mérkőzésen nagy sikert aratott Goldoványi és a többi vágtázó. A 100 métert 10.7, a 200-at 21,7 mp. idővel nyerte Goldoványi, a 4×100-as váltóban itt érték el emlékezetes 41.1 mp-es csúcseredményüket a magyar „repülő ikrek". Képünk a 100-as verseny ünnepi eredményhirdetését mutatja. Középen Goldoványi, balról Tima, jobbról az olasz Turrini.

A VÁGTAFUTÓ tapasztalatai

Összegyűjtött tapasztalataim egy részét már átnyújtottam a Sport és Tudomány olvasóinak. Most még néhány hasznosnak vélt megfigyelésemet közlöm az alábbiakban.

GYAKORLATOK — ÉNEKELVE

Az edzéseken a bemelegítést is igyekeztem lazító, ruganyosító gyakorlatokkal végezni. A bemelegítő körök után körben különböző szökdeléseket hajtottam végre. Indián szökdelést váltott lábbal, páros és féllábas szökellést, sarkozást, térdemelést, közbeiktatott láblerázásokkal (dzsoggolás). A gimnasztikázásban hajlító, izomfeszítő, húzó gyakorlatokat végeztem. Ezeket lerázással tarkítottam s még valamivel, amivel mindig nagy sikert arattam társaim, főleg a fiatalok körében. Énekeltem vagy dúdoltam magamban (ez az én „szép" hangomat figyelembe véve egymagában is élményt jelentett). *A dallamra, illetve a ritmusra balettszerűen ugráltam, leguggoltam, forogtam és szökdécseltem egyfolytában legalább 3—10 percet.* Könnyedén, szinte táncléptekben. Sohasem volt unalmas, sem egyhangú, s nagyon hasznosnak találtam.

A repülőzés — rövid vágtafutások — előtt a gyepen néhányszor lazán felgyorsítottam. Erő nélkül fokoztam a lépés-gyorsaságot, majd az így kapott lendületből lazán kiengedtem magam s „elgurultam" addig, amíg a tömeg tehetetlensége elvitt. A repülőzés végén sem szabad sohasem fékezéssel leállni: ez merevít, terheli az izmokat, az „üres-járatban" történő lelassulás viszont elernyeszti, lazítja azokat. A sok felugrás, szökellés az ellépés hatékonyságát, erejét fokozza. Ez pedig lényeges szempont. Nő vele a lépéshossz, növekszik az előrehaladás sebessége. Az utcán járás közben gyakran ügyeltem arra, hogy erőteljesen ellépjek. Ha ezt hosszú időn át szándékosan csinálja az ember, jó hatása feltétlenül megmutatkozik a futás közben is.

Volt egy gyakorlatom, amelyből a *formára mindig helyesen tudtam következtetni.* Ez az úgynevezett „toporzékolás". Az ember szinte minden előrehaladás nélkül egyhelyben topog, minél gyorsabban. Jól végezve egybeolvadó, géppuskatűzszerű zajt okoz — főleg kemény talajon. A talp csak milliméterekre emelkedik a földtől. Ha ez perceken át megszakítás nélkül ment, — biztos voltam abban, hogy a sprintelés is jól fog menni.

A PIHENTETÉS KÉRDÉSE

Nem tartottam és nem tartom jónak ma sem a verseny napján a túl sok fekvést, a kizárólagos pihenést. *A sétálás, az ácsorgás nélküli mozgás hasznosabbnak bizonyult.* Néhány óra fekvés azonban kell a délelőtt folyamán, főleg közvetlenül a verseny előtt. Egyesek ilyenkor még fel is támasztották, dúcolták párnákkal a lábukat. Lehet, hogy ez is segít valamit a vérkeringésen. Versenyem előtt sohasem aludtam! Inkább valami jó könyvvel foglaltam le magam. Ezt az idegcsillapító-szert nagy versenyeken (pl. olimpia) a pályáig tartó hosszú autóbusz utakra is magammal vittem, sőt *az öltözőben a várakozás lassan múló perceit is olvasgatással rövidítettem.*

1957-ben Athénben a görögök ellen állt ki atlétaválogatottunk. Kétszáz méteren *Jakabfy* Sándorral indultam. Ő ebben az évben jó eredményeket ért el a távon (pl. a moszkvai VIT-en). Én a tél folyamán nem rendszeresen készültem, a visszavonulás gondolatával is foglalkoztam. Az edzések kihagyásának következményeit főként kétszázon éreztem meg. *Jakabfy* a verseny napján majdnem teljes szabad idejét ágyban töltötte és pihent. Én csak ebéd után feküdtem le nagyon rövid időre. Az esti verseny előtt, délután bementem a városba. Néhány atléta-társammal sétálgattunk, egy hangszerboltban hanglemezeket hallgattunk, válogattunk. A melegítés kezdetére érkeztem vissza, amiért egyik-másik vezetőnk görbe szemmel nézett rám.

Az athéni fehér márvány stadion elüt a rendes atlétikai pályáktól. Az egyenesei hosszúak, szélessége csekély, kanyarjai igen élesek. A nézőtér patkóalakú s a vízlevezetés érdekében a nyitott oldala felé — ha jól emlékszem — 1,70 métert lejt. A kétszázat egyenesben, de felfelé futottuk. Az egyik görög ellenfelünket igen dicsérte edzője. A táv elején ő csatázott *Jakabfyval*, én leszakadtam tőlük. Ezen felmérgesedtem s átlagos kétszázas szerepléseimtől eltérően kb. 170 méternél felzárkóztam, s egy kis előnyt szereztem. Csak görög ellenfelem tudott lépést tartani velem. Hogy végig egyenesben futhassunk, a célt mintegy tíz méterrel tovább vitték a rendes helyéről. Én, sajnos, először ezt a célvonalat néztem s ide jó méter előnnyel érkeztem. Ekkor láttam, hogy tovább kell futnunk. Ezek a számomra plusz méterek — amikor egy befejezettnek hitt versenyt még tovább kellett folytatnom — igen nehezen mentek. A stadion harsogott s az ezzel is fellelkesített ellenfelem kétségbeesetten bedobta magát a célba s elvágódott a salakon. Sok magyar atléta engem látott győztesnek — a bírák őt. De jelenleg nem is ez a lényeges: *Jakabfy és az én szereplésem összevetése, a pihenés mikéntje volt kérdéses.*

Etekintetben az egyik oldalon a figyelem elterelése áll, a másikon a felesleges töprengés, rágódás az elkövetkező összecsapáson. Az én figyelmemet lekötötték a jó lemezek, az utca élete. Ellenfelem egy elsötétített szobában, ágyban pihent. Feltétlenül, önkéntelenül is az elkövetkező verseny gondjai foglalkoztatták, nem volt, ami megszabadíthatta volna azoktól.

Többször alkalmaztam közvetlenül a verseny előtti percekben, benn a pályán is a teljes kikapcsolódás, az összpontosított pihenés módszerét. Ilyenkor lefeküdtem, szemem becsuktam s teljesen elengedtem izmaimat. Kitöröltem minden gondolatot az agyamból —, csak arra összpontosítottam, hogy semmire sem akarok gondolni. Egy-két percig feküdtem így s közben a tömeg zaja is csak távoli zsongásként jelentkezett. Felállás után néhány pillanatig szinte kábult ugyan az ember —, de pár le-, vagy inkább felrázó mozgás után fokozottan tér vissza frissesége. Pozsonyban — *Janecek* ellen — ez a kikapcsolódni tudás is segített a győzelemhez, ugyanígy az 1957-es magyar bajnokságon az előző nap 10,4-et futó *Jakabfy* ellenében.

A LÉGZÉS FONTOSSÁGA

E pontnál ugorjunk vissza kissé a reggeli torna kérdéséhez. Ebben a *különböző lélegzési gyakorlatok beiktatását tartom fontosnak.* A hasi légzés gyakorlását, a teljes tudőkapacitás jó kihasználásának fokozását. Bizonyos ideig préselni kell a levegőt s csak azután kifújni, mégpedig teljesen kifújni egyszer hirtelen, másszor lassan,



Az 1955. évi magyar-lengyel válogatott atlétikai viadal 100 méteres síkfutásának mezőnye. Balról: Baranowski, a harmadik helyezett, Jakabfy, Foik, aki győzött és a második helyezett Goldoványi

fokozatosan. E gyakorlatok kezdetben meglepően fárasztóak, igénybe veszik a szervezetet; lassan fokozatosan lehet hosszabbítani az időtartamukat.

A VÁGTA-EDZÉS

A vágta állóképességet télen, és még inkább tavasszal kell megszerezni. Nem hosszú, egyhangú futással, hanem sok rövid résztávval, 100, — 120, — 150, — 200, — 300 méterekkel, amiket pár lépéses séták közbeiktatásával végzünk. Ha nagyon elfáradunk, néhány száz métert lazán „lötyögni" kell, lerázni az izmokat és utána folytatni. Tavasszal 30—40 ilyen résztávot is futottam egyfolytában; sajnos Achilles-ingyulladásom sokszor akadályozott terveim végrehajtásában.

Nyáron a versenyzés a legjobb edzés. Ez állandósítja, fokozza a jó formát. Sok, minél több verseny kell; akkor is, ha nem érezzük teljesen jól magunkat. Egy-egy vereség ne keserítsen el senkit, — legalább legközelebb lesz kinek visszaadni a kölcsönt. Versenyidényben az edzéseket váltakozva egyszer a gyorsaság, másszor az állóképesség szempontjai szerint állítottam össze. *Kerülni kell a túlterhelést*, a normális fokot meghaladó elfáradást. Mindig maradjon kellő ruganyosság, frisseség a lábakban.

Versenyek előtti napon pihenni szoktam, — vagy könnyű átmozgást tartottam s ilyenkor az ezt megelőző napot szántam pihenésre: ez a körülményeinktől — utazás stb. — függött. Lényeges különbséget a kétféle eljárás között nem tapasztaltam. Verseny utáni napon — ha volt rá alkalom, idő — könnyű átmozgást tartottam. Ez általában hétfőre esett. Kedd, szerda, csütörtök a rendes edzésnap. Péntek pihenő; szombat, vasárnap verseny...

A gyorsaság fokozására — a szokásos repülőkön, rajtgyakorlatokon felül — legjobbnak a váltógyakorlatokat találtam. Ezek nagy megterhelést jelentenek s fárasztóak, főleg azért, mivel a rajtoknál gondosabb összpontosítást jelentenek.

AZ A RAJT!

S ha már itt tartunk, e fájó pontot, a *rajtot* is meg kell említenem. Ez volt az, amivel mindig hadilábon álltam. Nagytömegű kötött izmaim, vagy idegpályáim rossz reagáló képessége okozta — nem tudom, — *de az induláskor mindig sokat vesztettem.* Egy-egy alkalommal jól sikerült —, tökéletesen talán soha... Pedig igazán jó vágtázó csak az lehet, aki nemcsak a táv végén gyors, hanem az indulásnál is.

A gyorsaság idegalapon, adottságokon múlik, e téren nehezebb fejlődést elérni. Ezt a problémát vívóink oldották meg — szerintem — a legjobban: ezerszer végzett apró fogások, gyakorlatok beidegzése folyik edzéseiken hosszú éveken át, — s ezek eredménye a csörte egy-egy villanásnyi mozzanatában kamatozik. Valahogy ezen az úton kellene elindulni vágtázó nevelésünk terén. Kézfejről leejtett kulcs elkapása a levegőben; mástól falhoz szorított papírlap elérése eleresztése pillanata után, a pár centiméterre tartott kézzel; — ilyesféle gyakorlatok fejleszthetik az idegösszpontosítást.

AMI AZ ADOTTSÁGON FELÜL A LEGDÖNTŐBB: A SZORGALOM ÉS AZ AKARATERŐ

Fiatalon kell elkezdeni az alapok lerakását. Sok-sok évi munka, kitartás tehet valakit „nagy" atlétává. Ezalatt erre kell szentelni minden percet, minden szabad időt. Minden mást ez alá kell rendelni. S erre csak az képes, aki kellő akaraterővel rendelkezik. *Edzőink* — főleg ezt hiányolom — *az erre nevelést hanyagolják el.* Apró semmiségekből kell kiindulni, a mindennapi életben végrehajtandó feladatokat kell adni, — s ezeket állandóan fokozni kell. Egy nagy terhet öt lépéssel tovább vinni, mint amire képesnek hisszük magunkat, — hogy csak egy felvillanó ötletet említsek. Nemcsak edzéseken, a pályán akarjuk nevelni az akaraterőt; *életünk nagy része nem ott folyik le.* S ha a pályán kívül megszoktuk a tunyaságot, elengedettséget — nehezebb a tettre készséget megkövetelni magunktól a szükséges pillanatban. Meg kell tanulni akarni, s ha máshol más téren ez megy, a pályán, a végküzdelem nehéz pillanataiban is sikerülni fog.

Hasznát veszed akaraterődnek akkor is, ha egyszer végleg elhagyod a vörös salakot; amikor kiöregedsz, s versenyzőből nézővé válsz. Mert egy átlagember egyszer hal meg: az atléta, a sportoló kétszer.

Az akaraterőm segített hozzá, hogy tulajdonképpen „fél lábbal" is végigversenyezzem 12 évet, — s néha elég tűrhető eredményekkel. Valaha az egyetemen nehézséget okozott, hogy nem vagyok előadó típus, nem tudtam jól, sokat beszélni. Hiába sikerültek jól az írásbeli vizsgáim, a szóbeli legtöbbször nehezemre esett. Futnom is úgy kellett, hogy a legfontosabb szervem, a lábam „dadogott", gyakran cserbenhagyott. Nem is bízott bennük más, csak én. *Ha 1949-ben az orvosokra, edzőkre hallgatok —, ma tizenkét versenyév helyett csak háromra emlékezhetnék.*

Kell valami megszállottságnak lenni abban, aki komolyan versenyez, eredményeket ér el. Hasonlóan a kutatókhoz, a világrészek felfedezőihez.

Lehet valaki tehetséges, szorgalmas, pontos, betarthatja a legszigorúbban edzője utasításait, — ha az a plusz valami, a fanatizmus nem él lelke mélyén, esetleg mindenki elől elrejtve — nagy, eredményes versenyző sohasem válik belőle.

Goldoványi Béla

Így szervezzünk kirándulást



A nagyobb tömegek testnevelésének egyik legcélravezetőbb megoldásával *a természetjárás* szolgál. Elsősorban azzal, hogy nemre és korra való tekintet nélkül űzhető és szinte korlátlan lehet a résztvevők száma. Tetszés szerint választható meg a terep. A legváltozatosabb formában oldható meg a mozgásigény kielégítése stb. A természetjárás nem igényel létesítményeket. Nincs szükség költséges pályákra, termekre vagy más építményekre. Részt vehet benne a legkisebb gyermektől a legidősebb korosztályig mindenki és a családok kicsinyei-nagyjai együtt tölthetik szabadidejüket. Nem igényel különösebb felkészültséget. A követelmények mindenkor a részvevők erőnlétéhez, felkészültségi fokához, sőt sok esetben még a hangulatához is alkalmazhatók. Nincs szükség előírt felszerelésre vagy eszközre sem. Öltözékét mindenki úgy választhatja meg, ahogy az évszaktól, időjárástól, stb.-től függően a legmegfelelőbbnek tartja. A természetjárás nem idényjellegű. Nyáron pl. igen jól megoldható evezéssel, fürdéssel. Össze lehet kötni egy vagy több napos sátorozással a vállalati üdülőben, vagy más e célra kijelölt helyen. Tavasszal és ősszel az ébredő, illetve a hervadó természet ezernyi színpompája vonz a természetjárásra. Télen a sízéssel, ródlizással szervezett kirándulások nyújtanak lehetőséget sok mozgásra, kikapcsolódásra.

Fontos követelmény *az évszaknak megfelelő tervezés.* A természetjárás területileg sem korlátozott. Kisebb kirándulások és több napos túrák egyaránt kedveltek mind a hegyvidéken, mind az ország sík vidékein. Megoldható szakosztályon belül versenyzéssel, vagy anélkül és szakosztályon kívül csupán szórakozás, felüdülés és a változatos mozgás kedvéért. Megfelelő arra is, hogy egy sportegyesület egyes szakosztályaiban sportolóknak alkalmat nyújtson a barátság elmélyítésére. Lényeges, hogy a részvevők elszakadva a mindennapi környezetüktől tiszta, jó levegőn olyan és annyi mozgást végezhetnek, amennyi jólesik. Óvják és fejlesztik egészségüket, kielégíthetik mozgásigényüket. Jellegénél fogva elősegíti a családok, munkatársak szabadidejének közös eltöltését, a kollektív szellem kialakulását, egymás megbecsülését, az ország legszebb vidékeinek, nevezetességeinek megismerését, a hazaszeretetet.

Felmerülhet a kérdés, hogy a különböző életkorú és igényű, más-más körülmények között élő emberek számára lehet-e közös kirándulási tervet készíteni? *Megfelelő körültekintéssel és jó szervezéssel* ennek sem lehet akadálya.

Most pedig ismertessük röviden egy kirándulás megszervezését, lebonyolítását.

Mondjuk, hogy egy budapesti vállalatban a megismert igények alapján megbíznak valakit, hogy szervezzen találkozó túrát a Ságvári Endre turistaházhoz. Hogyan szervezze meg? Elsősorban készítsen részletes tervet, amelyet plakáton, hangszórón, bizalmiak útján mindenkivel ismertessen. A túrán mindenki a családjával együtt részt vehet. A vállalatnál különböző életkorú emberek dolgoznak s a jelentkezők közül néhánynak gépkocsija, motorkerékpárja, kerékpárja van, amit a szervező szintén figyelembe vesz. A gyermekes családok, idősebbek a HÉV margithídi végállomásnál találkozhatnak 8 órakor és Szentendrétől a helyszínig autóbusszal mehetnek. Akik szeretnek gyalogolni ugyanott találkozhatnak, Pomáztól gyalog mehetnek. A kerékpárosok a Császárfürdőtől szintén 8 órakor indulhatnak és Szentendrén keresztül juthatnak a célba. A gépkocsival rendelkezők és a motorosok a Főtérről indulhatnak 8 órakor. Mivel ők gyorsabban haladnak, előbb Esztergomba mehetnek városnézésre, majd Visegrád felé a Duna mentén juthatnak el a találkozóhelyre. Minden csoportot az útvonal ismeretével rendelkező felelős vezessen, mégpedig úgy, hogy minden csoport kb. ebédidőre, 13 órára érkezzék meg. Ebéd után játékok kerülhetnek sorra. Ezek vezetésére mindig másokat és másokat bízzanak meg és gondoskodjanak a szükséges eszközökről is.

A játékok, versenyek baráti-, munka-csoportok, műhelyek, stb. közötti vetélkedés formájában kerülhetnek sorra. Értékelés után a győztesek egy-egy apró emléktárgy-díjazásban részesíthetők.

Ha a szervezés jó volt és az idő is kedvezett, akkor *mindenki jó érzéssel gondol a túrára, máskor is elmegy és másokat is elhív.* Az ilyen és hasonló természetjárás lebonyolítása minden eseményével alkalmanként rábízható más-más üzemrész, műhely vagy iroda önként jelentkező aktíváira. Egy-egy kimagasló, jólsikerült túra szervezőit dícséretben, jutalmazásban lehet részesíteni.

A már eddig felsoroltak is indokolják, hogy a más szakosztályokba fel nem vehető jelentkezőket a természetjárók állandóan növekvő tábora felé kell irányítani. Az új jelentkezőket a természetjáró szakosztályok tagjainak természetesen fel kell karolniok, segíteniök kell őket. Időnként ugyanezt kell tenniök a többi szakosztály tagjaival is, hogy mielőbb megismerjék és felhasználják a lehetőségeket és ezzel is csökkentsék a kielégítetlen igényeket.

Neu Jenő



HOZZÁSZÓL, JAVASOL, KIFOGÁSOL, MEGJEGYEZ

Az elmúlt hónapban is sok olvasónk keresett fel problémáival, gondjaival, kérdéseivel. Ezekből a levelekből is kicsendül a sport szeretete, az előre mutató utak és módszerek keresése, a bajok kendőzetlen feltárása és az őszinte segíteniakarás tiszta hangja.

Glózik Pál, a szegedi Tanárképző Főiskoláról

gondolatokban gazdag írásában olyan kérdéssel foglalkozik, amely napjainkban egyre gyakrabban vetődik fel. Nevezetesen az értelem nevelésével és csiszolásával a labdarúgás oktatása közben. Véleménye szerint lehet „észt adni" a játékosoknak, csak közelebb kell hozni egymáshoz az erő és az ész fogalmát. A labdarúgó ABC hasonlatával élve el kell jutni oda, hogy alsó fokon az „ABC", középfokon a helyes „szavak" és „egyszerű mondatok" képzése, az élsportolóknál pedig az „összetett mondatok" kialakítása se legyen olyan súlyos probléma, mint most. És ezt hogyan érhetjük el? — veti fel a kérdést s válasza így hangzik: Az úttörők és ifjúságiak fokozottabb értelmi foglalkoztatásával, amely lényegesen megjavítaná az általános embernevelést és ezen belül a sportolók jellemnevelését. Amíg a fiatalok nem kapnak legalább annyi elméleti, mint gyakorlati képzést, labdarúgásunk kénytelen lesz nélkülözni az ésszerű megoldásokat. Mert a testi képzés értelmi képzés nélkül nem sokat ér!

Érdekesen fejtegeti

Pünkösty Huba testnevelő tanár

az értelmi és testi képzés egy másik fontos vetületét a sportolók fizikai és lelki megterhelésének együttes kapcsolatát. Megállapítja, hogy a fizikai megterhelésen kívül a lelki tényezők is megterhelik a sportolókat. Ilyen megterhelésként jelentkezik a rajtláz, a félelem, a bánat, az idegen környezet, de ugyanúgy befolyásolhatja a sportoló teljesítményét az általános közérzet, a hangulat, a megszokás, a tét nagysága stb. Megállapításaiból azt a tanulságot vonja le, hogy a lelki tényezők fokozottabb figyelembevétele minden sportágban és minden szinten fokozottan előtérbe kerül.

A mozgástanítás módszertani kérdésével foglalkozik hozzánk intézett levelében

Kovács Jenő tudományos kutató

Utal arra, hogy minél eredményesebb munkát akarunk végezni, a munkamódszer annál inkább figyelembe vendő. Alapvető módszerek: a megmutatás, a megmagyarázás, a gyakorlás, az ismétlés.

Lelkes úttörője egy nálunk aránylag fiatal sportágnak, a tájékozódási versenynek

Makszin Imre, a Veszprémi Egyetem Testnevelési Tanszékének tanára

Az ő írásából idézzük a következőket:

Mi tulajdonképpen a tájékozódási verseny? Mit csinál a versenyző a verseny alatt?

A verseny lényege: egy kb. 10—15 km-es útvonalon, amely ismeretlen a versenyző előtt (erdős, hegyes terep) térképpel és tájolóval ellátva a lehető legrövidebb időn belül az egyes előre kijelölt pontok érintésével a távot megtenni.

A cél érdekében a versenyzőnek tehát tájékozódnia kell, azaz a kijelölt pontokat meg kell keresnie és ugyanakkor futnia a legrövidebb időn belül. Ez igen komoly megterhelést jelent főleg akkor, ha nem hagyjuk figyelmen kívül, hogy a versenyeket két részből állítják össze: egy nappali és egy éjszakai részből. — Képzeljük el micsoda erőnlét, idegi felkészültség kell éjszaka megtenni egy 10—15 km-es távot, törekedve a jó időeredményre és a pontok hibátlan érintésére.

A versenyen a sportolónak kettős nehézséget kell leküzdenie: 1. Komoly színvonalú tájékozódást, (jó terepismeret, térképrajzolás stb.) 2. Meghatározott távolságot a lehető legrövidebb időn belül, ami fizikai megterhelést jelent.

A jó tájékozódási versenyen a kettő kiegészíti egymást és egyik sem kerül előtérbe a másik rovására.

A hozzánk érkező levelek tekintélyes része az iskolai testnevelés köréből meríti témáját. Figyelemre méltó mindaz, amit

Somorjai László nyugalmazott testnevelő tanár

az iskolai testnevelési órák rendjének kialkításáról mond. Először a téli foglalkozások — tehát túlnyomó részt tantermi testnevelési órák — tartalmával, megszervezésével, technikai elrendezésével kapcsolatban ad hasznos tanácsokat, majd a mostani hetekben sorra következő feladatokról ezeket írja:

Tavasszal kimegyünk a gyakorlóhelyre. Ha itt nem alakítunk ki rendet, ugyanolyan hibák származnak belőle, mint a teremben. Ha itt fokozni akarjuk az aktivitást, ha azt akarjuk, hogy a gyakorlás lehetősége növekedjék, akkor ilyen kialakított rend nélkül félértékű lesz a munkánk.

Első feladat, hogy minden jól szervezett, fegyelmezett osztályból a jó mozgáskép kialakítása után minél több csoportot alkossunk, s ezt időben helycserével vigyük tovább. Itt az a hiba szokott előfordulni, hogy a nevelő nem enged önállóságot a csapatoknak (libasorban, lassan, cammogva!) s lépéstartással (formalizmussal!) viszi tovább a futólépés helyett. Megoldás: sípjelre a csapat vezetője (aki egy tanuló!) vezényel s már viszi is futólépésben a csoportot a helyére.

Végül több olvasónk — elsősorban vidékről — érdeklődött szerkesztőségünknél, hogyan tudják megakadályozni a sportpályák elgyomosodását. Kérdést intéztünk a Kertészeti Főiskolához, ahol

Mezey Ferenc tudományos munkatárs

a következő felvilágosítást adta:

A drezdai Rudolf Harbig stadion sportgyepét mintegy 40%-ban ellepte a Plantago major, nálunk „Nagy utifű" néven ismert és sportpályáinkon, nagy szaporasága miatt hírhedt gyomnövény.

Ettől a gyomnövénytől a Rudolf Harbig stadionban eddig többször megismétlődő kézi gyomlálással próbáltak megszabadulni. Egy-egy alkalommal 60 társadalmi munkás három teljes munkanapot töltött el, míg a kb. 10 000 négyzetmétert kitevő gyepes sportpályákat kigyomlálták. Mégis a Plantago major változatlan szaporasággal újra és újra ellepte a játékteret.

Végül is vegyszeres gyomirtást határoztak el. A „Spritz-Hormit" nevű anyag látszott a legalkalmasabbnak, melyet a gyári előírás kétszikű gyomnövények irtására ajánlott. A vegyszeres kezelés be is váltotta a hozzá fűzött reményeket. Két-három nappal a kezelés után az utifű levelei begörbültek, összezsugorodtak. Három hét alatt a növények csaknem teljesen elsorvadtak. Ugyanez a folyamat ment végbe a gyepen levő kétszikű gyomnövényen is, a fehérherét (Trifolium repens) kivéve.

A meglepő jó eredmény alapján a szerzők javasolták, hogy az NDK valamennyi sportpályáját, ahol a gyomosodás veszélye fennáll, hasonló eljárással kezeljék.

Az eljárás rövid ismertetése:

Egy hektár, azaz 10 000 négyzetméterre 3 kilogram „Spritz-Hormit" 600 liter vízben feloldandó. Egy nagyteljesítményű motoros permetező gépet úgy kell beállítani és járatni, hogy ezt az oldatot a területen egyenletesen elolvasztva kipermetezze.

A permetezés napján száraz, esőmentes időjárásnak kell lennie, de a levegő lehetőleg párás legyen.

A permetezés összköltsége 135 márka volt.

A kipermetezett oldat emberre ártalmatlan.

A higításnál és egyenletes kipermetezésnél lelkiismeretes, gondos munkára van szükség. Mivel az utifű is csaknem minden füves pályán sok munkát és gondot okoz, a mi sportpályáinkon is lehetővé kellene tenni a kérdéses gyomirtó használatát.



Nem testnevelési tagozatú iskolákat, hanem testnevelési tagozatú osztályokat!

Tóth István a *Sport és Tudomány* januári számában a testnevelési és sporttagozatú iskolák szervezését javasolja.

A cikkíró helyesnek tartaná a testnevelési tagozatú osztályok, esetleg iskolák létesítését — *heti 5—6 testnevelési órával* és a *délutáni 2—3 sportkörrel*. Érvei meggyőzőek. Befejező gondolatként közli: „Az is a sporttagozatú iskolák rendszere mellett szól, hogy *az »iskola« a hagyományosan rögzített, folyamatos nevelési lehetőségeivel sokkal nagyobb hatást gyakorol, mint a kötetlenebb „sportköri"* forma. A testnevelést tanító osztályfőnök sokkal erősebben, tervszerűbben hat a tanítványaira, mint a szakosztályi edző."

Tóth István gondolatait szeretném továbbszőni:

1. A sport és a testnevelés valóban az emberformálás és jellemnevelés hatásos eszköze. A felnőttek-fiatalok nemzedéke közötti merevség, mely mindig nehezíti a testnevelést, itt önmagától feloldódik. A tanár-diák jó kapcsolata is keresetlenül kialakul. *„Akarat a jellem gerince!"* és a tanulónak a testnevelési óra minden percében akaratát kell „gyakorlatoztatnia". De folytathatnánk a sort: itt lehetne a diákokat megtanítani a kivívott győzelem szerény fogadására, a kudarcok, vereségek helyes elviselésére, a fáradtság, a hideg és a meleg tűrésére, az érzelmeket gazdagító közös játékok örömére stb. Mindezek jellemformáló hatását külön is tudatosítani kellene bennük, hogy az így szerzett új jellemvonások igazán sajátjukká válhassanak, megszilárduljanak.

Van-e ma erre idő az iskolában a 2×45 perces tanóra alatt? — kérdezhetnénk. Az osztályok létszáma átlagosan 40 fő. Jó, ha ennyi gyermekkel a tanár az oktatást megoldja. A leadott anyag vagy hat magától is a tanulóra — vagy nem. De már tudatosítani bennük a tervszerű oktatás mellett az aktív önnevelés lehetőségeit, akkor, amikor tervszerűen nevelni is alig lehet — szinte megoldhatatlan feladat. *Ma a rövid, túlzsúfolt testnevelési óra sem az utánpótlásnak, sem a tervszerű nevelésnek nem ad elég alapot.* A sportiskolák pedig, számtalan értékes munkájuk mellett, nem gyakorolhatják a tanulókra azt az összetett nevelői hatást, amit az iskola.

2. A sporttagozatú iskola mindkét problémát (sőt a *Tóth* István felsorolta sereghyi más, nem mellékes kérdést is) megoldhatná. De felvethet sok tisztázatlan kérdést is. Mely tárgyak rovására történnék például a heti 5—6 testnevelési óra beiktatása? — vethetnék közbe. *Az ilyen középiskola érettségizettjei nem lennének-e hátrányban azokkal szemben, akik rendes középiskolába jártak?* Hiszen egyéb tantárgyakból kevésbé gyarapíthatnák tudásukat s ez a továbbtanulásban biztos hátrány. Ha csak kevés sporttagozatú iskola alakul, ez az érettségi utáni elhelyezkedés, a továbbtanulás kérdését tekintve, nem olyan aggasztó. De a széles tömegek foglalkoztatását ez nem oldja meg, viszont ezt éppen a sportutánpótlás sürgeti.

3. *Kompromisszumos, de jó megoldást kínál sporttagozatú iskolák helyett a testnevelési tagozatú osztályok szervezése.* A budapesti *Hámán Kató* és a szegedi *Radnóti Miklós* gimnáziumban — kísérlet céljából — négy éven keresztül az első évfolyamban indult egy-egy testnevelési tagozatú osztály. Heteníe négy testnevelési órájuk van. A tanulók heti óraszáma eggyel több, mint a nem tagozatosoké, (innen a harmadik testnevelési óra) a negyedik órát pedig valamilyen más tantárgy heti egy órájának csökkentése árán nyerik.

A *Testnevelési Tudományos Kutató Intézet* — egyik most folyó kísérletéhez — az ország különböző általános, illetve középiskoláiban *száz kísérleti osztályt* állított be. A tanulóknak itt minden más tárgyból pontosan annyi órájuk van, mint a nem kísérleti osztályokéinak, csupán testnevelésből kettővel több, — tehát négy esztendőn át heti két órával dolgoznak többet az iskolában. Az eddigi tapasztalatok alapján *a tanulók nem bánták meg, hogy a többletmunkát igénylő kísérleti osztályba kerültek.* Ellenkezőleg. Többnyire lelkesek és sokan közülük járnak a délutáni sportköri, sportegyesületi foglalkozásokra is. Pedig a TTKI kísérleti osztályainak tanulói megkérdezésük és minden előzetes válogatás nélkül kerültek ebbe az osztályba. (A kísérlet természete így kívánta.) Könnyen elképzelhető, hogy a jövőben azok a tanulók, akiket rátermettségük, érdeklődésük alapján a testnevelési tagozatú osztályokba irányítanak, szívesen vállalnák az előbb említett heti két órai többletmunkát.

A kísérleti osztályokba járó tanulók érettségi vizsgája, *továbbtanulási és elhelyezkedési lehetősége azonos* lesz a többiekével. Sőt ha egy-egy tehetségesebb diák a sportéletben hivatást keres, akkor még előnyösebb helyzetbe kerül.

A fentiekhez hasonló 4 órás tagozati osztályok tömegesítése lenne kívánatos és ez igen nagy létszámú tanulót mozgósíthatna. Hiszen tagozati osztályokat az ország rengeteg általános és középiskolájában lehetne szervezni anélkül, hogy ez az iskolák életrendjét komolyabban megbolygatná.

Kezdetként azokban az iskolákban lehetne létrehozni ezeket az osztályokat, ahol a testnevelő valamelyik sportiskola tanára. *A tagozati osztály osztályfőnöke ez a testnevelő tanár lenne.* A délutáni (sportiskolai) edzéseken is ő foglalkoznék a tanulókkal, figyelembe venné a diákok személyi-családi-iskolai helyzetét (pl. tanulmányi előmenetel) is. Ő szabná meg például azt is, hogy a délutáni edzéseket ki s mikor látogathatja. Azokban az iskolákban, ahol a tagozati osztály testnevelője, illetve osztályfőnöke nem a sportiskola tanára, a tanmenet, nevelési terv stb. elkészítésében együttműködnék a sportiskola tanárával és tanulóit délutáni edzésre odairányítaná.

Valószínű: ennek az egyszerű és aránylag kevéssé bonyodalmas megoldásnak is *akadnak nehézségei.* Pl. az egyre inkább megvalósuló koedukáció egy-egy osztály testnevelési óráját különválasztja. Továbbá: minden iskolaévben csak ott lehet tagozati osztályt beállítani, ahol négy testnevelő van, (mert testnevelő az osztályfőnök) és két tornaterem. De ha minden második évben indul egy tagozat, ehhez elég két testnevelő is.

Mindenesetre határozott előbbre vivő lépés lenne a *testnevelési tagozatú osztályok tömeges létrehozása.*

Mohás Lívia

KI A SZABADBA!

Vége a hosszú télnek; beköszöntött a nehezen várt tavasz. Ha még néha van is foga az időnek, a bokrok rügyeznek, a fák virágba borulnak, s egyre jobban melegítenek a nap sugarai. De hosszú is volt az az idő, amíg az iskolás gyerekek nem ficánkolhattak a szabadban és nem űzhették az udvaron, a sportpályán, a mezőn, vagy az erdőben kedvenc játékaikat. Testnevelő tanáraink az elmúlt hónapokban nagyon nehéz helyzetben voltak, mert mint tudjuk, iskoláink több mint $^3/_4$ részének semmiféle tornaterme nincs. Ebből a kényszerű helyzetből adódik az a nagyon egészséges és nagyon szép feladat, hogy iskolás gyermekeinket vigyük minél közelebb a természethez és szerettessük meg velük azt a csodálatosan szép, örökké változó, ezer színben pompázó világot, amely a legfáradtabb és legidegesebb embert is megnyugtatja és új erőt ad neki. Figyeljük csak meg, *milyen más az életfelfogásuk, magatartásuk, gondolkodásuk azoknak a fiataloknak, akik szeretik a természetet* és önfeledten tudják élvezni a tavaszi pompájában kitáruló, madárdaltól hangos erdőt, virágos rétet.

Tehát ha nincs tornatermünk — természetesen tegyünk meg minden tőlünk telhetőt, hogy majd ez is legyen —, most ne bánkódjunk emiatt, hanem örüljünk a természetnek. *Örüljünk annak, hogy a szabadban lehetünk és gyermekeinkkel szinte játékosan és a játékokon keresztül észrevétlenül szerettethetjük meg a sportot.*

Egész sor olyan játékot ismerünk, amelyet a szabadban — akár udvarban, akár mezőn, vagy erdőben — űzhetünk és amely gyermekeink számára nagyszerű szórakozást jelent. De a szórakozás mellett ezek a szabadtéri játékok a gyerekektől sok élénkséget, kitartást, megfontoltságot, gyors elhatározó képességet és teljes figyelmet követelnek. Itt van például a róka—nyúl játék, amelyet erdős területen lehet nagyszerűen játszani. *(1. kép.)* Az egyik csapat rókákból áll (vastag vonallal jelzett), a másik pedig nyulakból (x-szel jelzett). A nyulak elrejtőznek egy meghatározott nagyságú erdőterületen, a rókák pedig keresésükre indulnak. A keresésre öt percet kapnak. Azután váltás következik. Az a csapat győz, amelyik a másik csapatból a legtöbbet felfedezi. Ezt össze lehet kapcsolni szám-leolvasással is.

Vagy egy másik játék: A pandurok elfogják a rablókat és egy négyszöggel jelzett várba zárják. *(2. kép.)*



Rabló — pandúr

A róka-nyúl játék



Itt szigorúan őrzik őket és csak kézráütéssel lehet a rablókat kiszabadítani.

Külföldön a krokodil és a néger név alatt terjedt el az a játék, amely nálunk „Komámasszony, hol az olló" elnevezéssel honosodott meg. *(3. kép.)* A négerek a szigeteken meglátogatják egymást. A krokodilok viszont ezt igyekeznek megakadályozni és lecsapnak rájuk. A szigeten kívüli kézráütés a krokodilnak jelent egy pontot, a sikeres sziget-látogatás pedig a négernek.

Végül még egy mulatságos, kedves játék, amely szintén erdős, bokros terepen játszható. Ki tud észrevétlenül átlopódzni az A-ponttól a B-pontig, miközben a macska (a játékvezető) prédára éhesen leselkedik. *(4. kép.)*

Ez a néhány ötletszerűen kiragadott játék természetesen csak ízelítő. Tanáraink és gyermekeink sok más, szabadban űzhető játékot ismernek (nemzetes, méta, hátulsó pár előre fuss, mászás stb., stb.), amely mind alkalmas arra, hogy biztosítsa és javítsa az iskolás gyermekek egészsé-



A komámasszony hol az olló krokodil-néger változata

gét, fejlessze a legfontosabb fizikai és szellemi képességeket és végül megszerettesse a testnevelést, a tornát, a sportot.

Hazai tapasztalataink is azt bizonyítják, hogy nem lehet elég korán elkezdeni a testet és szellemet harmonikusan fejlesztő testedzést. Ehhez az első lépés a szabadtéri játékok népszerűsítése és az így nyert tapasztalatok alapján egyre inkább olyan légkör kialakítása, amelyben *az egészséges életmód, a mindennapi testedzés szinte életszükséglet legyen.* Azoknál a fiataloknál, akik kisiskolás korukban nem jártak eleget a szabadba, majd középiskolás korukban elhanyagolták a komolyabb testedzést, főiskolai tanulmányaik alatt már csak kényszerűen vállalt és nehezen letudott kötelesség a heti egy vagy két testnevelési óra.

Érdemes lenne statisztikát készíteni arról, hogy a Testnevelési Főiskolán kívül főiskoláinkon, illetve egyetemeinken milyen kis számban úszik a hallgatók a sport iránti őszinte szeretetből és lelkesedésből a testedzést. Sokszor egyenesen megdöbbentő, hogy nemcsak vizsgaidőszakban, hanem máskor is menynyire elhanyagolják szellemük fejlesztése mellett testük fejlesztését. Már pedig ma már közhelynek számít, hogy *csak az a fiatalság nyerheti meg a jövőt, amely harmonikusan tudja fejleszteni testét és szellemét.* Amint sportolóinknál egyre inkább megkívánjuk azt, hogy szellemileg fejlett, inteligens, kulturált emberek legyenek, ugyanúgy teljes joggal megkívánhatnánk a jövő szellemi elitjétől, a mostani egyetemi hallgatóktól, hogy testük edzéséről se feledkezzenek meg, s a mindennapi torna és testedzés ugyanolyan életszükségletük legyen, mint a mindennapi tanulás. **(Ha)**



Átlopódzás

TARTALOM

A műholdak is segítenek ... 97
LAKAT KÁROLY: A „Nagy Küldetés" csapata ... 98
NOVÁK ISTVÁN: Az olimpiai csapat mérlege ... 100
GAÁL ENDRE DR.: Az MTK 75 éve ... 101
NÁDORI LÁSZLÓ: Alapozás — egy életre ... 102
Új könyvek ... 103
PAP KORNÉLIA: Séta a csontvázunk körül ... 104
ENDRŐDI LAJOS: Tvisztelés — „bodylo"-val ... 105
SÁKOVICS JÓZSEF: Izometrikus, intermediális gyakorlatok ... 106
Mi újság Japánban? ... 108
KEVEY JÁNOS: Az izomérzékelés felsőbbrendűségéről ... 109
BÁNHIDI TIBOR: Kétarcú krónika Körmendről ... 110
SZOMBATHY ISTVÁN: Két gentleman az országúton ... 112
SZEBENYI SÁNDOR: Sportorvosok — sportolókról ... 114
HARASZTHY ELEMÉR: Hol a határa az emberi teljesítőképességnek? ... 116
MOLNÁR FERENC: A pároskarú lendítés lehetősége távolugrásban ... 119
Londoni levél ... 120
A bolgár sport seregszemléje ... 121
GOLDDOVÁNYI BÉLA: A vágtafutó tapasztalatai ... 122
NEU JENŐ: Így szervezzünk kirándulást ... 124
Az olvasó hozzászól, javasol, kifogásol, megjegyez ... 125
MOHÁS LÍVIA: Nem testnevelési tagozatú iskolákat, hanem testnevelési tagozatú osztályokat! ... 126
Ki a szabadba! ... 127
Címképünk: Izgalmas jelenet a Goldberger — MTK női kézilabda rangadón

sport és tudomány

A Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság. Felelős szerkesztő: Pető Béla. Szerkesztőség: Budapest XII., Alkotás u. 44. Telefon: 159-036. Kiadja: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat, Budapest XIV., Istvánmezei út 3. Telefon: 140-034. Kiadásért felel: Ungur Imre igazgató. Egyes szám ára 4 Ft. Előfizetési ára egész évre 44 Ft. Félévre 22 Ft. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlapirodánál, Budapest V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850 és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61,251 vagy átutalás az MNB 8. számú folyószámlájára. Külföldön terjesztik a Kultúra Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest I., Fő u. 32, és a Kultúra külföldi képviseletei.

64.4701 Egyetemi Nyomda, Budapest, VII., Dohány u. 10—14. — Index: 25.752.



UTAZZUNK! UTAZZUNK! UTAZZUNK!

AZ IBUSZ AJÁNLATA:

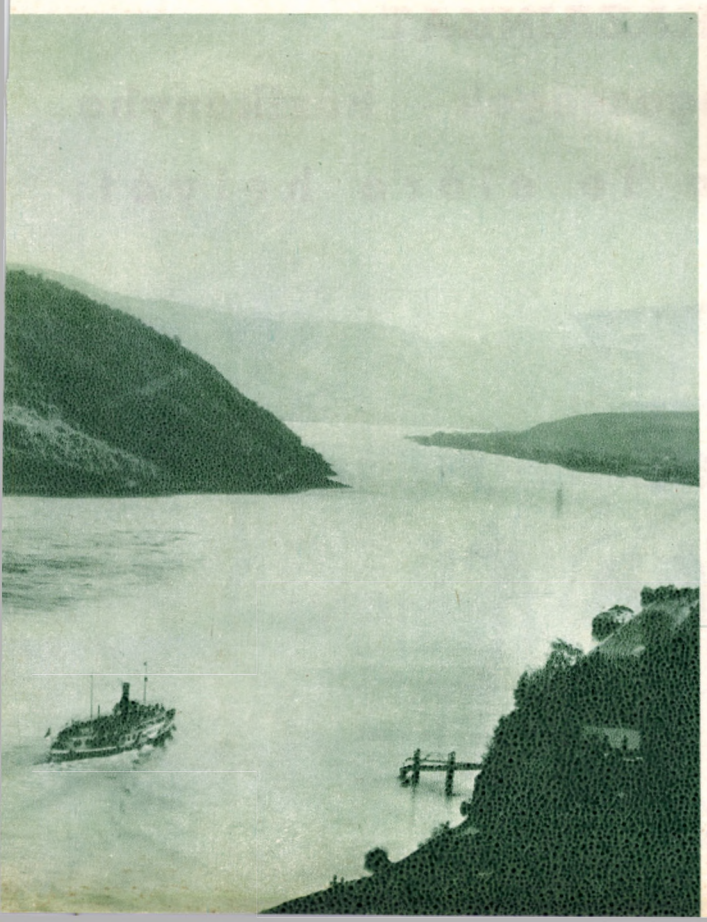
KÜLFÖLDI TÁRSASUTAZÁSOK ROMÁNIÁBA!

BRASSÓ—POIANA

8 napos, üdüléssel egybekötött társasutazás
Részvételi díj: 1630 Ft + költőpénz
Indulási időpontok: áprilistól szeptemberig

KOLOZSVÁR—TORDA

4 napos kirándulás autóbusszal
Részvételi díj: 900 Ft + költőpénz
Indulási időpontok: áprilistól decemberig





KÖRUTAZÁS ROMÁNIÁBAN

Utazás autóbusszal.

5 napos út részvételi díja: 1150 Ft + költőpénz
7 napos út részvételi díja: 1555 Ft + költőpénz
11 napos út részvételi díja: 2420 Ft + költőpénz
13 napos út részvételi díja: 2815 Ft + költőpénz
Indulási időpontok: áprilistól novemberig

ÜDÜLÉS EFORIÁBAN

9 napos tengerparti üdülés
Részvételi díj: 1650 Ft + költőpénz
Indulási időpontok: júliusban és augusztusban

KÉNYELMES UTAZÁS! KITŰNŐ ELLÁTÁS!

SZAKSZERŰ IDEGENVEZETÉS!

Részletes felvilágosítás és jelentkezés valamennyi IBUSZ UTAZÁSI IRODÁBAN



LEGSZEBB A TAVASZ A DUNAKANYARBAN



TURISTAHÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALAT

Budapest VI. Lenin krt. 55. Telefon: 224-230

KERESSE FEL TURISTAHÁZAINKAT

Italkülönlegességek — házikonyha

Foglalja le előre helyét:



sport és tudomány

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



EVFOLYAM 5 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1964 MÁJUS HÓ

OLCSÓ TENGERPARTI ÜDÜLÉS EFÓRIÁBAN,
A ROMÁN RIVIÉRÁN
(9 nap)



NAPFÉNY! TENGER!

BÁRSONYOS HOMOKSTRAND! KITŰNŐ ELLÁTÁS!

MODERN SZÁLLODÁK KÖZVETLENÜL A TENGERPARTON!

Társasutazások július—augusztus hónapban

RÉSZVÉTELI DÍJ: 1650,— Ft + költőpénz

ÉRDEKLŐDÉS ÉS FELVILÁGOSÍTÁS AZ IBUSZ UTAZÁSI IRODÁKBAN



A nagy váltófutás

Mint hosszútávfutó váltó tagjai, úgy adják kézről kézre mostanában a hónapok az olimpiai felkészülés stafétabotját. S miként a százezres stadionokban növekvő figyelem s fokozódó izgalom kíséri a táv befejező szakaszát, úgy növekszik a figyelem, s fokozódnak a remények és az aggodalmak e nagy verseny mostani szakaszában az ország sokmilliós nézőterén is.

A szurkolói tekintetek már Tokióra szegeződnek, s a lapok híradásait pásztázzák, izgatottan figyelve a külföld legjobbjainak legújabb eredményeit, s ezeknek, valamint a hazai tapasztalatoknak tükrében csillannak fel reménnyel, vagy szűkülnek aggodalomba a szemek a nagy váltófutás pillanatnyi esélyeit látván.

Április és május váltása pedig különösen ünnepi szakaszt jelent nálunk. A szó szorosan sportbeli értelmében vett váltófutás vezeti be, amellyel hazánk felszabadulására, s felszabadítóinkra, a testvéri szovjet nép hős katonáira emlékezünk. Azután az áprilisi váltó-tag már úgy nyújtja át májusi váltótársának a stafétabotot, hogy az teljesen stílszerűen rajtolhat a nemzetközi munkásosztály nagyszerű ünnepén, hiszen addigra már több sportágban is résztvettek versenyzőink a külföldi sporttársakkal vívott első tavaszi versenyeken. A nemzetközi munkásosztály ünnepéhez méltóan — nemzetközi jellegében, a különböző nemzetiségű, színű és fajú versenyzők sportbaráti kapcsolataiban megerősödve — mehet hát a váltó ezektől az éveleji nemzetközi találkozóktól felszított lendülettel tovább a népek sportoló ifjúságának békés, testvéri vetélkedője, az olimpiai játékok felé.

Ez az idei április—májusi váltóforduló azonban ezen felül is gondolkodni késztet. Társadalmunk életének ugyanis egy eseményekben és eredményekben olyan gazdag szakasza fordul most a még megalapozottabb reményű, szocialista jövő felé, amely mindenre, sportunkra kiható an is gazdagon termi majd értékes gyümölcseit.

Olyan áprilist zártunk, amelyben kedves vendégek, jóbarátok, a szovjet párt- és kormányküldöttség tagjai, s vezetőjük Nyikita Szergejevics Hruscsov körében ültük meg legnagyobb nemzeti ünnepünket. Olyan áprilist zártunk, amelyben az első szocialista állam vezetői, a kommunizmus építésének, a szocialista építőmunka támogatásának és biztonságának, a béke megvédésének, a békés egymás mellett élésnek, a dolgozók kizsákmányolás alóli felszabadulásának, s a népek függetlenségi harcának legfőbb bázisa, a Szovjetunió életének szervezői vontak pozitív mérleget a hazánkban folyó szocialista társadalomépítő munkáról. S olyan áprilist zártunk, amelyben egész népünket kellemes örömmel érte az a magas kitüntetés, amelyben Kádár János elvtárs részesült a Szovjetunió Hőse cím és a Lenin-rend elnyerésével. Mert tudjuk, hogy e magas elismerés méltó embert ért, aki áldozatosan harcolt a magyar és a szovjet nép közös ellensége, a nácizmus és a Horthy-rendszer ellen, s aki ma is fáradhatatlanul dolgozik a magyar és a szovjet nép közös törekvéseinek, a béke védelmének és a szocialista társadalmi rend építésének sikerrevitelén. S éppen ezek miatt érezzük ma minden eddiginél is fokozottabban, hogy most olyan májusba fordulunk, amely még nagyobb lendületet ad a munkának társadalmi életünk minden területén. Mert mint a váltóban az előző társ a bottal együtt szinte saját lendületét is átadja az őt követőnek, úgy ez az idei április is lendítője lesz majd mostani májusunknak, sőt további hónapjainknak s éveinknek is.

A nemzetközi munkásosztály ünnepének havában még fokozottabban kell dolgoznunk sportmozgalmunk társadalmasítása, új sportszervezetünk kifejlesztése és erősítése érdekében. Nemzetközi sportkapcsolataink segítségével az eddiginél is jobban hozzá kell járulnunk a békéért, a békés kapcsolatokért és a békés vetélkedéséért folyó küzdelem sikereihez. S miként a társadalmi élet minden területén, a sportban is fejlesztenünk kell a szakmai munka színvonalát, ami természetszerűleg vonhatja maga után sportolóink eredményességének növekedését mind a hazai, mind a nemzetközi versenyeken.



Két elnök: Miguel de Capriles dr., a Nemzetközi Szövetség és Kovács Pál, a Magyar Vívószövetség elnöke

másdi Györgyinek az ötödik helyre futotta erejéből. *Jacques Brodint* (francia) nem lehetett elütni a párbajtőr világbajnokság megnyerésétől, Pálvölgyi Miklós a hatodik helyen végzett, Pulay György és Beta Imre kiesett a második fordulóban. A kardvívás ifjúsági világbajnoka *Nagy Zsolt*, Körmöczy Csaba negyedik, és csak Gerevich Györgynek nem sikerült túljutnia az első fordulón.

Remélhetőleg, e rövid felsorolás nem tűnik hosszadalmasnak — mert mindenképpen ide kívánkozik. Átfutva a hézagos eredménylistán ugyanis, minden bizonygatás nélkül nyilvánvaló, hogy magyar szempontben is a sportág egyik vezető országa maradjunk a nemzetközi porondon, a ma ifjúsági vívóinak kellene elődeik (legalább akkori!) szintjén vívniok. És így, korábbi önmagunkhoz viszonyítva már sokkal kevésbé lehetünk elégedettek.

Az ifjúsági világbajnokságoknak az a céljuk, hogy a felnőtt mezőnybe kerülés küszöbén felmérhessük a világ ifjúsági vívóinak tudását, és nemcsak az egyéni teljesítményeket, hanem ezeket összegezve megállapíthassuk, hol, melyik országban, milyen fejlődésre számíthatunk a közeljövőben. Miután az ifjúság nevelése folyamatos, ismétlődő cse-

AZ ELSŐ IFJÚSÁGI VÍVÓ

Az eredmények ezúttal meglehetősen széles körben ismertek, hiszen a budapesti ifjúsági vívó világbajnokság közönségsikert aratott, négy napon át telt ház előtt zajlott a Sportcsarnokban, továbbá a napisajtóban is meglehetősen tág teret kapott a valóban nem mindennapi esemény.

Mit láttunk ezen a nagy versenyen? Többek között *néhány rendkívül tehetséges, máris brilliáns technikájú fiatal vívót*, akik közé legnagyobb örömünkre ezúttal *Nagy Zsolt* is tartozott; további sikerekre alapot adó *szárnybontogató „tömeget"* s mindezzel együtt érdekes, szép versenyt. Mindenki láthatta, hogy igencsak biztosítva van a vívás távolabbi jövője, népszerűsége, színvonala.

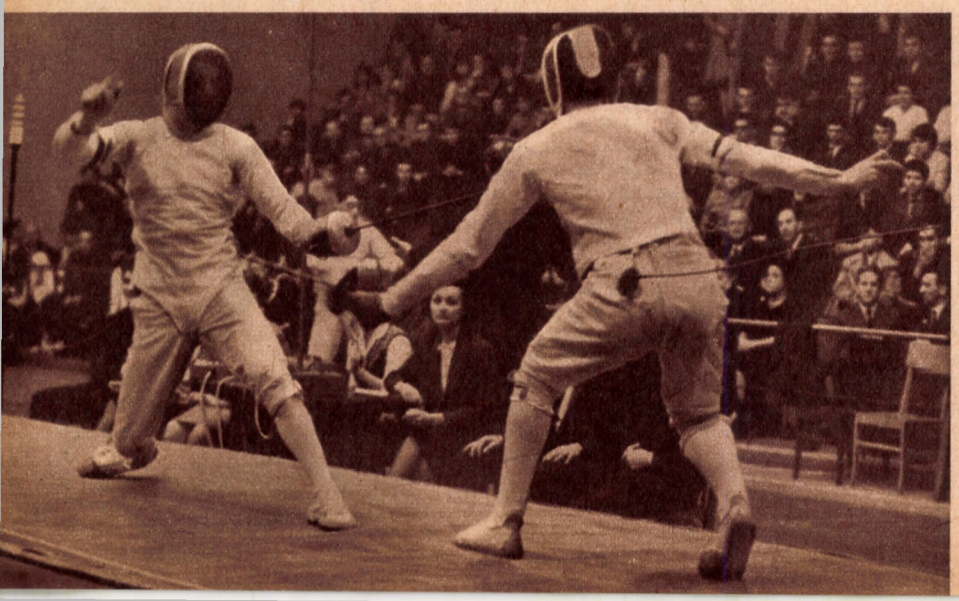
Mielőtt tovább mennénk a legfontosabb eredményeket mégis ide kell írnunk: A férfi tőr világbajnokságot az osztrák *Losert* nyerte, Szabó László ötödik, Szlovenszky Lajos hatodik lett ebben a fegyvernemben. A francia *Gapais* hódította el a női tőr világbajnoki címet, Bóbis Ildikó és Simonffy-Tóth Ágnes a legjobb tizenhat között esett ki, Dából a budapesti ifjúsági világbajnokság feltétlen előrehaladást jelent az egy évvel ezelőtt, a belgiumi Gandban lezajlott versenyhez képest. Jóllehet, Nagy Zsolt kivételével, ifjúsági vívóink nem értek meg arra, hogy a világbajnoki dobogóra álljanak, de nem vitás, hogy Ganddal ellentétben, *ezúttal valamennyi fegyvernemben döngettük a döntő kapuját*. Sőt, kardvívásban a magyar versenyzők tudása szabta meg a mezőny színvonalának felső határát.

Ilyen értelemben tehát, magyar szempontból feltétlenül pozitívan értékelendő az ifjúsági vívó világbajnokság. Nem beszélve még arról az erkölcsi sikerről, amelyet a világbajnokság jó megrendezésével aratunk. De mindezek ismeretében sem lenne helyénvaló, hogy éppen most, a fel-felcsillanó eredmények láttán, megelégedéssel üljünk frissen szerzett babérainkon, és elfelejtsük: régebben a mostaninál lényegesen jobb eredményekhez voltunk szokva! És, hogy az akkori ifjúsági eredmények kiharcolói biztosítják ma felnőtt vívásunk helyét a világ élvonalában. Ahhoz pedig, hogy későbbkedet, egy-egy ilyen ifjúsági világversenyt nem lehet csak különálló egységként vizsgálni, hanem előzményeivel együtt, folyamatában kell szemlélnünk.

Ezekre a versenyekre általában jellemző, hogy egy-egy maroknyi rendkívül tehetséges versenyző, akik igen fiatal korukban váratlan magas szintre érnek el, két-három évig az ifjúsági mezőny élén maradnak. A mezőny többsége ezalatt cserélődik, fiatal vívók jönnek, kiöregedettek mennek el — az élen azonban semmi nem változik, legfeljebb kis mértékben. Ezt figyelhettük meg annak idején, amikor *Rejtő Ildikó* és *Fülöp Mihály* nyert két egymásutáni évben ifjúsági világbajnokságot, és ennek lehetünk tanúi most is *Losert* és *Brodin* párharcában, illetve az utóbbi most nyert második világbajnokságában. Az évek múltával a helyzet tehát alig változott e tekintetben. Mindössze annyi történt — sajnos —, hogy az utóbbi években ebbe az „arisztokrata", rendkívüli tehetség-rétegbe mi nem adtunk versenyzőt, jóllehet, korábban éppen a magyarok szolgáltak minden efféle példa alapjául.

A tavalyi, Gandban lebonyolított ifjúsági VB óta például ismét *kicserélődött csaknem minden fegyvernem mezőnye*. Ezúttal még több is történt, mint általában történni szokott, mert kivált a mezőnyből három világbajnok — Ene, Andriadze, Lordkipanidze — és néhány más rendkívüli tehetségű vívó, mint például: Courtillat és Drimba. Ezzel szemben csak Losert, Brodin és Szimonov maradt és néhány további „másodhegedűs". Velük szembe Budapesten javarészt eddig ismeretlen versenyzők szegültek, vagy legalábbis olyanok — Szabó László például —, akik korábban nem sok vizet zavartak a világbajnoki versenyben. Csakúgy, mint a résztvevő küldöttségek legtöbbje, a magyar csapat is megifjodottan, új összetételben lépett pástra, kiharcolni helyét az „új" mezőnyben.

Pálvölgyi (jobbról) majdnem legyőzte a világbajnok Brodin-t



A „megváltozott" helyzet: kardvívásban, *Nagy Zsolt* személyében, előreláthatólag hosszú időre, végre delegáltunk versenyzőt a rendkívüli tehetség-kategóriába, s *ez a világbajnokság számunkra legörvendetesebb ténye.* Annak ismeretében természetesen, hogy Nagy technikai képzettségében, taktikai érettségében, versenyzői adottságokban is, tehát nem a puszta eredmény alapján, méltán áll a világ legjobb ifjúsági vívói között. A többi három fegyvernemben viszont lényegileg ebben az évben sem mozdultunk egy tapodtat sem előbbre. Ezúttal sem tudtuk megszerezni a rendkívüli tehetségek mögötti felszabadult „másodhegedűs" helyeket sem, nemhogy velük szembe tudtunk volna állítani hasonló kvalitású versenyzőt. Az előző évekből ismert nevek mellé újak kerültek Budapesten is, a tőrvívó francia Noel, a női tőröző Gyulay, a párbajtőrvívó Boissier és Larsson neve például — és Nagy Zsolt kivételével mi ismét nem képviseltettük magunkat sehol. (Pedig legnagyobb büszkeségünk, hogy felnőtt szinten ma már nem „kardvívó", hanem négy fegyvernemes ország vagyunk.) Ráadásul a női tőrvívás kivételével reálisan el kell ismernünk azt is, hogy versenyzőink technikai, taktikai, tehát effektív tudásbeli korlátai akadályozták meg sikeresebb szereplésüket. A bírálat elsősorban ifjúsági párbajtőrvívásunkat, férfi tőrvívásunkat illeti. De bírálhatjuk egész ifjúsági *vívó-nevelésünket is.* Még a részben sikeres világbajnokság után sem állíthatjuk, hogy ismét rendben van nálunk az ifjúsági vívás szénája.

A probléma, hogy az utóbbi években mérsékeltebb eredményeket értek el ifjúsági vívóink világbajnokságokon, nem mai keletű, és nem a mostani ifjúsági vívó világbajnokság után vetődött fel először. Magyarázat is született rá. Ez tüneti kezelésnek talán elfogadható, de hatásosnak semmiképpen nem mondható. Ennek lényege röviden az, hogy *a nagy fellendülést mindig követi egy kisebb visszaesés,* és a korábbi bőséges tehetség-termést most tehetségszegény időszak váltotta fel nálunk. Továbbá, hogy a magyar élvonal különösen *férfi tőrben rendkívül fiatal,* és ez eleve kedvét szegheti a felnövő nemzedéknek, s meghátrálásra késztetheti az elvégzendő tengernyi munkával szemben.

VILÁGBAJNOKSÁG



A kardvívás érmesei: Nazlimov (szovjet), Nagy Zsolt és Novara (lengyel)

Kétségtelen: a magyar élvonal egyetlen fegyvernemben sem idős. Ráadásul legjobb ifjúsági vívóinkat még egy közép-idős, jól képzett réteg is elválasztja felnőtt válogatottjainktól. Még a rendkívül tehetséges Nagy Zsolt is messze van például a felnőtt mezőny élétől — bár éppen ő lehet ellenpélda a kedveszegett fiatalra. De törvényszerű-e, hogy amiért nekünk van kiváló felnőtt gárdánk, ne legyen a mi felnőtteinkkel egy szinten vívó Loserthez fogható 18—20 éves vívónk?

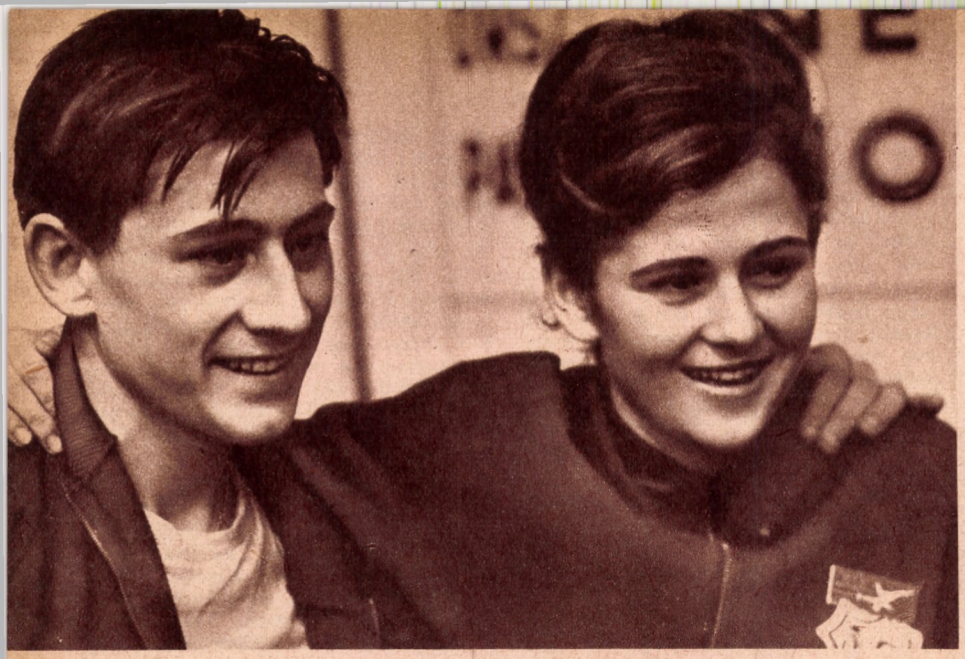
Az „egyszer fenn — egyszer lenn" elvet maga *Jean Cottard,* a most legeredményesebbnek bizonyult francia csapat vezető mestere is elfogadja, első szóra ezzel adja okát a francia vívás fellendülésének. Emellett viszont azonnal megjegyzi: örül, hogy az éveken át végzett *gondos, kitartó és kemény munka* meghozta végre gyümölcsét. Felfedi tehát egyúttal a „titkot" is — gondosan, keményen, okosan kell dolgozni a fiatalok és a későbbi sikerek érdekében.

Ezzel nekünk nem mondott semmi újat. *A mi ifjúsági vívóink is keményen, kitartóan dolgoznak,* és a budapesti világbajnokság eredménye példa rá: nem is hiába. És nem is arról van szó, hogy mindent fel kell rúgnunk, meg kell változtatnunk, ami ifjúsági vívó nevelésünkkel kapcsolatos. Ezt semmi sem indokolná, legkevésbé a mostani eredmények, amelyek jelzik: a tavalyi sikertelenségből tanultunk, változtattunk a felkészülésen és részben sikerrel. De arról igenis szó lehet, hogy ezúttal is megnézzük hol és mit kell a továbbiakban módosítanunk, mennyi újat hozott a világbajnokság.

Nálunk talán csak abban van hiba, hogy *nem törődünk eleget a fiatalok nevelésével,* és az ifjúsági vívók felkészítése, bár edzésük legjobb vívómestereink kezében van, korántsem annyira szervezett, mint felnőtt válogatottainké. Valahogy a felnőtt válogatottak „környékén" nőnek fel, s a velük való foglalkozás lényegében nem tér el a felnőttek igényelte módszertől. Tehát csak ritkán kapják meg azt a többletet a felkészítésben, amelyet fiatal, tapasztalatlan voltuk megkívánna. Ezenkívül méginkább hiányzik azoknak a tervszerű edzése, akik még nem értek meg a válogatottságra.

A mi vívóinkra például ezen az ifjúsági világbajnokságon Nagy kivételével általánosan jellemző volt, hogy a megfelelő mezőnyök legjobbjaihoz viszonyítva bizonyos értelemben *félszegek, gyerekesen suták voltak.* Míg amazok, és a mieink közül Nagy Zsolt, a verseny sorsdöntő mérkőzésein, komoly, nagy pillanataiban hidegen, pontosan számító felnőttekké tudtak válni és a nagy feszültség után is fesztelenül viselkedni a páston — addig a mi vívóink az említett pillanatokban is megtartották gyermekes félelmeiket, gátlásaikat. Ennek a kérdésnek a vizsgálata már túlnő a szűkebb értelemben vett vívó nevelésen és bonyolult, általános nevelési kérdéssé nő. Ami mégis vívó-szakmai marad belőle nem más, minthogy a páston a felnőtt viselkedést, a magabiztosságot, egyrészt a megalapozott technikai tudás és az ebből fakadó egészséges önbizalom adja meg, másrészt pedig a meglevő, vagy mástól „kapott" taktikai érettség.

És itt kapcsolódik a kérdésbe *vívómestereink szerepe.* Őket azért illeti meg a „mester" cím, mert nem egyszerűen edzői, hanem a szó szoros értelmében mesterei sportágunknak, technikai, taktikai vonatkozásban egyaránt. A kérdés csupán minden esetben az, hogy egyikből is, másikból is, mennyit, és hogyan juttatnak tanítványaiknak. Nálunk ma vívómestereink oktatása főként a technikai megoldások sulykolására, végletekig pontos, kimunkált betanítására irányul. És nem vitatható, hogy ez a módszer adott esetben eredményes. Ezzel a módszerrel tanult és lett világbajnok Fülöp, Rejtő és Gyuricza is. Ez viszont — kanyarodjunk kissé vissza — a „tehetség-gazdag" korszakban volt, elképzelhető, hogy az említett vívók, és még sokan mások is, a technikai megoldásokkal



Francia aranyérmesek: Brodin (párbajtőr) és Gapais (női tőr)

szinte egyidőben autodidakta módon taktikailag is töretlenül fejlődtek — hála tehetségüknek. Meg kellene azonban nézni, hogy most, a „tehetség-szegény" időben vajon nem lenne-e célravezetőbb egy összetettebb, technikai-taktikai oktatás alkalmazása fiatal korban? Nem haladnának-e tudásban nagyobb léptekkel mostani fiataljaink — akik között igenis vannak tehetségek!?

Nagyon jó példának kívánkozik ide a szovjet ifjúságiak mindenkori szereplése. Élvonaluk kapuját döngető, erős fiatal gárdát, akárcsak mi, a szovjetek sem hoztak az utóbbi időben világbajnokságra. Előttünk jórészt ismeretlen oktatási módszerüket dicséri viszont (ők egyébként sokat emlegetik a taktikát is), hogy ennek ellenére minden évben, minden fegyvernemben fel tudtak mutatni ifjúsági világbajnokokat (tavaly kettőt), de legalábbis a világbajnoki címért komolyan harcban levő, jól képzett vívókat.

Egy további *„taktikai" probléma* is vetődött fel ezen a világbajnokságon. A négy nap alatt világosan bebizonyosodott, hogy a versenyt, ifjúsági szinten (véljük feljebb is) a világ minden tájáról összesereglett vívómesterek rendkívül fontos munkának, dolgos hétköznapnak tekintik. Néhányan melegítő ruhába öltözötten manuálisan dolgoztak, más részük pedig „civilben" ugyan, de szüntelen együtt lévén versenyzőikkel szellemileg hatottak rájuk. Nem mondhatjuk, hogy a magyar mesterek egy kis csoportja nem ugyanígy járt el. Nagy Zsolt például az egész verseny alatt, de méginkább a döntő folyamán egy pillanatra sem került ki mesterének, Beke Zoltánnak hatósugarából, Damásdit is fokról-fokra segítette mestere, Szabó László — és még folytathatnánk a sort.

De ennek ellenére sajnos, nálunk még ma is uralkodó nézet, hogy a mester az edzéseken, a vívóteremben adjon meg mindent — és ott valóban tudása legjavát nyújtja! — a verseny viszont a vívó dolga. Ez a téves „önállóságra" nevelés lehet jó száz csatában edzett felnőttek számára, akik legtöbbször amúgyis a saját fejük után mennek. De gondoljuk meg, milyen óriási lehetőségekről mondunk le akkor, amikor kialakulatlan elképzeléseivel magára hagyjuk a fiatal versenyzőt, vagy pástra engedjük elképzelések nélkül, ahelyett, hogy élnénk a bátorításra, támogatásra megengedett alkalommal, mint azt mások teszik! (Bóbis esetében például ez nyilván egy világbajnoki címet jelentett volna.)

Éppenúgy, ahogy a szakmai munka kérdésénél nem teljes felfordulásra, hanem módosításokra gondoltunk — most sem mestereink, főleg idősebb, kiváló vívómestereink pálfordulását kívánnánk. Amit ők tesznek, amennyit dolgoznak, az feltétlen elismerést érdemel, és káros túlzás lenne még a verseny alatti munkát is a nyakukba zúdítani. Sokkal inkább arról lenne szó, hogy most, a tehetséges fiatal mesterek munkába állításával együtt, szüntessük meg azt a korábbi divatot, amely mestereink egy részét magával ragadja, hogy a verseny a vívómesternek is csak esemény, látványosság! — Illetve: hozzunk új divatot, a *verseny közben is dolgozó vívómester divatját*, mert ennek is van ma már hagyománya nálunk is.

Ez a mester legyen edző, pszichológus, pedagógus egyszemélyben, és még csak az sem feltétlenül szükséges, hogy valamennyi vívónak ténylegesen mestere is legyen. Cottard például majdnemhogy hírből ismerte csak fiataljainak egy részét. De ez a mester mindenképpen megértő társa, vezére, menedéke, barátja legyen versenyzőinek — mikor hogy kívánja a szükség. Ezt megvalósítani talán a legnehezebb feladat, mert egyéb akadályokon túl néha a versenyzők ellenállásába is ütközik. Némelyik keményfejű tehetség nem veszi például szívesen, ha vele gyerek, vagy fiatalember módjára foglalkoznak, amikor ő úgyis mindent jobban tud. De mindezek ellenére ki kell alakítanunk nekünk is a tekintéllyel rendelkező, és emellett a fent elmondottakat megvalósító mester-típust. Ma nálunk ezeket a feladatokat felaprózva, többen végzik. Így történik aztán meg, hogy a sok bába között néha elvész a gyerek . . .

Végülis ne üssünk meg túlságosan borulátó hangokat — mert mint fentebb is írtuk már, erre nincs okunk. *A magas színvonalú versengésben fiataljaink valós és szép eredményeket értek el,* és amiért szót emeltünk ez éppen az, hogy egy év múlva még teljesebb, még egyöntetűbb sikernek tapsolhassunk.

Dávid Sándor

Tőrvívók a táblánál. A szemüveges, aranyérmes Losert Marton és Szabó társaságában



Lányok tiszteletdíjakkal. Gyulay Ilona (Románia), Brigitte Gapais (Franciaország), Kerstin Palm (Svédország)



KÉZILABDÁZÓINK ELŐRE LÉPTEK,

de sokat kell még javulniok

A prágai világbajnokság tapasztalatai

A világ legjobbjainak küzdelme minden sportágban mindig izgalmas eseményt jelentett. Így volt ez a Prágában megrendezett férfi teremkézilabda világbajnokságon is.

A szubjektivitás alól senkit sem lehet teljes mértékben mentesíteni, mégis igyekszem a számok és a kialakult sorrend alapján végezni értékelésem, figyelmen kívül hagyni az olyan „megjegyzéseket" — mi történt volna, ha . . .

A középdöntő eredményei és sorrendje:

A csoport	Svédor.	NSZK	Jugosz	Magyar	J.	Gy.	D.	V.	G.a.	P.
1. Svédország		8:16	23:1	15:8	3	2	—	1	46:42	4
2. N.Sz.K.	16:8		14:14	15:19	3	1	1	1	45:41	3
3. Jugoszlávia	18:23	14:14		16:14	3	1	1	1	48:52	3
4. Magyarorsz.	8:15	19:15	15:16		3	1	—	2	42:46	2

B csoport	Rom.	Cssh.	Szovj.	Dánia	J.	Gy.	D.	V	G.a.	P.
1. Románia		16:15	16:14	25:15	3	3	—	—	57:44	6
2. Csehszlov.	15:16		18:15	14:11	3	2	—	1	47:42	4
3. Szovjetunió	14:16	15:18		17:14	3	1	—	2	46:48	2
4. Dánia	15:25	11:14	14:17		3	—	—	3	40:56	0

A döntő eredményei:

1—2. helyért Románia—Svédország 25:22 (14:13)
3—4. helyért Csehszlovákia—NSZK 22:15 (8:7)
5—6. helyért Szovjetunió—Jugoszlávia 27:18 (13:9)
7—8. helyért Dánia—Magyarország 23:14 (8:6)

A román csapat

a legutóbbi VB-n meglepetésszerű győzelmet aratott. Prágába azonban már mint a VB egyik nagy esélyese érkezett. Bár a döntő mérkőzések előtt a szakemberek és az újságírók körében megtartott szavazás eredménye a csehszlovákok győzelmét jósolta, a román csapat kiemelkedő játéktudása, a mérkőzéseken mutatott taktikai érettsége és fegyelme, a játékosok magasszínvonalú képzettsége, az egy mindenkiért, mindenki egyért elv tökéletes érvényesítése bebizonyította, hogy ebben a sportágban most ők a legjobbak a világon.

Milyen tényezők játszottak közre a románok sikereiben? Mindenekelőtt a megbízható, hozzáértő szakmai vezetés, a játékosok helyes kiválogatása és azután a csapat kialakítása, ehhez az idő és a lehetőség biztosítása, több évi együttjátszás, helyesen vezetett sok kemény munka, bizalom mind a szakmai vezetés, mind pedig a játékosok irányában. A csapatra jellemző vonások: Támadásaikat bármilyen formában fejezték is be, minden játékos azonnal, reklamálás, a játékostársra és játékvezetőre tett megjegyzés nélkül futott vissza helyére. Az ellenfél támadási formájához igazodó védekezésük minden esetben megbízhatóan kemény, gyors, rugalmas, szinte bevehetetlen volt. Az ellenfél játékosa szabadon csak ritkán vehette át a labdát, a labdaátvétel után azonnal határozottan, de nem durván megtámadták, a támadás befejezésében igyekeztek megakadályozni. Egy esetben sem láttunk védekezésükben olyan súlyos hibát, mint a mi csapatunk védekezésében, hogy a beálló játékosnak 6—8 méterről is be lehessen játszani a labdát és azt a beálló értékesítse. Az ellenfél lövő, vagy lövéshez készülő játékosához mindig kiléptek, a kitámadó játékos addig zavarta az ellenfél játékosát, ameddig az a lábda birtokában volt. A lövőcselre nem szálltak le, nem ültek le. Pillanatnyi megingást a védekezésükben csak a svédek elleni döntő mérkőzéseken láttunk, amikor 12:9-es román vezetésnél a svéd Jarnälius két perc alatt három gólt ért el középről térdmagasságban ellőtt lövéseivel.

Akik látták ezt a mérkőzést, hosszú időn át visszaemlékeznek rá. 14:14-es mérkőzésállásnál 2 perces időleges kiállítást kapott a román Ivanescu, majd büntetődobásból a svédek Armquist révén megszerezték a vezetést. A meglepetés a levegőben volt. A következő román támadásnál azonban a játékvezető a román csapat javára ítélt büntetőt és Moser, aki ma vitán felül a világ legjobb kézilabdajátékosa, a kiinduló kapus felett a felső kapufára ejtette a labdát. A kihagyott büntető nem törte le a csapatot, hanem hatalmas lendülettel támadtak tovább, s bár a svédek még két alkalommal egyenlíteni tudtak (20:20) és (22:22) a minden irányban jobban előkészített román csapat megérdemelten győzött és szerezte meg a világbajnoki címet. Támadásukra két dolog jellemző. Az egyik a gyors indítás, a másik a gólhelyzetig való játszás és a biztos labdatovábbítás.

Ez utóbbit hol gyorsan, hol szinte lassítottfilm sebességgel végzik. Sok adogatással és keresztmozgással őrlik a védelem erejét, igyekeznek tempózavarba hozni őket és a keletkezett helyzeteket kihasználni. Iramváltoztatásukat egyik csapat sem tudta alkalmazni.

Világbajnokságuk megnyerését az is elősegítette, hogy sorozatos sérülés nem zavarta meg a csapat kialakult szerkezeti felépítését.

A csehszlovákok

nagy reményekkel tekintettek a VB. elé. Addigi eredményeik, a hazai környezet, a szurkolók fanatizmusa és az állandó zengő do-to-ho biztatás nagy önbizalmat adott a játékosoknak.

A csapat szerkezeti felépítése igen jó, hiszen van két kiváló kapusuk és a mezőnyjátékosok, sőt a cseresor is szinte azonos értékű. Mares, Havlik, Duda, Frollo, Benes, Segura és a többiek bármelyik válogatottban helyet kapnának. Támadásban többnyire az alapvonallal párhuzamosan adogatnak, mozognak és a védőfalra rávezetett labdát igyekeznek visszafordítani két lövőjüknek, Havliknak és Dudának.

Jobban akarnak gólt lőni, támadásuk kevesebb húzásból áll, mint a románoké, de azokat nem készítik elő elég körültekintéssel, játékuk nem annyira színes és ezért nem tudnak annyi gólt szerezni. Mares egyéni képzettsége, szellemes megoldásai, gyors indulása és támadásbefejezései élményszámba mennek.

A szélsőket éppúgy foglalkoztatják, mint az átlövőket, de góljaik nagy részét gyorsindításból — elsősorban Mares révén — és átlövésből szerzik.

Védekezésük kemény, sokszor durva. Megfigyelhető volt, hogy hamar elvesztik a türelmüket, csapatukat többször sújtották időleges büntetéssel. Jó lábmunkájuk nem teszi szükségessé, hogy védekezésben túl „szigorúan" védekezzenek.

Támadó és védekező munkájuk nem annyira megbízható, mint a román csapaté.

A szovjet csapat

játéka külön elemzést érdemelne. Akik látták ezt a csapatot az elmúlt években játszani, megállapíthatták, hogy hatalmas fejlődésen mentek át.

A VB legjobb kapusával és Moser után a legjobb irányító játékosával rendelkeznek a balkezes Lebegyev személyében. Labdakezelésük szinte tökéletes, a labdatovábbításuk gyors és változatos. Állandó mozgásukkal és gyors adogatásokkal sokkal több helyzetet teremtenek, mint bármely más csapat, beleértve a román csapatot is.

Zdorenko és a szovjet csapat megmutatta, hogyan kellett volna nekünk védekezni a jugoszlávok ellen. Amíg Zagmestar játszott, addig öt szovjet játékos zónázott és Zdorenko kiment emberfogásra. Ha Zagmestar nem tartózkodott a pályán, mozgó hatos falat játszott a szovjet csapat. A szaggatott vonalnál végrehajtott szabaddobások megoldásában a szovjet csapat volt a legkövetkezetesebb és a legtöbb megoldási figurát is ők hajtották végre. Védekezésük lényege: kemény és több esetben nem a megengedett eszközöket használják. Túl sok a lökdösődés a szaggatott vonalon belül. A jugoszlávok 38, a csehszlovákok 29 szabaddobást dobtak ellenük lökés miatt. Ez igen magas szám.

A jugoszlávok

elleni mérkőzésünkön mindenki magyar győzelmet várt. Ennek megvolt a reális alapja. Többször találkoztunk már velük, ismerjük játékukat és a VB-n módunkban volt megfigyelni egy év alatti fejlődésüket is.

A jugoszláv—magyar mérkőzés előtt mi fölényesen vertük a nyugat-németeket, ők viszont gyenge játékkal kikaptak a svédektől.

Zagmestar, Milokovics, Karadzsa, Djuranecs és az új tehetséges beálló Stefanovics játéka inkább a csehszlovákok játékára emlékeztet, de nem elég színes, gyors és eredményes. Támadásépítésük lassú, könnyen kiismerhető. Irányítójuk és befejezőjük a fiatal Zagmestar és Milkovics. A jó fizikai felépítésű Zagmestar (194 cm!) 25 gólt lőtt a VB-n. Magasan kiemelkedik és csuklóból keményen meglövi a labdát, ha hagyják.

Helytelen és rosszul végrehajtott védekező taktikánk tálcán kínálta a lehetőséget a jugoszlávoknak.

A magyarok

teljesítményével, ha a kitűzött célt nézzük, elégedettek lehetünk. Célunk az volt, hogy bekerüljünk a 8-as döntőbe. Az ott látottak alapján azonban azt kell mondanunk, hogy a magyar csapat többre képes és előbb kellett volna végeznie.

Hogy nem végeztünk előkelőbb helyen, annak több oka van.

1. A mérkőzésekre sorozatosan több tartalék játékost kellett beállítani a kulcsemberek sérülése miatt.
2. Helytelenül és fegyelmezetlenül védekeztünk, sok helyzetet kihagytunk.
3. Nincs megfelelő cserekapusunk és cseresorunk.
4. Az ellenfelek egymás ellen elért kissé irreális eredményének alakulása (nyugatnémet—svéd mérkőzés).
5. Játékosaink technikai és taktikai hiányossága.
6. Néhány játékosunk fizikai gyengesége.
7. Nem a legmegfelelőbb lelki felkészítés.
8. A csapathoz nem tartozó személyek beleszólása a csapat vezetésébe (taktikai utasítások adása stb.).
9. A csapat szerkezeti egységének hiánya egy-két játékos kiválása esetén.

A Kovács J., Fenyő, Stiller, Adorján, Kovács L., Vigh, Rácz összeállítású csapat olyan taktikai elemeket is mutatott be, sajnos csak a nyugatnémetek elleni mérkőzés egyes szakaszaiban, melyek nem találhatók meg a többi csapat repertoárjában.

Az elzárások, elzárásbevezetések, cseles labdatovábbítások és támadásbefejezéseink csak egyes támadásainkban láthatók, a mérkőzés jelentős részében főleg a cseresor esetében csak vergődtünk a pályán. A szakmai vezetés feladata ennek a kérdésnek a megtárgyalása.

A legnagyobb problémánk a védekezés. Időnként itt is tudtak játékosaink komoly teljesítményt nyújtani. A román, a csehszlovák és a svéd csapat azért is jobb nálunk, mert védekezésük a mérkőzés elejétől a végéig megbízható, fegyelmezett.

Az előbbiekben már utaltam erre, most ismételten felvetem: hogyan történhetik meg, hogy minden mérkőzésen 4—5 gólt kapjunk beállás után, úgy, hogy a beállónak 6—8 méterről is be lehessen játszani, lőni a labdát, mert nincs a közelében védőjátékos. Hogyan lehetséges, hogy egy támadóra 2, sőt 3 játékos is kimegy, nem törődve azzal, hogy helyét az ellenfél beállója, vagy a szélről befutó játékosa veszi át. Miért nem figyelmeztetik játékosaink egymást a befutó játékosra és főleg —, miért nem veszik át a befutó játékost. Nincs megfelelő cseresorunk. A dánok elleni 14:23-as mérkőzésen a közönség egy része hol fütyült (!), hol nevetett a magyarok primitív játékán és a „löbbölt", potyagólokon.

Szerencsénk volt, hogy akkor, olyan felállításban nem a román, vagy a csehszlovák csapattal játszottunk, mert feltételezhetően katasztrofális vereséget szenvedtünk volna. A dánok elleni mérkőzésen senkinek nem jutott eszébe, hogy a veterán Hansent egy játékosunknak külön kellett volna őriznie. Így történt meg az, hogy Hansen 9 gólt lőtt és a további bejátszásból (de milyen bejátszásból !) 4 gólt értek el a dánok.

Minden személyi sértődöttséget félretéve kellene foglalkoznia a szakmai vezetésnek a fenti kérdésekkel, tudomásul kellene vennünk, hogy cserekapusaink és mezőnyjátékosok közül Baranyai, Kejsár, Drobnics, Klein és jelenlegi játékostudása alapján Marosi sem éri el a válogatott szintet.

Kérdésként vetem fel: Fenyőn kívül más játékosunk nem tud büntetőt lőni? Mikor tanulják meg játékosaink az emberelőny értékesítését? Milyen taktikai feladattal látta el az edző a jugoszlávok elleni mérkőzésen két balkezes játékosunkat, Fenyőt és Drobnicsot, mert a pályán látottak szinte csak spontán játékról tanúskodtak. Többnyire egymással párhuzamosan és egyidőben futottak be és nem volt, aki kellően előkészítse számunkra a támadás befejezését, Vighnek miért csak Tamásdi tud bejátszani? Fenyő, aki 31 góllal a góllövő lista 2. helyén végzett, miért tűnik el percekre a pályán, miért követ el annyi átadási hibát és főleg miért beszél annyit a pályán?

Ez a magyar csapat és a magyar kézilabda sport többre képes, mint amennyit a VB-n produkált. A meglevő hibákat azonban, amelyek mind a szakmai vezetésben (taktika!), mind a játékosok képzésében mutatkozik, sürgősen ki kell javítani.

A másik csoportba tartozó svéd, nyugat-német és dán csapat közül

a svédek játéka

okozta a legtöbb fejtörést a szakembereknek. Egyik napról a másikra változott a „formájuk", de ehhez hozzájárult a csapat összeállítása, a játékhoz való hozzáállása.

Játékuk a régi, a kézilabda őskorára jellemző mozdulatokkal hosszú labdakivezetésekkel történik. Labdafogásuk tökéletes, fogási hibát szinte nem is vétenek. Az erős átadásokat ölbe fogják!

Támadásaikban szélsőiket nem foglalkoztatják, ha a labda mégis kikerül a szélen éppen tartózkodó játékoshoz, nem tudnak vele érdemleges akciót kezdeni.

Eredményüket biztos labdafogásuknak, legalább annyira biztos átadásaiknak, lövőcselüknek és változatosan végrehajtott, hatalmas erejű lövéseiknek köszönhetik.

Játékukról érdekes véleményt közölt edzőjük, Kurt Wadmark. Szerinte első a lövés, a technikai képzés, a védekezés és a többi csak azután jöhet. Így a sok futás labdával és labda nélkül is. Fő elve: adogassanak úgy a játékosok, hogy ne kövessenek el hibát és a támadást lövéssel tudják befejezni. Így az ellenfélnek nincs ideje „leindítani" a csapatot. Valóban. A svédek kényelmesen vezették fel a labdát, hosszú adogatásokkal igyekeztek átlövésekkel eredményt elérni. Átadási hibaszázalékuk minimális.

Hasonló játékot képvisel

a dán csapat is,

a labdával és anélkül azonban többet futnak a játékosok. Mivel nincs annyi és olyan minőségű átlövőjük, mint a svédeknek, támadásuk jellege is megváltozik. Tisztán védekeznek, de kényelmesek. Ez vonatkozik támadásukra is. Egy támadáson belül a legmagasabb adogatási számot (nem összességében!) náluk kaptam — 47-et!

A csapat esze, irányítója a veterán Hansen. Keveset fut, minden mérkőzést végigjátszik. Labdájának szeme van. Bejátszását tanítani kellene, ezt főleg mi éreztük. Lövőcsel és bejátszás. Ha a védő nem lép ki a cselre, akkor ő lő és jól. Hansen nélkül nem képviselne komoly játékerőt a dán csapat.

A nyugat-német együttes

vegyes benyomásokat keltett. A csapat játékát úgy lehetne megfogalmazni, amint azt Lübking, egyik legjobbjuk mondotta: Győz az a csapat, amelyik gyorsabban fut és nagyobbat lő. Edzéseik is elsősorban erre irányulnak. Ez nem új megállapítás, a csehszlovákok ezt az elvet már régen megvalósították. Aki győzni akar, annak ki kell egészíteni ezt az elvet néhány dologgal, ami jelenleg hiányzik a nyugat-német csapat játékából.

A nyugat-németek sokat futnak feleslegesen. A svédek fele annyit sem futnak és mégis eredményesebbek. Mi ennek a magyarázata? A sok futás közben a labda alig jut ki a szaggatott vonal középső 6—7 m-es szakaszából, a játékosok pedig futnak labda nélkül saroktól-sarokig.

Általános tapasztalatok

a) Nagy labdabiztonság.
b) Gyors labdatovábbítás.
c) Játék a gólhelyzetig.

d) A szabaddobásokat nem lövik kapura (mindössze két esetben láttunk kapura lőni szabaddobást, a szovjet Usenko és a svéd Carlsson lőtte).

e) Kemény, sok esetben igen durva védekezés, amit a játékvezetők nem megfelelő formában „értékeltek". A látottak lényegesen eltértek a játékvezetők hazai gyakorlatától.

f) A kapusok nem vetődnek, hanem a kialakult szemaforvédéssel többnyire térdvédő nélkül, állva igyekeznek védeni a labdát, hogy azonnal indíthassanak.

g) A gyorsindítás. Mivel a kapusok nem vetődnek, hamarabb hozhatják játékba a labdát. Legtöbbet alkalmazott formája, ha az ellenfél például a baloldalon támad, a jobbszélső kihúzódik a védőfalból és amint az ellenfél a támadását lövéssel befejezte, máris indul. Mire a kapus játékba hozza a labdát, az induló játékos már a felezővonalnál van.

h) Kapuralövéseknél a sok ejtés. A VB-n 19 ejtett gólt láthattunk. Ez azzal is magyarázható, hogy a lövés pillanatában a kapusok kiindulnak, hogy a lövés szögét lezárják.

i) Az időleges kiállítás legalább egy gólt jelent a támadó csapatnak. Kivétel a magyar csapat, amely nem tudja értékesíteni az emberelőnyt és azonnal gólt szeretne lőni, eladja a labdát és az ellenfél labdatartással kivárja a kiállított játékost.

A játékvezetők

működését legalább olyan várakozás előzte meg, mint a csapatok játékát.

De csalódnunk kellett, mert nem azt kaptuk, amit vártunk. Megfelelő összehasonlítási alap rendelkezésünkre állt, hiszen egymás után vezették a mérkőzéseket. Nos —, nem láttunk két játékvezetőt sem, aki azonos módon ítélte volna meg az azonos helyzetben elkövetett szabálytalanságokat. A legnagyobb eltérés az időleges kiállítás, a büntetődobások, a testtel való játék és a labdatartás terén mutatkozott. Gyenge, feltűnően egyoldalú játékvezetést is láttunk.

Új színt

jelentett Japán, az Egyesült Államok, az EAK megjelenése a világbajnokságon, mégha csak az elődöntőkben találkoztunk is velük. Tudásuk még nem éri el a nemzetközi színvonalat, de a legközelebbi VB-n elsősorban Japánnal már számolni kell.

Földesi Béla
testnevelő tanár



Fenyő, a legeredményesebb magyar játékos gólt dob a svéd kapuba



A világbajnok román csapat

A játékvezető

szerepe a korszerű labdarúgásban



Tichy Lajos harca a debreceni védőkkel

Rohan a csatár, a védő keresztez és mikor egymás mellé érnek, összeér a két váll, a hátvéd szabályosan ellöki a csatárt. A kedvenc megpöndörül, aztán vagy hármat bukfencezik, majd kiterül a földön, mintha egy szikra élet se lenne benne. A közönség füttykoncertbe kezd, öklök emelkednek a magasba, nyomdafestéket nem tűrő jelzők röpködnek a hátvéd felé, a „sértett" csapatának a gyúrója pedig már rohan befelé a pályára, hogy csodaszereivel életet leheljen a játékosába — akinek természetesen semmi baja sincs.

És mit tesz ilyenkor a bíró? Vagy sípol, vagy nem. Ha tovább engedi a játékot, a jelzők és fenyegetések őrá zúdulnak; a szenvedő fél csapatának a játékosai tiltakoznak a lelátó tombol. Ha a bíró lefújja a lökést, súlyos hibát követ el, mert bünteti a szabályosan játszó labdarúgót, s ezzel elveszi kedvét — s valamennyi játékosét! — a szabályos lökéstől.

A szabály világosan előírja, hogy csak az erőszakos, a durva, a veszélyes lökés büntethető. A testi erő kihasználása viszont megengedett, ha a játékos azonos testhelyzetben levő ellenfelét, váll vállal szemben löki — amikor a labda megjátszható közelségben van.

Talán nem túlzott merészség azt állítani, hogy a tíz évvel ezelőtti magyar futballnak döntő szerepe volt a labdarúgás stílusának megváltozásában. Az akkori, szinte ellenállhatatlan magyar támadó játék megkövetelte az új védelmi fegyverek létrehozását. A játékban pedig mind nagyobb szerepet kapott a fizikum, az erő, a gyorsaság, a kondíció. Ezek új követelményeket jelentenek a játékossal, de a játékvezetővel szemben is.

Szilágyi Györggyel, a JT oktatási bizottságának vezetőjével hosszasan beszélgettünk erről a témáról. Ő kifejtette, hogy a játékvezetőnek nincs determináló szerepe a játékstílus tekintetében. A bíró csak megtilthat, vagy megengedhet, tehát csupán a meglevőt bírálja el s így például nem lehet döntő szerepe a testtel való játék kibontakozásában.

A játékvezetésnek mégis nagyobb a szerepe a játékfelfogás kialakításában, mint amennyire maguk a bírák gondolják. A köztudomásúan kemény, a testi erőt a lehetőségek határáig kihasználó angol stílus például sohasem alakulhatott volna ki, ha a játékvezetők nem engedik érvényesülni ezeket a tendenciákat, sőt egyenesen visszafogják az ilyen törekvéseket.

Természetesen egész sor olyan szabály van, amelynek érvényesülése nem függ a játékvezetői felfogástól. Ha egy játékos kézzel fogja meg a labdát, ez Dél-Afrikában és Mezőhegyesen is kezezés. De nagyon sokszor függ egy ítélet a játékvezető sajátos felfogásától. Az úgynevezett előnyszabály például teljesen a bíró megítélésére bízza, hogy szabálytalanság esetén fütyüljön-e, vagy engedje tovább a játékot. A testi erő kihasználásának a kérdése is tág teret ad a játékvezető szubjektív véleményének. A bíró egy-egy azonos testhelyzetben történt, váll-váll elleni lökést is minősíthet erőszakosnak, veszélyesnek — vagy pedig szabályosnak. Egy beadásra előrerohanó játékos, aki szinte elsöpör mindenkit az útjából, az egyik bíró szerint szabálytalanságot követ el, a másik szerint nem.

Korszerű játékvezetés

A korszerű játékhoz korszerű játékvezetésre van szükség. Barcs Sándor, aki mint az Európai Labdarúgó Szövetség alelnöke nagyon sok nemzetközi mérkőzést lát, azt állapította meg, hogy a bíráskodásban új vonás jelentkezik. Ez nem más, mint alkalmazkodás a gyors, korszerű futballhoz. A játékvezető túlteszi magát az apró szabálytalanságokon (de nem az alattomos faultokon, a betartásokon!), megengedi a testtel való játék legkeményebb változatait, ha azok szabályosak; nem fújja le a talpalásokat, csak ha azok valóban veszélyesek. A lehetőség szerint minél többször alkalmazzák az előnyszabályt, vagyis igyekezzenek minél ritkábban megállítani a játékot. Ez az átalakulás sok európai országban megtörtént, keleten és nyugaton egyaránt. A mi játékvezetőink ezzel szemben hazai mérkőzéseinken azzal akarják elejét venni a játék esetleges elfajulásának, hogy rengeteget fütyülnek, a legkisebb összekoccanásnál testi érintkezésnél fütyülnek, ahelyett, hogy csak a durva és veszélyes játék ellen lépnének fel, de annál szigorúbban.

Mit mondanak az edzők?

Élvonalbeli edzőinknek hasonló a véleményük. Amikor ezekről a kérdésekről beszélgetünk Mészáros Jó-



Bödör „ibolyát szed" az MTK—Komló mérkőzésen

zseffel, az FTC, Kovács Imrével, az MTK edzőjével és Zalka Andrással, aki egyszemélyben edző és főiskolai tanára is a labdarúgásnak — egyöntetű volt a megállapítás: a mi élvonalbeli játékvezetőink kitűnően képzettek, ismerik jól a szabályokat, mégsem mindig bírálják el helyesen a testtel való játékot. Amikor külföldön vezetnek mérkőzést, sokkal jobban engedik érvényesülni a korszerű játék szellemét és általában keresettek is a magyar bírák idegenben. Itthon már nem ugyanebben a felfogásban bíráskodnak. Túlzottan előtérben van a személyük a mérkőzésen, rengeteget fütyülnek és különösen a testi erő alkalmazásától félnek, nyilván azért, nehogy kicsússzék a mérkőzés a kezükből. Edzőink véleménye szerint ezzel gátolják a labdarúgás korszerű fejlődését.

Kétségtelen, hogy sok játékosunk és a közönség is igényli az ilyesfajta bíráskodást. Tavaly, amikor az NDK válogatottja a Népstadionban szerepelt, a közönség teli tüdővel fütyült, ha a németek szabályos lökéssel választották el játékosainkat a labdától.

Kétségtelen az is, hogy a mi lagdarúgóink zöme nem tud élni ezzel a fegyverrel. Nálunk sokszor összetévesztik a keménységet a durvasággal, a szabályos lökést a szabálytalannal (kézzel, mellel stb.). Van, aki személyes sértésnek veszi, ha ellenfele szabályosan ellöki. Az ilyen játékos kétféleképpen reagál. Vagy felugrik és azonnal igyekszik elégtételt venni, vagy feldühödött bikaként rohangál a pályán és várja, mikor törleszthet egy csúnya faulttal.

Nem sokkal rokonszenvesebb az a megoldás sem, hogy a fellökött játékos fájdalomtól eltorzult arccal fetreng a füvön és ezzel felszítja a közönség dühét (s két perc múlva úgy szökdécsel, mint valami zerge). Kell tudni alkalmazni játékosainknak a szabályos lökést s vállalniok kell azt is, hogy néha őket lökik. Aktív és passzív értelemben is kemény játékosokra van szükség. „Nem az a legény, aki adja, hanem aki állja!" Több válogatott játékosunknak is rossz szokása, hogy minden kis esésből, összecsapásból nagy ügyet csináljon. Labdarúgóink ápoltatják magukat, ahelyett, hogy testi erejüket ápolnák.

Gere Gyula nemzetközi játékvezetőnk mondotta el, hogy Milánóban alkalma volt látni az FC Milan ifjúsági csapatának több edzését. Tanúja volt például, hogy a játékosok fél órán át labda nélkül csak azt gyakorolták, hogyan lehet a levegőbe felugorva szabályosan lökni az ellenfelet. Ahányszor külföldön mérkőzést vezetett, mindig felfigyelt arra, hogy mennyi hasznot hoz egy-egy csapatnak a testi erő megfelelő kihasználása.

Tavaly, Moszkvában láttam a svéd győzelemmel végződött szovjet—svéd mérkőzést. Túlfűtött hangulatban támadt a hazai együttes, küzdött az egyenlítésért. Az egyik akció közben a svéd hátvéd úgy ellökte a rohamozó szovjet szélsőt, hogy az kigurult a salakra, térdéről, könyökéről lejött a bőr. Meghűlt bennem a vér — most mi lesz? A játékvezető oda se pillantott az eset következményeire. Világosan látta, hogy a lökés szabályos volt, a többi nem az ő dolga. A legmeglepőbb mégis a közönség viselkedése volt. Nálunk kitört volna a vihar a lelátón — ott néhány gyér fütty hangzott fel, de nem vagyok benne biztos, hogy nem a szovjet szélsőnek szólt-e, aki hagyta magát ellökni.

Általában külföldön, különösen Angliában, Svédországban, Nyugat-Németországban, az NDK-ban, sőt egyre inkább Olaszországban is, a játékos azonnal felpattan egy-egy szabályos lökés után, s az ilyen jelenet nem gerjeszti fel az indulatokat sem a játéktéren, sem a lelátókon. Erről egyébként a magyar tv közönsége is meggyőződhetett az Anglia — Világválogatott közvetítése alkalmából.

Kik a hibásak?

A mi játékvezetőink az edzőkben és a játékosokban látják a hibát, nem pedig a bírói felfogásban. Valóban tény, hogy a mi játékosaink hátrányban vannak a testi erejüket jól kihasználó labdarúgók ellen. Tavaly, a cardiffi Wales — Magyarország mérkőzés első tíz percében már kiszólt az egyik magyar válogatott játékos: „Lajos bácsi, ezek hentesek, ezek ellen nem lehet játszani!" A Ferencváros őszi angliai portyájának mindhárom mérkőzésén valósággal elsodorták a magyarokat a hazaiak és az angol bíró szemrebbenés nélkül engedte tovább a játékot.

A mi labdarúgásunkban például teljesen ismeretlen a kapus támadása. A mi kapusaink dajkálják a labdát. Megszokták, hogy szépen kimennek egész a 16-os vonalig és onnan zavartalanul rúgnak ki. Pedig a kapus ugyanúgy támadható, mint bármelyik mezőnyjátékos. Ellökhető (!), elvehető tőle a labda. A kapust csak a kapuelőtéren (az ötösön belül) nem szabad támadni, de csak addig, amíg nincs birtokában a labda. Amint azonban már a labda a birtokába került, itt is ugyanúgy támadható, mint a kapuelőtéren kívül. Mégis, nálunk emberemlékezet óta nem fordult elő olyan gól, hogy a labdát kézben tartó kapust (például, amikor felugrás után éppen a földre ért) szabályosan belöktek volna a hálóba. Külföldön bőven van példa ilyen akcióra és még több a kapus belökésének kísérletére. Nálunk sok játékvezető különleges jogokat ad a kapusoknak, tőlük viszont elnézik a szabálytalanságokat.

Nem bikaviadalt, de kemény férfias sportot

Nem valami bikaviadalokat akarunk látni a pályán, csupán kemény, férfias sportot, amilyen a mai labdarúgás. Ennek az irányzatnak a fejlődésében pedig legalább olyan nagy a játékvezető szerepe, mint az edzőé. Ha a bíró megengedi a testi erő szabályos kihasználását s ez az irányzat nemcsak egy-két kiemelkedő tudású játékvezetőnknél érvényesül, akkor az edzők is rákényszerülnek arra, hogy gondosabban oktassák a test-test elleni játékot. Ma az edzők még arra hivatkoznak, hogy a bíró úgyis csírájában elfojtja az ilyen törekvéseket.

A játékvezetőnek pedig nem kell aggódnia, hogy a kemény játék miatt eldurvul a mérkőzés. Sok olyan eszköze van, amivel megakadályozhatja a játék elfajulását. A sok vitatkozás helyett egyszeri figyelmeztetés után állítsa ki a bíró a hibás játékost, ne hagyjon megtorolatlanul egyetlen durvaságot, egyetlen veszélyes belemenést sem s akkor a játékos és a néző is hamarosan megtanulja a különbséget a kemény és a durva játék között.

Sokszor mulatnak szurkolóink, ha egy-egy külföldi bíró felírja a belemenést elkövető játékos számát. A külföldi bíró megszokta ezt a módszert. A legtöbb országban ugyanis az a gyakorlat, hogy a játékvezető a jelentésben közli a felírt játékosok nevét. Ezeket az eseteket a szövetségben nyilvántartják s akinek háromszor felírták a számát, fegyelmi elé kerül és eltiltás vár rá. Hasznos lenne ezt a módszert nálunk is bevezetni, mert a gólra törő játékos felvágásáért nem elég büntetés egy 20—22 méteres szabadrúgás!

A korszerűség fogalmához tartozik a játék folyamatosságának biztosítása, a felesleges pauzák, a szabadrúgások előtti huzavonák megszüntetése, és a sportszerűtlenségek még szigorúbb büntetése.

Kevesebbet fütyülni, engedni a testi erő szabályos kihasználását, de kíméletlenül harcolni a durvaság ellen — ez a legfontosabb követelménye a modern játékvezetésnek.

Zsolt Róbert

Nyugalom, nyugalom! Szikrázó jelenet egy régebbi jugoszláv—magyar mérkőzésen



ANGLIA HARMADIK UEFA GYŐZELME



Az angol—spanyol döntő egyik nagyon izgalmas jelenete

NEVEZÉSBEN, ÉRDEKLŐDÉSBEN rekordot hozott az 1964. évi ifjúsági nemzetközi labdarúgó UEFA-torna, amelynek rendezését március 26-tól április 5-ig a 75 éves jubileumát ünneplő Holland Labdarúgó Szövetség vállalta.

A KNVP (ez a holland szövetség nevének hivatalos rövidítése) kitűnő munkát végzett. A lebonyolítás rendjében semmi zökkenő nem volt, percnyi pontossággal zajlott le minden mérkőzés és végül is 22 ország ifjúsági labdarúgó sportjának vezetői, képviselői úgy utaztak el a tulipánok országából, hogy bajban lesz a következő rendező: nagyon meg kell erőltetnie magát, még akkor is, ha csak megközelítő szinten kívánja lebonyolítani ezt az évenkénti ifjúsági kavalkádot.

Jól sikerült a torna sportbelileg is, bár kezdetben voltak apróbb, kirívó jelenségek. H. Bangerter, az UEFA főtitkára, a csoportselejtezők idejének egyik reggelén meglehetősen borúsan nyilatkozott arról, hogy eddig már 9 játékos került a kiállítás sorsára (köztük a magyar jobbhátvéd Kovács László is). Később azonban ezen a téren is minden rendbe jött. A fiatalok túlságos hevessége egy-egy sikertelen szereplés után lelohadt, kezdtek elfáradni, inkább a játékkal törődtek, s mivel közben jóbarátságba is kerültek egymással, felhagytak az „ellenségeskedéssel". A negyed-döntőktől már a legsportszerűbb volt a küzdelem, a játékvezetőknek alig akadt dolguk, bár amikor szükség volt, éles sípjukkal igazi karmestereivé váltak a fiatal titánok küzdelmének.

Igaz, hogy olyan nevek szerepeltek ezek között a FIFA bírók között, mint a holland Leo Horn (128 nemzetközi mérkőzést vezetett már eddig, köztük a 6:3-as magyar—angolt, amelyet élete legnagyobb élményének tart mindmáig), a 190 cm magas angol Taylor, az olasz Rigato, aki nyugodtan vállalhatna bonviván szerepet egy-egy olasz filmben, a kedélyes Adolf Menjou-bajuszú spanyol Arribas, a harsogó nyugatnémet Schulenburg, a lassúmozgású, de azért mindenre kitűnően reagáló csehszlovák Obtulovics, vagy éppen a szikár magyar Zsolt, aki angol, német és olasz nyelvtudásával a játékvezetők kis csapatának kapitányi tisztségét töltötte be.

MINT MINDIG most is meg voltak a tornának a meglepetései. A legnagyobb az, hogy a végküzdelem a brit és a latin futball vetélkedésévé vált az angol és skót, valamint a spanyol és portugál csapat részvételével. Ezúttal is Anglia győzedelmeskedett, egy évre megint visszakapta a Kupát. Az angol ifjúsági válogatott 1948 óta eddig mind a 17 tornán ott volt és a kiírás évében lett először győztes. Most pedig egymásután kétszer: 1963-ban és 1964-ben. A két szakasz közötti 14 évben szinte mindenkor a sereghajtó szerepét játszotta az angol ifi együttes. A 6:3-as és a 7:1-es angol—magyar mérkőzések után azonban, amikor megkezdődött az új utak keresése Angliában, a figyelem az ifi vonalra is kiterjedt az alábbi indokolással: nem engedhető meg az a fényűzés, hogy Anglia ifjúsági válogatottjának tagjai csak kellemes időtöltésként vegyenek részt a húsvéti UEFA-tornákon, mert az ifjúsági sport nemzetközi eredményére is szüksége van a labdarúgás őshazájának.

1963-ban azután először a profi ifik is helyet kaptak, (azok az ifjúsági labdarúgók, akik előzetes profi szerződésben állnak klubjukkal 16—19 éves korukban) és ennek eredménye az lett, hogy az angol ifjúsági válogatott 15:0-ás gólaránnyal, imponáló fölénnyel utasította maga mögé minden ellenfelét.

Az idén is körülbelül ez történt, azzal a különbséggel, hogy most kissé lassabban melegedtek játékba az angol fiúk. A lengyelek ellen 1:1-el kezdtek, azután 6:0-ra hengerelték le az íreket. A negyed-döntőből csak keserves 2:1 arányú győzelemmel kerültek túl Ausztrián, majd ragyogó hajrát vágtak ki. 4:0-ra lelépték a portugálokat az elődöntőben, és ugyancsak 4:0-ra verték a döntőben Spanyolországot. Összgólarányuk tehát 17:2 és ez a szám megint önmagáért beszél.

MIKÉNT IS LEHETNE jellemezni az angol csapat játékát? Először is azzal, hogy az együttes tagjai valamennyien kész játékosok, akiknek többsége az angol első ligában szerepel. Amikor megkérdeztem edzőjüktől, W. Mc. Guinnesstől, hogyan tesznek szert fiai a pompás rugótechnikára, az átlagon felüli gyorsaságra, csodálkozva válaszolta:

— Klubjukban kapnak meg minden alapképzést, nekünk ilyesmire nincs időnk, még az „átskálázásra" sem. Nagy előnyünk másokkal szemben — mondotta az igen rokonszenves angol szakember — *hogy ezek a fiúk nagyon akarnak, részükre ugyanis egy sikeres UEFA-torna egyénenként hatalmas előbbrejutást jelent. S nemcsak erkölcsi, hanem anyagi szinten is. A jó kritikák után állandó tagjaivá válhatnak felnőtt profi csapatuknak és az eddigi heti 4 fontos fizetésük, még a 20 fontos maximumot is elérheti.*

ÁLTALÁBAN ezek a döntő tényezői az angol fiatalok legutóbbi sikereinek. Játékuk pedig szemre nem nagyon különös. A lehető legegyszerűbben rúgják el a labdát, ha lehet, mindig az ellenfél kapujához legközelebb eső társukhoz, aki esetleg azonnal gólhelyzetbe kerülhet. Hajszálpontosak az átadások, 20—25, de 35 méterről is. Pedig ha arra szükség van, leheletfinoman is tudnak cselezni, és másfokú technikai tudásért sem mennek a szomszédba. Védőmunkájuk egyenesen mesteri. Valamennyi játékos ruganyos, kitűnően fejel, rugótechikájukat pedig talán ahhoz tudnám hasonlítani, amit egykor Polgártól, Sternbergtől, vagy Balogh II-től láttam. Azt hiszem ennél dicsérőbbet nem is tudnék róluk mondani.

Száz szónak is egy a vége, Anglia ifjúsági labdarúgó válogatottja nagyon elhúzott az európai mezőnytől és ha a mostani válogatási és felkészülési módszereiket tartani tudják, megjósolhatom: egy ideig nem találnak legyőzőre a kontinensen és az UEFA ifjúsági tornájának Kupáját nagyon sokáig az Angol Labdarúgó Szövetség vitrinjében tarthatják. Egy-két nevet említek még meg, amelyek véleményem szerint hamarosan ismertek lesznek a nemzetközi labdarúgó életben; Springett kapus (a jólismert sokszoros válogatott Springett öccse), Wright, a Leed United középhátvédje, Kendall, a Preston North End jobbfedezete, Sadler középcsatár(Manchester United), és Sissons (West Ham United). Lehet, hogy egyikük-másikukkal már a jövőévi londoni angol—magyar mérkőzésen találkozunk Wembleyben.

JÓL FUTBALLOZTAK a második helyen végzett spanyolok is. Igazi ifjúsági csapatot hozott Amszterdamba Martin Rodriguez edző. Nem egyszer ízelítőt adtak a spanyol fiúk magasfokú technikájukból, a szellemes megoldásokból, de amilyen gyors egymásutánban következtek a mérkőzések, úgy fogyott a még kifejletlen gyerekek ereje.

A csapat erőssége a Barcelona belsőhármasa: Gonzalo, Marti, Pujol volt. Ismerték egymás gondolatát, a szédítő cselek sorozatát alkalmazták, s közülük Marti úgy rúg kapura, erősen, belső csűddel, hogy a bombaként zúduló labda a cél előtt azt a bizonyos „fals"-ot is megkapja és a kapus bizony nem egyszer árnyékra „vetődik" annyire „elmegy" tőle a labda. Sajnos a mi Vlaszákunk is szenvedő alanya volt egy ilyen lövésnek. Jónak látszik a spanyol ifik képzése. Erre mutat az is, hogy a Nemzetek Kupájának négyes döntőjébe jutott spanyol válogatottban az idegenek helyett mindjobban szerepet kapnak az ifi-tornák hősei.

A spanyolokhoz hasonlóan jól játszottak a portugálok is. Ők azonban előbb elfáradtak mint szomszédjuk és szerencsétlenségükre az angolok ellen az elődöntőben egy „igazi" londoni pályát fogtak ki, amellyel egyből eldőlt a mérkőzés sorsa. A portugál csapatban klasszis jobbszélsőt láttunk, Mokais (Benfica) a neve. Szélvészgyors, gólerős játékos, elfutásai élményszámba mentek.

A TOVÁBBI 20 ORSZÁG együttese jó átlag-színvonalat ütött meg, persze közülük azért sokan utaztak haza csalódottan. Így a jugoszlávok, akik nem tudtak megbirkózni a „túlfizikumos" törökökkel, a nagy reményekkel Amszterdamba érkezett olaszok, az NSZK csapata, amely csak rosszabb gólarányával nem kerülhetett tovább, az eléggé elavult, amolyan „jó magyaros" felfogásban játszó román válogatott és természetesen a *magyar csapat.* Együttesünk kétszer szenvedett 2:1 arányú vereséget mégpedig Belgiumtól és Spanyolországtól és így végeredményben pont nélkül, csoportjának harmadik helyezettje lett.

Fiaink pedig ezen a tornán akartak, lelkesek voltak. Kitűnt viszont rutintalanságuk, még azoknál is, akik pedig már jártak külföldön, vagy éppen NB I-es csapat tagjai. A belgák ellen például olyan zavarodottan játszott mindenki, hogy azt kín volt nézni. Átvették ellenfelük csapkodó játékát, igyekezetük szabálytalanságokba fulladt és az 1:0-as vezetés után kapott „primitív" gólok a kispadon ülők számára szinte nevetségesek voltak.

A spanyolok elleni mérkőzés háromnegyed részében már nagyon szép labdarúgással rukkoltak ki fiataljaink. Ha összehasonlítást akarnék tenni, azt mondhatnám, hogy kb. olyan volt ez a találkozó, mint a Megyeri úti Ú. Dózsa —Valencia mérkőzés csak ott nem Göröcs, Bene és Kuharszki, hanem Bartalos, Juhász és Kocsis hagyták ki a jobbnál jobb helyzeteket. Csapatunk végső fokon nem volt rosszabb sem a belgáknál, sem a spanyoloknál és ha kis szerencséje van, akár a négy közé is bevereked-hette volna magát.

HIBÁK PERSZE AZÉRT AKADTAK BŐVEN. Így elsősorban az, hogy játékosaink egyáltalán nem tudnak fejelni, félnek a test-test elleni játéktól, szinte megsértődnek, ha valaki szabályosan meglöki őket. Ha pedig „keménykednek", abból azonnal durvaság lesz. És még valami. Fiataljaink nem tudnak túlsokat bánkódni egy-egy vesztett mérkőzésen, hamar túlteszik magukat ezen, anélkül, hogy a tapasztalatokat levonnák. A spanyol—török mérkőzés után az egyik török hátvéd bánatában fejét az ajtófélfába verte, a portugál csapat sírva vonult le a pályáról az angolok elleni vesztes mérkőzés után. Mi nem kívánjuk, hogy fiaink fejjel rohanjanak a falnak, hogy zokogjanak, de azt elvárnánk tőlük, hogy nagyobb felelősséget érezzenek egy-egy nemzetközi mérkőzésért.

Harmadik éve már, hogy eredmény nélkül tér haza ifjúsági válogatottunk az UEFA-tornáról. Jövőre az NSZK rendezi meg ezt a hagyományos seregszemlét és remélhetőleg erről rózsaszínűbb beszámolót írhatunk, hiszen a biztató jelek ebben az évben már megvoltak. Csak az kell, hogy a folytatás is biztató legyen.

Hoffer József

Németh tetszetős hátrahúzása a belga—magyaron



Veszélyben a magyar kapu a Magyarország—Belgium mérkőzésen. Kovács a 2-es, mellette Noszkó jobbfedezetünk





Stade Francais—Lyon 1:2

Százmillió francia profi labdarúgó „elbocsátó díjazás" előtt áll

Amikor lapunk az olvasók kezébe kerül, már mindenki ismeri a párizsi magyar—francia mérkőzés eredményét és minden bizonnyal azokat az intézkedéseket is, amelyeket a francia labdarúgó csapatok vezetői hoztak a francia hivatásos labdarúgás megerősítése, illetve —, ahogy a francia lapok megfogalmazták — megmentése érdekében. Úgy gondoljuk, hogy a magyar—francia mérkőzés eredményétől függetlenül nem lesz érdektelen, ha a francia lapok híradásai nyomán felvázoljuk a francia labdarúgás mai helyzetét, jövő kilátásait és azt a szerepet, amelyet a francia labdarúgás megerősítése érdekében az április 25-i francia—magyar mérkőzésnek szántak a francia szakvezetők.

AZ EDZŐK BESZÉLTEK — A DOLGOK NEM VÁLTOZTAK

Körülbelül fél évvel ezelőtt a *l'Humanité* munkatársa *körkérdést intézett* néhány világszerte ismert francia csapat edzőjéhez. A megszólaltatottak között volt *Snella*, a Saint Étienne edzője, akinek csapata azóta is az első liga legjobbjai közé tartozik, azután *Jeampierre* a Racing, *Priami* a Stade és *Avellaneda* a Red Star edzője. Sok érdekes, tanulságos és bölcs dolgot mondtak ezek az edzők a játékosok neveléséről, a jó közösségi szellem kialakításáról, a testi erőnlét fontosságáról, a technikai és taktikai tudásról, a fiatalok és öregek viszonyáról, a pénzügyi nehézségekről, a labdarúgó mérkőzések népszerűsítéséről, a válogatott mérkőzések jelentőségéről, de „Az edzők beszéltek" — ez volt a riport címe — és a dolgok nem változtak. A francia hivatásos labdarúgás tovább haladt a lejtőn lefelé — legalább is ahogy a francia szakértők a téli hónapokban megállapították — és a francia klubcsapatok egyre súlyosabb anyagi gondokkal küzdöttek.

MIT TUD A KILENC BÖLCS?

A francia hivatásos labdarúgás vezetői ekkor szánták el magukat a cselekvésre. Április 11-ére összehívták Párizsba a bajnoki küzdelmekben résztvevő egyesületek képviselőinek a közgyűlését. A közgyűlés egyetlen napirendi pontja: a francia labdarúgás mai helyzete és a kibontakozás útja annak a referátumnak az alapján, amelyet *„kilenc jóakaratú ember"* készített. Hogy ki ez a kilenc jóakaratú ember? A francia lapok a közgyűlés előtt közülük név szerint csak *Chiarisolit* és *Sadoult* nevezték meg, akik mindketten régi, ismert szaktekintélyei a francia labdarúgásnak. Mindenesetre annyit már régebben tudunk, hogy a kilenc jóakaratú ember közül 3 az első liga, 3 a második liga egyesületeinek vezetője, 3 pedig független szakértő. Ezeknek a „bölcseknek" —, mert így is nevezik őket — az elmúlt hónapokban az volt a feladatuk, hogy *megtisztítsák a francia labdarúgás terepét* az előítéletektől, tévhitektől, babonáktól, szubjektív, elfogult véleményektől, szembenézzenek a francia profi labdarúgás elé meredő keserves kérdésekkel és a vezetők, edzők, játékosok és a sajtó segítségével megtalálják az orvoslás módját.

De ha ezt megtalálták, ez még mindig nem elegendő. Hiába ennek a kilenc embernek a jóakarata és bölcsessége, ha az általuk javasolt intézkedések ismét belefulladnak az önző egyesületi érdekek, a személyi csalszövések, az anyagi haszonlesés mocsarába. Mert erre már volt példa a francia labdarúgás történetében. Éppen ezekre gondolt és célzott a legismertebb francia sportlap, a *l'Équipe*, amikor február elején megindította cikksorozatát a következő címmel: *„Meg lehet-e menteni a profi labdarúgást?"*

ZÚGNAK A VÉSZHARANGOK

A lap mindjárt első cikkében így kongatta a vészharangot: Az idő múlik és a ma sürget bennünket. Hivatásos labdarúgásunk törékeny épülete idényről idényre, hónapról hónapra, hétről hétre egyre jobban repedezik és az a veszély fenyeget bennünket, hogy az egész épület összeomlik és darabokra hull.

Pedig a francia labdarúgásnak dicső hagyományai vannak és volt idő, amikor a francia válogatott csapat a világ legjobbjai közé tartozott. Nem is kell nagyon messze visszamenni a múltba, hiszen *az 1958. évi stockholmi világbajnokságon a franciák a 3. helyen végeztek.* 1959-től azonban a közönség érdeklődése csappanni kezdett és ezzel párhuzamosan romlott a francia labdarúgó egyesületek anyagi helyzete is. A közönség érdeklődéshiányára jellemző, hogy az 1963—64. évi bajnokság húsz találkozóján 270 000-rel kevesebb jegyet adtak el, mint az előző évadban. Ma nincs egyetlen „hivatásos labdarúgó alkalmazására jogosult" francia egyesület, amely egyensúlyban tudná tartani költségvetését különféle városi segélyek nélkül, sőt a legtöbb egyesület még a nagyon tekintélyes támogatással sem tud egyensúlyba kerülni.

Természetesen *vannak olyan kiadások, amelyeket csökkenteni nem lehet.* Ilyenek például a pályabérletek, útiköltségek, adók és más pénzügyi terhek kiegyenlítésére fordított összegek. *Vannak csökkenthető kiadások is.* Ilyenek elsősorban a különféle díjazások, mint a játékosok és edzők fizetése és ehhez hasonló költségek. A mai helyzetben ezekhez is nagyon nehéz hozzányúlni. De van a kiadásoknak egy harmadik kategóriája is: *a titkos kiadások.*

A Nemzeti Liga vezetősége már számtalanszor felemelte tiltakozó szavát a titkos és sokszor erkölcstelen kiadások elharapódzása ellen, de eddig nem sok eredménnyel. Most a liga felhívással akar fordulni mind a 36 tagegyesülethez: *adják becsületszavukat,* hogy nem fizetnek többé dugsegélyeket, szerződéskötési prémiumokat, győzelmi jutalmakat stb. Nem fizetik ki többé játékosaik lakbérét és ami nem egy esetben ugyancsak előfordult: adóhátralékát sem. Kétségtelenül ez lenne az első lépés a józanság és ésszerűség felé, csak az a kérdés, *elegendő-e a becsületszó?*

JÓ RECEPT — NEM ROSSZ

A kétesértékű becsületszóadáson kívül az egyesületek pénzügyi egyensúlyának helyreállítására vannak azért más elképzelések is. Így például a kilenc bölcs közül az egyik tudományosan igyekszik keresni az egyesületek vezetésének és gazdálkodásának jobb egyensúlyát, amelyet úgyszólván

mindenütt felborítottak. Az érzelgős vezető ideje ma már lejárt — hangzik a szigorú verdikt. Ezeknek a vezetőknek át kell adniok helyüket a gazdasági szakembereknek. A jövőben a kereskedők és iparosok szolíd, tárgyilagos szigorúságával kell vezetni a labdarúgóegyesületeket is. Egy másik bölcs nevéhez méltó tisztánlátással állapítja meg: ahhoz, hogy a francia hivatásos labdarúgást megmentsük, *nincs szükség 36-féle megoldásra, csak egyre:* mégpedig vagy a bevételeket kell növelni, vagy a kiadásokat csökkenteni, vagy pedig —, ami természetesen a legjobb — a kétfajta megoldást egyszerre alkalmazni.

A bölcs recept tehát megvan, csak alkalmazása nem olyan egyszerű. Nézzük meg külön-külön egy kicsit közelebbről az akadályokat. Először is miért nem lehet a bevételeket növelni?

Mindenekelőtt azért, mert a francia labdarúgás színvonala az utóbbi években sokat esett. Csak ritkán vannak magas színvonalú nemzetközi mérkőzések és a francia klubcsapatok nem igen kerülnek be olyan nemzetközi végküzdelmekbe, amelyekben komoly tétről van szó. Régi panasz az is, hogy igen sok az első ligában résztvevő csapatok száma és különösen az, hogy a bajnoki mérkőzéseket egész télen át játsszák, s a hűvös, esős, esetleg fagyos időben még a legelszántabb szurkoló is kétszer meggondolja, hogy kifizesse-e az olcsónak éppen nem mondható belépőjegy árát.

HÁROM MUMUS

De vannak más objektív akadályai is a közönség távolmaradásának. Ezek közül elegendő megemlíteni hármat: *a társadalmi fejlődést, a televízió rohamos elterjedését és a lóversenyt.*

Korunk gazdasági és társadalmi átalakulásának hatalmas folyamatát nem lehet feltartóztatni. A gépesítés, az automatizálás szakadatlan fejlődése, a különféle munkakönnyítések sorozata, az ötnapos munkahét bevezetése, az életszínvonal, a kényelem, a jólét állandó növekedése eltolja és átalakítja a szórakozási igényeket is. A jó idő beköszöntésével ma már egyre több család hagyja el hét végén a várost és menekül a városi civilizáció „áldásai" elől vidékre, strandra, a zöldbe, a téli hónapokban pedig inkább televízió, vagy rádió mellett ülve tölti szabadidejét.

A televízió: ez az az állandóan visszatérő kísértet, amely a labdarúgó-egyesületek vezetőit gyötri. Természetesen nemcsak őket, de most más területek gondjait ne vegyük vállunkra. Franciaországban 1958. január 1-én 683 329 volt a tv-előfizetők száma, hat évvel később, 1964. január 1-én pedig már 4 400 278. Tehát *az előfizetők száma hat év alatt majdnem meghétszereződött.* Érdekes, hogy a rugby elterjedéséhez és népszerűsítéséhez nagymértékben hozzájárultak a televíziós közvetítések. Talán elsősorban azért, mert az első közvetítések a francia rugby-csapat nagyszerű fellendülésének, nemzetközi sikereinek idejére estek, de talán azért is, mert *a rugby „műfajilag" inkább „telegén"*, azaz televíziós közvetítésre alkalmasabb, mint a labdarúgás. Legalább is ezt vallják a francia szakértők.

Végül szóljunk néhány szót, a harmadik mumusról: *a lóversenyről.* Az utóbbi években a francia tömegek érdeklődése hihetetlenül megnőtt a lóversenyek iránt. És itt nem anynyira a lovak és lovasaik teljesítménye, tehát maga a verseny, hanem a fogadás lehetősége vonzza tízezres tömegekben a közönséget. A francia sportvezetők irígykedve nézik azt a hatalmas tömeget, amely először a fogadó irodák, majd a lóversenyek jegypénztárai előtt kígyózik minden vasárnap.

TOTÓ — SPORTERKÖLCSÖK

A francia sportegyesületek vezetőinek még van egy *titkos álmuk.* Olyan álom ez, amelytől, azt remélik, hogy megvalósítása esetén el tudják mozdítani a mostani ingoványos talajról a francia labdarúgás szekerét. Ez pedig a totó bevezetése. Európában ma *két olyan ország van,* amelyben nincs totó: *Franciaország és Albánia.* Franciaországban a totó körül már évek óta dúlnak a harcok, de a francia hatóságok mindeddig szilárdan meg tudták védeni harci állásaikat azzal a szépen hangzó, csak az igazságtól kissé távoleső érveléssel, hogy a „totó tönkreteszi a sporterkölcsöket". Boldog az az ország és különösen annak sportélete, ahol már csak a totótól kell félteni a sporterkölcsöket. Valószínű, hogy ha a francia sportvezetők szívükre teszik a kezüket, találnak még más olyan tényezőket is, amelyek alkalmasak arra, hogy tönkretegyék a sporterkölcsöket. Sőt, ha őszinték akarnak lenni, ezek között a tényezők között a totót meg sem említenék. A totó hívei kiszámították, hogy szerény becslések szerint a francia sportélet körülbelül *évi 12 milliárd régi frank jövedelemhez jutna a totó bevezetésével.* De a francia labdarúgás vezetői még a nagyon csábító és nagyon kívánatos pénzügyi bevételek ugrásszerű emelkedésén túl elsőrangú szempontnak mégis azt tekintenék, hogy a totó segítségével ismét feltámadna az érdeklődés a közönség körében a labdarúgás iránt.

VASSZIGOR

És most nézzük meg a másik oldalt: *hogyan lehet a kiadásokat csökkenteni.* Csak egyféleképpen, mégpedig a legteljesebb szigorúsággal. A francia labdarúgás szakértői szerint a profi futball csak úgy tudja elkerülni a hét sovány esztendő általános katasztrófáját, ha *csökkenti életmódját.* Az életmód csökkentésének egyik hatásos eszköze *a titkos kiadások felszámolása,* amiről már szóltunk. Miután a játékosok fizetéséhez nem lehet hozzányúlni, már csak a munka törvénykönyve és a hivatásos labdarúgók nemzeti uniójának a határozataira való tekintettel sem, a csökkentés módja *az új profi játékosok fizetésének ésszerű megállapítása,* hogy az összhangban legyen az egyesületek költségvetésével. A csökkentés harmadik lehetősége: *a profi labdarúgás megszabadítása azoktól a játékosoktól, akik már elérték a korhatárt és akik egyesületüknek már nem tudnak komoly szolgálatokat tenni.* Ez körülbelül száz játékost érintene, s az így felszabaduló összegek egy részét új, tehetséges, fiatal játékosok szerződtetésére lehetne fordítani. Ilyen módon — legalább is ezt remélik a francia szakvezetők — ki tudnának nevelni egy új profi játékos-réteget „kitanulmányozott" fizetési skálával. Ennek az új fizetési rendszernek meg lenne az a hatalmas előnye, hogy az sokkal jobban alkalmazkodnék a meglevő anyagi forrásokhoz, mint a régi. Azt persze ma még nem lehet tudni, hogy az új hivatásos játékosok, akik ismerték elődeik lehetőségeit és életmódját, hallgatnak-e majd egy olyan professzionalizmus kísértő szavára, amely nem lesz többé aranytojást tojó tyúk.

AZ ELSŐ VÁLASZ: ÁPRILIS 25-ÉN

Érdekesen illeszkedik a francia labdarúgás most felvázolt képébe *az április 25-i francia—magyar válogatott mérkőzés.* Mint láttuk, a francia szakvezetés egyik legfőbb gondja az, hogy a labdarúgást népszerűsítse. Ezért akarnak rendezni minél több magasszínvonalú válogatott mérkőzést, vagy nemzetközi klubmérkőzést. Az érdeklődés felkeltéséhez azonban nem elegendő a magasszínvonalú játék — bár ez is nagyon sokat jelent. *Lélektani előkészítés* is kell. Ennek a pszichológiai hadjáratnak az egyes állomásait körülbelül fél évre visszamenően jól meg lehetett figyelni. A Kopa körüli botrány hullámai jóformán még el sem ültek, amikor *Verriest szövetségi kapitány* újból kihívta maga ellen a labdarúgó rajongók haragját. Közzétette a francia válogatott csapat Magyarország elleni felkészülésének tervét. A tervet nemcsak szegényesnek, de könnyelműnek is tartották, mert az a játékosok nagy lekötöttségére való tekintettel úgyszólván semmiféle közös edzést vagy edzőtáborozást nem irányzott elő.

Ezután következett a vészharangok megkongatása, amikor *a harangszót már majdnem elnyomta a francia futball siratásának circumdederuntja. De a nagy beteg* mégsem halt meg, sőt február közepén, ha nem is égi jeladások kíséretében, de mindenesetre csodálatosképpen *feltámadott.* Verriest szövetségi kapitány ekkor jelölte ki azt a 18 tagú keretet, amelyből kiválogatta a Magyarország ellen játszó csapatot és ugyanekkor közölte, hogy február 17-től 20-ig *Dinard városában a keret tagjai közös edzőtáborozást tartanak* és ezt a francia—magyar mérkőzés előtt még kétszer megismétlik. Az első két táborozáson — a másodikat március közepén tartották — 3—3 napig gyakorolták a különféle technikai és taktikai elemeket és a francia lapok szerint ezek *az összetartások nagyszerűen összekovácsolták a francia együttest.*

A sokszor talán szándékosan túlzott borúlátást tehát felváltotta a nemzeti önérzet sugallta bizakodás. *Április 25-e egy kérdésre már választ adott, de mindjárt felmerül a második kérdés: mi lesz az egy hónap múlva sorrakerülő budapesti visszavágón?*

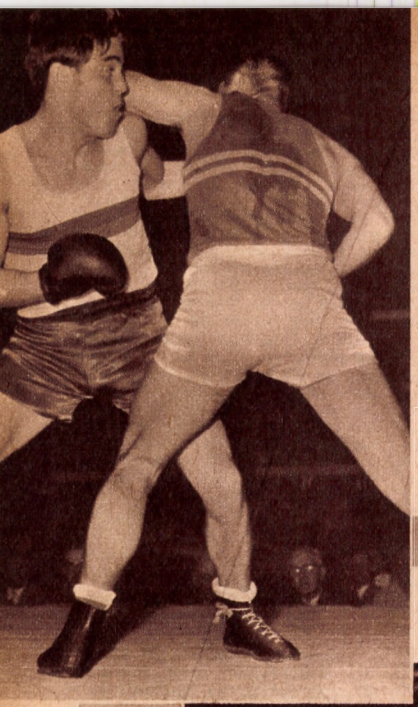
(Ha)



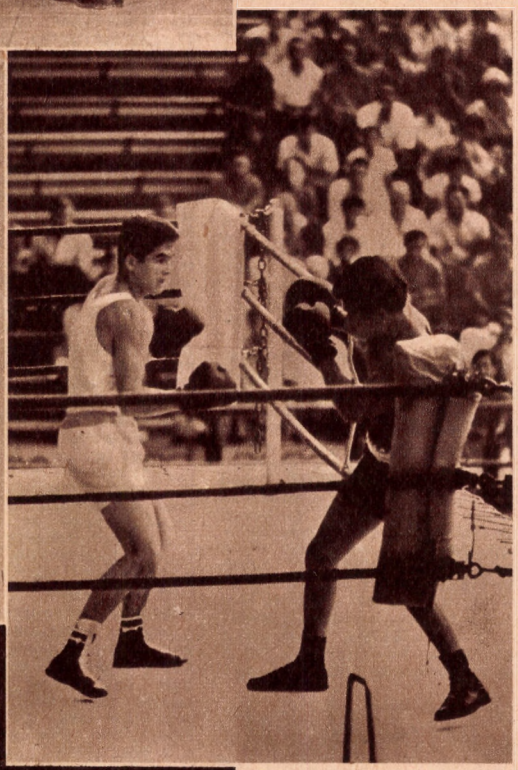
Herbin, a Saint-Etienne csatára góllövésre készül a Racing ellen. A mérkőzést a Saint-Etienne nyerte 2:1-re

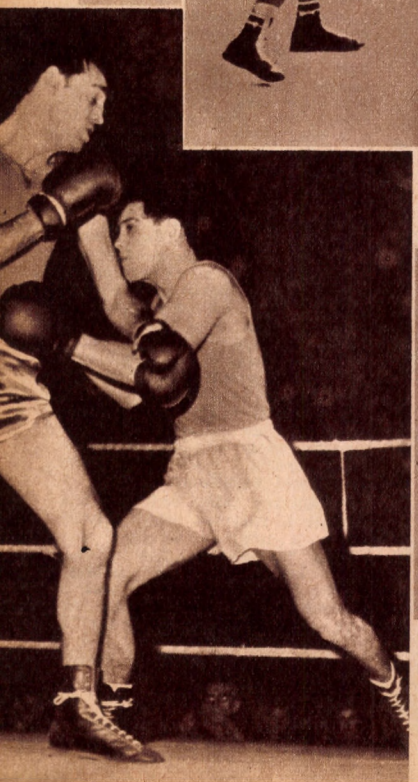
Színvonalasabb ökölvívó versenyeket

Gondolatok a csapatbajnokságról



Sebők II. (baloldalon) jó elhajlás után kemény balhorgot üt





Kajdi ütésre készül. Ellenfele kettős fedezékbe vonul

Süle és Klenovics közelharcban

A nagy hagyományokkal rendelkező és még sokkal nagyobb népszerűségnek örvendő ökölvívó csapatbajnokság tavaszi küzdelmei az NB I-es osztályokban befejeződtek.

A csapatbajnokságok történetében a versenysorozat rendje sokféleképpen változott. Tavaly például — először a sportág történetében — kétfordulós lett a bajnokság. Ez évben ismét megmaradt a tavaszi-őszi rendszer, viszont az egy nagylétszámú NB I helyébe a kevesebb csapatot magába foglaló NB I-et és az NB I/B-t állítottuk. Így az erőviszonyok kiegyensúlyozottabbak lettek, a küzdelem nyíltabbá, érdekesebbé vált.

A csapatbajnokság tavaszi—őszi fordulói csapatonként tíz—tíz mérkőzést jelentenek. Ez az átlagversenyzők mérkőzéseinek közel 50%-át, a válogatottak évi versenyprogramjának kb. 35—40%-át adja. A CSB jelentősége tehát a foglalkoztatás viszonylatában igen nagy. Hozzájárul még, hogy szakosztályaink osztálybasorolása, értékelése szinte kizárólagosan a bajnokság alapján történik, valamint az, hogy a CSB-n elért helyezések szerint mehetnek — vagy nem mehetnek — egyesületeink külföldi túrára.

Ökölvívó sportunk problémái, feladatai azonban nem rekedhetnek meg a csapatbajnoki szinten. Ezenkívül színvonalas budapesti, vidéki és országos bajnokságot kell biztosítani, helyt kell állni országok közötti találkozókon, Európa-bajnokságon, olimpián . . . stb. Éppen ezért meg kell vizsgálnunk, mi a jó és rossz a csapatbajnokságban és mit kell tennünk, hogy az elősegítse sportágunk fejlődését.

ELŐSZÖR AZ ELŐNYEIRŐL

A tényleges „erények" a következők:

Alapot nyújt a rendszeres, folyamatos munkához.

Gyakorlatból tudjuk, hogy szakosztályaink zöme — ha máskor nem is — a CSB előtt és alatt lelkiismeretesen dolgozik. Az edzőtermek ilyenkor telve vannak; mindenki a fedélzetre kerül és be akar jutni a csapatba. A CSB óriási varázsa még a betegeket, sérülteket is meggyógyítja, régen elfelejtettek újra edzésbe állnak stb., stb.

Idén szakosztályaink nagyfokú támogatást kaptak az MTS-től, kedvező körülmények között készülhettek fel a CSB tavaszi fordulójára. Mint ahogy a szövetségi értékelésben is kitűnt, szakosztályaink éltek a lehetőséggel és fokozott munkával erősítették csapataikat. A táborozások különösen az erőnlét és a fizikai erő fejlesztése területén voltak hatásosak.

Az őszi fordulóra megint felkészülnek szakosztályaink, hiszen a helyezések végső sorrendje, a bajnokság, a kiesés sorsa csak akkor dől el véglegesen. Éppen ezért feladatunk, hogy a CSB-ra való felkészülést, a csapatbajnoki küzdelmeket úgy helyezzük el az évi munkatervben, hogy abból szakosztályi és válogatott szinten egyaránt nyerjünk.

Elősegíti a csapatépítést

A CSB alkotó eleme a csapatépítés. Minden súlycsoportban kell egy alapversenyző és egy helyettes, aki sérülés, vagy más ok esetén az első ember helyébe lép. Ez szakosztályi szinten létkérdés, de a válogatott keret szempontjából is nélkülözhetetlen.

A csapatépítés a szakosztályokban kettős úton történik: saját nevelésű fiatalokkal és átigazolással. A nevelés a hálásabb, de csapatszervezés közben feltétlen szükséges bizonyos súlycsoportok megerősítése más, főleg alsóbb osztályú egyesületekből történő igazolással. Az átigazolás a legtöbb esetben nemcsak a magasabb osztályú egyesületeket segíti, hanem lehetőséget nyújt egy-egy jobb képességű versenyző kibontakozására is. Erre példa most Gula (MTK), Nyul (Bp. Honvéd), Pauer II (Ú. Dózsa), Bújdosó (Csepel) esete, akik a közelmúltban még kisebb egyesületekben öklöztek, de a mostani CSB-n már pontgyűjtői voltak csapataiknak.

Utánpótlást ad a válogatottnak

A CSB sorozatmérkőzései választóvízként szolgálnak és megmutatják, kik azok, akik alkalmasak sorozatmérkőzésre, és abban egyenletes, illetve emelkedő teljesítményt tudnak nyújtani.

E tekintetben a már ismert versenyzőkön kívül Schrick (Ú. Dózsa), Klenovics (Gyöngyös) Gula (MTK), Bujdosó (Csepel), Papp T. (Bp. Vasas), Börgöndi (Tatabánya), Szántó (Bp. Honvéd) törtek be az élvonalba, illetve erősítették meg a róluk alkotott jó véleményt a tavaszi csapatbajnoki küzdelmek alatt.

AMIK ELLENE SZÓLNAK

Az erények mellett több fogyatékosságot is találhatunk, amik évtizedek óta kísérői a nagy versenysorozatnak.

A legjobbak alig mérkőznek

A csapatbajnoki küzdelmek alatt az edzők, intézők — ismerve az ellenfél erőit — úgy próbálják összeállítani csapatukat, hogy az az adott esetben a legponterősebb legyen. A kölcsönös manőverezésnek aztán az az eredménye, hogy a legjobbak számára alig jut ellenfél. Ha netán mégis akadna... ott a törülköző, hiszen a következő fordulóra is kell ember! És ez amellett hogy boszszantó, érthető is.

A tavaszi küzdelmek alatt a legjobb versenyzőnk, Kajdi János menetidőben összesen nem volt a szorítóban egy mérkőzésre való időt. Baranyai Lajosnak és Sebők Lászlónak egy-egy mérkőzése volt három menetes, Budai Antalnak egy sem. Ez alól csak a harmat- és a váltósúly kivétel, ahol — több egyenlő tudású versenyző lévén — nem lehetett taktikázni, hanem mérkőzni kellett.

Tekintve, hogy a legjobb versenyzőink csak alig öklözhettek, a CSB nem tudta teljesíteni azt a szakmai feladatát, hogy formába hozza válogatottainkat. Teljes erőbedobást követelő mérkőzések nélkül ugyanis szinte lehetetlen a formakialakítás. A könnyed, szinte játékos mérkőzések ellenőrző értéke csalóka lehet. Ugyanaz a versenyző, aki kisebb ellenfél ellen jó formát árul el, erősebb ellen váratlanul összeroppanhat.

Átállások történnek az egyes súlycsoportokban

A buzgó csapatszervezés közepette gyakran előfordul, hogy ugyanabban a súlycsoportban két jó képességű versenyző kerül. Ilyenkor az edző, a szakosztály vezetősége úgy dönt, hogy az erősebb egy súlycsoporttal feljebb indul. A versenyző természetesen igyekszik hozzáerősödni az új súlycsoporthoz, súlyosabb lesz, s lassan elszokik az igazi súlycsoportjától, ahol pedig esetleg még nemzetközi szinten is kereshetett volna valamit.

Egy évvel ezelőtt, amikor Pusztai is az Ú. Dózsába került, Cserge is légsúlyú volt. Tekintve, hogy kettőjük közül Cserge volt a nehezebb (53 kg), ő lett a harmatsúlyú csapatember. Ő azután igyekezett az új súlycsoportjához hozzáerősödni és a cél érdekében felhízott 56 kg-ra. Így ma már, mint légsúlyú versenyzővel nem számolhatunk. Hasonló eset történt Gyöngyösön, ahol Klenovicsból lett Forró kedvéért harmatsúlyú ökölvívó. Kétségtelen, hogy mindketten számottevő versenyzők új súlycsoportjukban is, de az eredeti súlyukban még világversenyen is érhettek volna el helyezést. Különösen Klenovics felmenetele fájó, mert az ő testalkatfelépítése megközelítette az eszményi légsúlyú versenyzőt.

Szűklátókörűségre nevel

A csapatbajnoki eredmények túlzott jelentősége szükségszerűen a szakosztályi, sőt az egyesületi vezetők szűk látókörűségéhez vezetett. Ma minden a CSB! Azon túl csak a magyar egyéni bajnokság jelent valamit. A többi egyéni verseny jelentősége minimálisra csökkent. Ezt az állapotot az egyik edző — találóan — így jellemezte: „Ha a CSB alatt egy pár box-cipőt kérek a vezetőktől, tízet kapok, az egyéni Budapest-bajnokság idején pedig fordítva, tíz pár helyett egyet!" Ameddig a szakosztályi munka anyagi és erkölcsi jutalmazása csupán a csapatbajnokságon elért eredményekre szorítkozik, addig ez a szemlélet nem is változik meg.

TENNIVALÓK

A csapatbajnokság erényeiből, hibáiból fakadnak a főbb tennivalók.

Használjuk fel a CSB lendületét az edzési munkában is

Ebben az évben a szakosztályok az olimpia miatt — a válogatottal összhangban — január—február hónapban alapoztak. A CSB a formábahozó időszakra esett. Ez korainak bizonyult; a versenyzők erősek, állóképesek voltak, de technikai-taktikai felkészültségükben hiányosságok mutatkoztak. Így a mérkőzéseken főleg a küzdelem jellege domborodott ki és e miatt sok volt a sérülés.

Tekintve, hogy az ökölvívás terem-sport és a mérkőzések inkább télen—tavasszal vannak, az alábbi munkafelépítés látszik ésszerűnek: *alapozás:* augusztus—szeptember; *formábahozás:* október; *formábantartás:* november—december; *formaátmentés:* január; *formábantartás* II.: február—június közepe; *pihenés:* június közepe—július. Ebben a beosztásban a CSB — a naptári évet tekintve — február—március, illetve november—december hónapokra esnék.

Biztosítsuk a felkészülés lehetőségeit

Mint már említettem, a szakosztályok becsülettel éltek azzal a lehetőséggel, amit az MTS biztosított számukra. A becsületesség mellett természetesen hibákat is követtek el. Ez viszont természetes, hiszen táborszerű alapozásra a legtöbb szakosztályunknak most volt először lehetősége. A hiba fő forrása az volt, hogy túl sok problémát akartak egyesületeink e három hét alatt megoldani. Pedig az időt hasznosabban is el lehetett volna tölteni. Az ET nyújtson segítséget a szakosztályoknak; értékelje a felkészülési táborozás tapasztalatait és ellenőrizze a szakmai munkát.

Segítsük a csapatépítést

Magasabb szinten nem lehet megoldani a csapatépítést csak neveléssel. Bizonyos súlycsoportokban még akkor is lehet probléma, ha a szakosztályokban törődnek az utánpótlás nevelésével. Olyan ésszerű átigazolási rendszert kell kidolgozni, amely segíti a csapatépítést, lehetőséget nyújt fiatal tehetségek kibontakozásához anélkül, hogy kisebb, úgynevezett nevelő egyesületek kárát szenvednék. Jelenleg számos tehetség elkallódik, mert egyesületében nem jut megfelelő versenyzési alkalomhoz.

Értékeljük az egyéni versenyeket is

Tegyük vonzóvá az egyéni versenyeket is. Feltétlenül használna például, ha a Budapest-bajnokság, a vidéki bajnokság, illetve az országos bajnokság legjobban szereplő három szakosztálya jutalmat, esetleg külföldi portyát kapna. Ugyanakkor kedvezménymegvonásban kellene részesíteni azokat az élvonalbeli szakosztályokat, amelyek távoltartják versenyzőiket az előbb említett versenyektől.

Nemzetközi szintre kellene felemelni néhány egyéb versenyt is. Így például a Sziklai Sándor-emlékversenyt, a Balaton-bajnokságot és a Budapest-bajnokságot is. Ezek a versenyek alkalmasak volnának arra, hogy a csapatbajnoksággal karöltve színvonalasan kitöltsék a versenyzők egész évi programját, ugyanakkor a közönséget is kielégítsék.

Énekes Árpád

Kicsi vagy? Fog







Poros levelű akácfák lombja közé bújt apró házak a fatornyos kis templom körül, napfényben fürdő sík mező, amelyet hosszú fasorok szabdalnak négyszögekre. Itt-ott kis erdők lila foltja sötétlik, s ahol a tüskés akácot a lehajló ágú füzek sora váltja fel, ott folyik a Szamos, vagy a kis Túr, amelynek torkolatánál Petőfi egyik legszebb álmát álmodta.

Ez az Erdőhát, Szatmár megye legkeletibb csücske, ahonnan már csak útlevéllel visz az út tovább. Régen egybefüggő erdőség volt — innen a neve —, ma kilenc kis falut egybe ölelő kedves, szelíd táj. A kilenc község — Nagyhódos, Kishódos, Garbolc, Méhtelek, Tisztaberek, Rozsály, Zajta, Gacsály és Császló — lakóinak összlétszáma nem éri el a hatezret. Legnagyobb közülük Gacsály, 1100 lakóval, legkisebb a 300 lelkes Kishódos és Garbolc.

Operettbe illő méretek. Ám az erdőháti ember korántsem operettfigura. Nagyon is talpraesett nép lakik a kilenc kis faluban. Nyíltszívű, vendégszerető, határozott tekintetű embe akiknek apja, nagyapja nyert örök tet Móricz Zsigmond regényeiben.

Kicsit elszigetelt vidék, távol esi fő közlekedési vonalaktól, legtöbb fa jának vasútja sincs, naponta egy- autóbusz jelenti az összeköttetés „külvilággal". Az elszigeteltség az ban korántsem egyértelmű Erdőhá az elmaradottsággal. Termelőszövet zetei milliós hasznot húznak az al ból, amely messze földön híres, s ak sport berkeiben járatos, annak ig csak ismerősen cseng a fülében péld a 800 lakosú Rozsály neve. Ebben a luban már világcsúcs is született noha azt nem helybeli sportoló, han válogatott súlyemelő érte el, mind képpen elgondolkoztató, hogy legjo jaink érdemesnek tartották, 380 ki méteres utazás árán is megismerke a rozsályiakkal.

Ebben a községben Laczkó Já igazgató-tanító teremtette meg a spo életet. Tanítványai közül, a középisk végeztével többen választották a ne lői pályát, s amikor, már mint kész dagógusok, visszatértek szűkebb ha jukba, elvitték magukkal a körny községekbe a sport iránt érzett lel sedést is. Az elvetett mag így az eg Erdőháton kikelt, s ezzel a pedagóg sok komoly kulturális missziót tölt tek be.

— Nagyon sötét örökséget hagy ránk a múlt — mondta Laczkó Ján — A felszabadulás előtt a legtöbb erd háti faluban villany sem volt, teljes szigeteltségben és szellemi sötétségb éltek itt az emberek. Legtöbbjük so sem jutott túl Csengeren, a járás szé helyén, s haltak meg úgy ember hogy vonatot sem láttak. A felszabad lás után a sport nyújtotta az első leh tőséget a fiatalok látókörének szélesí sére. Jól emlékszem rá, hogy amik fiaimat és lányaimat először vitte versenyre Nyíregyházára, majdnem v lamennyien szinte tátott szájjal bámu ták a soha nem látott vonatot, s „óriási" város „lenyűgöző" forgataga a szállodai folyosók és szobák számt lan „csodáját", többek között a vízcs pot. Ma már csak mosolygunk ezeken régi emlékeken, hiszen igen sok embe nek televízió is van az otthonába Arra azonban mindig büszkék leszün hogy a sport ütötte az első rést a mu veletlenség, a sötétség évszázadokon körénk emelt vastag falán.

A fal már régen leomlott, s a spor amely a kezdeti időkben a kultúra el harcosa volt a vidéken, egyre újabb t rületeket hódít, noha gond-baj aka most is elég. Elsősorban a kedvezőtle földrajzi fekvésből fakadnak a probl mák.

— Elég mostohák az utazási viszo nyok — mondta Laczkó János. — Eze miatt a megyei, sőt, a járási versenye egy részére sem tudnak elutazni a kö nyező falvak fiataljai. Gond az is, hog egyik-másik faluban kevés a szakem ber. Általában kicsik az Erdőhát fal

sze a hozzád hasonlókkal!

ahhoz, hogy önállóan virágzó, élet-
es sportkört tudjanak fenntartani.
rt született meg két évvel ezelőtt az
ötletünk, hogy összefogjuk az erőket
körzetesítjük" a sportot az Erdőhá-
Körzeti sportkört igyekszünk tehát
ehozni, s mivel a falvak nem es-
messze egymástól, törekvésünk
sikerrel kecsegtet.
mondta, hogy a járási pártbizott-
is helyeselte a körzetesítés, az erők
efogásának gondolatát. A járási ta-
s mezőgazdasági osztálya is felis-
te a sport jelentőségét és szabá-
ta az erdőháti falvak anyagi támo-
ását. A községi tanácsok a község-
esztési alapból járulnak a sportélet
esztéséhez, s ma már egyre többet
tenek a tsz-ek is. Így például fel-
elést vásárolnak a sportolóknak, to-
bá járműveket bocsátanak rendel-
ésükre, hogy a körzeti versenyeket
gathassák. A községi kultúrotthoz
a téli bevétel egy bizonyos százalé-
is a sportkör pénztárába fizetik be,
n kívül évenként két alkalommal
rtbált is rendeznek, amelynek bevé-
teljes összegében a sportköré.
– Igen helyes kezdeményezést indí-
ak el a tisztaberkiek — folytatta az
zgató. — A tsz három hold földet
a sportolóknak. A talajművelés, a
gyázás és az adó a tsz gondja, a
rtolókra csak a növényápolás és a
akarítás tartozik. A jövedelem
sportköröké. Ezt a példát Rozsály-
azonnal követtük.
– Most, tavasszal alakítjuk meg az
három közös szakosztályt: a sakk-
asztalitenisz- és atlétikai szakosztályt. E szakosztályok válogatottjai, bemutatkozásképpen, mint Erdőhát válogatottja, mérkőznek meg a csengeri körzet fiataljaival. A tisztaberki és a gacsályi tsz súlyemelő felszerelést kíván venni, így a negyedik közös szakosztály a súlyemelő szakosztály lesz, tekintettel arra, hogy nálunk ez a sport már komoly hagyományokra tekinthet vissza. A rozsályi fiúk egész sor megyei csúcsot javítottak meg az elmúlt években.

Vannak más elképzeléseik is. Laczkó János két sűrűn telegépelt oldalról olvassa a közeljövőben megvalósuló tennivalókat:

— Május végére a környező falvakból és Rozsályból összeválogatott többszáz iskolás gyerek közös szabadgyakorlatokat tanul be. Részvételükkel minden községben sportnapot rendezünk, amelyet mérkőzések, versenyek egészítenek ki és amelyeket mindenütt kultúrműsorral kötünk össze. Ősszel pedig már közösen készítjük el az 1965. évi versenynaptárt és költségvetést, méghozzá a községi vezetőszervek részvételével. A jövőt illetően tehát meglehetősen optimisták vagyunk, s bízunk benne, hogy törekvésünk, amellyel a helyzeti nehézségeket igyekszünk leküzdeni, más, hasonló cipőben járó sportkörök vezetőiben is ébreszt néhány életrevaló gondolatot.

Szombathy István









Zarándi—Csányi váltás az első „villámikrek" idejéből

A váltófutás

MŰHELYTITKAIBÓL

A magyar vágtázók nemzetközi tekintélyét elsősorban a 4 × 100 m-es váltók harcolták ki. 1947-től 1956-ig mindig ott találhattuk őket az elsőségért küzdők között. 1957-től 1963-ig a kivívott tekintély bizony egy kissé elhomályosult. Tavaly azonban szemtanúi lehettünk egy új váltó kialakulásának. Az új „villámikrek" már megmutatták oroszlánkörmeiket a különböző versenyeken. Megnyerték az 1963. évi Universiádén a 4 × 100 m-t, végül az őszi angol—magyar atlétikai viadalon 40 mp alá szorították a magyar csúcsot. Ez az eredmény már nemzetközi mércével mérve is jó. De nem elégséges. Ez a tény késztetett arra, hogy papírra vessem gondolataimat. Remélem, hogy így közvetve magam is hozzájárulok, hogy a szárnyait bontogató tehetséges váltónk még jobb eredményeket érhessen el. Beszélhetünk-e váltásnál

IDŐNYERESÉGRŐL VAGY IDŐVESZTESÉGRŐL?

Az első pillanatban talán mindenki időnyereségre gondol, hiszen ha az egyéni 100 m-es eredményeket összeadva összehasonlítjuk a váltó eredményével, akkor az utóbbi lényegesen jobbnak tűnik. Vegyük példának alapul a magyar váltó tagjainak eredményeit:

Csutorás Csaba	10,5 mp
Gyulai István	10,6 mp
Mihályfi László	10,5 mp
Rábai Gyula	10,6 mp
	42,2 mp

Váltóbeli eredményük pedig 39,9 mp.

A váltófutásnál azonban nem lehet a négy futó 100 m-es összeredményét kiindulási alapul venni. Az első és harmadik futó például kanyarban fut. Kanyarfutás alkalmával pedig köztudomású, hogy a futók még tökéletes kanyarfutó technikával sem képesek egyenes pályás eredményüket elérni. A kanyarfutásnál általában 0,1 mp-es időveszteség mutatkozik. Az első futó kivételével a váltó tagjai repülőrajttal kezdik meg futásukat. Régebben ez 10 méteres szakasz volt, melynél általában 1,0 mp-es időnyereséggel számolhattunk 100 m-en, az új szabály viszont 20 méteres szakaszt engedélyez. Ezáltal nagyobb felgyorsulási lehetőség adódik, tehát még jobb időeredmény elérését teszi lehetővé 100 méteren. Ha pedig a két tényező figyelembevételével végezzük el elméleti számításunkat, akkor az így kapott időeredmény jobb, mint a váltó-eredmény, tehát időveszteség mutatkozik. Vagyis:

Csutorás Csaba	10,6 mp
Gyulai István	9,4 mp
Mihályfi László	9,4 mp
Rábai Gyula	9,4 mp
	38,8 mp

A feltételezett eredmény s a váltó eredmény között tehát 1,1 mp-es időveszteség mutatkozik. Önkéntelenül is felvetődik a kérdés: miből adódik az időveszteség?

A válasz a következő: a bot átadás-átvétel pillanatában a két futó eredménye nem egyforma, ezért a bot sebességében törés történik. S mivel a rajttól a célig lényegében a váltóbot eljutásának az idejét rögzítik, az átadás-átvétel pillanatában előforduló sebességtörésekből adódik az időveszteség.

AZ IDŐVESZTESÉG CSÖKKENTÉSE

érdekében eddig is számos eredményes kísérletet végeztek.

1 Az egykezes technika bevezetése. A futók a lehetőség szerinti legrövidebb úton-távon futnak.

2 Segédvonalak alkalmazása. Ezzel a két futó közti sebesség különbségét igyekeztek kiegyenlíteni.

3 Magyar indulási mód. Lényege, hogy az átvevő már akkor megkezdte állórajtból az előremozgást, mielőtt a bot-hozó társ elérte volna az indulási segédvonalat. Így nagyobb kezdősebességet lehetett elérni, minek következtében a két futó közti sebességkülönbség csökkent.

4 Szovjet indulási mód. Félig álló, félig térdelő rajt bevezetése. Ez szintén a két futó közti sebességkülönbséget csökkentette.

5 A 30 m-es váltózóna bevezetése. Az új váltószabály által eredményezett 30 m-es váltózóna bevezetésével lényegében biztosítja, hogy fizikailag jól felkészített futókkal és technikailag tökéletesen végrehajtott váltás esetén a botátadás-átvétel pillanatában a két futó sebessége majdnem azonos legyen.

6 Térdelő rajttal történő indulás minden váltó tagnál.

Számos kísérlet alapján megállapították, hogy a vágtázók így hogyan gyorsulnak.

1 mp után maximális sebességük	55%-át érik el.
2 mp után maximális sebességük	78%-át érik el.
3 mp után maximális sebességük	90%-át érik el.
4 mp után maximális sebességük	95%-át érik el.
5 mp után maximális sebességük	99%-át érik el.
6 mp után maximális sebességük	100%-át érik el.

A különböző távolságokat általában az alábbi kimutatás szerint teszik meg a vágtázók:

20 m-t	2,6— 2,9 mp alatt
30 m-t	3,5— 3,8 mp alatt
110 m-t	11,3—11,5 mp alatt
120 m-t	12,4—12,6 mp alatt
130 m-t	13,5—13,7 mp alatt

A legkiválóbb futók 120—130 méter lefutása után is képesek maximális sebességük 95—98%-át megtartani.

Ha a fenti adatok alapján megvizsgáljuk, mi a helyzet a váltófutásnál, a következőket állapíthatjuk meg:

A botot átvevő futók a bot megkapásáig 26—28 m-t tesznek meg. Ezt a távolságot kb. 3,2—3,4 mp alatt teszik meg, tehát maximális sebességüknek 93—94%-át érik el.

A botot átadó futók közül az első futó 105—107 métert tesz meg, míg a többiek 125—127 métert futnak. A bot-

átadás-átvétel pillanatában ugyanis a két futó között 1—1,5 m távolság van. Az első futó távját 11,3—11,5 mp alatt teszi meg, míg a többieknek 13—13,3 mp szükséges. A két futó között tehát a maximális sebességhez viszonyított eltérés 3—4% között mozog, így a botátadás-átvétel pillanatában sebességük megközelítőleg azonos, a bot sebességében tehát minimális törés történik.

MIT TEGYENEK A VÁLTÓ TAGJAI A JÓ VÁLTÁS ÉRDEKÉBEN?

Egyéni gyorsaságukat igyekezzenek a maximálisra fejleszteni

A gyorsaság fejlesztésének nélkülözhetetlen alapkövetelménye, hogy a vágtázók megfelelően átdolgozzák egész szervezetüket. Erősek és egyúttal lazák is legyenek. Ennek érdekében az alapozó időszakban igen sokrétű gimnasztikai gyakorlatok segítségével kell biztosítanunk szervezetük harmonikus fejlesztését. Az erő fejlesztése érdekében a klasszikus súlyemelő gyakorlatokon kívül olyan speciális jellegű erősítő gyakorlatokat is be kell iktatnunk, melyek a futás technikai elemeit is tartalmazzák, tehát azon izmok, izomcsoportok erősítését is biztosítják, melyek futás közben az előrehaladást szolgálják. Az ilyen erőgyakorlatokat kisebb súllyal kell végezni, viszont minden esetben az adott mozgás leggyorsabb végrehajtására kell törekedni. Az erősítő munkáról a formábahozó versenyidőszakban sem szabad lemon-



Az „új váltó". Csutorás, Gyulai, Mihályfi, Rábai

dani. Ekkor azonban a hetenkénti és az egyes alkalommal végzett erősítő munka-mennyiséget csökkenteni kell. Természetesen minden esetben az egyéni adottságok figyelembevételével kell meghatározni a terhelés nagyságát.

A futással végzett gyorsasági gyakorlatokat (rajtok, időre futások, rövid résztávok) mindig az edzés elejére kell beiktatni. Igen fontos az egyes gyakorlatok közötti pihenési idő meghatározása. Nagymértékben fokozza a gyorsaságot, ha a vágtázók pl. a rajtgyakorlatokat együttesen végzik, s mindig indító jelre (lehetőleg pisztollyal indításra).

Gyorsasági állóképességüket emeljék magasabbra!

A gyorsasági állóképesség fejlesztése a vágtafutáshoz szükséges adottságokon kívül elsősorban akarat kérdése. Nem kell visszariadni a résztávok ismételt lefutásától és nem kell félni az edzés végén jelentkező fáradtságérzéstől sem. Az edzések során kell hozzászoktatni a szervezetet az oxigén-adósság tűréséhez, mert csak így biztosítható, hogy a maximális sebességet hosszabb időn keresztül is képes legyen tartani a versenyző. Ennek érdekében 120—400 méterig terjedő résztávokat kell futni. Az alapozási időszakban inkább a hosszabb résztávok szerepeljenek az edzések műsorán, kisebb intenzitással. A későbbiek során a résztávok hossza csökkenjen, ugyanakkor az intenzitás növekedjék! Az alapozási időszak 2000—2500 összméterszámát a versenyidényig le kell csökkenteni 800—1000 méterre. Igen fontos a résztávok közötti pihenési idő meghatározása is, ez 1,5—3 percig tarthat.

A botot átvevők módosítsák a térdelő-rajttechnikát és sok időt szenteljenek a pontos beidegzésre

A magyar 4 × 100 méteres váltó tagjai az 1963-as év elején áttértek a térdelő rajtból indulásra váltófutás esetén is. Ez feltétlenül javítja az eredményt, hiszen bebizonyított tény, hogy térdelő rajtból hamarabb lehet felgyorsulni.

Tavaly Mihályfi László írt erről a Sport és Tudományban. A cikket illusztráló fényképek és saját megfigyeléseim is azt mutatták, hogy a váltó tagjai különbözőképpen oldják meg ezt a feladatot. Ugyanakkor az a tapasztalatom, hogy egyrészt a „vigyázz" helyzet-felvételük, másrészt az indulás végrehajtása elég bizonytalan volt. Ezen pedig csak úgy tudnak segíteni, ha már az alapozási időszaktól kezdve, a rendes rajtgyakorlatokon kívül, ezt a módosított indulást is sokszor gyakorolják.

Az indulási segédvonalakat hosszas kísérletezéssel az egyéni formától, a pályától és az időjárástól függően határozzák meg!

Az indulási segédvonal pontos kimérése nélkülözhetetlen alapkövetelmény, hogy egyrészt a váltás a váltózóna utolsó harmadában történjék, másrészt, hogy a két futó között az átadás-átvétel pillanatában a sebességkülönbség minimális legyen. Ezért, bár a formábahozó időszakban is indulási segédvonalat kell alkalmazni a váltó tagjainak gyakorlás közben, mégis a végleges és pontos indulási vonal kimérésére csak a futóformák kialakulása után kerülhet sor. Célszerű az is, ha a váltópárok — a különböző időjárási és futópályáknak megfelelően — edzéseik során is meghatározzák az indulási távolságot. Így a versenyen sem érheti őket kellemetlen meglepetés.

A BOTÁTADÁS TECHNIKÁJA

A bot átadás-átvétel tökéletes végrehajtása részben összefügg a segédvonalak távolságával. Ezért a formábahozó időszakban elégséges a heti két-három váltóedzés. Az alábbi feladatokkal:

— A botot átvevő futó akkor kezdje meg a futást, amikor a botot hozó társ pontosan a segédvonal fölé ért.

— A továbbiak során az átvevő csak azzal törődjék, hogy a kézbevétel helyéhez érkezésekor — 26—28 m — határozott mozdulattal nyújtsa hátra a kezét. Tehát nem kell arra figyelnie, hogy utoléri-e társa, vagy sem. Helytelen a bot „keresése" is.

— Az átadónak a váltózóna közepétől kezdve csak az átvevő hátranyújtandó kezét kell figyelnie, hogy kellő pillanatban át tudja adni a botot. Egy esetleges rossz ütemben és rossz helyre előrenyújtott váltóbot az egész váltás-eredményt károsan befolyásolja.

Minderre célszerű a formábahozás idején nagy gondot fordítani, mert ilyenkor kisebb a futók sebessége, kisebb sebesség esetén pedig könnyebb az említett mozdulatok elsajátítása.

Versenyidényben — véleményem szerint — célszerű a mindennapos váltóedzés. Mégis szeretném megjegyezni, hogy heti elosztásban az a leghelyesebb, ha az egyik edzési napon több rajtgyakorlatot és kevesebb váltási gyakorlatot végzünk, a másik napi edzésen pedig néhány rajtgyakorlat után több váltást iktatunk be.

Megemlíteném még, hogy a váltóedzés utáni résztávok lefutásánál kell a futók terhelését egyensúlyba hozni, vagyis azok a futók, akik többet váltottak, kevesebb résztávot fussanak a gyorsasági állóképesség fejlesztésekor. Célszerű és igen ajánlatos a teljes versenytáv lefutása a versenyidény edzései során is. Az ilyen edzések hatásosságát fokozhatjuk, ha „zavaró társakat" állítunk be, vagy egy alkalmi összeállítású váltó ellen előversenyt vívunk.

Végezetül szeretnék még néhány mellékes, de nem mellőzhető tényezőt megemlíteni. Ezek ugyanis közvetve befolyásolhatják a váltó eredményeit.

A kanyarfutók fussanak igen sokat különböző ívű kanyarokban! — Az első futó kanyarban és váltóbottal szintén sokat gyakorolja a rajtolást. — A váltó tagjainak egyéni érdeküket alá kell vetniök a váltó érdekeinek! — Ne csak versenyeken legyenek barátok a váltó tagjai, hanem a magánéletükben is. — Ismerjék meg egymás gondolatvilágát, jóban-rosszban legyenek együtt!

Zarándi László

Kiváló atléta szaktekintélyek vitája



Ülésezik a k

Beszélgetés a 34 éve Athénben élő magyar Szymiczek Ottóval, az Atlétaedzők Világszövetségének elnökével, a Nemzetközi Olimpiai Akadémia igazgatójával

A világ legjobb atlétaedzői a melbourne-i olimpia évében határozták el, hogy világszövetséget alakítanak. Szervezőbizottságot választottak és annak vezetésével a görög atlétikai szövetség edzőjét, *Szymiczek* Ottót bízták meg. Amikor 1959-ben Athénban megrendezték az alakuló kongresszust, amelyen 12 ország atlétaedzői 44 küldöttel képviseltették magukat, elnöknek a szervezőbizottság vezetőjét választották, főtitkárnak pedig *Paleologos* Kleanthist, a görög Testnevelési Főiskola akkori igazgatóját, aki szintén kiváló atlétaedző. Így a szervezet központja természetesen Athén lett.

A világszövetség célját röviden így foglalhatjuk össze:

a legkiválóbb edzők tapasztalatcseréjének és a legjobb módszerek elterjedésének megkönnyítése a sport és a sportolók érdekében;

közvetlen és szoros kapcsolat létesítése, fenntartása a sporttudományok képviselőivel, orvosokkal, biológusokkal, hogy közös munkával tegyék lehetővé az atlétika folyamatos továbbfejlesztését, az edzők által felvetett kérdések megoldásával és a tudományos kutatómunka eredményeinek felhasználásával.

BÁCSALMÁSI PÉTER TANÁCSTAG

E célnak megfelelően, az 1964. évi kongresszuson már egy sor kiváló sportorvos és biológus kutató is részt vett, s állást foglalt a napirenden szereplő fontos kérdések megvitatásában.

Ma már 62 ország 320 atlétaedzője tartozik a világszövetséghez, s ez nemcsak a szervezet jelentőségét, hanem ezen túl az atlétika elterjedtségét és magasfokú fejlettségét is bizonyítja. A második kongresszusra 36 országból 240 képviselőt küldtek az atlétaedzők. A magyarokat *Sir* József dr., a MASZ szakfelügyelője, továbbá *Bakonyi* Ferenc, *Kismartoni* Károly dr., *Rózsavölgyi* István és *Szabó* Miklós dr. képviselték.

A kongresszuson megválasztották a világszövetség új elnökségét és tíztagú tanácsát. Az elnököt és a főtitkárt megerősítették tisztségükben, a három alelnök az amerikai P. *Jordan*, a szovjet G. *Korobkov* és a japán M. *Oda* lett. *Bácsalmási* Pétert, a Magyar Testnevelési Főiskola atlétikai tanszékének vezetőjét tanácstaggá választották.

SZYMICZEK KARRIERJE

A kongresszus színhelyéről, Duisburgból hazatérőben, a világszövetség két athéni vezetője néhány napot töltött Budapesten. Nagyon sok barátjuk van itt, ami nem is csoda, mert több mint harminc esztendeje mind a ketten Budapesten végezték a Testnevelési Főiskolát. *Szymiczek Ottó* pedig — nevének lengyeles hangzása ellenére — magyar ember, itt született, itt nőtt fel (édesanyja ma is itt él), s amikor a TF elvégzése után elfogadta a görög atlétikai szövetség meghívását, igazán nem sejthette, hogy a hazájában megszerzett szaktudását egész életében a görög sport javára fogja kamatoztatni. Az olimpiai játékok szülőföldjén végzett értékes szakmunkájának és az abból származó nemzetközi tekintélyének eredménye az is, hogy 1961 óta már nem szövetségi edző, hanem a görög olimpiai bizottság szaktanácsadója, a nemzetközi atlétaedző-szervezet elnöke és az ugyancsak Athénban székelő Nemzetközi Olimpiai Akadémia igazgatója is. Az egyik budapesti szálloda halljában beszélgettünk Szymiczek Ottóval, elsősorban a duisburgi kongresszusról.

INTERVALL, FARTLEK, DAUER

— Az elhangzott referátumok és az utánuk kialakult viták jól mutatták, mennyire szükség van a problémák megvitatásához és megoldásához egy ilyen szintű nyilvános, szabad vitafórumra. A közép- és hosszútávfutás edzésmódszere és technikája már huzamosabb ideje problematikus. A régebben egyhangúlag elismert intervall-módszer egyeduralma megszűnt és most a kongresszuson mélyrehatóan elemezték az *intervall*, a *fartlek* és a *dauer* módszer előnyeit, hátrányait és összefüggéseit. Az *intervall* „megalapítója", *Gerschler* és vele az ugyancsak nyugatnémet *Reindell* professzor állt szemben a *dauer „apjá"*-val, az új-zélandi *Lydiarddal*, *aki* meglepetésszerűen Reindell honfitársának, *Nöcker* professzornak személyében kapott tudományos tegyvertársat. Az intervallosok azzal érveltek módszerük mellett, hogy ezzel a futók gyorsabban kerülnek formába és frissebben érkeznek el a versenyzés időszakához. Ezzel szemben Lydiard arra hivatkozott, hogy az ő módszerében az állóképesség és az erő fejlesztésére futják megszakítás nélkül és általában nehéz terepen a speciálisan hosszú távokat (amiért „marathoni"-nak is becézik ezt a rendszert), de csak amíg a versenyidény küszöbére érkeznek. Akkor a gyorsaság fejlesztése következik, rövidebb távokon, de fokozódó iramokkal. Ami tulajdonképpen az intervall és a fartlek módszerek keveréke. *Nöcker* professzor a maga vizsgálatai alapján úgy nyilatkozott, hogy a formábahozáshoz a *dauer* a célravezetőbb edzésmódszer, mert a hosszú távfutásokkal megszerzett erő és kitartás tartósabbnak bizonyult, mint ami rövidebb szakaszokra osztott futóedzésekkel szerezhető. Ezután az *intervall* képviselői elmondták, hogy saját tapasztalataikkal is alá kell támasztaniok Nöcker professzor megállapítását, ezért elfogadják a két, illetve a három edzésmódszer megfelelő összekapcsolására vonatkozó javaslatot.

SZABÓ MIKLÓS DR. FELSZÓLALÁSA

— Mielőtt azonban a vita idáig fejlődött, többen mondták el saját tapasztalataikat és véleményüket. A belga *Moens* például kiemelte, hogy akkor érte el legjobb nyolcszázas időit, amikor télen hosszú távokat futott, sőt részt vett a 8 kilométeres katonai, valamint a mezei bajnokságokon. Amikor viszont télen szakaszos futóedzéseket végzett, a versenyein aránylag gyengébb időket ért el. *Schade*, az egykori kiváló német hosszútávfutó is a „tiszta intervall" ellen foglalt állást. Ezt azzal indokolta, hogy amikor egész felkészülését intervallos szisztéma szerint végezte, a versenyidényben mindig hamar elfáradt, nyilván, mert az alapozás idején nem tudott megfelelő erőt és állóképességet szerezni. Részt vett a vitában *Szabó* Miklós dr. is, aki kifejtette azt a véleményét, hogy nem az edzéseken végigfutott kilométerek mennyisége a döntő. Ma



R. Moens, a volt 800 méteres világcsúcstartó

már minden jó futó eljuthat odáig, hogy akár megszámlálhatatlan mennyiségű kilométert is lefutna, de az ember futómechanizmusának teljesítőképessége jóval alatta marad a keringési rendszer munkabírásának és az akaraterőnek. Sohasem szabad tehát figyelmen kívül hagyni az atléta csontjainak, inainak, ízületeinek kondícióját és teherbíró képességét. Azonkívül nagy gondot kell fordítani arra, hogy az atléták megőrizhessék a frisseségüket, de nemcsak fizikailag, hanem akaraterőben is. Az elfásultság ellensége az eredményességnek. A franciák különvéleménye az volt, hogy nem kell kötött edzésrendszert megállapítani, hanem engedni kell, hogy az atléta a saját egyéniségének legjobban megfelelő edzésmódszert állítson össze, természetesen az edzője segítségével.

AZ ÜVEGRÚD

— Míg a rendszervitában a résztvevők többsége megegyezett, a *fiberglass* ugrórúd ügyében semmilyen határozat-féle nem született. Mégis mindenki rendkívül érdekesnek és hasznosnak tartotta dr. *Lindnernek*, a marburgi TF igazgatójának az új műanyagból készült rúddal végzett ugrás technikáját ismertető és lassított filmekkel illusztrált előadását. Ha egy rúdugró jól ismeri és tökéletesen alkalmazza ezt a technikát, akkora előnyhöz juthat a hasonló képességű, de még a régi fémrudat használó ellenfelével szemben, ami 50—60 centimétert is jelenthet. Felmerült az a kérdés is, milyen legyen a *fiberglass* használatának oktatása és helyes-e, ha kezdőket is ilyen rúddal tanítanak? ... A témát már azért sem lehetett teljesen kimeríteni, mert még mindig nem áll elegendő személyes tapasztalat az edzők rendelkezésére. Nehezíti az üvegrúd elterjedését az ára is, darabonként 80—100 dollárba kerül. Szó sem lehet tehát arról, hogy rövid időn belül „közhasználatú sporteszköz" váljék belőle, egyelőre legfeljebb a legjobbak juthatnának hozzá.

BUDAPESTI TAPASZTALATOK

Az Atlétaedzők Világszövetségének elnöke elmondta, hogy alkalma volt végignézni atlétikai olimpiai keretünk egy napi programját a TF-en, a Népstadionban és a Honvéd fedettpályáján a Tüzér utcában.

— Örömmel láttam azt a nagy lelkesedést, amivel az atléták végzik a munkájukat. De azt sem hallgathatom el, mennyire elszomorított, hogy milyen körülmények közt folyt ez a lelkes munka a rendkívül szűk kis Honvéd-teremben. Bár igazán megszoktam a járás-kelést az atlétikai pályákon versenyek és edzések



Tulloh, a világ legjobb mezítlábas futója

közben, a Tüzér utcában alig mertem kimozdulni az egyik szögletből. Egészen biztos, csak a válogatott atléták óvatosságának és fegyelmezettségének köszönhető, hogy komoly balesetek nem fordultak elő abban a zsúfolt kis helyiségben. Annyi sok örvendetes újdonságot láttam budapesti körsétánkon és olyan nagyszerű új sportlétesítményeket ismertem meg, hogy nem is tudom megérteni ezt a lemaradást a fedettpályák, sportcsarnokok tekintetében. Fel is vetem a kérdést, vajon ilyen körülmények között képes lesz-e a magyar sport méltó módon felkészülni az 1966. évi Budapesti



Szabó Miklós dr.

Atlétikai EB-re, erre a rendkívül nagy jelentőségű nemzetközi versenyre? ... Szerencsére addig még két esztendő van hátra és azalatt a helyzet sokat javulhat ...

ÜLÉSEK OLIMPIÁBAN

Végül elmondta Szymiczek Ottó, hogy a Nemzetközi Olimpiai Akadémia 1961-ben a NOB égisze alatt alakult és azóta a görög olimpiai bizottság gondnokságával működik. Főfeladata az olimpiai eszme rendszeres tanulmányozása és terjesztése. Évente egyszer Olimpiában, az ókori olimpiai játékok színhelyén ülnek össze az egyes országok olimpiai bizottságainak küldöttei. Többségük olyan fiatal férfi és nő, akitől saját hazájában azt várják, hogy komoly szerepet fog vinni az olimpiai mozgalomban, de nem okvetlenül aktív sportoló. Sok közöttük a testnevelő tanár és az ifjúsági sportfunkcionárius. Az idén augusztus 6-án nyitják meg az akadémiai ülésszakot, amely tizenhét napig tart majd és záróünnepségének fénypontja az Olimpiai Láng indulása lesz — Tokió felé.

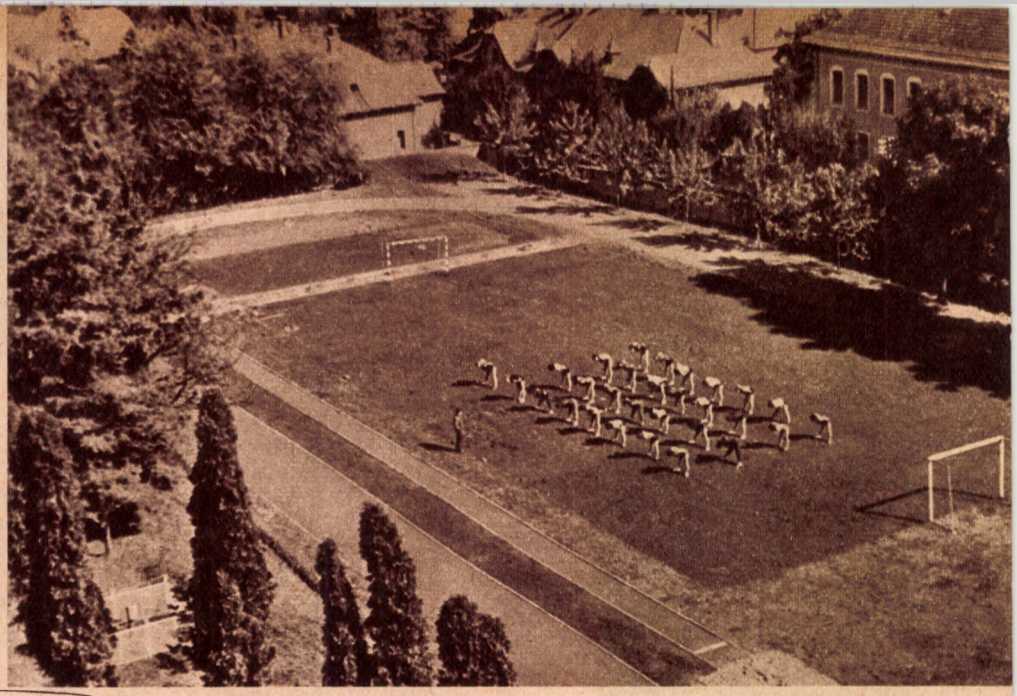
Szebenyi Sándor

Schade, a helsinki olimpia 5000 méteres számának bronzérmese. 740-es rajtszámmal Zatopek mögött





Boros Ferenc, aki több mint ezer óra társadalmi munkát végzett az NVTE sporttelepének építkezésénél



A zalaegerszegi Ságvári Gimnázium sportudvara. A tanulók építették

PÁLYÁT! PÁLYÁT!

„... a testnevelési és sportszervezeteknek szervezniük kell a sportlétesítmények társadalmi munkával való építését és karbantartását."

(Az MTS alakuló kongresszusának határozatából.)

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség alakuló kongresszusának küldöttei tetszetős kiállítású és gazdag tartalmú füzetet kaptak kézbe: sportmozgalmunk felszabadulás utáni fejlődésének statisztikai dokumentumát. A számoszlopok, táblázatok keretébe illesztett tükör híven mutatja, hogy milyen jelentős utat jártunk be az elmúlt esztendőkben az élsportban, tömegsportban, az oktatók, játékvezetők, versenybírák képzésében — és a létesítmények számának növelésében. Összesen több mint tízezer pálya, tornaterem, uszoda és egyéb létesítmény biztosít ma kulturált sportolási lehetőséget a testedzés milliós táborának —, felkészülési alkalmat legjobbjainknak a világszínvonallal való lépéstartásban, és üdítő, frissítő szórakozást az alsóbb osztályok, alkalmi viadalok versenyzőinek.

A szólásmondás bölcsessége azonban a sportra is vonatkoztatható: a jóból — jelen esetben a létesítményekből — sohasem elég. A nagyszerű stadionok, üvegfalú csarnokok, zöldelő játékterek mellett gondolnunk kell az „egypályás" községekre és az olyan településekre is, ahol a sport meghonosodása éppen a létesítmények hiánya miatt késik. Az MTS kongresszusának fent idézett határozata sporttérképünk ilyen „fehér foltjainak" eltüntetéséhez szólítja cselekvésre a társadalmat.

Verseny — a pályaépítők között

Az összefogás erejére támaszkodó, jobbára térítés nélküli önkéntes munkával történő pályaépítésre példa mindenütt akad az országban. Itt-ott már hagyománya is van ennek a nagyszerű kezdeményezésnek. Zala megyében az elmúlt három évben — és az idén is — következetesen kiírták a pályaépítési versenyt a sportkörök, szakszervezeti bizottságok, KISZ-szervezetek és úttörő csapatok számára. Ez a kiírás részben medret vág az áradó, tettekre mozduló sportszeretetnek, részben cselekvésre mozgósít ott is, ahol a fiatalok még csupán az óhajoknál időznek.

A zalai pályaépítési verseny élén a megyei sportszerv mellett életre hívott megyei Társadalmi Pályaépítési Bizottság áll, mely évente meghirdeti felhívásában a sportpályák építésének versenyét. A felhívás új pályák, létesítmények építésére, valamint a meglevők korszerűsítésére, karbantartására mozgósít, meghatározza a verseny időtartamát (általában 6 hónap), elbírálásának módozatát, a legtöbb munkát felmutató szervek jutalmazási összegeit, az ünnepélyes eredményhirdetés helyét és időpontját. Utal a felhívás minden alkalommal arra is, hogy a KISZ-szervezetek tagjai önkéntes pályaépítő tevékenységükkel eleget tehetnek az „Ifjúság a szocializmusért"-mozgalom munka-követelményének.

A megyei pályaépítési bizottság a felhívással egyidejűleg nevezési lapot küld ki valamennyi érdekelt szervnek, amelyek jelentkezésüket a vállalt munka egyidejű feltüntetése mellett juttatják el a bizottsághoz. A nevezés után a bizottság helyszíni szemlét tart a vállalkozás színhelyén, időszakonként később is visszatér oda, s így a versenyidőszak végén pontosan fel tudja mérni az elvégzett társadalmi munka mennyiségét, értékét.

Évente ötven-nyolcvan szerv kapcsolódik be a pályaépítési versenybe Zalában. Az erőket leggyakrabban labdarúgó-, kézilabda-, röplabda- és tekepálya, atlétikai ügyességi helyek, öltözők és pályakerítések építése érdekében fogják csomóra, s egy-egy esztendő versenyének zárójelentésében a végzett munkákat forint-értékben kimutató számadás végösszege eléri a két-hárommillió forintot.

A zalaegerszegi Kisstadion

Az apró falusi iskolák, kislétszámú KISZ-szervezetek, vagy induló sportkörök persze nem vállalkoznak látványos feladatokra a pályaépítési mozgalom keretében. A verseny merítőhálójában azonban a sok apró hal mellett rendszerint fennakad egy-egy nagyobb „zsákmány" is.



A nagykanizsai VTE épülő új sporttelepe



Kézilabda-pályához egyengetik a talajt a zalaszentgróti gimnázium leánytanulói

Itt van például a zalaegerszegi Kisstadion.

— Nyolcszázezer forintot ér ez a létesítmény; enynyibe került volna, ha valamelyik építőipari vállalat készíti el — mondják a szakértők. De Zalaegerszegen mindenki tudja, hogy ennél az építkezésnél jobbára a társadalom összefogása volt a „pénzügyi keret", s az önként vállalt munka az a hitelfedezet, melyet a Beruházási Bank helyett a község teremtő ereje „folyósított" a munkákhoz hosszú hónapokon át.

A külsejében megnyerő, hasznosságában házagpótló létesítmény 60 × 30 méteres játékterét vörös salak borítja, s kézi-, kosár-, vagy röplabda mérkőzések lebonyolítására egyaránt alkalmas. Két hosszanti oldalát lépcsőzetes betonlelátó szegélyezi, s az 1400 nézőnek kényelmes ülőhelyet kínáló, párhuzamos építmények szelíd ívben behajló végződései az öltöző épületét fogják közre.

Amikor a város vezetői az építés gondolatát műszaki tervekbe rajzolták át, az üzemek, hivatalok, iskolák felelősséggel adtak egymásnak kezet a vállalt részfeladatok teljesítésére. S amíg a lendülettel és kedvvel végzett munka nyomán mind erőteljesebben vésődtek a tájba a stadion körvonalai, a napestig serénykedők közben maguk is megmártóztak az együttesen tett szolgálat örömében.

Például Boros Ferenc

Nagykanizsán ötödik éve fáradoznak már a sport barátai az N. Vasutas TE új sporttelepének építésén. 1960 tavaszán kapott a vasutas egyesület hét holdnyi területet a városi tanácstól, s azóta elkészült már a téglabástyás kerítés, a füves labdarúgó játéktér és a salakos edzőpálya, az öltözőket, fürdőket, szertárt, irodát, társalgót, gondnoki lakást magában foglaló főépület, megtörtént a futókör tükrözése, s kétoldalt földlelátó húzódik a pályák mentén.

Különböző forrásokból 700 000 forint gyűlt össze a szükséges építőanyagok vásárlására, de ezt az összeget egymillió forint értékű, önként vállalt munkával toldották meg a vasutasok, a Kőolajfúrási Üzem, a Mezőgazdasági Technikum, az Ipari tanuló Iskola, a Sáska—Petőfi Tsz, a Dél-Zalai Állami Erdőgazdaság és más üzemek, hivatalok, iskolák fiataljai, dolgozói. A széleskörű összefogás mozdonyát maga a fűtőházi főnök, Somogyi Géza irányította, s voltak olyan napok, amikor száznál is többen serénykedtek munkaidő után a 20 000 köbméter föld megmozgatását kívánó talajrendezésnél. A lapátot, csákányt, szerszámot fogó munkások között olyanok is akadtak, mint Boros Ferenc —, ma már ő a sporttelep gondnoka —, aki ezernél több társadalmi munkaórában dolgozott az építkezésnél, s akit a városi tanács fáradhatatlan igyekezetének elismeréséül díszpolgári oklevéllel tüntetett ki.

Az idén a futópálya salakozását, a pályák korlátainak földbe állítását fejezik be, s elkészül a kosár- és kézilabda-pálya is. Az építkezés receptje ugyanaz, ami eddig volt: a testedzés barátait hívják ismét segítségül, akikben ma sem juhászodik a készség, ha a sport céljait szolgáló munkához várnak jelentkezőket.

A két város mellett Bucsuta, Zalatárnok, Miklósfa, Szentpéterúr, Nagykutas, Hahót, Csatár, Tótszentmárton, Zalaszentgrót, Garabonc, Egervár, Molnári, Pusztamagyaród, Nagylengyel, Söjtör és egy sor más község új pályái, testedzési létesítményei hirdetik meggyőző erővel, hogy a társadalmi pályaépítés gondolatának ébren tartása és kibontakoztatása szinte kimeríthetetlen tartalékként áll rendelkezésre létesítmény-ellátottságunk javításában.

Néhány javaslat

A társadalmi pályaépítés kedvező jelenségeinek árnyékában meghúzódik néhány olyan tapasztalat, amelyek felemlítése és megvitatása segítséget nyújthat az illetékes sportszervek ez irányú tevékenységéhez. Ilyenek:

1 *Jó lenne felső szinten is életre hívni egy bizottságot, amely a társadalmi pályaépítés mozgalmát országos hatáskörrel irányítaná. Ez a bizottság az átfogó kérdésekben tanácsot adna, irányt mutatna, javaslatot tenne a területi sportszerveknek és alapszervezeteknek.*

2 *Típustervekkel, szakrajzokkal és leírásokkal, egyes anyagok beszerzési forrásainak megjelölésével, továbbá építési, szerkezeti elemek előregyártásával nagymértékben lehetne könnyíteni a pályaépítéshez kezdő sport- és ifjúsági szervek gondjait.*

3 *Ha szerény összegben is, de pénzügyi keretet kellene biztosítani a megyei TS-ek számára, a társadalmi pályaépítésekhez szükséges anyagok beszerzésének támogatására. Megannyi eset bizonyítja, hogy az ilyen segélyek összegének többszörösét adják a létesítményhez önkéntes munkájukkal a fiatalok, sportolók.*

4 *Célszerűnek látszik a társadalom pályaépítési készségének versenyszerű keretekbe történő foglalása. E versenyek jutalmai ténylegesen azokhoz a szervekhez kerülnének, amelyek munkájukkal valóban rászolgálnak arra.*

Az MTS alakuló kongresszusán Egri Gyula, az MTS elnöke hangsúlyozta beszámolójában:

Az MTS legfontosabb feladatai közé tartozik, hogy a sportlétesítmények szükségességének gondolatát széles körben népszerűsítse. Meg kell nyernie az üzemek, a vállalatok, a városok vezetőit, hogy elsősorban létesítmények... építésével javítsanak a dolgozóik, lakosságuk sportfeltételein.

Nemes és megtisztelő feladat ez, — nem csupán a vezetők, de a sport valamennyi híve számára. Hiszen a társadalmi pályaépítés minden aktívája a közösségnek tesz munkájával szolgálatot. **Bánhidi Tibor**

Az Ezüst gerely-díj már rangot jelent

Megbocsátható túlzással sportnemzetnek szoktuk nevezni magunkat. Valami igazság-magja van is a dolognak. Eredményeinket mindenütt a világon elismerik, nagyra értékelik. Magyarországon nem sok olyan ember él, akinek valami kevés köze ne lenne a sporthoz. Vagy aktívan, vagy passzívan, de benne él a sportolók nagy családjában majdnem mindenki. Ezerarcú mindennapjaink tartozéka lett a sport, ennek elismerése nélkül senki nem kaphat teljes képet a mai Magyarország, főleg a fiatalság életéről.

Még egy általánossá vált jelenségről kell szólni, mielőtt megfogalmazhatnánk egy másikat, mely előtt kissé értetlenül állunk. A művészi alkotások iránt hatalmas méretekben megnőtt az érdeklődés. Százezrek látogatják a képtárakat, tárlatokat, szenvedélyes viták dúlnak a köztereken felállított szobrokról, milliók olvasnak újságot, könyveket, verseket, vásárolnak művészi alkotásokat. Az emberek azt várják, hogy ezek az alkotások érthetőek legyenek, kielégítsék szépérzéküket és nem utolsó sorban adjanak választ életünk, korunk sokszor igen bonyolult kérdéseire.

Érdekes — és érthetetlen módon, művészeink nagy többsége a sport iránt megnyilvánuló rajongást és a művészi alkotások iránt megnövekedett érdeklődést nem kapcsolja össze, ez nem tükröződik munkájukban. Úgy tűnik, mintha festőink, szobrászaink, íróink, költőink nagyon távol állnának a sport világától. Járjuk a tárlatokat, olvassuk az új regényeket, verseket, és szinte nyomát sem találjuk annak a sportrajongásnak, amely pedig annyira jellemző például fiatalságunk nagy többségére, nyomát sem találjuk azoknak a nagyszerű emberi érzéseknek, melyeket a sport vált ki rajongóiból.

Pedig azok a tömegek, akik számára a sport felüdülést, szórakozást, örömet jelent, szeretnék művészi alkotásokban is visszatükrözve látni azokat az érzelmeket, melyeket a küzdelmek, versenyek látványa vagy maga a sportolás belőlük kivált. Nő az igény sporttárgyú művészi alkotások iránt. Ennek felismerése vezette az MTS elnökségét, amikor 1962-ben kiírta az „Ezüst gerely" pályázatot. Akkor még csak sporttárgyú filmmel, könnyvvel és fényképpel lehetett pályázni. 1963-ban már képzőművészeti alkotások is kerültek a zsüri elé: bélyegek, karikatúrák, érmek és plakátok. A fénykép, a könyv és a film kategóriákban az előző évihez képest örvendetesen megnőtt a beküldött pályázatok száma — és színvonala. Nem volt könnyű dolguk a zsüri tagjainak, akiknek 125 sportfénykép, 17 film és 10 könyv közül kellett kiválasztani a győztes műveket. Végeredményben Petrovits László „Ár ellen" című riportképe, Csőke József rendező és Drahos Kálmán operatőr által készített „Sport és technika" című filmje és Fekete Pál: „Orth és társai" című könyve nyerte az „Ezüst gerely" díjat és érmet. Az első ízben kiírt kategóriában a páros műkorcsolyázást ábrázoló bélyeg tervezői: Kékesi László és Gál Ferenc és a kivitelező, Kiss Árpád kaptak díjat. Sajnálatos módon a plakátok és érmek között nem akadt megfelelő színvonalú alkotás.

Az alábbiakban bemutatjuk a díjnyerteseket.

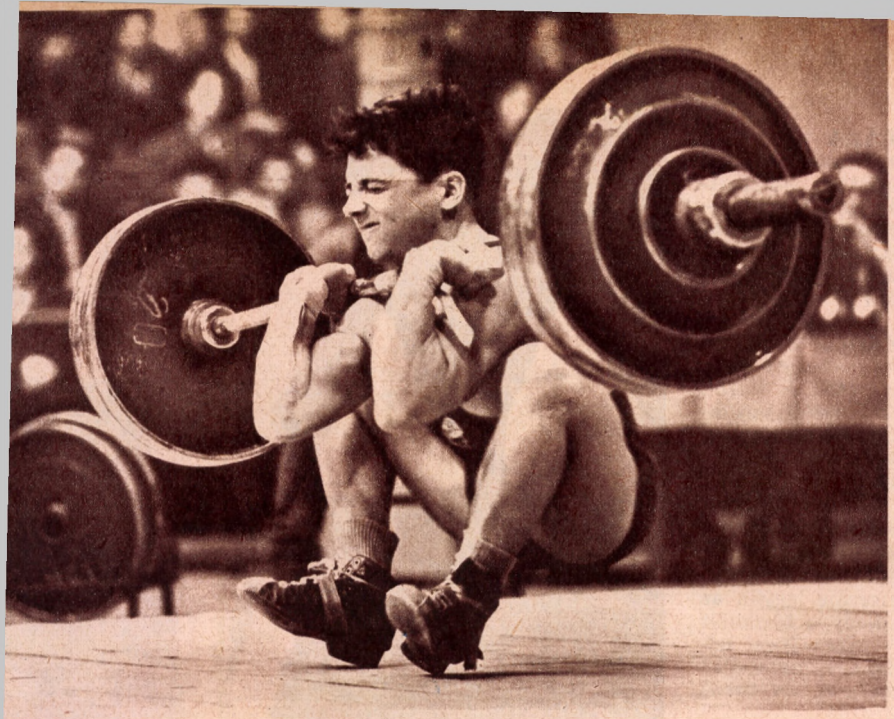
A rangidős közöttük — minden bizonnyal —

Fekete Pál újságíró.

Már 1919-ben diáklapot szerkeszt a kecskeméti diák. Számára is 1945

Petrovits László díjnyertes fotója. (Kajak-slalom, előadja Hazsik László)





Ez még nem megy... Főszereplő a kis Nagy Róbert és a nagy súly. Petrovits László helyezést nyert felvétele

hozza meg a szíve szerinti munkát, az alkotás lehetőségét. Azóta sportújságíró. Sodró lendületű sportéletünk krónikása lett, de közben rádöbbent, hogy ő, aki kortársa volt sok régi nagy versenyzőnek, játékos egyéniségnek, az új sikerek rögzítése közben kissé megfeledkezett azokról akik elődjeik voltak a mai nagyoknak, előkészítői a mai sikereknek. Ekkor írta meg első sporttárgyú könyvét Hidegkuti Nándorról. Észrevette, hogy a mai fiatalok számára a régi nagy versenyzők csak nevek, nem élő emberek, a kor és ők maguk idegenek a mai nemzedéknek. Ekkor írta meg az „Orth és társai" című nagysikerű könyvét, mellyel a díjat nyerte. Három felejthetetlen sportember, Orth György, Schlosser Imre és Zsák Károly alakja köré fonódik a könyv cselekménye. Nem a megírás volt nehéz, vallja Fekete Pál, hanem a másféléves kutatás, amely ezt megelőzte. Saját élményeiből és kortársak emlékeiből igyekezett megközelítően hiteles képet festeni a három régi sportemberről, korukról, amelyben éltek és sportoltak.

Csőke József filmrendező

éppen kétszeresen jubilált, amikor a díjat megkapta: az ifjúsági vívó világbajnokságról készített riportfilmje a 750. ilyen munkája volt! Ez a teljesítmény egyedülálló a szakmában. És ebben nem szerepelnek a 10 év alatt összeállított sporthíradók, valamennyi önálló munka. Még egy kerek szám: Csőke József összesen 50 rövidfilmet készített, ebből 20 sporttárgyú volt. Mindez 14 év termése. Nagyon büszke a tavalyi pályázaton elnyert díjára, amit a „Modern Herkulesek" című filmjével nyert. Ugyanezzel a filmmel elnyerte a Filmművész Szövetség által évenként megrendezett rövidfilm-fesztivál első díját is. A fesztiválon aratott diadal és az „Ezüst gerely" pályázaton elért siker tette lehetővé, hogy 1963-ban az évi 2—3 sportfilm helyett hatot készíthetett. Különös öröm számára, hogy — az idén első ízben — az operatőröket is díjazták. A rendezőnek ugyanis hiába van a legjobb elképzelése, ha az operatőr nem tudja magas színvonalon megvalósítani, zátonyra fut az igyekezet. A sportfilm gyártására egyébként igen jó hatással volt a pályázat kiírása. Az „Ezüst gerely" most már rangot jelent, amelyért érdemes évről évre pályázni. Az „Ezüst gerely" díjnak abban is része van, hogy Csőke József megkapta a szakma legmagasabb kitüntetését, a „Balázs Béla" díjat, a filmhíradók és a sportfilmek színvonalának emelésében kifejtett munkásságáért.

Petrovits László fotoriporter

neve már több mint 12 év óta szerepel a sportképek alatt. Szenvedélyesen vadászik a feszült légkörű, sodró lendületű pillanatokra. Ezért vonzódik a sporthoz, ezért alkotja legsikeresebb képeit éppen a sportpályákon, sportemberekről. Minden sportágat egyformán szeret, de különösen azokat, ahol sok a mozgás, nagy összpontosításra van szükség a legjobb pillanat rögzítéséhez. Nem könnyű a sok érdektelen mozzanat közül kiválasztani a legdöntőbbet. Petrovits László nem elégszik meg a sportág sablonos bemutatásával, az akciók rögzítésével: igyekszik olyan mozzanatokat is megragadni, amivel új oldaláról mutatja be a sportot, vagy a sportolót. Például Sándor Karcsit nemcsak küzdelem, góllövés közben „kapja le", hanem akkor is, amikor a kihagyott nagy helyzet után fejét fogva hasal a kapu előtt, arcán mélységes elkeseredéssel. Együtt érez a versenyzőkkel.

Nem szurkol egyiknek sem, de átérzi a rajt előtti feszültségüket, a küzdelmüket, vívódásukat, felszabadult ujjongásukat a győzelem, és mély bánatukat a kudarc után. Szeret közeli képeket készíteni arcokról, amelyekről annyi minden leolvasható. A díjnyertes képe olyan versenyen készült, melyet elsőízben rendeztek Magyarországon. Amikor meghallotta, hogy slalom versenyről kell riportot készítenie, nem sok kedvet érzett a dologhoz. Hogyan lehet a Dunán slalom versenyt rendezni? Amikor azonban kiért a színhelyre, azonnal „bekapcsolódott az áramkörbe" és nagy kedvvel örökítette meg az izgalmas versenyág premierjét. Az eredmény: egy nagyszerű kép és egy értékes díj.

Kékesi László és Gál Ferenc grafikus művészek

csak az újságból értesültek arról, hogy díjat nyertek. Az 1963-ban készült sportbélyegek automatikusan részt vettek a pályázaton. Ők többnyire csak akkor kerülnek kapcsolatba a sporttal, amikor sporttárgyú bélyegek, vagy sorok tervezésére kapnak megbízást. A budapesti műkorcsolyázó Európa-bajnokságra készülő sor tervezése érdekében sokat beszélgettek Botond Györgyivel, Nagy Lászlóval, a Csordás, Kondi párossal, végignéztek sok edzést. A győztes grafikus művészektől azt kérdeztük, miért nem próbálkoznak a bélyegtervezésnél modernebb formákkal? Ezen a területen szinte egyáltalán nem lehet merészebb tervekkel találkozni. A művészek elmondták, hogy ők szívesen térnének el a hagyományos formáktól, de a bélyeggyűjtők szinte kizárólag ezt igénylik. Jövő terveikről szólva elmondták, hogy szeretnék, ha minél több sporttárgyú bélyeg tervezésére kapnának megbízást, hogy már tudatosan készülhessenek az idei siker megismétlésére.

Íme, így él, fejlődik az „Ezüst gerely"-díj, amely évről évre népszerűbb lesz és kezdi mindig jobban betölteni feladatát.

Pap Kornélia

A budapesti műkorcsolya és jégtánc Európa-bajnokságra készült bélyeg. Kékesi László és Gál Ferenc grafikus művészek alkotása. Kivitelező: Kiss Árpád



A Testnevelési Főiskola egy napja



Müller Katalin, a válogatott női tornászkeret tagja

A MOSTANI HÚSZÉVESEK VÁLLÁRA nehezedik majd néhány évtizeden belül a mérhetetlen felelősség az emberiség sorsáért, jövőjéért, boldogulásáért. Aki aggódik az emberiség jövőjéért, annak mindenekelőtt a mai fiatalokat kell szemügyre vennie: jobb-e, különb-e ez a nemzedék, mint apáinak nemzedéke és hogyan készül fel arra a feladatra, arra a hivatásra, amelyet a történelem nekiszánt.

A MAGYAR TESTNEVELÉSI FŐISKOLA évenként 250—300 fiatalt bocsát ki az életbe. Ezek részben mint testnevelő tanárok, részben mint sportvezetők és edzők kerülnek az ország minden részébe és működési területükön mint testnevelők, pedagógusok, de elsősorban mint emberek továbbterjesztik azt a szellemet, amelyet négy éven keresztül a főiskolán beléjük oltottak. Tehát a főiskolai élet minden mozzanata, minden tanítási órája, minden fizikai és szellemi próbatétele mögött fel kell fedezni a leglényegesebbet: milyen az a szellem, amelyet a Testnevelési Főiskola kisugároz és elég erős-e ahhoz, hogy évtizedeken keresztül hű kísérője legyen az életbe kikerülőknek. És mindenekelőtt, hogy a főiskolát elvégző fiatalok visznek-e magukkal valamilyen erkölcsi, szellemi és fizikai többletet annak a hihetetlenül nagy feladatnak a megoldására, amely a következő évtizedekben a mai fiatalokra vár.

Egyik fiatal írónk nagy érdeklődést keltett könyvében a mai magyar falu helyzetét elemezve azt írta, hogy aki valóban meg akarja ismerni a felszín alatt mutatkozó változást, annak jó búvár módjára le kell szállnia a mélybe és csak a mélytengeri áramlás erejéből, irányából és hatásából lehet következtetni a felszíni vízmozgásra. Ugyanígy, ha mi most egyes felszíni vízmozgásokat, felszíni jelenségeket jelzünk és teszünk szóvá a főiskola életében, ez csak azért történik, hogy annál biztosabban következtethessünk a mélytengeri áramlásra. Mert ez a mélytengeri áramlás dönti el, hogy milyen útravalót kapnak itt a fiatalok és milyen az a szellem, amelyet egész életükre magukkal visznek.

Mindenekelőtt a TF néhány hivatalos életrajzi adata. Ezeket Antal Józseftől, a főiskola igazgatójától, Rostás Györgytől, a főiskola helyettes igazgatójától és Tarján Sándortól, a tanulmányi osztály vezetőjétől kaptuk. A TF 1928 óta működik mostani helyén, Budán, az Alkotás utcában. Egyébként három évvel korábban alapították. Az 1963—64. tanévben nappali tagozaton a testnevelő tanárnak készülő hallgatók száma 358, a levelező tagozaton pedig 266. Ezenkívül levelező tagozaton képezik ki az edzőket és sportvezetőket. Ezeknek a száma 250 körül van. A főiskola évenként körülbelül 100 testnevelő tanárt ad az ország egyetemeinek, középiskoláinak és általános iskoláinak.

Elegendő-e ez a szám? Bizony nem. Ma körülbelül 400—450 testnevelő tanár hiányzik iskoláinkból és az évi igény is körülbelül 120—150. Természetesen illetékesek mindent megtesznek a szakember-hiány pótlására, de a kérdés nem olyan egyszerű. A TF épülete az akkori igényeknek bőségesen megfelelt, de ma, amikor körülbelül tízszeresét képzik ki a háború előtti testnevelő tanároknak, ez az épület már nagyon szűk. Csak aki közelebbről kíséri figyelemmel a TF életét, tanítási módszerét, az tudja, hogy micsoda hallatlanul nagy gondot okoz például a tanrend összeállítása és csoportosítása a rendelkezésre álló tantermekhez idomítva. Micsoda probléma az uszoda, a korszerű fürdők és zuhanyozók hiánya. A meglevő gyakorlóterek és sportpályák ésszerű beosztása. A demonstrációk, szemináriumok és vizsgák lebonyolítása.

VAN-E SZEBB ÉS ESZTÉTIKUSABB LÁTVÁNY, mint egy jól megformált ifjú test, szépen fejlett, jól kidolgozott izmokkal, arányos termettel? Ha csak futólag is végighordozzuk tekintetünket a TF egyik vagy másik évfolyamán: nem kell csalódnunk. A kérdés csak az, hogy ez az esztétikus látvány mit takar? Szakbarbárok kerülnek-e ki a TF-ről, vagy olyan testileg kitűnően fejlett és szellemileg példásan csiszolt szakemberek, akik néhány év múlva maguk is az ország legnagyobb kincsét, a fiatalságot nevelik, formálják, alakítják.

Amikor figyeltük a TF egy napját, hallgattuk a tanárok előadásait, végignéztük a gyakorlati oktatásokat, elbeszélgettünk a Főiskola tanáraival és hallgatóival, jó tanulókkal és gyengébb előmenetelűekkel, példás magaviseletűekkel és megintettekkel, fiúkkal és lányokkal, a külső jegyek, a kimondott szavak mögött mindig a lényeget kutattuk. Meg tud-e majd felelni ez az ifjúság a rá váró feladatnak? Alkalmas lesz-e arra, hogy elvégezze azt a sokfelé ágazó, rendkívül bonyolult szakmai, pedagógiai, világnézeti nevelő munkát, amely rá vár?

Nos, ha egy szóval akarunk felelni ezekre a kérdésekre, vagyis a lényegre, azt mondhatjuk, hogy igen. Persze ez az „igen" nem azt jelenti, hogy a TF-en mindenben kitűnően megy, nincs semmi baj és ott megvalósult a nevelők és diákok eszményien harmonikus együttműködése. Korántsem. Mindössze annyit, hogy az a szel-

Vizsgadrukk a levelező tagozaton. Mácsár József, aki 3000 méteres akadályon 1963-ban a világranglista 3. helyezettje volt, Such Ida az egyik legjobb magyar vágtázó és Mihályfi Éva volt magasugró bajnoknőnk



lem, amelyet a TF tanári kara igyekszik beleplántálni a hallgatók jellemébe, magatartásába, érzésvilágába: az jó. És hogy ez az átplántálás talán azért sikerül jobban itt, mint a többi főiskolán és különösen egyetemen, mert a tanárok és hallgatók kapcsolata szinte állandó. Jóformán minden tanár közelről ismeri tanítványát, nemcsak mint diákot, hanem mint embert is. Persze az ilyen kapcsolatok kialakításánál a tanároknak is nagyon kell vigyázniok, hogy el ne fajuljon olyan gyámkodássá és ne vezessen olyan „dedós módszerek" kialakítására —, nem egy növendéktől hallottuk ezt a kifejezést —, amelyek sértik a diákok önérzetét és önállóságát.

MILYEN KÉRDÉSEK FOGLALKOZTATJÁK A TF HALLGATÓIT? A velük folytatott hosszú és részletes beszélgetésekből kiderült, hogy érdeklődésük jóformán mindenre kiterjed. Természetesen nincs helyünk arra, hogy ezeknek a beszélgetéseknek csak egy töredékét is visszaadjuk, de egyik-másikából kiemelünk néhány olyan jellemző részletet, amelyből mint vízcseppből következtetni lehet az egész tengerre és különösen a már említett mélytengeri áramlásra. És ha néha lényegtelennek tűnnek is fel egyes mozzanatok, ne felejtsük el, hogy az apró dolgok fénye az, ami átmelegíti az életet.

A mostani első évesek élvezik első ízben az oktatási reform áldásait. Hogy ezek valóban áldásosak-e, ma még persze hitelt érdemlően nem lehet megállapítani. Mindenesetre a tanári kar részéről dicséretes erőfeszítések történtek a tananyag csökkentésére, a túlterhelés megszüntetésére, s a különféle pedagógiai és didaktikai módszerek megjavítására. Erről beszélgettünk Radnai Ágnessel, az egyik elsőéves hallgatóval. Jókötésű, maszszív, kiegyensúlyozott, nagyon értelmes kislány. Kislány? Ezt talán a legalább 170 cm-ével ő maga is túlzásnak találná. A válogatott atléta-keret tagja és 49,92 m-es eredményével a legjobb magyar női gerelyvetők közé tartozik.

Hogy jelent-e könnyebbséget a TF-en most bevezetett oktatási reform —, ismétli a feltett kérdést — azt nem tudja, mert nincs összehasonlítási alapja. De a magasabb évfolyamokra járóktól hallottak alapján a mostani elsőéveseknek lényegesen több szabad idejük van. Ezért csodálkozik azon, hogy miért volt mégis olyan magas az elméleti tárgyakból a bukások száma az első félévben. Az ő átlaga 4,5 volt és annak ellenére, hogy részt vesz a válogatott atléta-keret tagjainak külön edzésein is, általában nem érez sem fizikai, sem szellemi fáradtságot.

Viszont a fizikai és szellemi fáradtság bizonyos tüneteiről panaszkodott egy másodéves hallgató: Rozgonyi György. Idegesen vibráló, érdekes egyéniség. Gondolatai úgy cikáznak, mint a korong a jégen. Rozgonyi György azonos a jégkorong-csapat csatárával, aki részt vett az innsbrucki téli olimpiai játékokon is. Természetesen az első kérdések az innsbrucki kudarc okait firtatták.

— Mi magyarok nem tudunk korcsolyázni — hangzott a határozott válasz. — Ezenkívül a magyar csapat taktikailag csődöt mondott. A játékosok a pályán a legelemibb taktikai utasításokat sem tudták végrehajtani. Kominek nagyszerű szakember, de sokszor nem elég erélyes. Előfordult, hogy 9—10-szer is sípjába fújt, amíg a játékosok összegyűltek edzésre. Többször kiütköztek a válogatottan belül a klub-ellentétek is.

Huligánság...? A TF-en ennek nyoma sincs. De a meglevő magyar huligánok is gyorsan kigyógyulnának ebből a betegségből — jegyzi meg mély meggyőződéssel —, ha látnák nyugati „kollégáikat". És még egyet a magyar huligánok figyelmébe: Amikor tavaly például nálunk még nagyon lelkesedtek a blue jeans-ért, vagyis a cowboy-szerű amerikai nadrágért és a bőrzekéért, nyugaton ez az öltözék már nagyon lenézett volt, és még a halbstarkok sem vették fel.

A III. ÉS IV. ÉVESEK MÁR KÜLÖN VILÁG. A hallgatók a III. évtől „szakosodnak" és akkor választják ki azt a testgyakorlati ágat, amelyben különleges képzettséget szereznek elméleti és gyakorlati szempontból egyaránt. Ekkor már megkezdik a pedagógiai gyakorlatokat és új élményként bekapcsolódik jövő élethivatásuk egyik legfontosabb eleme: az iskolai testnevelés.



A TF női röplabda csapata 1963-ban főiskolai bajnokságot nyert

Ezekről az új élményekről kérdezzük az egyik III. éves hallgatót: Irányossy Katalint. Mint annyi más TF-növendéknél, itt is családi hagyomány a sport, a testnevelés szeretete. Édesanyja Vértesy Katalin, aki a háború előtt éveken keresztül női magasugróbajnokként sok dicsőséget szerzett a magyar névnek. Lánya külső megjelenésében, sportszeretetében, de tanulásában sem hoz szégyent anyjára. Magas, szőke, aranyosan villogó macska-szemekkel, nem mesterkélten szabályos, hanem rokonszenvesen csinos arccal: olyan egyéniség, akiben szerencsésen ötvöződik a szépség az értelemmel.

Közvetlenül beszélgetésünk előtt fejezte be testnevelési óráját az egyik közeli iskolában. Még most is ragyog a szeme a sok élménytől. Nagyon szeretem a gyerekeket — jegyzi meg magyarázatképpen — és nagyon szeretem hivatásomat is. Először könyvtárosnak készültem, de nem bántam meg, hogy idejöttem. A főiskola vezetőségének engedélyével a rendes pedagógiai gyakorlaton túl néhány órára édesanyámat is helyettesítem iskolájában és ott már egész önállóan dolgozom. Mondhatom nagyon jó érzés. Szép a szakmánk és szép a hivatásunk, csak egy kicsit kevésnek tartom a főiskola elvégzése után az 1250 Ft-os kezdő fizetést. És azután is az előmenetel elég lassú.

Túlsok szabadideje nincs, de azért néha-néha el tud menni színházba, moziba. Nagyon szeret olvasni. Szorgalmasan látogatja a TF könyvtárát, csak azt kifogásolja, hogy ott nincs meg minden érdekesebb modern könyv. Faggatjuk tanárairól, az általuk alkalmazott pedagógiai módszerekről, a tantárgyak megoszlásának helyességéről, vagy helytelenségéről, a tanultak hasznosságáról. Válaszai nagyon őszintének tűnnek és csak azért nem idézzük véleményét, hogy ne jusson esetleg illetéktelen előnyhöz osztálytársaival szemben. Az elméleti és gyakorlati tárgyak mintegy 60—40%-os megoszlását helyesnek tartja és — ami diákoknál elég ritka jelenség — nem képmutatásból, hanem őszintén vallja, hogy az elméleti és gyakorlati órákon is majdnem százszázalékosan olyan ismereteket kapnak, amelyek pályájuk és hivatásuk szempontjából elengedhetetlenek.

Mezey György a III. évesek legjobb növendékei közé tartozik. Halk, szerénymodorú fiatalember, akinek mindenről megvan a maga józan, megfontolt véleménye. A TF diákjai közül legutóbb ő is tagja volt annak a négytagú felvételi bizottságnak, amely döntött arról, hogy kik kerülhetnek be a főiskolára. Célozva az első évesek átlagon felüli bukási százalékára, véleményét kérdezzük.

Mindjárt megjegyzi, hogy nem ismeri közelebbről az első évfolyam körülményeit, de ha a bukások nagyobb százaléka az elméleti tantárgyakra esik, akkor ez a felvételi vizsgán már előrevetette árnyékát. Az ő bizottságában ugyanis körülbelül másfél napig folyt a nagyon nehéz gyakorlati vizsga, előre megállapított komoly szintekkel, míg az elméleti vizsga egy félórás beszélgetésből és egy nem nagy igényeket támasztó írásbeli dolgozatból állt. Szerinte, ha elméleti szempontból is a gyakorlatihoz hasonló követelményeket állítanának fel, akkor az első évesek nem küzködnének olyan nehézségekkel az elméleti tárgyaknál, mint most.



Antal József, a TF igazgatója köszönti Pataki Zsuzsát, a londoni olimpián aranyérmet nyert Pataki Ferenc leányát



Ivanov Dragan

Minden hallgatónak — nemcsak Mezey Györgynek, hanem mindenkinek, akivel beszéltünk — állandóan visszatérő panasza: a fürdő és zuhanyozó. Sajnos a TF épületében nincs megfelelő számú zuhanyozó és még az a kevés sem szolgáltat mindig meleg vizet. A főiskola vezetősége tisztában van a mai helyzet tarthatatlanságával és igyekeznek is minél gyorsabban segíteni. A hallgatók a főépületben láthatják a kazánépítési munkákat és a főiskola igazgatóhelyettese — bizonyára a hallgatók nagy örömére — közölte, hogy még ebben az évben megkezdik a TF uszodájának az építését, s a munkálatokat 1965 végére be is fejezik.

Érdekes és hosszú volt az a beszélgetés, amelyet Mezey Györggyel folytattunk. A politikai nevelő munkáról, a főiskolán belül tapasztalható egészséges vitaszellemről, a KISZ feladatairól, a tanárok és hallgatók kapcsolatáról, a hallgatók önállósági igényéről, a főiskolásokat megillető nevelési módszerekről, az őszinteségről és sok más izgalmas témáról. Ebből az eszmecseréből is az tűnt ki, hogy a fiatalok nagyon világosan látják a problémákat, amelyek sok fejtörést okoznak, nemcsak a tanároknak, hanem a diákoknak is. És ez is mutatja a főiskola jó nevelő munkáját, hogy a pedagógusok gondjait magukénak érzik a hallgatók is.

ÉS MILYEN AZ A TANÁRI KAR, amely ezt a nagy és szép munkát végzi? Persze ezek a tanárok is emberek, akiknek erényeik mellett minden bizonnyal vannak hibái is. De egy tény: az a körülbelül 70 főnyi tanári kar, amelyre rábízták a magyar testnevelés jövő irányítóinak, tanárainak, edzőinek tanítását és nevelését, feladata magaslatán áll. És itt akár a főiskola talán legrégibb tanárának, Kerezsi Endrének, akár Kereszty Alfonznak, akár Niklai Ferencnek — és így idézhetnénk sorra a többieket — fáradhatatlan tanári, pedagógiai és tudományos munkáját nézzük, akár örömmel és büszkeséggel gondolunk olyan jólismert nevekre — természetesen ismét a teljesség igénye nélkül —, mint például Bácsalmási Péter, Harmati Sándor, Koltai Jenő, vagy a fiatalabbak közül Zarándi László, Zalka András — nyugodtak lehetünk: a magyar testnevelők képzésének ügye jó kezekben van.

De hallgassuk csak meg, miként vélekednek ezek a tanárok tanítványaikról, a fiatalokról. Mert ez a döntő. Ahelyett, hogy egymás mellé sorakoztatnánk több tanár nagyjából egyező véleményét, idézünk néhány mondatot abból a beszélgetésből, amelyet Bácsalmási Péter főiskolai tanárral, az atlétikai tanszék nemzetközileg is ismert vezetőjével folytattunk. Erre a véleményalkotásra — sok más szempont mellett — ő annál inkább illetékes, mert idestova már három évtizede ismeri a főiskoláról kikerülő évfolyamok hallgatóit. Négy évig mint a TF hallgatója és majdnem negyedszázada mint a főiskola tanára.

— Határozottan állíthatom —, mondja —, hogy a mai fiatalság semmivel sem rosszabb, mint az előző évtizedek fiatalsága. Sőt, ha például az 50-es évek főiskolai hallgatóival hasonlítom össze a mai évfolyamokat, komoly fejlődés tapasztalható. Persze vannak még bajok a fiatalokkal — és mikor nem voltak? —, de általánosítani nem lehet. A múltban a fiatalság körében is sokkal több volt a képmutatás, az álszemérem. Ma a fiatalok sokkal nyíltabban, egyenesebben és őszintébben — minden hamis álszemérem nélkül — élik életüket. Ami pedig közelebbről a mi fiataljainkat illeti, azt hiszem szerencsés helyzetben vagyunk. Elég közelről ismerem a többi főiskola és egyetem hasonló problémáit, de nyugodtan állíthatom, hogy a mi főiskolánkon a fiatalok szelleme jobb, mint testvér-intézményeinknél. Ezt elsősorban annak tulajdonítom, hogy nálunk a tanárok közelebb kerülnek a diákokhoz, mint másutt.

Itt kapcsolódik a beszélgetésbe Harmati Sándor, a kalapácsvetés országos hírű szakértője, Zsivótzky és Eckschmidt olimpiai felkészülésének irányítója. Szerinte nemcsak a szellem kialakításánál lehet leérni a tanárok és diákok szoros kapcsolatának használ, hanem a tanulásnál is. És ez a megállapítás különösen vonatkozik



Merő Nóra

A TF „Jó tanuló — jó sportoló" mozgalmának 1963. évi két győztese



Érdekes a téma. Tanulmányozza Szathmáry Emőke, Irányossy Katalin és Kovács Ildikó. Mindhárman III. évesek

a TF-en tanuló válogatott versenyzőkre, ahol még szorosabb az oktató és a diák kapcsolata. Évekre visszamenő statisztika bizonyítja, hogy a válogatott kerettagok tanulmányi átlaga mindig jobb volt, mint a Főiskola átlaga.

FEJEZZÜK BE NAPUNKAT A TF KÖNYVTÁRÁBAN, amely a maga 35 000 kötetével pallérozza, csiszolja a fiatalok gondolat- és érzésvilágát, szakmai tudással és biztos ítélettel vértezi fel őket és megszeretteti velük az emberiség egyik legtisztább örömét: az olvasást. Ambrus László, a könyvtár agilis igazgatója ad választ a kérdésekre: — Havonta átlag 2500—3000 könyvet adunk ki olvasóinknak. Szépirodalmi könyveket is szerzünk be, de a rendelkezésre álló keret jó részét természetesen szakkönyvek vásárlására fordítjuk. Sajnos megfelelő keret hiányában nem vásárolhatunk annyi szakkönyvet sem, amennyit szeretnénk. Tőkés viszonylatban egy évben például csak 6750 Ft-ot költhetünk szakkönyvek vásárlására.

Azzal a jóleső tudattal végezzük híradásunkat a Testnevelési Főiskola egy napjáról, hogy a magyar sportemberekre nem kell szégyenkezniök sem idehaza, sem külföldön főiskolájuk színvonala, az iskola tanári karának pedagógiai és didaktikai szakértelme és a hallgatók tanulási kedve, erkölcsi, szellemi és fizikai fejlődése miatt.

Haraszthy Elemér

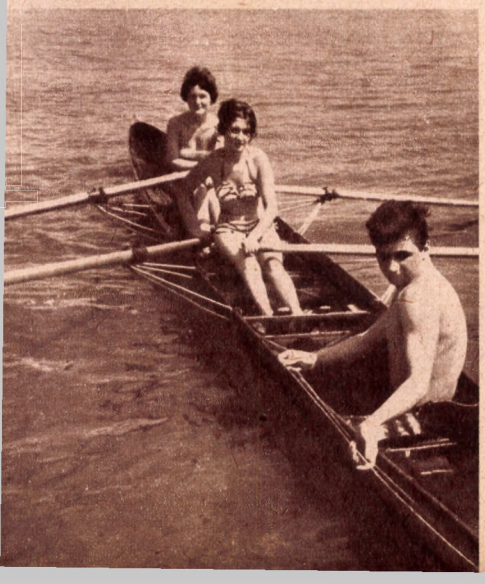
HÁROM ÉV TAPASZTALATAI

Hogyan lehetne továbbfejleszteni a gimnáziumi testnevelési tagozatot?

A Művelődésügyi Minisztérium engedélyével, a Szegedi Radnóti Miklós Gimnáziumban, az 1961—62. tanévben, a politechnikai jellegű kísérleti osztályok mellett egy új típusú osztály is megkezdte működését: a testnevelési tagozat.

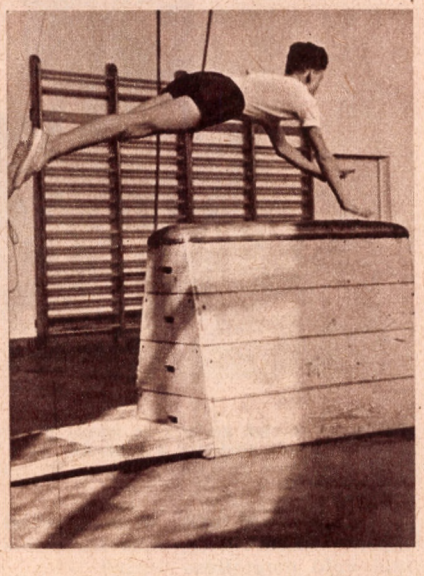
Miért volt új és eltérő az eddigi osztályoktól a testnevelési tagozat? Azért, mert az órarendben — a hét egyes napjaira elosztva — öt órát biztosítottak a testnevelés céljára. A tanulók emellett még részt vesznek a politechnikai oktatásban is — fiú osztályról lévén szó — autószerelőipari szakmai ismereteket tanulnak. Az osztály testnevelési tanmenetének lényege, hogy a testnevelési tagozat tanulói testnevelésből több anyagot végeznek el, mint ami a középiskolás tantervben szerepel, s ezen kívül a programjukban még úszás és síoktatás is szerepel. A tanulók az iskola befejeztével nem kapnak a testnevelésből elért eredményük alapján külön képesítést, tehát nem úgy kezeljük ezt a képzést, mint a politechnikai oktatás esetén az „5+1"-es szakmáknak az oktatását. Természetes, előnyt jelent ez a foglalkoztatás annak, aki például a főiskolára testnevelési szakra készül. De végeredményben a tagozat célja nem az, hogy szakembereket képezzünk, hanem annak a tanulmányozása, hogy a *három órával több testnevelési és sportfoglalkozás miként hat a tanulók szellemi és testi fejlődésére.* Az osztály sportbeli eredményét gondos mérések és elemzések követik, mint ahogy ez már a kísérletek alkalmával szokás.

Mivel nem „szakember"-képzés volt a cél, az első osztályba történő felvételt nem a képesség, tehetség, teljesítményvizsgálat és a testnevelési osztályzat alapján állítottuk össze, hanem annak alapján, hogy szereti-e a sportot. Azért jártunk el így, mert azt akartuk, hogy vizsgálódásaink általános tájékoztatást nyújtsanak, s az eredmény ne csak a kiemelkedő képességűek mértéke legyen.



Ma már három testnevelési tagozatú osztálya van — I—III. évfolyam — a Szegedi Radnóti Miklós Gimnáziumnak, s évről évre nagy az érdeklődés a tagozat iránt. Három év múltán érdemes összegezni — dióhéjban, anélkül, hogy a TTT részletes feldolgozásának elébe vágnánk — az eredményeket. Mit jelent a testnevelési tagozat plusz 3 órája a gyakorlatban?

Elsősorban azt említem meg, hogy az óratöbblet meghozza a kívánt eredményt a testnevelési tantárgy keretében, a testnevelésből ugyanis ezekben az osztályokban *igen jó* — az osztályok között a legjobb — az átlag. Kedvező az előrehaladás mértéke is. Például: az első osztályos testnevelési tagozat tanulói sokkal jobban végezték el a szertorna kö-



vetelményeit, mint a második osztályos tanulók. (Ugyanis a testnevelési tagozaton a szertorna anyaga egyezik a második osztály tananyagával.)

Masodik helyre az a tapasztalat kívánkozik, amely a tanulók *testi fejlődésével* kapcsolatos. Szemmelláthatóan fejlettebbek a tagozat tanulói, mint a többi osztály növendékei. Szinte ki lehet válogatni a tagozat tanulóit, annyira szembetűnő ez. A mérési adatok — mell-kerület, vitálkapacitás, felkar-kerület, lábszár-kerület — igen szép „gyarapodásról" tanúskodnak.

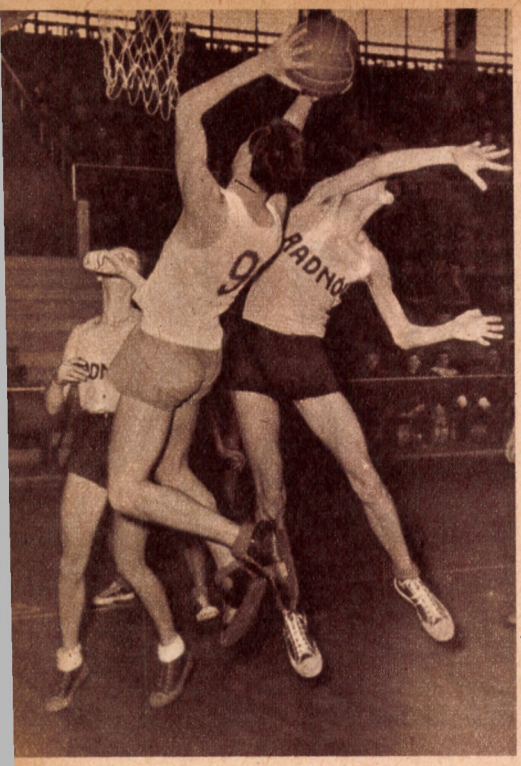
A testi fejlettség, s a testnevelés, sportolás útján szerzett edzettség megmutatkozik a mulasztási átlag csekély voltában is. Általában a testnevelési tagozatokon a legkisebb a mulasztási átlag. (Pl. 1962/63. iskolai évben az első osztályos tagozat 46 tanulója fél év alatt összesen 263 órát mulasztott, ugyanakkor az egyik elsős leány osztály hiányzó óraszámainak összege 1443 óra volt.) Kétségtelen, hogy ez a nagyszerű hiányzási átlag hatással van a jobb tanulmányi színvonal megszerzésére is, mert a hiányzások csekély száma lehetővé teszi a tananyag folyamatos elsajátítását, a fokozatos, egyenletes munkát, a jobb megértést, s ezáltal jobb érdemjegyek szerzését. A rendszeres testi foglalkoztatottság a tanulók szellemi frisseségében is megmutatkozott, mely ugyancsak visszahatott tanulmányi munkájuk sikerére. Felmértük a tagozatok fegyelmi állapotát is. Bár úgy illett volna, hogy a sporttal együttjáró fegyelmezettség követelménye az iskolában is megmutatkozzék —, ezt azonban nem minden osztályban sikerült elérni.



Beszélhetnénk még az órákon mutatott nagyobb aktivitásukról, a közösségi szellem fejlettebb voltáról, a társadalmi munkában való tevékenyebb részvételről is, s más több értékes eredményről.

Egy pillanatig sem vitás, hogy a tudományos kutatók értékelése igen pozitív lesz, s a kísérlet elérte célját, s bebizonyítja a testnevelési tagozat hasznos voltát.





Most azonban, a szép eredmények birtokában felmerült az a kérdés, hogy

az eredmények ellenére, nem „üresjárat"-e a mi testnevelési tagozatunk. Az 5+1-es tagozatok mindegyike szakmai előképzést ad, segíti a munkában elhelyezkedni szándékozót stb. Miért nem lehetne ez így a testnevelési tagozatnál is?

Miről van tulajdonképpen szó? Arról a kérdésről, hogy nem lehetne-e a tagozatot a testnevelés és a sport területéről gazdagabb tartalommal megtölteni, és az 5+1-es tagozatokhoz hasonlóan annak különleges tartalmat adni.

Vajon, olyan jól állunk mi a sportmozgalom területén középkáderekkel, hogy egy jól működő tagozati rendszert üresjáratban hagyjunk?

Most, amikor a magyar sportot átszerveztük, még sürgetőbben felvetődik a kérdés, hogy mindezt a minőségi változást *kikkel* oldjuk meg. Az újságok munkatársai igaz megmondhatói, hogy milyen nehézséggel küzd a vidék a sportvezetés tekintetében. Magam is hányszor kerültem abba a helyzetbe, hogy egy-egy járásban tett látogatásomból szomorúan tértem haza. Mert volt ugyan a sportnak vezetője, „Jóska bácsi", vagy „Pali bácsi" személyében, de hozzáértés — kevés. S hányszor tettem el a noteszom és nem írtam meg, hogy menynyire nehéz a helyzet, mert azt mondtam: „Mihály bácsi" lelkesedésből vállalta a munkát, nem ért hozzá ugyan, de társadalmi munkában csinálja — ezért is köszönet illeti. Hát, hogy jönnék én ahhoz, hogy ledorongoljam,

mikor nincs más, aki jobban csinálja!

S a hangsúly az utóbbin van. Ide kellene embereket adni, sportvezetőket képezni.

A szegedi Radnóti Gimnázium országos középiskolai tőrcsapat-bajnokságot nyert csapata. A balszélen: Zsedényi István testnevelő tanár



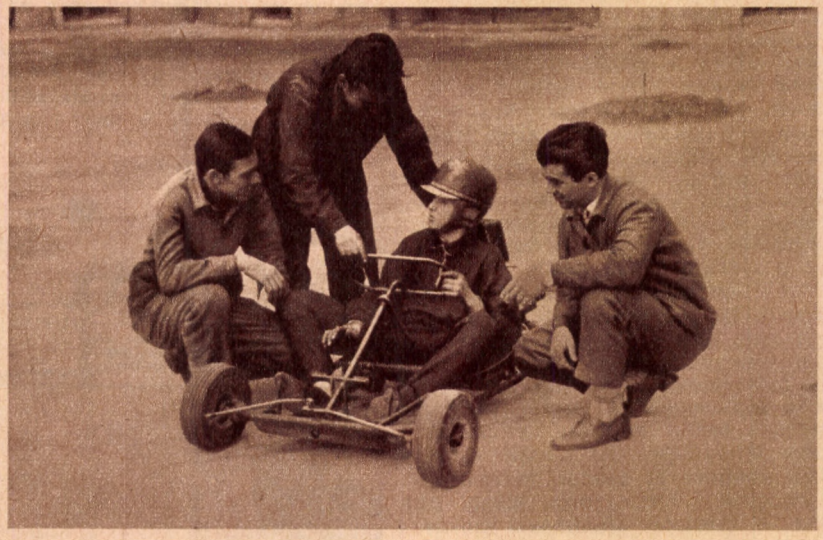
fiatal kerülne egy-egy város élére, ez egy-egy sportág területén biztos fejlődést jelentene.

De lehetne még egy útja a sokoldalú továbbfejlesztésnek, amely a falu sportját lenne hivatva megoldani. Érettségi után ezeknek a testnevelési tagozaton végzett tanulóknak egy tanfolyam alapján megadni a képzettséget a művelődési otthonok vezetéséhez. Az lenne az igazi, ha a művelődési otthon vezetője

nemcsak a kulturális ügyeket intézné, hanem szakértelemmel a falu sportját is.

Különben is szükségessé teszi ennek az elvnek a megvalósítását az a tapasztalat, hogy a falu kulturális tényked ését egyre nehezebb elválasztani a sportmozgalomtól.

Az itt elmondott gondolatok még



Elkészült az első go-kart az iskola politechnikai tanműhelyében. Darázs Antal tanuló a kormánynál, mellette a készítők: Szél Sándor, Popán Pál és Vigh István technikus tanár

Lenne-e erre mód a testnevelési tagozat átszervezése, más tartalommal való megtöltése útján?

Véleményem szerint igen. A tagozatot a Művelődésügyi Minisztérium idegen nyelvű tagozatú óraterve alapján kellene megszervezni. A tanulók 5 óra gyakorlati foglalkozását 3 vagy 2 órára csökkenteni. A megmaradó órákon a tanulók foglalkoznának — osztályokra elosztva — sporttörténettel, általános sportgazdálkodási ismeretekkel, szervezési ismeretekkel, alapvető sportágak általános ismeretével stb. A felvétel alapja pedig véleményem szerint a tanulónak valamelyik sportágban — labdajáték, atlétika stb. — mutatott *tehetsége* lenne. A tanuló ebből a testnevelés plusz 3 órájában különleges kiképzést kapna, tehetsége kibontakoznék, s egyben játékvezetői, esetleg edzői képesítést is nyerhetne. Ha például egy ilyen labdajátékból kiképzett

nem kidolgozott tervek. Lényegében arról van szó, hogy

még hasznosabb tagozattá kellene fejleszteni a meglevő jót.

A Művelődésügyi Minisztérium már igen sok kitűnő kezdeményezéssel segítette megoldani azokat a problémákat, amelyek társadalmi életünkben visszahúzó erőt jelentettek. Az ő kiváló szakmai hozzáértésüknek és az MTS gondos segítségének köszönhető a testnevelési tagozat eddigi eredményessége. Ezért is írtam meg ezt a cikket. Hátha az itt felvetett kérdések és javaslatok mint gondolatébresztők, alapjául szolgálhatnak majd egy új kezdeményezésnek, s ezáltal a magyar sport minőségi emelkedésének, és a szakképzett vezetők terén mutatkozó hiányok megoldásának.

Bánfalvi József dr.,
a Szegedi Radnóti Miklós Gimnázium igazgatója

Iskolai testnevelés — minőségi sport


NDK

Forrongó korunk telítve van súlyos és nehéz kérdésekkel. Ha csak a sport területét nézzük, itt is nagyon sok olyan kérdést találunk, amely néhány évtizeddel ezelőtt még fel sem merült, vagy ha jelentkezett is, megoldása sokkal könnyebb volt. Itt van például

az iskolai testnevelés kérdése.

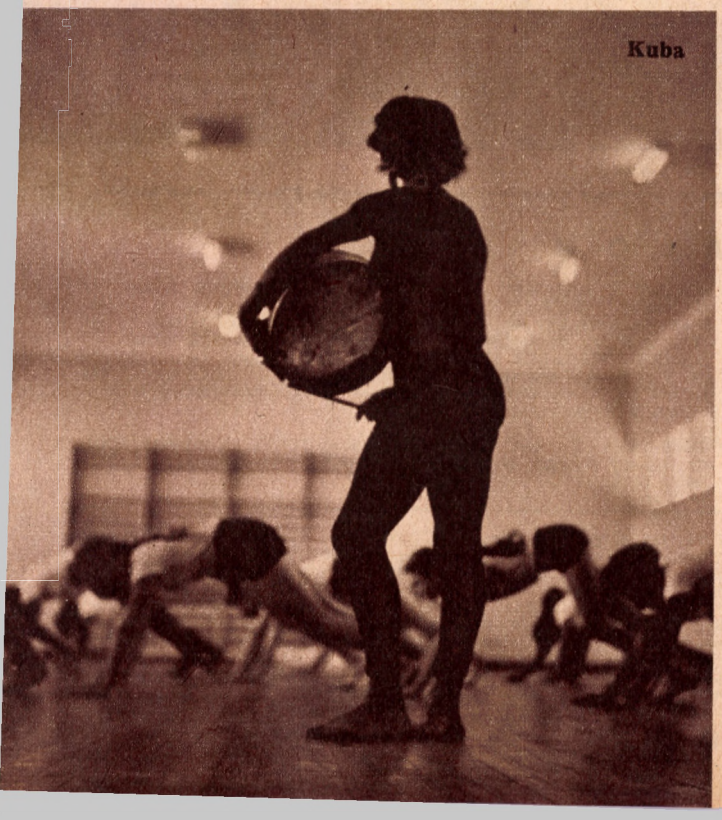
A Szovjetuniótól az Egyesült Államokig, Svédországtól Svájcon keresztül Angliáig bármely világrész bármely országában ez a kérdés állandóan napirenden van. Ma már a legtöbb állam olyan igényeket támaszt az iskolai testneveléssel szemben, amelyeket nagyon nehéz kielégíteni. Mégpedig nehéz azért, mert azok a testnevelő tanárok, oktatók, edzők, akik ma tudásukat, nevelési és szakmai tapasztlataikat átadják a fiataloknak, részben még más korban nőttek fel. Akkor még mások voltak a követelmények, de mások az igények is.

Lapunk egy másik cikkéből, amely a Magyar Testnevelési Főiskola néhány problémáját villantja fel, kitűnik, hogy nálunk is milyen nagy ezen a téren a szakemberhiány. Ezen nem is szabad csodálkoznunk, hiszen az egész magyarságra kiterjedő kulturális forradalommal párhuzamosan és annak hatásaként azelőtt

soha nem sejtett távlatok nyíltak meg

a testnevelés előtt is. Iskolák százai létesültek Magyarországon is és bizony még évekig nem juthat minden iskolába szakszerűen kiképzett testnevelő tanár. És ahova jut is, felmerül a kérdés: mit tud nyújtani a heti két testnevelési óra a fiataloknak?

Tény az, hogy a fiatalok korántsem olyan feketék, mint amilyeneknek egyes sötétenlátó társadalombúvárok, vagy szociológusok lefestik őket, de azért palettánkra nem keverhetünk kizárólag arany és kék színeket, amikor fel akarjuk vázolni a fiatalok jellemét, erkölcsét, magatartását. De ha ennek a kényes kérdésnek a mélyére akarunk hatolni, megállapíthatjuk, hogy sok esetben a


Kuba

fiatalok nem is érdemlik meg a szemrehányást. Itt van például az

életkor és jellem összefüggése.

illetve egymásrahatása, amely mostanában a külföldi szakirodalom egyik nagyon sokat vitatott kérdése. Biológiai tény, hogy a mai fiatalok körülbelül 10—15 cm-rel magasabbak a félévszázad előtti hasonló korúaknál és általában nemi érettségük is előbb következik be, mint például a századforduló idején. Ifjúságunknak ez a gyorsabb növekedése és testi fejlődése bizonyos fokig megbontja a régebben kialakult szellemi és testi egyensúlyt.

Ma nagyon sok fiatalnál megfigyelhetjük az életkor és a jellem között tátongó rést. Vagyis a testi érettség nincs összhangban a jellem megszilárdulásával. Az a nevelő, aki ezt a jelenséget nem veszi észre, nagyon gyakran bizony hibás vágányra téved régebbi nevelési elveivel. Ha csak az egyik oldalt nézi, tehát a külső jelek szerint testi érettségének teljében levő fiatalt és olyan túlzott igényekkel lép fel, amelyek meghaladják a fiatalok jellembeli képességeit, akkor bekövetkezhetik a robbanás. Az ifjúság sokszor egészen váratlanul, megdöbbentő erővel lázad fel bizonyos kötöttségek, szabályok, beidegződések ellen.

Az utóbbi idők tapasztalatai azt bizonyítják, hogy az **ilyen ellentétek levezetésének legjobb eszköze a sport.**

Nemcsak azért, mert *a szellemi és testi fejlődés harmóniája feltételezi a rendszeres, fegyelmezett sportolást,* hanem azért is, mert általában minden sportot kisebb-nagyobb közösségben űznek és így a közösség nevelő ereje sokkal barátibb, megértőbb környezetet tud biztosítani a fiataloknak, mint a szigorú, sokszor még mindig vaskalapos elvek szerinti nevelés.

Tehát a mi korunk nagyon alkalmas arra, hogy *a sportot, a testnevelést bevonja a nevelő munkába.* És itt térünk vissza arra a gondolatra, hogy a heti két testnevelési óra édeskevés az ilyen természetű nevelő munkának az elvégzésére. Ezért alakulnak például nálunk is az iskolákban a sportkörök, amelyek ma már kezdik teljesíteni a rájuk váró feladatot. Ezeknek az iskolai sportköröknek — természetesen még kevésbé az iskoláknak — semmiképpen sem az a feladatuk, hogy mindenáron erőltessék az élsportolók kinevelését. Az iskoláktól és iskolai sportköröktől senkisem várja azt, hogy a

minőségi sport fellegvárai

legyenek. Ehhez nincsenek meg sem a személyi, sem a tárgyi feltételek. De ahhoz igenis megvannak, hogy a fiatalokkal egy életre megszerettessék a sportot, hogy olyan légkört teremtsenek, amely kedvez az akaratot erősítő, a jellemet nemesítő, a szellemet serkentő testnevelésnek, vagyis amely a szó szoros értelmében neveli a testet s ugyanakkor mindent megtesz a szellem gyarapítása és csiszolása érdekében is. Ha azután ezekben az iskolai sportkörökben kiugró tehetségek is dolgoznak, semmi akadálya annak, hogy ezek a tehetséges sportolók megtalálják a helyüket a külső sportegyesületekben, feltéve, hogy tanulmányi előmenetelükkel erre rá is szolgálnak.

Nem véletlen, hogy az iskolai testnevelésnek jóformán minden fontosabb kérdése nemcsak nálunk, hanem szerte

a világon a szakirodalom állandó vitatémája. A Svájcban megjelenő *L'éducation physique* egyik legutóbbi száma például érdekesen fejtegeti az

iskolai testnevelés és a minőségi sport

kapcsolatát és nagyjából a magyar felfogáshoz közelálló végkövetkeztetésre jut. Mindenekelőtt megállapítja, hogy a testnevelés az emberi képzés egyik alapvető területe és ezen a területen megvan a maga helye az iskolai testnevelésnek és a minőségi sportnak. Tehát ez nem két ellentétes, hanem sokkal inkább egymást kiegészítő és továbbfejlesztő fogalom.

A minőségi sport a rendszeresen űzött iskolai sportnak a termékeny gyümölcse.

Természetesen arról nem lehet szó, hogy az iskola szolgáltassa a sport miden ágában a versenyzői utánpótlást, de a rendszeresen űzött sokoldalú iskolai testnevelés és magasabb fokon a hajlam és képesség szerinti differenciálódás olyan előfeltételt teremt, amely biztosítja a tanuló szinte magától értetődő vonzódását a minőségi sport felé. Tehát összefoglalva: az iskolai sportnak az a feladata, hogy megalapozza a tanulók testi képzését, megszerettesse a sportot a fiatalokkal és megteremtse a megfelelő légkört a minőségi sport számára.

Természetesen vannak más nehéz kérdései is az iskolai testnevelésnek. Az egyik lengyel szaklap például amiatt panaszkodik, hogy az iskolai testnevelést sok iskolában nem tartják egyenrangúnak a többi tantárggyal. A lap szerint ennek a helyzetnek egyik oka az, hogy az igazgató és a tanári kar jó része nem ért a testneveléshez, a testnevelő tanárok pedig nem sokat tesznek annak érdekében, hogy megismertessék kartársaikkal munkájuk fontosságát, módszereit és eredményeit.

A belga Sport című lap a belga iskolai testnevelés általános lemaradását teszi szóvá. Cikkében arra igyekszik választ adni, hogy miként juthat ki a belga iskolai testnevelés a mai zsákutcából. Ha a testnevelés nem foglalja el az őt megillető helyet az iskolai életben, — írja a belga lap — akkor tragikus fordulat következik be az ifjúság testi állapotában. A nevelőknek kell vállalniok a felelősséget és meg kell mutatniok az ifjúságnak a játékhoz és a sporthoz vezető utat.

Ez a néhány kiragadott példa is azt bizonyítja, hogy

az iskolai testnevelés kérdése soha ennyire nem foglalkoztatta a szakköröket,

de ezen túlmenően egy-egy kisebb, vagy nagyobb közösség sorsáért felelős vezetőket, mint most. A mi sportvezetőink, elméleti szakembereink, gyakorlati pedagógusaink is igen nagy érdeklődést tanúsítanak e kérdés iránt és ennek köszönhető, hogy a fogalmak tisztázódnak, a feladatok körvonalai mindinkább kirajzolódnak és a tennivalók már parancsoló szükségszerűséggel jelentkeznek.

(H. E.)

Útvonalcsúccsal elsők

A felszabadulási váltó hagyományos versenyén az idén feltűnt egy fiatal leánycsapat: a Józsefvárosi Sportiskola együttese, amely 4:22.2 perces útvonalcsúccsal győzött az iskolás lányok A-csoportjában. A 14,2 éves átlagkorú gárda tagjai nagyrészt általános iskolások, csak négyen járnak közülük gimnáziumba. Érdemes a nevüket is feljegyezni. Balról jobbra: Halász Erzsi, Karner Andrea, Vizsnyiczai Zsuzsa, Elek Rózsa, Tóth Gabi, Alföldi Klára, Hegyesi Zsuzsa, Sarlós Zsuzsa, Tóth Vera, Szőnyi Adél. A lányokat Székely Alajos és Szeles Pali bácsi, a hajdani neves atléta készítette fel a versenyre.



TARTALOM

A nagy váltófutás 129
DÁVID SÁNDOR: Az első ifjúsági vívó világbajnokság .. 130
FÖLDESI BÉLA: Kézilabdázóink előre léptek, de sokat kell még javulniok
ZSOLT RÓBERT: A játékvezető szerepe a korszerű labdarúgásban 136
HOFFER JÓZSEF: Anglia harmadik UEFA győzelme 138
(Ha): Száz francia profi labdarúgó „nyugdíjazás" előtt áll 140
ÉNEKES ÁRPÁD: Színvonalasabb ökölvívó versenyeket! .. 142
SZOMBATHY ISTVÁN: Kicsi vagy? Fogj össze a hozzád hasonlókkal! 144
ZARÁNDI LÁSZLÓ: A váltófutás műhelytitkaiból 146
SZEBENYI SÁNDOR: Kiváló atléta szaktekintélyek vitája 148
BANHIDI TIBOR: Pályát, pályát! 150
PAP KORNÉLIA: Az Ezüst gerely-díj már rangot jelent .. 152
HARASZTHY ELEMÉR: A Testnevelési Főiskola egy napja 154
BÁNFALVI JÓZSEF DR.: Három év tapasztalatai 157
(H. E.): Iskolai testnevelés — minőségi sport 159
DUSÓCZKY ANDOR DR.: Sport és táplálkozás (Hátsó borítólapunk belső oldalán.)

Címképünk: Tavasz. Három kislány a TF-ről: Irányossy Kati, Szathmáry Emőke, Kovács Ildikó. (MTI foto — Petrovits László felv.)

sport és tudomány

A Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság. Felelős szerkesztő: Pető Béla. Szerkesztőség: Budapest XII., Alkotás u. 44. Telefon: 159-036. Kiadja: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat. Budapest XIV., Istvánmezei út 3. Telefon: 140-034. Kiadásért felel: Ungur Imre igazgató. Egyes szám ára 4 Ft. Előfizetési ára egész évre 44 Ft. Félévre 22 Ft. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlapirodánál, Budapest V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850 és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251 vagy átutalás az MNB 8. számú folyószámlájára. Külföldön terjesztik a Kultúra Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest I., Fő u. 32, és a Kultúra külföldi képviseletei.

64.4946 Egyetemi Nyomda, Budapest, VII., Dohány u. 10—14. — Index: 25 752.

SPORT ÉS TÁPLÁLKOZÁS

Innsbruckban, a téli olimpiai játékokon mint a magyar olimpiai csapat orvos-kísérője vettem részt. Itt szerzett élményeim és tapasztalataim annál gazdagabbak voltak, mert összehasonlíthattam azokat a 28 év előtti garmisch-partenkircheni olimpiai játékokkal, amikor szintén én voltam a magyar csapat orvos-kísérője. Bár az 1936-os garmisch-partenkircheni olimpia a maga idejében szintén jólrendezett és szép eredményeket felmutató olimpia volt, de hol vagyunk ma már ettől!

Nem akarok most az innsbrucki téli olimpiai játékok eredményeivel, nagyszerű külsőségeivel és példás rendezésével foglalkozni, hiszen erről a szakemberek, versenyzők és újságírók már nagyon sokat írtak és beszéltek. A téli olimpiai játékok egyetlen — és nem is a nyilvánosság előtt lejátszódó — részére szeretném egy kicsit ráirányítani a figyelmet. Nevezetesen az orvosi részére.

Az innsbrucki téli olimpiai játékokon az orvosi ellátást is nagyszerűen szervezték meg. A betegek ellátása és általában az orvosi felkészültség olyan kitűnő volt, hogy az is bátran nyerhetett volna aranyérmet.

Minden olimpiai esemény színhelyén segélyhelyeket rendeztek be, s ezeknek a segélyhelyeknek a száma a versenypálya hosszához és a veszélyességi fokához igazodott. A segélyhelyek állandó távbeszélő kapcsolatban álltak az olimpiai faluban elhelyezett orvosi rendelőintézettel. A rendelőintézet az olimpiai faluban erre a célra kijelölt épület tizedik emeletét foglalta el, mint az innsbrucki klinika fiókintézménye. Ebben a rendelőintézetben minden fontosabb szaknak megvolt a maga specialistája. A rendeléseket klinikai adjunktusok és tanársegédek vezették — éjjel-nappal állandó ügyelettel. Ha az olimpiai faluból például éjszaka telefonhívás érkezett, a rendelőintézetben ügyeletes egyik orvos azonnal kiment a helyszínre és felkereste a beteget. Mindjárt megérkezésünk után meglátogattam a rendelőintézet belgyógyászati és sebészeti részlegét. Goldberg dr., a belgyógyászati klinika egyik osztályvezetője nagyon melegen fogadott és részletesen megmutatta a klinikát, a kardiológiai részt, valamint a röntgent és laboratóriumot. A klinikán 50 ágyat tartottak fenn a sérült, vagy beteg olimpiai versenyzőknek. A sebészetet Frick dr. tanársegéd vezette, akit gyakran kerestünk fel, elsősorban sérült jégkorong-játékosainkkal. Frick dr. végtelen szakértelemmel és udvariassággal kezelte játékosaink különféle húzódásait, ficamait és zúzódásait.

Egy kicsit részletesebben szeretnék foglalkozni az olimpiai falu étkezési viszonyaival — természetesen orvosi szempontból. Ma már általában a szakembereken kívül a laikusok is többé-kevésbé tisztában vannak azzal, hogy micsoda hatalmas jelentősége van a táplálkozásnak az ember életében. Vannak olyan szakemberek, akik nemcsak a testi erőnlét, az izomerő és izomtevékenység s elsősorban mindenféle sportteljesítmény mögött keresik a táplálkozás mennyiségi és minőségi hatótényezőit, hanem még a jellemre is következtetnek a táplálkozás összetételéből.

Egyetlen sportoló sem érhet el kimagasló eredményeket megfelelő erő nélkül. Az erő azonban semmit sem ér, ha nincs mögötte megfelelő energiaforrás.

Egy motort szerkeszthetnek 200, vagy 300 lóerőre, de ha ez a legkitűnőbben megépített motor nem kap megfelelő mennyiségű és minőségű üzemanyagot, akkor ennek a lóerőnek csak tört részét tudja nyújtani, sőt esetleg teljesen csődöt mond. Így vagyunk az emberi szervezettel is, ezzel a megszakítás nélkül, állandóan dolgozó finom motorral. Ha a motort, illetve szervezetet nem tápláljuk megfelelő időközökben olyan anyagokkal, amelyek fenntartásához elengedhetetlenek, akkor a szervezet csődöt mond. Természetesen akadozhatik ennek a szervezetnek a működése akkor is, ha olyan mérgező anyagok jutnak bele, mint például nikotin, koffein és különféle szeszes italok. De ez ismét olyan kérdés, amely nem tartozik szorosan tárgyunkhoz, bár nem lenne érdektelen elsősorban az ivás és dohányzás hatását a sportolókra és a sportolók teljesítményeire kissé közelebbről szemügyre venni. Anélkül, hogy részletekre kitérnénk, megállapíthatjuk, hogy

ezek olyan időleges izgatószerek, amelyek semmiképpen sem szolgálhatnak energiaforrásul.

Tehát a legdöntőbb: szervezetünket olyan anyagokkal kell táplálni, amelyekre a test felépítéséhez, fenntartásához és az energia megszerzéséhez elengedhetetlenül szükség van. A rendszeres edzés megjavítja a test teljesítőképességét, mozgósítja a test tartalékait és segít a testben felhalmozódott toxikus anyagok eltávolításában, amelyek fáradtságot okoznak. De a rendszeres edzés is csak úgy képzelhető el, ha a táplálkozás mennyisége és minősége megfelel a mai tudományosan megállapított követelményeknek. A megfelelő táplálkozás tehát döntően meghatározza a szervezet teljesítőképességét. Ez ad erőt, erősíti az izomzatot, növeli az állóképességet. Ha ezek a tényezők hiányoznak —, akár a hiányos, akár a helytelen táplálkozás következtében — akkor a sportoló nem érhet el sikereket.

A sportteljesítmények, a kiemelkedő eredmények és a táplálkozás közötti szoros összefüggést a szakemberek már régen ismerik. Emlékezzünk csak rá, hogy a régebbi olimpiai játékokra is a magyar küldöttséggel mindig ment magyar szakács, aki gondoskodott a hazai ízlésnek és ízeknek megfelelő ételek előállításáról. Ma már azonban nem elegendő az, ha egy ilyen — a maga szakmájában kitűnő — szakács kíséri a csapatot.

A szakács mellett kell lennie egy vagy két olyan élelmezéstudományi szakembernek — lehetőleg orvosnak és élelmiszer-vegyésznek —, aki tökéletesen tisztában van az egyes ételek kalória- és vitamintartalmával, emészthetőségével, fogyasztásának élettani következményeivel, a teljesítményre gyakorolt hatásával stb., stb.

Innsbruckban már tanúi voltunk annak, hogy miként kell tudományosan és mégis a legkényesebb ízlésnek megfelelően összeállítani az étrendet. Az egyes országok sportolóit az étkezéseknél úgy csoportosították, hogy a megközelítően egyforma ízlésű kosztosok egy étteremben kerüljenek. A magyarok az osztrákokkal és a svájciakkal együtt étkeztek, mint olyanokkal, akiknek az ízlése a legközelebb áll a mi étkezési ízlésünkhöz.

Az egyes ételek elkészítése és összeválogatása kitűnően sikerült. Egyetlen egyszer sem volt zsíros étel, vagy hús! Olajjal főztek. Reggelire a szokásos tojás és sonkás ételek tetszés szerint: zabpehely, vaj, dzsem, méz, sajt. Tea, kávé, feketekávé tejszínnel, teljestej, ovomaltin, ananászszörp, folyékony paradicsom, limonádé, coca-cola. Narancs. — Ebédre: előételnek cukrozott graip-fruit, hal- vagy ráksaláta, hideg spárgasaláta. Kétféle leves csészében: hús és egy krémleves. Marhahús, borjú, csirke, hal, burgonya, rizs, csőtészta, kelbimbó, angolos zöldborsó vajjal, spenót. Bőséggel saláták: burgonya-, francia-, zöldsaláta. Folyékony paradicsom. Édestészta, kompót, narancs, alma, körte. Fagylalt tejszínből. Ananászszörp, limonádé, coca-cola, feketekávé tejszínnel. — Vacsorára: ugyanolyan mint az ebéd összeállítása —, csak lehetett hidegtálat kérni, a szokásos felvágottakkal és sajttal. Többféle kenyér és zsemlye. Az étteremből kizárólag gyümölcsöt, limonádét és cocacolát volt szabad kivinni. Meg kell jegyeznem, hogy a magyarok közül mindenkinek nagyon ízlett az étkezés és senki sem panaszkodott arról, hogy hiányoznék a pörkölt, vagy a berántott főzelék, vagy a szalonna.

Dusóczky Andor dr.



Sportoljon,
pihenjen
hét végén
campingjeinkben,
turistaházainkban!

Vegyen részt sport-
és önkéntes üdüléseinkben!

Töltse nálunk szabadságát!

Italkülönlegességek, házikonyha!

Már előjegyezheti helyét:

TURISTAHÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALAT

Budapest, VI., Lenin krt. 55. Telefon: 224-230

sport és tudomány

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



VIII. ÉVFOLYAM 6 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1964 JÚNIUS HÓ

HONNAN SZÁRMAZIK A SAKK?...

Könyvtári kutatómunka közben egy eddig ismeretlen múltszázadeleji sakkal foglalkozó írás került napvilágra. A mű nem szerepel Galgóczy Ferenc 1924-ben kiadott bibliográfiájában, és a szakirodalom sem utal rá.

A könyv címe: „Az idő töltő mulatságok különös tekintettel a Játék-szín erköltsi tekintetben", írója P. Török Damascenus, miskolci minorita.

A külföldi irodalomból ismeretes több olyan munka, amely nem kimondottan sakkal foglalkozik, hanem erkölcsi kérdéseket fejtegetve érinti a játékot, (ilyen például J. de Vignay



Uhlmann, az NDK nagymestere

és J. Cessoli XIV. századbeli munkája). A szóban forgó 1818-ból származó írás is erkölcsi vonatkozásban tárgyalja a sakkot, de közben kitér annak történetére és terminológiájára.

A korábbról ismeretes hazai vonatkozású sakkkönyvek kizárólag szabályismertetések, így a talált mű a sakk történetének első magyar nyelvű interpretálásának tekinthető.

Állításai a mai tudományos sakktörténet alapján cáfolhatók, de érdekes, új adatokkal egészítik ki a sakkozás eredetének fantasztikus állításokban bővelkedő irodalmát.

A szerző Polidorus Vergilius, középkori író nyomán magyarázza a sakk szó eredetét. Latinul a sakk scaccorumot jelent, ez pedig — a magyarázat szerint — a scandendo szóból származik. Jelentése: felhágni, és azért került kapcsolatba a játékkal, mert annak „oszlopotskái egymás ellenében felhágni iparkodnak", azaz bejutni egymás térfelére.

Ez a felfogás összekeveri a sakkot az ostáblával, amit sakktáblán játszottak 8—8 színes kővel, és a célja az volt, hogy ki tud előbb „felhágni" a másik térfelének utolsó sorába. Az utoljára beérkező bábú neve „király", ezért hívták az ostáblázást másnéven „királyos játéknak". Az elnevezés átterjedt a sakkra és egy időben „királyos játéknak" nevezték a valódi sakkot is. Ez lett az alapja a két játékot azonosító téves nézetnek.

Formai hasonlóságok ellenére a sakk alapvetően különbözik minden táblás játéktól (ostábla, latrunculi, petteia, kínai go). A vízválasztó az, hogy a sakkban nem felhágni vagy kiütni kell a bábokat, hanem egy figurát (királyt) kell bekeríteni, mattolni.

A sakk másik „tejtestvére" a római ludus latrunculorum. Ez átmenet az ostábla és a sakk között. Latrunculi néven is ismeretes, és sok kutató hibásan azonosnak veszi a sakkal.

Az előkerült magyar írás is a latrunculit említi a sakk ősének: „...a Chinabéliek azt beszélik, hogy ezt a játékot ők az Indusoktól vették; ott pedig egy Indus Pap találta volna. Ezen játék oszlopotskái Latrunculusoknak neveztetnek, mert mint a tolvajok szegletekben távul leskődve úgy ugranak elé egymás vesztésére."

Az idézet első része helyesnek mondható és valóban a sakkra vonatkozik. A bábok nevének magyarázata azonban már a latrunculira utal, és nem is helyes. A „lator" szónak két jelentése van: katona és tolvaj, a szerző a második jelentést alapulvéve hibásan „lator játéknak" nevezi a „katona játékot". A latrunculus a lator szó kicsinyített alakja, és „katonácskát" jelent. Megemlíti az írás, hogy a játék „oszlopotskái" „katonácskái" üvegből, sőt gyémántból is készültek.



Portisch Lajos, a magyar bajnok

Állításai bizonyítékául hivatkozik Martialis VII. könyvére. Itt valóban találhatunk rövid utalást — a „Jó kívánságok" című epigrammában —, de természetesen ez sem a sakkra, hanem a latrunculusra vonatkozik.

„Győzd le így Noviust meg Publiust is
Sáncokkal katonákkal bekerítve"

(M. V. Martialis Epigrammák könyve MTA kiadás 1942. 246. old.)

Novius és Publius korabeli híres latrunculi játékosok voltak, de sakkozni nem tudhattak, mert sem a görögök, sem a rómaiak nem ismerték a játéknak ezt a formáját.

Egy új legendával is gazdagítja a szerző a sakkmitológiát. P. Vergiliustól átvéve, szerinte, a sakkot egy Xerxes nevű „bölts ember" találta ki a „világ teremtése után 3625. esztendő táján, mely játékban azt mutatá meg alattomban egy kegyetlen Tyrranusnak, hogy keveset érne magára nézve a királyi méltóság, ha a köz emberek, a királyra törekedő veszedelmeknek bizonyos utakon elibe nem kerülnek és az ő személyéért életüket fel nem áldoznák".



Erkölcsi értékét tekintve bizonyos szempontból elmarasztalja a sakkot: „...kevesebb tsalárdság elegyedik ebben mint a kártya vagy kotzka játékokban; de olly sok gondolkodással s helyben való üléssel jár, hogy inkább tartattatik egészséget vesztő, mint segítő mulatságnak."

Kempelen automatájáról is megemlékezik: „...az Udvari Tanátsos Ur Pozsonyban ollyan Schachozó alkotmányt készíttetett vala, melyet a legértelmesebb Sachozókkal is egybe mert ereszteni."

Az előkerült művet nem tarthatjuk ugyan önálló sakk-könyvnek, de eredeti megállapításokkal gazdagítja a sakkirodalmat, és értékes magyar forrásmunkának tekinthető.

Takács Ferenc



Vigyázz! Most jön a nagy húzás



A jövőért ma még többet kell tennünk

Nagy baj, ha az ember úgy tekint a messzi távlatokba, hogy közben nem veszi észre a lába előtti gödröket, de épp így baj, ha kizárólag a közelbe néz s nem látja a célt, amelyhez el kellene érnie. A gátfutónak nem csak a hajrára kell felkészülnie, hanem az egyes gátak vételére is, az akadályfutónak pedig nem csupán a vizesárok, hanem a táv hosszával is számolnia kell. Amint hogy sportmozgalmunknak is fel kell készülnie a most következő s nem is akármilyen jelentőségű részhajrára, az olimpiára, de pontosan ennek érdekében a szakmai felkészítés minden egyes gátjának lehetőleg sima vételére is. S ugyanakkor nem csupán e nagyjelentőségű szakasz, hanem az eljövendő távjának hosszával, a tömegek sportjának még szélesebbkörű kibontakoztatásával s az elkövetkező olimpiák további sikereinek biztosításával is számolnia, törődnie kell. Mindenképpen örömmel kell hát üdvözölni azt, hogy sportmozgalmunk vezető szervei nem esnek a hajdanvolt hibába, s az olimpiai előkészületek idején is törődnek a jövővel, mert tudják, hogy erre szükség van, s mert egész szocialista fejlődésünk biztosítja, hogy egyként legyen erőnk a napi feladatok végzésére, s a még megalapozottabb jövő munkálására is.

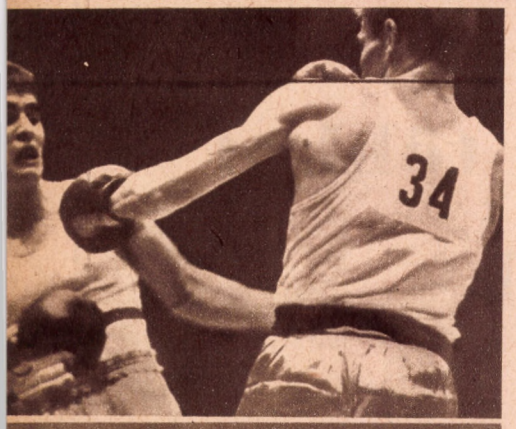
Az MTS Országos Elnökségének a magyar testnevelési és sportmozgalom szakkádereinek egységes képzéséről és továbbképzéséről hozott mostani határozata — jó eszköz ahhoz, hogy a napi feladatok végzésére fordított erőkifejtés mellett, legyen energiánk annak a bizonyos még megalapozottabb jövőnek a munkálására is. Mert kétségtelen, hogy most a fő figyelem az olimpiai előkészületek felé irányul, de míg az illetékesek ezen munkálkodnak, miért kellene a sportmozgalom minden résztvevőjének, alsó, középső, vagy akár valamennyi felső vezetőjének és vezető szervének is csupán erre korlátoznia a figyelmét? Az élet nem áll meg! Most Tokió követel maximális erőfeszítést, de tulajdonképpen már Mexico City-re is — tegnap kellett megkezdeni a készülődést. Nem is beszélve a tömegek sportjának mindig meglevő s szintén egyre növekvő igényeiről — adott esetben például a szakemberképzés terén.

Nem volt, nincs és nem is lehet sportmozgalom a hozzáértő szakemberek magasfokú képzettségen és komoly gyakorlati tapasztalatokon alapuló eredményes tevékenysége nélkül. S nincs magasfokú képzettség anélkül, hogy alap és középfokon meg ne teremtenék ennek alapjait. S nincs igazán hasznosan eredményes tevékenység anélkül, hogy a szakképzés és továbbképzés elveit, rendszerét és tartalmát ne a testnevelési és sportmozgalom valóságos célkitűzései, igényei és lehetőségei határoznák meg. S az MTS országos elnökségének a sportmozgalom szakkádereinek képzéséről szóló mostani határozata éppen azért több minden eddigi hasonló jellegű határozatnál, mert figyelembe veszi a szocialista sportmozgalmi célokat, számot vet az egyre növekvő igényekkel s ugyanakkor reálisan méri fel a lehetőségeket: nem akar sem kevesebbet, sem többet, mint amennyi a célok, igények és lehetőségek összevetéséből adódhatik. Az éppen elérhető maximális lehetőségek biztosításához viszont okosan és jól csoportosítja a meglevő tényezőket.

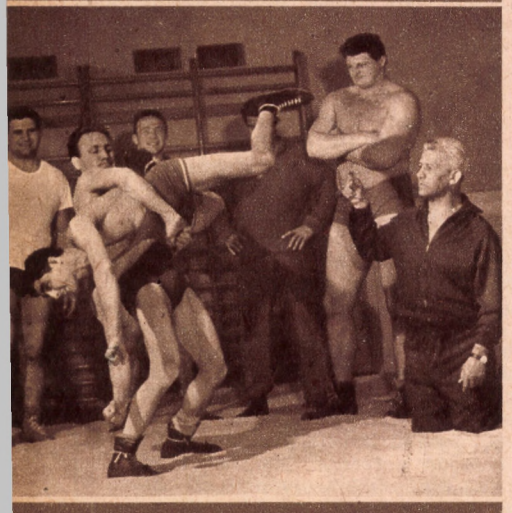
Sportszakképzési rendszerünk régebbi szervezete és tartalma s ennélfogva színvonala az állandó fejlődés ellenére sem felelt meg már minden tekintetben a testnevelési és sportmozgalom jelenlegi igényeinek, s még kevésbé a jövő követelményeinek. Márpedig pontosan a szakkáderképzés az, amelynek gyümölcsei a dolgok logikájánál fogva természetszerűen csak bizonyos idő után jelentkeznek, tehát abban nemcsak hogy lemaradni nem szabad, hanem mindig előre kell tekinteni s elöl kell járni, nem pusztán a mai, hanem a holnapi követelményeknek is eleget téve. Vonatkozik ez mindenekelőtt a felsőfokú képzésre, de értelemszerűen és szükségszerűen az adott lehetőségek keretei között a közép és alapfokú képzésre is. Éppen ezért az MTS országos elnökségének idézett határozata legfontosabb tartalmi célként azt tűzi ki, hogy az újjászerveződő szakemberképzésünk feleljen meg a napi feladatok magasabb színvonalú ellátására való felkészítésnek és az egyre nagyobb követelményeket támasztó sportszakmai igények jövőbeli növekedésére való elmélyült felkészülésnek is. Ami egyben azt is szükségessé teszi, hogy a tananyagokat mindhárom szinten színvonalban emelni, de ugyanakkor minden feleslegestől megszabadítani és a gyakorlati élet követelményeihez közelíteni kell.

Szervezeti téren pedig hasonlóképpen jelentős követelmény a régebbi túlzott centralizáltság felszámolása. Az ugyanis csak fékezhette azt, hogy minél nagyobb számban s a leginkább alkalmas emberek jussanak el a központi tanfolyamokra. Változtatni kell ezen már csak azért is, mert a Testnevelési és Sportszövetség új szervezeti rendjében az effajta túlcentralizáltság már eleve is anakronizmusként hatna. Ezért a Testnevelési és Sportszövetségek helyi szerveinek minden fokon meg kell tenniök mindent egyrészt a szakképzés, a szakmai ismeretek elsajátítása jelentőségének propagálására, másrészt a hatáskörükbe tartozó tanfolyamok színvonalas lebonyolításának biztosítására. Nemcsak érdemes, hanem egyenesen szükségszerű gondolni erre most is, mert az alapok, a szakkáderképzés színvonalának biztosítása nélkül, hozzáértő sportvezetők, edzők, oktatók felkészült tevékenysége nélkül nincsen, nem lehet biztosítva sem a tömegek sportja, sem a sikeres olimpiai szereplés. A jövőért — ma kell még többet tennünk.

Szeretnénk hűek maradni



Kajdi János (balról) a moszkvai Európa-bajnokságon a lengyel Grudzien-nel



Polyák és Varga iskolázik, Matura Miska bácsi a tanító. A háttérben a legjobb magyar birkózók

Szente és Mészáros szeli a habokat



Az OLIMPIA JELENTŐSÉGÉT felesleges aláhúzni. Magyarország alapító tagja volt az újkori olimpiáknak, az azokon való részvétel hagyományaink közé tartozik. Szép, nemes és eredményes hagyomány ez, hiszen eddig még egyszer sem volt rá példa, hogy magyar sportoló olimpiai aranyérmet ne nyert volna. (Az 1920-as antwerpeni olimpiáról nem beszélünk, amelyre a volt központi hatalmak fiait, közöttük a magyar sportolókat nem hívták meg.) Különösen a felszabadulás utáni időkben volt bő Magyarország „aranytermése". Az azóta megrendezett négy olimpián 41 győzelmet arattak sportolóink, több mint 30 százalékát eddigi összes olimpiai győzelmünknek. A magyar sportolóknak tehát nemcsak részvételi hagyományaik vannak, hanem eredményeik alapján a tekintélyük is nagy a sportvilágban. S az ilyen múlt kötelez. Nemcsak a külvilág előtt, hanem idehaza is.

A magyar nép szereti a sportot, lelkesedik érte, az olimpiáért pedig egyenesen rajong. Személyes ügyének tekinti majdnem mindenki az olimpiát és elvárja, hogy azon tudásuk legjavát nyújtsák azok, akik a magyar színek képviseletében oda kikerülnek. A tokiói olimpia nincs már messze. Alig néhány hónap és a távoli szigetország fővárosában megszólalnak a fanfárok, hogy jelt adjanak a grandiózus, meseszerűen szép sportfesztivál megkezdésére. Nem indokolatlan tehát az a mindenkit érdeklő kívánság, amit néhány olvasónk levélben is kifejezett: vajon megteszünk-e mindent annak érdekében, hogy a magyar sport Tokióban is hagyományaihoz méltóan szerepeljen.

MI ÚGY ÉREZZÜK, hogy erre határozott igennel lehet felelni. Megpróbáljuk azt is kifejteni, hogy miért.

Köztudomású, hogy az ellenforradalom után kissé szétzilálódott a magyar sportmozgalom, nemcsak szervezetileg, hanem szakmai vonatkozásban is. A római „tisztes" szereplés is ennek tudható be. A helyzet azonban 1960 után sem változott lényegesen. Továbbra is a spontaneitás (ötletszerűség) volt a magyar sportélet jellemzője, sok volt a gazda, sokféle volt az elgondolás, szakmai téren pedig határozott lemaradás mutatkozott. 1962-ben aztán napirendre tűzték az átszervezést.

Ugyanebben az időben határozat született a minél jobb olimpiai felkészülés érdekében. A határozatnak az volt a lényege, hogy központi irányítással történjék a felkészülés. Ez több okból is helyes döntésnek bizonyult. Egyrészt — legalábbis az olimpiai kereteknél — elősegítette a szakmai bizonytalanság megszüntetését, amely a nagyegyesületeknél éppen úgy megvolt, mint a kisebb sportkörökben, másrészt így jobban lehetett biztosítani a felkészülés feltételeit (felkészülés, edzőtábor, pályák, sportszerek, felszerelés stb.)

Két évvel ezelőtt megkezdődhetett hát a tervszerű munka, amit menet közben sok elvi harc és személyi probléma nehezített, s bizonyos mértékben nehezít ma is. A kényszerűségből rövidre sikerült felkészülési időszakban (már a római olimpia után, esetleg még előtte el kellett volna kezdeni a tervszerű munkát) az 1963-as esztendő a sportolók tudásszintjének növelését és erejük fokozását volt hivatva elősegíteni. Ilyen értelemben dolgozták ki a felkészülési terveket általánosságban és sportágakra, sportolókra lebontva.

A CÉL HATÁROZTA MEG a követelményeket is. Tokióra készülünk, az 1963-as évet tehát az 1964-es nagy cél alá kellett rendelni. Nem az volt a fontos, hogy az 1963-as év világversenyein és a nemzetközi találkozókon minél több babért arassunk, hanem mintegy felkészülési állomásnak tekintsük ezeket az eseményeket. A jajcei kajak-kenu világ- és Európa-bajnokságon például feltétlenül jobban szerepelhettünk volna, ha csak arra készülünk. De mert távolabbi cél lebegett a szemünk előtt, inkább csak kísérletezésnek szántuk az egészet. Gyengébben szerepeltek abban az évben vívóink is a szokottnál. Ezt a megváltozott, az addiginál erősebb, tartalmasabb munkával lehet magyarázni. Az ilyen átállás először visszaesést okoz, s csak később

a hagyományokhoz

jelentkezik az erőteljesebb munka eredménye.

Voltak persze más tapasztalatok is. A korszerűre fordított edzési munka fiatal klasszisokat dobott felszínre ebben az időszakban. Neveiket nehéz volna most mind felsorolni, az ökölvívó Kajdit és a birkózó Vargát azonban feltétlenül meg kell említeni. Mint ahogy ide kívánkozik a sportlövő Hammerl László neve is.

Nagyjában egészében tehát minden úgy történt 1963-ban, ahogy a magyar sport szakmai vezetése elképzelte, egyedül a labdarúgással nem lehetett mindjárt zöldágra vergődni. A bajnoki rendszer körül dúlt vita elterelte a figyelmet a lényegről: az erősebb, a tartalmasabb, a korszerűbb munkáról, s így azt csak egy évvel később, az elmúlt télen lehetett megkezdeni. Reméljük, hogy ez az újabb késedelem nem okoz majd zavarokat. Olimpiai labdarúgó csapatunk eddigi eredményeiből arra lehet következtetni, hogy nekik sikerült behozniok a lemaradást. Sőt. Ez a csapat egyre inkább felhívja magára a figyelmet olyan értelemben is, hogy az 1966. évi labdarúgó világbajnokság törzsgárdája válhat belőle.

Az 1964-es évnek is megvannak a felkészülési tervben lefektetett speciális feladatai. Az alapozás, a formábahozás és a versenyzés időszakait például úgy osztották be, hogy az Tokió szempontjából a legcélszerűbbnek látszik. Viszonylag hosszúra nyúlt az alapozás és az azt követő időszak, mert ilyenkor többet és jobban lehet edzeni, mint mikor versenyeznek a sportolók. Sok és rendszeres edzéssel pedig a tudásszintet lehet emelni.

EGYIK LEGFONTOSABB ESEMÉNYE az olimpiai előkészületeknek ebben az évben a válogatás, vagyis annak az eldöntése, hogy kik képviseljék színeinket Tokióban. Szerte a világon a legkülönfélébb elvek szerint és módszerrel történik ez a művelet, sok esetben a cél rovására. Mi most igyekszünk kiküszöbölni a különböző gátló körülményeket. Olimpiai szinteket például nem állított fel a sportvezetés. Végnélküli válogató versenyekkel sem tartjuk állandó feszültségben a sportolók idegeit. Nálunk a válogatás az első versenyszakasz végén (június vége, július eleje) történik, s a legfontosabb mérce az egész felkészülési időszakban végzett munka, a szorgalom és a sportolók átlageredménye lesz. Akik a legjobban megfelelnek a követelményeknek, azok lehetnek az olimpiai csapat tagjai. A bizalmat kapott sportolók aztán már nyugodtan, idegeskedés nélkül versenyezhetnek, zavartalanul folytathatják előkészületeiket a tokiói nagy erőpróbára.

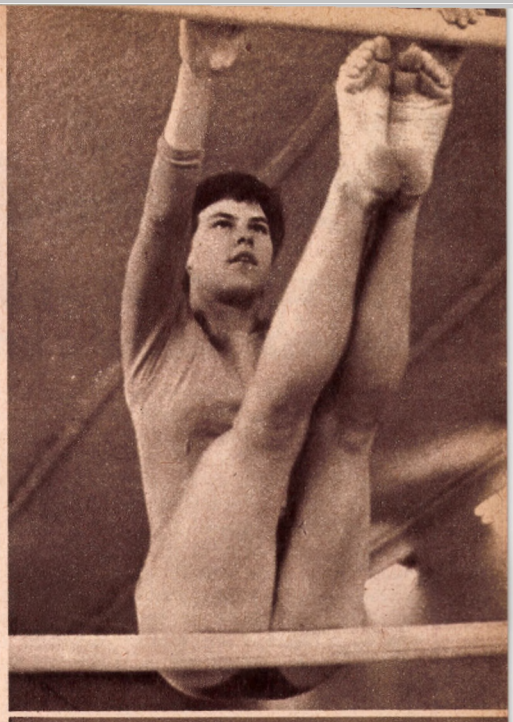
Mondanunk sem kell, hiszen fentebb céloztunk is rá, hogy a tervszerű felkészülés egyben korszerű felkészülést, vagy legalábbis arra való törekvést jelent. Ezt azért kell hangsúlyozni, mert még mindig vannak problémák ezen a téren. Mi, akik az ötvenes években kezdeményezők, úttörők voltunk az edzés, a felkészülés korszerűsítésében, később megrekedtünk, szakembereink jelentős része zűrzavaros szakmai elméleteket fabrikált a „hogyan lehet kevés munkával jó eredményeket elérni" álom érdekében. Sokan még azt sem akarták észrevenni, hogy a külföld éppen az ellenkezőjét csinálja. S ha időnként mégis szőnyegre került a dolog, elsősorban a sajtó jóvoltából, többen leszólták az „izzadtságszagú" próbálkozásokat.

Persze azért kivételek is voltak. Akadtak edzők, többségükben fiatalok, akik megértették az idők szavát és megpróbáltak az új elvek szerint dolgozni. Közülük néhányat a válogatott keretek szakvezetésével is megbíztak. És nem is jártunk rosszul velük. Egyikük-másikuk kifejezetten tehetségesnek mutatkozik új, egyáltalán nem könnyű szerepkörében. Nagy előnyük, hogy nemrégen még maguk is sportolók voltak, így a ma sportolójának lélektanával sokkal inkább tisztában vannak, mint az idősebbek, noha tapasztalatok dolgában még messze vannak idősebb kollegáiktól.

EZEK UTÁN már csak arra kellene felelni, mégis, hogyan szerepelünk majd Tokióban? Egyértelmű választ adni erre azonban lehetetlen. Japánban minden eddiginél nagyobb és színvonalasabb vetélkedés lesz majd az aranyérmekért és a helyezésekért. Az egész világ készülődik és szakmai téren olyan erőfeszítéseket tesz, mint eddig soha. De ahogy a fentiekből is kiderül, mi is igyekszünk megtenni mindent, amit csak lehet. Igaz, néhány ütemet vesztettünk a tervszerű, a korszerű munka késői kezdése miatt, s ugyanezért utánpótlás dolgában sem állunk olyan jól, mint kellene. De azért néhány sportágban így is lépést tudunk tartani a legjobbakkal.

Ezért bízunk benne, hogy legjobbjaink Tokióban is hűek maradnak a hagyományokhoz.

Pető Béla



Makray Kati a felemás korláton



Varjú Vili összpontosít

Nagy György, az olimpiai csapat jobbszélsője



Erőfejlesztés a labdarúgásban

Az 1964. évi tavaszi-őszi labdarúgó-bajnokság nemcsak a szervezésben hozott újat, hanem a felkészülésben is. Az eddigi felkészülési viták és különbözőségek helyett szervezett, komoly, átgondolt alapozásra vonták be az élvonalbeli csapatokat. Az erőfejlesztés problémája túllépte a vita határait és ha késve is, de biztató kezdeti kivitelezésben valósult meg. A labdarúgásban az erőfejlesztés problémája még nem kristályosodott ki eléggé, mert ilyen irányú kellő gyakorlattal szakembereink nem rendelkezhetnek. Az idei évi tatai alapozás tapasztalatai és remélhetőleg az itt kialakult edzéselmélet folytatásának eredményei az elkövetkezendő évekre már komolyabb kiindulási pontot nyújtanak. Az új bajnokság első mérkőzései még nem sokat mutattak, inkább csak sejtetni engedik az elkövetkezendő eredményt. Tényként azonban megállapíthatjuk, hogy *a bajnokság első fordulóin erőbeli állapot, küzdőképesség szempontjából lényegesen előreléptek élvonalbeli csapataink.*

A további eredményes erőfejlesztő edzésmunkához ezért minden ható tényezővel számolni kell. Részletes, elemző és fogalomtisztázó edzéselmélet segítheti csak a további fejlődést ezen a téren. Ez a cikk is ebben kíván segítséget nyújtani.

Mi tette időszerűvé a labdarúgók erőfejlesztését?

A testnevelés-tudomány mai fejlettségi fokán megállapított tény, hogy valamely sportág eredményes űzéséhez nélkülözhetetlen a technika végrehajtási képessége. Ez azonban csak alap, mert a labdarúgónak a mérkőzésen technikai elemek végrehajtása közben futni, felugrani, hirtelen megállni, iránytváltoztatni, sőt testi erejét is alkalmazni kell az előnyösebb pozíció-szerzés céljából. Tehát *a labdarúgónak a technikáján kívül gyorsaságra, állóképességre, jó erőbeni állapotra is szüksége van.* A játék közben az előbb említett fizikai képességek ugyan fejlődnek, de ez a fejlődés nagyon lassú és korántsem kielégítő. Magasszintű labdarúgó teljesítményre a ma labdarúgásában csak az a játékos képes, aki kiváló technikai képessége mellett rendkívül gyorsasággal, elnyűhetetlen állóképességgel és jó erőbeni állapottal rendelkezik.

Mint minden sportágban, a labdarúgásban is keresik azt az újat, azt a többletet, amit a csapat eredményessége céljából fel tud vonultatni. A labdarúgás jelenlegi fejlődésének szakaszán, belátható időn belül, *újabb technikai megoldásokat nemigen tudunk alkalmazni,* csupán a technika végrehajtását tehetjük gyorsabbá. *Taktikában bizonyos forrási állapot tapasztalható.* Huzamosabb sikert ezen a téren, vagyis csak taktikával sem lehetséges elérni, mert az ideálisnak képzelt összetevők megléte esetén az viszonylag gyorsan elsajátítható. Tehát nem vitatható az a tény, hogy azonos technikai képzettség mellett a mérleg annak a csapatnak a javára dől el, amelynél *a játékosok fizikai felkészültsége magasabb fokú.*

A fejlett labdarúgó-kultúrával rendelkező országok szakemberei már rájöttek a világbajnokság és más nemzetközi találkozók tapasztalatai alapján arra, hogy az elmaradottabb labdarúgó-nemzetek egyre jobban felfejlődnek technikai téren is. A labdarúgó-világban elfoglalt előkelő hely megtartásához már *nem elég a technikai csillogás,* mert azt bizonyos mértékig az *átlagon felüli fizikai felkészültséggel ellensúlyozni lehet.* Tehát előbbre kell lépni ezen a téren is, s a további fejlődéshez a többletet, az értelmes újat, az erőbeni állapot növelésével lehet biztosítani. A labdarúgásban az utóbbi évek bizonyos mértékű kiegyensúlyozódása vetette fel tehát *az erőfejlesztés kérdését.* A fantasztikusnak tűnő eredmények a mérhető sportágakban is a fenti megállapítást igazolják. Atlétikában, úszásban, súlyemelésben az erőfejlesztés tudományos módszerei egyre jelentősebb szerepet kapnak. Az izomerő ugyanis nagymértékben meghatározza a mozdulatok gyorsaságát, de nagy szerepe van az ügyességben és az állóképességben, sőt a ruganyosságban is.

Miért szükséges az általános és különleges erőfejlesztés?

Az elmúlt években elég sok egymásnak ellentmondó vélemény látott napvilágot a labdarúgásban az erőfejlesztéssel kapcsolatban. Voltak, akik az erőt helyezték előtérbe, míg mások csak a technikai képzést tartották egyedül üdvözítőnek. Mindkét szemlélet képviselőivel vitatkozni lehet, bár napjainkban a vita már eldőlt. A korszerű, gyors támadásépítésre alapozott labdarúgásnál a játékosoknak nagy gyorsasággal, jó állóképességgel kell rendelkezniök. Ez nem jelent erőfutballt.

Fokozódtak tehát a követelmények, fokozódnia kell a felkészítésnek is. A régi módszerekkel természetesen ennek a feladatnak nem lehet eleget tenni. *Az erő fejlesztésének, mint a fizikai felkészítés alapjának, érvényesülnie kell az egész évi edzésmunkában.* Érvényesülnie kell azért is, mert a régi edzésszemlélet mellett 8—10 évre volt szükség a labdarúgó izomerejének elfogadható állapotra történő fejlesztéséhez. A különleges egész évi izomerő-fejlesztéssel ezt az időt 2—3 évre lehet csökkenteni. Az izomfejlesztésnél azonban figyelembe kell venni azt, hogy *az izmokat csak bizonyos határokig növelhetjük.* Amikor az izom növekedése a labdarúgáshoz szükséges értelmes határértéket elérte, az izomerőt továbbfejleszteni nem szabad. Az ilyen céltudatos edzés hatására az egyes szervek morfológiai és biokémiai folyamatai, illetve azok megváltoztatásai átalakítják a működésbeli képességeket is. Vagyis: *a labdarúgók szervezete és izomzata átalakul és magasabb követelmények végrehajtására válik alkalmassá.* Az előbbi megállapítás Engels filozófiai törvényével is bizonyítható, mely szerint: „Az alaktani és fiziológiai jelenségek, a forma és a funkció kölcsönösen feltételezik egymást." A külső alaktani kifejezésen túl például lényeges eltérés van egy súlyemelő és egy labdarúgó erőkifejtése között.

Az erőfejlesztésnek, az erőgyakorlatok kiválasztásának célirányosnak kell lennie. Mindig ismerni kell a gyakorlatok értelmét, amivel a kívánt célt el akarjuk érni. *A labdarúgás erőfejlesztésén belül külön kell választani a test általános erősítését, és azoknak az izmoknak különleges erősítését, amelyekre a labdarúgásnál a legjobban szükség van.* Így e két irányú, de tulajdonképpen egy célt szolgáló erőfejlesztést külön kell választani, habár mindkettő kölcsönös előnyösséggel hat egymásra. Az általános erőfejlesztés a labdarúgás bizonyos mértékű egy irányú foglalkoztatását van hivatva kiküszöbölni. Ezenkívül a megerősített, jól fejlett felsőtest a labdarúgójáték jellegéből fakadó test-testelleni harcban is előnyt jelent.

A különleges erőfejlesztésnél azokat az izomcsoportokat kell megerősíteni, amelyek a játék közben legtöbbször kerülnek igénybevételre. A különleges erőgyakorlatoknak a labdarúgómozgások tökéletesebb, gyorsabb és erőteljesebb végrehajtását kell elősegíteniök. A labdarúgók alsóvégtag-izmait és -ízületeit úgy kell megerősíteni, hogy nagy legyen azok összetartó ereje. A játékban ugyanis nagyon gyakori az alsó végtag rotációs, csavaros mozgása. A különleges erőgyakorlatokkal kell növelni a láb rúgóerejét is, ami a labdarúgó legfontosabb eleme. A rúgóerő kifejlesztésére azért van különösen szükség, mert tudott dolog, hogy a rúgásnál a pontosság az erő függvénye. Ezen túlmenően szükség van a lábizmok speciális megerősítésére, mert a ruganyosság legfonto-

sabb alkotóeleme az elrugaszkodó erő. De a gyorsaság is feltételezi az idegrendszerbeli folyamatok mellett az izomerőt.

Általános és különleges erőgyakorlatok hatására létrejövő objektív változások a szervezetben

Az erőedzések elején az izom kissé vékonyodik, ami az izomzat zsírtalanodását jelenti. Gyakorlatból tudjuk, hogy a jó edzésállapotban levő sportoló izomzata száraz. Tehát a jelenség nem kóros, hanem előnyös. Az erőfejlesztés kezdeti szakaszán, az asszimiláció kialakulásának kezdetekor, a teljesítmény is csökken, de ez csak kezdeti és átmeneti jellegű.

Erőfejlesztő gyakorlatok végzése közben, a szervezet asszimilációs készsége révén, az izomzat gazdaságosabb működésével egyidejűleg a vérkeringési szervek tevékenysége is nagyfokú gazdaságosságra tesz szert. A fokozott tevékenység hatására a vérkeringési szervekben a vér áramlása meggyorsul, és így egy adott időegység alatt több oxigén szállításáról gondoskodik a működő izomzatnak. A gyorsabb és gazdaságosabb oxigénszállítás mellett meg kell említeni, hogy az edzett izomban az átlaghoz viszonyítva sok új hajszálér kapcsolódik be a fokozottabb munka hatására.

A rendszeresen végzett erőgyakorlatok hatására tehát *nemcsak az izom ereje, munkavégző képessége nő, hanem a szervezet fiziológiai folyamatai is gazdaságosabbá válnak.*

Miből mennyit és hol végeztessünk?

Az eddigiekből már kiderült, hogy a fizikai képességeket nem általánosan kell fejleszteni, hanem a labdarúgás mozgásigényének megfelelően, tehát különlegesen. A különleges erőfejlesztés viszont feltételezi a különböző izomműködések ismeretét.

Ezért meg kell különböztetni *a statikus gyakorlatokat*, amelyek *izometriás* funkcióval járnak, a *dinamikus gyakorlatoktól*, amelyeket viszont *izotóniás* működés jellemez.

Az izometriás erőgyakorlatok végzése közben a szervezet hamarabb fárad, mert az izomzat állandó feszülésben van. Izomerősítő hatásfoka nagyobb, azonban jellegénél fogva a labdarúgásban csak nagyon kis mértékben alkalmazható és akkor is csak az alapozás időszakában.

Az izotóniás erőgyakorlatok hosszabb időn át végezhetők. Emellett a dinamikus erőgyakorlatok mozgásirány változatossága, nagyobb terhelhetőségi variációja az adott cél szerint lehetséges, és a mozgató idegek, valamint az izomzat együttműködési lehetőségét is biztosítja. Az ilyen erőgyakorlatok különösen alkalmasak a labdarúgók izomzatának fejlesztésére.

Az erő fejlesztésekor ügyelni kell arra, hogy az elérendő izomerősség kialakulását ne siettessük, hagyjunk elegendő időt az edzéshatár megszilárdulására. A megterhelést is csak fokozatosan lehet emelni, amit a nagy agykéregben létrejött mozgásrögzítő emlékkép törvényszerűségével lehet magyarázni. Az erőgyakorlatok korai növelésének az az eredménye, hogy „elébevág" az erő tényleges növekedésének és a szervezet egyre nehezebben tudja elviselni a megterhelést.

Ezenkívül fokozott mértékben figyelembe kell venni az egyéni adottságokat. Mindenkinek az izma fejleszthető, de az elért hatás nem mindenkinél egyforma.

A labdarúgásban az erőfejlesztést jellegénél fogva egy idényben csak egyszer szabad napirendre tűzni. Az elmúlt évi erőállapothoz viszonyítva történő nagyobb erőnövelést csak az átmeneti és alapozó időszakban, esetleg a formábahozás elején szabad végeztetni. Ezzel nem fejeződött be a labdarúgó izomerő fejlesztése, mert a megszerzett erő csak akkor válik hasznossá, ha azt egész éven át erőjellegű gyakorlatokkal rögzítik. Szovjet labdarúgó kutatók méréseikkel igazolták a fenti tényt. Olyan szovjet élvonalbeli labdarúgók rúgóerejét mérték meg, akik csak az alapozásnál végeztek erőgyakorlatokat. A mérési eredmény szerint márciusban sokkal nagyobb volt a rúgóerő, mint októberben, vagyis az idény végén.

Az előbbi tényből kiindulva tehát az erőnövelést az alapozás időszakában kell elvégezni, mégpedig hetenként egyszer közepes és nehézsúlyzóval, egyszer gyorsasági erőgyakorlatokkal és egyszer általános erőt fejlesztő gyakorlatokkal. A formábahozó időszakban már csak gyorsasági erőfejlesztés végezhető — heti egy alkalommal. Az erőfejlesztő gyakorlatokat ebben az időszakban be kell építeni valamelyik kombinatív edzés elé.

A formábahozás időszakában a szokásos heti megoszlásnál a keddi edzésben kell elvégezni az általánosan fejlesztő gyakorlatokat, míg a különleges fejlesztő gyakorlatokat a csütörtöki, vagy pénteki edzésprogramba kell beiktatni.

Követelmények az erőfejlesztő gyakorlatok megtervezésénél és végrehajtásánál

A labdarúgók általános és különleges erejét gimnasztikával, kéziszergyakorlatokkal, bordásfal- és padgyakorlatokkal, de legeredményesebben súlyzóval lehet fejleszteni. A szerek megválasztásában, azok súlyában az elérendő cél az irányadó. Arra kell ügyelni, hogy a terhelés jellege megfeleljen a labdarúgásnak.

A nehéz súlyzóval végzett lassúbb iramú gyakorlatok után okvetlenül gyors, lazító-nyújtó hatású gyakorlatokat kell végeztetni. Az izmok erőbeli növekedését az állandó gyorsuló mozgással és a lazító-nyújtó gyakorlatokkal gyorsasági erővé kell alakítani. A labdarúgásban ugyanis *nem az izomvastagság növelése az elsődleges cél, hanem az izomtömegek gyorsasága és állóképessége.*

Az általános erőfejlesztésnél használt maximális terhelésű gyakorlatot súlyzóval csak egyszer szabad végezni, utána két-három perc szünetet kell tartani, csak négyszer-ötször lehet ismételni. A kéziszerrel és kissúlyzóval végzett gyakorlatoknál az iram a lehetőség határain belül fokozható. Ezekből a gyakorlatokból egy edzés alkalmával 10—20 végezhető. A gyakorlatokat pedig 8—10-szer kell ismételni, mert csak így lehet velük erőfejlesztő hatást elérni.

Az alapozás időszakában a kimondottan erőfejlesztő edzéseken a súlyzó, vagy a kéziszer gyakorlatokat gyors, frissítő jellegű játék kövesse. A játék célja, hogy az esetleges izomfelkeményedést kilazítsa. A formábahozás időszakában a gyorsasági erőfejlesztést szolgáló kissúlyzóval, kéziszerrel végzett gyakorlatokat valamelyik kombinatív edzés fő részében, lehetőleg annak elején kell végeztetni. A formábantartás időszakában az izomerő rögzítését szolgáló gyakorlatokat a keddi erőnléti edzés fő részének elejére kell beiktatni.

Az általános elvek alapján tervezett *erőfejlesztő gyakorlatsorozatokat szolgai másolás formájában alkalmazni nem szabad*, mert azok megtervezése függ a játékosállomány előzetes erőbeli állapotától, és ezen belül is az egyéni különbségektől. A gyakorlatok erősségét, jellegét, ritmusát, ismétlések számát mindig az előbbiek figyelembevételével az elérendő cél határozza meg.

Schaub Sándor
labdarúgó-szakoktató



A híres belgrádi Tasmajdan sportkombinát

A magyar iskola

A magyar és a jugoszláv sportemberek találkozói nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy Jugoszláviában különböző sportágak kifejlődjenek és elterjedjenek. A magyar iskolának régi hagyományai és rendkívül szilárd alapjai voltak.

A magyar labdarúgás például finom technikájával és sajátos stílusával tűnt ki. A lesszabály megváltoztatása után bekövetkezett fejlődés korszerű elveit magukévá tették a magyarok, kialakították saját játékstílusukat és annyira tökéletesítették, hogy sok futballcsapat példaképévé váltak. Szinte egyeduralkodók voltak és vezető helyet töltöttek be a világ vízilabda-életében, a vívásban és az asztaliteniszben pedig a legmagasabb szintet érték el. De magyar „nagyágyúk" voltak a világ legjobb atlétái és úszói között is.

ÚJ SZAKASZ A JUGOSZLÁV-MAGYAR

Írta: Ljubomir Vukadinovics,

a belgrádi „Politika" sportrovatvezetője

A Magyar Népköztársaság és a Jugoszláv Szövetségi Köztársaság között nemrég *megállapodás jött létre a kölcsönös együttműködésről a sport területén.* Jóváhagyták már az idei sporttalálkozók programját is, s ilymódon megvalósult a két ország sportembereinek az a régi óhaja, hogy a lehető legszorosabb kapcsolatokra léphessenek. Az együttműködésről szóló jegyzőkönyv tág lehetőséget biztosít különböző sportágak képviselőinek, sportszakembereknek kölcsönös látogatására, továbbá a sportirodalom és sportfilmek cseréjére. Mindez még tágabbá teszi azt a rendkívül széleskörű munkatervet, amelynek végrehajtása a két szomszédos országban lényegesen elősegíti majd a sport fejlesztését és népszerűsítését.



A magyar válogatott a belgrádi 2:0 arányban elvesztett jugoszláv—magyar mérkőzés előtt

Mélyek a gyökerek

A szóbanforgó jegyzőkönyv az immár *négy évtizedes hagyomány egyenes folytatása.* Jugoszlávia és Magyarország 1924-ben újította fel az első világháborúban megszakadt sportkapcsolatait. Az első magyar sportemberek, akik Belgrádban vendégeskedtek, az akkori magyar futballbajnok, az FTC csapatának tagjai voltak. A BSK önfeláldozó küzdelemben 3:1-re legyőzte a vendégeket és ez a váratlan siker igen nagy lendületet adott a jugoszláv labdarúgásnak

A két háború között a jugoszláv és a magyar sportemberek vízilabdában, vívásban, atlétikában, ökölvívásban, birkózásban, teniszben és más sportágakban versengtek egymással. A két ország kedvező földrajzi helyzete lehetővé teszi, hogy fiai és lányai gyakran találkozhassanak a sportpályákon. Azokban a nyugtalan időkben, amikor a kizsákmányoló osztályok rendőri módszerekkel igyekeztek megóvni hatalmukat s mindenütt elnyomtak minden haladó eszmét vagy megnyilvánulást, a sport — hála életképességének, humánus és nemes céljainak és elveinek — akkor is megtalálta a közös nyelvet a haladó fiatalsággal és a maga sajátos módszereivel előmozdította a szabadságszerető törekvések elterjedését. Ennek a fényében kell szemlélni annak az időszaknak a magyar—jugoszláv sportkapcsolatait is.

És ez a sportszempontból sokoldalúan fejlett ország, amelyben a sport csaknem egy évszázadon át egyenletesen fejlődött, rendkívül nagy hatással volt a mi sportéletünk fejlődésére. Nem túlzás, ha azt állítjuk, hogy e tekintetben *a magyar sportiskola vezető erő volt és nagyszámú hívet hódított Jugoszláviában is.*

A rohamos fejlődés ideje

A második világháború után az új Jugoszláviában, amely a népellenes rendszerek romjain épült fel, a legtágabb lehetőségeket biztosították a sportnak. A sportolók szűk köre csakhamar kiterjedt sportcsaládd fejlődött. A sportolók tömegében ve-

zető helyet foglalnak el az élsportolók, akik sikereikkel utat nyitottak a nemzetközi küzdőterek felé. Nincs értelme, hogy a háború előtti sportsikereket összehasonlítsuk a háború utániakkal, hiszen az új szocialista Jugoszlávia sportolói javára annyira lebillenne a mérleg, hogy a korábbi babérkoszorúk eltörpülnének a mai trófeák mellett.

Egyes sportágakban a jugoszlávok elérték a legmagasabb világszínvonalat. Hivatalos értékelés szerint Európában a másodikok, a világon pedig a negyedikek vagyunk a futballban. Még ennél is előbbre tartunk kosárlabdázásban, asztaliteniszben Európa-bajnokságot szereztünk, ezenkívül akadnak tornász, birkózó, teke, cselgáncs és más világbajnokaink. Ez idő szerint Jugoszláviának nagy nemzetközi tekintélye van a sportvilágban.

S ha elmondhatjuk, hogy néhány év előtt egyes sportágakban a magyarok voltak a tanítóink, ma már azt is elmondhatjuk, hogy a tanítványok utólérték a mestert. Erre büszke lehet a mester is, a tanítvány is. A jugoszlávok azért, mert át tudták venni és fel tudták használni a magyar sport tapasztalatait és értékes sajátosságait, a magyarok pedig azért mert a legkövetkezetesebben és sokoldalúan alkalmazták a gyakorlatban azt a magasztos elvet, amelyet Pierre de Coubertin hirdetett meg: „A sport nem ismer sem határokat, sem titkokat, a sport mindenkié és mindenkinek kötelessége azt tudásával és tapasztalataival kölcsönösen gyarapítani."

Kölcsönös előnyök

A jugoszláv és a magyar sportemberek 1964. évi kölcsönös együttműködéséről szóló jegyzőkönyv ezért nagyobb jelentőségű ma, mint bármikor. Ez *az együttműködés ma a kölcsönös előnyökön alapszik*, mert a jugoszláv sport elérte az európai élvonalat, s úgy véljük, hogy a két szomszédos baráti ország sportolói közötti gyakori találkozások a közös határ mindkét oldalán előmozdítják a sportolók még gyorsabb fejlődését és előrehaladását. A labdarúgásban, vízilabdázásban, tornában, asztaliteniszben, birkózásban, ökölvívásban, teniszben, cselgáncsban, kosárlabdában, röplabdában és más sportágakban rendezett vetélkedéseink ma már azonos szintűek, egyikben sincs előre kikiálható esélyes. Ebből természetszerűen következik, hogy *a versengés tovább ösztönzi mindkét ország sportéletének fejlődését.*

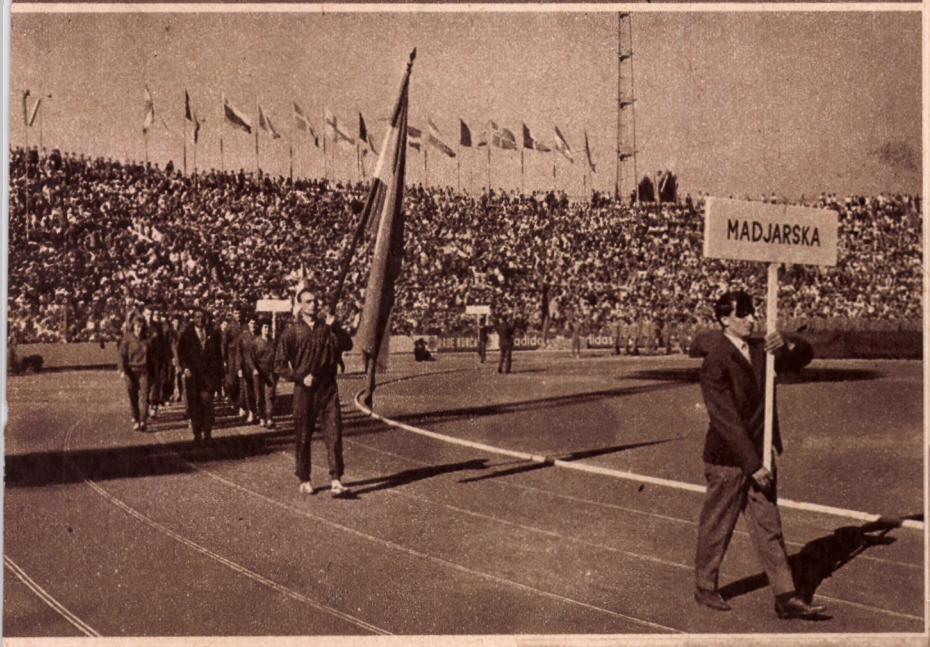
A magyar—jugoszláv sportprogramban a legnagyobb érdeklődésre a következő találkozók tarthatnak igényt:

A nemzetközi női röplabda-torna a Tasmajdán Kupáért; a négyfrontos labdarúgó találkozók; a rúdugrók versengése a Duna-Kupáért; a jugoszláv—magyar teniszmérkőzés; a Belgrád—Budapest vízilabda találkozó; ökölvívó válogatottak összecsapása és a nemzetközi úszóversenyek.

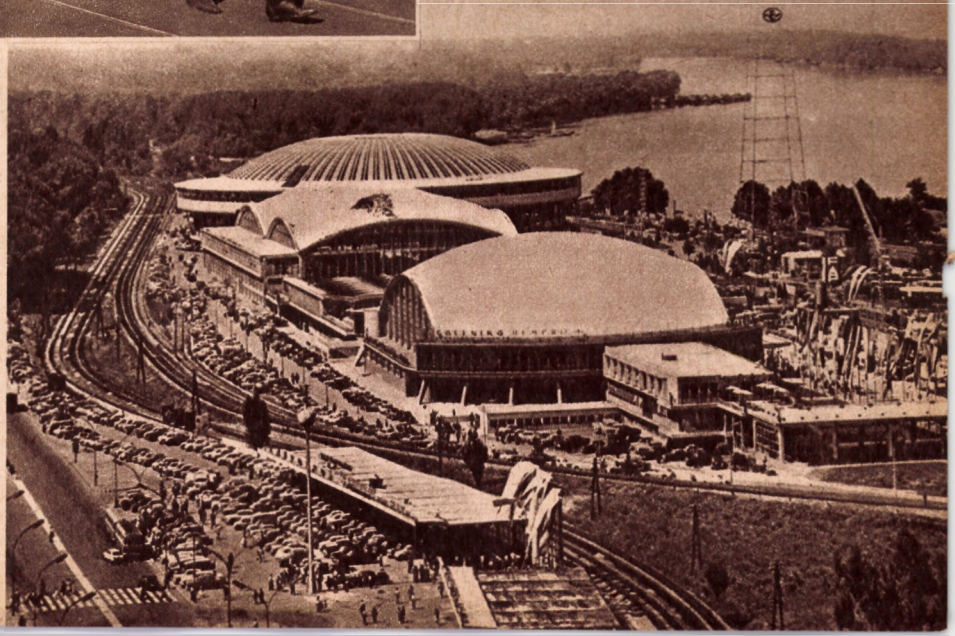
A sportszakemberek cseréjére vonatkozó megállapodás ugyancsak hasznos, mert lehetővé teszi az edzők munkáját mindkét országban. Jugoszláviának manapság a különböző sportágakban elég sok jól képzett szakembere van; s nyilván ugyanez a helyzet Magyarországon is. Így a korszerű edzésmódszerek tapasztalatcseréje és a versenyek tapasztalatai kölcsönösen hasznot hajtanak a különféle sportágak fejlesztésében.

Mindent összevéve, a sportegyüttműködésről szóló jegyzőkönyv Magyarországon is, Jugoszláviában is új lépés előre a sport fejlesztésében. Ezért azzal az óhajjal kell üdvözölnünk az egyezmény megkötését, hogy reméljük: *a két szomszédos állam sportembereinek kapcsolatai még jobban elmélyülnek, még szorosabbá és szívélyesebbé válnak.*

SPORTKAPCSOLATOKBAN



A belgrádi atlétikai bajnokságon felvonul a magyar csapat



A belgrádi állandó kiállítás területe. A főépületben rendezték meg a kosárlabda és az ökölvívó Európa-bajnokságot

ÖTVEN ÉVVEL EZELŐTT:

Az első magyar-svéd atlétikai viadal

A maga idejében nagyjelentőségű esemény félszázados jubileumára készül a magyar atlétika. Június 28-án és 29-én lesz ugyanis éppen ötven esztendeje annak, hogy Budapesten tizenhárom számban először találkozott egymással a magyar és a svéd atléta-válogatott. A mieink az előző két évben már mérkőztek a szomszédos osztrákokkal, a svédeknek azonban ez volt az első válogatott viadaluk. Nagy hírük megelőzte őket, hiszen Hjertberg mester tanítványai kitűnő olimpiai szereplésükkel vezetőhelyet biztosítottak maguknak a kontinensen. A mieink erősen javuló eredményei alapján a hazai sportközvélemény mégis nagyon szoros küzdelmet remélt, sőt, a sajtóhangokból itt-ott határozott bizakodás csendült ki.

A magyar válogatott nem állhatott ki a legerősebb összeállításban. Legjobb hosszútávfutónknak, a Szabadkán katonáskodó dr. Váradi Mihálynak ugyanis „sportszerető" ezredparancsnoksága nem továbbította idejében a szabadságolási engedélyt, kitűnő diszkoszvetőnk, Ambrózy Károly helyett pedig Nagybecskerekről a verseny előtti napon sürgöny érkezett: családi gyásza miatt lemondott. Őt már nem lehetett helyettesíteni és viszonzásul ebben a számban a svédek is csak egy versenyzőt indítottak. Igaz, a vendégek közül is hiányzott különböző okok miatt a vágtázó Smedmark és a gátfutó Zallhagen, de egyiküknek sem lett volna győzelmi esélyük.

NÉGY NAGYSZERŰ GYŐZELEM

A kétnapos nagy viadalt és annak keretében első országos ifjúsági versenyét (az ifi-bajnokság mintegy előkészítőjét) az FTC sporttelepén rendezte meg a MASZ. Az egy héttel korábban kitűnően sikerült országos bajnokság jó hírverésnek bizonyult. A napfényes júniusi vasárnapon közel 8000 néző gyűlt össze, ekkora közönsége nálunk atlétikai versenynek addig még sohasem volt!

A magasugrással, egyik legjobb számunkkal kezdődött a verseny, az első győztest azonban félórával később 100 m-en hirdették. Több hibás rajt után Jankovich István 50 m-től kezdve ellenállhatatlanul húzott el a bajnok Szenes Józseftől és 10,8 mp-cel szakította el a célszalagot. Újabb félóra múlva a nap legnagyobb meglepetésével végződött a 800 méter. A mieink papíron teljesen esélytelenül álltak rajthoz. Mattyasovszky László, az MTE-ben feltűnt fiatal középtávfutó azonban nem szakadt le a svédektől, sőt a célegyenesben nagyszerű hajrával meglepte és 1 : 57,2 mp alatt megadásra kényszerítette a verhetetlennek tartott Torént! A felvillanyozott hangulatban Solymár Károly folytatta a sort, a 110 m-es gátat 15,4 mp-cel nyerte az Aladár néven versenyző Mészáros Béla és Gösta Holmér, a svédek későbbi világhírű edzője előtt. Az i-betűre azután a hatalmas termetű Toldy Sándor tette fel a pontot: kitűnő sorozat közben 45,86 m-re hajította a diszkoszt!

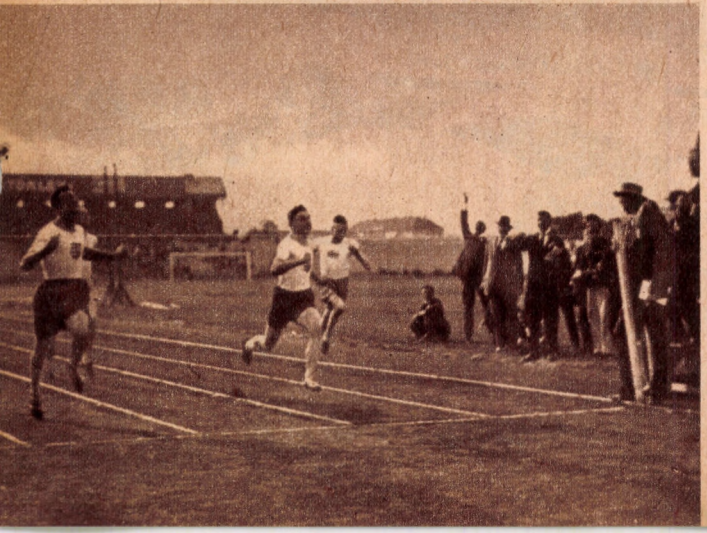
Mind a négy győztes eredménye új országos csúcsot jelentett és Solymár idejét csak azért nem lehetett hitelesíteni, mert egy gátat döntött.

— *Nagyon készültünk a svédek ellen* — emlékezik vissza a viadal első győztese, a ma 75 éves Jankovich István. — *Én, sajnos, amikor májusban formába jöttem, súlyosan lerándultam és három hetet ki kellett hagynom. A bajnokságon indulhattam ismét, ki is kaptam. A következő héten azonban már sokat javultam, bizakodva vártam a viadalt. Fellelkesített a nagy közönség, emlékszem, biztattak a rajt előtt bennünket, hogy győznünk kell, mert a magasugrók rosszul állnak. Nagyon örültem a győzelemnek, hát még, amikor meghallottam, hogy két tizeddel megjavítottam a rekordot is. Utána be kellett vonulnom fegyvergyakorlatra és ez volt egyben az utolsó versenyem . . .*

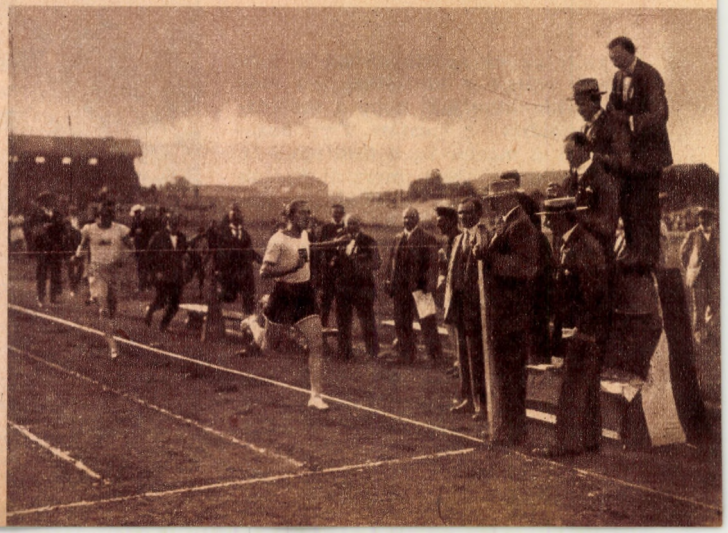
HEJ, AZ A MAGYAR LOVAGIASSÁG!

A nap egyetlen csalódását éppen büszkeségeink, a magasugrók okozták. Akadt azonban némi mentségük. Az oldalról nekifutó svédek ugyanis kifogásolták a lelátó előtti magasugróhelyet, mert a labdarúgópálya füvéről kellett volna indulniok. Nosza, mindjárt be lehetett bizonyítani a hagyományos magyar lovagiasságot. A versenybíróság a svédek kívánságára a felső kanyarba, a kapu mögötti, edzésre használt pályára helyezte át a versenyt. Ez viszont a mieinknek volt nagyon szokatlan. A máskor biztos Gáspár Jenő és Wardener Iván már az alacso-

Az első győzelem: Jankovich (balról) és Szenes a svéd 100-asok előtt



Ilyen biztosan győzte le Mattyasovszky a híres Torént



nyabb magasságokon javítgatott, a 186 cm-t egyedül af Uhr — ma nyugalmazott vezérőrnagy — ugrotta át és — a legbiztosabbnak vélt szám elveszett!

A magasugrásnak még egy szomorú eseménye volt, közben érkezett meg a délelőtti szarajevói merénylet híre. Az egyik eredményhirdető, a versenyeken még ma is közreműködő Goldmann Ignác szócsövön keresztül azonnal bejelentette a közönségnek. A versenybíróságban felmerült a verseny félbeszakításának gondolata is, de azután a külföldi ellenfelekre való tekintettel mégis a folytatás mellett döntöttek. A nézőtéren is megnyugodtak a kedélyek, akkor még kevesen gondolták, hogy ez a merénylet hamarosan vérbe és lángba borítja az egész világot.

A még hátralevő két számban nem termett számunkra babér. Modighnak 5000 m-en 15:53,6 perc is elég volt a győzelemhez, a rúdugrásban a kitűnő Gille 370 cm-rel lett első és versenyen kívül (ilyen is előfordult még akkor) átugrotta a 380-at is.

Az első nap után tehát 4 : 3-ra vezetett a magyar csapat, mert az akkori szokás szerint csak a győzelmek számítottak. A hangulat bizakodó volt, a szakkörök és a lapok általában úgy jósoltak, hogy ha sikerül a két rövidtávot megnyerni, akkor a nyíltnak ígérkező súlylökés és távolugrás dönti el a viadal sorsát — reméhetőleg a javunkra.

MINIMÁLIS VERESÉG

Változatlan érdeklődés mellett folytatták hétfőn a viadalt. A folytatás, sajnos, számunkra, már nem egészen sikerült. Rövidtávfutóink ugyan ismét kitettek magukért, egymás között döntötték el a győzelem sorsát. Szerelemhegyi Ervin dr. 200 m-en 22,4 mp-es rekordidővel győzött, majd Mezey Frigyes végre helyesen osztotta be erejét 400 m-en és a versenybírák újjongása közben 50 mp-es csúccsal ért biztos elsőnek a célba. (Mert ahogy az egykorú fényképek megörökítették, akkoriban még a pálya belsejében a hivatalos személyek sem igen leplezték örömüket...)

De amire a verseny közepén ez a két szám sorra került, addigra a viadal sorsa tulajdonképpen már eldőlt. A súlylökésben a jobbnak tartott Johansson helyett honfitársa, E. Nilsson 14,06-tal győzött, Mudin István nem tudta megismételni bajnoki eredményét (14,08) s csak a harmadik helyre szorult. Távolugrásban fiatal reménységünk, Kovács György nem a legjobb formában állhatott ki, mert még a bajnokság előtt jobb lábán megsérült. A svéd csúcstartó Aberget legyőzte ugyan, de a 691-et ugró Olssontól kikapott.

Nagy izgalmat okozott az 1500 méter. A második körben a svéd Mattson (Torén érdekében) lassítani próbálta az iramot és az előzni akaró Marschalkó Teófilt úgy kilökte a pályáról, hogy a fiatal magyar futó elvesztette minden esélyét. A versenybíróság újrafutás helyett Mattsont diszkvalifikálta, de ez Torén győzelmén (4 : 13,2 mp alatt), persze nem változtatott. Az utolsó számban, a gerelyhajításban, ahogy várható volt, Häckner 59,87 m-es, a magyar csúcsnál lényegesen jobb eredménnyel győzte le Kóczán Mórt.



A magasugrást a léc felett már egészen jól elfekvő af Uhr nyerte

A győzelmek alapján tehát a svédek nyerték 7 : 6-ra a viadalt. Mindjárt jegyezzük azonban meg: a később és azóta is szokásos pontozási rendszer szerint 70,5 : 66,5 arányban a mieink győztek volna! Ez a sokáig emlékezetes viadal azonban a minimiális és némileg balszerencsés vereség ellenére hatalmas sikert jelentett a feltörő magyar atlétika számára. Az eredményekre Európaszerte felfigyeltek, az új rekordok tekintélyt szereztek versenyzőinknek. Hjertberg, a svédek híres edzője nagy elismeréssel nyilatkozott. Elmondta, hogy nagyon meglepte őt a magyarok kitűnő szereplése. A sajtó is elégedetten állapította meg, hogy a magyar atléták eddigi legfontosabb viadalukon méltó ellenfelei voltak a kontinens legerősebb csapatának. A lapok derűlátóan írtak a jövőről, a további fejlődésről, amelyhez nem hiányoztak a feltételek és már útrakészen állt egy neves amerikai edző, hogy atlétáinkat a következő, 1916. évi olimpiára felkészítse.

A jogos reményeknek azonban véget vetett és a fejlődést egyszerre derékbatörte a világháború kitörése. Egy hónappal a viadal után megtörtént a hadüzenet. Az atlétikai élet szinte megszűnt, elnéptelenedtek a pályák, legjobb versenyzőink a békés versengés helyett elindultak a harcterekre, ahonnan sokan többé sohasem tértek már vissza.

Subert Zoltán

Mezey a 400 m-es verseny céljában



Toldy csúcsot hozó dobásához készülődik



SKY-POLE: *útban az ég felé*

MILYEN AZ ÚJ RÚD, HOGYAN UGORJUNK VELE?

A rúdugrás új technikájáról — amit az üvegrostrudak bevezetése megkövetel — összefüggő ismertetést még sehol sem olvastam. Már csak azért is nagy örömmel és érdeklődéssel utaztam el Duisburgba, az atlétikai edzők világkongresszusára, amelynek tárgysorozatán szerepeltek az üvegrúd problémái is. Sajnos az előadások éppen a technika összefüggő ismertetésére nem terjedtek ki. Az ismeretszerzést azonban megkönnyítették a kiváló ugrókról **(Pennel, Nikula, Reinhardt)** bemutatott filmsorozatok, valamint az összegyülekezett kiváló edzőkkel két napon át folytatott baráti eszmecserék. Végeredményben nagyrészt a duisburgi kongresszusnak köszönhetem, hogy a — látottak, hallottak, megvitatottak és saját tapasztalataim alapján — az alábbiakban kísérletet tehetek az új ugrótechnika felvázolására.

AZ ÜVEGROST RÚD ÉS A MECHANIKA

Ma már igen sokféle üvegrostot készítenek. Amikor a fejlődés a réginél nagyobb szilárdságú, ám nem súlyosabb rudat követelt, megjelent az üvegrost rúd. (Glasfiber rúd, „G" rúd). Először 1956-ban **Rubanis** ugrott ilyennel. 1961-ben újabb fordulóponthoz érkezett a rúdugrás, **Uelses** megjelent az újabb üvegrost rúddal (sky-pole, tulajdonképen „égi rúd", talán inkább íj-rúd lehetne a neve). 1963-ban már mindenki a drága és meglehetősen törékeny sky-pole rúddal akart ugrani, amelynek segítségével a világcsúcs három év alatt 40 cm-t javult. Az íj-rúd hallatlanul rugalmas. Behajlása a röppálya maximális terhelése pillanatában eléri a 90 fokot. Utána, a röppálya második felében, a terhelés csökkenésével érvényesül a rúd deformációs dobómunkája és az ugrót katapult erővel felfelé repíti.

Mielőtt az üvegrudak megkívánta új technikára térnék rá, szükségesnek tartom a kétféle technika mechanikai játékát összehasonlítani. **(Balogh Lajos** mérnök, a volt kiváló távolugró bajnok, majd nagyszerű edző-szakember szíves segítségével.)

A nekifutás vízszintes irányú sebessége a rúd betűzése után két összetevőre bomlik, illetve átadódik a rúdra.

Az egyik **rúdirányú,** a másik **a rúdra merőleges irányú.**

Manfred Preussger, az NDK legjobb rúdugrója. Egyéni csúcsa 481 cm



A fémrudas technikában a rúdirány elvész, a másik, ez a munkakomponens, emeli az ugrót. (Ehhez járul még a felugrás.) A mozgásfolyamat megközelítően a fogásnak (az alsó kéz felcsúszik, tehát az ugró egy pontban fog) megfelelő köríven megy végbe. A folyamat aránylag lassú, mert a sugár nagy.

Az üvegrudas technikában a rúdirányú energia sem vész el. Sőt, a betűzött rudat behajlítja, és e deformáló munka révén potenciális helyzeti energiává alakul át. Ez az energia azután felszabadulva repíti felfelé az ugrót. A rúd fokozottabb és idejében megkezdődő behajlását az ugró még azzal is elősegíti, hogy szélesen fog, hajlító nyomatékot fejt ki a betűzés nyomán, illetve az ugrás kezdetén. A rúd deformációs hajlítását elősegíti még a levegőbe emelkedett test súlya is.

Az emelést itt is a rúdra merőleges irányú összetevő végzi. Ám itt sokkal hatásosabban érvényesül, mint bambusz, vagy fémrúd esetében. Mégpedig azért, mert a rúd tetemes hajlása folytán a fogás felfelé emelkedő pályája jóval kisebb (az ugró alacsonyabban repül, egy ideig csökkenő sugáron halad). A rúd behajlása következtében a fogás és a beszúrás közötti távolság 65—70 cm-rel rövidebb. A mozgás második felében, a léc közelében azután érvényesül a rúd deformációs munkája.

AZ ÚJ TECHNIKA

Miben különbözik az üvegrudas ugrótechnika a fémrudas technikától?

A rúd fogása

Az üvegrudat **igen szélesen fogjuk,** választ adnak a versenyzők. Ez a fogás **szélesebb, mint a fémrudas technikában.** A fogás az ugrás alatt nem változik. A fogás két helyét a rudon be kell tekercselni. Lindner dr. professzor megállapítása: „Minél magasabb a fogás, annál lassúbb a rúd kiegyenesedése, annál kedvezőbb a behajlás feltétele, s annál kedvezőbb az átmenet a futó-energiából az ugró-energiába." Milyen magasan fognak a világhíres ugrók? **Tork** 457, **Pennel** 452, **Nyström** 450, **Kairento** 445, **Nikula** 440, **Uelses** 440, **Laitinen** 440, **Tomasek** 430 cm-re (felső kéz). A rudat futás közben magasan tartják, jóval a csípő felett. Bal lábas dobbantást, tehát jobboldali rúdtartást feltételezve a bal váll van előbbre.

Nekifutás

Ebben bizonyos különbség észlelhető a finnek és az amerikaiak technikája között. Alapelv, hogy a futás minél gyorsabb, ám nyugodt legyen. A finnek a rohamot végig fokozzák. Az amerikaik sem csökkentik ugyan, de az utolsó két lépés alatt már nem fokoznak, viszont bizonyos összpontosítás figyelhető meg rajtuk. („Kiengedés" azonban, mint távolugrásban, — itt nincs!)

Átmenet felugrásba

Ez az új technika első kritikus pontja. A finn ugrók átmenete az utolsó másfél-két lépésre terjed ki, **Pennelé** két, sőt három lépésre. (A finnek technikája minden tekintetben közelebbb áll még a fémrudas technikához. Nem is fognak olyan szélesen, mint az amerikaiak.)

A letűzés technikája **Pennel** szerint (amerikai változat): amikor az ugró az utolsó előtti lépéshez érkezik (még két lépés van hátra), jobb karja már hátul vállmagasságban nyújtva van. A kéz felfelé fordításával megkezdődik a rúd felemelése a legrövidebb úton, hátsó részsútos magatartásba. Jellegzetes a váll kifordított helyzete. (Változatlanul a bal váll van elől.) A jobb kéz feladata a futás sebességét belevinni a rúdba. „A betűzött rúdba bele kell futni!" (Előre és nem felfelé irányul a mozgás!) Az irányító szerepet azonban már a bal kéz veszi át, az nyomja bele a rudat a szekrénybe. A betűzésre az előkészület minimális. A betűzés pillanatában a rúd előbb egy kissé behajlik (lefelé), hogy azután minél könnyebben menjen át fölfelé hajlásba, a felugrás végrehajtása közben. (Nevezhetjük az előbbi hajlást „előrugózásnak".) A váll helyzete még mindig kifordított. A lendítést **Pennel** hajlított lábbal végzi, a **finnek** nyújtottal. **Pennel** felugrásának helye egy lábfejjel előbbre van, mint ugyanakkor a felső keze fogásának függőleges vetülete. **A finnek** bal lábfejét felugráskor éppen a felső (jobb)) kéz fogása alatt látjuk. A fémrudat előrefelé tűzi be az ugró, az üvegrost rudat felülről. **A finnek** abban is eltérnek **Penneltől,** hogy jobb kezük közveltenül a test oldala mellett emeli a rudat betűzéshez a fej fölé, s mindkét könyökük egy kissé behajlik.

Kilógás és zsugorhelyzet

Már az elrugaszkodás közben arra törekszik az ugró, hogy megkezdje rúdja behajlítását. Ezt elősegíti a széles fogás is, amely hajlító nyomatékot fejt ki az ugrás kezdetén.

Elugrás után a fémrudas technikát annyira jellemző hosszú kilógást az új technika is megköveteli, bár térben és időben csökkentetten.

A kivárás, helyesebben a passzív sodródás a zsugorhelyzet felvétele után is tart. Az ugró bal karja teljes megfeszítésével igyekszik felsőtestét távoltartani a rúdtól. Őrzi bal karja körülbelül derékszögű, merev tartását. Ezek fontos követelmények az új technikában. Minél mélyebben tudjuk ugyanis tartani súlypontunkat, annál inkább növeljük a rúd behajlását, a centrifugális erő hatását.

A mozgás vezetését a levegőben a lógva tartott bal láb (ugró láb) veszi át. Amikor a bal láb eléri a térdben hajlított jobb lábat, az ugró megkezdi a zsugorhelyzet felvételét. A zsugorhelyzetbe hátrafelé „begurul". Az üvegrudas technikának ez a másik kritikus pontja, amely az elsőt elég hamar követi.

A rúd eddig egyenes irányban haladt, ám amint a törzs megkezdi a begurulást, akkor (bal lábbal elugró versenyzőt feltételezve) a rúd egyidejűleg balra tér ki.

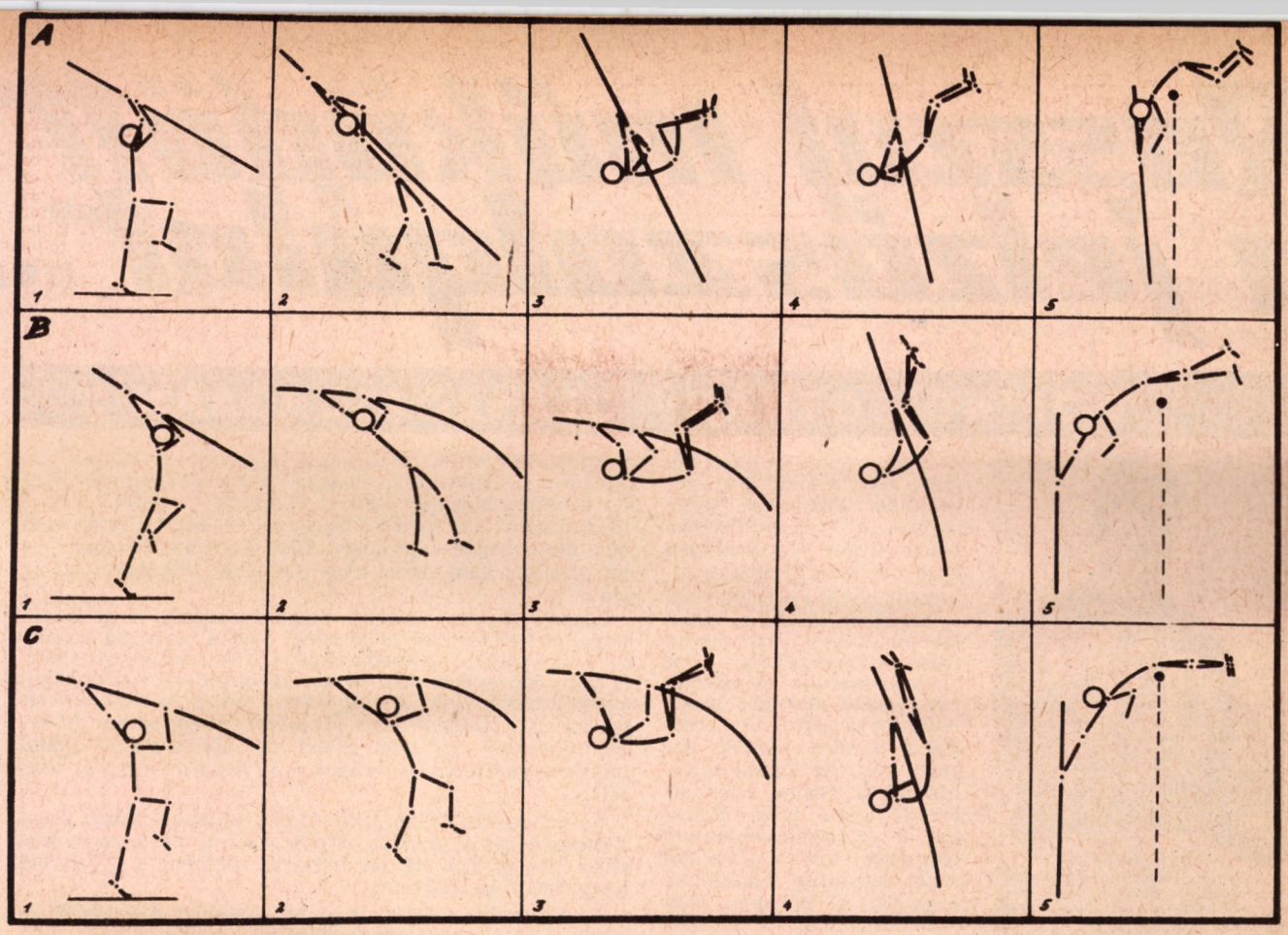
E mozzanat teljes értékű végrehajtásától általában félnek az ugrók. A hátgurulással, illetve a zsugorhelyzet kifogástalan végrehajtásával ugyanis olyan testhelyzet keletkezik, amelyben a hát a földdel párhuzamosba kerül. Az ugrónak ilyenkor az a különös, kényelmetlen érzése támad, mintha nem is lenne támasza és mintha az űrben hátrafelé zuhanna. Pedig veszély itt nem fenyeget, s félelemre nincs ok. Viszont itt vizsgázik az ugró az új technika megkövetelte fokozott bátorságból. Aki ezt a mozdulatot merészen és nyugodtan hajtja végre, jutalmul megkapja azt, hogy a rúd roppant méretben hajlik be, ami azután a katapult-szerű kihajításnak előfeltétele. Itt is megmutatkozik a széles fogás előnye s az, hogy a súlypont mélyebb helyzetben van. **(Pennel**nek nemcsak a medencéje, hanem még a lába is a rúd alatt marad ekkor.)

Fellendülés, kitolódzkodás, lécvétel

A fellendülés a láb és a csípő meredek felnyomásával, kinyúlással kezdődik. A kar és a felsőtest helyzete ekkor még változatlan. (Karhúzás nincs!) A fellendülést abban a pillanatban kezdi az ugró, amikor a rúd megkezdi kirugózását, haj-

John Pennel, az Egyesült Államok 24 éves rúdugrója, világcsúcstartó (520 cm)





Az ábra A) sora a régi rúdugrók technikáját mutatja, a B) sor a finnek, a C) az amerikaiak üvegrostrúd ugrótechnikáját szemlélteti

lító munkáját. Sűrűn előforduló hiba, hogy az ugró későn kezdi a lábemelést és nem rögtön meredeken felfelé. Az ugró tehát ne előre, a léc felé emelje a lábát, hanem bátran, meredeken felfelé! Az az érzése legyen, hogy hátradobja magát. A rúd kiegyenesedésével és kicsapódásával ugyanis a mozgás úgyis előre-felfelé irányul, tehát teste jó messzire kerül a homok fölé. Minthogy közben a bal alkar a rúdra támaszkodik, a bal alkart a legtöbb ugró befáslizza.

Húzódzkodás ebben a technikában nincs, illetve egészen csekély, ezt a munkát tulajdonképpen elvégzi maga a rúd. A kitolódzkodásnak azonban annál nagyobb erejűnek kell lennie. Erre — ívképzéssel — akkor kerül sor, amikor a rúd csaknem egészen beáll. Ez az üvegrost ugrótechnika harmadik kritikus pontja. Az üvegrost rudak beállása 90 fokos, teljes derékszög, míg a fémrudaké csupán 70—80 fokos.

A rúd hosszú úton egyenesedik ki és mindennemű idő előtti karmozdulat csak feleslegen leterheli a rudat. Korai testmozdulatra a rúd ellenlökést ad, megütheti, vagy kiválhatja az ugrót.

A fellendülés, a kitolódzkodás, majd az aktív ellökés jelenti a tulajdonképpeni, az igazi ugrást. Ez a mozdulatsor ne következzék be korán és egészen a rúd mellett menjen végbe. A mozgássorozat a karok, különösen a (felső) jobb kar tudatos, erőteljes kinyúlásával, kitolódásával fejeződjék be. A rúd emelő hatása nem jelentkezik lökésszerűen, hanem folyamatos és csupán a legutolsó szakaszában gyorsul.

Pennel röppályáján a súlypont állandóan és enyhén emelkedik, s rúdja csak egyszer hajlik be. **Reinhardt** fellendülése viszont — tehát a röppálya második szakasza — rendkívül meredek és a rúdja másodszor is behajlik.

AZ ÚJ TECHNIKA OKTATÁSA

Az új technika oktatására vonatkozó, említésre méltó módszerekkel sem a nemzetközi irodalomban, sem a kongresszuson nem találkoztam. Eddig a következő ismereteket szereztem meg:

1. A rudakat rendkívül nagy változatban gyártják. Az ismeretes számozásuk (pl. 14×140) egyrészt a rúd hosszára (hüvelyben), másrészt arra vonatkozik (fontban), milyen súlyú ugró használhatja veszély nélkül. A legpuhább, a 140-es üvegrost rudat is csak akkor adjuk a fiatal (16—17 éves) kezébe, amikor már elegendő a futógyorsasága. Az üvegrúd kellő meghajlításához ugyanis egyrészt mintegy 4 méter magasságú fogás, másrészt kellő gyorsaság és bambusz, vagy fémrúdon megszerzett kellő képzettség szükséges.

2. A fiatalok először bambuszrúdon ugorjanak, ám a fogásuk legyen mintegy 40 cm széles és állandó (ne csúsztassanak).

3. Később ugyanezt a gyakorlatot fémrúddal végezzék.

4. Üvegrost rúddal először a betűzést kell begyakorolni, rövid nekifutással.

5. Nagyon hasznos, ha úgy gyakorolnak, hogy a rúdugró szekrényt 10—20, sőt 30 cm-rel lesüllyesztik.

6. A nekifutás gyakorlását hasznos mintegy 20 cm magasságú fapadlón végezni. Ez egyúttal a kora tavaszi gyakorlást is lehetővé teszi.

7. Ajánlatos ezután süllyesztett szekrény és a fapadló együttes használata.

8. Kezdetben használjunk alacsonyabb fogást és puhább rudat.

9. Az ugrógödröt nagy gonddal kell elkészíteni. (Emelt, laza homok legyen.)

10. Boríttassuk a leérkezés helyét habgumival, sőt ilyesmit teríttessünk az ugrószekrény köré is.

EDZÉSBEOSZTÁS

Végül vázolom azokat az edzéselveket, amelyeket a leghelyesebbeknek tartok:

1. Hetenként legfeljebb háromszor ugorjunk, lehetőleg télen is.

2. Teljes erőbedobással, rohamhosszal, versenyritmusban edzésenként legfeljebb 15—20 ugrást végezzünk.

3. Ugorjunk többet közép és rövid rohammal, ilyenkor puhább rúddal.

4. A többi edzésnapon sok erősítő munkát végezzünk, változatos gyakorlatokkal.

5. Megszokott szertornánkat végezzük el a pályaedzések ideje alatt is.

6. Minthogy a végtagyorsaságnak igen nagy a jelentősége, gyorsaságfejlesztő gyakorlatokat állandóan végezzünk. (30—60 m rohamok, legfeljebb 100 m vágta).

7. A többi ugróversenyszámot is gyakoroljuk.

* * *

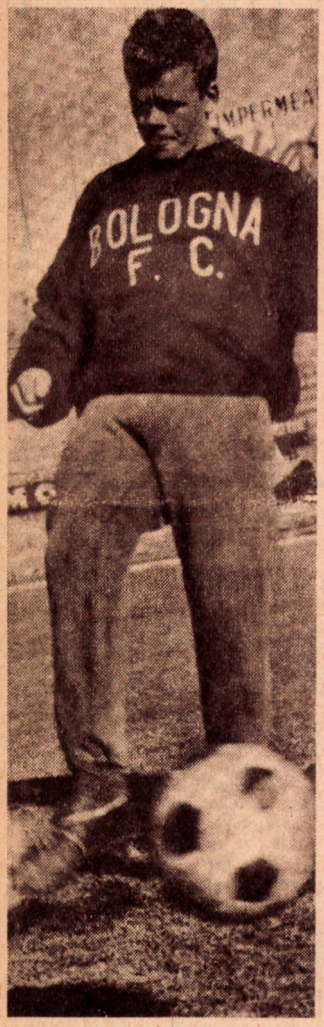
Nem kétséges, hogy az üvegrudak bevezetése a rúdugrást fokozott mértékben az atlétika leglátványosabb, az eddiginél is bonyolultabb, akrobatikius versenyszámává léptette elő. Már csak ez a tény is elmélyülést, alapos előkészületet, lehetőleg tökéletes kivitelt követel. Az eredmény azután nem is marad el. Gondoljuk csak meg, hogy a világ eddigi legnagyszerűbb rúdugrója, **Warmerdam**, a maga régi típusú rúdjával 477 centiméterig jutott, — 1963-ban pedig öten már az 5 métert is túlugrották, **Pennel** pedig az 520 cm-nél tart! És ez a feljődési távlat a mi fiataljaink előtt is nyitva áll. Súlyos akadály, hogy az üvegrúd készítés terén ma még döntően az üzleti szempontok érvényesülnek: az Egyesült Államokban az alsó méretha tárt jelentő 14×140-es rúdért 60 dollárt kérnek (ez a rúd körülbelül 62—63 kilós ugrót bír el). A finnek azonban már megkezdték a 45 kg-os gyerekekre méretezett üvegrudak gyártását, 20 dolláros áron. Sőt gyárt már üvegrudat az NDK is. A lipcsei vásár után kezdi terjeszteni rúdját legfeljebb 72 kilós ugrók részére. Ára 500 márka lesz.

A rúd olcsóbbodása remélhetőleg hozzájárul ahhoz, hogy a rudat nem gyártó országoknak a versengésben természetszerűen lemaradt atlétái behozzák az amerikai és finn ugrók helyzeti előnyét.

Kismartoni Károly dr.
mesteredző

Rosszul működött a jelzőszolgálat...

DOPING-BOTRÁNY OLASZORSZÁGBAN



Helmuth Haller a Bologna nyugatnémet sztárja

Pietro Niccolini professzor lepecsételt öt kémcsövet. Tartalmuk: a Bologna olasz labdarúgócsapat öt játékosának vizeletpróbái.

Niccolini vezetője annak a bizottságnak, amelyet az Olasz Labdarúgó Szövetség hívott életre a játékosok dopingolása elleni harcához. A professzor a vizeletvizsgálatokat közvetlenül a Bologna—Torino bajnoki mérkőzés után végeztette el. Az elemzésnek azt kellett volna tisztáznia, vajon a bolognaiak a torinoiak ellen elért 4:1 arányú győzelmüket ajzószerek segítségével — a teljesítőképességet tiltott körülmények között fokozó gyógyszer alkalmazásával — érték-e el.

Ebben az idényben négyszer vetették alá váratlanul doping-ellenőrzésnek az olasz labdarúgó bajnokságban vezető szerepet játszó bolognai csapatot. Az eredmény minden esetben negatív volt. Az ötödik rajtaütésnél, a Torino ellen elért győzelem után, Niccolini, a „gyógyszer-detektív" igazoltnak találta a Labdarúgó Szövetség vezetőinek gyanúját: öt bolognai játékos vizeletében a Sympamin ajzószer nyomait mutatták ki.

A Labdarúgó Szövetség ezután vádat emelt a Bologna csapata ellen doping-szer használata miatt. A megvádolt egyesületi vezetők persze felháborodottan utasították vissza az ellenük emelt vádakat. „Mi tiszta csapat vagyunk" — jelentette ki a Bologna Augsburgból importált futball-sztárja, Helmuth Haller, aki egykor a nyugatnémet válogatott csatár-sztárja volt. Haller azonban bizalmas körben elismerte — amint arról a nyugatnémet Der Spiegel beszámol —, hogy a játékosoknak mindenegyes mérkőzés előtt injekciókat adnak, — azt azonban nem tudja, hogy mit fecskendeznek a bőrük alá.

Olaszországban valóban bebizonyosodott, hogy a dopingolás kétesértékű művészetét ezen a csapaton keresztül becsempészték a labdarúgásba. Az ajzószereket ugyanis eddig lényegében inkább az egyéni jellegű sportküzdelmeknél használták. A lósportban szinte hagyománynak tekinthető. Minden nagy lóversenypályán külön fülkéket rendeztek be, amelyekben egy állatorvos — gyanú fennforgása esetén — vizelet, vagy nyálkapróbákat végzett.

A turf-szakértők két játékmódot különböztetnek meg: a mesterséges gyorsítást (dopingot) és a mesterséges lassítást (stoppingot). A cél mindkét esetben: a győzelmet fondorlattal megszerezni.

Kerékpárversenyeken is — az állandóan visszatérő ellenőrzések és büntetések ellenére — sor került nem egyszer mesterséges felkorbácsolásra.

És hosszú idő óta más nagyteljesítményű sportolók, így teniszjátékosok, atléták, ökölvívók, úszók és súlyemelők is jónak látták, hogy teljesítményeiket felkorbácsoló gyógyszerekkel fokozzák, vagy segítségükkel kikapcsoljanak teljesítményüket akadályozó tényezőket. Fűtötték szervezetüket hormonokkal, vérkeringést fokozó preparátumokkal, növényi eredetű mérgekkel (atropin, sztrichnin), vagy kábítószerekkel (morfium, kokain) és ezekkel készítették elő magukat viszonylag rövid ideig tartó legmagasabb teljesítményekre.

A Bologna FC mostani csapata





Bologna—Milan 2:1. Nielsen (9-es a hátán) az első gólt lövi a Milan kapujába. Lehet, hogy a doping hatására . . . ?

Labdarúgók az eddigi tapasztalatok szerint előnyben részesítenek bizonyos aminokat, amelyeket amphetamineknek is neveznek. Ilyenek a Pervitin, a Benzedrin, vagy a Sympamin. A félidőben fecskendezik be, vagy — néha a játékosok tudta nélkül — ártalmatlan formában, például citromos vízben adják be. Ezek az aminok megszüntetik azután a természetes fáradtságérzést, pozitív formában befolyásolják a hangulatot és fokozzák az aktivitást.

„Ilyenformán energia-tartalékaikat belső görcs nélkül fejthetik ki a teljes kimerülésig" — amint azt a Selecta című orvosi folyóirat megállapította.

Túlzott mennyiségű felkorbácsoló hatású aminok élvezete egyébként egészségileg káros következményekkel jár és a játékost váratlanul magasfokú izgalmi állapotba is hozhatja. A dopingnak tulajdonították például, hogy Sivori olasz futballsztár, aki 1961-ben „az év legkiválóbb európai játékosa" volt, az elmúlt évben több labdarúgómérkőzésen valóságos ámokfutást rendezett. Hangosan kiáltozni kezdett és ok nélkül megtámadta játékostársait, sőt a játékvezetőt is.

Időközben a labdarúgósport vezetői előtt is kétségtelenné vált, amit egy szövetségi funkcionárius a következőképpen fogalmazott meg: „Az olasz labdarúgásban mindenütt fecskendeznek . . ."

A Szövetség ellenrendszabályokat léptetett életbe. Tizennyolc dopingszert indexre helyezett és vizsgálóbizottságot alakított Niccolini professzor vezetésével.

Titokban húsz sportorvost mozgósítottak annak érdekében, hogy repülőbizottságként váratlan dopingellenőrzéseket tartsanak. Az orvosok bevetési utasításaikat csupán egy nappal a játék előtt kapták meg és a szövetségi funkcionáriusok a vizeletpróbák alapján készített elemzések ismeretében hamarosan megkapták az első bizonyítékokat és kiszabhatták az első büntetéseket.

1. 1962. áprilisában az Internazionale, majd a Bologna és a Mantova hét játékosánál állapítottak meg doping tüneteket. A játékosokat két-két mérkőzéstől eltiltották, Zaglio milanoi játékost pedig törölték a világbajnokságra nevezettek listájából.

2. 1962. májusában Radice milanoi válogatott játékost doping miatt pénzbüntetésre ítélték.

3. 1963. februárjában hét nápolyi dopingbűnöst tettenértek és hosszabb-rövidebb felfüggesztéssel büntették őket.

4. 1963 júliusában a bizottság a Genova négy játékosának játékjogát felfüggesztette tiltott kábítószerek használata miatt. Az egyesületnek kilenc millió líra pénzbüntetést kellett fizetnie.

Annak érdekében, hogy az ajzószerek használóit még jobban visszariasszák, a Szövetség megszigorította a büntetéseket, azzal fenyegetve a bűnösöket, hogy adott esetben a már megnyert mérkőzések pontszámát is levonják. Csakhogy a „doping-detektívek" az utóbbi időben nem tudtak újabb eredményeket elérni. A sportorvosok csakhamar rájöttek ennek okára: az egyesületek — nyilván besúgók segítségével — jelzőszolgálatot rendeztek be. Amint tudomást szereztek a doping-ellenőröknek kiadott utasításokról, gondoskodtak róla, hogy játékosaik ilyenkor ajzószerek igénybevétele nélkül lépjenek a pályára.

Az orvosoknak a bolognai öltözőkben megtartott ötödik rajtaütésekor a jelzőszolgálat nyilván rosszul működött. Abból, hogy mind az öt játékosnál pozitív eredményre jutottak, a Szövetség azt a következtetést vonta le, hogy még szigorúbb rendszabályokat léptet életbe: a jövőben vizeletvizsgálatot tartanak az első liga mindenegyes mérkőzése után.

Ezzel a fenyegetéssel szemben — amint azt a L'Équipe című párizsi sportújság jelentette — Olaszország dopingmenedzserei máris bebiztosították magukat. A jövőben új szert adnak játékosaiknak és ez az orvosság az ajzószerek minden megnyilvánulását semlegesíti, úgy hogy a vizeletvizsgálatokat is értéktelenné teszi.

Szomorú és megdöbbentő minden sportember számára, ha ilyen és ehhez hasonló jelenségekről olvas, vagy hall. Hiszen a sportnak éppen az az egyik legfőbb és legfontosabb célja, hogy olyan embereket neveljen, akik testi erő, ügyesség, jellem, akaraterő szempontjából példaképül szolgálhatnak. És az ajzószerek használata után mi lesz ezekből a sportemberekből? Megcsúfolása, lejáratása, tönkretétele mindannak, amire egy igazi sportember méltán büszke lehet.

Nem hiába nevezik a dopingot a sport rákjának: hatásában és következményeiben minden ajzószer ugyanolyan alattomosan pusztító és minden egészséges szervezetet megtámadó, mint a rák. Az ajzószerek állandó használata és azok megszokása szörnyű következményekkel jár. Az egészséges szervezet jelzőrendszere nagyon éberen működik: azonnal jelt ad, ha valaki szervezetét túlerőlteti és a fáradtságnak, kimerültségnek olyan jelei mutatkoznak, amelyek azonnal megállít parancsolnak. Az ajzószereket használó sportembereknél azonban ez a jelzőrendszer nem működik, az ilyen sportoló nem veszi észre, hogy már ereje végső tartalékát is kimerítette és a szervezet — utolsó tartalékait is felélve — nem képes tovább teljesíteni kötelességét. Nem tudja megújítani önmagát és bekövetkezik a tragédia. Amint a rákos ember is néha évekig el tudja húzni betegségét, ugyanúgy az ajzószereket használó sportoló sem roppan össze azonnal, minden esetben. Ereje azonban fokról fokra csökken, kitartása gyengül, jelleme, akaratereje egyre silányabb lesz.

Így torzul visszájára a legnemesebb és legfelemelőbb vetélkedés csak azért, mert egyes lelkiismeretlen sportvezetők, vagy versenyzők elévesztik szem elől a sportversenyek legfőbb célját: olyan testileg és szellemileg kitűnően fejlett emberek kinevelését, akik becsületes sportküzdelmekben tesznek tanúbizonyságot rátermettségükről, tudásukról és tehetségükről.

(Ha)

Néhány ecsetvonás az edzői portréhoz

Az edző személyiségéről, a vele szemben támasztott pedagógiai követelményekről rendszerint csak általánosságban beszélünk. Az edző legyen jó nevelő, szeresse tanítványait, értsen a nyelvükön, kitűnő szakember hírében álljon, rendelkezzék soksok élettani ismerettel, legyen járatos a biomechanikában stb.

És most nézzük meg egy kicsit közelebbről is az edzőt.

A sportfejlődés előrelendítésében nagy feladatot kell vállaniok edzőinknek. És élnek is sokan a lehetőségekkel. A Testnevelési Főiskolán egy-egy konferencia-időszakban olyan nagy a sürgés-forgás, mintha az intézmény fennállása óta végzett évfolyamok egyszerre tartanának jubileumi találkozókat. Sok városban, főként a megyeszékhelyeken, a legfőbb szakmai kérdésekről előadások hangzanak el.

Az edzőnek jó nevelő és eredményes oktató munkát kell végeznie. Feladata tehát tanítás és nevelés. Mindkét feladat sikeres megoldásának egyik legfőbb feltétele az edző személyisége. Természetesen az edzőnek kellő szakmai és mesterségbeli tudásra kell szert tennie, mert enélkül a legkiválóbb nevelői adottsággal rendelkező edző sem megy semmire. De fordítva is áll a tétel. Hiába a legmagasabb fokú szakmai tudás, ha az edző nem alkalmas színvonalas nevelői munkára, ha egyénisége nem megfelelő.

Az edzői munka olyan területe ez, amelyhez nem lehet „kívülről" jelentős segítséget adni.

Az edző egyéniségének formálása elsősorban belső, szubjektív ügy. Vannak olyan életpályák, ahol pályaválasztáskor fel sem merül a kérdés, hogy valaki emberileg és alkatilag alkalmas-e a választott hivatásra.

A mérnöki, orvosi, közgadászi, agronómusi és még sok más hivatásnál elsősorban a sajátos érdeklődés és a tudományos felkészültség dönt a pályaválasztásnál, majd később az alkalmaztatásnál. Ha valaki kedves, megnyerő egyéniség és tud bánni az emberekkel, ezeknél a pályáknál ez csak járulékos többlet, amely jó, ha van, de megléte vagy hiánya nem döntő jelentőségű az egyetemre jelentkezéskor, majd az állás betöltésénél.

Mi a helyzet ezzel szemben az edzői pályán, ahol a pozitív emberi — hangsúlyozottan testi és lelki — tulajdonságok szinte egyenrangú szerepet játszanak a mesterségbeli tudással? Még jobban nehezíti a kérdést, hogy az edzők többsége eredetileg nem erre a pályára készült. Legtöbbjük valamikor sportoló volt, a sporttól nem akar elszakadni, tanul, képesítést szerez és edzőséget vállal. Íme edzőink többsége így válik edzővé. De hátra van az izgalmas kérdés: ezek az edzők hogyan válnak nevelőkké? Van-e az edzőjelöltben törekvés, igény arra, hogy egyenrangú oktató-nevelő munkát végezzen? Nem kell bíborban születnie annak, aki jó nevelő akar lenni. Helytelen lenne misztifikálni a nevelői alkalmasságot. Minden testileg-lelkileg egészséges emberből lehet eredményes nevelő. Kettő kell csupán hozzá: egyrészt önmagunkat kell megváltoztatni — ha erre szükség van —, másrészt tisztán kell látnunk a nevelői portré fő vonásait.

A nevelői alkalmasság jegyei megfogalmazatlanul ugyan, de határozott körvonalakban élnek az emberekben. Valahogyan így:

Kiegyensúlyozott idegrendszer, a munka — talán hivatás — szeretete, céltudatos, határozott elképzelések a jövő, a munka távlatai tekintetében.

A kiegyensúlyozatlan idegrendszerű edzőt indulatai hamar elragadják, mert szélsőségekre hajlamos. A vereség következtében hamar „kiborul", kapkod, megalapozatlanul vélekedik versenyzőről, játékvezetőről. Pedig önuralom, az indulatok kellő mérséklése nélkül könnyen csorbát szenved nevelői tekintélye, sőt a szakmai tekintély elvesztése is kockán forog ilyen esetek után.

Nem lehet jól csinálni azt, amit nem szívvel-lélekkel végzünk. Ha valamit szeretet, kedv, meggyőződés nélkül teszünk, lerí rólunk az érdek, a közöny, vagy valami más, ami idegen a nevelőtől.

Az edző helyzeténél fogva példakép, bizonyos értelemben mérce az ifjúság szemében. Ehhez a példához szabják az élet adott eseteiben tevékenységüket.

A céltudatos, határozott cselekvésnek nagy ereje van. Emellett a jó ötletek, az ösztönösen jó intézkedések hátterében is rendszerint alapos felkészültségre támaszkodó tudatos munka áll. A világosan körvonalazott edzői elképzelések teszik csak lehetővé a sablon nélküli megoldásokat, a pillanatnyi helyzetek sikeres megoldását, a jó ötletek aprópénzre váltását.

A céltudatosan dolgozó edzőnek van türelme, kitartása ahhoz, hogy az átmeneti sikertelenségek ne törjék le lendületét.

Általában nem kerül kellő méltatásra az edző néhány egészen köznapinak, jelentéktelennek tűnő megnyilatkozása. A beszédkészségről és az öltözködésről, mint lényegtelennek tűnő dolgokról legtöbbször nem is teszünk említést az edzővel szemben támasztott igények felsorolásakor.

Humoros figurává válnak azok, akik állandóan ezt hangoztatják: „A mi időnkben voltak ám igazán nagy sportolók. Amikor én virágkoromban voltam..." Se vége, se hossza a „tanmesének". A bőbeszédűség, a „jópofa" szellemeskedések, apropó nélküli tréfák alkalmi sikerekre jók csupán. Tartós megbecsülést, ragaszkodást nem keltenek a tanítványokban.

Az öltözködés árulja el leginkább az edző higiénés igényét.

Hanyag öltözködés, hanyag tartás a lélek tükreként kerül elbírálásra a szakosztály közössége előtt.

Az említett általános személyiségvonások mellett vannak még más nélkülözhetetlen jegyek is az edző portréján. Ezek a jegyek szoros kapcsolatban vannak az intellektuális alkattal.

Talán a sportolók szeretete áll ezen a téren az első helyen. Nem érzelgős, a követelmények felett szemet hunyó, elnéző szeretetről van szó. Az ilyen szeretet ölelése majdnem a fojtással azonos értékű. Szeretni, igazi nevelőként szeretni csak úgy tudunk, ha ismerjük neveltjeinket.

A tanítványok ismerete igazítja el az edzet azok testi-lelki hajlamaiban.

Ilyen ismeretek birtokában tud kialakulni a mester és tanítvány között kedvező légkör, őszinte, közvetlen barátság. Így jön létre végül eredményes együttműködés, ami a sportfejlődés egyik fontos feltétele. A bizalom, a nyíltság elengedhetetlen feltétele annak, hogy az egyes terheléseket, a soron következő edzésadagokat helyesen határozzuk meg, így teremthetjük meg a munka és pihenés kedvező arányát, a szervezeti fejlődés számára nélkülözhetetlen egyensúlyt.

Tudatos önképzés, alkatunkból fakadó előnyös tulajdonságok érvényre juttatása, a negatív vonások nyesegetése teheti az edzet valóban jó nevelővé.

Munkánkba vetett hit nélkül nem fordulhatunk tanítványaink felé. A magunk nevelése sem nélkülözheti a pedagógiai optimizmust. Nem vagyunk angyalok. A jó csírája azonban feltétlenül bennünk van. Kibontásához következetes önnevelésre van szükség. És ennek sikere egyedül rajtunk áll.

Felvetett gondolatok ezek, a teljesség igénye nélkül. Azzal a szándékkal, hogy a felnövő ifjú sportolók valóban példaképet lássanak edzőikben. Azzal a szándékkal, hogy eltűnjenek a súlyos ellentmondások az oktató és nevelő portréjában.

Nádori László



A magyar labdarúgás hőskorából. A századforduló utáni évek egyik nemzetközi mérkőzésének résztvevői. Fekete nadrágban a Törekvés csapata, amely a gráciakat látta vendégül. A kép jobbszélén Lányi-Löwenrosen Károly, a népszerű Charlie bácsi, aki a magyar labdarúgás egyik megalapítója volt.

„Tiltsák be a labdarúgást!"

Mielőtt a kedves olvasó e sorok írójának megkövezésére gondolna, avagy elmebeli állapotáról készülne elhamarkodott véleményt alkotni, előrebocsátom, hogy a fenti követelés réges-régen, pontosabban: 1900 júniusában hangzott el Budapest székesfőváros közgyűlése előtt. Igaz, akkoriban ezt a sportágat még „rugdaló"-nak nevezték, és a követelés is „csak" az iskolásokra vonatkozott. Ez azonban vajmi keveset változtatott a lényegen, vagyis az ominózus javaslaton, amelynek megvalósítása minden bizonnyal megnehezítette volna az egyébként már népszerű labdajáték hazai elterjedését és fejlődését. Hogyan is történt ez a feltűnést keltő eset? Most, amikor javában élvezhetjük a labdarúgás vérkeringésének élénk pezsgését, talán nem érdektelen e történeti különlegesség felelevenítése.

Úgy kezdődött, hogy *„a főváros közgyűlésén egy, a tanügyi dolgok iránt melegen érdeklődő városatya felszólalt, hogy intézkedés történjék a tanuló ifjúságnak a rugdalótól való eltiltása dolgában. Ez az intézkedés már kezdetét is vette olyképen, hogy több iskolaszék pártolta az indítványt."* Az idézet a *Herkules* „testgyakorlati közlöny 1900. május 31-i számából való. A cikk további részéből kiderül, hogy a javaslatot *Del Medico Ágoston* terjesztette elő. Az is kitűnik, hogy bár *„a tornatanárok legtöbbje a rugdaló mellett foglalt állást"*, a cikkíró (P. J., azaz *Porzsolt Jenő*, a lap egyik szerkesztője, aki maga is tornatanár volt) élesen szembehelyezkedett ezzel a játékkal. A lapnak ugyanabban a számában helyet kapott a Magyar Athletikai Szövetségnek a fővároshoz intézett beadványa is, amelyben gondosan kifejtett, alapos érvekkel a „rugdaló" mellett emelt szót. (Az MLSZ akkor még nem működött, ezért a MASZ foglalkozott a labdarúgás ügyeivel is.) Az indítvány egyébként nem szorítkozott a fővárosra, mert annak közgyűlési elfogadása esetén felkérték volna a közoktatásügyi minisztert, hogy a labdarúgást az állami iskolákban az ország egész területén tiltsa be.

Általános felháborodás kerekedett a javaslat nyilvánosságrahozatala után! A tanulók — ez úgye, természetes! — egyöntetűen ellenezték, de a szülők és testnevelők nagy többsége, sőt a korszerűen gondolkodó többi pedagógus is határozottan szembeszállt a maradi felfogást tükröző indítvánnyal. A kérdés iránt megnyilvánult általános érdeklődés, valamint az elhangzott és nyomtatásban megjelent vélemények zöme megértette mindenkivel: a nálunk még ifjú labdajáték máris olyan népszerű, hogy bármilyen korlátozása — vagy egyenesen betiltása! — a közvélemény ellenállását, széleskörű tiltakozását vonná maga után.

Ilyen körülmények között került sor a javaslat tárgyalására. A közgyűlést a szokásosnál jóval nagyobb érdeklődés kísérte. A nevezetessé vált „városatya" változatlanul kitartott előterjesztése mellett. Támogatóinak száma azonban időközben érdekes módon megcsappant. Két fővárosi bizottsági tag, aki a javaslatot benyújtáskor még pártolta, időközben megtekintett egy labdarúgó-mérkőzést. A látottak alapján a közgyűlésen már — a betiltást ellenezte! Ez nem annyira mennyiségileg, mint inkább elvileg jelentett súlyos vereséget *Del Medico* és néhány híve számára. Igaz, egy Európa-hírű tudósunk, a Magyar Tudományos Akadémia tagja (akinek nevét értékes tudományos tevékenysége iránti kegyeletből nem említem) igen élesen kikelt a „rugdaló" ellen és tekintélyével igyekezett a közgyűlési hangulatot az indítvány oldalára állítani. A többi között ezeket mondotta: *„A football közönséges skót parasztjáték, ripők dulakodása. Ha Budapest megtiltja a footbalt, ezért a külföld nem fogja kinevetni, hanem elismeréssel fog adózni."* De e súlyos kifakadás sem segített! Sőt, — tekintély ide, tekintély oda — a javaslat ellen felszólalók a tudós beszédében felsorolt érvek mellett az általa említett történeti adatokat is sorra megcáfolták — élénk derültség közepette ...

Nem kétséges, milyen döntés születhetett ezek után. Az előterjesztést a közgyűlés nagy többséggel elvetette, csupán annyi megszorítást alkalmazott, hogy *„tanári felügyelet mellett a rendes játéktereken engedtessék meg a játék."* Ez azonban vajmi kevéssé zavarta az akkori diákokat. Szorgalmasan rúgták a labdát tanári felügyelet nélkül és nem csupán „rendes" játéktereken, hanem a maiaknál akkor még jóval tágasabb és kevésbé forgalmas tereken, parkokban, azaz — jó „magyarosan" — a grundokon is. Ki is került közülük annyi tehetség, hogy alig egy évtized múltán a magyar labdarúgást már a kontinens legjobbjai között emlegették!

Befejezésül hadd említsem még meg, hogy a *Herkules* eléggé kesernyésen vette tudomásul a határozatot. A kommentátor (alighanem ezúttal is *Porzsolt Jenő)* mindjárt „ellenorvosságot" is ajánlott: *„... a legjobb módszer a rugdaló ellen a magyar játékok tanítása és megkedveltetése lesz. Hisszük is, hogy pár év múlva a mi játékaink, főleg a kótya foglalja el a rugdaló helyét."* Ami azt illeti, valamicskét tévedett ...

Annál inkább valóra vált a legnagyobb sportlap, a *Sport-Világ szerkesztőjének bizakodó véleménye, aki a Del Medico*-féle javaslatot elutasító határozat közzététele után a magyar labdarúgás gyors fejlődése és leendő nagy sikerei mellett tett hitet lapjában. De ezen a „jóstehetségen" nem lehet csodálkozni, hiszen az illető szerkesztő — *Iszer Károly*, a magyar labdarúgás hőskorának egyik vezéralakja volt!

Antal Zoltán

a nappa

Vitorlázták



Venczel Kati elsőéves TF hallgató a BP. Építők vitorlás versenyzője

— Mindenekelőtt nézzük meg a klubházat.

Vágyódó tekintetem ugyan már a Balaton opál tükrét simogatta, de hát az ilyen meghívást sem lehet figyelmen kívül hagyni. Különösen akkor nem, ha maga a tervező és kivitelező mérnök szájából hangzik el. Tenke Tibor ugyanis nemcsak egyszerűen csillaghajós versenyző a Budapesti Építők vitorlás szakosztályában, hanem, mint ahogyan társai az építkezések idején elnevezték: „főkővezető" is.

Ő álmodta meg a klubház terveit, az egész szakosztály minden vezetője és tagja „hajtott" a pénz után, s hordta a téglát, meszet, deszkát, gerendát szombatvasárnaponként, s aztán ugyancsak Tenke Tibor vezette az építkezést.

Néztük az egyemeletes, erkélyes, lapostetejű, modern épületet. Nem kétséges, hogy szépet álmodott és jól dolgozott a „főkővezető". Balatonalmádi festői partján egy gyöngyszemmel több csillog a klubházak „kolliéjában".

A földszinten is, az emeleten is hét-hét szoba van, valamennyi négyágyas. Az ágyak tulajdonképpen kis heverők, s a falbaépített szekrénnyel, az apró, modern székekkel, asztallal barátságos, hangulatos otthont ígérnek a Pestről érkező, verejtékben fürdő, fáradt vitorlásnak. Mindkét szinten hideg-melegvizes zuhanyozó, s a szükséges többi mellékhelyiség.

A szobák ablakából és a körbefutó erkélyről pedig csodálatos kilátás Keneséig, Tihanyig, Füredig.

Épült új móló is, mert a régi stéget — hálisten — elvitte a jég, s a klubházzal szemben kibővültek, megcsinosodtak a hangárok, a part mellett pedig betonozott szabadtéri hajótároló is épült.

Középütt mindenütt virág, pázsit, kavicsos sétány. Valóságos kis vízi paradicsom, most már nem kell szégyenkezniök az Építőknek, ha átpillantanak a szomszédos testvérklub, a MAHART vöröstéglás, nyugodt vonalú, ízléses épületére.

— És mind ezzel még nem fejeztük be — folytatja Tenke Tibor. — Ez a kis épület — mutatott a régi klubházra, amely most kissé meghökkentő benyomást keltve simult a modern, új szárnyhoz — jövőre már nem lesz itt. Illetve, alaposan megváltozik. Kibővítjük, emeletet építünk rá, abban üvegfalú, százs mélyes éttermet, klubhelyiséget, a te jére pedig terraszt.

Keménykötésű, csokoládébarna „teng medve" lépett hozzánk, kék-fehér csík vitorlás trikóban.

— Most már eleget fontoskodtál mondta Tenkének. — Gyerünk vitorláz

Eszében sem volt megsértődni a mérn úrnak. Felcsillant az ő tekintete is, ami mondta:

— Nagyon helyes! Gyerünk! Különb is, a vízről is meg kell néznünk a klu házat, a térhatás kedvéért.

Így szólalt meg benne egyszerre a mé nök és a sportoló, Fluck Jenő pedig, ak az előbb „tengeri medvének" aposztrofá tam, most nagyot rikkantott:

— Kati! Készen vagy?

A víz felől hallatszott a csengő han válasz:

— Készen!

Mindez azt jelentette, hogy Vencz Kati, első éves TF-hallgató, Fluck „ma csaftja", vagyis legénysége, már felszere te a csillaghajót.

Egymás után ugráltunk a vizen tánco sztárra, s néhány perc múlva már kin úsztunk a nagy vizen.

Most kellene leírnom azt, hogy vakítóa tűzött a nap, ezüst fodrokat hajtott a sz a part felé, tüdőnk megtelt a párás, tisz levegővel, s a Balaton csodálatos, bék csendje úgy ölelt körül bennünket, mi féltő anyai kéz.

Igen, ez mind igaz. Ám korántsem a tam vele vissza, mit jelent vitorlázni Balatonon. Valami kimondhatatlan megmagyarázhatatlan ereje van a vízne amelyet nehéz meghatározni. Mondha nám úgy is: varázslatos ereje van, amel valamiféle szent révületbe ejti az ember A hatalmas víztenger erejét, bűvölete nem lehet megszokni. Aki hajlamos tengeri betegségre, ezerszer szálljon bá vízre, ezerszer beteg lesz. De ugyanez a óriási tükör éppen olyan következetesen szinte csökönyösen tárja elénk hatalma csillogó tálcáján az örömöket is és ezred szer szálljunk bár hajóra, az ezredik al kalommal is maradéktalan, teljes az öröm Nem lehet belefásulni, nem lehet hozzá szokni.

Néztem a többieket. Ki tudja, hány szá zadszor indultak már ki a karcsú mól



Gyere velünk vitorlázni!

Kedvező széllel



ellől. Mégis valamennyiük tekintete úgy illogott, mintha éppen most kóstoltak olna először a vitorlázás csodálatos él-ényébe.

— Hát nem nagyszerű? — kérdezte enke.

Nem is feleltünk, csak ittuk a napot, a iz fölött vibráló párás balzsamot, s néz-ük, mint fordul el mellettünk, mint lassú orgószínpad, Almádi partja.

— Kati! Húzd meg a fokkot!

Kati meghúzta az orrvitorla kötelét, bban megdőlt a hajó, sebesebben szel-ük a vizet.

— Sajnos, elég gyenge a szelünk — egyezte meg Venczel Kati. — Ez csak molyan kis briz.

Bántam is én! Az a fontos, hogy a vizen agyunk! Tudom, ők hatos, kemény szél-ek örülnek, amikor két kézzel kell fogni kormányt, s egész testükkel órákhosszat inn lógnak a hajó szélfelőli oldalán. Mert vitorlázás emberfeletti, kemény robottá álik ám, amikor jön a szél és amikor rról van szó, hogy elsőnek kell áthaladni célbója vonalán!

Most azonban szó sem volt versenyzés-ől, csak élveztük a csendes „döcögést", yugodtan lehetett járni-kelni a „dekken".

Alsóörsnél aztán, a többiek nagy bosszú-ágára, de az én legnagyobb örömömre, eállt a „dög flaute". Elállt a szél. Per-enként csak néhány centimétert vánszo-ogtunk a kisimult vizen. Alig akart le-naradni tőlünk a vízbe dobott cigaretta-ég.

Délutánra azért csak átvergődtünk Fü-edre, ahol az Előre klubházában és szé-en parkírozott, hatalmas udvarán már zó sem volt csendről, nyugalomról.

Izmos, rézbőrű fiatalemberek köszön-öttek bennünket sziu indiánnak is be-csületére váló csatakiáltásokkal. Éppen befejeződött a labdarúgó mérkőzés, Do-esch Iván és Kővári Károly, a válogatott ceret két edzője a hajókhoz küldte a fiú-cat.

Nemsokára kezdődik a délutáni edzés.

Amíg a fiúk a hajóhoz vitték és fel-szerelték az árbócra a „rongyokat", be-szélgettünk.

Biacs Ferenc szövetségi segédedző el-mesélte a napi programot. Reggel torna, délelőtt edzés, ebéd után kiegészítő spor-tok, később ismét edzés. Szép kis műsor. Bármely más sportágbelinek becsületére válnék.

— Meg is van a haszna — mondta Dolesch Iván. — Szemlátomást erősödnek a fiúk, még hozzá arányosan, mert nem csak a viotorlázáshoz szükséges izomcsoportjaikat erősítjük.

— És szakmai szempontból is sokat fejlődnek, — tette hozzá Kővári Károly, — hiszen rengeteget vannak vizen. A sok versenyszerű edzés is egyre inkább érezteti jótékony hatását.

— Különösen biztató az „aranyborjúverseny" — folytatja Dolesch.

— Az meg mi?

— Így nevezték el a fiúk tréfásan az új amerikai csillaghajót. A nagyszerű vonalú, modern, valóban pompás hajó birtoklásáért már tavasz óta párharcot vív a két legjobb csillaghajós pár, a Telegdy, Molnár és a Tolnay, Simon kettős. Néha csak ketten alkotják a mezőnyt, máskor a többiekkel együtt versenyeznek, de eredményüket külön számítjuk, s ezenkívül figyelembe vesszük a nemzetközi versenyen nyújtott teljesítményüket is. Nagyon izgalmas, élvezetes, színvonalas ez a párharc, és állandó beszédtéma is a fiúk között.

— És hogyan áll a küzdelem?

— Amint az nagy versenyzőkhöz illik: döntetlenre. Mindketten nyolcszor verték meg eddig a másikat.

Kerestem a két nagy ellenfelet.

Már a vizen voltak. Egymás után úsztak ki a kikötőből a csillaghajók, repülő hollandik, finn dingik. Telegdy szőke haja villant meg egy pillanatra a napsütésben, Gosztonyit láttuk a hajó fenekén kutatva valamit. Dominek és Galambos vidáman intett repülő hollandija dekkjéről, Finászy és Schőmer kemény kézzel fogta kis dingije „grószának" kötelét.

A bójánál összegyűltek, majd Dolesch sípjelére hajóosztályonként nekivágtak a délutáni versenyadagnak.

A kísérő motoroson követtük őket.

Kellemes kis „briz" fújt, éppen annyi, hogy megteljék a vitorla öble. Oldalt dőlve, kemény iramban szántották a csillogó testű hajók a vizet. A lemenni készülő nap már ott ült a parti domb tetején, és szemet vakító arany hidat vert a vízre.

Nyugat felé haladtak a hajók. Az volt az érzésem, hogy a kék ég alatt, a zöld vizen, fehér vitorláik szárnyán, egyenesen a napba vitorláznak.

Szombathy István

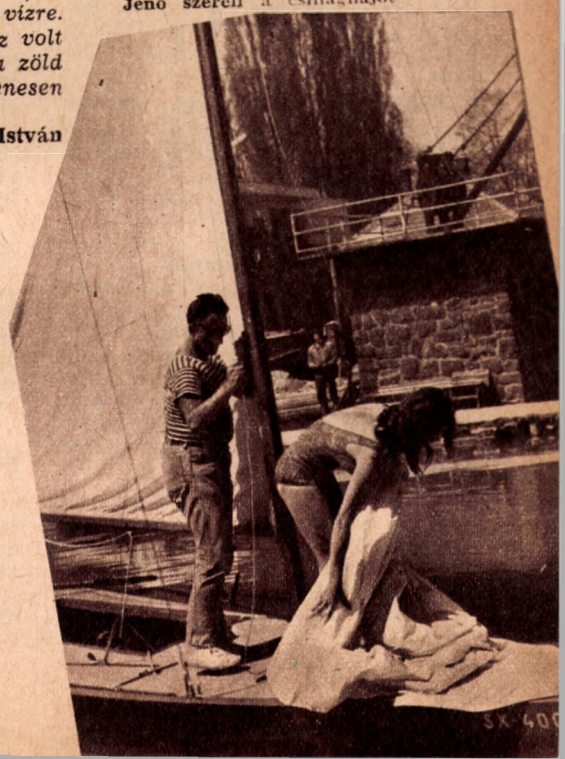


Rajtra készülődnek a válogatott csillaghajók és repülő hollandik



Csendben úszik a csillaghajó a Balaton fényes tükrén

Meg kell szenvedni a vitorlázásért. Venczel Kati és Fluck Jenő szereli a csillaghajót





Japán—ausztrál mérkőzés a római olimpián

EGY SPORTÁG ÉLNI AKAR

Az 1908-as londoni olimpia után szinte kötelező feladatnak tekintették, hogy nálunk is meghonosítsák az új olimpiai sportágat, amelyről egyébként csak később tudták meg, hogy szülőhazája nem Anglia, hanem India volt. Ötvenhat esztendeje tehát, hogy Magyarországon gyeplabdáznak, de ez az egész hosszú idő még mindig csak a sportág hőskorának tekinthető. Közben akadtak ebben a sportágban is olyan tehetségek, akik felnőttek a nemzetközi, vagy legalább az európai élvonalba. Például *Lator* Géza, *Háray, Szamosi, Barcza, Minder, Révai, Miklós, Bikár* ...

Bikár Deján dr. kerek negyven esztendő előtt pártolt át a futballtól a gyeplabdához. Igaz, nem önszántából. Ellentmondást nem tűrő tanári szó küldte: sürgősen válasszon a labdarúgás helyett valami más, „gimnazistához jobban illő" sportágat. A labdajátékok között keresett „valami más"-t, ami mégis hasonlít a labdarúgásra, és rátalált a gyeplabdára. Hamarosan úgy beleszeretett, hogy akkor sem hagyta el, amikor — jó korcsolyázó létére — felfedezte a jégkorongot is. Egyszerre volt a tagja mind a két sportág válogatott együttesének. Úgy, mint csaknem kivétel nélkül mind a többiek.

Bikár dr. azonban már *hivatalosan* csak a jégkoronggal foglalkozik, ő a Jégsport Szövetség elnöke. A Gyeplabda Szövetségben a régi gárda egy másik kiváló tagja, *Konorót* Gyula dr. az elnök.

Konorót dr. vezeti a gyepladbasport maroknyi rohamcsapatát a létért folyó küzdelemben, mert meggyőződése, hogy ennek a szép, érdekes, értékes, egészséges sportágnak nálunk is van talaja, létjogosultsága, s kell, hogy legyen jövője.

HETEN A KÖRÜLMÉNYEK ELLEN

Hét csapat játszik a gyeplabda Nemzeti Bajnokságért, s küzd a mostoha körülmények ellen. A létszám tavaly óta nem növekedett, sőt csökkent, mert Cegléden feloszlatták a szakosztályt, Győrött pedig még nem alakították meg. De a kis sereg harcát megkönnyíti, hogy az MHS jóindulattal, a sportág nemzetközi megbecsülésének figyelembevételével segíti az úttörők áldozatkész, lelkes munkáját.

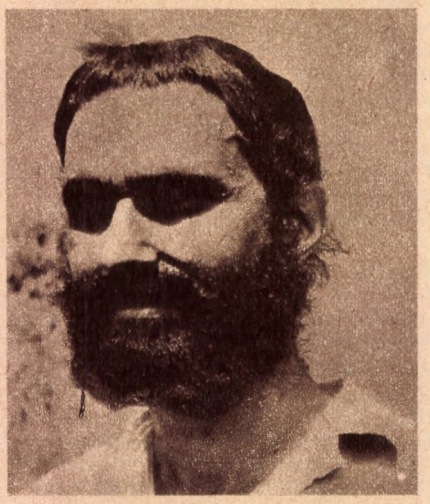
Erőt, ügyességet, gyorsaságot és szellemesen kombináló képességet igénylő sport a gyeplabda, az egyetlen a *küzdő labdajátékok* között, amelyet ütőeszközzel *(hokibottal)* 11 tagú csapatok játszanak. A szabályok főcélja a játék erőfejlesztő hatásának biztosítása, a testi épség veszélyeztetésének megakadályozása. Ezért tilos, hogy a játékosok testtel érintsék egymást, ezért korlátozzák az ütések erejét azzal, hogy tiltják az ütő fej fölé emelését. Viszont a labdakezelés technikája sokkal nehezebb, mint a kézzel vagy lábbal űzött labdajátékokban. Nemcsak erős csukló, de valóságos zsonglőrügyesség kell ahhoz, hogy a kis, kemény labdát a hajlított fejű botütővel le- és elkezeljék. Éppen a labda kezelésének, vezetésének, irányításának nehézsége eredményezi, hogy akik azután erre képesek, rendkívül finom egyéni technikai bravúrokat csillogtathatnak és szellemes megoldásokat alkalmazhatnak az összjátékban.

Az NB-ért játszó hét együttesben természetesen nem egy nagyon tehetséges és nagyon lelkes játékos akad, de ahhoz, hogy ez a sportág itthon népszerű és nemzetközi viszonylatban versenyképes lehessen, elsősorban az edzések nagyobb lehetőségét kell biztosítani. Ez pedig — pályakérdés.

EGY SPORTÁG — PÁLYA NÉLKÜL

A gyeplabdának jelenleg egyetlen saját pályája sincs. A mérkőzéseket ettől még lejátszhatják, mert bár a külföldön „földi labdá"-nak nevezett sportágat mi gyephokiról gyeplabdára „magyarosítottuk" és kezdetben — a régi Lóversenytéren, majd a Margitszigeten — valóban nyírott pázsiton játszották, a gyep egyáltalán nem nélkülözhetetlen. Sőt a füves, gyepes pálya, ha nem gondozzák állandóan, ha szöges, stoplis cipőkkel feltúrják: zavarja a labda mozgását, bizonytalanná teszi a játékot. A földes vagy salakos pályán ilyen zavaró körülmények nem nehezítik a játék kibontakozását, ha a talaj egyenletes és a pályát szükség esetén használat előtt lehengerlik.

A gyeplabdásokat az sem zavarja, hogy mérkőzéseik előtt kisméretű kapuikat a földbe rögzített futballkapuba állítják. Belenyugszanak, hogy vendégek a labdarúgók, kézilabdázók edzőpályáin. De csak a mérkőzések miatt nincs pályagondjuk. Egészen más, rosszabb a helyzet az edzésekkel. A gyeplabda komoly begyakorlásához feltétlenül mindennapos edzésre lenne szükség. Ennek megvalósítása a játékosok rendes napi elfoglaltsága miatt is éppen elég nehéz, de ráadásul: az



A világhírű indiai csapat középcsatára: Jaszvant Singk

edzésekhez elegendő pálya megszerzése a jelenlegi helyzetben teljesen lehetetlen. Ezért olyan nagy baj, hogy még a saját sportteleppel rendelkező egyesületek gyeplabda-szakosztályainak sincs külön pályájuk.

Pálya- és teremhiány nehezíti a hatos csapatokkal játszható kispályás (télen terem) gyeplabda-bajnokságot is, amelyre legutóbb már tíz csapat jelentkezett. Pedig ezzel a könnyebben megszervezhető kis csapatokkal, kisebb méretű pályán, télen és teremben is lejátszható bajnoksággal gyorsan és jelentősen növelhetnék a gyeplabdázók táborát.

EGY TÉVHIT TISZTÁZÁSA

A gyeplabda hívei hosszú ideje küzdenek egy tévhit ellen, amely abból keletkezett, hogy a sportágban aránylag mindig kevés csapat szerepelt. „Zártkörű sport"-nak minősítették a gyeplabdát azok, akik lényegében nem ismerték. Ez a meg-

határozás pedig „arisztokratizmusra" utalt. A gyeplabda-sportban ma is biztosra veszik, hogy miután 1948-ban nemzetközi eredményeik alapján természetszerűleg benevezték a válogatott csapatot az olimpiára, végülis a sportág „arisztokratizmusa" miatt hagyták itthon őket, minden indokolás, egyetlen szó nélkül. Nem sokkal később azok a nagyegyesületek, amelyek képviselői részt vettek a sportmozgalom irányításában, egymásután megszüntették a gyeplabda-szakosztályt. Pedig nemcsak 1945 után, hanem már jóval régebben játszott a gyeplabda-bajnokságért gyári csapat is — például a Láng Gépgyár — és a válogatott csapat tele volt angyalföldi fiúkkal, hiszen az AHC már 1933-ban bajnokságot nyert.

Tagadhatatlan, akadt olyan sportklub, amely alapításától kezdve szabályokkal biztosította a maga „zártkörűségét" valamennyi szakosztályában, köztük a gyeplabdázókéban is. De egy „zártkörű szakosztály" a gyeplabdában sem jelenthetett „általános arisztokratizmust", ahogy a többi sportágban sem. Sajnos, egy időben hasonló okok miatt megnehezítették a teniszsport természetes utánpótlását is, aminek szintén máig érezzük a nyomasztó hatását. S bár a vívást — mint „biztos aranyérmek" szállítóját — nem mellőzhették úgy, mint a gyeplabdát, a vívásnak is jó ideig viselnie kellett az „úri sport" stigmáját. Meg kell azonban azt is mondani, hogy egyes sportágak efajta beskatulyázása sohasem történt egyhangúlag: a sportvezetésben mindig akadtak, akik védelmére keltek komoly, nemzetközi jelentőséggel is rendelkező sportágainknak. Ma már szó sincs a sportágak ilyesféle sportszerűtlen és egyébként is a valósággal ellenkező megkülönböztetéséről.

A GYEPLABDA NEMZETKÖZI HELYZETE

Érdemes ezt is a valóságnak megfelelően ismertetni, mert India 1928-ban megkezdődött olimpiai bajnokság-sorozata — amelyet Rómában Pakisztán tört meg —, sok emberben azt a képzetet keltette, hogy a gyeplabda tulajdonképpen valami egzotikus sport, amelyet a gyarmattartó országok katonái telepítettek át Európába. Ez a feltevés nem is egészen alaptalan, de azért egzotikumról a gyeplabda esetében már éppen úgy nem beszélhetünk, mint amikor az ugyancsak ázsiai eredetű labdarúgásról van szó. A valóság az, hogy az egyes sportágak kedveltsége, népszerűsége nem teljesen független az éghajlattól, az időjárási viszonyoktól és ezért az sem véletlen, hogy a gyeplabda a trópikus és szubtrópikus országokban a legnépszerűbb. Persze, ez a népszerűség csak akkor hozta meg a maga gyümölcsét a kisebb afrikai és ázsiai országokban, amikor azok felszabadultak a gyarmati iga alól. De a Nemzetközi Gyeplabda Szövetség 56 tagjának



A Bp. Postás—HC. Salzburg barátságos nemzetközi mérkőzés egyik jelenete. Játszották 1964. május 2-án Budapesten. Győzött a Postás 1:0-ra.

névsora azt bizonyítja, hogy a sportágnak mind az öt földrészen szilárd talaja van.

A GYEPLABDA ÉS A JÉGKORONG

A két sportág nemcsak abban hasonlít egymáshoz, hogy mind a kettőben botütővel mozgatják a labdát, illetve a korongot. Az alapfeltételek között is sok a hasonló és ezért tapasztalhattuk a múltban, hogy a legjobb gyeplabdázók kitűnő jégkorongozók is. A felső szintekhez ma már minden sportágban olyan mértékű felkészülésre van szükség, hogy — jóllehet a gyeplabda régi gárdájának több tagja ezt még mindig vitatja — aligha lehetne többé bárki is két sportágban teljesértékű válogatott. Ennek ellenére, a jégkorong fejlődését okvetlenül elősegítené a gyeplabda megerősödése. Tapasztalati tény, hogy ha egy jó gyeplabdázó jól korcsolyázik — és erős a bokája! — kiváló jégkorongozó lehet belőle. (De ha valaki jégen kezd „hokizni", nem olyan biztos, hogy ha megpróbálkozik a gyeplabdával, abban is az átlag fölé emelkedik.) Általános vélemény a két sportág szakemberei körében, hogy a jégkorongnak nagyon hiányoznak az olyan játékosok, akik gyeplabdával kezdték. Persze, a gyeplabdázók most jól tudják, hogy ha átpártolnak, veszélyeztetik a gyeplabda jövőjét. Ez visszatartja őket. Ha több csapat, sokkal több játékos, nagyobb utánpótlás erősítené a gyeplabdasportot, ilyen megfontolás nem akadályozná, hogy akik megfelelő képességekkel rendelkeznek, átmenjenek a jégkorong-pályára.

AMIRE SZÜKSÉG LENNE

A szövetség vezetői várják és a maguk részéről igyekeznek elősegíteni a gyeplabda meghonosodását azokban a vidéki városokban, amelyekben erre komoly lehetőség és az ifjúság körében igény is van. Ilyen város Győr, Veszprém, Szeged, Miskolc, Sopron és természetesen Cegléd, ahol sokan fájlalják, hogy tavaly „lemondtak" erről a sportágról. Pillanatnyilag Gödöllő az egyetlen vidéki csapatunk...

Ezentúl az is remélhető, hogy a sportág Budapesten sem marad sokáig a jelenlegi túlszerény körülmények között. Az új szakosztályok alakulásának azonban előfeltétele, hogy az egyesületek rendelkezzenek edzővel, aki összeválogathatja, taníthatja, nevelheti a gyeplabdázáshoz szükséges tehetséggel és szorgalommal rendelkező fiatalokat. A jövő szempontjából rendkívül nagy jelentősége lenne, ha legalább a TF sportegyesületében megszerveznének egy gyeplabda csapatot, mert annak a tagjai később, amikor már elhagyják a főiskolát, működési területükön újabb és újabb szakosztályokat tudnának életre hívni és vezetni. Hogy milyen sokat jelent egy gyeplabda-párti testnevelő tanár, azt ékesen bizonyítja *Umbrai* Ferenc, aki a Budai Pedagógusban három serdülő (általános iskolásokból álló) csapatot toborzott az NB-ben küzdő együttes mögé. A Budai Pedagógus tavaly még a bajnokság utolsó helyén végzett, idén pedig már komoly lendülettel tör előbbre.

A kisebb egyesületeket az a lehetőség ösztönözheti gyeplabda-szakosztály felállítására, hogy ebben a sportágban, amely nálunk 56 éves múltja ellenére ismét újnak számít, aránylag gyorsan érkezhetnek el a jó eredmények. Ez a lehetőség is hatott az építőknél, a vasutasoknál, a postásoknál, a pedagógusoknál és a sörgyáriaknál, amikor vállalták a gyeplabda életben tartását.

Mindezek után ide kívánkozik egy kérdés: indokolt-e, jogosult-e, hogy ez a sportág élni akar? Úgy érezzük, hogy erre csak igennel lehet felelni.

Szebenyi Sándor

Tenisz stratégiai ABC

A tenisz szép játék. Ezt ma már senki sem vonja kétségbe. Azonkívül a legelterjedtebb sportágak egyike a világon. Ha nem így volna, akkor a Nemzetközi Tenisz Szövetségnek nem lenne majdnem annyi tagja, mint az Egyesült Nemzetek Szervezetének. Ugyanakkor nehéz játék is a tenisz. Úgy értjük, hogy nem könnyű jól megtanulni. Talán ezért jelent meg már annyi jó tenisz szakkönyv szerte a világon. Érdekes, hogy a szakkönyvek döntő többsége arról szól: hogyan kell teniszezni? Hogyan kell szépen, jól és szabályosan tenyerest, fonákot ütni, a röpténél mire kell vigyázni, hogyan lehet a leghatásosabb adogatást és lecsapást megtanulni.

Kevés azonban az olyan irodalom, amely nemcsak a technikai alapelemekre tanít, hanem a győzelem kivívására is hasznos tanácsokat ad. Igaz, a technikai elemek birtoklása, a jó technikai felkészültség olyan fegyverzet, ami hozzásegíthet a győzelemhez. De nem mindig. A technikai tudás ugyanis önmagában nem minden. Hányszor előfordul, hogy technikailag jól képzett teniszező alulmarad a fogyatékosabb technikával, de jobb stratégiai és taktikai készséggel rendelkező játékossal szemben.

A stratégiának és a taktikának tehát ugyancsak nagy szerepe van az eredményes játékban. Nem árt hát, ha ezzel is foglalkozunk. Segítségül hívjuk William F. Talbertet, az Egyesült Államok volt páros bajnokát és Davis Kupa kapitányát, aki Bruce S. Old-dal együtt könyvet írt az egyes játék stratégiájáról.

A két neves szakember alapos előtanulmányokat végzett, mielőtt munkához hozzálátott. Hat éven keresztül megfigyeltek minden valamire való játékost Wimbledonban, Forest Hillsben, Párizsban és más nagy világversenyen. Feljegyezték a mérkőzések valamennyi fontos mozzanatát, de főleg azt rögzítették, hogy a világ legjobb játékosai mikor, milyen helyzetben, milyen ütésekkel és a pálya melyik pontján nyerték a pontokat. A sok jegyzet-adatot aztán feldolgozták, elemezték és általános érvényű következtetéseket vontak le belőlük.

Nekünk, sajnos nem áll módunkban a könyv részletes ismertetése, de annak legfontosabb mondanivalóit megpróbáljuk közreadni.

Azt például, hogy milyen a szerepe az első és a második adogatásnak; az adogatás visszaütésének; melyek a leghatásosabb elütések; milyen a jó lecsapás stb. Ezt a legszemléltetőbben ábrák segítségével végezzük.

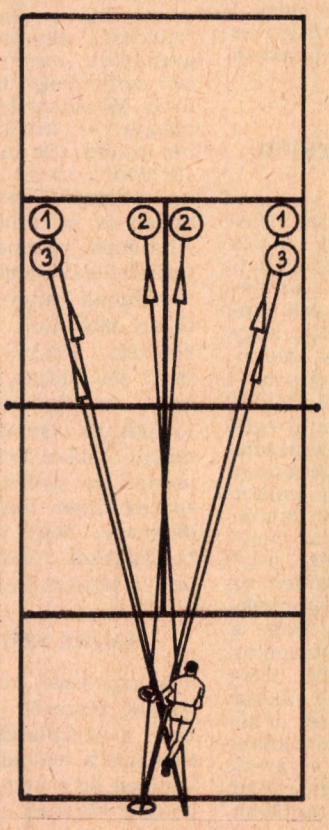
Persze nehéz volna olyan ábrákat szerkeszteni, amelyek a teniszjáték minden esetőségét magukban foglalják. Hiszen csak a támadásnak legalább egy tucatnyi különféle védekezési módozata lehetséges, s azok mindegyike ellentámadási variációkat is rejt magában. Éppen ezért csak hat klasszikus szituációt ismertetünk, ezekben azonban benne foglaltatik a teniszjáték alapvető stratégiája.

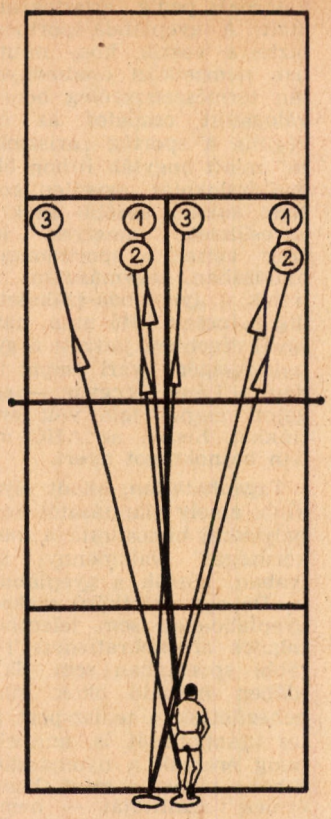
JELMAGYARÁZAT: Az egyenes vonalak a labda útját mutatják. A vonás—pont—vonás az ívelt labda jele. Az ovális köröcskék a játékos helyzetét mutatják, a szaggatott vonal pedig a játékos mozgását jelzi.

Első adogatás

A játékot adogatással kezdjük, vegyük hát bonckés alá először mi is az adogatást. Mégpedig az első adogatást. Mint a rajz is mutatja, a leghatásosabb az adogató udvar külső sarkát megcélozni a labdával, természetesen erősen, hogy az ellenfélnek gondot okozzon a visszaütés. A 2-es és a 3-as célponton nem annyira a gyors pontszerzés a cél, hanem a fogadó gyengéjének a kihasználása, legyen az technikai, vagy mozgásbeli. A célpontváltogatás azért is hasznos, mert bizonytalanságban tudjuk tartani a fogadót.

A szerzők statisztikai adatai szerint az első adogatásnak 25 százalékával értek el egyből pontot, vagyis ennyi „ászt" szerváltak. Ez elég jó arány. Az azonban nem derül ki a két amerikai munkájából, hogy milyen volt a hibaszázaléka az első adogatásoknak. Ennél is fontosabb azonban az a megállapításuk, hogy az első adogatások több mint 50 százaléka az adogató udvar külső sarkait célozta.





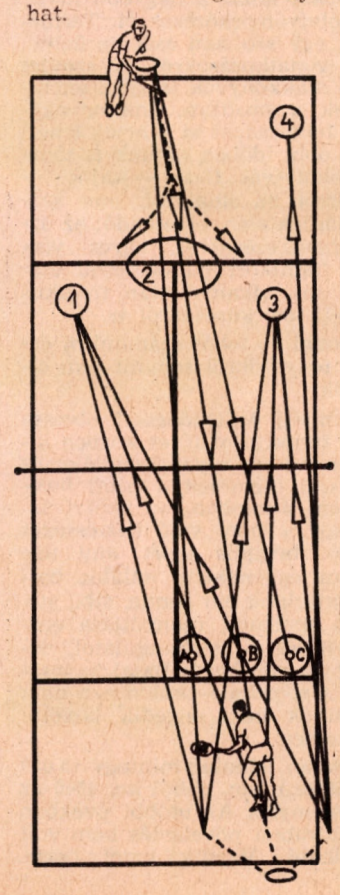
Második adogatás

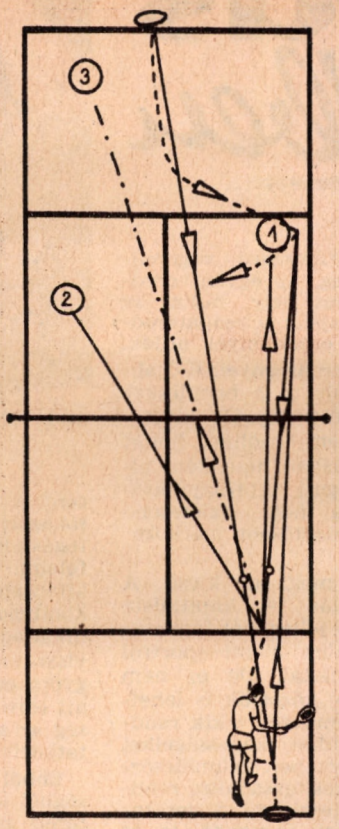
A második adogatásnak — ezt minden teniszező tudja — mindenekelőtt biztonságosnak kell lennie. Tehát nem szabad elrontani. Erre a legalkalmasabb az amerikai pörgetett adogatás. A második adogatás célpontja a bal adogató udvarban a belső sarok, a jobb adogató udvarban pedig a külső sarok. (Természetesen az adogató szemszögéből). Bizonyára feltűnő, hogy a 2-es célpont is abban az irányban van, mint az 1-es. Ezzel tulajdonképpen csak hangsúlyozni kívánják a szerzők a jelzett területek fontosságát. A 3-as célpontra ütött labdával csak az a szándék, hogy a fogadó ne érezze magát biztonságban. A második adogatásnál sem elhanyagolható szempont, hogy az ütés minél hosszabb legyen, vagyis minél közelebb érjen földet a vonalakhoz. Ne felejtsük el, hogy pörgetett adogatás is csak akkor hasznos, ha minél hosszabb.

Elütés

A korszerű játékban gyakori eset, hogy az adogató egyből a hálóra húz. Ez az ábránk arra igyekszik feleletet adni: hogyan kell az ilyen taktika ellen védekezni. Ha például a C-területre kapjuk a labdát, a leghatásosabb ellenszer az 1-es célpontra irányított lapos keresztlabda. De ugyanilyen jók a 3-as és a 4-es pont felé küldött egyenes elütések. A rövid keresztlabdákkal és a vonal menti visszaütésekkel körülbelül 55 százalékban teremtettek pontszerzési lehetőséget a „védekezők", a pálya közepére történt visszaütések (2-es pont) már kevésbé voltak eredményesek.

Az sem mindegy, hogyan történik az elütés. A legáltalánosabb elütésnek szánt visszaütés (ritörn) természetesen a hosszú, kemény, jól kivezetett, a vonal mellé helyezett labda. De sok esetben — különösen akkor, ha az adogató már majdnem beért a hálóhoz — a puha, háló alá bukó labda célravezetőbb lehet. Az ilyen labdát ugyanis csak szintén puhán, megemelve röptézheti vissza a hálózó, ebből pedig pontszerzési lehetőségünk nyílhat.





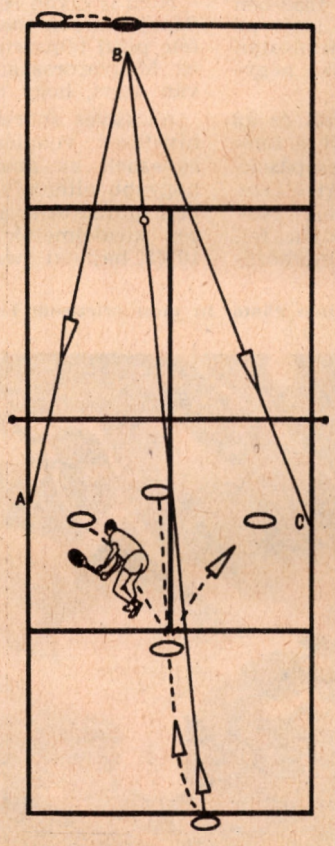
Variáció

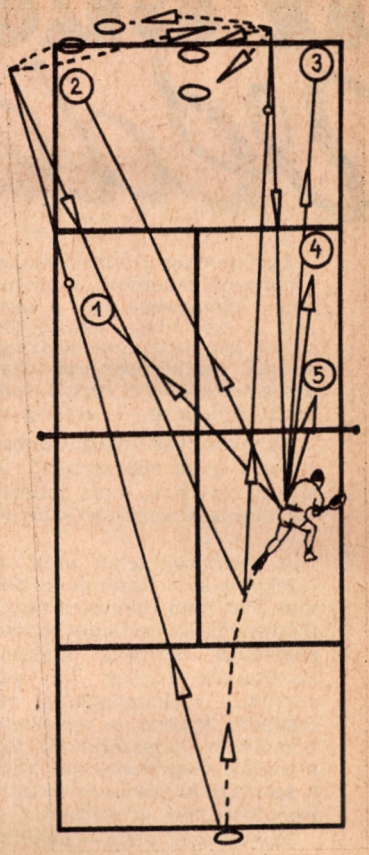
Ismét a fogadó szemszögéből vegyük az alábbi variációt. A fogadó arra törekszik, hogy a hálóra húzó adogatót —, ha másképpen nem kínálkozik lehetőség pontszerzésre — mélyröptére kényszerítse. Ennek az egyik, az ábrán is bemutatott példája, hogy a fogadó az oldalvonal mentén az 1-es célpont felé adja vissza a labdát. A hálóhoz rohanó adogató játékost ezzel arra kényszeríti, hogy előrefutás közben balra kinyúljon és a talaj közelébe érő labdát röptével visszaüsse. Az ilyen mélyröptéből rendszerint gyenge ütés adódik, ami megkönnyíti a fogadó helyzetét. Hatásos ilyenkor „kontra" labdát ütni az 1-es célpont irányába, ha az adogató onnan már a pálya közepe felé és előre mozdult. Lehetőleg a háta mögé. Eredményes lehet a keresztlabda is (2-es célpont), ha az adogató ottfelejtkezett, ahol röptézett, vagy az átemelés (3-as célpont), ha az adogató közelebb jön a hálóhoz. Az adogató mozgásán kívül természetesen az általa ütött labda „természete" is befolyásolja a megoldás-választást.

Szögelmélet

A szögelmélet ismerete is fontos a teniszjátékban. Persze itt a teniszre vonatkozó szögelméletről szólunk. Ha az adogató a hálóhoz megy, lehetőleg olyan vonalat kövessen, amely két egyenlő részre vágja az A, B és C betűkkel határolt szöget. Így ugyanis visszaütéseket megfelelően ellenőrizni, majdnem teljesen ellenőrzés alatt lehet tartani a pályát. A rajz szemléltetően mutatja, hogy minél közelebb kerül a játékos a hálóhoz, annál kisebb a szög, s így az elütési kísérlet annál jobban meghiúsítható. A jól hálózó játékosnak tehát érdemes hosszan és középen támadást indítania, mert az ellenfélnek így nagyon kicsik az elütési lehetőségei.

Ilyenkor persze fennáll az a veszély, hogy a védekezésre kényszerített játékos feje felett átemelik a labdát. Ez azonban a kisebbik veszély. Ha ugyanis a támadást erőteljesen, tehát erős labdával indítja az adogató, akkor az ellenfélnek nem marad ideje pontos átemelésre, s vagy rövidre, vagy túl hosszúra sikerül a labdája.





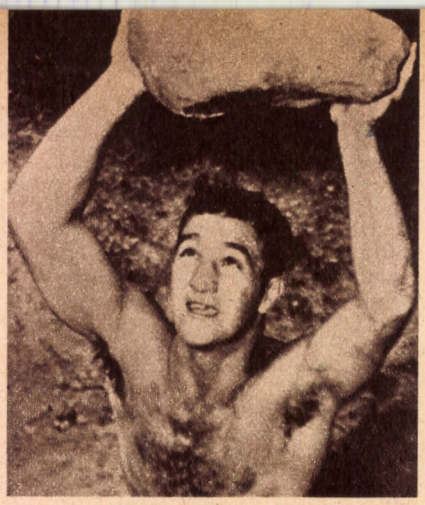
Röpte

És most a röptéről valamit. Ábránk szerint az adogató már másodszor röptézik: az ellenfél figyelése közben a másodperc töredeke alatt kell döntenie, hogy hová helyezze a labdát. Ha magas labdát kap és az ellenfél túlsokáig tétovázik a B-ponton, az adogatónak az 1-es célpont felé kell leütnie a labdát. Lapos visszaütés esetén hosszan a 2-es célpont felé kell röptéznie. Ha viszont a fogadó az 1-es és a 2-es pont tájára helyezkedik, az adogatónak a magas labdát a 3-as célpontra kell leütnie, alacsony labda esetén a 4-es pont a röpte iránya, de ejtett röpte (5-ös célpont) is következhet. A röpténél is az a legfontosabb, hogy minél közelebb kerüljünk a hálóhoz, de csak olyan mértékben, ahogy adott esetekben a pálya ellenőrzése megengedi. A vaktában való előrerohanásnak semmi értelme nincs, mert csak a védekezésre kényszerített játékos helyzetét könnyítjük meg vele.

Úgy véljük, hogy a fentiek hasznos útmutatásul szolgálnak bármilyen ranglista-rangszámot viselő játékosnak.

P. B.

Az ökölvívás védelmében



Rocky Marciano így is fejlesztette izomerejét

Egy sportág utánpótlása szempontjából nem közömbös, hogy milyen erkölcsi támogatást kap a sajtó részéről. A közönség legnagyobbrészt a sajtón keresztül értesül az egyes versenyek, mérkőzések eseményeiről, az újságokból ismeri meg a sport történetét, fejlődését — esetleg válságait.

Az ökölvívás fokozottabban rászorulna a sajtó népszerűsítő, felvilágosító munkájára, mert jellegénél fogva mindig a támadások célpontjában állt.

A feladatok tehát ezek lennének: tájékoztatás a hazai és külföldi ökölvívó élet napi (időnként régebbi) eseményeiről, az esetleges szabálymódosításokról, külföldi szakfolyóiratok számunkra értékes (pl. edzésmódszertani) cikkanyagának időnkénti, legalább kivonatos ismertetése, olykor-olykor népszerűsítő történetek, novellák megjelentetése, végül pedig a sporttal kapcsolatos tévhitek cáfolása hivatalos adatokkal.

Lássuk ezek után — legalábbis szerintem — sportsajtónk mennyiben tesz eleget ezeknek a feladatoknak.

A hazai és a nemzetközi amatőr szabálymódosításokról rendszeresen értesülünk, de érdekes lenne a hivatásosak egészségvédő intézkedéseit is figyelemmel kísérni (az amerikai hivatásosoknál például már 1952-ben megvonták a rajtengedélyt attól az öklözőtől, aki hatszor egymásután vereséget szenvedett, vagy akit négyszer egymásután kiütöttek).

Nemzetközi mérkőzéseinkről és az egyéni bajnokságok döntőiről, a fontosabb csapatbajnoki összecsapásokról mérkőzésenként 3—4 sort olvashatunk, a többi mérkőzésnél csupán az eredményeket sorolják fel. Más nemzetek válogatott mérkőzéseiről csak a számszerű végeredményt tudjuk meg, az egyéni eredményekre nem jut hely; holott az ökölvívás egyéni sport, a csapateredményt az egyéni eredmények adják.

A hivatásosak eredményeiről újabban — a nehézsúly és a bennünket közelebbről érintő középsúly kivételével — semmit sem közölnek, holott például labdarúgásban hetenként olvashatjuk a nyugati profibajnokságok állását, néha még részletesebb ismertetést is a jelentősebb mérkőzésekről.

És itt álljunk meg egy kicsit. A hivatásos sportolás — kapitalista magánvállalkozás jellegénél fogva — összeegyeztethetetlen a mi sportról vallott felfogásunkkal. De ez nem zárja ki azt, hogy közöttük is lehetnek kiváló sportemberek, akik rendkívüli sporttudásukat, képességeiket a megélhetés érdekében gyümölcsöztetik, mert ezt tőkés társadalmi rendszerük lehetővé teszi. Az ő versengésük egyben üzleti versengés is, és ez a tényező is kényszeríti őket mind jobb eredmények, teljesítmények elérésére. Így technikájuk, edzésmódszerük általában a legkorszerűbb, életmódjuk igen sportszerű, és ezek olyan tényezők, amiket mi is hasznosítani tudnánk.

Nem is olyan régen történt, hogy a Szovjetunióba meghívták a Krämer-féle profi teniszcirkuszt és Rosewallék Magyarországon is voltak. Nyilván azért, hogy tanuljunk tőlük.

Az egyes sportágak játékfeltételei hivatásos vonalon általában megegyeznek az amatőrökével. A legnagyobb eltérés talán az ökölvívásban mutatkozik, ahol a mi 3×3 perces küzdelmeink helyett általában 10×3, bajnoki mérkőzésen 15×3 percen át viaskodnak a profik. Ilyen fokozott követelményeknek csak kifogástalan felkészüléssel lehet megfelelni. (Meg kell jegyezni, hogy a kifogástalan felkészülés jelenleg csak kondícionális vonalon áll fenn, technikailag a háború befejezése óta nagy visszaesés tapasztalható, mert a gyors eredményre való törekvés miatt erre nem jut elég idő. Ez a jelenség az amatőröknél még jobban mutatkozik).

Ebből a követelménybeli különbségből következik, hogy az ökölvívás terén fokozottabban kellene figyelnünk a hivatásosakat — már ami a szakmai vonalat illeti.

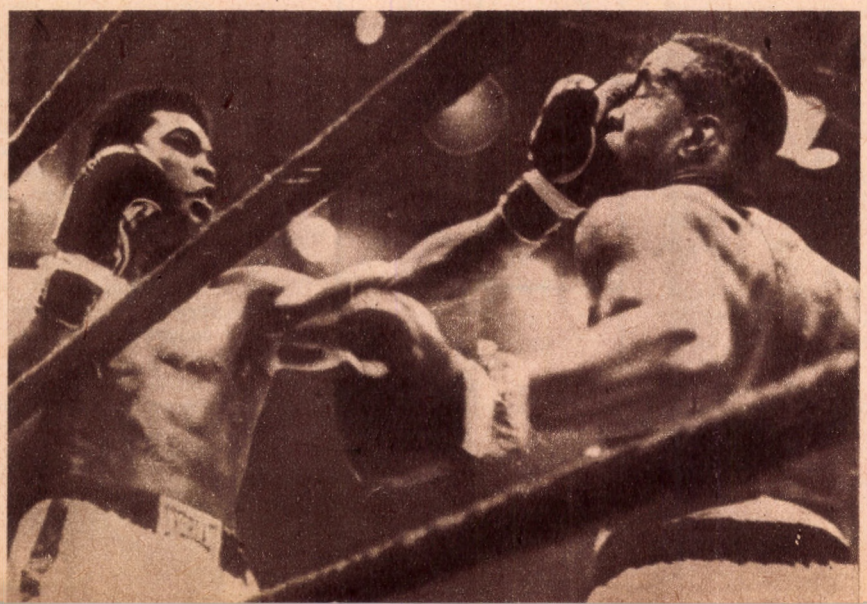
Ismét szovjet példával kell előhozakodnom. A Szovjetszkij Szport részletes, gyakran fél oldalt betöltő tudósításokat közöl a nagyobb hivatásos ökölvívómérkőzésekről. Természetesen, egy szó sem esik az üzleti, bevételi vonatkozásokról. A szovjet ökölvívó szakkönyvek is gyakran hivatkoznak a profikra, amikor egy-egy ütés fontosságát ki akarják emelni. Az utóbbi időben nálunk is téma a profi ökölvívás. Csak — sajnos — éppen arról az oldaláról, ami számunkra érdektelen, elvetendő: az üzleti manőverezésekről, egyes versenyzők fiatalkori bűnözéséről, csalásokról, sőt, alkalomadtán tragikus kimenetelű mérkőzésekről is.

A szakmai — tehát számunkra értékes — tényezőkről semmit sem olvashatunk.

A közönség érdeklődéssel olvassa ezeket a tudósításokat, és közben kialakul benne egy olyan szemlélet az ökölvívásról (nemcsak a profi boxról, hanem általában, az ökölvívásról!), hogy ez nem való tisztességes embernek, brutális sport, ami tele van kétes egyénekkel, halálos baleesetek fordulnak elő benne, stb., stb. Ökölvívó sportunk utánpótlása erősen sínyli ezt a közhangulatot, viszonylag nagyon kevés fiatal kapcsolódik be a sportba — különösen diák —, a szülők nem engedik boxolni gyermekeiket.

Hazánkban jelenleg mintegy 15 000 igazolt öklöző van, ebből kb. 4500 az aktív versenyző. Az utóbbi években semmi számbeli növekedés nem volt tapasztalható. Vessük ezzel össze.

A nagy port felvert Clay—Liston döntő. Itt most véletlenül Liston kapta az ütést



hogy egy-két év előtti adat szerint Londonban 30 000 volt csak a 16 éven aluli gyermek-ökölvívók száma!...

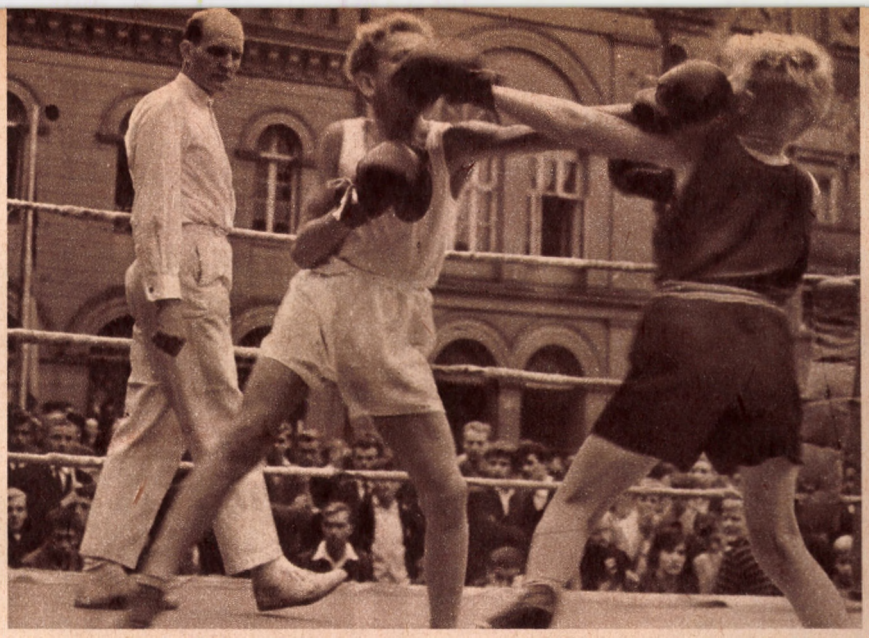
A kisszámú utánpótlás arra kényszeríti az egyesületeket, hogy még éretlen, képzetlen, vagy már kiöregedett versenyzőket küldjenek szorítóba, mert enélkül nem tudnának csapatot kiállítani!

A minél szélesebb sportiskolai hálózat igen jó megoldás lenne, hiszen onnan technikailag képzetten kerülnének a versenyezni kívánó fiatalok az egyesületekhez. Jelenleg azonban az országos sportiskolai hálózatban az ökölvívás nem is szerepel, csak egyesületi vonalon oldható meg. Ilyen egyesületi ökölvívó sportiskola jelen pillanatban csak Kaposvárott van. De a szülőknél és a tanári karban olyan nagy az előítélet az ökölvívás ellen, hogy nem szívesen engedik a gyermekeket még a sportiskolai ökölvívásra sem.

„Nem akarok gengsztert nevelni a gyerekemből!"... „Nem szeretném agyonveretni a fiamat!"... — ilyen és ehhez hasonló kijelentéseket kellett hallanom a kaposvári ökölvívó sportiskola szervezésénél, és hogy mindezért sportsajtónk a felelős, azt bizonyítja, hogy mindenütt az újságcikkekre hivatkoztak. Hiába érveltem azzal is, hogy a világ nagy részén az ökölvívás az iskolai testnevelés kötelező része, nem hitték el.

Nem kétséges, hogy sportsajtónkat jó szándék vezérli, amikor a profi ökölvívás visszásságait ostorozza. De figyelembe kell venni azt is, hogy ezzel semmit sem árt a profi-box intézményének, viszont annál többet a mi amatőr utánpótlásunknak!

Ilyen körülmények között nem csoda, ha a nagyközönség és orvosi szerveink is az ökölvívás ellen hangolódnak, s nyilván ennek tulajdonítható, hogy az ETT tavaly májusában az ökölvívó sport hazai betiltása mellett foglalt állást. Holott a Sportkórház 1957—61 közé eső kimutatása szerint az ökölvívás a hazai baleseti statisztika 9. helyén áll 1,6%-os előfordulási aránnyal, szemben a labdarúgás 65,4%-os baleseti gyakoriságával. Hazánkban ökölvívó haláleset a negyvenes évek óta nem fordult elő, ezzel szemben tragikus eset történt vívásban, atlétikában és többször is futballozás közben. Helyesebb lenne, ha sportsajtónk olyan sportágakat választana a profi tragédiák ismertetésére, amelyeket nálunk nem űznek, (autóverseny, amerikai futball, rugby, baseball stb.), amellett jóval felülmúlják a profibox haláleseteit.



Schwerin (NDK) főterén iskolai ökölvívó verseny

Brami (Tun'sz) karjaiba rogy a spanyol Osuna. „Barátságos" k. o.



Nemrég nagy port vert fel a tv-n közvetített Liston——Clay összecsapás. Véleményem szerint ez a műsor minden szempontból értékes volt. Saját szemünkkel láthattuk a boxtörténelem egyik legnagyobb (talán páratlan) csalását, ezen keresztül betekinthettünk az üzleti tényezőknek a profi ökölvívásban jelenleg fennálló befolyására, láthattuk a nagyszájú Clay ízléstelen bohóckodását (a mogorva Listont sem szeretik Amerikában, de Clayt egyenesen utálják); ezenkívül azonban még valamit megfigyelhettünk, amit — sajnos — sem a kommentátor, sem a közvetítéssel kapcsolatos újságcikkek nem vettek figyelembe: a dolog sport részét. Azt a szép, stílusos, igazi ökölvívást, ami a szorítón belül folyt. Clay védekező technikája egyenesen bámulatos volt. Nyomát sem láttuk annak a dulakodásnak, verekedésnek, amiket a hazai mérkőzéseken — sajnos elég gyakran „élvezhetünk". Jellemző, hogy a közvetítésnek erről az egyetlen sporttényezőjéről sehol egy szó sem esett.

Nagyon hosszú és nehéz munka lesz az előítélet eloszlatása, egészséges szemlélet kialakítása az ökölvívással kapcsolatban. Még akkor is, ha sportsajtónk teljes erővel hozzákezd ehhez a munkához. De bízunk benne, hogy sikerülni fog.

Füzesy Zoltán
Kaposvár

Öttusás sportiskolások



Derűsen, frissen futnak fiataljaink

Mintha csak a napokban történt volna, pedig egy esztendeje már, hogy az Úttörő sporttelepen és a Népstadion-menti edzőpályák vörös salakján, smaragdzöld gyepszőnyegén zajlott a hatalmas seregszemle, vizsgáztak Budapest fiataljai. Futott és ugrott, erejét és ügyességét tette próbára fővárosunk négyezer tízévese. Ez a próbatétel már önmagában is újszerűnek tűnt... „Ilyen még nem volt"... — kiáltottunk fel annakidején a rózsásarcú ifjú bajnokjelöltek igyekezete láttán. Mindez pedig még csak az első lépést jelentette, a sportvezetés újszerű elképzeléseként létrehozott Központi Sportiskola tartotta első toborzóját. A négyezerből azután ezer maradt és oszlott el a Sportiskola kilenc szakosztályának közel ötven csoportjában.

Mi lett velük, hogyan, hová fejlődtek egyetlen év alatt? Erre a kérdésre kerestük a választ. A kilenc szakosztály közül az egyiket, az öttusát választottuk.

Szó se róla, a választásban némi elfogultság is közrejátszott. Hogyne játszott volna, hiszen akadhat egyáltalán olyan magyar, akit az öttusa említésére — mindenféle rosszértelmű sovinizmus nélkül — ne töltene el jogos hazafiúi büszkeség? Mert emlékezzünk csak, a mi versenyzőink, a magyarok voltak (egy testnevelő tanár, egy tisztviselő és egy egyetemista), akik Helsinkiben aratott diadalukkal, holmi szürke civilekként hódították magukhoz a „katonák sportjának" világelsőségét.

Az öttusa fejlődésében, fejlesztésében, kereteinek kiszélesítésében a civil magyarok úttörőknek bizonyultak. S lehet, hogy ahhoz a szólás-mondásbeli prófétához hasonlóan éppen saját hazájukban nem tudtak minden akadályt sikerrel leküzdeni? A számok mindenesetre ezt mutatják... A Helsinkiben elnyert első aranyérem óta az olimpiai, illetve világbajnokságon további hét (!!) első helyezés tanúskodik a magyar sikerekről és ugyanekkor 1963 végén az egész országban, csupán hét szakosztályban az ifjúságiakkal együtt alig százhúszan űzik ezt a valóban komoly felkészültséget és technikai feltételeket követelő sportágat.

Százhúsz versenyzőnk akad és most — örömmel számolunk be erről — százötven tízéves ismerkedik e nagyszerű sportág műhelytitkaival! Ezért választottuk az öttusát, no meg azért, mert ahogyan 1952 előtt hazánkon kívül nem nagyon akadtak civil öttusázók, úgy tízéves korban — legjobb tudomásunk szerint — csak nálunk kezdik a barátkozást az öttusával.

A kis csatár balra sodródott a labdával, de reménytelen szögből, egy újabb csel után mégis remek gólt ragasztott az „ellenfél" kapujába...

— Jól van Rudi!... — szállt feléje edzője dicsérete. Majd az edző, Szabó Sándor, az egykori bajnok öttusázó az egyszerre két pályán folyó labdarúgó és kosárlabda csata közben lelkesen magyarázta:

— A labda: a futball és a kosárlabda, a gyerekek egyik próbatétele. Már itt elválik, kiből mi lesz... Akinek ugyanis nincs igazán jó labdaérzéke, az nem is lehet jó öttusázó. A mi sportunkban a jó ütemérzék és leleményesség szinte nélkülözhetetlen. Minderről egyelőre még itt a tulajdonképpeni önfeledt játék közben vizsgáznak a gyerekek.

Ám ez a labdajáték csak afféle ráadás, ha úgy tetszik — hatodik tusa...

A szakosztály százötven ifjú tagja az iskolai tanítás időszakában heti három foglalkozáson vesz részt. A foglalkozások színhelye az uszoda és a tornaterem. A szakosztály öt csoportja a fejlődés leggyorsabb módszereit keresve öt különféle elképzelés szerint végzi munkáját a tornateremben pedagógusok, testnevelő tanárok irányításával. Az elsőben az öttusára általánosan előkészítő, a csípő és vállizmok lazaságát elősegítő különleges gimnasztika szerepel műsoron. A másodikban többhatású, általános testfejlesztő gyakorlatokat végeznek. A harmadikban 2 kilós gyógylabdás bemelegítésekre fektetik a fősúlyt. A negyedikben fél kilós kézisúlyzókkal hajtják végre a gimnasztikai gyakorlatokat. Az ötödikben a fiatalok lényegesen többet úsznak a többieknél.

Őszre azután a megismételt képességfelmérő próbák alapján eldöntik a szakemberek, hogy melyik csoport mennyit haladt, melyik a legjobb, legcélravezetőbb mód-

A legjobbak már nyeregbe is szállnak. Az élen Somlai Tamás lépteti



szer! A tornatermi foglalkozásokat egyébként alapfokú vívóiskola egészíti ki, ahol a fiatalok egyelőre az alapmozgásokkal ismerkednek. Hasonló a helyzet a futással, itt is a technika ismertetése a cél.

Az egykori bajnok testnevelő tanár, akit valaha az ugyancsak Nyíregyházáról származó, tragikus körülmények között elhúnyt öttusázó, Hegedűs István beszélt rá erre a sportra, az első félév után kísérleti csoportot válogatott össze legjobb tanítványaiból. Ezek az általában 12—13 éves fiúk azután rendszeres, három havonként ismétlődő orvosi ellenőrzés mellett végzett alaposabb munkával kissé megelőzték a többieket. Most hetenként öt foglalkozáson vesznek részt.

Mindenféle válogatás az úszás alapján történt. A legelső felvételnél is megkövetelték az úsznitudást, később a kísérleti csoportba is a legjobb úszók kerültek. A kísérleti csoport leggyorsabb úszói, a 33 1/3 métert 22 másodpercen belül teljesítők azután már lovagolnak és a céllövést is gyakorolják. A lovaglást egyelőre a sportlovak pihenőnapján oldották meg, a pisztolylövéshez könnyű légpisztolyokat vásároltak és a tornateremben 10 méterről veszik célba a nemrégen készített céltáblákat.

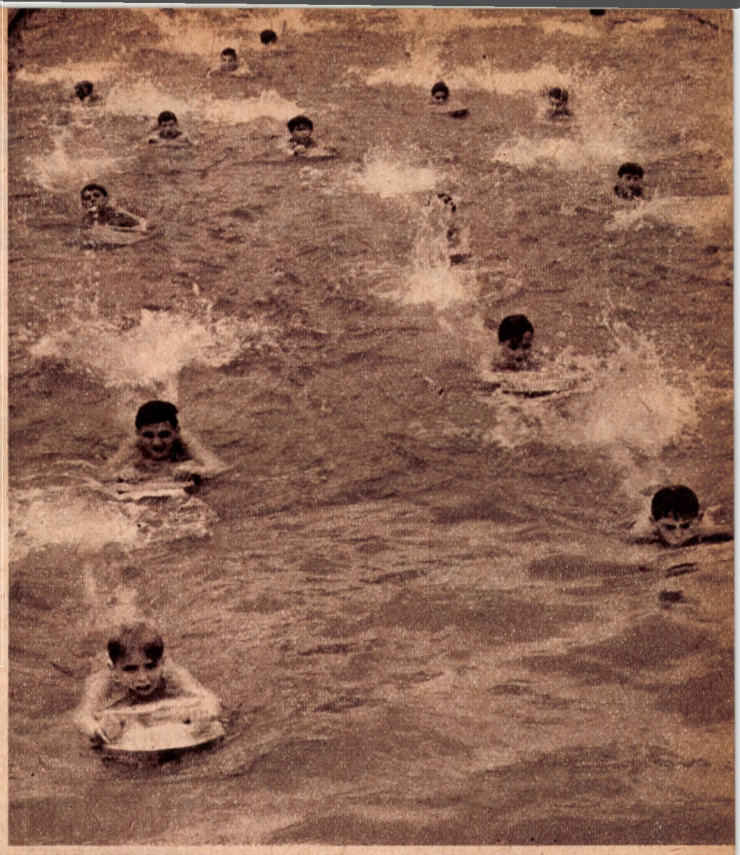


A vívással barátkozó fiatalok az alapmozgást gyakorolják

Elképzelhető, hogy a lovaglás és pisztolylövés kedvéért micsoda küzdelem folyik az uszodában időnként rendezett próbaversenyeken. A szintet rövidesen emelni kell, hiszen a megdicsért kis fuballista, Kloze Rudolf, aki annakidején 37 másodperccel kezdte, ma már 19,8 másodpercnél tart... Hasonlóan fejlődnek a többiek is.

Ha a szőkésbarna kis Kloze fejlődését, vagy a 13 éves, 176 cm magas, 56 kilós, 4,9 átlagosztályzatú Bodolai Lukács 31 másodpercről 21,2 másodpercre történt javulását idézzük s közben a jövőre gondolunk, szinte határtalan sikerek reménye csillan fel máris előttünk. S e remény nem lesz csalfa délibáb!

A Központi Sportiskola másik nyolc szakosztályában hasonló lelkesedéssel és máris lemérhető, látható eredményekkel szakszerű irányítással, bajnokok, híres versenyzők, testnevelők segítségével folyik a munka. A fiatalok igazán fiatalon erősödnek, izmosodnak, kóstolgatják a rendszeres sportolás örömeit és közben szinte játékosan, nehéz sportok bonyolult technikájával ismerkednek, kötnek legtöbbször örök barátságot.



Ettől javul, erősödik a lábtempó

Igazán jó úton járnak hát az egy évvel ezelőtti lelkesítő seregszemle kiválasztottjai s évenként újabb és újabb korcsoportok követik majd őket. Egyre fejlődik, gyarapszik a magyar sport aranytartaléka.

Vad Dezső



Célratartás, könnyű légpisztollyal



Jakabfy Menyhért, Baktüttös község tanácselnöke, több országos spartakiád-döntőn a dobogóra került már középtávú futószámokban

„Széles körben kell kibontakoztatni a tömegigényeket kielégítő versenyformákat".

(Az MTS alakuló kongresszusának határozatából.)

Mi lesz veled

Sportéletünk megújhodásának egyik jelentős vívmánya, alsófokú versenyrendszerünk számottevő tömegbázisa a falusi fiatalok spartakiád-viadala. Tizenharmadik esztendeje már, hogy a községekben élő paraszti ifjúság bekapcsolódott a rendszeres testedzésbe, s a földeken, a közös gazdaságokban végzett munka örömét kiegészíti a sportpályákon zajló baráti vetélkedések üdítő szórakozásával.

Hét esztendőn át tavasztól őszig négy sportágban: atlétikában, tornában, röplabdában és kerékpározásban mérték össze képességeiket — előbb községi, majd járási, megyei és országos szinten — a falusi versenyzők. 1958-tól őszi-téli programmal is bővült az addigi versenyrendszer, s noha időközben változott a versenyek műsorára felvett sportágak száma, az indulásra jogosultak köre, módosultak az országos döntőkre való eljutás feltételei — a nagyszerű valóság változatlan maradt: a testedzés különböző formái otthonra találtak falvainkban. Az első próbálkozások néhányezres indulói számáról a hatvanas években kétszázezerre szökött fel a falusi spartakiádok versenyzőinek száma. Az italboltokból kitiltott virtus ma már a labdajátékok pályáin, a ping-pong asztalok és a sakk-készletek mellett, s persze a labdarúgó játéktér gyepén lángol fel újra meg újra, s a tények beszédesen bizonyítják: a versenyek és eredmények váltóin át eljutott már falusi ifjúságunk a testedzés szeretetéig.

NYOLCSZOROS IGEN

Ha valamiféle summázó felmérésben akarnók kimutatni az eddigi spartakiád versenyek pozitív vonásait és hatásait, vázlatosan az alábbi felsorolást készíthetnénk el:

1. Felélesztették a falvakban a sportolás iránti érdeklődést, majd a testedzés igényét is. Ennek nyomán számos településen sportcsoport, sportkör alakult;

2. A testedzéshez kedvet kapott fiatalok csapatokba rendeződtek, és sokhelyütt ezeknek a spartakiád-együtteseknek kérésére, biztatására szervezték meg a körzeti, járási bajnokságokat;

3. A spartakiádok által élesztett sportszeretet pályaépítésre mozgósított, s a fiatalok ilyen irányú kezdeményezése nem nélkülözte a társadalom támogató egyetértését;

4. Feltűntek a falusi pályákon a leány-sportolók, — lágyítva a szülői tilalmat, legyőzve a poros előítéleteket;

5. A testedzés fokozatosan helyet kért magának a falvak mindennapi életében, s hozzájárult így az újarcú szövetkezeti községek kialakulásához;

6. A spartakiád viadalok rendszeresítésével együtt helyi sportvezetők, versenyrendezők, játékvezetők és versenybírák nőttek fel, közülük sokan már a járási sportszervek aktivagárdájába rukkoltak elő;

7. A falvak versenyszerű testedzése utánpótlást biztosított — és biztosít ma is — a sport középmezőnyének, s szerény mértékben az élsport számára;

8. Elősegítik a spartakiád viadalok a felnövő falusi nemzedék egészséges életkörülményeinek kialakulását, szabadidejük kultúrált kihasználását.

NÉGY HÓNAPIG — VAGY EGÉSZ ÉVEN ÁT

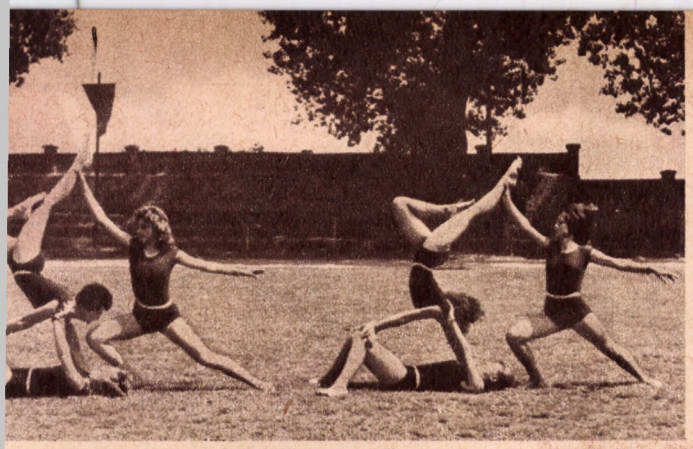
Aligha vitatható tehát a falusi spartakiádok jelentősége, akár társadalmi, akár egészségügyi, akár nevelési-művelődési oldalról csavarjuk fel az érdeklődés reflektorát. Ami mégis meggondolásra int, az a korszerűség irányából bukkan elő: alkalmas-e jelenlegi formájában a spartakiád viadal ma is arra, hogy a falusi fiatalok tömegeinek a rendszeres sportoláshoz kapcsolódó igényeit kielégítse? Véleményem szerint az adott formában és egymagában nem alkalmas.

A falusi spartakiádok érvényben levő szabályai szerint a nyári, valamint a téli spartakiádok lebonyolítási rendszerében községi, többfordulós körzeti versenyek, majd járási és megyei elődöntők, területi és országos döntők szerepelnek. Figyelmet érdemlő előírás, hogy az országos döntőkön csak azok vehetnek részt, akik a községi és körzeti versenyeken legalább négy alkalommal indultak, s ott voltak a járási és megyei döntő mezőnyében. Ez a szabály, valamint az atlétikai számokban a szintkövetelmények előírása azt a törekvést tükrözi, hogy a legjobbak döntő vetélkedésére a versenyzők csak megfelelő képességek birtokában, alapos, rendszeres felkészülés után jussanak el.

A rendszeres sportolást a legjobb falusi versenyzőknél tehát szinte a spartakiád szabályai is biztosítják. Igen ám, de a megyei, s az országos döntőkre felkerülők a sportoló falusi

TSz-spartakiád résztvevői Zalában





A baki lányok — Zala megye legjobb falusi női tornászai



Járási röplabda-döntő Letenyén

spartakiád?

fiatalságnak csupán kis hányadát jelentik, — mi lesz a nagy többséget alkotó, olyan versenyzőkkel, akik a körzeti vagy a járási szintnél nem lépnek feljebb a spartakiád lépcsősorán? A matematika egyszerű műveleteivel is kimutatható: a megyei döntőkig el nem jutó sportoló számára alig kéthónapos versenyzési lehetőséget biztosít csupán a spartakiád egy-egy szakasza. Együtt számítva a téli és nyári versenyeket, ez összesen évi négyhónapos időszakot jelent. Mi legyen a másik nyolc hónappal? Hogyan lehetne biztosítani a falusi sportolók egész esztendőn át tartó, rendszeres foglalkoztatását?

A palackból elszabadult falvainkban a sportszeretet szelleme; ezt visszaparancsolni nem lehet — és nem is kívánatos. A spartakiád-versenyek viszont nem biztosítanak a községek fiataljai számára egész éven át sportolási, versenyzési alkalmat. Figyelmeztető e tekintetben az a tény is, hogy a spartakiádok részvevőinek száma az utóbbi években — 1961-hez képest — bizonyos csökkenést mutat. Kissé ez is jelzi: megrekedt a falusi spartakiádok versenyformája. Az elmúlt évtizedben eredményesen betöltötte azt a hivatását, hogy fészekrakó legyen a testedzés számára faluhelyen, de arra már maradéktalanul nem alkalmas, hogy az önmaga támasztotta igényt — az egész éven át tartó, rendszeres sportolást — kielégítse.

KEZDEMÉNYEZŐ KEDVVEL

Ha e tekintetben a kívánságokat a lehetőségekhez igazítjuk, akkor mindenekelőtt azt kell leszögezni, hogy a spartakiád versenyrendszerének további szélesítése szükséges, s erre van is lehetőség. A viadalok jelenlegi rendje csupán a körzeti versenyeknél írja elő több forduló lebonyolítását. Mód volna azonban a községi és a járási versenyek több fordulóban történő megrendezésére is. Különösen a helyi vetélkedők, falubajnokságok esetében kellene kiaknázni ezt a lehetőséget, és — kezdeményező kedvvel — sportági napok, vagy az atlétikán belül ugró-, futó-, dobónapok formájában tágítani a helyi versenyzési lehetőségek kereteit. Az ilyen községi viadalok műsorát gazdagítani lehetne olyan játékos vetélkedőkkel — zsinórlabda, kapuralövő verseny, lábtenisz, célbadobó verseny, tollaslabda stb. —, amelyek a versenyszerű sportolás perifériáját jelentik ugyan, de mégis a tömegek érdeklődésére tarthatnak számot. S ha tekintetbe vesszük azt is, hogy a helyi versenyek listáját többfordulós községi válogatókkal, községrészek közötti vetélkedőkkel is lehet szaporítani, nyilvánvalóvá válik: a helybéli versenyzési alkalmak száma egyedül ezzel a módszerrel is a többszörösére növelhető.

Mindjárt ki kell azonban mondani, hogy a rendszeres testedzés és versenyzés feltételei még így sem tekinthetők biztosítottnak a falusi fiatalok tömegei számára. A spartakiád versenysorozatait ésszerűen ki kell egészíteni a körzeti, illetve a járási bajnokságokban való részvétellel. Számos sportágban — elsősorban labdarúgásban, kézilabdában, tekében, sakkban és asztaliteniszben — országszerte gyökeret vertek a körzeti bajnokságok, amelyek a szomszédos községek fiataljai számára teremtenek kevés költséggel járó, de mégis érdekes, szórakoztató versenyzési alkalmat. Ha egy-egy község három-négy sportágban szerepelteti csapatait a körzeti bajnokságokban, s egy-két együttese indul a járási bajnokság küzdelmeiben, ez lényegében annyit jelent már, hogy nem csupán a legjobbakat, hanem a testedzést szerető fiataljainak többségét is rendszeres versenyalkalomhoz juttatja. S a cél végeredményben ez: versenyzéssel, a versenyre, mérkőzésre való felkészüléssel folyamatosan ébren tartani a fiatalok testedzési kedvét, biztosítani a pezsgő, eseményekben sem szűkölködő sportéletet.



Súlylökés-spartakiád

A spartakiád-versenyek, s a körzeti-járási bajnokságok lebonyolítási idejének egyeztetésére, összeillesztésére múlhatatlanul szükség van —, természetesen úgy, hogy kiküszöböljük az egyidejűséget. Még így is maradnak olyan időszakok, amelyek nem kínálnak semmiféle versenyzési alkalmat a fiataloknak. Ezeket a „fehér foltokat" kupa-versenyek, alkalmi viadalok kiírásával, falusi sportünnepélyek rendezésével, kirándulásokkal, természetjáró túrákkal lehet színesíteni.

REMÉNNYEL ÍRT VÁLASZ

— Mi lesz veled, spartakiád? — kérdezi az írás címe, s az elmondottakban ott szunnyad már a reménnyel írt válasz. A falusi spartakiád viadalokra továbbra is szükség van, hiszen alapvető versenyzési keretet biztosítanak kétszázezer parasztfiatal sportolásához. Jelenlegi sémáját azonban bővíteni, gazdagítani kívánatos, s az egész versenyrendszert össze kellene kapcsolni — időben és az aktivák munkáját illetően is — a körzeti és a járási bajnokságok, valamint az ünnepi kupa- és emlékversenyek hálózatával. Így együttesen kialakulna az a gyakorlat, amely az alkalmi vetélkedők síkjáról a rendszeres testedzés magaslataira emelné falusi ifjúságunk sportmunkáját.

Bánhidi Tibor

TÖBB MOZGÁS— JOBB EGÉSZSÉG

Az olimpia évében vagyunk. Még néhány hónap és a világ legjobb sportolói összemérik erejüket. 1964-ben Tokió ad majd választ arra a kérdésre, hogyan sikerült a felkészülés, ki tudta legjobban összpontosítani tudását, erejét, tehetségét a nagy célra: az olimpiai elsőség, vagy helyezés kivívására. Tokió azonban csak számadás. Számadás arról, hogy a megelőző években hogyan élt, sportolt, edzett az a versenyző, akinek nevét a győzelem után számnyra kapja a világhír. Mert

amíg egy versenyző eljut az olimpiai dobogóig, nagyon sokszor vizsgáznia kell

tudásból, kitartásból, akaraterőből. És bizony ez a vizsgatétel sokszor már a legkisebb iskoláskorban elkezdődik, hogy folytatódjék a középiskolában, majd az egyetemen, vagy esetleg már az élethivatás gyakorlása közben. Jól tudjuk, hogy az iskolai testnevelésnek nem az a közvetlen célja, hogy élsportolókat neveljen, akikből olimpiai bajnokok lesznek, de tisztában kell lennünk azzal is, hogy az iskolai testnevelés szeretteti meg a sportot a fiatalokkal egy életre és ez teremt olyan légkört, amelyben a sport szeretete és annak tevékeny gyakorlása a későbbi évtizedekben is életszükséglete lesz fiatalnak és öregnek, férfinak és nőnek egyaránt.

Ma, amikor szerte a világon folyik az agyvelők versenye és minden ország arra törekszik, hogy minél nagyobb számban, minél magasabb fokon képzett szakemberrel rendelkezzék, ennek a versenynek nem elhanyagolható tényezője a fizikai edzettség sem. Ma már nem készül olyan oktatási terv, reform, vagy javaslat, amely ne számolna a mai életeszménnyel:
a szellemileg és fizikailag harmonikusan fejlett emberrel. És ezt a harmonikusan fejlett emberpéldányt elsősorban az iskoláknak kell nevelniök. Egy országnak annál jobb és eredményesebb az iskolai rendszere, minél biztosabban és időtállóbban tudja összekapcsolni a szellemi és fizikai nevelés alapkövetelményeit.

Ennek megvalósítása érdekében — a világ bármely részére tekintünk is — mindenütt nagy erőfeszítések történnek. Ezen a téren is a Szovjetunió mutatott először példát a világnak: hogyan lehet összeegyeztetni a magasrendű értelmi nevelést a legkorszerűbb igényeknek megfelelő testneveléssel. És a szovjet illetékes szervek egy pillanatig sem tévesztik szem elől a szellemi és testi nevelés összhangjának fontosságát. Ha szükség van rá, azonnal az élet követelményeihez idomítják a tananyagot és változtatják meg az egyes tárgyak arányát. Így például legutóbb a Szovjetunió felsőoktatási és középfokú szakoktatási minisztériuma a főiskolai hallgatók számára új testnevelési tantervet hagyott jóvá. Azoknak a hallgatóknak a számára, akik tanulmányaikat a termelőmunka megszakításával végzik, az új tanterv a testnevelési órák számát az első és második évfolyamban 70 kötelező és 70 fakultatív, a III. és IV. évfolyamban pedig 140 fakultatív órában szabja meg. Érdekes, új vonása a tantervnek, hogy az

összeegyezteti a testnevelési foglalkozásokat a hallgatók jövendő szakmájával.

Egyáltalában feltűnően érdekes vonása életünk minden területének, hogy milyen szoros kapcsolat létesül az élet külső körülményei és belső tartalma között. A tudomány, a kultúra, a technika, a civilizáció egészen megváltoztatta életünk külső képét és ezzel párhuzamosan mindig gazdagodott, színesedett, kiterebélyesedett belső énünk is. A tudománynak és technikának köszönhető, hogy ezekhez az új élményekhez ma már sokkal könnyebben, szinte megerőltetés nélkül jutunk hozzá. Ma már minden új élmény szinte házhoz jön.

Azért emellett a pozitív vonás mellett a mai életformának van negatív oldala is. A gépesítéssel, az automatizálással, a munkafolyamatok könnyebbítételével a ma embere sokkal kevesebbet mozog, sokkal kevésbé használja testi erejét, mint azelőtt. Már pedig a fiziológia arra tanít bennünket, hogy a test szervei csak akkor fejlődnek megfelelően, ha rendszeres igénybevételnek és foglalkoztatottságnak vannak kitéve. Fizikai megerőltetés, kiadós mozgás nélkül nem tud szervezetünk sem formában, sem funkcióiban fejlődni. A mai életforma egészségünk és testi fejlődésünk szempontjából még más negatív vonásokat is rejteget magában. Itt vannak például a civilizációs ártalmak fogalma alá tartozó jelenségek — mint például a szabad levegő hiánya, a füsttel, korommal, gázzal és más szennyező anyagokkal telített városi levegő, a munka egyhangúsága, a zajos eszközök hatása az idegrendszerre, a minőségileg és mennyiségileg helytelen táplálkozás, a rosszul adagolt pihenés, a dohányzás, a szeszes italok fogyasztása stb., stb. — amelyek mind hozzájárulnak az emberek fizikai képességének leromlásához, egészségének veszélyeztetéséhez, esetleg megtámadják a szervezetet, elhízáshoz vezetnek, keringési panaszokat, idegességet, fáradékonyságot okoznak.



Nem tekinthetjük véletlennek, hogy ilyen panaszok leginkább az Egyesült Államokban merülnek fel, ahol a legkorábban és a legintenzívebben kezdődött a gépesítés és az automatizálás. Éppen a néhai Kennedy elnök volt az, aki mindjárt elnökké választása után harcot hirdetett az amerikaiak elpuhultsága ellen és ha a rendszeres testedzésre még nem is, de legalább a rendszeres gyaloglásra akarta rászoktatni honfitársait. Ezért követett el mindent, hogy a „Physical-Fitness"-mozgalmat, vagyis a fizikai alkalmasság megőrzését az Egyesült Államok minden polgárának szívügyévé tegye, és hogy különösen az iskolák tanulóit a legkisebb kortól az egyetemekig eb-

ben a szellemben neveljék. A néhai elnök ennek a mozgalomnak az újjáélesztésével három célt kívánt elérni:

1. A fizikailag fejletlen tanulók számbavételét és azok bevonását a rendszeres testnevelésbe.

2. Minden iskola minden tanrendjét úgy kell összeállítani, hogy naponként legalább 15 perc jusson minden tanuló számára az aktív fizikai tevékenységre, vagyis a testedzésre

3. Rendszeres fizikai képességpróbákat kell tartani, hogy állandóan figyelemmel kísérhessék és értékelhessék a tanulók előrehaladását a testnevelésben.

Érdekesek voltak a mozgalom megindulásának az előzményei. Két amerikai orvos az egyik legtekintélyesebb amerikai testnevelési szaklapba írt a 9—12 éves amerikai és európai fiatalok testi fejlettségéről. Tanulmányukban megállapították, hogy az amerikai gyerekek 56 százaléka nem felelt meg az előre pontosan kidolgozott követelményeknek, míg az európai kísérleti csoport gyerekei közül csak 8 százalék mondott csődöt. A két orvos a kísérlet eredményeiből ezt a következtetést vonta le: „A két csoport között a leglényegesebb különbség az volt, hogy az európai gyermekek nem élvezhették a legmagasabb fokon gépesített társadalom előnyeit. Az európai gyermekek nem használnak gépkocsikat, iskolai autóbuszokat, felvonókat és más munkát megtakarító berendezéseket. Ezek a gyerekek mindenhova gyalog mennek — vagyis sokat mozognak és szabad idejük jó részét is aktív testmozgással töltik ki."

Természetesen azt most nem kutatjuk, hogy a csoportok kiválasztása, vagyis a kísérleti statisztika mennyiben volt reprezentatív. Nem is ez a lényeg, hanem az a megállapítás, amely az Egyesült Államokban már több mint egy évtizede elindított egy mozgalmat és ennek a „Physical-Fitness"-mozgalomnak elsőrendű célja

a több mozgás, a minden iskolás gyermekre kiterjedő aktív testedzés volt.

Vagyis röviden: az Egyesült Államok népe ne csak nézője, hanem aktív részese is legyen a sportversenyeknek.

Különös hangsúlyt kapott az amerikai fiatalok elpuhultsága, amikor a szovjet szputnyikok sorozatos sikere drámai erővel állította előtérbe az amerikai iskolarendszer sürgős reformjának szükségességét. Az iskolareform





hívei — és ilyenek nagyon sokan voltak — a hatalmas szovjet sikerek láttán egyre élesebben harcoltak a szellemi elkényelmesedés és a fizikai elpuhultság ellen. Hogy ez a néhány évvel ezelőtt megindított harc milyen eredménnyel jár, azt ma még nem lehet leméri. Mindenesetre Kennedy felismerte a súlyos veszélyt és a maga részéről mindent megtett a veszély okainak megszüntetésére.

Ez a kérdés természetesen nemcsak az Egyesült Államokban, hanem minden olyan országban felmerül, ahol a technika, a civilizáció, a gépesítés, az automatizálás szintén hatalmas lépésekkel halad előre. Példaként csak egyetlen szaklapnak, az osztrák Leibesübungen-nek egyik cikkére hivatkozunk, amely a nyugatnémet fiatalság helyzetével foglalkozik. Megállapítja a lap, hogy Nyugat-Németországban egyre több diák részesíti előnyben a heverőn való pihenést a sport helyett. A testnevelés alól felmentettek száma egyes osztályokban eléri a 35 százalékot. Egyes diákok passzív magatartásukkal szabotázs-szerűen balesetet idéznek elő felmentésük érdekében.

Szerencsére nem mindenütt ilyen a helyzet. A szocialista országokban — így például nálunk is — a szakemberek százai és ezrei kutatják,

hogyan lehet az iskolai testnevelést tökéletesíteni,

a tanulókkal még jobban megszerettetni, a testnevelési foglalkozások időtartamát bővíteni, számát szaporítani, a mindennapi testedzést a fiatalság szívügyévé tenni, hogy az iskolában elsajátított módszereket az onnan kikerülők később is felhasználják és az iskolában egész életükre kiható indítékot kapjanak a sport és testedzés aktív gyakorlására. Lehet, hogy a mi iskolai testnevelési rendszerünk jobb, mint néhány fejlett kapitalista országé. Megelégedettek azonban semmiképp sem lehetünk, van még teendőnk bőven.

Haraszthy Elemér

Műszer az izomerő mérésére

Minden emberi mozgás, munkavégzés az izomerő hatására történik. Minthogy az izomerő az emberi test mozgatásának közvetlen és döntő tényezője, a tudományos kutatás nagy figyelemmel fordul az izomerő felé.

Az izomerő ismerete és megbízható mérése napjaink egyik igen fontos kérdése. A szerteágazó *különféle fizikai munkák észszerűsítése, a katonai, rendőri, tűzoltói, légoltalmi stb. tevékenységek egyaránt megkívánják, hogy a kutatások behatóan foglalkozzanak az izomerő megismerésével.*

Különös jelentőségű az izomerő vizsgálata és mérése napjainkban a világszerte rohamosan terjedő *testnevelés* és az egyre népszerűbb, szinte forradalmi lendülettel terjedő sportok, sportmozgások területén, mert itt döntő az erőkifejtés szerepe.

Az izomerő mérésével világszerte hosszú ideje foglalkoznak és e célra különböző mérési elveken alapuló (mechanikus, hidraulikus, pneumatikus és elektromos) műszereket szerkesztettek. Ezek a műszerek azonban az izomerőmérés sokrétű és összetett követelményeinek nem eléggé felelnek meg. Általában csak egyes, különleges erőkifejtések mérésére (például a kéz szorítóereje, a bicepsz húzóereje stb.) készültek. Mérési pontosságuk és alkalmasságuk korlátozott.

Az ismert izomerő-mérő műszerek hibája még az, hogy ezek a műszerek az izomzat erős összehúzódását, az izületi szögállások nagymértékű csökkentését, vagy növelését igénylő *deformációs elmozdulással mérnek.* Másszóval az emberi test, vagy a végtagok meghatározott helyzetében (szögállásában) kifejtett izomerő mérésére — a tetemes elmozdulások, helyzetváltozások miatt — nem alkalmazhatók. Ez pedig a korszerű sportmozgásvizsgálatok egyik alapvető kérdése.

Az izomerőmérés sokrétű, korszerű követelményeit kielégítő és az említett hibáktól mentes mérőműszer egyre inkább általános igénnyé vált. Ezt a hiányt pótolja a *Testnevelési Tudományos Kutató Intézet egyetemes erőmérő műszere.* A műszer kísérleti példányát, majd prototípusát az Intézet munkatársai: *Balogh Lajos* és *Bíró Béla* mérnökök tervezték és szerkesztették meg. A műszer lényegesebb jellemzői a következők:

1. *A műszer elektronikus, áramforrása 2 db sorba kapcsolt 4,5 voltos zseblámpaelem.* A készülék fontos jellemzője az, hogy hálózati áramhoz nem kötött és hordozható dobozában bárhol azonnal használható.

2. *A műszer működési elve:* A műszer két fő elemre, *érzékelő* és *regisztráló* elemre tagozódik.

A műszer érzékelő eleme a célszerű, kengyel formára kialakított úgynevezett *mérőkengyel.* A kengyel-füleken támadó terhelés (erőkifejtés) rugalmas alakváltozást, húzó-, illetve nyomó-feszültséget vált ki az acélban. A kengyelekre (minden műszerhez két kengyel tartozik) ragasztott nyúlásmérő bélyegekben az alakváltozással arányos elektromos ellenállásváltozások és ennek megfelelő feszültségváltozások következnek be. E feszültségváltozások a huzallal kapcsolt regisztráló elem (mikroampermérő) mutatóját az erőkifejtésnek megfelelő mértékben térítik ki. *Az erőhatásokat a műszer közvetlenül körülbelüli értékben mutatja.*

A műszer dinamográfként is használható, ha erre a célra szolgáló kivezetését erősítőhöz és írókészülékhez kapcsoljuk, amely az idő függvényében rajzolja fel az erőkifejtés lefolyását.

3. A műszer széles skálájú alkalmazását és egyúttal pontosságát az a lehetőség biztosítja, hogy a *mérési végkitérések értékei rendre 10, 30, 100, 300 kg értékeknek megfelelően, tetszés szerint változtathatók.*

4. *A műszer pontossága ± 0,5 százalék. Fogyasztása csekély, körülbelül 15 mA.* Ez a kis fogyasztás a telepek élettartamát — állandó használat esetén is — több hónapra biztosítja.

5. *A műszernek beépített hitelesítő-rendszere van.* Ezzel a fenti pontosságú mérés mindenkor beállítható.

6. A műszer *kengyelei szükség* szerint húzásra és nyomásra terhelhetők és ennek megfelelően a leolvasó elem (a mikroamperm érő) átkapcsolható. *A műszer az erőkifejtést* az emberi test vagy a végtagok tetszés szerinti helyzeteiben (szögállásaiban) *milliméter nagyságrendű elmozdulással, tehát izometrikusan méri.*

7. *Az emberi izomerő mérésének* sokrétű követelményeihez (a törzs, a végtagok, lábfejek emelő, húzó, nyomó erejének, a kéz szorítóerejének, vagy egyes izomcsoportok erejének elszigetelt méréseihez) a műszer célszerű kiegészítő felszerelésekkel (fogantyúkkal, kapcsoló tagokkal, a mérési feltételeknek megfelelő ízületi szögállásokhoz szabályozható hevederekkel stb.) van ellátva.

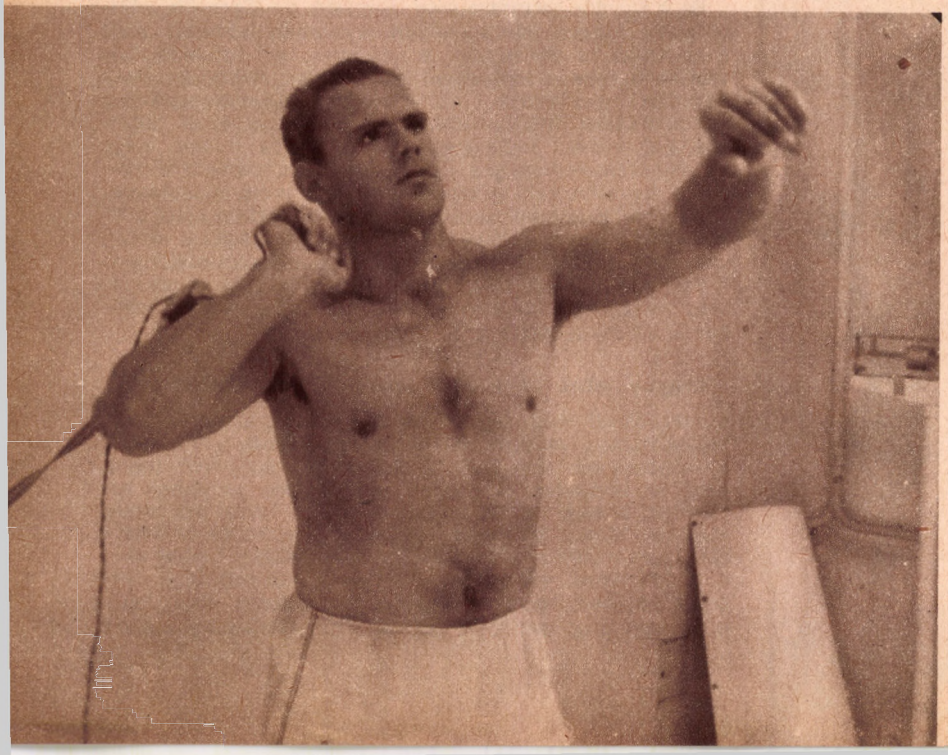
E kiegészítő felszerelésekkel kapcsolva *a műszer alkalmas* a legkülönfélébb sportágakban az ott szükséges *különleges erőkifejtések megállapítására* és ezzel lehetőséget nyújt a sportolók erőállapotának, felkészültségének és fejlődésének ellenőrzésére is.

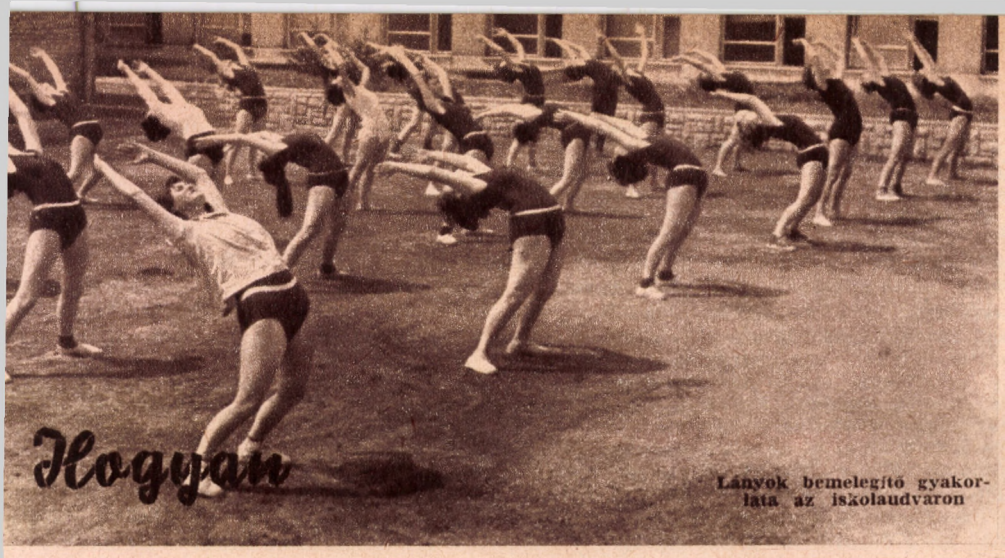
8. *A műszer célszerű méretű (33×26×8 cm),* hordozható alumínium dobozban van elhelyezve minden tartozékával együtt. *Súlya — teljes felszereléssel — 6 kg.*

9. Ezekkel a műszerekkel a *Kutató Intézet munkatársai* az elmúlt évben *többezer mérést végeztek s a műszerek kifogástalanul működtek és működnek most is.*

Balogh Lajos

Nagy Zsiga, az új műszer „próba-babája"





Lányok bemelegítő gyakorlata az iskolaudvaron

Hogyan sportolnak a szeutendrei gimnazisták?

Noha a többi szakosztály nem dicsekedhetik olyan mutatós sikerekkel, mint a röplabda, azért nekik sincs szégyenkezni valójuk. Náluk is tevékeny, serény munka folyik.

A tornászok heti négy órás edzésén mindenkinek bőséges alkalma nyílik a különböző szereken végzett gyakorlatok elsajátítására, csiszolására. A sok ügyes fiú közül is kitűnik Kiss Imre és Sebesi József, akik nemcsak igen tehetségesek, hanem szorgalmasak is. A harmadszor nyerték meg a Pest megyei középiskolás röplabdabajnokságot. A sikert mindhárom évben nagyjából ugyanaz a gárda harcolta ki: Fitz László, Szirtes András, Kiss Gyula, Lendvai István, Jóskay Miklós, Schuszter József, Hirsch László. De, hogy az utánpótlással sincs baj a röpösöknél, arra az a legjobb bizonyíték, hogy az idei megyei tornán a tartalékcsapat az elsőcsapat és a gödöllőiek mögött a harmadik helyen végzett.

Ezek a sikerek cseppet sem a véletlen művei. Ellenkezőleg. A hetenként háromszor megtartott lelkiismeretes, komoly edzéseken szorgalmasan gyakorolt nyitások, sáncolások, leütések, a házibajnokságok alkalmával a gyakorlatban is sokszor kipróbált technikai és taktikai fortélyok helyes és eredményes alkalmazásának jól megérdemelt gyümölcsei.



Petrovics István testnevelő tanár gerenda gyakorlatot ellenőriz

Nem minden ok nélkül „vádolják" a szentendreieket lokálpátriotizmussal. E kis városka lakói valóban mérhetetlen szeretettel csüngnek városuk minden porcikáján, legyen az csupán egy-egy kényszerű kanyarba torzult szűk utca, zegzugos sikátor, festő vásznára kívánkozó gyúródeszkányi udvar, furcsán csoportosuló, délolasz városkák építkezési stílusára emlékeztető házacskái bármelyike, vagy a várost övező pilisi hegyek télennyáron elbűvölő lankái... Különösképpen büszkék azonban mindarra, ami új ebben a városban. Így elsősorban a város főútvonalától szerényen félrehúzódva épült állami gimnázium hatalmas, korszerű épületeire, amelyekben ma már több mint 400 „benszülött" és környékbeli fiú és lány szívja magába a tudományt. Az iskola egyik dísze a szép, 10 × 20 méteres alapterületű tornaterem, amely pompás felszerelésével nagyszerű lehetőséget nyújt az igényes és korszerű testi nevelésre, az eredményes sportmunkára.

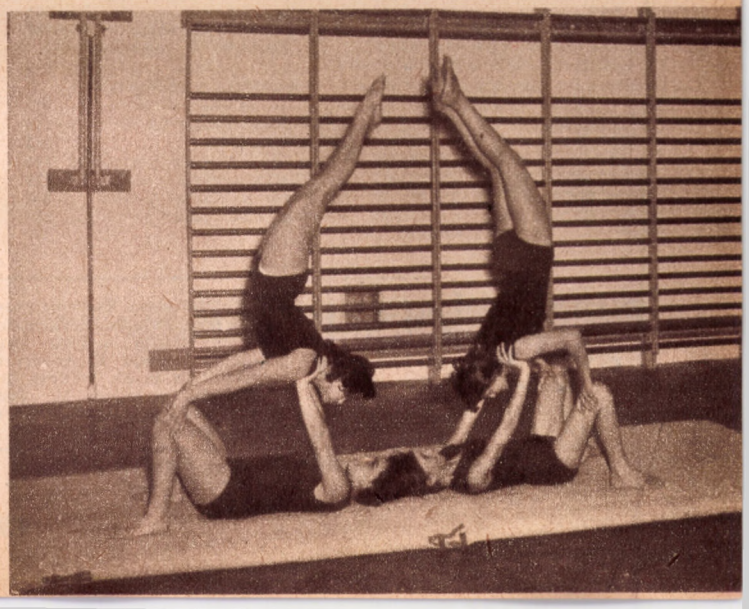
A Móricz Zsigmond Gimnáziumban élnek is ezzel a lehetőséggel. A testnevelési órákon túlmenően az iskolai sportkör keretében a fiúknál hat, a lányoknál négy szakosztályban mindenki módot és lehetőséget kap arra is, hogy a testi adottságainak és tehetségének legjobban megfelelő sportág edzésein és versenyein rendszeresen részt vegyen.

Az iskolai sportkör 6 fiúszakosztálya közül, melyeknek munkáját Petrovics István testnevelő tanár irányítja, a legrégebbi, a legnépesebb és a legeredményesebb: a röplabdaszakosztály. Jelenleg 34 tagja van és eredményei sem megvetendők: 1962-től számítva ez évben már



Kézilabda-edzés

Egy jólsikerült gúla



tornászok sem mulasztanak el egyetlen versenyzési alkalmat sem. Eddig egy megyei bajnokságon elért hatodik és egy harmadik hely jelzi a tornászcsapat szereplésének fontosabb állomásait. — Ha jól kijön a lépés — hajtogatják egészséges optimizmussal — leszünk mi még elsők is!...

A kézilabdások erősen fogadkoznak, hogy nincs messze az az idő, amikor sikerül nemcsak utolérniök, hanem még túl is szárnyalniok röplabdás-társaik sikersorozatát. Hogy fogadkozásuk nem alaptalan, túlzott önbizalom szülötte, azt a járási bajnokságban az utóbbi években kivívott egy második és két első helyezésük is bizonyítja. De nem szerepelnek rosszul az évente Szigetszentmiklóson megrendezésre kerülő megyei téli terembajnokságban sem. Egy harmadik, egy hetedik és egy ötödik hely itteni szereplésük eddigi mérlege. A nagyobbfokú fejlődésnek egyik legfőbb akadálya — és ez a gátló ok többé-kevésbé a többi szakosztály életében is felmerül — a megfelelő szabadtéri pálya hiánya. Az iskolaudvar túl kicsi erre, a legjobb megoldásnak kínálkozó városi sporttelep pedig — annak ellenére, hogy jó néhány százezer forintot és többezer társadalmi munkaórát felemésztett már — még mindig nincs használható állapotban. Pedig sok száz órát dolgoztak a gimnazisták is a „Luca széke"-ként készülő sporttelepen és szívesen dolgoznának most is, csakhogy már végre megfelelő sportlétesítményhez juthassanak...

A pályahiány — elsősorban a korszerű, salakos futópálya hiánya — miatt keseregnek az atléták is. Még szerencse, hogy az ügyességi számok gyakorlására a házilag készített ugrógödrök és dobókörök segítségével bőven van alkalom. Eddig úgy látszik a távolugrók éltek legjobban ezzel az alkalommal: Erdős Sándor a sportkör ifjúsági elnöke és a másodikos Kovács Lajos már az 570 cm-t túlugrotta...

„Világrajöttének" időpontját tekintve a legfiatalabb a súlyemelő-szakosztály. 1963 szeptemberében alakult és az a 14 fiú, akit az a boldogság ért, hogy tagja lehet a szakosztálynak, nagy buzgalommal emelgeti a nehéz súlyokat. Már túl vannak életük első súlyemelő-versenyén is. Noha eredményeik még messze vannak Földi, Huszka vagy Veres Győző teljesítményeitől, némelyikük 170—180 kg-os összteljesítménye kezdetnek igen biztató...

...És a lányok? Náluk is elsősorban a röplabdások a „legéletrevalóbbak". A fiúkhoz hasonlóan az ő csapatuk is bejutott idén a legjobb tizenhat közé az országos röplabda középiskolai bajnokságban, két játékosuk pedig — Lipcsey Éva és Varga Ilona — az országos ifjúsági válogatott kerettagságot érdemelte ki. A kézilabdában a lányoknak is „jutott" már egy járási bajnokság, a tornászok — különösen Pataki Ágnes, Szabó Judit, Kőhegyi Ilona és Kovács Zsuzsa — szép, harmónikus mozgásukkal nem egy tornaversenyen a közönség és a szakértők körében egyaránt szép sikert arattak.

— Bár a lányok szorgalmával nincs baj, és lelkesedésük, versenyzési kedvük vetekszik a fiukéval — mondotta Pintér Józsefné testnevelő tanár — több versenyalkalom teremtésével sportéletük még élénkebb, eredményesebb lehetne — ...

Akárcsak a fiúknál, a lányoknál is van egy szakosztály-palánta. Ez pedig a kosárlabdázóké, ami „külön szám" — ahogy a lányok nevezik. Létrejöttét — bármily furcsán hangzik — egy biológia-kémia szakos tanárnőnek köszönheti, aki viszont nem más, mint Hoffmann Ilonka, a Bp. Petőfi válogatott kosárlabdázója. Sportága iránti szeretete vezeti abban a dicséretes, önzetlen munkában, amelyet saját munkaterületén kívül a kosárlabdázás megismertetéséért, megszerettetéséért és „megtanításáért" végez tanítványai körében...

És ha már egy ilyen lelkes besegítőről van szó, nem mulaszthatjuk el megjegyezni, hogy erre az iskolára *jellemző* ez a sportszeretet. A „besegítők" sorát Porpáczy István az iskola igazgatója nyitja meg, Dely Mihály, Keresztes Andor, Dobrovitzky Pál tanárokkal az élen, akik minden sportügyben készségesen, időt és fáradtságot nem kímélve, azonnal segíteni készek, legyen az jégpályakészítés, csónakházépítés, versenyrendezés stb... Ami a jövőt illeti, nagy fába készülnek vágni a fejszéjüket a szentendrei diákok. Különböző jellegű társadalmi munkákért kapott pénzért telket szeretnének vásárolni valahol Balatonzamárdi környékén, állandó nyári sátortáboruk részére. Már ki is nézték a megfelelő helyet, sajnos egyelőre hiába van meg rá a pénz, a különféle huza-vona miatt a telekvásárlást még nem sikerült nyélbeütniök.

És még valami... Csónakház ugyan már van, de az az egy csónak, ami jelenleg a „hajóparkot" jelenti, vajmi kevés rendszeres dunai víziélet megindítására. Idén nyáron pedig erre is sort szeretnének keríteni... Talán segít majd az MTK is... Ugyanis az MTK patronálja az iskolát és eddig sem hagyta magára... Biztosak vagyunk benne, hogy a tanárok, diákok és a patronáló egyesület összefogása megoldja rövidesen ezeket a problémákat, és ha ráadásul még a pályagondok is megszűnnek, a szentendrei gimnazisták sportélete még az eddigieknél is gazdagabb, eredményesebb lehet.

Horányi Sándor

TARTALOM

A jövőért ma még többet kell tennünk 161
PETŐ BÉLA: Szeretnénk hűek maradni a hagyományokhoz 162
SCHAUB SÁNDOR: Erőfejlesztés a labdarúgásban 164
LJUBOMIR VUKADINOVICS: Új szakasz a jugoszláv—magyar sportkapcsolatokban 166
SUBERT ZOLTÁN: Ötven évvel ezelőtt: az első magyar—svéd atlétikai viadal 168
KISMARTONI KÁROLY DR.: Sky-pole: útban az ég felé 170
Ha: Rosszul működött a jelzőszolgálat 172
NÁDORI LÁSZLÓ: Néhány ecsetvonás az edzői portréhoz 174
ANTAL ZOLTÁN: „Tiltsák be a labdarúgást!" 175
SZOMBATHY ISTVÁN: Elvitorláztak a napba 176
SZEBENYI SÁNDOR: Egy sportág élni akar 178
P. B.: Tenisz stratégiai ABC 180
FÜZESY ZOLTÁN: Az ökölvívás védelmében 182
VAD DEZSŐ: Öttusás sportiskolások 184
BÁNHIDI TIBOR: Mi lesz veled Spartakiád?
HARASZTHY ELEMÉR: Több mozgás — jobb egészség 188
BALOGH LAJOS: Műszer az izomerő mérésére 190
HORÁNYI SÁNDOR: Hogyan sportolnak a szentendrei gimnazisták? 191
TAKÁCS FERENC: Honnan származik a sakk? (Fedőlapunk belső oldalán)
GOMBOS MARIANNA: Felsőbbrendű-e az izomérzékelés? (Hátsó borítólapunk belső oldalán)

Címképünk: Jelenet a Ferencváros—Honvéd rangadóról. Albert (Ferencváros) elől Takács (Honvéd) kiköszöri a labdát. (MTI foto — Petrovits László felv.)

sport és tudomány

A Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság. Felelős szerkesztő: Pető Béla. Szerkesztőség: Budapest XII., Alkotás u. 44. Telefon: 159-036. Kiadja: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat, Budapest XIV., Istvánmezei út 3. Telefon: 140-034. Kiadásért felel: Ungur Imre igazgató. Egyes szám ára 4 Ft. Előfizetési ára egész évre 44 Ft. Félévre 22 Ft. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlapirodánál, Budapest V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850 és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251 vagy átutalás az MNB 8. számú folyószámlájára. Külföldön terjesztik a Kultúra Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest I., Fő u. 32, és a Kultúra külföldi képviseletei.

64.5054 Egyetemi Nyomda, Budapest, VII., Dohány u. 10—14. — Index: 25 752.

FELSŐBBRENDŰ-E AZ IZOMÉRZÉKELÉS?

Kevey János Olaszországban működő vívóedzőnek a szerkesztőség által is problematikusnak talált és ilyen értelmű megjegyzéssel útjára bocsátott cikke az izomérzékelésről — amint az várható volt — vitát és ellenzést váltott ki az ezen a területen otthonos szakemberek körében. A vitakészségnek örülünk és tőlünk telhetően támogatjuk. A vitázók — nagyon helyesen — bonckés alá veszik a témát minden vonatkozásában. Ennek pedig a sporttudomány, a sport látja hasznát.

MEGLEPETÉSSEL OLVASTAM Kevey János edző cikkét. Szükséges ugyan a sport és a tudomány összekapcsolása, ilyen módon azonban helytelennek tartom. Nem lenne szabad hibás alapfogalmakkal dolgozni, ez káros minden, fejlődése kezdetén álló tudományra. A cikk az izomérzékelés felsőbbrendűségét akarja igazolni és több helytelen megállapítása lerontja az egyébként jó gondolat értékét. Hiányosság még az is, hogy egyáltalán nem derül ki, hogyan fejleszthető, hogyan tanítható és hogyan hasznosítható ez a felsőbbrendűnek feltételezett, helytelenül meghatározott fogalom.

A szerző idézi Charles W. Morrist, aki szerint a tudás és fejlődés három lábon jár: elmélet, megfigyelés és gyakorlat. Fogadjuk el ezt a megállapítást igaznak és próbáljuk meg a javasolt módszert eszerint kissé megvizsgálni. Főleg az első kettővel szeretnék részletesebben foglalkozni — gyakorlati szempontból inkább a sportolók és edzők tapasztalatai lesznek érdekesek.

Vizsgáljuk meg először is az elméletet, ami egy módszer élettani alapjaival és hatásaival foglalkozik, hiszen éppen ez az egyik leglényegesebb pontja a sport tudományos megalapozottságának. Azután foglalkozzunk a megfigyeléssel, amely inkább pedagógiai probléma, egy mozgássor elsajátításának módszertani kérdéseiből tevődik össze.

AZ ELMÉLETI, FIZIOLÓGIAI PROBLÉMA tárgyalásánál bevezetőül nem ártana néhány alapvető fogalom tisztázása. Ezzel már sok félreértés kiküszöbölhető. Hogyan határozható meg röviden ez a két alapvető fogalom: érzékelés és reflex, mi a lényeges különbség közöttük?

Az érzékelés, mint a megismerési folyamatok legalapvetőbbje, a külvilág és a szervezet belső állapotának felfogását jelenti. Ennek megfelelően osztható ingerforrások szempontjából két nagy csoportra:

— az exteroceptorok a külvilág hatásairól informálnak, ide tartozik tehát a látás, hallás, szaglás, ízlelés és a bőrérzékelés,

— az interoceptorok, amelyek a belső szervekben levő idegvégkészülékeken kívül a proprioceptort foglalják magukba. A proprioceptor az izmokban, inakban, ízületekben található meg és a kinesztetikus érzékelést szolgálja. A kinesztetikus érzékelést szoktuk magyarul mozgásérzékelésnek nevezni, mivel az *izmok, inak, ízületek* adott állapotát (hajlításának, feszítésének fokát), helyzetét, aktivációját, fáradtságát stb. jelzi. Természetesen soha nem elszigetelten az izmokét — azt külön bebizonyítani nem szükséges, hogy egy mozgás kivitelezése kizárólagosan izmok közreműködésével nem lehetséges, csak az egész mozgatószervrendszer segítségével.

Az érzékeléssel kapcsolatban fontos még megemlíteni egy lényeges fogalmat, amit a fiziológusok analizátornak neveznek. Ez nem más, mint az érzékelés pályája. Minden ingerféleségnek megvan a maga jól eldifferenciálható analizátora, amely áll az ingert felvevő érzékszervből (szem, fül, izomorsók stb.) az érzékszervekből az ingerületet továbbító idegpályákból és a pontosan körülírható kérgi központokból.

MI EZZEL SZEMBEN A REFLEX? Az inger felvételén, továbbításán és agykérgi feldolgozásán kívül még valami más is — és ez a mozgásválasz. Minden reflex három szakaszból áll:

— befelé tartó érzőpálya
— átkapcsolás
— kifelé tartó mozgáspálya.

Ez minden reflexív sematikus képe. Az érzékelés és a reflex között, mint látható, óriási fokozati, minőségi különbség van. A kettő közé egyenlőségjelet tenni semmiképpen sem megengedhető.

Az egyes érzékelési qualitások között különbség van a rájuk ható ingerek milyensége, a vezetőpályák bonyolultsága, hossza, a központok helye, kiterjedése tekintetében. De nem osztályozhatók magasabbrendűség szempontjából. Minden tevékenységünk csaknem az összes analizátor együttes működése révén jön létre. A mozgásnál a látás szerepét csökkenti az izomérzékelés (vagyis most már pontosabban: a propriocepció) javára igen furcsa következtetésekhez vezetne. Ezek szerint a vakoknak, akik a látás által nyújtott segítségtől meg vannak fosztva, nemcsak ugyanolyan jó, hanem lényegesen jobb mozgásteljesítményt kellene produkálniok.

Idegrendszerünk kompenzáló tevékenysége ugyanis úgy működik, hogy ha az egyik analizátor valamilyen oknál fogva kiesik, a többi érzékenysége megnő, mintegy kiegyenlítve a kiesés okozta fogyatékosságot. Ezzel szemben mi a tapasztalat? Az egészen aprólékos, manuális munkáktól eltekintve, ahol a tapintás hallatlan kifinomultsága igyekszik a látáskiesést pótolni, a test nagyobb részét igénybe vevő mozgások, már maga a járás, sőt a testtartás sem közelíti meg a látókét. Ennek oka a térbeli tájékozódás csökkent lehetősége, a mozgások koordinációjának, állandó ellenőrzésének hiánya, ez mind nagyrészt a látás funkciója. Ez a példa annyira kézenfekvő, hogy mindenki meggyőződhetik az állítás helyességéről és ha nem is fogja magasabbrendűnek tartani a látást — amire egyébként inkább hajlanak a tudományosan és laikusan gondolkodók egyaránt —, de legalább egyenrangúnak véli az izomérzékeléssel.

Hoffmannon kívül más nem említi a proprioceptív reflex fáradhatatlanságát. Az általános fiziológiai álláspont az, hogy huzamos működésnél fellépő fáradtság kiküszöbölésére az egyes izomcsoportok egységei egymást felváltva működnek. A versenyzésnél fellépő fáradtság az egész mozgásrendszer teljes igénybevételén túl az idegrendszer és a figyelem fokozott összpontosítása következtében lép fel, nem pedig az egyes érzékleti qualitások előtérbehelyezése miatt.

Miután az élettani alap tisztázódott, néhány szót még a mozgássor megtanulásáról. Köztudomású, hogy ez a csecsemőkortól kezdve utánzáson alapszik. Ez vonatkozik a legegyszerűbb alapmozgásokra éppen úgy, mint bármely bonyolult sportmozdulatra. Az utánzás pedig természetesen a látásra épül — ebben van igen nagy jelentősége —, ezt pedig kiegészíti a hallott szó, tehát a különböző instrukciók. Mivel minden ember csak a saját izmainak mozgását érzékelheti, nehezen képzelhető el ennek ilyen alapon történő átadása, tehát az adott mozgás megfigyelése, leutánzása sem.

Hogy a cikkben közölt egyes gyakorlati példák menynyire reálisak és valójában mit is bizonyítanak, a gyakorlati szakemberek feladata eldönteni. Úgyszintén azt is, hogy a szerző által javasolt eredeti elgondolást hol és milyen módon lehet megvalósítani. Kétségtelen, hogy egyes területeken jelenthet fejlődést egy olyan új módszer kidolgozása, amelynek alapját a propriocepció kifinomítása és előtérbehelyezése adja meg.

Ehhez azonban ismerni kellene a módszer lényegét, felhasználását, alkalmazását. Erről pedig nem tudtunk meg semmit. Kérdéses maradt az is, hogyan törekedhetik az edző ennek tudatos fejlesztésére. Jó lenne ezzel kapcsolatban néhány gyakorlati példát, esetleg *konkrét* egyéni tapasztalatot is leközölni. Ezek határoznák meg a módszer helyét és létjogosultságát is.

Célom mindössze az volt, hogy a cikkben előforduló tudománytalan megállapításokat kiigazítsam és felhívjam a figyelmet a pontos meghatározásokra. Az érezhető jó szándék és segíteni akarás nem eredményezhet olyan zavart, amikor helytelen kifejezések használatával magát a módszer tudományos alapját dönti meg a szerző, még mielőtt gyakorlati alkalmazása igazolná hasznosságát.

Sok nyitott kérdés marad még ezután is, ezek eldöntése hasznos lenne a sporttudomány fejlődése és a gyakorlati munka eredményessége szempontjából egyaránt.

Gombos Marianna
gyógypedagógiai tanár



VIII. ÉVFOLYAM
7
SZÁM
BUDAPEST,
1964 JÚLIUS HÓ
ÁRA
4
FORINT

sport és tudomány

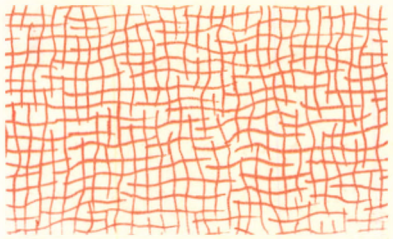


TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
KÖNYVTÁRA

ÚJ
IBUSZ
SZAKIRODÁK NYÍLTAK BUDAPESTEN!

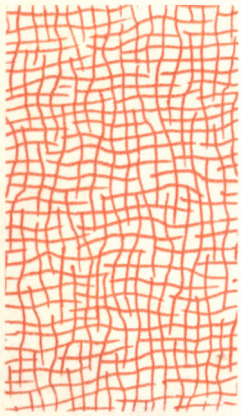
VI. DALSZÍNHÁZ UTCA 1.

(Paulay Ede utca sarok)



Az iroda kizárólag a szocialista országok vasúti-, hálókocsi- és helyjegyeinek, valamint valutáinak kiadásával foglalkozik.

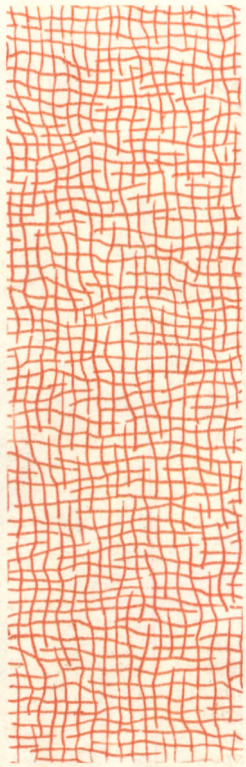
Nyitvatartási idő: 9,30 órától 18,00 óráig
szombaton 8,00 órától 13.00 óráig



NOVEMBER 7. TÉR 3.

Belföldi menetjegyek, belföldi hálókocsijegyek és belföldi helyjegyek árusítása.

Nyitvatartási idő: 9,00 órától 17,30 óráig
szombaton 9,00 órától 14,00 óráig



VII. TANÁCS KÖRÚT 17-19.

NYUGAT-EURÓPAI EGYÉNI UTAZÁSOK IRODÁJA

Az iroda a nyugati országokba utazók vízumainak beszerzésével, valuta lefizetése ellenében szobafoglalással, valamint egyéb szolgáltatások biztosításával foglalkozik.

Nyitvatartási idő: 8,30 órától 16.30 óráig
szombaton 8,30 órától 13,00 óráig
telefon: 226—672

Az IBUSZ FŐIRODA (V. Felszabadulás tér 5.) kizárólag a nyugati országokba szóló vasúti jegyek kiadásával foglalkozik.

FORDULJON SZAKIRODÁINKHOZ!

Sportolj velünk!

Rendkívül fontos az alapozás a sportban, s az alapok lerakása és szilárdságának biztosítása általában az életben. Fontos tehát a sport és az élet ötvözetében, a sportéletben, a sportmozgalomban is. Régebben bizony meg-megfeledkeztünk erről, s ha vitt is a lendület kisebb-nagyobb csúcsok felé, mindig tudnunk kellett, hogy a szép életnek egyszer nyakunkba szakadhat a böjtje is. Tudtuk is, tettünk volna is ellene szívesen, sőt tettünk is, de bizony hajdan aligha eléggé, s nem is rossz szándékból, hanem ellenkezőleg: eredményeinket féltve. Hogy amíg egyik kezünkkel az alapok megerősítéséhez nyúlunk, jaj, ki ne csússzék a másikból a győzelmek záloga. Aztán vagy nagy sikerek után kifújtuk magunkat, vagy balsikerek után „tanultunk a kudarcból", vagy éppen az újabb sikerekre való készülődés miatt nem voltunk képesek teljes erővel az alapok biztosításán fáradozni. S bár az élet nem állt meg, a tömegsport mindenképpen helyet vívott ki magának a mozgalmon belül, mert a sport szerelmeseinek szervezetében mindig akadtak olyanok, akik az átlagosnál nagyobb gondot fordítottak rá, s a társadalom egészének fejlődése serkentett is erre. Azért sokszor hiányzott a kielégítő törekvés, a közös elhatározás és az egységes cselekvés. Bizony sokszor állt egymással szemben két ellentétes pólusként a versenysport és a tömegek sportja. S nem egyszer éppen az alap, a tömegsport felé fordult a kisebb figyelem.

Sportmozgalmunk új szervezete, a Magyar Testnevelési és Sportszövetség e tekintetben örvendetes változással kezdte tevékenységét. Már maga az a tény is nagy minőségi változást jelentett, hogy az olimpiát közvetlenül megelőző évben egyáltalán sor kerülhetett a sportmozgalom új szervezeti formájának kialakítására, s az új sportvezetés az olimpiai keret változatlanul magasszínvonalú felkészítése mellett máris megvetette a még fejlettebb szakkáderképzés alapjait, az azonban már egyenesen jelképes, hogy az MTS országos tanácsa az alakuló kongresszus utáni első ülésén — a tömegsport fejlesztésével foglalkozott! Az új szervezet vezető testülete nemcsak ismeri az alapozás jelentőségét a sportban, de úgy látszik, nemcsak az élsportolók körében, hanem az egész mozgalomban is mindent megtesz az alapok biztosításának és megszilárdításának sikeréért.

A cél, — miként az MTS országos tanácsa az írásos előterjesztés, az anyag kiegészítése, vitája és a határozat alapján hangsúlyozta —, hogy a tömegsport fejlesztésével növeljük az ország testkultúrájának színvonalát, hogy minél több legyen hazánkban az edzett, egészséges ember. Tulajdonképpen már nem szükséges sok erőfeszítés ahhoz, hogy megalakuljon az ötezredik sportkörünk és felvegyék az egymilliomodik sportegyesületi tagot. De tennünk kell egyrészt annak érdekében, hogy e tag-hadsereg minden katonája valóban rendszeresen sportoljon, résztvegyen hetenként egy-két edzésen és versenyen, mérkőzésen, illetve túrán, vagy kiránduláson, s naponta végezzen reggeli tornát, másrészt hogy a sportolók tábora tovább szélesedjék. E célok megvalósítására átfogó munkatervet dolgozott ki a tanácskozás.

Az MTS a párt és a kormány útmutatásai alapján azt akarja elérni, hogy a testnevelés és sport általános és mindennapos társadalmi szükségletté váljék, és kiterjedjen az ország egész lakosságára. Ennek érdekében az óvodai és iskolafenntartó hatóságoknál megteszi a lépéseket, hogy az Úttörőszövetséggel és a KISZ-szel karöltve további, határozott eredményeket érhessenek el a fiatalok kötelező testnevelésében. A mindennapos testnevelés szorgalmazása mellett jó eszköz erre az osztályokon belüli és az osztályok közötti bajnokságok rendszere, s az intenzív természetjáró és táborozó élet kialakítása is. Az üzemek, vállalatok, szövetkezetek, hivatalok és intézmények sportegyesületeiben folytatott aktív sportolás mellett pedig a munkahelyi testnevelési mozgalom felkarolását és fejlesztését tartja rendkívül fontosnak. S természetesen nagyon fontosnak tartja a falvak testnevelési eredményeinek további felvirágoztatását is.

Szükségesnek tartja a Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Tanácsa a középiskolai és honvédségi testnevelés jobb összehangolását, a lakóhelyi és az üdülési testnevelés nagyobb arányú fejlesztését, a természetjárás megkülönböztetett felkarolását és azt, hogy újult erővel induljon meg a munka a Kilián Testnevelési Mozgalom sikeréért, mert ez jelentősen elősegíti a színvonalas és rendszeres tömegsport kialakulását és megerősödését. Hasonlóképpen jelentősnek tartja az Ifjúság a Szocializmusért Mozgalom sportkövetelményeinek teljesítését, s e két mozgalom céljainak együttes valóraváltását. S hogy mindezeket a célokat a megvalósulás biztos reményével tűzhesse zászlajára: határozatban kötelezi a sportegyesületeket, hogy fejlesszék tömegsport tevékenységüket, hozzanak létre tömegsport-csoportokat, bizottságokat és szakbizottságokat, s mind helyileg tegyenek meg, mind maga az MTS is mindent megtesz a tömegsport-fejlesztés anyagi, létesítmény és káderfeltételeinek biztosításáért. A szakszervezeteket, a KISZ-t, az OKISZ-t, a minisztériumokat és a tanácsokat pedig felhívja, hogy támogassák ezt a nagyszerű programot.

Mindezeket a célokat nagyszerűen foglalja össze a legközelebb 1966-ban megrendezésre kerülő Országos Sportnapok jelszava: „Sportolj velünk", amit most az indulásnál, az alapozásnál nyugodtan fogalmazhatunk úgy is: „Dolgozz velünk!" Dolgozz velünk, hogy minél szélesebb mértékben válhassék majd valóra a tényleges jelszó, s valóban egyre többen sportoljanak velünk egészségük, erejük gyarapításáért, ügyességük, jókedvük fokozásáért. S vonatkozik ez nemcsak a tömegsport szervezőire, de az élsportolókkal foglalkozó szakvezetőkre s az olimpiai keret tagjaira is, hiszen a „velünk"-ben nemcsak a nemrég csatlakozottak vagy a most csatlakozók vannak hanem a törzsgárda tagjai, legjobb sportolóink is. Hiszen az ő szereplésük a világversenyeken, nem utolsó sorban az olimpián, nem kis mértékben döntő propaganda lehet a tömegsport terén is. Ami viszont jó alapja lehet eljövendő, újabb sikereinknek! Valamennyien úgy munkálkodjunk hát az MTS céljainak valóraváltásán, hogy ki-ki becsülettel végezze saját feladatát s mindig legyen kész a másik támogatására is, a közös célok érdekében.

Nemzetközi Testnevelési Konferencia Budapesten

Május utolsó és június első napjai nagyjelentőségű dátumok a magyar testnevelés tudományának történetében. Ebben az időpontban négy napon keresztül Budapesten rendezték meg azt a tudományos konferenciát, amelyen 17 külföldi ország 57 képviselője és a magyar testnevelésügy 52 tudományos képviselője vitatta meg a napirenden szereplő kérdéseket.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség mellett működő Testnevelési Tudományos Tanács (T. T. T.) az UNESCO mellett működő Testnevelési és Sport Világtanács (C. I. E. P. S.) közreműködésével rendezte meg nemzetközi testnevelési tudományos konferenciáját. A konferencia első napirendi pontjaként a Testnevelési Tudományos Tanács, valamint a Testnevelési és Sport Világtanács Dokumentációs és Információs Irodájának közös rendezésében a dokumentációs és információs munka jelentőségének megvitatása szerepelt, míg második napirendi pontként a Testnevelési Tudományos Tanács, valamint a Testnevelési és Sport Világtanács Kutató Bizottságának közös rendezésében egy nagyon izgalmas és nagyon mai témát vitattak meg: a testnevelés és sport hatása az iskoláskorú, 10—14 éves fiatalokra.

A konferencia külsőségeiben is méltó volt tudományos jelentőségéhez. A Kossuth Klub ülésterme volt a tanácskozások színhelye. Már maga a terem mérete, berendezése is elmélyült munkára, gondolkodásra, a csendben kimondott, de mélyrehulló szavak felmérésére és megbecsülésére ihletett. A kongresszusok és konferenciák szervezését az elmúlt évek alatt mi is jól elsajátítottuk. Akárcsak a nagy nemzetközi tanácskozásokon, itt is minden előadást egyidejűleg tolmácsoltak a konferencia hivatalos nyelvein a résztvevőknek. A konferencia résztvevőinek nem kellett mást tenniök, mint beleülni a megfelelő felirattal ellátott széksorba és kiválasztani azt a nyelvet, amelyen hallgatni kívánták az előadást. Tekintettel arra, hogy a konferencia hivatalos nyelve francia, német, orosz és magyar volt, mindenki megtalálta a számára leghozzáférhetőbb nyelvterületet, amelyen követni tudta a pontosan tolmácsolt előadást, vagy az előadások lezárása után sorrakerülő hozzászólásokat és vitát. Az előadók az ilyen nemzetközi tanácskozások íratlan szabályait követve a nagy hőség ellenére sötét ruhában, nyakkendővel és fehér ingben jelentek meg az emelvényen és ismertették mondanivalójukat. Általában a napirenden szereplő kérdések sokoldalú megvilágítása és mélyreható elemzése után, amelyet minden újabb előadás csak még jobban kibontott és magyarázott, élénk eszmecsere és vita indult meg. Olyan vita, ahol nem pártos szenvedélyek csaptak össze, hanem ahol a tudományág neves képviselői az alapelvekben egyetértve a részletekben igyekeztek tisztázni az esetleges véleménykülönbségeket. Hiszen ezen az értekezleten jóformán mindenki ismerte egymást. Nemcsak a régebbi ilyen jellegű tudományos értekezletekről, hanem a különféle publikációkból, szaklapokban megjelent tanulmányokból, doktori vagy kandidátusi értekezésekből.

A konferenciát bezáró baráti vacsorán nem hiába búcsúztak úgy a külföldi egyetemi tanárok, tudósok, a sport és testnevelés tudományát szolgáló és előbbrevivő szakemberek, hogy maradandó élményekkel eltelve távoznak hazánkból: ez a nemzetközi tudományos konferncia nagy lépéssel vitte előre idehaza és a külföldön egyaránt a sportnak és testnevelésnek, ennek a nagyon fontos tudományágnak a fejlődését. Természetesen a sport és testnevelés tudományának művelése nem öncél, hanem csak eszköz az ember egészségesebbé tétele, a testileg és szellemileg jobban fejlett és jobban képzett, egészségesebb nemzedék felnevelése, a jobb sporteredmények elérése érdekében, de — mint az élet annyi más területén — az elméletnek és gyakorlatnak itt is elválaszthatatlanul össze kell fonódnia, egyiknek állandóan segítenie kell a másikat és az elméleti szakembereknek kell megvetniök a jövő nagy sporteredményeinek az alapjait.

És most néhány érdekesebb és fontosabb előadásból idézve fel akarjuk hívni a szakemberek és érdeklődők figyelmét azokra a kérdésekre, amelyek a konferencián felmerültek. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy a helyhiány miatt itt nem ismertetett előadások is ne lettek volna nagyon érdekesek, fontosak és tanulságosak. Nyilvánvalóan az egész konferencia tanácskozása megjelenik majd könyvalakban és akkor a konferencián jelen nem levők is részletesen megismerkedhetnek minden olyan kérdéssel, amely az értekezleten szóba került.

A konferencia tanácskozásait *Csanádi Árpád, az MTS elnökhelyettese* nyitotta meg, majd *Arnold, a Testnevelési és Sport Világtanács Dokumentációs és Információs Irodájának elnöke mondott* bevezetőt.

Mint említettük, a konferencia első napirendi pontja *„A dokumentációs és információs munka jelentősége a testneveléstudomány fejlesztésében"* volt. Általában azt ma már nem igen kell magyarázni senkinek, hogy mi a dokumentáció és információ jelentősége. Hiszen ma már olyan óriási betűtenger árasztja el az egész világot, hogy azt egy tudományág keretén belül is jóformán lehetetlen tudomásul venni, feldolgozásáról, vagy megemésztéséről nem is beszélve. Ma már a föld országaiban a nap 24 órájának minden percében 2000 könyvet, folyóiratot és újságot adnak ki s csak a műszaki irodalom 1960-ban 60 millió oldalt tett ki, amit egy ember csak 465 év alatt tudna elolvasni. Ilyen körülmények között lett hatalmas jelentősége a tudományos dokumentációnak és információnak. Az UNESCO mellett működő Testnevelési és Sport Világtanács Dokumentációs és Információs Irodája is ma már kezdi behálózni az egész világot és ez az iroda nagyon fontos szerepet tölt be a tudományág művelőinek segítésén kívül a nemzetközi kapcsolatok kiépítése terén is. Nagyon időszerű, hogy az iroda elnöke

W. Arnold dr.

a lipcsei Testnevelési Főiskola könyvtárának vezetője

a konferencián elhangzott előadásának a következő címet adta: A Dokumentációs és Információs Iroda, mint a nemzetközi kapcsolatok és együttműködés hivatott segítője. Az Iroda tevékenységét így határozta meg:

A Testnevelési és Sport Világtanács első közgyűlésén 1960. szeptemberében Rómában elfogadott alapokmány szerint a Dokumentációs és Információs Iroda feladatai a következők:

a) *Minden országban előmozdítani és támogatni a dokumentációs és információs munkát a sport és a testnevelés területén.*

b) *Ezen a területen végzett minden munkát összhangba kell hozni.*

c) *Az általános érdekű terveket és feladatokat ösztönözni, előmozdítani és végrehajtani.*

Az 1961-ben Kölnben megalakított Iroda ösztönzi a dokumentációs és információs munkálatokat a testnevelés és sport területén a különböző országokban, s technikai, valamint gyakorlati segítséget ad lehetőségeinek határain belül, ha ilyen segítséget kérnek tőle. Egyébként az Iroda bibliográfiai és dokumentációs alaptevékenységeket önállóan nem végezhet. Ezeket a nemzeti vagy helyi részlegek hajtják végre. A nemzeti központok felépítésére és megszervezésére irányuló kezdeményezéseket átengedi az egyes országoknak. Ezeknek a központoknak azonban képeseknek kell lenniök arra, hogy vállaljanak nemzetközi jellegű feladatokat. Felvilágosításokat adnak belföldre és külföldre és kérdésekre válaszolnak. A különböző országokban folyó tevékenység előmozdításán kívül a munkák összehangolása, az egyes munkamódszerek kidolgozása és alkalmazása, valamint a publikációs és kooperációs munkák ösztönzése és

előmozdítása tartozik a Dokumentációs és Információs Iroda főfeladatai közé.

Ezután az Iroda főtitkára

J. Falize dr,

a liègei egyetem tanára

tartotta meg főtitkári beszámolóját az Iroda bizottságainak szervezeti munkájáról és jövő feladatairól. Hangsúlyozta, hogy az iroda célja mindenekelőtt a nemzetközi koordináció, a tudományos dokumentációs és információs munka összehangolása. Ezen túlmenően az Irodának a motor szerepét kell betöltenie — ösztönzést kell adnia a különböző országok tevékenységének ezen a területen. Végül pedig — saját lehetőségeivel élve — általános érdekű feladatokat kell megoldania.

15 tagból álló Bizottságát a Nemzetközi Tanács végrehajtó bizottsága nevezi ki. Elnökének — akit két elnökhelyettes segít — elvben reprezentatív szerepe van — míg a főtitkára az ügyvezető. Az Iroda 3 bizottságot alakított: a klasszifikáció, a terminológia és a bibliográfia feladatainak megoldására.

Az elkövetkezendő négy évben az Iroda erőfeszítéseket tesz annak érdekében, hogy felvegye a kapcsolatot minden nemzeti testnevelési és sport központtal, hogy ösztönözze ezek tevékenységét a dokumentáció és tudományos információ terén.

A tudományos dokumentációs és információs munka nem különösen látványos. Ez azonban nem azt jelenti, hogy kevésbé hasznos, mint más munkaterület. Ha mi valóban arra törekszünk, hogy a testnevelés és sport vitathatatlanul helyet foglaljon a társadalmi életben, akkor alapvető fontosságot kell tulajdonítanunk a rendszeres tudományos dokumentációnak és információnak.

Utána

J. Recla dr.

a gráci egyetem Testnevelési Intézetének szakigazgatója

foglalkozott előadásában a tudományos irodalmi tájékoztatás jelentőségével a testnevelési tudományos kutatómunkában.

A tudományosan megalapozott irodalmi munka a tudomány területén ma már magától értetődő és azt a technika területén — a legkorszerűbb technikai segédeszközökkel felszerelve — meg is valósították. A technika ma már modern irodalmi tájékoztatással rendelkezik, amelyet a tudósok nagyra értékelnek.

A tudományos irodalmi tájékoztatás megvalósítása szempontjából igen nagy jelentőségű, hogy a tudományos szakkönyvtárak mellett a tudományos intézmények (testnevelési intézetek, kutatóközpontok) is tevékenykedhetnek. Ez biztosíték arra, hogy a tudományos irodalmi tájékoztatás a legkorszerűbb szervezési és technikai segédeszközök alkalmazása mellett rendszeresen és tervszerűen tovább épülhessen.

Az irodalmi tájékoztatás, bármily nagy legyen is a jelentősége a testnevelés és a sport kutatása és tudománya szempontjából, sohasem válhat öncéllá, mert ennek végeredményben mindig, elméletben és gyakorlatban egyaránt, a testnevelés továbbfejlődését kell szolgálnia! Sokkal inkább, mint eddig, összekötő kapocsnak kell lennie a kigondoló és a megvalósító között és ezzel hozzá kell járulnia ahhoz, hogy az elmélet és a gyakorlat egysége megvalósuljon.

A konferencia második napján kezdődött a *második napirendi pont: „A sport hatása a 10—14 éves fiatalokra"* című téma megvitatása. Ezt a vitát *Lissák Kálmán dr.* akadémikus, egyetemi tanár a Testnevelési Tudományos Tanács elnökének és *Jokl dr.*-nak a Testnevelési és Sport Világtanács Kutató Bizottsága elnökének megnyitó beszéde vezette be.

Ezután következett

Hepp Ferenc dr. kandidátus,

a TTKI igazgatójának, az UNESCO mellett működő Testnevelési és Sport Világtanács alelnökének

előadása a következő címmel: „A tudományos kutatás feladatai a 10—14 évesek testnevelésével kapcsolatban." Utalt arra, hogy ebben az életkorban történik az egyén egészségének, munkaképességének, egészséges életszemléletének megalapozása. Amit itt ilyen vonatkozásban elmulasztunk, azt soha több nem tudjuk pótolni.

A testnevelési tudományos kutatás eddig igen keveset foglalkozott ennek az életkornak a kérdéseivel. Csak most irányult erre a figyelem, amidőn a teljesítménysport szempontjából fontos sportbeli felkészítés életkori hatása elérte ezt az életszakaszt. A felmerülő kérdéseket természetesen nem egyoldalúan a teljesítménysporttal, hanem az egész jelenkori társadalmi és nevelési rendszerrel összefüggően kell felvetnünk és tárgyalnunk.

A testnevelésnek és a sportnak az általános testi fejlődésre gyakorolt előnyös hatását az eddigi kutatások kézzelfoghatóan igazolták.

Tényként fogadhatjuk el azt a megállapítást, hogy a sportban való szakosodást meg kell előznie a minden oldalú alapozó felkészítésnek.

Iskolai testnevelési vonatkozásban igen nagyjelentőségű a helyesen vezetett testnevelésnek és a sportnak a regeneráló és üdítő hatása a szellemi tevékenység szempontjából. Az aktív pihenés hatása és jelentősége a tétlen pihenéssel szemben már eléggé ismert és elfogadott. Ennek ellenére nem rendelkezünk olyan tudományos tényekkel, amelyek bizonyítják azt, hogy az iskolai nevelés keretében mennyi időt szükséges testnevelésre fordítani, milyen legyen ennek anyaga és módszere abból a szempontból, hogy az előnyös legyen a tanulók szellemi fejlődésére.

A tanulóifjúság szellemi, illetve idegi túlterhelése központi kérdés, ahol a testnevelésnek lényeges szerepe van. Meg kellene azonban határozni azt, hogyan illeszkedjék be a testnevelés ebből a szempontból a szellemi nevelés folyamatába. Bizonyítanunk kellene például olyat, hogy ha egy tanulónak 6 óra áll rendelkezésére a tanulásra, eredményesebb-e a tanulása akkor, ha 6 órából 1 órát testnevelésre és sportra fordít. Ez az egy óra nem elveszett idő, hanem ellenkezőleg frissebben és eredményesebben tudja megoldani feladatait.

Nagy jelentősége van ebben a korban a rendszeres és intenzív sportolásnak az ifjúság erkölcsi nevelése szempontjából is. A huliganizmus világjelenség, s az ellene való fokozott küzdelem leghatékonyabb fegyvere az ifjúság szabadidejének, érdeklődésének, tettvágyának lekötése rendszeres, intenzív sportolással. De azonkívül, hogy ezt tudjuk, igen keveset tettünk a kérdés céltudatos és főleg tudományos megoldása érdekében.

E. Jokl dr.

a kentuckyi egyetem tanára

15 évig tartó kísérletsorozatának az eredményeit ismertette a fiúk és leányok testi teljesítőképességének fejlődésével kapcsolatban. Húszezer 6—18 év közötti iskolás gyereken végzett kísérletekből megállapította, hogy már hat éves korban különbség van a fiúk és leányok teljesítőképessége között. Ez a teljesítménykülönbség később még nagyobb lesz. A testi állóképesség ahogyan az a leányok középtávfutásában kifejezésre jut, 14 éves korban éri el tetőpontját. Ezután hirtelen lecsökken. Viszont a fiúknál a teljesítménygörbe 14 év után emelkedik. Nagyon érdekesek voltak azok a megállapítások, amelyeket a professzor tett ezer leány 550 méteres futása után végzett klinikai megfigyelései alapján.

A 6 évesek a futás után nyugodtan ültek és így maradtak, a 10 évesek szaporán lélegeztek és ellazultak, a 14 évesek, akik átlagosan a legjobb teljesítményt érték el, rendkívül fáradtnak látszottak, a 18 évesek — amennyiben egyáltalán végig tudták futni a távot — úgy látszott közeljárnak a kollapszushoz.

A kisgyermeknek van a legnagyobb állóképessége. Két válogatott labdarúgó vállalkozott arra, hogy egy délelőtt két élénk gyermek, egy 4 éves fiú és egy 4 éves leány mellett ide-oda szaladgáljon. A kísérlet egy parkban folyt és egy óra múltán a két élsportoló kimerülten feladta a próbát, míg a gyermekek még egy órán át tovább játszottak és futkároztak.

Abád József dr.

a TTKI osztályvezetője

előadásában ismertette azokat a kísérleteket, amelyek a 11. életévükben levő fiúk és leányok teljesítményeire és azok változásaira vonatkoznak. A 13 csoportra és mindegyik csoport 23—28 tagjára kiterjedő mérési adatok és vizsgálatok arra kívánnak fényt deríteni, hogy a heti két órai testnevelés, illetve a kísérlet heti három edzése milyen változásokat eredményez antropometriai vonalon, illetve a következő képességek szintje tekintetében: mozgásügyesség, mozgásgyorsaság, izomerő, állóképesség. A több évre tervezett kísérletsorozat még tart és a vizsgálatokból végleges következtetéseket a kísérletsorozat befejezése után lehet majd levonni.

E. Simon dr.

a Testnevelési és Sport Világtanács Kutató Bizottságának tudományos titkára

szerencsésnek találta a konferencia témaválasztását és örömmel emlékezett meg arról, hogy Magyarországon milyen elmélyülten foglalkoznak a fiatalok teljesítőképességével, a túlterhelés kérdésével és a tömegsporttal. Előadását így fejezte be:

A sport és a teljesítménysport minden nagyrebecsülése mellett — hiszen 13 éves koromtól 52 éves koromig aktívan és intenzíven versenysportot űztem, — meggyőződésem, hogy főfeladatunk: gondoskodni a széles tömegek optimális testneveléséről, s a fő figyelmet éppen nem a sportbelileg legtehetségesebbekre, hanem sokkal inkább azoknak a segítésére kell fordítani, akik nem különösképp tehetségesek, sőt talán gyengébbek. Ezek számára olyan testnevelésről kell gondoskodni, amely az életerőt biztosítja. Az igazi testkultúra céljai között a testnevelés igen jelentős részt foglal el, amelynek éppen az a feladata, hogy az ifjú embert előkészítse arra, hogy a társadalomnak, amelyben él, hasznára legyen és a legemberibb feladatának teljesítésében örömét és kielégülését megtalálja.

G. Thiess dr.

a lipcsei Testnevelési Főiskola tudományos kutatója

előadásában azt bizonyította, hogy az edzés alatt álló fiúk és leányok testi teljesítményképessége sokkal jobb, mint azoké, akik nincsenek edzésben. De más területen is, így például a gyors reagálás terén az edzés alatt álló leányok sokkal jobb teljesítményt mutattak fel, mint az edzésben nem levők. Sok példával és tudományosan megalapozott érvekkel bizonyította be, hogy az edzés a legésszerűbb formája az ifjú nemzedék testi tökéletesedésének.

Kereszty Alfonz dr. kandidátus,

a Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára

három évtizedes tapasztalatairól számolt be, amelyeket fiatalkorú sportolók szív-vizsgálatai közben szerzett. Adatok százai ismeretében bizonyította, hogy a versenyszerű sportolás és a szívnagyság között fiatalkorúaknál is határozott összefüggés van, de összefüggés van aszerint is, hogy hány éve sportol a fiatal. Minél kisebb a szív, annál kevesebb idő óta tartó sportolást, illetve versenyzést lehetett kimutatni. Tehát a versenyszerű sportolás évei és a szív nagysága között összefüggés áll fenn a fiatalkorú sportolóknál is. De ugyanilyen összefüggés található más területeken is. Így például a nagyobb szívűeknek nagyobb, a kisebb szívűeknek pedig általában kisebb vitális kapacitásuk van.

Nádori László

a TTKI tudományos munkatársa

a kiválasztás jellemző teljesítménypróbáit ismertette és közben érdekesen világította meg, milyen hatással van a figyelem a 11 éves gyermekek teljesítményére. Az ügyességi próbában szereplő 2—3 mp-ként változó feladatok (kerülések, átfordulások, irányváltoztatások) a gyermek érdeklődését folyamatosan magas szinten tartják, amelynek következtében nem jutnak érvényre a figyelem-elterelő ingerek. A 100 m-es futásban tapasztalt teljesítményhullámzás arra mutat, hogy a 11 éves gyermek nem képes gyorsasági és főként erőteljesítményekben maximálist nyújtani. A haladási sebesség alakulása arra mutat, hogy a gyorsasági teljesítményekben a figyelem hullámzása (oszcilláció) okoz észrevehető teljesítményhullámzást. A figyelem felkeltésére maga a verseny, a rajtállapot, kellő motivációt jelent. Futás közben körülbelül 5—6 mp után a motiváció hatása feltehetően gyengül, majd a táv vége előtt a cél közelsége valószínű ismét figyelemkeltő hatású lesz. Ennek következtében megnő a kérgi aktiváltság, javulnak az erőfeszítés növelésének élettani feltételei, következésképp emelkedik a haladási sebesség. A 30 m-es távon a figyelem-hullámzás előbb említett negatív hatásai nem tapasztalhatók.

Szalay István dr.

a pécsi Sportorvosi Intézet főorvosa

azt a kérdést vetette fel, hogy biztosítja-e a heti két óra testnevelés a szervezet kívánt fejlődését és mindjárt meg is adta rá a választ, hogy nem. Legalább heti négyszer 1 óra lenne a megfelelő, mert a rendszeres, majdnem napi testnevelési óra feltétlenül korrigálja a padban ülés ártalmait és növeli a szellemi frisseséget. A tornaórán kívüli sportolási lehetőségek ezt a többlet-edzéslehetőséget biztosítják. Nagyon fontos ezért, hogy minél több diák kapcsolódjék be a sportköri munkába, mert a jól vezetett sportfoglalkozás az örömélmény nyújtása mellett a fiatalok edzettségi fokát is emeli és kiegészíti azt a szükséges mozgásmennyiséget, amelyet heti két órában a diák nem kapott meg.

Bakonyi Ferenc dr.

a TTKI osztályvezetője

részletesen ismertette azt a testnevelési kutatást, amelyet 1962-ben kezdtek meg és amely 100 kísérleti és 100 ellenőrző osztályra terjed ki. A 100 kísérleti osztályban négy éven keresztül heti négy órában megadott tanterv szerint szakosított testnevelés folyik, szemben az ellenőrző osztályokkal, ahol megmaradt a heti kétórás hagyományos komplex testnevelés.

Tekintettel arra, hogy ez a kutatás két éve tart és két év még hátra van, az előadó egy fontos részletkérdésre irányította a konferencia résztvevőinek a figyelmét: milyen hatása van a testnevelésnek és a sportnak a tanulók társas kapcsolataira, illetve az osztályközösség kialakítására. Behatóan ismertette a vizsgálati módszereket, a különféle összefüggéseket, a vizsgálatok alapján felvett szociogrammokat, s az elért eredményeket a következőképpen összegezte:

1. A testnevelés elősegíti a 10—14 éves tanulók társas kapcsolatainak fejlődését. A fiúknál nagyobb mértékben, mint a leányoknál.

2. A fiúk esetében a küzdő-játékok, a leányok vonatkozásában az egyéni sportágak hatnak kedvezőbben a társas kapcsolatok alakulására.

3. A 10—14 éves gyermek elsősorban a teljesítményt becsüli. A fiúknál a testi és szellemi teljesítmény körülbelül egyenlően esik latba, míg a lányoknál a szellemi teljesítmény tisztelete valamivel nagyobb.

4. Az osztály társas szerkezetét a többközpontúság jellemzi. A tanulók a legjobb sportolók és legjobb tanulók köré csoportosulnak. A legjobb sportolók általában több tanulót vonzanak maguk köré, mint a legjobb tanulók. A legrosszabb sportolók az osztályok legmagányosabb tagjai.

Yvonne Surrel

francia testnevelési szakfelügyelő

ismertette azokat az erőfeszítéseket, amelyeket francia állam tesz a sportfelszerelési és társadalomnevelési program keretében 1958-tól 1964-ig.

Ezalatt az idő alatt Franciaországban 1070 torna- és sporttermet, 790 iskolai úszó- és fürdőmedencét és 1387 valamennyi sportra alkalmas stadiont hoztak, illetve hoznak létre. Ezután beszámolt arról a francia kísérlet-sorozatról, amelynek az volt a célja, hogy az iskolák tanrendjét két félidőre ossza: egy pedagógiai és egy sport tanrendre. 1962—63-ban már 176 általános iskolai osztály és 67 középiskolai osztály tanult e program szerint. Ezekben az osztályokban a gyerekek növekedésére gyakorolt kedvező hatásokon kívül megállapították a betegségekkel szemben tanúsított fokozott ellenállást, a hiányzások csökkenését és a szembeszökő pszichikai javulást: az osztály figyelmének, nyugodtságának és fegyelmezettségének határozott javulását, a bajtársi szellem és társadalmi alkalmazkodó képesség növekedését, a bátortalanság visszafejlődését.

A két félidős tanrend korunk életkörülményeihez alkalmazkodik; jobb kiegyensúlyozottságot ígér nemcsak a gyerekeknek, de annak a felnőttnek is, akivé majd lesz; szükséges tehát, hogy alkalmazzák minden tanintézményben és immár nem mint pedagógiai kísérletet, hanem mint hivatalos oktatási rendszert. Franciaországban a testnevelés kezdi elnyerni „nemesi levelét", és a közvéleményben kétségtelen elismerésre tesz szert.

F. Balz

az NSZK Testnevelési Bizottságának tagja

előadásában az iskolai versenyek módszereivel foglalkozott. Az iskola képzési feladatát így fogalmazta meg: életrevalóságra nevelés. Ez az életrevalóságra nevelés azonban csak akkor lehet sikeres, ha elismerjük a teljesítményt, mint a pedagógia hordozó elvét. A teljesítmény az embernek azon az akaratán nyugszik, hogy életét értelmesen élje, az életben érvényesüljön. A teljesítményt döntően befolyásolja a verseny, amely az ember meghatározó tulajdonságai közé tartozik. Ez állandóan összehasonlításra ösztökél.

Tudjuk, hogy a nagyon erősen kifeszített húr megpattan. Ezért tehát nem szabad a versenyt túlzásba vinni, ha hatását fenn akarjuk tartani. A verseny olyan, mint a só az ételben: helyes adagolással megízesíti az ételt, de ha sokat veszünk belőle, azonnal elront mindent. A mi ifjúságunknak — így is lehetne mondani — mindig egy kicsit éhesnek kell lennie.

Ha most valaki az iránt érdeklődik, hogy milyen legyen az alapjellegük azoknak a versenyeknek, amelyeket a fiatalok űznek az iskolákban, erre azonnal a következő nagyon egyszerű választ lehet adni: „A versenynek vidámnak kell lennie." Az örömet kell a középpontba állítani, teljesen függetlenül attól, hogy jókedvűen megoldott játékról, vagy pedig a teljesítmény és akarat által meghatározott versenyről van-e szó.



Csanádi Árpád, az MTS elnökhelyettese megnyitja a konferenciát. Az elnöki emelvényen balról jobbra: Tóth István, a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet (TTKI) igazgató helyettese, Hepp Ferenc dr., a TTKI igazgatója, Recla dr., a Dokumentációs és Információs Iroda alelnöke, Csanádi Árpád, az MTS elnökhelyettese, Falize dr., a Dokumentációs és Információs Iroda főtitkára, Béni Miklós, az MTS oktatási és tudományos osztályának vezetője, Tóth Dezső, a TTT főtitkára

J. E. Kane

a londoni egyetem neveléstani intézetének testnevelési főelőadója

érdekes kérdéssel foglalkozott: az iskolás fiúk fizikai képességei, valamint személyiségi és közösségi jellemzője közötti kapcsolatokkal. Utalt arra, hogy a pubertás évei alatt a gyermekek a biológiai, pszichológiai és közösségi változások folyományaként sok alkalmazkodási problémával kerülnek szembe. Sok ilyen problémának a gyökere az, hogy az ifjú egyre inkább tudatosítja magában a saját belső világa és a külső realitások közötti konfliktust. Olyan szerepeket szeretne betölteni, amelyek élesen különböznek attól, amelyek betöltését a barátai és a felnőttek elvárnak tőle.

Sokféle útja van annak, hogy a felnőttek és a tanárok átsegítsék gyermekeiket problémáikon és családásaikon úgy, hogy a felnőtt kort az érzelmi konfliktusok minimumával érjék el. Az angol kultúrában régóta azt tartják, hogy azok a fiatalok, akik sport-tevékenységet folytatnak és fizikailag megalapozottak — a többi tényező egyenlősége esetén — nagyobb lehetőségekkel rendelkeznek arra, hogy megállapodott személyiséget alakítsanak ki magukból és általában kiegyensúlyozottabb egyénekké fejlődjenek. Tehát a személyiség kapcsolatban áll a fizikummal és a fizikai képességekkel.

Megyeri Ferenc dr.

a TTKI osztályvezetője

beszámolt azokról a szociológiai vizsgálatokról, amelyeket több mint 100 tanulón végeztek, keresve a társadalmi környezet, a fejlődés és a teljesítmények összefüggéseit. Pontos szociális és kulturális helyzetképet adva ismertette a testsúly és testmagasság, valamint a teljesítmények növekedése közötti összefüggést, az iskolások tanulmányi eredményét, magatartását, testnevelési osztályzatát, az egyes családok és egyének anyagi létalapját, a mikromiliőt, vagyis a lakásviszonyokat, a lakószobák számát, a gyerekek pénzgazdálkodását, a csonka, vagy bomló családok viszonyait, a szülők iskolai végzettségét, kulturális helyzetét stb. A sport és testnevelés vonatkozásában pedig részletesen kitért olyan mozzanatokra, mint az otthoni rendszeres testnevelés, s a mindennapi élettel kapcsolatos mozgás: emeletjárás, fáramászás, gyaloglás, baráti vetélkedés, kirándulás, nyári üdülés, táborozás. Végül hangsúlyozta, hogy a testnevelés és a sport helyét is meg kell találni a mai társadalomban. Meg kell találni azt az optimális mozgásmennyiséget és minőséget, azt a szükséges időt és módot, amely egyrészt mindenkinek védelmet nyújt a modern élet ártalmai ellen, másrészt elősegíti az alkotó erő maximális fejlődését, különös tekintettel arra, hogy az átlagos életkor állandóan növekszik.

A nagyon érdekes és tanulságos nemzetközi konferencia Tóth Dezsőnek, a Testnevelési Tudományos Tanács főtitkárának zárószavával ért véget. A konferencia anyagára legközelebbi számunkban még visszatérünk. (Ha)



Ducza Anikó, a legjobb magyar női tornász a felemáskorláton

FELTORNÁSSZÁK-E MAGUKAT A DOBOGÓRA ?

Helyzetjelentés tornászaink felkészüléséről

Ha a szót halljuk vagy olvassuk: *torna*, mindannyiunkban támadnak emlékek. Vele kezdtük az ismerkedést a sporttal az iskolában, (ha nem is mindig a kívánt módszerrel és mennyiségben) és így joggal tartjuk úgy számon, mint minden modern sport „ősanyját", bölcsőjét, alapját. Rajta is múlik tehát, hogy azokban az egészen korai években hogyan sikerül „beoltania" egy-egy „gyermekét" a szenvedéllyel. Az egész életre szóló nagy élmények, amit a sport jelent.

Éppen ezért talán még a többi sportágban elért sikerek hatásánál is hangsúlyosabban esik a latba a tornasport eredményessége.

Úgy gondolom, (és azt hiszem, nem tévedek!), hogy torna versenyzőink egy-egy sikere, győzelme szimbólum is. Hőmérője egész sportmozgalmunk egészségi állapotának.

Szeretjük azt hinni, hogy sportnemzet vagyunk. Aminek a sporttörténelem lapjait forgatva — van is alapja. De akárcsak a „nagy" történelemben, ennek a könyvnek is vannak pirosbetűs és szürke lapjai. Sőt — olykor feketék is!

A statisztika tényei bizonyítják, hogy a legsikeresebb évek termésében mindig ott voltak *legjobb tornászainknak* nagy világversenyeken kiharcolt *arany, ezüst és bronzérmei* is. Egyéni és csapat, olimpiai, Európa- és világbajnok reprezentánsai voltak a magyar tornasportnak.

És ma?... Hol tartanak felkészülésben legjobbjaink *három hónappal a tokiói olimpia előtt?*

Tokiói ritmusban

Érdemes rövid pillantást vetnünk az előzményekre. A *Nemzetközi Tornaszövetség* — éppen magyar javaslatra — a legutóbbi, római olimpia után határozatot hozott, hogy a jövőben az előírt gyakorlatok anyagát a résztvevő országok képviselőinek legalább *húsz hónappal az olimpia előtt* meg kell kapniok. Ez a rendelkezés nyolc hónapnyi többlet-fejlődést ígért a múlttal szemben a gyakorlatok maximálisan pontos, biztonságos végrehajtásában.

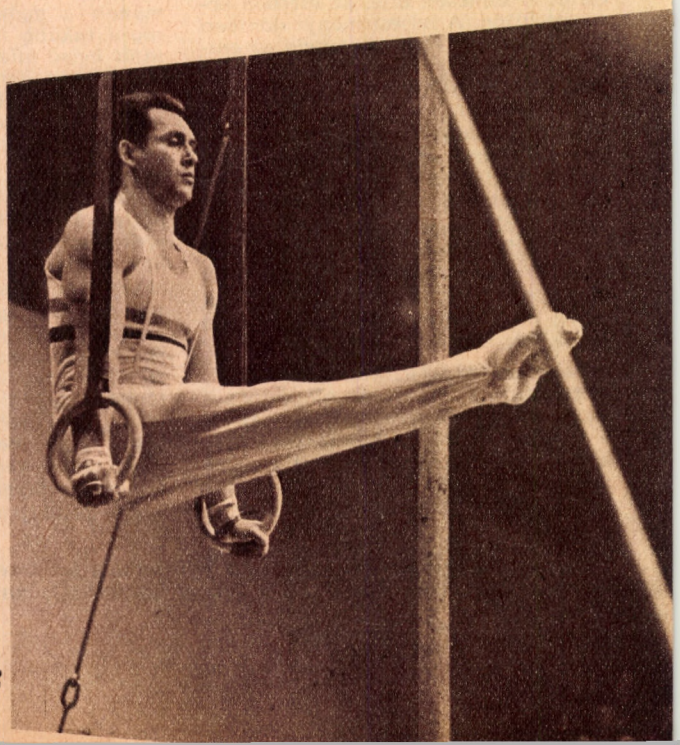
A nemzetközi szövetség határozata nem maradt írott malaszt. 1962 végén valamennyi ország résztvevői ismerték az anyagot. Bennünket, magyarokat még külön is kötelezett, hogy mindez kezdeményezésünkre történt így. *A tanulás* szinte percnyi pontossággal, *azonnal megkezdődött.* És 1963-ban, a mesterfokú bajnokságot már a teljes olimpiai programmal írta ki a Szövetség. Úgy, hogy összekapcsolta azt az I. osztályú csapatbajnoksággal. Ezzel elérték, hogy a versenyzők — ugyan még budapesti időjárási viszonyok között és környezetben — máris Tokióban érezhették magukat. Még egyet tett a vezetés ennek érdekében: a bajnokság időpontját októberre, az olimpia hónapjára tűzte ki.

És a bajnokság már nem is volt az első fecske. 1963 májusában, először az egész nemzetközi mezőnyben, *tornászlányaink* az NDK kitűnő erőt képviselő csapata ellen *olimpiai anyaggal versenyeztek.*

Ezekután edzők és vezetők joggal reménykedtek, hogy a csapatbajnokságok felfokozott igényű küzdelmei újabb, eddig ismeretlen tehetségeket hoznak felszínre. Akik bíztak, nem csalatkoztak. Ekkor tűnt fel *Cser Győző, Kovács Gyula, Tolnay Márta és Török Teréz.*

A módszer tehát — úgy látszott — bevált. Tovább kell ütni a vasat! Nemcsak, hogy ütötték. Ütik még most is. A tavalyi példán felbuzdulva, idén is együtt rendezik a két bajnokságot — teljes olimpiai programmal, július 22—26-ig. Egy előírt, egy pihenő, egy szabadon választott, egy pihenő, egy finálé — pontosan a tokiói nagy verseny ritmusában.

A legjobb magyar férfi tornász: Csányi Rajmund a gyűrűn



Az úton végig kell menni

A módszer tehát — eddig — bevált. Az elmúlt, több mint egy esztendő tényei bizonyítják. Az első jel erre, a nagyon korai NDK elleni verseny volt. Kényszerű okokból erősen megfiatalított női tornacsapatunk az előírt gyakorlatok után vezetésre tett szert a nagy versenyzői rutinnal rendelkező, komoly erőt képviselő német lányokkal szemben. (Helyesen éltünk a javaslatunkadta előnnyel — ezt bizonyította ez az első próbatétel.)

Nincs más hátra, az úton végig kell menni. Egészen a végcélig.

Az edzések programja, feladata egyértelmű és világos, ami az előírt gyakorlatokat illeti. Első és legfőbb parancsolat: *a pontosság.* Kivált *a talajon,* ahol ez az egyetlen nehézségi fok. Hogy a fej, a törzs, a kar fordítása az óraműéhez hasonló szinkronban történjék. De *ugyanez érvényes a szerekre is.* Csak azokon még egyéb gond is akad. *A felemáskorláton* a technika csiszolása például. Vagy *a lóugrás,* ahol mindig van javítanivaló.

„Mindig van javítanivaló" — ez lett edzőink vezérelve. Amiből nem engedtek egyetlen pillanatra sem. A kötelező gyakorlatokat minden versenyzőnek minden alkalommal el kellett végeznie. Még akkor is, csütörtökön és pénteken is, ha utána — szombat-vasárnap — olyan verseny következett, amelyen csak szabadonválasztott gyakorlatok szerepeltek a műsoron. A legfőbb, a legvégső célt egyetlen pillanatra sem tévesztették szem elől.

Az előírt gyakorlatok tökéletesen szép és jó végrehajtása azonban csak egyik feltétele a sikeres olimpiai szereplésnek. A versenyben — mint ezt a már többször idézett NDK elleni viadal is bizonyította — alul lehet maradni a folytatásban, *a szabadonválasztott gyakorlatok* gyengébb megtervezése vagy kivitele következtében is. A felkészülés kezdetekor éppen ezért jókora többletfeladatként jelentkezett edzők és versenyzők számára a megfelelő színvonalú, új szabadonválasztott gyakorlatok kialakítása.

Nem volt könnyű lecke. A nők általában újszerű, meglepő, újabb és újabb ötleteket felvillantó ruhakreációikban hatnak a világban, csinálnak divatot. A tornászlányoknál ez kevés. Nekik ráadásul még gyakorlataik összetételével, az elemek újszerűségével is meg kell lepniök a versenybíróságot. Amely különben is csupa-csupa nőből tevődik össze. Szigorú nőkből!

Még Ducza is

A lecke tehát — ahogyan mondani szokás — „fel volt adva"! *Tizenöt kerettag kezdte meg a felkészülést az* olimpiára. Ez a négy szeren, összesen hatvan új gyakorlat megszerkesztését követelte. Méghozzá olyan gyakorlatokét, amelyek korszerűbbek, elemeikben meglepőek, összetételükben színvonalasabbak, mint az eddigiek voltak. A szüntelen fejlődés ugyanis megköveteli a gyakorlatok állandó erősítését A talajon például, ahol ma már a nőknek is nagyon magasfokú akrobatikus ugrásokat kell végrehajtaniok.

Az eltelt időszak nagy versenyei — mindmegannyi erőpróba — érdekes és tanulságos tapasztalatok egész sorát jelentette. Az első és legfontosabb ezek közül, hogy *legjobb tornászlányaink megtanulták ugyan a nehéz és bonyolult gyakorlatokat, de még nem mindegyikük tudja, vagy meri azt a versenyen is bemutatni.* Ez derült ki az elmúlt hónapok legkeményebb próbatételén: a katowicei versenyen. Főként talajon „nem találták magukat" versenyzőink. Például *Oroszi* és *Endrődi.* De a verseny lázában „leépített", változtatott az eredeti gyakorlaton *Makray* a gerendán és a franciák elleni versenyen még *Ducza* is a felemáskorláton.

Ez pedig a dolgok mostani állásánál, ilyen rövid idővel az olimpia előtt már egyszerűen — *megengedhetetlen.* A hátralevő valamennyi verseny legszigorúbb parancsa: *„Úgy versenyezz, mintha máris az olimpián lennél!"* Nem fordulhat elő, hogy egyetlen versenyzőnk is ott próbáljon majd valami újat — kipróbálni!



Makray Kati gyakorlata a felemáskorláton

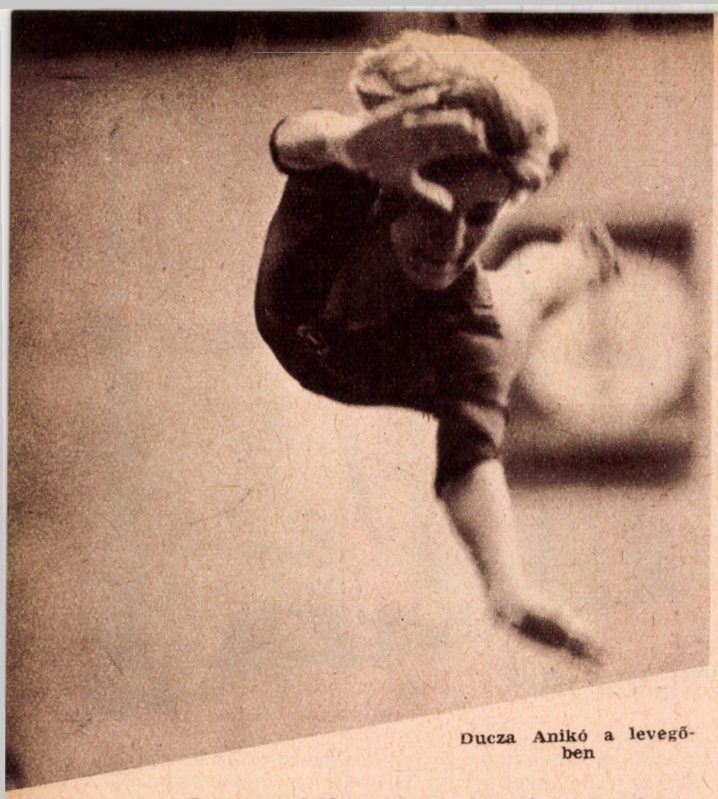
Az idei versenynaptár — ami tornászlányainkat illeti — ezt teljesen feleslegessé is tette. A versenysorozat összeállítása, programja mindenféle próbálkozási szándékot kielégített.

A katowicei verseny volt a legnehezebb. A hazai környezet segítette a lengyeleket, a tapasztaltság, rutin, tudás a német lányokat. Mindezeken felül sok szokatlan jelenség is befolyásolta lányaink szereplését, eredményeit. Szűk hely állt rendelkezésre a gyakorlatok végrehajtásához, a gerendát színpadra állították és közvetlenül mellette helyezték el a zongorát. A talaj szokatlanul kemény volt, a felemáskorlát szokatlanul jó és ruganyos. A lóugráshoz a nekifutásnál szinte kerülni kellett. És ráadásul határozottan érezhető volt a bíráskodás részéről versenyzőinkre nehezedő nyomás, amelyet a semleges pontozók sem tudtak minden esetben egyenlíteni.

A negatívumok közé tartozik, hogy a felsorolt tények hatására tornászlányaink lélekben feladták a versenyt. Ez pedig *súlyos hiba* és eléggé el nem ítélhető magatartás. Nem tudni még, milyen lesz a talaj, a felemáskorlát *Tokióban,* de az már most bizonyos, hogy ott *sem angyalok pontoznak majd.*

Tressel Mária a gerendán





Ducza Anikó a levegőben

Gyógyulóban a régi betegség

A katowicei verseny természetesen hozott jónéhány, pozitívumként elkönyvelhető tapasztalatot is. Több hosszú év munkája az ugrás technikájának keresésében, *az egyén és technika összehangolásában* például ezen a versenyen már határozott javulást mutatott. A magyar női tornasportnak ez a régi betegsége, mintha a gyógyulás útjára lépett volna. (Ezt igazolta egyébként a francia—magyar női tornaverseny is, ahol Lemhényiné Tass Olgát, az egykori világbajnok női csapat tagját, aki most Párizsban edzősködik, éppen ez lepte meg leginkább. Aminek elismerő nyilatkozatában hangot is adott.) És bár a lengyelországi versenyen a többi szeren ismert hiányosságok is élesebben jelentkeztek — például a malomfellendülés, leugrás a felemáskorláton, a lefogott lendületű, és nem terjedelmes gyakorlatvégrehajtás a gerendán — mégis fehéren-feketén kiderült, hogy *az olimpiai gyakorlatok jók.* Tartalmazzák mindazokat az elemeket, amelyek újszerűek, meglepőek és erősek.

Tornászlányaink felkészültsége jelenleg 91—93 százalékosnak mondható. És ez kevés ahhoz, hogy a tokiói hatalmas vetélkedésben helytálljanak. Az előttük álló három hónapban hátra van még az előírt gyakorlatoknál — a pontosságon kívül — a maximális lendületesség és a megkapó végrehajtás valamennyi szeren.

A szabadonválasztott gyakorlatokat pedig bátran végre kell hajtani minden adódó alkalommal. Jó lehetőség lett volna erre a viszonylag gyengébb erőt képviselő francia lányok elleni viadal. Versenyzőink mégsem éltek eléggé az alkalommal.

A japánok is elismerték

Ami egy-egy szerrel kapcsolatos, azaz egyéni reményeinket illeti, a női torna tekintetében nem állunk rosszul. Az olimpiai keret legidősebb tagja, *Mák Györgyi* is csak huszonhárom éves múlt. *Ducza Anikó* huszonkét éves lesz. A többiek 17—18—19 esztendősek. *Fiatal, szorgalmas, jóképességű gárda.*

Egyéni problémák persze felmerültek. Gondot okozott a vezetésnek, hogy sportszempontból helyes volt-e *Ducza Anikó* mindenképpen korai időben történt gyermekszülése? Éppen az olimpiát megelőző évben került sor ugyanis az egyébként örvendetes családi eseményre, és legjobb tornásznőnk nagyon ifjú korában. A többhónapos kényszerkihagyás eleinte erősen meglátszott munkáján. Ugyanakkor az anyaság ténye olyan új mentalitásbeli változásokat hozott felszínre, amelyekkel a kihagyást szinte már az első hónapokban sikerült pótolnia. Ő különben is *kiemelkedő tehetsége sportágának.* Akinek még a lóugrás sem „lukas" szere. Sebezhető pontja ugyan a felemáskorlát, de ez sem olyan mértékű, mint amennyi hátrányt jelent a többiek ugrásbeli fogyatékossága. Nem véletlen tehát, hogy *az idén már három nemzetközi verseny győztese volt.* És ezt még a japán szakvezetők is elismerték. Akik pedig 1962. novemberében, az úgynevezett próbaolimpián már Tokióban is látták Dúczát versenyezni.

A *magyar női csapat másik erőssége Makray Kati,* aki a Főiskolás Világbajnokságon aratott kiemelkedő sikert. Valamennyi szakember egyöntetű véleménye volt, hogy *a szovjet Latinyinával holtversenyben szerzett aranyérme — jogos.* Legerősebb szere éppen a felemáskorlát.

Kettőjükön kívül elsősorban *Tressel Mária nagy ígéret,* aki ugyancsak felemáskorláton ma már a nemzetközi mezőny legjobbjainak is vetélytársa lehet.

És a férfiak?

A nőkről beszéltünk elsősorban eddig. Nem véletlenül. *A férfi tornasportban,* a helyzet ismeretében *aligha várható meglepetés.* Úgy véljük, számunkra — egyelőre — nem marad más hátra, mint *irigyelni* azokat, akik majd tanúi lehetnek minden idők legnagyobb torna vetélkedésének: az idén már nálunk is megcsodált, olimpiát rendező nemzet fiai, a *japánok* és a nyugati portyájukon elragadtatást kivívott *szovjet tornászok nagyszerű párviadalának.* (Ha valakiket nem irígylünk, azok a pontozóbírák lesznek ezen a versenyen!)

Még egyetlen név merülhet fel mellettük esélyesként: a *jugoszláv Cerar* neve.

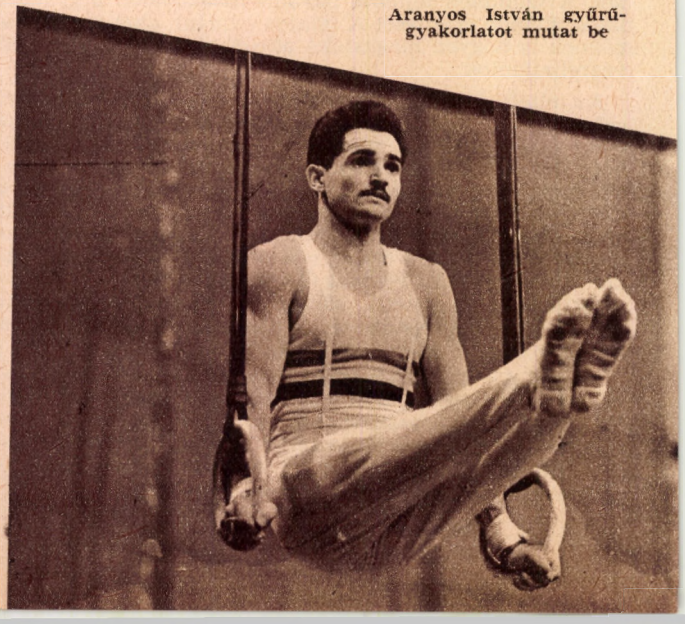
Ami bennünket illet, mi *a nevelés hónapjait éljük.* A vezetők nem mondtak le arról, hogy a múlt hagyományaihoz méltó férfigárdát teremtsenek a magyar tornasportban.

A jelek bíztatóak. *Csányi* előkelő helyezése gyűrűn és nyújtón a japánok között, valamint az NSZK tornászai ellen kivívott abszolút biztos győzelme *komoly ígéret.* Aminthogy *elismerésre méltó* a nagyon fiatal *Aranyos István* egyéni összetett győzelme a franciák ellen is.

Férfitornászaink mostani felkészültsége eléri *a 90 százalékot.* Ezen felülkerekedni, a bűvös határon túljutni azonban már rendkívüli képességeket igényel. És akarást mindenek felett! Ha valaha érvényes volt a mondás, hogy „csak rajtuk múlik!", férfi tornászaink esetében nagyon érvényes. Az út nincs elzárva előlük. *A lehetőség számukra is nyitva.* Még jónéhány versenyen bizonyíthatnak. Hogy azután a vezetők tiszta lelkiismerettel határozhassanak: képviselhetik-e színeinket Tokióban? . . .

Csillag István

Aranyos István gyűrűgyakorlatot mutat be



GYERE VELUENK BEECSBE FUTBALLOZNI GALAANTAAN TALAALKOZUNK STOP

Néhány sor Bayer Róbertről, az első magyar labdarúgó válogatott balfedezetéről



A bölcsész-hallgatók segítő egyesülete 1898—99. évi bizottságának alelnöke volt Bayer Róbert

Néhány évvel ezelőtt, a századik osztrák—magyar válogatott labdarúgó mérkőzés alkalmával, majd a közelmúltban a 400. magyar válogatott mérkőzés előtt is közölték egyes napilapok sportrovatukban a legelső magyar válogatott labdarúgó csapat felállítását.

Vajon felmerülhet-e a sportrovatok olvasóiban az a kérdés, kik lehettek ezek a sportemberek, mi lett belőlük, hannan jöttek, hová mentek, hogyan lettek „válogatottak"? Azok számára, akikben megfogamzottak ehhez hasonló kérdések, szeretnék az alábbiakban egy kis felvilágosítást adni, mert az első válogatottak egyike, aki egyébként a második osztrák—magyar mérkőzésen is játszott (3:2-re győztek az első 0:5-ös kudarc után) — az édesapám volt: Bayer Róbert. Ő már nem tud beszélni, több mint tíz éve pihen sírjában, de sokszor mesélt a régmúlt, a századforduló sportéletéről.

Édesapám kicsi Sáros megyei faluban született, Eperjesen járt gimnáziumba, majd 1895-ben, 17 éves korában került a budapesti tudományegyetemre matematika—fizika szakos hallgatónak. Másodéves egyetemi hallgató korában, tudományegyetemi tanulmányaival párhuzamosan elvégezte az akkor egy éves tornatanári tanfolyamot.

Ott volt a BEAC megalapítói között. Egyik legjobb barátja Hajós Alfréd, az athéni első modern olimpia hőse volt. Övele együtt mentek el az akkori „fővárosi tanács" illetékeseihez küldöttségben, hogy az egyetemi hallgatók részére sportpálya céljaira területet kérjenek. „Menjenek a Lágymányosra, van ott elég terület, lépjék körül, amennyit akarnak." — Így hangzott a válasz. S a fiatal sportemberek becsülettel körüllépték. Még most hét évtizeddel később is az a terület az egyetemi hallgatók sportotthona, amit édesapámék az akkor még pusztaságnak számító Lágymányosból „kiléptek".

A sportnak sok ágával foglalkozott édesapám. Gyermekkoromból egy egész kis ládikára való sportéremre emlékszem, de jelenleg is őrzünk nővéremmel együtt néhány megmaradt érmet, BEAC-versenydíjakat. 1899. március 19-ről három érem is van: súlydobás I. díj, korlát I. díj, 50 yardos síkfutás II. díj. 1899. április 15-ről két érem: 804,5 m-es síkfutás és 50 yardos síkfutás I. díj. 1899. szeptember 3-ról egy érem: magasugrás II. díj.

Talán ez az utóbbi lehetett utolsó fővárosi versenye. Ez év szeptemberében ugyanis behívták a minisztériumba és közölték vele, hogy az aradi gimnáziumban kell egy tanári állást elfoglalnia. Négy év után búcsút kellett mondania a fővárosi egyetemi sportéletnek, amelynek a bölcsője mellett nagyon is sokat tevékenykedett.

A sportnak azonban nem mondott búcsút. Nemcsak az iskolában tanított tanári pályájának első harmadában mindenkor szaktárgyai mellett (matematika és fizika) testnevelést is, hanem első tanári évében Aradon is emlékezetessé tette működését. 1900 március 4-én Arad város kardvívó bajnoka lett a 22 éves fiatal tanár, pedig katonai szolgálatot akkor még nem teljesített. Győzött egy „császári és királyi" százados és egy főhadnagy előtt. Sokszor mesélt édesapám erről a győzelméről. A labdarúgás, a futás és a szertorna mellett talán a vívás volt a legkedvesebb sportja. Sokáig megvolt a fekete vívóruhája (akkor fekete volt a vívásban a divatszín). Az Aradi Atletikai Club 1900. június 16-i versenyéről birtokunkban van a 100 yardos síkfutás I. díját jelentő érem is, egy sárgaréz doboz elnöki tiszteletdíjjal együtt.

1901 szeptemberében a zsolnai alreáliskola matematika—fizika—testnevelés szakos tanárt keresett. Édesapám vállalta az új állást, közelebb került szülőföldjéhez — és Eperjesen lakó édesanyámhoz, aki akkor már a menyasszonyjelöltje. 1902. szeptember elején volt az esküvőjük. Mintegy öt héttel az esküvő után, október első napjaiban kapott egy táviratot



Futóverseny rajtja Eperjesen 1898-ban. Jobbról a harmadik Bayer Róbert egyetemi hallgató

Budapestről: „Gyere velünk Bécsbe futballozni, Galántán találkozunk". Galánta volt az elágazó állomása a Budapest—Zsolna és a Budapest—Pozsony—Bécs közötti vasútvonalaknak.

És édesapám csatlakozott a magyar fővárosból Bécs felé tartó válogatott labdarúgókhoz. Pedig akkor már három éve élt távol Budapesttől. De az 1895—1899-es években bizonyára annyira megismerték, megszerették, becsülték és értékelték a sportmunkáját, hogy reá is gondoltak az első válogatott összeállítói, amikor arról volt szó, hogy kit állítsanak a balfedezet posztjára. Nyilván a sokoldalú képzettség, a több sportággal való rendszeres foglalkozás tette erre képessé. És ha a csapat akkor ki is kapott, a második alkalommal ismét szerepeltették, tehát édesapám megfelelt a várakozásnak.

Két évvel később saját kérelmére, az eperjesi gimnáziumba helyezték át, s ettől kezdve felhagyott az aktív sportolással. Annál inkább sportra nevelte a fiatalságot. Tanítványai a már alig ismert füleslabdában országos ifjúsági bajnokságot nyertek a debreceni kollégium csapata ellenében, aztán pedig a felnőtt bajnokot, a III. ker. TVE együttesét is kétvállra fektették.

Hét évi eperjesi tanárkodás után, 1911-ben a felsőbb hatóságok édesapámat az akkor alapított mezőkövesdi gimnázium megszervezésével és igazgatói teendőinek ellátásával bízták meg. Hivatásként fogta fel és vállalta ezt a beosztást is és 25 éven át volt igazgatója e vidéki kis gimnáziumnak, egészen nyugalomba vonulásáig. A sport iránti szeretete mindvégig megmaradt. Legjobban az úszást, a vívást és a labdarúgást kedvelte. Még lelkesen hallgatta a rádión 1953 októberében a londoni 6:3 közvetítését, majd november 8-án a svéd—magyart. Ki tudja, talán e két mérkőzés számára is izgalmas percei nem siettették-e, hogy egy életen át állandóan versenyben levő szíve néhány nappal később november 16-án, a vasárnapi sporteredmények rádió hallgatása közben megszűnt dobogni.

Bayer István dr.
főiskolai tanár

LÉLEKTANILAG IS fel kell készíteni a labdarugókat

Manapság egyre gyakrabban hallani ilyesmit: a csapat lélektani felkészítése hiányos volt. Vagy éppen az ellenkezőjét. Felbukkan tehát egy olyan tényező, amelynek úgy látszik fontos szerepe van a sikerben, vagy a sikertelenségben. Ezt a tényezőt *lélektani, pszichológiai* megnevezéssel illetjük. Természetesen ez nem valami új felfedezés. Inkább az az igazság, hogy a nagyobb teljesítményekre való törekvés, a követelmények fokozott növekedése egyre differenciáltabbá teszi a feladatot: a minden igényt kielégítő, eredményes felkészülést.

Elsősorban nézzük meg a játék alakulását

a fizikai terhelés oldaláról.

Harminc-negyven évvel ezelőtt, a magyar labdarúgás „induló fénykorában", *az Orthok, Takács II-ők, Fogl-ok és társaik idejében* heti két edzéssel készültek az élvonalbeli játékosok a mérkőzésekre. Ma már a budapesti bajnokság I. osztályában is „kötelező" a heti három edzés, ha a csapat meg akarja állni a helyét a versengésben. Tudjuk, hogy abban az időben az úgynevezett grundjáték lényegesen nagyobb szerepet játszott és közvetlenül a grundokról is sok játékos került a legjobbak közé. De ez sem elegendő magyarázat, ha a mostani helyzetre gondolunk, amikor *a heti 5—8 edzés az általános* és sok esetben nem kivétel még a mérkőzés napja sem.

Az egyik fontos jelenség éppen az, hogy

a többletterhelés miatt a játékos nem károsodik,

sőt ma már *a versenyéletkor 28—30 évről, 35—38 évre emelkedik.* Ez közel tíz év eltolódást jelent kedvező irányban, és a kiforrott játékos még évekig kamatoztathatja tudását a maga és a közösség javára. Összefüggésbe hozhatjuk ezt az általános emberi életkor meghosszabbodásával is, kiterjesztve a kutatási területet a sport élettani jelentőségére, konzerváló szerepére.

Pedig *a játék,* az idők folyamán *csak látszólag egyszerűsödött. Gyakorlatilag bonyolultabb lett,* ha ez nem is fedezhető fel az első pillantásra. A mai játék egynémely — főleg taktikai — vonatkozásában *a sakkhoz hasonlítható.* Az edző a legkülönbözőbb elképzelések szerint mozgatja figuráit — a játékosokat —, s mintegy előre megszerkeszti a mérkőzést, az ellenfél várható „lépéseit" is figyelembe véve. *Egyre kevesebb a kötött hely,* s az az igazán jó játékos, aki minél nagyobb területet tud hasznosan betölteni.

A védő, támad — a támadó védekezik.

s az így elérhető variációknak csak a lehetőségeit érezzük, a határait nem.

Ma a játékosokkal kapcsolatban ilyen követelményekkel lépünk fel: *tudatos tevékenység, tökéletes fizikai felkészülés magasfokú technikai és taktikai képzettség mellett.*

Már ezen a ponton is érezhetjük a feladat sokrétűségét. A régi keretek szükségszerűen kitágulnak, bekapcsolódik a munkába *az edző mellett az orvos is.* És ami új: szerepe nem a sérülés esetén kezdődik a partvonalon vagy az öltözőben, hanem az edzéseken, a felkészülés idején, amikor figyelemmel kíséri a játékosok szervezetének állapotát s azonnal csenget, ha zavaró körülményt észlel és tájékoztatja az edzőt a játékos teherbírásáról, reagálásáról és erőállapotáról.

De úgy látszik, hogy mindez nem elegendő. Van még valami, amivel foglalkozni kell, vagy kellene, ami a felállítható sorrendben is jelentős helyet foglal el:

a játékos „belső" állapota, a lelkiállapot.

És már itt el kell oszlatni egy „hangzásbeli" félreértést. Ennek a „lelkinek" semmi köze sincs ahhoz a lélekhez, amit sokan annak ismernek, ami szerintük túlvilági életet él, s független az ember fizikai lététől. Amit mi lelkinek tudunk, az a központi idegrendszer tevékenységét jelenti, az irányítóközpont funkcióit, ami nélkül nincs mozgás, észlelés, figyelem, érzékelés, azaz tudatos lét. Összefügg az akarattal, a vággyal, s legmagasabb szinten a gondolkodás, az értés, a tanulás folyamataival. Tehát az ember belső térképét rajzolja meg, ami ugyanakkor jelenti az idegrendszer impulzus felvevő és továbbító — érzékelő — és a reagálást biztosító — motoros — kapcsolatait, de az egyéniség örökölt és szerzett képességeinek együttesét is — a személyiséget is, az abból eredő értelmi, hangulati elemek kísérőjelenségeivel együtt.

Bonyolult világ, de elkerülhetetlenül számolni kell vele. A labdarúgójátékost éppen úgy jellemzi, mint az orvosprofesszort, vagy a vasesztergályost.

Mi a labdarúgójátékossal kapcsolatban kívánunk foglalkozni a kérdéssel, s azokat a különleges jelenségeket és jelzéseket vizsgáljuk — párhuzamosan a tennivalókkal —, amelyek kiemelik a labdarúgót a más mozgási körben élő emberek közül.

Alapfeltétel: a lélektani képlet ismerete és kialakítása.

Ez a kiindulópont, a pszichikai nyersanyag, amivel dolgozunk. *Megismerni* a rendelkezésünkre álló labdarúgókat *nemcsak „szakmai tudás" szempontjából, de pszichikailag is.* Nehéz fontossági sorrendet meghatározni a kettő között. Nem is szükséges, elegendő annak hangsúlyozása, hogy figyelmünket mind jobban és jobban összpontosítanunk kell *a labdarúgók lelki képletének* megismerésére.

A továbbiakban nézzük meg közelebbről ezt a feladatot. A labdarúgás csapatjáték, tizenegy játékos játszik egy csapatban. A keret létszáma 15—18 fő. Ez a tágabb közösség, amely együtt él, amelynek tagjai hatással vannak egymásra. Mert

minden együttesnek megvan a maga külön légköre,

amelyet az együttes tagjainak személyisége, emberi tulajdonsága alakít ki. Tehát itt jelentkezik az első feltétel: csak olyan játékosokból lehet pozitív jellegű közösséget, keretet kialakítani, akiknek egyéni tulajdonságaik, személyiségük összehangolható.

Ez távolról sem jelent egyneműséget. Nem jelenti azt, hogy csak azonos tulajdonságú emberekből alakítható ki egy ilyen közösség. Hiszen a képlet ezerféle, de a cél egy; a játék szempontjából pozitív tulajdonságok-

nak: *akaraterőnek, áldozatkészségnek, közösségérzetnek, küzdenitudásnak, lelkességnek, szerény önbecsülésnek, kritikai érzéknek kell túlsúlyban lennie.* A lényeg: a cél szempontjából történő formálhatóság; *nem az egyéniség feladása, de odaadása elengedhetetlen.*

A fenegyerek, a csak önmagáért élő játékos a jó, homogén közösségben megváltoztatható, de ha egy kis rést talál, szétfeszíti a kereteket és mindenképpen rombol. Az egész munkát veszélyeztetheti, s a veszély igen nagy. Egyes csapatok „érthetetlen" visszaesése mögött nem egyszer ez rejlik. Éppen ezért az új játékosokat, az erősítést, gondosan kell megválogatni nemcsak szakmai, hanem lélektani szempontból is.

Tehát azt mondottuk, hogy *meg kell ismerni a labdarúgókat.* Erre két út állhat rendelkezésünkre:

a) a pszichológiai vizsgálati módszerek
b) az ezzel foglalkozó munkatárs — akit nevezhetünk lélektani munkatársnak is — emberismerete, személyes képességei.

Ezt a két dolgot nem szabad elválasztani egymástól. A pszichológiai vizsgálat alapja a személyes beszélgetés, ahol a vizsgáló személyben kialakul bizonyos kép a vizsgált személyről. Itt érvényesül a lélektani munkatárs személyes képessége, emberismerete.

Ezt kiegészítik a vizsgálati módszerek, mert a lélektan tudomány, amely mérhető eredményekből indul ki.

Ide tartoznak az úgynevezett *tesztek*, vagy *próbák.* Ezeken belül olyan konkrét feladatokat kell elvégeznie a vizsgált személynek, amelyek valamely képességre vagy adottságra mutatnak. Ilyen például a figyelem, az értelem színvonala, összetett személyiségjegyek, érdeklődés stb.

A műszeres vizsgálatoknak is megvan a maguk szerepe. Reakció-időméréseket végezhetünk hangra, fényre, vagy a kettőt együtt. Fontos a labdarúgó szempontjából a reflexvizsgálat is az erre alkalmas műszerekkel.

Szükséges, hogy az így kapott vizsgálati eredményeket és tapasztalatokat felvezessük a játékos *egyéni lapjára,* ahol minden együtt található és jól áttekinthető. Nélkülözhetetlen segédeszköz ez, legalább annyira, mint az edzésterv és az ezzel kapcsolatos feljegyzések.

Az alapfeltétel biztosítása után következhetik a feladat második része: *foglalkozás a játékosokkal a pályán és a mindennapi életben.*

A pályán belüli foglalkozás a következőképpen osztható fel:

a) *közvetlen megfigyelés az edzéseken és a mérkőzéseken,*

b) *személyes foglalkozás,*

c) *csoportos foglalkozás,*

d) *lélektani doping a mérkőzés előtt.*

A lélektani munka folyamatos, állandó együttlétet, „együttélést" jelent a játékosokkal. A játékos a pályán él igazán, tehát itt árul el — önkéntelenül is — legtöbbet önmagáról. Itt él, itt mozog társaival együtt, tehát közösségben. A csapat pillanatnyi lelkiállapota is a pályán mérhető le a legjobban. Nemcsak a mérkőzés kilencven percére gondolunk itt. A hangnem, amit egymással szemben használnak, a kialakuló körök, nemegyszer klikkek, azok kapcsolata, a megszülető ellentétek, az edzések légköre mind-mind fontos adat, megfigyelendő jelzés a lélektani munkatárs részére.

Ebben az időszakban a személyes beszélgetésnek már más a célja, mint az „ismerkedés" idején. A munkatárs tudja, kivel beszél, és mit akar.

A csoportos foglalkozás sem egyenlő a játékos-értekezletek megszokott foglalkozás-rendjével. Elsősorban a minél tökéletesebb lelki összhang kialakítását és fenntartását szolgálja, a maga egyéni módszereivel. A szó szoros értelmében foglalkozik a labdarúgókkal, és például egészséges kritikai szellemre, teljesebb áldozatvállalásra készteti őket. *Minden értekezletnek, megbeszélésnek kell valamilyen egyéni jellegének lennie,* mert a sablon eleve kizárja a szükséges elevenséget, és az egész foglalkozás belefulladhat valamiféle lelki prédikációba. Az a lényeg, hogy a játékosok beszéljenek és megteremtődjék a bizalom és az egymás megbecsülésének nehezen kialakítható légköre.

A mérkőzés előtti lélektani doping sem merül ki valamilyen hókusz-pókuszban. Elsősorban *a túlzott rajtláz, a sokszor bénító belső görcs, gátlás feloldását jelenti.* Mindezek mellett természetesen mindig az adott helyzetből kiindulva küzdelemre, lelkesedésre buzdítja a játékosokat. Megfelelő hangulatot teremt a mérkőzés előtt.

A játékos magánéletének

fontosságát itt nem kell külön hangsúlyoznunk. Tudjuk, hogy fontos szerepe van, csak éppen nem foglalkozunk vele ennek megfelelően. Pedig a hullámzó forma, gyengébb teljesítmény okát nem egyszer itt kereshetjük és itt is találjuk meg. *Nem közömbös, hogy a játékos „honnan" jön a pályára, milyen körülmények között él.* Nem mindegy, hogy mivel foglalkozik, hogy látja el feladatát hivatásában. És van-e hivatása egyáltalán, mivel tölti el szabad idejét.

Mi szocialista sportembereket akarunk nevelni, és ez magas erkölcsi mércét jelent, az erkölcsiség megismertetését és felszabadítását, az átérzett áldozatvállalást, az „egyéni" összehangolást a közösséggel, kényszer nélkül, önként vállaltan. A szocialista embertípus kialakításának hatalmas feladattervébe beillesztve történhetik ez a munka, ez a nevelés.

Döntő *a lélektani munkatárs emberi magatartása.* A játékosokkal való együttélés. Ez soha nem lehet formális, mert ha az, rosszabb, mintha semmi sem történnék. A labdarúgó érzékeny típus, szerepléshez szokott, fontossági komplexuma van, s könnyen megérzi a „hamis" hangot, az ilyen-amolyan érdeklődést. Őszintén és egyenesen kell közeledni hozzá. S még ez sem elég. Ismerni kell őt, mint típust is. Tehát nem elég, ha a lélektani munkatárs csak a lélektant ismeri, de a labdarúgó játékot, s az öltözők és a pályák annyira egyéni légkörét nem.

És hátra van még egy igen fontos kapcsolat, amelyről beszélnünk kell:

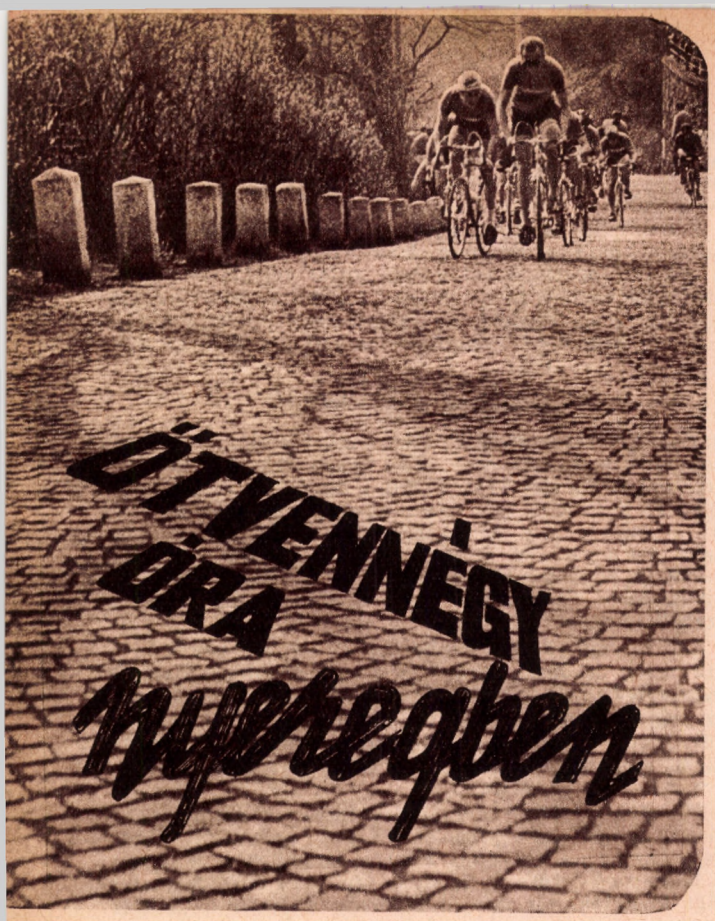
az edző és a lélektani munkatárs kapcsolata

Mert nem feledkeztünk el az edzőről, jóllehet eddig nem említettük. A pszichikai munkát csak az edzővel együtt lehet és kell végezni. *Az edző a csapat legelső irányítója,* s ha ez nincs így, az csak eredménytelenségre, bomlásra vezethet. A lélektani munkatárs az edző segítőtársa, nem tevékenykedik külön, más utakon, mert akkor munkája a levegőben lóg, s elveszti gyakorlati jelentőségét. Az edző küldi a játékost a lélektani munkatárshoz egyéni foglalkozásra, ha úgy látja, hogy formaingadozásának lélektani okai vannak. Az edző határozza meg a játékrendszert, s az ebből következő pszichikai követelményeket egyes játékosokra is lebontottan, és különkülön mérkőzésenként, ha úgy szükséges. A munka szakmai és lélektani része így hangolódik szerves egésszé, a kettőjük tevékenysége útján, az edző irányításával.

Lehetséges, hogy nálunk idegenül hangzik ez, mert még nem alakítottuk ki ezt a különleges feladatkört — a pszichológusét, a lélektani munkatársét. Nem véletlen, hogy Európa más részein és Dél-Amerikában már megtörtént ez, s pszichológusok és pszichotechnikusok dolgoznak az edzők mellett. És a magyar labdarúgás most ezeket utolérni igyekszik, nem pedig előttük jár. Ez mindenképpen kiemeli a kérdés fontosságát, és a fejlődés felé mutat. Érzésünk és hitünk szerint az NB I-es csapatok tatai edzőtáborozása pozitív lépés volt, pillanatnyilag akárhogy is értékelik egyes vezetők vagy játékosok. De a fizikai képességek növelése mellett gondolnunk kell arra a hatalmas energiatöbbletre is, amelyet a lélektani erők felszabadítása jelent. Minél előbb, minél sürgősebben!

Reméljük, hogy az itt közölt egy-két gondolat, elképzelés — hiányosságaival együtt is — legalább *vitaalapot,* a meginduló eszmecsere magvát jelenti, s ha ez így van, célját elérte, feladatának megfelelt.

Kautzky László



ÖTVENNÉGY ÓRA nyeregben

Mi magyarázza az országúti kerékpárversenyek népszerűségét?

Varsótól Prágáig millió és millió ember állta, mosolyogta és integette végig a XVII. Békeverseny útvonalát. Hatalmas mezőségek közepén, sok kilométernyire a legközelebbi emberlakta helytől is ötös sorokban morzsolódtak, hosszú távokat utaztak, hosszú órákat álldogáltak, hogy az ötvennégyórás egészből egy kétperces töredéket lássanak.

Illetve nem is egészen kétperceset.

Egy dombtetőről lemértem. Az útvonalat elölről biztosító motorostól az utóvédet jelentő mentőkocsiig 112 másodpercig tartott a mezőny átsuhanása.

Ennyi fáradság, ennyi lelkesedés egy lélegzetnyi élményért. Hogyan Miért?

A legfőbb ok kétségtelenül az eszme. A gondolati tartalom, amelynek tizenhetedik esztendeje nagyszerű hordozója ez a verseny. Három esztendővel az első Békeverseny rajtja előtt még Tigrisek csattogtak ezeken az országutakon és forgó páncéltornyaikból a rémületet és a halált árasztották. Természetes hát, hogy éppen emez országutak mentén fogadják legnagyobb örömmel a béke gyorshadtestének átvonuló kerékpáros alakulatait. Békére született a világ és ki tudná a varsói, prágai, berlini embernél inkább, hogy mi az a háború?

Másrészt a kerékpározás manapság a technika virágkorában — elemi sportág. Ahogy az emberré válás, öntudatra ébredés korszakának legtermészetesebb közlekedési módja, a futás, legelső sportágunkká vált, úgy válik manapság a technika korszakának legelső és legegyszerűbb közlekedési eszköze, a kerékpár, az újból mozgásra éhes milliók legkedvesebb, legérthetőbb játékszerévé.

Ilyen megfontolások után — úgy érezzük — nagyon is érthető, miért népszerű külföldön ez a remek sportág, s inkább az kevésbé világos: vajon miért nem annyira népszerű minálunk?

VALAMI ÚJ

Az auei pihenőnapon hosszan beszélgettünk Ivar Westbyvel, a Három Kontinens vegyescsapatának norvég tagjával. Rokonszenves sportember ez a Westby, viselkedésre, képességre egyaránt roppant szerény.

— A következő Békeversenyen Norvégia is teljes csapatot indít — mondta. — Esküdni mernék, hogy ez a csapat majd remekül megállja a helyét és az elsők közt végez. Nagy dolgok készülődnek minálunk. A gyorskorcsolyázók edzője megígérte, hogy maid velünk is foglalkozik.

Ami a dologban különösen érdekes: a norvég gyorskorcsolyázók edzője — atléta. Egykori diszkoszvető bajnok.

Izgalmas lesz megfigyelni mit jelentenek a legtudományosabb sportág, az atlétika vívmányai — izometria, intervall, fartlek — a kerékpárosok számára. Hogy a norvég gyorskorcsolyázók számára mit jelentettek, azt jócskán láthattuk Innsbruckban.

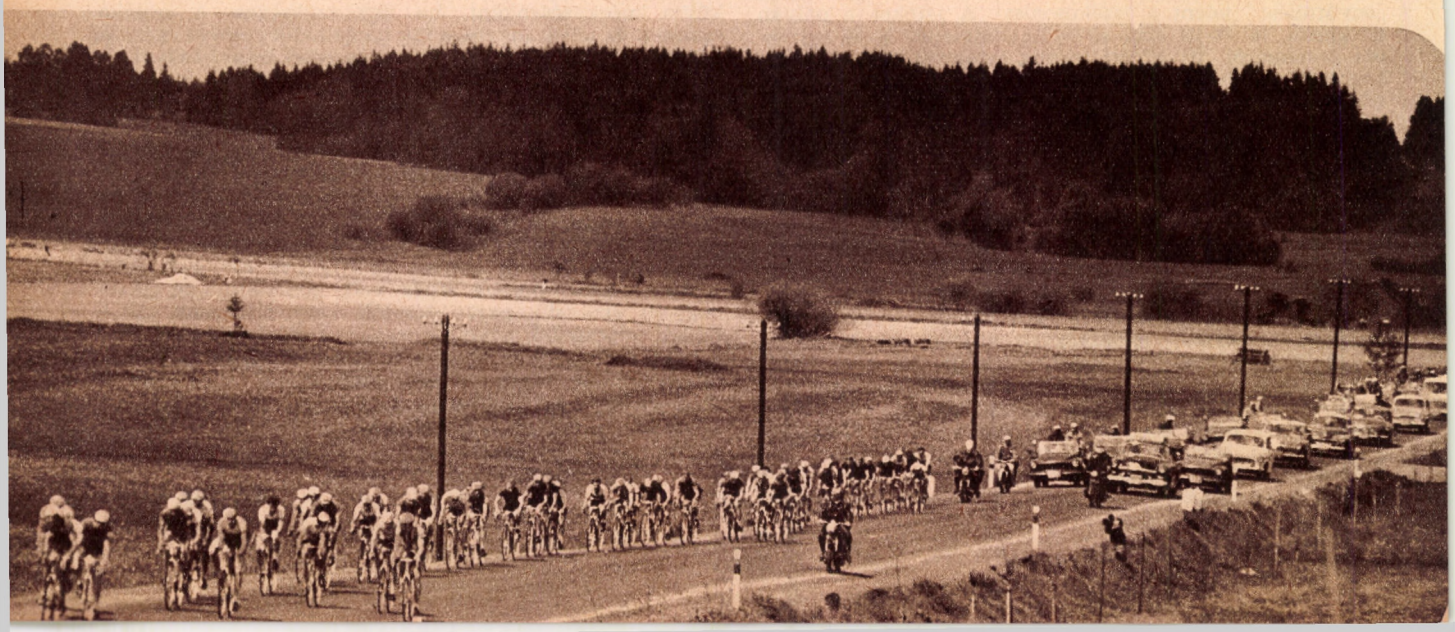
Úgy érezzük, hogy Ivar Westby bizakodása indokolt. Az órával mérhető, ciklikus mozgással járó sportágak edzéselvei meglehetősen közeli rokonságot tartanak. Elméleti síkon nem tűnik túlságosan nehéz feladatnak megtalálni a középtávfutás, a gyorskorcsolya és az országúti kerékpározás legnagyobb közös osztóját. Az eredmény pedig itt is, ott is az „óraátlagok" gyors emelkedése.

Lehetséges, hogy a Békeverseny rendezői néhány év múlva a mai Wartburgoknál, Warszawáknál lényegesen gyorsabb kísérőkocsikról gondoskodhatnak?

CSILLAGOK A BETONON

A Békeverseny részvevői körülbelül ötvennégy órát, tehát több mint egy teljes munkahetet töltöttek a nyeregben. Ennyi idő alatt a legszerényebb kibic is felfedezhetett néhány állandóbb, maradandóbb színt a szüntelenül kavargó, változó kaleidoszkópban.

Még együtt a mezőny . . .



1. Jan Smolik. Hradec Kralove huszonegyesztendős kedvence a Békeverseny elsőszámú főszereplőjének bizonyult. Gyors volt és ötletes, csillogó és elnyűhetetlen. Mindent tudott és mindent bemutatott, ami csak ebben a sportágban szép és érdekes. Három szakaszgyőzelmet aratott. Az elsőt higgadt és átdondolt csapattaktikával, a másodikat süvöltő hegyihajrával, a harmadikat csupaész és csupatűz elmenéssel.

— A magam részéről az oberhofi időfutamban elért győzelmét becsülöm a legtöbbre — mondta Jaroslav Menhart, a csehszlovák csapat edzője. — Hullámvasúthoz hasonló terepen vitt az út, az utolsó tíz kilométer pedig Crawinkeltől Oberhofig egyetlen tízkilométeres emelkedőre esett, amely lélegzetnyi pihenőt sem engedett a versenyzőknek. Smolik ezen a szakaszon 35,5 kilométeres óraátlagot ért el. A legendáshírű dán Olsen 1951-ben 32,5-ös átlaggal nyerte az akkor még teljesen sík terepen megrendezett Békeversenyt.

Ehhez vegyük hozzá, hogy Jan Smolik tavaly még a huszonnyolcadik helyen végzett, a Tour de l'Avenir tizedik szakasza — éppen egy hegyiszakasz — után pedig súlyos időhátránya miatt kizárták a versenyből.

Most pedig . . .

Igen, szakasztott úgy hat mindez, mint valami tündérmese, ahol a szegény ember legkisebbik fiának az ölébe röppen a sültgalamb.

Ám, hogy ez a mese se maradjon erkölcsi tanulság nélkül, mondjuk el azt is, hogy Jan Smoliknak edzései közben kereken tízezer kilométert kellett végighajtania ezért a sültgalambért.

2. Joseph Spruyt. A pullei vasmunkás a Békeverseny legnagyobb és legötletesebb szólistájának bizonyult. Igaz, Lucien Acou, a belgák edzője már Varsóban megmondta:

— A csapatverseny bennünket kevésbé érdekel. Legfőbb célunk, hogy szakaszgyőzelmeket szerezzünk.

Hogy erre a szakaszgyőzelemre aztán tizenegy napot kellett várniok — az nem Spruyton múlt. A keményállú, akaratos legény a verseny legmozgékonyabb egyéniségének, a cselekmény legfőbb irányítójának bizonyult. Mondhatni: ő írta az egész Békeverseny forgatókönyvét. Csakhát őt is elérte a színpadi szerzők végzete. Amikor főszerepet akart vállalni saját darabjában — sorra megbukott. Szökéseit szerelték, megugrásait lezárták, Oberhof és Aue között bemutatott két és félórás szívettépő szólója a hiábavaló szépség iskolapéldája volt.

Amikor végre neki tapsolt a karzat, amikor egy újabb nagy szökés végén kétperces előnnyel kerekezett be a libereci stadionba, már a maratoni kapuban mosolyogni kezdett.

Sokáig tünődtem: vajon minek a visszfénye ez a mosoly?

A valóra vált álomé? Vagy egy közelgő profiszerződésé?

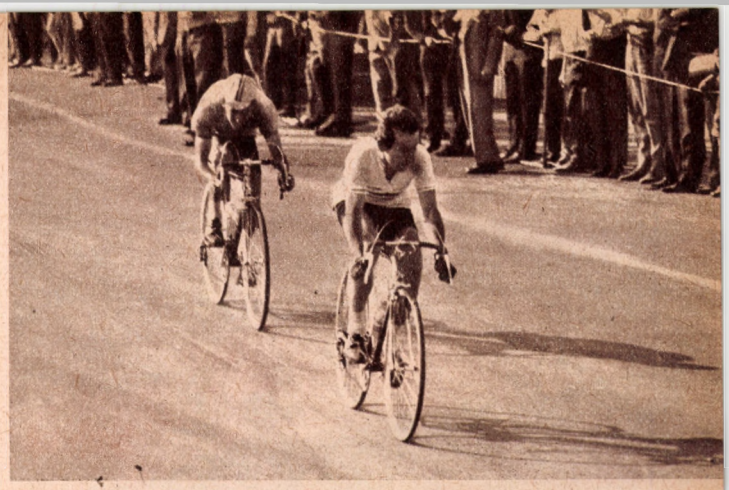
CSAPATOKRÓL

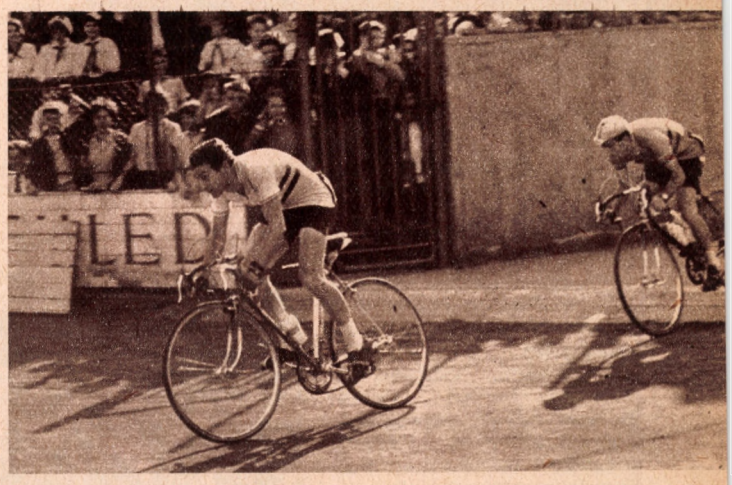
Két együttes kér helyet e beszámoló hasábjain. Az egyik dicsőséges állandóságával, a másik meg ugrásszerű fejlődésével.

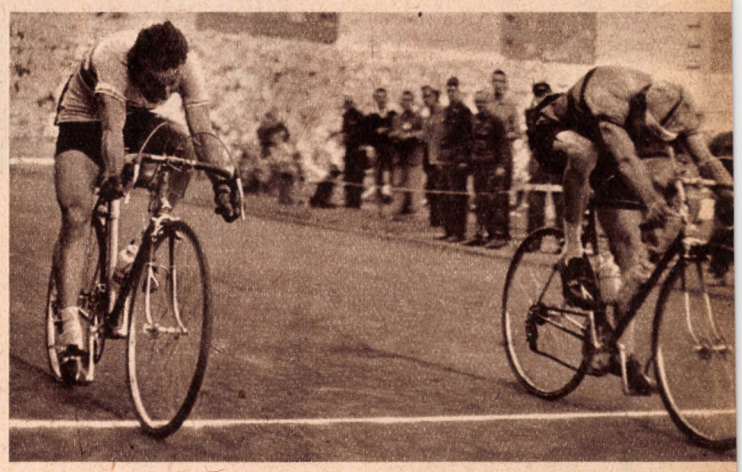
1. Az NDK csapata akár kétszer is megnyerhette volna az összetettet, hiszen az egyéni verseny első húsz helyezettje között valamennyi versenyzőjét ott találtuk. Csillagok ezúttal nem tündököltek ebben a csapatban. Az idei Ampler messze volt a tavalyi Amplertől, az idei Schur nagyon messze a tíz évvel ezelőtti Schurtól, a világbajnok Ecksteint meg el sem hozták.

Ami ezek után fantasztikusnak tűnt: tőkét kovácsoltak ebből a negatívumból. Egyéni győzelemre nem számíthattak, együttessé alakultak tehát, s a kék trikót egy percre sem engedték át másnak.

Ott villogtak állandóan a derékhad élén. Belga, jugoszláv, bolgár, angol vagy akár magyar elmenésekkel nem sokat törődtek, de feszülten figyeltek mindenkit, aki veszélyes lehetett rájuk. Minden szökevény csoportban legalább annyi NDK-snak kellett lennie, ahány román, lengyel és csehszlovák versenyző volt. Gustav Adolf Schur a szeme villanásával indította útnak legényeit, ha szólistának nem is, de karmesternek okvetlenül ő volt a legnagyobb. És ez, mindenfajta esztétikai megfontolás szerint hasonlítha-









Drámai képsorozat a XVII. Békeverseny utolsó szakaszának utolsó métereiről. A felső képen legalább egy kerékpárhosszal vezet Megyerdi a Budejovicétől Prágáig terjedő 156 km-es szakasz utolsó kilométerén Prága fellobogózott utcáin százezres tömeg sorfala között. Amikor Megyerdi befordul a Dinamo stadionba (2. kép), előnye megmaradt, sőt talán néhány cm-rel nőtt is. És a 3. kép mutatja a célbaérkezés pillanatát, amikor kitűnő versenyzőnket a belga Jacquelin hatalmas vágta után tenyérszélességgel megelőzte. A 4. kép: a győzelmi emelvényen középen a belga Jacquelin, 2. a magyar Megyerdi és 3. a csehszlovák Heller. Ezen a szakaszon szerezte meg a magyar csapat a békeversenyek történetének első magyar szakaszgyőzelmét



Robbantási kísérlet



A békeverseny egyéni győztese: a csehszlovák Smolik az élen

tatlanul érdemesebb teljesítmény.

És ahogy az NDK együttese mindent a vezérmotívum, a főszólam, a csapatgyőzelem áhitatos szolgálatába rendelt, az egyike volt a verseny igazán nagy élményeinek.

2. Románia csapata a második helyen végzett. Közben három egyéni szakaszgyőzelmet is szerzett, méghozzá mindhármat más és más versenyzője (Dumitrescu, Moiceanu és Stoica) révén.

— Semmi különös — mondta Ernest Golgoti, az edzőjük. — Olyan kerékpárosok, mint a többi kilencven. Legfeljebb valamivel többet dolgoztak a zöménél.

— Igen, mert belehajszoltál minket — mondta Constantin Dumitrescu. — Ernest egy jókedvű tiranmus. Megtanított bennünket arra, hogyan kell vidáman szenvedni.

Ezen a mellékmondaton el kellene gondolkozni. Legalább annyit, amennyit egy mellékmondat érdemel . . .



Célbaérkezés után Smoliknak kézről kézre nyújtják kishúgát

A Liberec—Pardubice szakaszon a magyar Megyerdi nyeri a hegyi részhajrát



ÖTÖDIK: MAGYARORSZÁG . . .

Magyarország csapata ötödik lett a Békeversenyen. Állítjuk: ez kerékpársportunk eddigi legnagyobb sikere. A számok meglehetősen egyértelműen beszélnek. 1951-ben, amikor harmadik, vagy 1950-ben és 62-ben, amikor negyedik lett a csapat, akkor a verseny útvonala volt rövidebb, vagy átlaga alacsonyabb, vagy pedig együttesünknek a győzteshez számított időhátránya nagyobb.

1964-ben, a verseny utolsó szakaszán csapatunk megszerezte a Békeversenyek történetének első magyar szakaszgyőzelmét. Ebben az évben egyenrangú ellenfélként küzdöttük végig a versenyt, ötvennégyórás kerékpározás után a világ legjobbjaitól is csupán néhány perccel maradtunk el.

A siker kulcsa: csapatunk remek erőnléte és nagyszerű harci szelleme.

Ami a fizikai tényezőt illeti: ilyen jól felkészített magyar csapat még nem jelent meg a kerékpáros világ színe előtt. Versenyzőink a napról napra ismétlődő négy-ötórás „taposómalom" után is frissen szálltak le a nyeregből, s a prágai Dinamó-stadion legpihentebb legénysége kétségtelenül a mienk volt.

Az akarat-erkölcsi tényezők síkján: — csak néhány gyors példát — Juszkó képes volt tizennégy napon át szakadatlanul az élmezőnyben hajtani, Juhásznak volt kurázsija súlyos bukás után sérülten visszaülni a gépre, Balaskó lázas meghűlést vészelt át a nyeregben, Megyerdi meg az utolsó nap utolsó órájában biztosította kétségbeesett és vakmerő szólóval csapatunk győzelmét.

Azért — hiába, az ember örökké a jobbra, többre törekszik — felmerül a kérdés: hogyan lehetett volna még szebb?

Nos, elsősorban jobb technika, másodsorban nagyobb önbizalom segítségével.

Az első a célszerűbb helyzekedést, átgondoltabb taktika kialakítását és végrehajtását tette volna lehetővé. A második a megszerzett és raktáron levő erő még bátrabb, tehát jóval eredményesebb felhasználását. Több szökést, energikusabb elmenést, aktívabb versenyzést. Kerékpárosaink talán maguk sem hitték el, hogy a több, jobb munka valóban megtermi gyümölcsét és csapatunk 1964-ben már nem mint szegény vidéki rokon, hanem mint egyenrangú tárgyalófél jelenhetik meg a béke országútjain.

Mindezt azonban meghozhatja a rutin és a tapasztalat.

Kerékpárosaink ötödik helyet, szakaszgyőzelmet szereztek a Békeversenyen. Szereztek egy csomó elismerést az ellenfelektől, pár színes jelzőt nyugati újságíróktól.

Ennek a sportágnak többé Magyarországon sincs miért szégyenkeznie.

Peterdi Pál

Győztesek tiszteletköre



Döntő fordulat a gyógytestnevelésben



Képeink egy XII. kerületi gyógytestnevelési óra néhány jelenetét mutatják be. Az asztmás gyerekek tudatos teljes kilégzését ballon fújásával javítják dr. Lévay Istvánné gyógytestnevelő tanár vezetésével

Az 1964 szeptemberében kezdődő tanítási évben már rendelet szabályozza az alsó-, közép- és felsőfokú oktatási intézményekben a kötelező gyógytestnevelést és az azzal kapcsolatos orvosi vizsgálatokat. A tanulókat ezentúl négy kategóriába lehet sorolni. Az egészségesek a testnevelési órán, a kíméletre szorulók a könnyített testnevelési foglalkozáson vesznek részt. Az orvosi vizsgálat alapján az arra rászorulókat gyógytestnevelésre utalják. A negyedik csoportba a súlyos betegek kerülnek; róluk az egészségügyi szervek gondoskodnak. A régen várt rendelet gyakorlati megvalósulása tehát azt jelenti, hogy megszünik az utóbbi években elburjánzott „felmentés": minden tanuló fizikai állapotának megfelelő testi nevelésben részesül.

Ma még felmérhetetlen az intézkedés haszna, hatása ifjúságunk testi fejlődésére. Néhány héttel azelőtt, hogy a rendelet betűiből valóság válik, nem is későbbi hatásának felmérése a fő feladat. Mostanában nem is erről beszélnek, vitatkoznak az iskolaorvosok és sportorvosok, a gyógytestnevelők és testnevelő tanárok, hanem arról: milyenek a rendelet megvalósításának tudományos, személyi és tárgyi feltételei.

A gyógytestnevelés gyorsan fejlődő ága a testnevelésnek. Külföldön és nálunk is nagy gyakorlatra és megfelelő tudományos munkára támaszkodhatnak a gyógytestnevelők, bár csakúgy mint minden fejlődő tudománynál, itt sem lehet semmilyen eredményt lezártnak, befejezettnek tekinteni. Gyógytestnevelő tanáraink jól képzettek, világviszonylatban is állják az összehasonlítást, hála a Testnevelési Főiskolának, ahol Gárdos Magda tanárnő, az ügy végtelenül lelkes harcosa vezetésével évről évre kitűnően felkészült szakemberek kerülnek a gyógytestnevelés kiépült hálózatába. A képzés ütemét azonban a jövőben feltétlenül növelni kell!

A rendelet megvalósulását egyelőre komolyan hátráltatja a tárgyi feltételek hiánya, valamint az a körülmény, hogy a közvélemény egy része még nem érti meg a gyógytestnevelés fontosságát. Nálunk sajnos a kevés tornaterem miatt az egészségesek iskolai testnevelését sem lehet mindenütt megnyugtatóan megoldani. Gond, sok helyen megoldhatatlan gond lesz a megfelelő helyiség előteremtése. Baj van a közvéleménnyel is: még sok az olyan iskolaigazgató, aki a szembetűnő, mérhető eredményeket felmutató testnevelés mellett indokolatlanul háttérbe szorítja a kevésbé látványos, aprólékos, türelmes munkát igénylő gyógytestnevelést. Még előfordul olyan sajnálatos eset, mint például Budapesten a Váci utca 57 sz. alatti Általános Iskolában, ahol a jól felszerelt, öltözővel ellátott gyógytestnevelő helyiséget más célra elvették, s az értékes, különleges felszerelés azóta a pincében hever. A szülők sincsenek még mindenütt tisztában a gyógytestnevelés fogalmával. Az iskolaorvosok viszont nagy lelkesedéssel fogadták a rendeletet. Ezt bizonyította az OTSI-ban számukra rendezett gyógytestnevelési tanfolyam is; a résztvevőket rendkívül érdekelte a téma.



A gerinc deformitásos csoport gömbvégű bottal tartásjavító és hátizomerősítő gyakorlatot végez

A könnyített testnevelés látszólag kevesebb nehézséget rejt magában, néhány jel azonban arra mutat, hogy még több fejtörést okoz majd, mint a gyógytestnevelés. A könnyített testnevelésnek irodalma egyáltalán nincs, egészen új fogalom, a tanmenet is még csak most készül. Már összeállították az orvosok részére azt a tájékoztatót, amely meghatározza, hogy milyen betegség, illetve deformitás miatt kell a tanulókat a különböző csoportokba beosztani. Ez sok vitás kérdést dönt majd el. Olyant is, ami eddig nem kevés gyermeknek és szülőnek okozott keserűséget.

Ezzel kapcsolatban is fogas kérdések merülnek fel: lesz-e a könnyített testnevelés megvalósításához elegendő óraszám és helyiség? Ismerve testnevelőink elfoglaltságát és a tornatermi nehézségeket, félő, hogy a rendeletnek ez a része csak nagyon vontatottan valósul majd meg. Másik kényes kérdés: ki ellenőrzi a végrehajtást, ki mozgósítja majd az igazgatókat, tanárokat, hogy minden erővel próbálják megteremteni a feltételeket? Ki állapítja meg, hogy alaposak-e a kifogások, nemcsak a kényelmesség odázza-e el a könnyített testnevelés megvalósítását?

Sok még a nyitott kérdés az iskolai kötelező testnevelésről szóló rendelet körül. Maga a rendelet azonban feltétlenül időszerű és előremutató. Tükrözi azt az ideális állapotot, amelynek elérésére minden illetékes szervnek és személynek törekednie kell.

P. K.

A gerinc deformitást javító labdagyakorlat



CSIKAR Tantalusz szerepében



Sétakocsikázás előtt a sivatag hajóján: Sándor és Görcs

Ebben az évben kerül kiadásra az „Orth és társai" című könyvével „Ezüst Gerely"-díjat nyert FEKETE PÁL új könyve, a CSIKAR című sportregény, amely Sándor Károly változatos, színes pályafutásáról szól. Az érdeklődéssel várt regényből most közlünk egy részletet.

1952 májusában, az NDK elleni mérkőzésen, az egyik német védővel csúnyán összecsapott, erős fájdalmat érzett a térdében, de összeszorított fogakkal is kitartott, miközben arra gondolt, hogy a helsinki olimpia előtt újra meg kell küzdenie a sorssal is.

Moszkva válogatottja ellen készültek a magyarok; az utolsó előkészületi mérkőzésen arra hivatkozott, hogy fáradt, s ezért nem játszik. Éjjelenként vizes borogatással a térdén töprengett, hogy bevallja-e sérülését, vagy a mérkőzésig várjon. Talán addig rendbe jön.

A sok tépelődés az idegeit is megviselte, de reménykedve ült be moszkvai repülőgépbe. Minden gondja, aggodalma kiment a fejéből, amikor leszállt velük a gép.

Moszkvában, az egyik forró légkörű szovjet—magyar válogatott mérkőzésen



A mérkőzés hajnalán kisurrant a hotel előcsarnokából. Míg társai az igazak álmát aludták, óvatosan kibicegett a Vörös térre. A korán kelők csodálkozva nézték a melegítőruhájában ugrándozó, a térdét próbálgató fiatalembert. Miközben tornászgatott, fájdalmas arccal hajtogatta:

— Nem megy... Így nem vállalhatom a játékot...

A reggelinél közölte, hogy sérült. Nagy csalódás érte, egyszerűen nem hittek neki.

— Miért nem vallod be Csikar az igazat? — húzták a többiek. — Hogy félsz a kemény szovjet védőktől! Ezért nem vállalod a játékot...

Mentegette, igazolta magát, de nem hittek neki. Szobájában marta a keserűség. Hiszen arról már ismerhették, hogy nem ismeri a félelmet. Más vágya sincs, mint az, hogy a legjobbak között szerepeljen és utána Helsinkiben, az olimpián húzza magára a címeres mezt.

És most gyávának tartják...

Idehaza megröntgenezték a lábát. Kiderült, hogy térdkalácstörést szenvedett. Míg a válogatott-keret tagjai az olimpiára készültek, Csikar edzője tanácsára bevonult a Lukács gyógykórház betegszobájába. Ha abban az időben a csalódott és elkeseredett sportember képmásához modellt keresett volna a szobrász — Csikarról mintázhatta volna művét.

Fegyelmezetten betartotta az orvosok utasításait. Az ápolók szeretetteljes gondoskodása, a látogatói is erőt adtak ahhoz, hogy a gyógyulás útjára lépjen. Tűrte az injekciózást, a kezeléssel járó fájdalmakat. Rádión hallgatta Helsinkiből a közvetítést. Végig izgulta a mérkőzések minden mozzanatát. Olykor belehasított a gondolat: nem lehet ott Turkuban, Helsinkiben, Kotkában — s a végső győzelem kivívásában, az olimpiai bajnoki cím megszerzésének örömteli perceit sem élheti át.

Örömünnepet jelentett számára, amikor gipszkötéssel a lábán az első lépéseivel próbálkozhatott a pályán vakmerő jobbszélső, akinek most az volt a szerepe, hogy óvatosan lépkedjen.

1952, a magyar labdarúgás számára az olimpiai aranyérmet jelentette. Csikarnak pedig hosszú hónapok kiesését sportpályafutásában, de végül is talpra állt.

Nélküle alakult ki az a csapat, amelyről a világ labdarúgásának a szakemberei csodálattal beszéltek. Nem szerepelhetett abban az együttesben, amelynek legnagyobb erénye az egység volt, s játékáról úgy írt a nyugatnémet „Kicker", mint a legnemesebb borról, amelyet élvezettel szürcsölnek a szakemberek. Az újságok cikkei még a brazilokat is felülmúló új, forradalmi együttes jöttét hirdették. Olyan csapatot, amilyet nem láttak a világnáború óta. A kis jobbszélső kimaradt abból az együttesből, amelyet Sir Stanley Rous, az angol szövetség főtitkára az angol válogatott fölé helyezett.

A lelkileg tantaluszi kínokat közel egy esztendeig átélő hajdani móravárosi jobbszélső hosszú felépülése után némileg lehiggadt. Csikar legalább is abban hasonlítható a görög mitológia egyik alakjához, hogy Tantaluszként örök éhséget érzett ő is: hiszen felette is oly sokszor kinyúltak az édes gyümölccsel — a válogatottság ígéretével — a fa ágai, de amint kinyújtotta kezét a gyümölcs felé, az ágak tovasuhantak. Csikar is — miként a mondabeli Tantalusz — állig elmerülve állt egy tóban, s mégis örökké szomjazott, mert amint inni akart a vízből, a tó leapadt.

Érthető, hogy a válogatottságra szomjazó jobbszélső a legtöbbet akarta elérni, amit játékos elérhet. Ez az örök szomjúság hajtotta a jobb teljesítmények elérésére. Ekkor érkezett hosszú ideig tartó sérülése.

Európa legjobbjai — a magyar válogatott csapat — Stockholmba készültek, a svédek elleni mérkőzésre. Csikar is benne volt az utazó keretben. Az örömbe belevegyültek az üröm csöppjei — újra csak tartalékként utazhatik Észak Velencéjébe. Stockholmban az étkezéssel gyűlt meg a baja.

Az MTK 1948-ban Prágában legyőzte a Spartát. Csikar, Kovács I., Kovács II., Börzsei, Heged



étteremben melléje tolta a pincér a lazaccal, rákkal és más ínyenc-
megrakott kis asztalt, úgy érezte, hogy rögtön rosszul lesz, ha nem
el a fejét a tálakról. A régi város szépsége, a tisztaság és az embe-
gyományos korrektsége megkapta. De rövidesen kimondta a szenten-

Minden ragyogó szép, az erdők tisztásai mesebeliek. De nem élnék
mi pénzért sem, mert az emberek hűvösek tartózkodóak...
izrejátszott véleményében az is, hogy neve újra kimaradt az össze-
ból. Neki nem mondták, hogy korán feküdjék le, ne egyék nehéz
ügyeljen erőnlétére. Szomorúan figyelte, amikor a hotelben társai
öltöztek. Csikar civil ruhában ült a stadionba tartó társasgépkocsiba.
ig a többieket szorgalmasan gyúrta az öltözőben a masszőr — Csikar
a lelátóra és ott figyelte az előmérkőzést. Új volt számára a hűvös-
mert svéd szurkolók harsány csatakiáltása is:
Heja!... Heja!...
ár mindenről elfeledkezett, eltemette magában tartaléksorsának minden
t, amikor megállt mellette Mándi Gyula, a válogatott edzője:
Csikar, siess az öltözőbe, te játszol Budai helyett...
őször meglepődött és felvillant benne, hogy valami baj lehet Budaival.
, amikor elhagyta az öltözőt, vetélytársa a gyúrópadon feküdt. Le-
és Budait még a gyúró keze között találta. Gyorsan kilépett a fo-
, mert arra gondolt, hogy rossz viccet csinálnak vele. Mándi azonban
léje állt, megismételte a felhívást.
Gyula bácsi, nem látja, hogy Budai készül? — kérdezte.
Nem baj — nyugtatta meg Mándi — kérd csak el Lacitól a mezét
rsan öltözz át...
Én? — felelte pirosragyúlt arccal — Szó sem lehet róla!
mint aki pontot tett a dolog végére, elindult a kijárat felé. De nem
dhetett sokáig, mert határozott utasítást kapott az újabb hírnök útján:
Budai már levetette a mezét, gyere, siess, mert elkésel a kezdésről...
an der Meer, holland játékvezető hívogató sípjelétől visszhangzott
folyosó, amikor lázas igyekezettel átöltözött. De a feje már ködös volt.
or a legkisebb incidens is megzavarja a pályára induló játékost. Annyi
zakított még magának, hogy Budainak csendesen odaszóljon:
Lacikám, én igazán nem tehetek semmiről... Rám ne haragudj...
kellemetlen közjátékot az magyarázta, hogy Sebes Gusztáv már jóval
a mérkőzés előtt elhatározta: ha csúszós lesz a stadion talaja, Sándor
a jobbszélen.



A budapesti, NSZK elleni mérkőzésen, Csikar jellegzetesen „kirobban"



Még egy névaláírás az afrikai sportbarátnak



szemközt Fáraóval

És a talaj csúszós volt.

A felkészülés izgalmai közepette azonban megfeledkeztek arról, hogy már rögtön, a stadionba érkezés után közöljék Sándorral és Budaival, hogy ki játszik közülük...

Ilyen állapotban lépett a pályára. Az átázott, vízes talajon Csikar is sokat csúszkált, kezdő vágtái nem sikerültek. A fejében folyton az járt:

— Nem így kellett volna megrendezni ezt a cserét... Budai még azt hiszi...

Nem tudott összpontosítani, sokat hibázott. Kocsist is felkavarta legjobb barátjának, szélsőjének, Budainak az esete. Sándor pedig gondolataival küszködve, sokszor állva várta a labdát, keveset mozgott. És amikor nekiiramodott, minden áron arra tört, hogy gólt érjen el. Gólt, hogy azzal is alátámassza a kezdés előtti percekben beléje helyezett „bizalmat".

A svédeknek ízlett a csúszós talaj. Puskás gólja után egyenlítettek. Az első félidő után így vonult öltözőbe a magyar csapat. És ott, mielőtt elhangzott volna a cserére utasítás, Csikar maga kérte, hogy a második félidőben Budai menjen ki helyette. A sors aztán úgy hozta, hogy Budaival a jobbszélen Kocsis is szárnyakat kapott — lelkileg is — és Budai megszerezte a vezetést, a végül 4:2-es győzelemmel végződött mérkőzésen.

Már Stockholmban úgy látszott, hogy véglegesen eldőlt a Budai—Sándor vita: Budai megerősítette helyét a válogatottban. Csak ő lehet esélyes Kocsis mellet a svájci világbajnokságon.

A stockholmi stadion átázott gyepszőnyegén, az első negyvenöt percben, Csikar elcsúszva látta ábrándjait. Nem remélte, hogy valaha is a legjobbak közé kerülhet. Még a szél járása is ellene esküdött. Az első félidőben ugyanis szinte szűnni nem akaró szélvihar söpört a pályán. A szél jórészt felszárította a csúszós talajt és a második félidőben már a Csikar nélkül kiálló magyarokat segítette.

— Minden összejött... — tépelődött Csikar az öltözőben, miközben átöltözött. — Elölről kell kezdenem mindent... Nagyon jól kell szerepelnem klubcsapatomban, hogy újra beválogassanak...

A tolmács másnap lefordította reggelizö játékosoknak az egyik svéd újság cikkének részletét:

„Isten irgalmazzon annak a csapatnak, amelynek a magyarok ellen kell játszania, ha a magyar csapatnak jó napja van..."

— Isten legyen irgalmas annak a labdarúgónak, aki fejébe vette, hogy neki a válogatottban van a helye, de minden összeesküdik ellene... — fordította Csikar saját gondolataira az imént elhangzott cikk mondatát — Lutri az egész! Rajtam kívül álló erők is döntenek a sorsomról...

Így elmélkedett, mert ekkor még misztikus erők közrejátszását is látta pályafutása sűrűn megismétlődő keresztezéseiben.



alról jobbra): Hidegkúti, Höfflíng, a 19 éves
la. Guggolnak: Bíró S., Gellér, Mészáros

HOGYAN TANÍTSUK A JÓ LABDAKEZELÉST?

Labdarúgó-, kosárlabda-, vagy más csapatjáték-mérkőzésen bárki megfigyelheti, hogy a játékosok gyakran az ellenfélnek adják, vagy sokszor elvétik a feléjükszálló labdát. Sajnálatos, hogy a rossz átadások és a rossz labda-átvételek nemcsak az alsóbb osztályú és ifjúsági mérkőzéseken fordulnak gyakran elő, hanem NB I-ben, sőt válogatott szinten is.

A hibás labdakezelés miatt legtöbbször oda a kínálkozó lehetőség, a jó helyzet. A rossz átadások következménye az is, hogy idegesek lesznek a játékosok és játékukban még több hibát vétenek.

Kétségtelen, hogy a labdakezelést a mérkőzéseken sok tényező nehezíti meg. A labdát legtöbbször mozgásban kell átvenni és mozgó társnak továbbítani, gyakran a lehető legnagyobb gyorsasággal a védő közvetlen közelében. Rossz átadásokra vezethet az is, ha a játékos figyelme a mérkőzésen fellépő fáradtság miatt csökken.

A gyors, pontos labdaátvétel és továbbítás elsajátítása és állandósítása csak hosszas és rendszeres gyakorlás útján lehetséges. Sajnos vannak olyan tapasztalatok, hogy ezt sok edző nem gyakoroltatja kellő mértékben. A gyakorlást is kevés mozgással és kis intenzitással végeztetik, holott a mérkőzések ennek éppen az ellenkezőjét követelik.

Erre utal az is, hogy a mérkőzéseken kevés a törekvés a gyors játékra, kevés a gyors indítás. Ennek ugyancsak a gyors mozgásban történő pontos labdakezelés az alapja, amelyet kevésbé sajátítanak el a játékosok. A gyorsindítás, s ezzel kapcsolatban a gyors és pontos labdatovábbítás pedig döntő szerepet játszik a győzelem kivívásában. Ismeretes, hogy például labdarúgásban egy-két gyors húzásból álló támadás milyen veszélyt jelent az ellenfél kapujára. A sok átadásból felépített körülményes támadás-szövésben sokkal több lehetősége van a védőknek a beavatkozásra. Ugyanígy senki sem vitatja a gyorsindítás jelentőségét a kosárlabdában, vagy kézilabdában stb. Az ilyen támadást a védelem nem, vagy csak üggyel-bajjal tudja hárítani.

A gyors mozgásban történő labdaátvétel és pontos labdatovábbítás tehát a korszerű játék elengedhetetlen követelménye. Elsajátítására és gyakorlására ezért nagy gondot kell fordítani. Az edzéseken a játékosok a gyakorlást különféle tér-formákban végzik, melyek biztosítják a gyakorlás folyamatosságát (kevés számú labda esetén is), a kellő mértékű megterhelést, stb. A gyakorlás azonban csak akkor vezet pozitív eredményre, ha az a mérkőzéshez hasonló feltételek mellett folyik. Így a labdaátvétel és a továbbítás — mint a mérkőzéseken legtöbbször — mozgásban történjék. A labdakezelést nehezítsük meg változatos, a mérkőzésekhez hasonló feltételekkel. Fontos az is, hogy a technikai gyakorlatok iramа a mérkőzések iramához igazodjék.

A mozgásban történő hibátlan labdaátvétel és pontos labdatovábbítás alapja tehát az állandó és sok gyakorlás. A játékosok — különösen alsóbb osztályokban — azt szeretik, ha az edzéseken minél többet játszanak. Hogy szívesen végezzék a szükséges technikai gyakorlatokat, az edzésre érdekes és változatos gyakorlatanyagot kell összeállítani. Az edzésgyakorlatok változatossá tétele sok edzőnek nehézséget okoz. Nos — ebben a cikkben azt szeretném bemutatni, hogy a labdatechnikai gyakorlatok változatossá tételére milyen sok lehetőség kínálkozik.

A különféle játék-szakkönyvek sok gyakorlatot tartalmaznak. Vannak viszont olyan gyakorlatok, amelyeket például csak a kosárlabdában ismernek, de fel lehetne azokat használni a kézilabdában vagy labdarúgásban is, és megfordítva.

Vizsgáljuk meg először, hogy milyen térformákban történik a technikai elemek gyakorlása. A labdaátadási gyakorlatokat térformájuk és ennek megfelelően jellegük és a felhasználhatóságuk szempontjából két csoportba oszthatjuk:

a.) Olyan térformákban végezhető gyakorlatok, amelyek kisebb módosítással valamennyi csapatjátékban elvégezhetők. Ezekben a térformákban történik elsősorban a technikai elemek oktatása és változó körülmények közötti gyakorlása. A gyakorlatok a fizikai képességek fejlesztésére is hatással vannak. Ezenkívül a játékosok elsajátítják a támadás taktikájának olyan általános elemeit, mint például az átadás utáni elfutás (szabadulás a védőtől), helycserék, stb.

b.) Az egyes csapatjátékok különleges támadási formáival kapcsolatos átadási gyakorlatok. Ezeknél a gyakorlatoknál a fizikai képességek és a technika fejlesztése mellett tehát elsősorban a taktikai érzék csiszolása a cél.

A továbbiakban csak az első csoportba tartozó gyakorlatokkal foglalkozom, mert ezek minden csapatjáték edzésein felhasználhatóak. A gyakorlatok a játékosok elhelyezkedése, mozgása és a labda útja szerint a következő térformákban végezhetők:

1.) gyakorlatok egymással szemben levő oszlopban;

2.) gyakorlatok háromszögben;

3.) gyakorlatok négyszögben;

4.) gyakorlatok körformában;

5.) gyakorlatok feladó játékosokkal;

6.) páros és hármasgyakorlatok helyben és előrehaladással.

A technikai elemek gyakorlása tehát változatos, sokféle térformában végezhető. A játékosok a legkülönfélébb irányból (elölről, hátulról, oldalról) kapják és továbbíthatják a labdát.

Sokkal nagyobb lehetőség nyílik a változatosságra a gyakorlatok tartalmának összeállításában. A következőkben ismertetem azokat a tényezőket, amelyek variálásával a különféle technikai, erőnléti és taktikai feladatok megoldására szinte végtelen számú gyakorlatot állíthatunk össze:

1.) Az egyes térformákban végezhető gyakorlatok variálhatók a labda-átadás, illetve -átvétel technikájának a változtatásával. Végezhetjük a labda-továbbítást állóhelyben, futásban, labdavezetés után, levegőből, vagy egyből. Az egyes sportágak jellegének megfelelően az átadás és az átvétel történhetik labdarúgásban fejjel, belsővel, sarokkal, ívelten vagy laposan stb. Kosárlabdában és kézilabdában egykézzel, kétkézzel, mellől, fej felett, alulról vagy test mögött stb. Az egyes technikai elemek előtt, vagy alatt végezhetünk különféle cseleket is. Nyilvánvaló tehát, hogy a technikai elemek változtatása igen sokféle variációra ad lehetőséget.

2.) Változtathatjuk a gyakorlatokat egy, vagy több feladó játékos beállításával. (Példákat lásd a gyakorlatanyagnál) Ez a technika fokozott gyakorlása mellett fejleszti a játékos perifériás látását, fokozottabban igénybeveszi figyelmét.

3.) Az előzőkhöz hasonló fokozott követelményeket támaszt, ha a gyakorlatot egyszerre két, vagy több labdával hajtjuk végre.

4.) Az átadások számának növelésével (a játékos a gyakorlat alatt többször kap labdát) a gyakorlatok változatosabbá tétele mellett szintén a gyors reagálást, a figyelmet fejlesztjük.

5.) Igen hatásos, de ugyanakkor érdekes és szórakoztató, ha a labda átadása, átvétele előtt, közben, vagy

utána a játékosoknak különféle feladatot kell végrehajtaniok, pl. pad, gát átugrása, bukfenc, átbujás gát alatt, tárgyak megkerülése stb. A gyakorlatok ilyen végrehajtása kiválóan alkalmas a gyorsaság, a ruganyosság, az ügyesség stb. fejlesztésére is. Az átadások pontosságának a növelésére a labda útjába is állíthatunk különféle tárgyakat, így például a labdát szék alatt kell átgurítani, vagy két mérce között átadni.

6.) Mérkőzésekhez igen közel álló feltételeket teremthetünk, ha a gyakorlatokat egy vagy több védőjátékos beállításával variáljuk.

A különböző térformákban végezhető gyakorlatoknál egyszerre több tényezőt is változtathatunk.

Az egyes gyakorlati formák ismertetése előtt röviden érintem a gyakorlatok hatásának fokozását.

Az ismertetésre kerülő gyakorlatok elsősorban a labdakezelés elsajátítására, tökéletesítésére, tehát a technika fejlesztésére szolgálnak. A különféle gyakorlati formák közül a nehéz, kevésbé ismert technikai elemek gyakorlására az egyszerűbb formákat választhatjuk. A már jól ismert technikai elemek gyakorlását viszont összetett formában végezzük. Ilyenkor a hangsúly a technika állandóan változó, mérkőzésekhez hasonló körülmények közötti alkalmazásán van.

Az egyes gyakorlatokat főleg olyan technikai elemekből állítsuk össze, amelyek végrehajtásánál a játékosok többsége a mérkőzéseken hibázik. Ha például a hátulról érkező labdát gyakran elvétik és csak körülményesen, lassan tudják előre adni, akkor olyan gyakorlatokat állítsunk össze, ahol ez a labdakezelési forma előfordul.

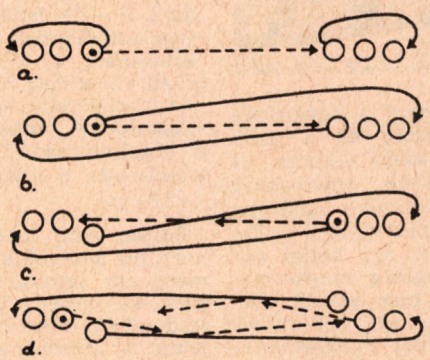
A technikai gyakorlatokkal a fizikai képességek is fejleszthetők (bár a képességek fejlesztésének nem ez a fő módszere). Az állóképesség fejlesztésére növelni kell a gyakorlat ismétlésének számát, csökkenteni kell a pihenőidőt. Ezt a gyakorlás időtartamának növelése mellett úgy érhetjük el, hogy csökkentjük a gyakorlatban résztvevő játékosok számát. A gyorsaság fejlesztésére az egyes gyakorlatok végrehajtásának gyorsaságát kell fokozni. Ez jól megvalósítható, ha a gyakorlatokat versenyszerű formában végeztetjük. A legtöbb gyakorlat végrehajtható váltó, vagy sorverseny formában is. Ilyenkor mindig jelöljük meg a gyakorlat kezdésének, illetve befejezésének és a labdaátvételek, továbbítások helyét, mert a játékosok hajlamosak arra, hogy csökkentsék a távolságokat. A ruganyosság és az ügyesség fejlesztését különféle akadályok beiktatásával mozdíthatjuk elő.

A labdakezelési gyakorlatok bizonyos mértékig a taktikai érzék fejlesztéséhez is hozzájárulnak. A játékosok elsajátítják a labda-továbbítás után az elfutást, a labda visszajátszását. Kifejezetten taktikai jellegűek, a helyzet felismerési képesség fejlesztését szolgálják az előrehaladás közben végezhető páros és hármas gyakorlatok. Ezek egyben gyorsindítási, lerohanási támadási formák is.

A következőkben az egyes gyakorlási formákban elvégezhető alapgyakorlatokat mutatjuk be, az előzőekben említett hat tényező variálásával.

1.) *Gyakorlatok egymással szembenlevő oszlopban.*

Az egymással szembenlévő oszlopban végezhető gyakorlatoknál a játékosok a következő fő formákban végezhetik a labdaátvételt és továbbítást.



1. ábra

a.) A játékos a szembenlévő oszloptól kapott labdát szembe adja át. *(1/a-b. ábra)*

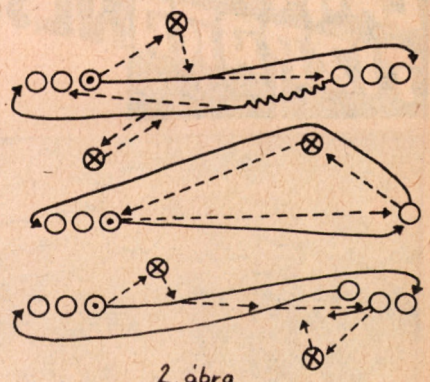
b.) A játékos a szembenlévő oszloptól kapott labdát hátrafelé, saját oszlopának adja át *(1/c. ábra)*

c) A játékos a hátulról kapott labdát a szembenlévő oszlopnak adja át *(1/d. ábra)*

Mindhárom gyakorlat-formánál a labda továbbítása után a játékos beállhat saját oszlopának *(1/a. ábra)* vagy pedig a szembenlévő oszlopnak a végére *(1/b. ábra)*. Ez hatásosabb, mert több mozgással jár.

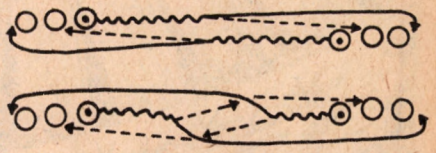
Ezt a háromféle alapformát az előzőkben ismertetett hat tényező változtatásával, az edzési céloknak megfelelően számtalan módon variálhatjuk. A továbbiakban csak a szemben lévő oszloptól kapott labda szembe és hátrafelé továbbításának variálására mutatok be néhány példát.

Az egyes sportágak jellegének megfelelően a legkülönfélébb technikai elemekkel végezhetjük a labda továbbítást és- átvételt. A technikai elemek változtatása tehát — mint már említettem — igen sokféle variációra ad lehetőséget. Ezekkel azonban bővebben nem foglalkozom.



2. ábra

Változatossá tehetjük a gyakorlatokat egy, vagy több feladó játékos beállításával is *(2. ábra)*.



3. ábra

Végezhetjük a gyakorlatokat két labdával. Ilyenkor az egyik átadást (amennyiben egymással szembe történik) laposan, a másik átadást ívelten (pl. labdarúgásban fejjel és lábbal) végezzük, vagy pedig ne egyvonalba állítsuk fel az oszlopokat *(3. ábra)*.



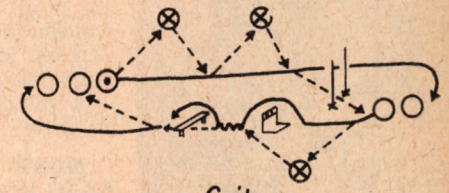
4. ábra

Fokozott figyelmet és gyorsabb labdakezelést igényel, ha az átadást végző játékos visszakapja a labdát *(4. ábra)*.



5. ábra

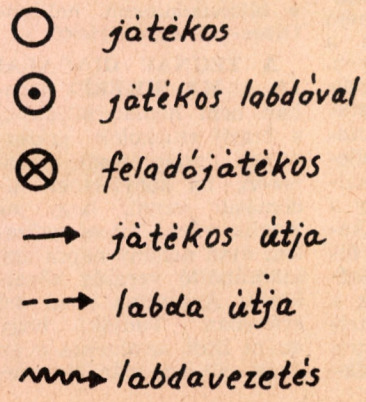
A változatosság mellett a fizikai igénybevételt fokozhatjuk akadályok beállításával *(5. ábra)*.



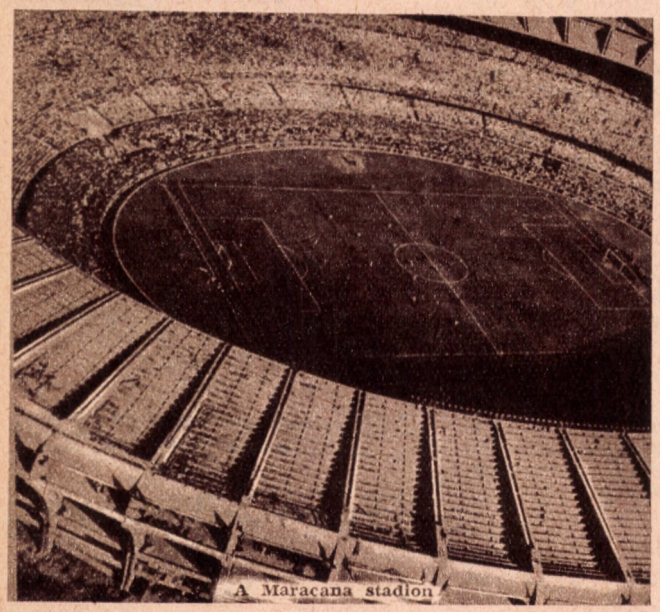
6. ábra

Végül változtathatunk egyszerre több tényezőt is *(6. ábra)*.

ifj. Kerezsi Endre



A BRAZIL LABDARÚGÁS TIZPARANCSOLATA



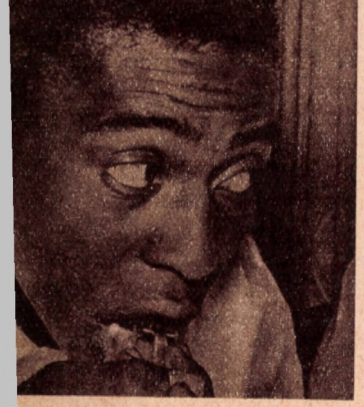
A Maracana stadion

A LABDARÚGÁS RAJONGÓI az idén nem panaszkodhatnak: már az év első felében bőven akadt futball-csemege idehaza és külföldön egyaránt. A válogatott mérkőzések, a különféle kupaküzdelmek, a tokiói előcsatározások, közben a bajnoki pontokért folyó harc: mindez komoly próbatétel elé állította a csapatokat egészükben és a játékosokat egyenként.

Győzelmek és vereségek, örömujjongások és szitkozódások, magasztaló dicséretek és lesújtó kritikák váltogatják egymást. Amint vége van egy mérkőzésnek, már megindul a készülődés a következőre és a szurkolók sohasem fogynak ki az érvekből, amelyekkel megmagyarázzák kedvenceik szereplését. Azt a játékost, akit egy héttel azelőtt az egekig magasztaltak, most nem győzik szapulni, hogy egy hét múlva esetleg ismét dicséretekkel halmozzák el. És éppen ez az örök mozgás, ez az örök változatosság, ez az örök meglepetés toboroz annyi rajongót a labdarúgás számára.

Most még csak 1964-et irunk, de már most minden labdarúgószakértő minden fontosabb nemzetközi mérkőzést 1966 szemüvegén keresztül néz. 1966-ban Angliában rendezik meg a négy évenként ismétlődő labdarúgó világbajnokságot. Hogy ki lesz a győztes, azt természetesen senki nem tudja előre megjósolni, de hogy az egyes országok válogatottjai milyen szellemben készülnek fel a világbajnokságra, abból már sok mindenre lehet következtetni.

Pelé, „a fekete gyöngyszem", a brazilok világhírű csatára



MOST CSAK EGY ORSZÁG labdarúgását vesszük szemügyre közelebbről: Brazíliáét. Nemcsak azért, mert Brazília volt a győztese az 1958. évi stockholmi és az 1962. évi chilei világbajnokságnak, hanem azért is, mert Dél-Amerikában még mindig Brazília a futball-nagyhatalom. Bár a dél-amerikai államok közül is már egyre több állam — Argentína, Uruguay, Peru, Chile stb. — pályázik arra, hogy megtépázza Brazília babérjait, de azért még mindig Brazília az az állam, ahol leginkább az egész ország ügye a labdarúgás, és ahol egy-egy nagy mérkőzés még az erősen viharos politikai eseményekről is eltereli a figyelmet. A brazil válogatott az elmúlt években erősen visszaesett ugyan, de a brazil szurkolók egy pillanatig sem hagyták cserben csapatukat. Továbbra is bíznak bennük és minden játékukat százezrek érdeklődése kíséri. És hogy méltók erre a bizalomra, azt legjobban bizonyítja az a meglepetésszerű fölényes győzelem, amelyet Anglia válogatottja ellen vívtak ki. Május utolsó vasárnapján a Rio de Janeiro-i Maracana-stadionban a Pelé vezetésével új életre kelt brazil válogatott 5:1 arányban hengerelte le Anglia válogatottját, amely pedig a közelmúltban újból elkáprázta tta a világot eredményeivel.

Persze nem lehet tudni, hogy mi lett volna az eredmény egy semleges pályán, vagy különösen a Wembley-stadionban. Mert hogy mit jelent a Maracana-stadionban játszani, arról csak az alkothat igazán fogalmat magának, aki képzeletben össze tudja gyúrni a budapesti, bécsi, prágai, római és moszkvai stadion legfűtöttebb légkörű és legizgalmasabb mérkőzéseit, s ezeket együttesen veti a mérleg serpenyőjébe egyetlen Rio de Janeiro-i mérkőzéssel szemben. Kezdjük azzal, hogy a Maracana-stadion a világ legnagyobb ilyen jellegű sportlétesítménye. Befogadóképessége majdnem 200 000 ember. De ez a 200 000 nem akármilyen, hanem hamisítatlan dél-amerikai szurkoló. A stadion biztonsági berendezései „dél-amerikai jellegűek" és még arra is alkalmasak lettek volna, hogy a limai katasztrófát megakadályozzák. A csaparok öltözőit a stadion alsó részében helyezték el, s azok a nézőtérről megközelíthetetlenek. A játékosok alagúton keresztül jutnak a játéktérre. Még a pályához legközelebb eső ülőhelyek is olyan távol esnek a játéktértől, hogy a játékosokat semmiféle sérelem nem érheti, még ha köveket, vagy üvegeket dobálnak is be a feldühödött szurkolók a pályára. A játéktér és a lelátók között még egy három méter mély, kibetonozott árok is húzódik. Tehát magát a pályát egyetlen illetéktelen személy sem tudja megközelíteni, nem úgy, mint Limában, ahol a több mint 300 ember halálát okozó katasztrófát éppen az robbantotta ki, hogy egy fanatikus szurkoló berohant a pályára, hogy a bírót inzultálja.

De ha már a dél-amerikai szurkolók nem rohanhatnak a pályára, nem dobálhatják meg az ellenfél csapatát üvegekkel, vagy kövekkel, a mérkőzés után nem téphetik le kedvenceikről a mezt, hogy annak egy-egy darabját emlékül hazavigyék akkor mi marad számukra a játék élvezetén kívül? Egy mindenesetre marad: a hang. Ezzel azután élnek is, de úgy, hogy azt Európában szinte el sem tudják képzelni. Ha a Maracana-stadionban 200 000 ember egyszerre kiált gólt, ezt a diadalordítást a legkülönfélébb hanghatások kísérik: száz és száz rakéta robbanása, a nyomukban kirajzolódó tüzijáték csillagainak ropogása, trombiták harsogása, dobok pergése, kereplők és szirénák dobhártyát remegtető hangzavara. És ha mindehhez még Pelé is olyan kitűnő formában játszik, mint az 5:1-es Anglia elleni mérkőzésen, ahol az öt gól közül egyet ő lőtt, négyet pedig ő készített elő, akkor a „fekete gyöngyszem", a „rici futballkirály" minden sikeres megmozdulását hosszan elnyújtott Péleee-kórus kíséri, amely hanghatásában a bikaviadalokon hallható Oleee-vel egyenértékű.

A TEGNAP DIADALAI ÉS A MA SIKEREI azonban nem homályosítják el a brazil szurkolók százezreinek tisztánlátását. Különösen, ha kénytelenek tudomásul venni, hogy az Anglia elleni 5:1-es győzelem után néhány napra egy kiábrándító vereség következik: Argentína ellen 3:0 arányban. Tudják, hogy amint Didi, az ötvenes évek nagy csillaga már kiöregé-



Délamerikai futball-csendélet. Az argentin rendőrség sem megy a szomszédba — vagy legalábbis Limába —, ha tüzelni kell a pályát elözönlő szurkolókra

dett, az 1966. évi londoni világbajnokságra Pelé és társai: Garrincha, Santos, Zito, Zagalo, Julinho, ha nem is valamennyien, de közülük többen már elérik azt a korhatárt, amikor a hosszabb ideig tartó, hatalmas erőfeszítést követelő nemzetközi mérkőzés-sorozaton nem tudnak úgy csillogni, mint néhány évvel azelőtt. Tehát addig a mai fiatalokból ki kell nevelni egy olyan új garnitúrát, amely méltóképpen tudja majd pótolni Didit, Pelét és a többieket. Kinek lesz az a jó szeme, aki ezeket a tehetségeket majd felfedezi és ki lesz az az edző, aki a felfedezett tehetségeket egységes csapattá kovácsolja? Ez az a nagy kérdés, amely a brazil labdarúgás vezetőit állandóan foglalkoztatja. A brazilok 1958-ban megtalálták Feola személyében a leghivatottabb edzőt, aki nemcsak mint labdarúgó-szakértő, hanem mint pszichológus is a világ legjobbjai közé tartozott, s a brazil csapat stockholmi világbajnokságát nem kis mértékben annak a testi és lelki felkészítésnek köszönhette, amelyet Feola szakavatott kézzel és ésszel irányított. A chilei világbajnokságra Moreira készítette fel a brazil csapatot. Ő szintén nagyszerű szakértője volt a labdarúgásnak, de lélektani téren meg sem tudta közelíteni Feolat. Az még nem dőlt el, hogy ki lesz a londoni világbajnokságra készülő brazil csapat testi és lelki felkészítője. Mindenesetre még a legutóbbi hónapokban is nagyon sok híve volt Amaralnak, aki már a chilei világbajnokságon is ott volt, majd évekig edzette a torinoi Juventus csapatát. Abban az esetben, ha Amaral lenne a brazil csapat technikai igazgatója, ahogy Brazíliában a szövetségi edzőt nevezik, ismét olyan szakértő kerülne erre a posztra, aki nagyon fontosnak tartja a csapat lélektani felkészítését is. Ő fektette le a közelmúltban a brazil csapat tízparancsolatát, amelyet ha figyelembe vesznek — mondja Amaral —, akkor ismét Brazília lesz a legközelebbi világbajnokság győztese. Ez a tízparancsolat így hangzik:

1. HINNI KELL A BRAZIL LABDARÚGÁSBAN.

A brazil labdarúgás nincs hanyatlóban. Az 1963—64. évi bajnoki küzdelmeken sok olyan új tehetség bukkant fel, aki egy évvel ezelőtt még teljesen ismeretlen volt. A föld melyik országa exportál olyan sok és olyan jó labdarúgót, mint Brazília?

2. A SIKEREKKEL EGYÜTTJÁRNAK A VERESÉGEK IS.

Nagy hibát követnénk el, ha csak mindig győzelemre áhítoznánk. Nem szabad elfelejtenünk, hogy a győzelemhez hozzátartoznak a vereségek is. Csak a vereségek döbbenthetnek rá hibáinkra és ezen keresztül a javulás útjára vezethetnek bennünket. Feltétlenül meg kell tanulni a vereségek elviselését.

3. AZ ÚJ TEHETSÉGEKET FÉRFIAKKÁ KELL KOVÁCSOLNI.

Ez az egyik legsúlyosabb probléma. Egy labdarúgócsillag, mint ember nem mindig csillag. Ezért mérhetetlen kitartással azon kell dolgoznunk, hogy a zöld gyep csillagából emberi egyéniséget formáljunk.

4. SOHASE ÉREZZÜK MAGUNKAT BIZTONSÁGBAN.

Az ember holtáig tanul. Sokszor hatalmába kerített bennünket a túlzott bizakodás, már nyeregben éreztük magunkat... és jött a vereség. Mindig emlékeznünk kell az 1950. évi világbajnokságra, valamint az 1953. és 1957. évi délamerikai bajnokságokra.

5. NEM KELL ERŐLTETNI A CSAPAT MEGÚJHODÁSÁT.

Természetesen a jövőre kell gondolnunk, mert egy dicsőséges labdarúgó-nemzedék kezd kiöregedni. De ugyanúgy, mint az élet más területén, a labdarúgásban is, a megújhodás egészen természetes folyamat. 1957-ben még senkisem gondolt Pelére és 1961-ben még senkisem beszélt Amarildoról. Ezek csak kiragadott példák, de talán a leglényegesebbek.

6. FENN KELL TARTANI ÉS MEG KELL JAVÍTANI A TAKTIKAI TERVEKET.

Az 1958. évi tervek nagyjában és egészében még érvényesek 1966-ra is. Természetesen szükség van sok kisebb variánsra, amely az elmúlt évek bőséges és gazdag tapasztalataiból adódik.

7. PÉLDÁT KELL VENNI PELÉTŐL.

Pelé nemcsak a brazil, hanem az egész világ labdarúgásának nagy értéke. Pelé egyrészt csillag a szó legjobb értelmében, másrészt mint ember is példás mentalitású. Természetesen nem szabad megfeledkeznünk Garrincháról, vagy Nilton Santosról és több más nagyszerű játékosról, de mindenkit megelőz Pelé, aki méltó mintaképe lehet a felnövő nemzedéknek. Pelének sohasem szállt fejébe a dicsőség. Ezért is emelkedhetett olyan magasra és ezért is jár olyan haszonnal élete és példája az ifjúság számára.

8. A HARMADIK VILÁGBAJNOKSÁG MEGNYERÉSE NEHEZEBB LESZ, MINT AZ 1958. ÉS 1962. ÉVIÉ.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy Brazília 1958 óta a „kiválasztottak" hírnevét élvezi. Ezért Londonba is az esélyesre nehezedő tehertétellel érkezik.

9. A BÍRÁLATOKAT MEG KELL SZÍVLELNI.

A sportsajtónak mérhetetlen hatalma van. A sportlapok sokat segíthetnek felvilágosító és nevelő munkájukkal a közönségnek és a játékosoknak is. De bírálatuknak mindig építőnek kell lennie. Ezzel mérhetetlenül megkönnyítik a mi munkánkat.

10. A CSAPATOK ÉS VEZETŐIK EGYÜTTMŰKÖDÉSE.

A brazil labdarúgásnak sok nagy vezéregyénisége van. Paulo Machado de Carvalho ezek közül az egyik legnagyobb, aki valóban arra hivatott, hogy a brazil labdarúgást vezesse. A csapatoknak és vezetőknek tevékeny közreműködésükkel meg kell teremteniök azt a széles alapot, amelyre nyugodtan építhetjük nemzeti tizenegyünket.

Haraszthy Elemér

Feola, a brazilok híres „pszichológus" edzője az 1958. évi stockholmi világbajnokság trófeájával: a Rimet kupával



Amaral, a brazil labdarúgás tízparancsolatának szellemi atyja



Serdülőkoru doboátléták VIGYÁZZATOK!

Gyakran egy-egy atlétikai világcsúcs hallatán ámulatba esünk és elgondolkozunk azon, vajon meddig emelkedhetnek még az egyes sportágak eredményei? A szakembert, az edzőt, a sportolót azonban rengeteg más kérdés is foglalkoztatja sportágával kapcsolatban, mint például: *milyen korban és hogyan kezdjük, melyik az a kor, ahol le kell fektetni és megteremteni a későbbi nagy eredmények, teljesítmények feltételeit. Mi a titka a hosszú és eredményes sportpályafutásnak stb.?*

Eddigi testnevelő-tanári működésem alatt abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy serdülőkorú és ifjúsági atlétákkal foglalkozhattam. Az elmúlt nyolc év alatt sok érdekes megfigyelést tettem. Ez nem jelenti azt, hogy ez idő alatt megismertem a serdülőkor minden sajátosságát. Hisz ez a kor rendkívül bonyolult és napról napra rengeteg meglepetést tartogat. Antropológiai vizsgálatok kimutatták, hogy a mai kor gyermeke már sokkal magasabb szinten áll értelmi, illetve testi adottságok tekintetében, mint a 15 év előtti hasonló korú gyermekek.

Ebben a cikkben elsősorban a súlyemelő edzés időszerűségéről, az ebből származható előnyökről, illetve helytelen módon végzett gyakorlatok káros voltáról szeretnék egy-két szempontot megemlíteni.

Először is

a dobószámok sajátos jellegéből

kell kiindulni. Általános megfigyelések, statisztikai adatok szerint a dobóatléták csúcsformájukat 22—28 év között érik el. Az egyenes-vonalú dobómozgásnál, mint a súlylökés, gerelyhajítás, a dobóatléta hamarabb, a forgómozgással történő dobásoknál, mint diszkoszvetés, kalapácsvetés, később éri el a legjobb teljesítményét.

Kivételes esetek — mint mindenütt — itt is előfordulnak, hogy csak egy példát említsek: az olasz Consolini, aki 39 éves korában javította meg a diszkoszvetés Európacsúcsát.

Az egyesületek vezetői gyors eredményeket várnak. Az edzőt az ilyen követelmények eltántoríthatják a jól kidolgozott, felépített edzésmódszerétől. Ilyen esetekben az edzők — ha már kezükbe került néhány tehetséges fiatal atléta — igyekeznek azokkal minél hamarabb nagy eredményeket elérni, azért mert sajnos sok helyen így mérik az edzői eredményességet.

A fiatalkori eredményhajszolás, a korai szakosítás következménye az, hogy a sportoló elhanyagolja a sokoldalú testi fejlesztést, az alapok lerakását. Úgy akarjunk tehát nagy eredményeket elérni, hogy a tanítvánnyal feltétlenül tartassuk be

az edzés helyes törvényszerűségeit.

A serdülő atléták edzője nehéz helyzetben van. Legtöbb esetben a tanítvány hamar kikerül az edző keze alól, mert más iskolába, egyesületbe megy, és ezzel természetesen edzőt is változtat.

A későbbi nagy eredményeket az tenné lehetővé, ha komoly szaktudással és nagy lelkiismeretességgel készítenénk fel a tanítványokat, mert „rosszul útnak indított atléta" bármilyen tehetséges is legyen, nem éri el azt az eredményt, amire képes lehetne.

A súlyemelés fontosságáról a dobó atléták felkészítésében már nagyon sok jót írtak. *A serdülőkorban* azonban *csak bizonyos fenntartással szabad végeztetni a súlyemelést.* A serdülőkorú dobó természetesen

nem végezheti ugyanazokat az erőgyakorlatokat

mint amilyeneket a felnőttek végeznek.

Sokan nem veszik figyelembe az erőfejlesztésnél a biomechanikai törvényszerűségeket. A gyors erősödés érdekében eltérnek a serdülő korban végezhető gyakorlatoktól, a *megengedetteknél többre emelik a súlyemelő edzések számát.* A serdülőt *izomerejéhez képest nagy súlyokkal dolgoztatják,* így sokszor megoldhatatlan feladatok elé állítják. A gyenge fejlettséggel történő súlyemelés nemcsak a serdülőkorúak problémája lehet, hanem mindazoké, akiknek ilyen irányú felkészültségük nem éri el a kívánt szintet. Ilyenkor nagyon károsak a nagy súlyokkal állva végzett gyakorlatok. Ugyanis a sportoló izomerejének fejlettsége miatt a megengedettnél nagyobb súllyal végzett gyakorlatok hatására *a törzs hátrahajlik, bógnizik.* Ilyenkor fejlődhet ki az *ágyéki lordózis.* Ennek az elváltozásnak kifejlődése meggyorsulhat akkor, ha ehhez még öröklött tényezők is járulnak.

Az izomerő elégtelensége miatt a megengedettnél nagyobb súlyokkal folytatott edzés *porckorong-károsodást is idézhet elő.* Ha a csigolya-testek épek és a törzs megfelelő izomerővel rendelkezik, a gerincre ható erők alig jutnak el a csigolyatestekre, mert a gerinc — kifeszített ruganyos volta miatt — ezt megakadályozza, felfogja. *A porckorong feladata a gerinc rugalmasságának biztosítása.* Ennek döntő szerepe van a gerincoszlopra ható gyakorlatoknál. A porckorong-állomány idők folyamán elveszti rugalmasságát. Ez élettani folyamat, melynek meggyengülése bizonyos kor után jön létre. Ez az elhasználódás azonban bizonyos esetekben már a serdülő korban is létrejöhet. A szalagrendszer fejletlensége miatt a túlzott megterhelés a porckorong-sérv kifejlődését eredményezheti. A porckorong-sérv az idő előtt elhasználódott porckorongon jön létre, amely nem képes ellenállni a csigolyák közt fellépő állandó nyomásnak.

Nemcsak az izomerőt meghaladó súlyok emelése okozhat elváltozásokat, sérüléseket, hanem a

nem megfelelő technikával végrehajtott emelések is

Általában az a gyakori hogy az edző kiírja az edzésanyagot, az emelés végrehajtását azonban már nem ellenőrzi. A serdülő atlétát nem szabad egyedülhagyva emelni. Ilyenkor különösen fontos, hogy az edző a helyes technikával történő emelés elveit megismertesse tanítványaival. A magára hagyott atléta hajlamos helytelen tartással végezni a gyakorlatokat, s ez az előbb említett elváltozásokat, sérüléseket idézheti elő. A serdülők sokszor szertelenek. Azonnal szeretnének nagyon erősek lenni. Ilyenkor a kiírt adagot nemcsak túlteljesítik, hanem olyan gyakorlatokat is beiktatnak edzésükbe, amelyek csak a későbbi években kerülnének sorra. Ezek a túlkapások és szertelenségek megnehezítik az edző munkáját. Az edző nem engedhet meg ilyen téren „önállóságot" tanítványának.

Nemcsak a súlyemeléstől, hanem

a dobásoktól is előállhatnak elváltozások

Ha nem vesszük figyelembe az egyén általános előképzettségét és „egyből" a legkorszerűbb technikára akarjuk megtanítani. Például: a diszkoszvető a kidobásnál szélesen tartott diszkoszt megfelelő izomerő híján nem bírja el, nem tudja tartani, így a csípője „betörik". Így itt is kialakulhat a sportágra jellemző tartás, az ágyéki lordózis kifejlődése. A helytelen technika alkalmazása is ugyanezekkel a veszélyekkel járhat. Sokan elhanyagolják a dobó kézzel ellentétes oldal foglalkoztatását is. A helyes szempont az, ha *mindkét oldalról egyenlő arányban dobatunk.* Ezzel még ügyesebbé válik a dobó és ez feltétlenül növeli a dobó kéz eredményességét is. A dobókézzel ellentétes oldal elhanyagolása a gerinc oldalirányában történő elváltozásait okozhatja.

Sajnos nagyon sok tehetséges atlétánál figyeltem meg ilyen elváltozásokat.

Az izometriás gyakorlatok végzését

teljesen mellőzzük ebben a korban, a préselések miatt, amelyek egyes szerveken elváltozásokat idézhetnek elő. Azonkívül az izom nyúlékonysága is károsodhatik, megrövidülhet. *Minél dinamikusabb gyakorlatok végzése a cél,* mert az ilyen gyakorlatok koordináló képessége igen nagy és ez ebben a korban különösen fontos.

A sérüléseket és az elváltozásokat csak úgy tudjuk megelőzni és a serdülő atlétát csak úgy tudjuk jó alappal „útnak indítani", ha az edző tevékenységét nagy körültekintés jellemzi.

Az edzőnek az *edzés helyes céljából kell kiindulnia.* Ez azt jelenti, hogy a *sportoló a szervezet károsodása*

nélkül érje el teljesítménye növelését. Ha az edző ezt figyelmen kívül hagyja nemcsak a túledzés állapota jöhet létre, hanem mint már említettem, a sportoló olyan maradandó elváltozásokat szerezhet, amelyek tönkre tehetik egész jövőjét, munkaképességét.

Mit kell tehát az edzőnek figyelembe venni az edzés menetének megszervezésénél?

Fel kell használnia az orvostudomány kutatásainak az eredményét. Először is meg kell vizsgálnunk a dobó egész vázának statikáját, figyelembe kell venni az öröklött tényezőket, a szülőktől és környezettől hozott hajlamot. Nem elhanyagolandó, hogy milyen adottságokat örökölhet a sportoló. A rossz tartás nemcsak az előzőekből adódhatik, hanem az egyoldalú izomtúltengés és az izomzat merev, kötött volta miatt is előállhat. A gerincoszlop dinamikáját vizsgálva, azoknak az izmoknak a fejlettségét kell szemügyre venni, amelyek a gerincoszlop dinamikus funkciójának az elvégzését szolgálják.

Ezek az izmok: a törzsfeszítőizom felületes és mély rostjai, mély hátizmok, a felületes hátizmok gerincen eredő szakaszai, csípőhorpaszizom.

A sportág sajátos mozgásirányai mellett olyan gyakorlatokat kell beiktatni, amelyek kompenzálják az egyes sportágakra jellemző izmok kifejlődését. A nagy körültekintéssel összeállított sokoldalú és arányos erősítéssel megelőzhetjük a gyengénfejlettséget, illetve a túlfejlettséget.

A túlzott erősítés

a hosszanti növekedést is meggátolhatja.

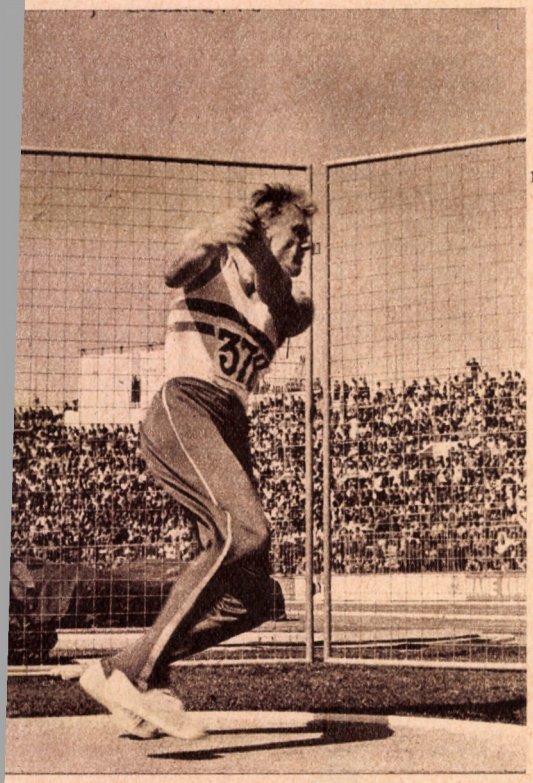
Erre nagyon vigyázzunk, mert a dobóatlétáknál döntő a testmagasság. A másik fő követelmény, hogy *sohasem szabad az erősítő edzést úgy abbahagyni, hogy utána ne végezzünk lazító jellegű gimnasztikát.* Sok függés-gyakorlatot és lehetőleg valamilyen labdajátékot is be kell iktatni az ilyen jellegű edzések után.

Igyekezzünk mindenben változatossá tenni az edzéseket. Ne szabványos edzéstervet készítsünk, kerüljük az egyhangú edzésvégrehajtás megkövetelését.

Nemcsak az alkati, hanem más individuális készségek, képességek szabják meg az egyénre tervezett edzésmunka menetét. Csak az egyénre szabott edzésterv lehet a legeredményesebb felkészítési mód. Nemcsak a gyakorlatok megválasztása a fontos, hanem a terhelés megfelelő mértékű adagolása is. Mindig és mindenben a fokozatosság és a rendszeresség betartása a cél. A helyes irányban adagolt mozgásingerek a teljesítmények állandó emelkedését teszik lehetővé és nem lehetnek károsak a sportoló szervezetére.

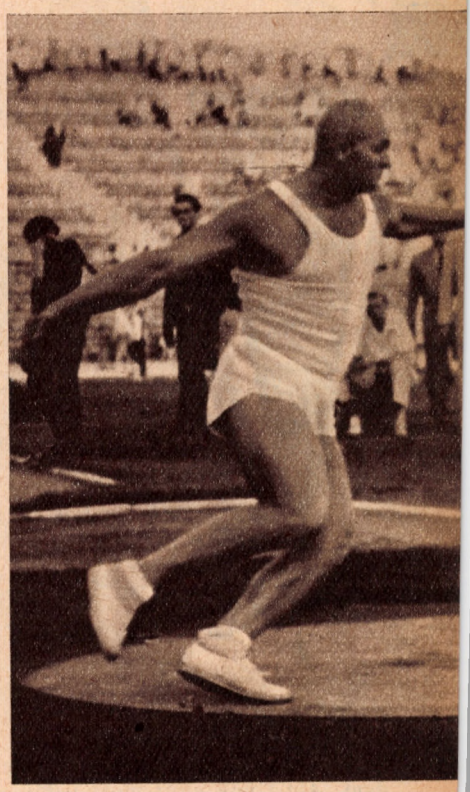
Szécsényi József

A csúcstartó magyar dobóatléták



Zsivótzky Gyula
Kalapácsvetés: 70,42 m

Szécsényi József
Diszkoszvetés: 60,66 m



Varjú Vilmos
Súlylökés: 19,42 m

Kulcsár Gergely
Gerelyhajítás: 82,24 m





Antal Márta

egészen közelről



Talán a bemutatkozásnál kell kezdeni. Aki Önök előtt most bemutatkozik Antal Márta, többszörös magyar gerelyvető csúcstartó, bajnok, a római olimpia 9. helyezettje. Az eredményeket jelző címekből ennyi elég is. Szőke hajú, élénk barna szemű, teltkarcsú, 164 cm magas. De erről az utóbbiról lesz még néhány szó. Kora? Csitris vidámsága megtéveszt. Habozom is, hogy megírjam-e, de... végtére sportoló nőről van szó, nem fogja rossz néven venni, ha elárulom a korát — 27 éves. Egy éve ment férjhez, Rudas Ferencnek, az FTC egykori kiváló játékosának a felesége.

És most, miután megismerkedtek vele futólag, ismerjék meg — közelebbről.

A tréfás csatár

Pestlőrincen nőtt fel, s korán dolgozni ment. A Fővárosi Gázművekhez került, általános műszerészipari szakmunkás lett és a kézilabdacsapat egyik erőssége. Gyors, robbanékony, csupa tréfás-ötlet csatár, felfutó védő, vagy beállós átlövő. Három évig. S akkor egy sérülés megszakítja átmenetileg kézilabdás pályafutását. Először úgy tűnik csak átmenetileg, de azután kiderül, hogy — végleg. Lemegy a Vasas Pasaréti úti atlétikai pályájára és nézegeti az atlétákat. Várszegi József, a dobóatléták edzője azt kérdi tőle, hogy egy ilyen jóalakú, erős lány miért nem atlétizál? Erre nem is tud válaszolni, ezért azután szó nélkül bemegy az öltözőbe, hogy a kezébe nyomott szerelést felhúzza. S az edző ugyancsak elcsodálkozik: a kis kézilabdás lány meglepően ügyes. Nosza meg is történik az egyezség edző és tanítvány között: gerelyvető lesz! Ekkor azonban még nem fordít végleg hátat a kézilabdázásnak, ki-kirándul, s 1955-ben ilyen körülmények között az ifjúsági gerelyvető-bajnokságon a dobogón áll. Igaz a harmadik fokán, de már belekóstol a siker örömébe. S 1956-tól kezdve rendszeresen és rendkívül szorgalmasan ott edz a Vasas-atléták körében a Pasaréti úton. Pestlőrinc és Pasaréti út! Napi 4 óra utazás! Kilenc óra alvás, nyolc óra munka, mikor járt ez a lány moziba, színházba, szórakozni, táncolni, mikor olvasott? Megnyugtat, hogy gondos beosztással mindenre jut idő. Még ennél valamivel többre is. Például varrónőhöz járni, mert a szép ruha kedvéért akár a szigorúan vett alvási időből is hajlandó lopni.

Törpék és óriások

Rendszeres edzés, s már az első versenyzési évben, első osztályú szint, 40.03 méter, utána 3 méter 65 cm javulás, a következő évben 47.20 méter és 1958-ban túl a bűvös határon az 50 méterén. A gyönyörű sorozatot sérülés akasztja meg, s az 1959-es esztendő nem hoz újabb sikert. Várni kell rá 1960-ig. Az olimpia éve sok jó eredményt és egy nagy sikert is hoz számára: itthon legyőzi Zatopkovát, a Nagy Ellenfelet, a Példaképet. Miért Példakép és miért az ellenfelek közt is a legnagyobb? Ennél a kérdésnél átadom a szót Antal Máriának.

— Zatopkova nemcsak szép stílusa, robbanékonysága hanem — lehet, hogy női gyengeség? — termete miatt is példaképem. 163 és fél, mondjuk inkább 164 centi az átlagosnál nagyobb magasság, de atlétanők között — törpe termet. Ellenfeleim között mindig olyan kicsinek éreztem magam, magasságuk, arányosan erős termetük láttán csak azt tudtam gondolni róluk még a verseny megkezdése előtt: „Te jó ég, mit dobhatnak ezek az óriások?"

— És akkor megláttam Zatopkovát! Tudtam róla, hogy olimpiai bajnok, hogy óriási eredmények vannak mögötte, hogy formáját állandóan tartja, de — nem óriás! Olyan magas, (vagy olyan alacsony?) mint — én. Ez végtelenül megnyugtatott. S azután láttam versenyezni, láttam dobni és akkor éreztem, hogy nem vagyok törpe az óriások között.

Zatopkovát itthon legyőzi, ám a római olimpián még nem boldogul az „óriásokkal", azt mondja a nemzetközi rutinhiány az oka. És két év múlva az Európa-bajnokságon? Ott más hiba volt. Túlságosan korán higgadt le, nyugodott meg. Bárki joggal kérdezheti, nincs itt valami tévedés? Valami félreértés? Meg kell nyugtatnom — nincs. Ez a megállapítás Antal Márta analízise. Bővebben kifejtve a következő:

Rudas Feri megmutatja, hogy családi körben mégis ő a nagyobb



Nyugalom, amely nem nyugtat

— Nem idegesítő, csak ideges versenyző vagyok. Ez az ideges, vagy zaklatott lelkiállapot — segít. Segít a versenyzésben, segít a dobások végrehajtásában. Ez az idegesség sarkall előre, hajt további centiméterekért, méterekért. Ilyenkor elvonulok egy sarokba, mindentől és mindenkitől, csakúgy — magamba. Ha nyugodt vagyok? Ez a nyugalom visszahúz, kényelmesít, megosztja a figyelmemet, nézelődöm. Igen, ilyenkor nem versenyzem, hanem — közelről nézem a versenyt.

— A belgrádi EB-n túlságosan magas volt a selejtező szintje, 50 méter. Elképzelhetetlenül ideges voltam reggel nyolckor, amikor odaálltam, hogy megdobjam. Elsőre sikerült. Nagyon megnyugodtam. Annyira, hogy később sem tudtam ebből a nyugalmi állapotból magamhoz térni. Azt mondom: Ha később dobom meg az 50 métert — előbb végzek!

Antal Márta módszeresen készül erre a versenyt megelőző izgatott lelkiállapotra. Nem terheli magát semmivel, az étrendjét már bevált recept szerint készíti el. Könnyű sült hús, sajátkészítésű turmix ital az előétel, a másik két fogás a Held-féle gerely és az ellenfelek. Ez a „recept" most kitűnően bevált. Három csúcs született, gyors egymásutánban. 1964 április... 53.50, négy nap múlva: 54.11 és két hét múlva: 54.45. Erre az eredményre már sokhelyütt felfigyelnek! Például — a Rudas-családban is. Nagyra értékelik Márta csúcsait és a magukénak is érzik.

— Ferinek része is van benne. Ha néha lustálkodom, illetve csak szeretnék, figyelmeztet kötelességeimre, buzdít, segít. Ez az ő második sportpályafutása és az én első nagy sikerem.

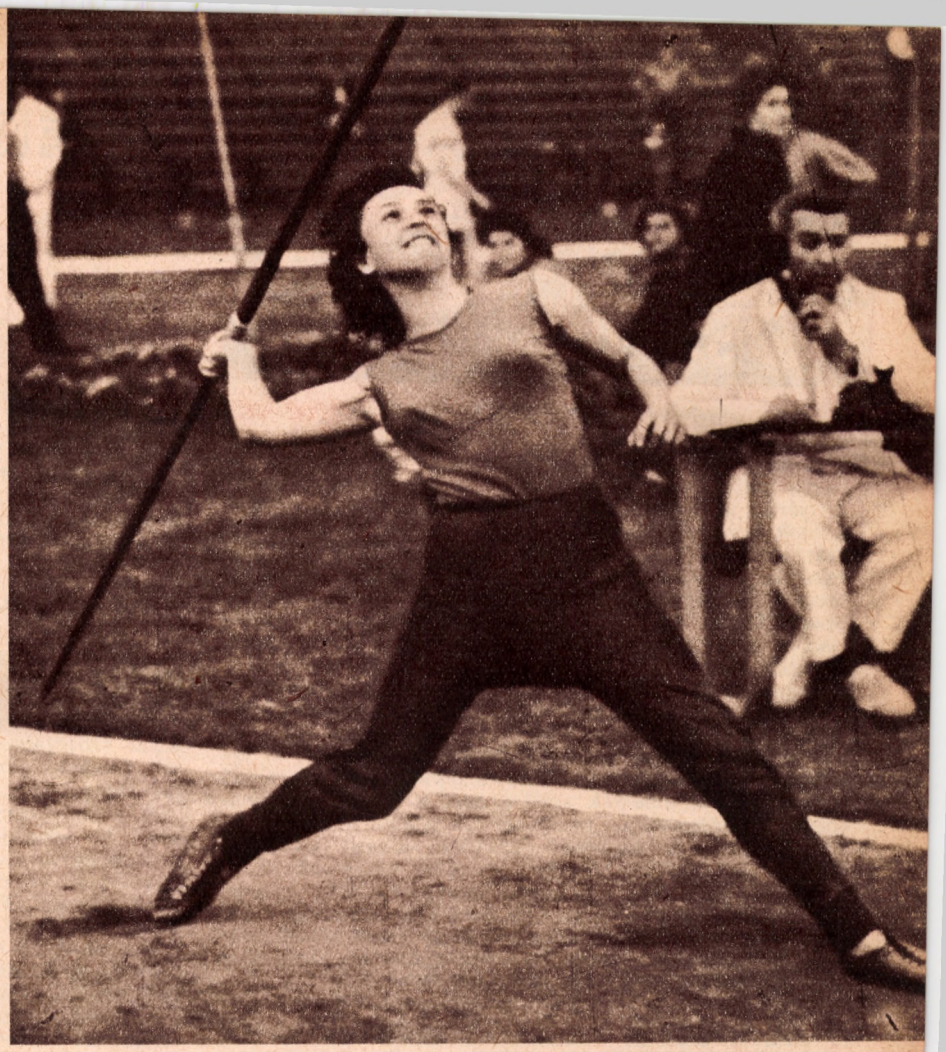
Most már ismerik Antal Mártát a versenyzőt, a feleséget, sőt kiegészítésképpen még el kell róla mondani, hogy műszaki rajzolói oklevelet is szerzett, két éve pedig beiratkozott a Vendéglátóipari Technikumba, amelyet nagy kedvvel végez. A kíváncsi kérdés azonban előtolakszik: mit csinál, ha nincs edzés?

— Edzés mindig van. Anélkül nem múlik el nap. Szeretem is az edzéseket, s nagyon hiányzik, ha valamilyen ok miatt nem vehetek részt rajta. Az edzések teszik teljessé programomat. De persze mindenre jut idő.

A háziasszony

Ez a „minden" olyan soknak tűnik, hogy meg kell kérdezni: mi mindenre ér rá?

— Szeretek kirándulni, ha csak egy napunk is van, már rohanunk a Balaton mellé, vagy a hegyekbe. Szeretem a szép tájakat és ugye az már a szép tájakkal jár, hogy szeretek filmezni. Van egy 8 milliméteres vetítőm és felvevőm. A filmezés egyik legkedvesebb szórakozásom. Színházba ritkábban jutunk el, ez kétségtelen, de barátokkal elég gyakran összejövünk és hm..., ilyenkor én főzöm a vacsorát. Hogy tudok-e főzni? Micsoda kérdés! Hát már a Vendéglátóipari Technikumban is meg kellett tanulnom... Tessék a vendégeimtől megkérdezni. Hogy melyik ételt készítem a legjobban? Szeretek töltött káposztát és paprikás csirkét csinálni. Feri is azt mondja róla, hogy egészen ehető...



Antal Márta verseny közben

És amikor nem versenyez



Haladék novemberig

Tehát — filmezés, főzés, no és természetesen edzés és versenyzés, vagy nem soroltunk fel „mindent"?

— Természetesen — nem. Borzasztóan szeretem az apró állatokat. Van pici macskám, apró nyulam és kiscsibém. A pici pirosszemű nyuszit cuclisüvegből neveltem, de így dédelgetem a cicát is. Igazán, a szó szoros értelmében nevelem őket, mert például a csibék, ha megnőnek elajándékozom őket, kiviszem Lőrincre Anyuhoz. Annyira nem szeretek főzni, hogy a saját neveltjeimet megfőzzem.

Tehát — kis állatkert is. Ez már így együtt csakugyan sok. Majdnem — minden. Mi lenne a minden? A „mindenbe" ugye Tokió is beletartozik. Antal Márta azonban csitítólag szája elé emeli a kezét: „Ne, erről ne beszéljünk!" Babona? Legyint. Szamárság. Csak az ember úgy van vele, hogy jobb az ilyesmiről — utána beszélni, akkor viszont kedélyesen és bőbeszédűen. Úgy, ahogy — most.

Adjunk erre haladékot novemberig. Jó?

Réti Anna



Vasas-természetbarátok galyatetői tábora

TERMÉSZETJÁRÁ

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Tanácsa májusi első ülésén hozott határozatával *a természetjárást* állította *a tömegsport* fogalmába sorolható feladatok közül az első helyre. („... természetjárás, horgászat, a Kilián Testnevelési Mozgalom, az ISZM, az alapfokú bajnokságok, az otthoni, a munkahelyi és lakóterületi testnevelés, a falusi spartakiád, az Országos Sport Napok, a szakszövetségi bajnokságok a városokban, a járásokban, a kerületekben — sőt egyes sportágakban megyei szinten is — stb.") Ugyanezen a tanácsülésen a Természetbarát Szövetség elnöke kijelentette: „Nagyon hamar elérhető, hogy Magyarországon százezer szervezett turista legyen".

Kétségtelen, hogy az MTS határozata alapján a természetbarát mozgalom fejlődését olyan új feltételekkel biztosíthatják, amelyek segítségével a mozgalom rohamosan kiszélesíthető, minthogy az újabb tömegek bekapcsolódása és munkába lendülése sokkal könnyebb lehet, mint azelőtt. Másrészt az MTS határozat azt is jelenti, hogy a benne felsorolt sportmozgalmak és versenyrendszerek összehangolása feltétlenül szükséges, hiszen ha a *részerők* széthúznak, egymás ellen hatnak, akkor nyilvánvalóan gyengítik önmagukat és az általuk alkotott *egészet*, vagyis a *tömegsportot*.

SZÉTHÚZÁS ÉS FÉLTÉKENYKEDÉS HELYETT EGYÜTTMŰKÖDÉSRE, KÖZÖS ERŐFESZÍTÉSRE VAN SZÜKSÉG

Vizsgáljuk meg elsősorban, milyen jelenleg a természetbarát mozgalom kapcsolata az egyes sportszövetségekkel, s hogyan lehet azt a közös cél érdekében tovább javítani, fejleszteni.

A korszerű turistáskodás kinőtt a régi „klasszikus" keretekből. A mai turista nemcsak gyalogosan, vagy legfeljebb kerékpáron, hanem csónakon, sítalpon, motoron, sőt gépkocsin jár a természetben, amelynek barátja. A magyar természetbarát mozgalom a *gyalogos* turisztika mellett a *vízitúrázásban* érte el eddig a legjobb eredményeket. 157 sportegyesületi természetbarát szakosztály rendez évi programja keretében vízitúrákat, amelyeken a múlt évben 4370 szervezett turista vett részt 642 különféle vízi járművel. Többségük budapesti volt, de a győri és szegedi természetbarátok közül is sokan vízitúráztak. Ennek a természetjáró ágazatnak a fejlődését azzal is igyekeztek elősegíteni, hogy megindították *a Dunántúli Vízi Nagykör* (Duna—Sió—Balaton—Zala—Rába) jelvényszerző mozgalmat. Ennek feladatai éppen úgy teljesíthetők részletekben is, mint az *Országos Kék Túra* egyes szakaszai. Az eddig elért eredmények, jórészt annak köszönhetők, hogy a Kajak-Kenu Szövetség semmiben sem nehezíti, sőt elősegíti a természetbarátok vízitúrázását. A *Nemzetközi Duna Túrát* — amelyet az idei nyáron kilencedszer rendeznek meg — a két szövetség közös erővel bonyolítja le.

Debreceni orvostanhallgató turisták a Dobogókő tetején



Tél idején sok természetbarát járja és még több járná a hóval fedett hegyeket. Lehetőségeik azonban erősen korlátozottak, részben a téli turistaszállások elégtelensége miatt, részben, mert a felszerelés nemcsak drága, de nem is könnyű beszerezni azt. Az elmúlt télen sem állt elegendő új sífelszerelés a téli természetjárás híveinek rendelkezésére. A dobogókői országos síző természetjáró-találkozó megmutatta és a hegyvidéki természetbarát szövetségek tapasztalatai is bizonyítják, hogy a *téli természetjárás* fejlődése kizárólag a körülmények javulásától függ.

A szakemberek számára szinte érthetetlen a *kerékpáros természetjárás* gyengesége. Évek óta megrendezik a kerékpáros túrázók találkozóit, több külföldi túrát is szerveztek, az eredmények még mindig nagyon szerények. Egyedül Fejér megyében alakul biztató módon a turisztikának ez a formája. Győr és Szolnok, az a két város, amelyről szintén köztudomású, hogy lakosságának nagy része kerékpározik, meg sem közelíti a Fejér megyei eredményeket.

A Természetbarát Szövetség egy ideig hasznos kapcsolatokat tartott fenn a Magyar Autóklubbal. A szövetség által tervezett és javasolt *autós* túrákat a klub rendezte, de részt vettek azokon a szövetségi túravezetők is, akik az útvonal közelében kínálkozó rövid, szép gyalogtúrákra és a közben elérhető kilátóhelyekre kalauzolták a túrázókat. Bár az ilyen kirándulások egyre népszerűbbek lettek autós körökben, az együttműködés mégis megszűnt. A Természetbarát Szövetség vezetői azonban még mindig szívesen bármikor visszaállítják a régi jó viszonyt az autóklubbal. Azt is tervezik, hogy a természetbarát szakosztályokban külön csoportokba gyűjtik a gépkocsival, vagy motorral rendelkező tagokat és hazai, valamint külföldi túralehetőségeket biztosítanak a számukra.

A Természetbarát Szövetség nem kívánhat a maga számára szervezési kizárólagosságot, vezetői erre nem is gondolnak, de mindig készségesen vállalja az együttműködést a társszövetségekkel, a különböző testnevelési mozgalmakkal és az idegenforgalmi tényezőkkel is. Emellett nem vitatható, hogy a természetjárás tömegbázisa — bármilyen módon közlekednek is a természetbarátok — a Természetbarát Szövetségnek a területe. Akik pedig erről a bázisról felemelkednek a minőségi sport színvonalára, magától értetődően az illetékes sportszövetség versenyzői lesznek. A jó kapcsolatok tehát valamennyi érintett szövetség javát szolgálják.

AZ IFJÚSÁGI SZERVEZETEK KAPCSOLATA A TERMÉSZETBARÁT MOZGALOMMAL

Gyakori tapasztalatok bizonyítják, hogy ahol jók a természetbarát mozgalom és az ifjúsági szervezetek kapcsolatai, ott bizonyos gátló körülmények nehezebben érvényesülnek és idővel teljesen megszűnnek. A természetbarátok elsősorban azzal könnyítik meg az ifjúság csatlakozását a mozgalomhoz, hogy a turistaházakban részükre is előnyös feltételekkel biztosítanak elhelyezést. Több turistaházat szinte kizárólag a tanulóifjúság rendelkezésére tartanak fenn.

Az általános- és középiskolák pedagógusainak egy

NK TÁVLATAI

része azonban nem képes a túravezetésre. Ha mégis ilyenek vezetik a tanulók csoportjait, arra az álláspontra helyezkednek, hogy nem is *természetjárásra*, hanem *tanulmányi kirándulásra* vitték a fiatalokat. (Az esetek többségében valóban ez a kirándulás — jogcíme.) Így azután a fiatalok önhibájukon kívül nem élnek a kínálkozó lehetőségekkel, de nem is tanulással töltik az idejüket, hanem — tétlen pihenővel. Sajnos, mindig bebizonyosodik, hogy az ilyenfajta kirándulások nem segítik elő a további tanulmányi munkát, ellenben meglazítják az iskolai fegyelmet. Ilyen okok késztették például nemrégen az egyik debreceni iskolaigazgatót arra, hogy minden többnapos tanulmányi kirándulást megtiltson az iskola növendékeinek. Viszont ahol a szervezett és gyakorlott természetbarátok lelkes tevékenységet folytatnak a szülői munkaközösségben, a tanulók kirándulásai minden szempontból jól sikerülnek, frissítő hatásuk tapasztalható a további iskolai munkában. Így a természetbarát szülők nemcsak gyermekeiket, hanem azok tanulótársait is úgy vezetik be a mozgalomba, hogy annak üdvös hatását ők is, pedagógusaik is közvetlenül tapasztalhatják.

A szövetségben azt is szeretnék, hogy a nagyobb egyesületi szakosztályok egy-egy iskola természetbarát mozgalmának patronálására vállalkozzanak. Ennek a megszervezésénél, megvalósításánál is szükséges a természetbarátok és az ifjúsági szervezetek együttműködése.

Amikor a külföldi természetbarát mozgalmakról van szó, sokan emlegetik a *bolgárok milliós turistaszervezetét*. Ezzel kapcsolatban meg kell említenünk, hogy *Bulgáriában az egész úttörő mozgalom a természetbarát mozgalomhoz tartozik*. Minden úttörő tagja a természetbarát mozgalomnak és a többség természetesen felnőtt korában is az marad.

A FEJLŐDÉS NEM KÖNNYŰ, DE SIKERREL KECSEGTETŐ MÓDJAIRÓL

Köztudomású, hogy a szervezetlen természetbarátok száma még nagyobb, mint a szervezetteké. Ennek oka kétségtelenül az, hogy sokan még különböző okok miatt könnyebbnek és kényelmesebbnek találják a „szabad" természetjárást, amelyben magányosan, vagy szűk családi körben, legfeljebb baráti társaságban vehetnek részt. Elsősorban tehát annak a módját kell megtalálni, hogy ezekkel a szervezetlen turistákkal is megkedveltessék a szervezett, kollektív természetjárást. (Amivel mindjárt komoly nevelőmunkát is végeznek.) A feladat tulajdonképpen egyszerű, bár megoldása még eléggé nehéznek látszik: *anélkül, hogy túl szorossá tennék a szervezettséget, előnyösebbé, kellemesebbé kell tenni a szervezett természetjárást*. Hogyan? Sok jó módja van ennek. Csak működésbe kell hozni azt a rengeteg energiát, jóakaratot, tapasztalatot, ami a gyakorlott természetjárókban évtizedek alatt felgyülemlett, s most a mozgalom javára gyümölcsöztethető. Röviden felsorolunk néhány gondolatot, amely az MTS-határozat után a természetbarátok körében máris felmerült.

1. *Újra kell kezdeni és fejleszteni a központi túrák szervezését, mégpedig úgy, hogy azokon együtt vehessenek részt a szervezett és a szervezetlen természetbarátok.*

Ez a szervezett turisztika legjobb propagandája.

2. *Arra kell törekedni, hogy a munkában kifáradt emberek ne csak tétlen pihenéssel töltsék szabadságukat, hanem minél többen vegyenek részt 2—3 hetes túrákon, itthon és a baráti országokban.*

Ez az elgondolás felveti a turistaházak és más szálláshelyek kérdését is. Jelenleg a Bükk és a Pilis kivételével sehol — a Balaton vidékén sem — biztosíthatók előre a szálláshelyek hosszabb túrákra. Tehát jobban ki kell építeni a turistaházak hálózatát. Igaz, hogy egyelőre a meglevő turistaházak jobb kihasználása sem kielégítő. Az MTS vállalatának 47, a sportegyesületek és a vidéki TST-k 18, valamint az idegenforgalmi hivatalok 61 turistaházának összesen 6388 állandó és 694 nyári férőhelyét tavaly átlagosan 33,2 százalékig használták ki. Az olyan túrák, amelyeket szállással, ellátással együtt szerveznek, több turistaházat, sátortábort igényelnek, de nagyobb kihasználást is biztosítanak.



Vízitúrázók a Duna-kanyarban

3. *A tömegsport szervezését nagymértékben elősegítené, ha a különféle turistaházakat, csónakházakat és az ezekkel összefüggő üdülőtelepeket sportszerűbbé tennék; intézményesítenék és az MTS felügyelete alá helyeznék azokat.*

Az intézményesített létesítmények rentabilitása érdekében azonnal mozgósíthatók lennének a természetbarát mozgalom társadalmi erői, amelyekkel tovább fejleszthetnék a különféle sportolási lehetőségeket is. Mert ma még nagyon kevés turistaház, vagy csónakház biztosít ilyenfajta lehetőséget: a turistaházak, csónakházak közelében — még ha van is szabad terület — alig találhatók játékterek, kisméretű sportpályák. Pedig rendkívül fontos, hogy a természetbarátok sportjátékokkal is szórakozhassanak. A hajlandóság, az igény nem hiányzik. Bizonyíték rá, hogy a Kilián Testnevelési mozgalom egyik legerősebb területe éppen a természetjárás. A legelső *Kilián-aranyjelvényesek* turisták voltak, a legtöbb felnőtt *kiliánozó* a természetbarátok közül került ki. De nemcsak ezért számíthatunk rá, hogy a turistalétesítmények és az újonnan építendő sportpályák érdekében megmozdulnak a természetbarát társadalmi erők, hanem azért is, mert a társadalmi munka a turisták egyik legrégibb, legszebb hagyománya.

4. *A fejlődésre nagy és kedvező hatást gyakorolhat a turisztika nemzetközi kapcsolatainak továbbépítése, a nemzetközi túrák és cseretúrák szervezésének folytatása, továbbá a minősítési rendszer bevezetése. Ez utóbbi azért is, mert összefüggésbe hozható a nemzetközi túrákkal.*

A külföldi túrák elsősorban a turisztika legkorszerűbb formáinak, de ezeken kívül a „klasszikus" hegymászásnak és barlangkutatás fejlesztését is lehetővé teszik.

A felmerült elgondolásokat természetesen alaposan meg kell fontolni, de annyi bizonyos, hogy akár ezeknek, akár még jobbaknak a megvalósítását az MTS nagyjelentőségű határozata rendkívül elősegítheti a természetjárás, illetve végső soron a tömegsport érdekében.

Szebenyi Sándor

Téli turisztika Bulgáriában. Felfelé a Pirin-hegység egyik magaslatára



sportfilmezés

Korunk leghatásosabb kifejező eszköze a film. Nagy vizuális hatásának köszönheti, hogy életünk majdnem minden területén alkalmazzák. A játékfilmek a világ minden részén százmilliós tömegeket vonzanak, formálják a nézők gondolat- és érzésvilágát. Az ismeretterjesztő és dokumentumfilmek fontos tényezői a tudományos ismeretek terjesztésének s a világpolitikai események és történések feldolgozásának. A filmeket egyre inkább felhasználják az iparban, kereskedelemben, tudományos kutató munkáknál, gyógyászatban, kriminalisztikában stb.

Néhány évtizeddel ezelőtt a filmezés úgy kezdte meg pályafutását mint egyes gazdag producerek pénzszerzési lehetősége. Később olyan divat lett, amelyet egyre többen kezdtek űzni, ma pedig már életünk minden területén jóformán nélkülözhetetlen segédeszköz.

Ilyen nélkülözhetetlen segédeszköz lett a film a sport területén is. Ma már versenyszerű sportolás el sem képzelhető film nélkül. Ma amikor szinte minden jelentéktelennek tűnő apró kis mozdulatnak döntő szerepe lehet a jobb eredmények kialakításánál, még az edzők tapasztalt szeme sem elegendő ahhoz, hogy ezeket az apró mozdulatokat megfigyelje és főleg, hogy képbe rögzítve azt ismét felidézze. Magyarországon is ma már egyre több sportszakember, edző és nagyon sok sportoló filmfelvevő géppel a kezében jelenik meg az edzéseken és versenyeken. Például a közelmúltban a Magyarország—Japán tornaviadalra a japán vezetők és versenyzők hét kisfilmfelvevőgépet hoztak magukkal és lefilmezték minden magyar tornász gyakorlatát. Ezeket a filmfelvételeket azután otthon gondosan áttanulmányozzák, kielemzik. Vagy egy másik példa: a világ legkitűnőbb magasugrójának, a szovjet Brumelnek első edzője Boszkov egyetlen edzésre sem ment ki filmfelvevő nélkül. Tanítványa minden mozdulatát filmszalagra vette és az ugrásokat a legkisebb részletekre felbontva lassított felvételeken tanulmányozta és Brumellel együtt kielemezte.

Természetesen a filmezésnél is komoly, szakmai felkészültségre van szükség. Hogy valaki jól tudjon bánni a filmfelvevőgéppel azt is meg kell tanulni. Ezért határoztuk el, hogy szerény kereteink között igyekszünk segítséget nyújtani azoknak a szakembereknek és sportolóknak, akik a sportfilmezés segítségével is hasznosabbá kívánják tenni munkájukat.

Ismerkedjünk meg először a filmnyersanyagokkal.

Amatőr használatra a 8 mm-es, és 16 mm-es film kapható. Anyagi előnyénél fogva a 8 mm-es terjedt el nagyobb százalékban, hiszen a filmanyag, a felvevőgép, a laborálás és a vetítőgép is jóval olcsóbb a 16 mm-esnél. Olcsósága viszont nem jelent minőségi gyengeséget, mindössze a kivetítési képmaximuma nem éri el a 16 mm-esét. A 16 mm-es filmnek az előnye az, hogy több nézőnek, akár mozihelységben is vetíthető.

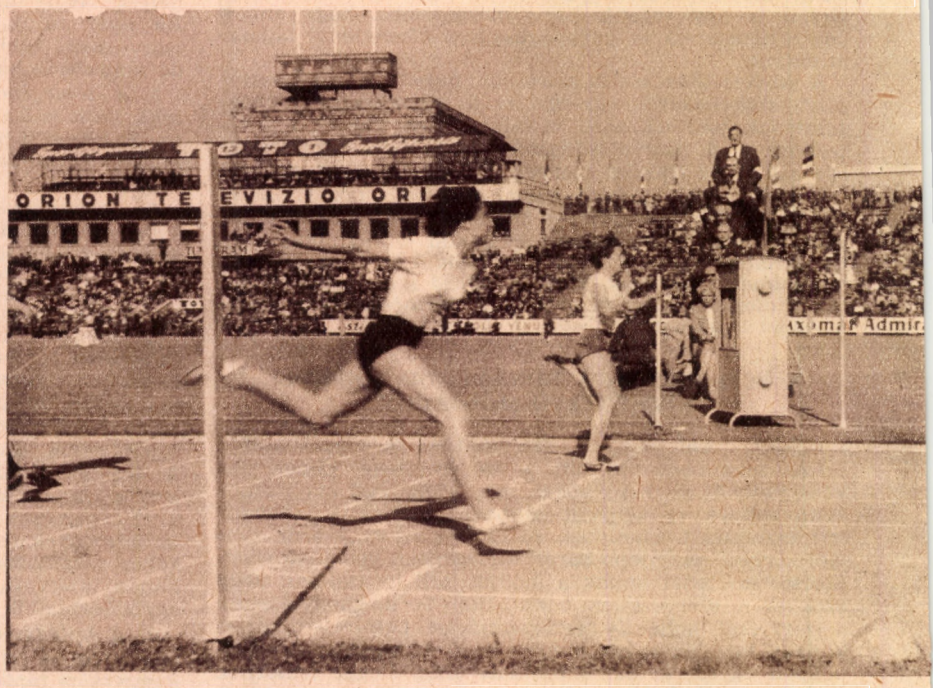
A filmnyersanyagokat két fő csoportra osztjuk; fordításra és negatív-pozitív eljárásúra.

A fordításfilm mindkét méretben kapható, míg negatív-pozitív eljárású csak 16 mm-ben.

Fordítós eljárás: ha az exponált filmszalagot előhívják negatívra, ugyanezt a filmszalagot megvilágítják és ismét előhívják mint pozitívet, tehát a negatív kép átfordul — innen a neve — pozitívra. Előnye az, hogy csak egy filmszalagot kell használni és pozitív (vetíthető) képet kapunk. Hátránya viszont, hogy csak egy példány van belőle, és ha a túlzott használattól, vagy más okból tönkremegy, nem pótolható.

Negatív-pozitív eljárás: lényege, hogy a felvevőgépben megvilágított negatív anyag laborálás után negatív képet ad, ezt át kell másolni — kopírozni — egy másik, pozitív filmszalagra. A nagyobb költség mellett az az előnye, hogy gyakorlatilag számtalan másolat készíthető róla.

A film szélén szabvány távolságban és méretben perforáció van. A felvevő- és a vetítőgép a filmet ezzel



Nyári napfényfelvételnél lehetőleg alacsony DIN°-os filmanyagot használjunk

A film segítségével a mozgás bármely szakasza kielemezhető. Mint a kép is mutatja, Nagy Zsigmond ebben a pillanatban engedi útjára a súlygolyót





Vörösszűrő használata szép, tónusdús képet ad

filmet 16 mm-es szélességben gyártják és hogy megkülönböztessék a 16 mm-es filmtől, 2×8 mm-esnek nevezik. A 8 mm-es felvevőgép a 2×8 mm-es filmnek először csak az egyik felére exponál, majd az orsót az exponált oldalról a nyersanyag oldalra helyezzük, és további felvételeinkkel már a film másik felét világítjuk meg. Laborálás után a filmet hosszában kettévágják, s így egy oldalon perforált 8 mm-es vetíthető kópiát kapunk.

A 16 mm-es film lehet egy oldalon (hangos) és két oldalon (néma) perforált. Amatőr használatra a két oldalon perforált célszerűbb.

A filmanyag érzékenységét DIN°-ban jelölik. Minél magasabb a DIN° szám, annál fényérzékenyebb az anyag, viszont a nagyobb érzékenységű emulzió durvább szemcsézetű.

Felsoroljuk a forgalomban levő, amatőr célokat kielégítő filmnyersanyagokat és tulajdonságaikat.

I. Fekete-fehér filmanyagok:

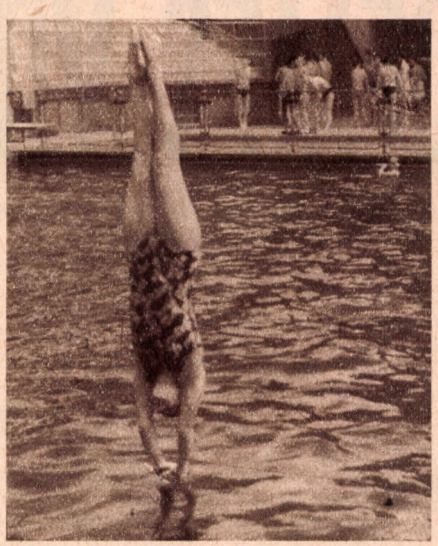
Agfa Isopan-F. 15 DIN°-os, 16 és 2×8 mm-es fordítósfilm, igen finom szemcsés, főleg nappali, de műfény felvételekhez is alkalmas, lassításra csak nappali fénynél használható.

Agfa Isopan-ISS 19 DIN°-os, 16 -és 2×8 mm-es fordítósfilm, megközelítőleg finom szemcsés, főleg műfény felvételekhez használható. Mind nap-, mind műfénynél lassításra alkalmas.

Agfa Isopan FF 13 DIN°-os, 16 mm-es negatív film, igen finom szemcsés, inkább napfény felvételekre alkalmas.

Agfa Finopan 15 DIN°-os, 16 mm-es negatív film, finom szemcsézetű, nappali és ívfény felvételekhez használható, napfénynél lassításra is alkalmas.

Agfa NP 20, 18 DIN°-os, 16 mm-es negatív film, fényérzékenyebb emulzióval, nappali -és műfény fel-



Víz mellett is vörös vagy narancsszűrőt használjunk, a víztükör plasztikus lesz, nem ég be

vételekhez, napfénynél nagyobb lassításokhoz megfelelő.

Agfa Ultrarapid 25 DIN°-os, 16 mm-es negatív film, igen magas fényérzékenységgel, inkább esti és műfényfelvételekhez, már színpad megvilágításnál is tökéletes felvételeket készíthetünk. Például a Sportcsarnokban.

Agfa Positiv 3 DIN°-os, különösen finom szemcsés 16 mm-es pozitív filmanyag, csak másolásra alkalmas.

II. Színes filmanyagok:

Agfacolor Tip. T. 13 DIN°-os, 16 és 2×8 mm-es fordítósfilm, csak napfényfelvételekhez alkalmas.

Agfacolor Tip. K 13 DIN°os, 16 -és 2×8 mm-es fordítósfilm, csak műfényfelvételekre használható.

Agfacolor Tip. T. 13 DIN°-os, 16 mm-es negatív film, napfényfelvételekhez.

Agfacolor Tip. K 13 DIN°-os, 16 mm-es negatív film, műfényfelvételekhez.

Agfacolor Tip. „B 333" 17 DIN°-os 16 mm-es negatív, magas fényérzékenységű film, nappali és műfényfelvételekhez, továbbá napfénynél lassításra használható.

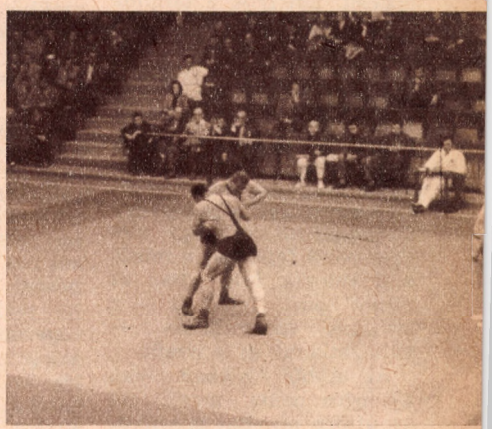
A fényérzékenység meghatározására Európában a Scheiner számot is használják. Scheinert úgy számítunk át DIN°-ra, hogy a Scheiner számból levonunk 10-et. (Például 28 Scheiner-es film 18 DIN°-nak felel meg.)

A filmanyagok tűzbiztosak, így különösebb óvatosságra nincs szükség.

A filmszalagra gyárilag felhordott fényérzékeny anyag az emulzió, ez a film „matt" oldala, míg a másikat a hordozóréteget „fényes" oldalnak nevezzük. A filmet mind a felvevőgépekbe mind, a vetítőgépekbe egyaránt az emulziós (matt) felével kell a fényforrás felé befűzni. A kidolgozott pozitív filmen akkor látunk valós képet, ha emulziós felét tartjuk szemünk elé, ha fényes feléről nézzük, tükörképét látjuk.

A filmnyersanyagot a kereskedelemben napfényorsón árulják, így a filmet a felvevőgépbe világoson is betölthetjük. Természetesen tűző napfénynél így sem tanácsos a töltést elvégezni.

Mind a nyersanyagot, mind az előhívott filmet óvjuk a portól, a túlságos melegtől és a túlzott kiszáradástól. Ha poros filmet vetítünk, vagy átcsévélünk, az apró porszemek megkarcolják az emulziós réteget, és a



Sportcsarnokban Agfa NP 20-as 18 DIN°-os film érzékenysége csak kielégítő, de szép tónust nem ad

vetített kép karcos („esős") lesz. A túl nagy melegtől — például a nyári napon kint felejtett anyag, — az emulzió réteg megolvadhat. A filmkópiák dobozába ajánlatos kis vászon zacskóban csipetnyi kámfort tenni, ezzel megakadályozzuk, hogy filmünk a túlzott kiszáradás következtében törjön.

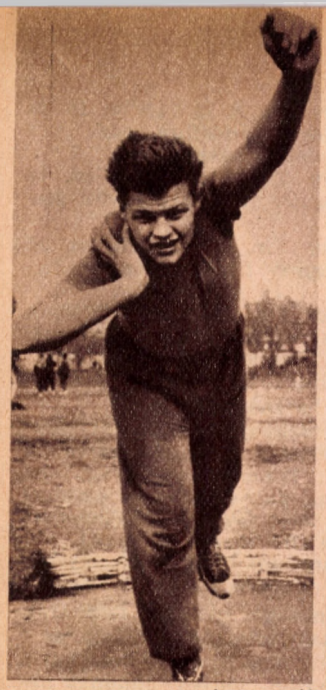
Domokos Attila



Műfénynél a 23 DIN°-os ultrarapid film tónusdúsabb

ÉRDEMES VOLT

TAPASZTALATOK AZ ÚTTÖRŐ SPORTSZAKKÖRÖK MUNKÁJÁBÓL



Jó nevelőmunkát végez az úttörősport: Hargitay János, KISZ-es ifivezető — két évvel ezelőtt még ő is úttörőként ismerte meg az atlétikát —, ma a bátaszéki szakkörben tevékenykedik

Negyedik éve az Úttörő Mozgalom irányítja az általános iskolai tanulók sportmunkáját. Ma már négy teljes tanév tapasztalatainak birtokában állíthatjuk, hogy helyes volt a Magyar Úttörők Szövetségének 1960. évi határozata, hisz a hatalmas tömeget kitevő általános iskolai tanulók számára az úttörő sportfoglalkozások rendszere olyan formai és tartalmi keretet biztosít, amelybe a tanulók döntő többsége — 70—80%-a — szívesen bekapcsolódik. Így a tanulók többsége a heti két testnevelési órán kívül legalább hetenként egyszer rendszeresen sportol. Ezzel a munkával alapozta meg az úttörő mozgalom a széleskörű tömegsportot, mintegy előkészítve a fejlődést a minőségi munka felé, bár az úttörő sport feladata — a tömegek sportoltatása — változatlanul érvényesül.

Az utóbbi években olyan új jogos igény merült fel az úttörő sporttal szemben, hogy egy-egy sportágban biztosítson utánpótlást a társadalmi egyesületek számára. Ezért hozott a Magyar Úttörők Szövetsége a Művelődésügyi Minisztériummal egyetértve olyan határozatot, hogy az úttörő szakkörökhöz (irodalmi, fizikai, fotó stb.) hasonlóan az úttörő csapatok megszervezhetik egy-egy sportág szakkörét is.

Miért volt szükség bővíteni az általános iskolások sportmunkájában az eddigi munkát? Az egy évvel ezelőtt napvilágot látott rendeletet örömmel üdvözölték az úttörő csapatok, a testnevelő tanárok, hisz az eddigi sportfoglalkozások úgyszólván semmi edzési lehetőséget nem biztosítottak és a magasabb szintű versenyekre sokan szerettek volna készülni is. Örömmel fogadták Tolna megyében is, ahol egyetlen sportiskola sincs, így a minőségi utánpótlás nevelőmunkája a sportszerető testnevelő tanárokra, vagy az utánpótlást biztosítani kívánó edzőkre hárult.

A most befejezett tanév elején fogtak hozzá Tolna megyében is az úttörő szakkörök szervezéséhez, 26 kézilabda, 11 labdarúgó, 11 torna, 7 atlétikai, és más sportágak 20 szakköre kezdhette meg a tevékenységet, amely máris eredményt hozott!

Mielőtt 75 úttörő sportszakkör egy évi munkájának tapasztalatait összefoglalnánk, meg kell állapítanunk azt, hogy a sportszakkörök részére biztosított heti egy óra csupán az erkölcsi alapot adja meg az utánpótlás nevelés megközelítéséhez. Senki előtt nem lehet vitás, hogy a rendelet szerinti „kéthetenkénti két óra"-ban nem lehet minőségi munkát végezni, s ha csak az előírt időben végeznek minőségi munkát, akkor az többet árt a nevelés és képzés terén, mint használ. Természetesen, ahol a szakkörök nagyobb eredményeket tudnak felmutatni, ott sokkal több időt és fáradtságot fordítanak erre a célra a rendeletben előírtnál. Így van ez a paksi I. számú és a szekszárdi I. számú iskola torna, a szekszárdi II. számú iskola kosárlabda, a bátaszéki II. számú általános iskola atlétikai, a dombóvári Gárdonyi iskola kézilabda szakkörnél, de így sorolhatnánk tovább a többit is.

A szakkörök szervezésénél nem hagyhattuk figyelmen kívül a személyi és tárgyi feltételeket, és azt, hogy az iskola befejezése után az illető sportágban milyen lehetőségük van a fiataloknak a továbbsportolásra. Tehát milyen sportág üzésére van igény és lehetőség. A személyi feltételeknél nem ragaszkodtunk ahhoz, hogy az iskola testnevelő tanára legyen a szakkörvezető. Így került szakkörvezetőnek sok esetben egy-egy sportágat alaposan szerető és ismerő más szakos pedagógus vagy különböző edzői képesítéssel (társadalmi edző, segédoktató, oktató) rendelkező nem pedagógus. Dicséretükre legyen mondva, hogy legalább ugyanolyan odaadással, lelkesedéssel, szakértelemmel vezetik szakköreiket, mint a pedagógusok. Nemcsak az oktató, hanem a nevelő munkában is élenjár a tamási kézilabda szakkörben Molnár János, a járási KISZ Bizottság munkatársa, a labdarúgó szakkörben Németh László, a Földműves Szövetkezet könyvelője, a szakályi labdarúgó szakkörben Potyondi Lajos tisztviselő. Szeretik sportágukat a sok tapasztalatot gyűjtött volt labdajátékosok, akik ma kitűnően segítik az úttörő utánpótlás nevelő munkáját.

A tanulók felvételét a szakkörben a sportág szeretete mellett elsősorban az döntötte el, hogy milyen eredményeket ért el a kérdéses sportág házi versenyén. Szakkörvezetőink már a IV—V. osztályos tanulókat is felveszik a szakkörbe, ha megfelelnek a feltételeknek. Ezek képzésébe bevonják a KISZ-es ifi sportvezetőket, akik saját sportáguk, illetve versenyszámuk alapelemeire tanítják a kisebbeket. Így például a bátaszéki II. számú általános iskola atlétikai szakkörébe, mire VII—VIII. osztályos korukban az iskola színeit képviselik atlétikában, a leányoknál 410—420 cm-es távolugró, 125—130 cm-es magasugró, 8,7—9 mp-es 60 m-es síkfutó múlt áll mögöttük, ezekkel az eredményekkel járó sportszakmai elméleti (!) tudással együtt. Ilyen alapok után már nem mondunk sokat, ha az említett szakkör legjobbjai a négytusa versenyek alkalmával a felnőtt III. osztályú szintet elérik, vagy azt túl is szárnyalják.

A zömmel falusi viszonyok között dolgozó sportszakköreink elé természetesen nem élsportolók kinevezését tűztük ki célul.



Dési Éva, a szekszárdi I. számú iskola torna-szakkörének tagja megyei úttörő tornász bajnok

Nem adtunk olyan feladatot, hogy hányadik helyen szerepelnek az adott sportág úttörő járási vagy megyei versenyén. Végzett munkájukat nem is az elért helyezésükön mérjük le. Ezzel kívánjuk és kívántuk a szakkörvezetők részére biztosítani, hogy a rendelkezésre álló — ma rendkívül kevésnek mondható — időben a sportágak oktatási és képzési feladatait a nevelési szempontok figyelembe vételével helyezzék előtérbe. Tehát nem pillanatnyilag kiugró tehetségeseb-



A bátaszéki II. számú iskola úttörő-szakkörének két legjobb vágtázója Kulcsár Sára és Felföldi Éva volt

bek szerepeltetését, hanem — ha szabad ezzel a kifejezéssel élni — a „hosszabb távra" szóló felkészülés alapjait kezdtük lerakni szakköreinkkel. Úttörő sportszakköreinkben a résztvevők a sportágak technikáját ismerik meg, sokoldalú testi képességfejlesztésben részesülnek, s természetesen már ebben a korban bekapcsolódnak a sport éltető és lüktető áramkörébe: a játékos versenyszerűségbe, a mérkőzéseken való szerepelésekbe. Erre bőséges lehetőséget biztosítanak a labdajátékokban az ÁIST-k által szervezett járási bajnokságok többfordulós, őszi-tavaszi rendszerben lebonyolított mérkőzései, az egyéni sportágakban, például az atlétikában a TS-k mellett működő sportszövetségek ifjúsági bizottságai által kiírt gyermekversenyek.

A szakkörök — amelyek mind munkaterv szerint dolgoznak, — jól kiegészítik a tanulók testi-lelki képzését, biztosítják a tanuló vonzódását a neki legjobban megfelelő sportág felé, egyszóval megszerettetik a rendszeres sportolást. A rendszeresebb sportolás, a hasznos időtöltés tapasztalataink szerint kedvezően éreztette hatását nemcsak a jobb sportszereplésben, hanem a tanulásban is. Már a szakköri felvételeknél is döntő volt a tanulmányi eredmény. Szerencsére ma már csak elvétve találkozunk a sport lebecsülésével. Ez abból a helytelen nézetből fakad, amely mellékesnek tekinti az iskolai testnevelést és sportot és azt nem tartja egyenrangúnak az elméleti tárgyakkal. Sokat változtatott ezen az a tény, hogy a testnevelők oktató-nevelő munkájukkal

A II. osztályú szintet ostromló Martin Márta távolt ugrik



beszédesen cáfolták meg a korábbi helytelen nézeteket. Mind többen látják, hogy a helyesen vezetett rendszeres sportmunka nemcsak a fizikai készséget, hanem a szellemi képességeket is nagymértékben fejleszti.

A nevelési munkában külön gondot fordítottak szakköreink a közösségi szellem, az együttesen végzett munka szeretetének kialakítására. A tamási labdarúgó szakkör példája is azt mutatja, hogy milyen jó hatással van a pajtásokra, ha egy jól szervezett közösség tagjai. A negyvenes létszámú szakkör tagjai csak ritkán — akkor is igazoltan — maradnak távol a foglalkozásoktól. A szakkör tagjainak viselkedése kulturált. Egymást megbecsülik, nem féltékenyek mások sikereire. Tíz úttörő bajnoki mérkőzésükön 82 gólt lőttek és csak kettőt kaptak! Góljaikat úgy szerezték, hogy nem az volt a dicsőség, ki rúgja a gólt, hanem hogy ki vett részt az előkészítésben... A labdarúgó szakkör tagjai közösen járnak délután moziba, a nagy csapat mérkőzéseire, TV előadásokra. Vezetőjük, a könyvelő Németh László nemcsak szakmailag képzett, hanem pedagógiailag is. Nagy hozzáértéssel vezeti a pajtások foglalkozásait. A minimális szakkörvezetői díját is felhasználja a pajtások jutalmazására. (például 45 dekázás bal lábon 2 szelet csoki...) Nem csoda, ha ez a szakkör (és még sok más is) a foglalkozásokat a nyári szünidőben is tervszerűen és rendszeresen végzi.

Igen jó a szakkörök kapcsolata a társadalmi egyesületekkel. A helyi sportkörök támogatják az úttörőket, hisz utánpótlási bázisuk. Felszerelés, létesítmény- és utazás-biztosítás a leggyakoribb. A kapcsolat azonban kétoldalú: az úttörők hasznos utánpótlásként jelentkeznek. Szakköreink falusi viszonylatban a termelőszövetkezeti sportkörök minőségi fejlesztését is igen jól megoldották. Sok asztaliteniszező, kézilabdás szerepel a termelőszövetkezeti sportkörök csapataiban. (Nagykónyi, Kocsola, Nagydorog.)

Hibát azonban a szakköri munkában is találunk. A szakköri munkatervek általános céljai helyesek ugyan, de ezek lebontása edzéstervekre a legtöbb helyen még nem történik meg. Ez még nagyobb terhet róna a szakkörök amúgyis nagy ál-



A tamási úttörő labdarúgó-szakkör válogatottja, balról Massányi Marót testnevelő tanár, jobbról Németh László szakkörvezető

dozatokat vállaló vezetőire, de a fejlődés ezt is megkívánja.

A szakkörvezetők megfelelőbb díjazása is megoldást követel az illetékesektől.

A Tolna megyében működő 75 szakkör teljesítette a rá váró feladatot. Ezek a szakkörök alkalmasak arra, hogy megszerettessék az úttörőkkel a rendszeres sportolást és egy-egy sportágban gazdagabb, tartalmasabb képzést biztosítsanak a fiataloknak. Ha a rendszeres úttörő munkát megerősíthetjük, akkor a következő tanévben e téren is előbbre léphetünk és a társadalmi sport utánpótlásainak kérdéseit viszonyaink, lehetőségeink között eredményesebben oldhatjuk meg.

Novák István

Minél többet sportoljunk szabad időnkben!

A szabad idő kellemes, helyes és célszerű felhasználása ma már külön tudományággá kezdi kinőni magát. Természetesen más a szabad idő felhasználásának lehetősége és kerete a kapitalista környezetben és más a szocialista országokban. A szocialista országokban, így nálunk is, a szabad idő — éppen úgy mint a munka és a tanulás — az ember felemelkedését, művelődését, szórakozását, pihenését szolgálja. A jövő társadalmának alakulása szempontjából különösen nagy jelentősége van annak, *hogyan használja fel a szabad időt az ifjúság.* Magyarországon csaknem kétmillióra tehető a 14—26 éves fiatalok száma és érthető, ha a KISZ elsőrendű feladatának tekinti a törődést a fiatalok szabad idejével. *A KISZ Központi Bizottsága* a közelmúltban *értékelte* a szabad idő felhasználásának eddigi tapasztalatait és *határozatot hozott,* valamint *ajánlásokat dolgozott* ki a KISZ-szervezetek és bizottságok feladatairól, a fiatalok idejének, célszerű és hasznos eltöltésével kapcsolatban.

Természetesen *a sport is fontos része* a szabad idő hasznos eltöltésének s ezért az ajánlásokból most csak azokat a részeket emeljük ki, amelyek a sporttal foglalkoznak. Az ajánlások hangsúlyozzák, hogy *a testnevelés és a sport óvja a fiatalok egészségét, erősíti akarati, erkölcsi tulajdonságaikat, hasznos programot nyújt a szabad idő eltöltéséhez* még azokban az alapszervezetekben is, ahol szerényebb lehetőségekkel rendelkeznek. Egyes KISZ-szervezetek gyakorlatában majdnem valamennyi sportágnak kialakultak már olyan játékos formái, amelyeknél nincs szükség nagy előképzettségre, technikai és taktikai ismeretekre. A játékos formák többsége ott is eredményesen művelhető, ahol sportlétesítmények és felszerelések nincsenek.

A sportegyesületi foglalkozások és versenyek mellett a KISZ-alapszervezetek számtalan ötletes sportversenyt és játékot rendezhetnek:

atlétikából (sík-, mezei és akadályfutó versenyek; ugróversenyek — magas-, távol-, hármasugrás- dobóversenyek súllyal, gránáttal, labdával; váltóversenyek; négytusa, ötpróba);

tornából (kötél-, rúdmászó-, függeszkedési versenyek; kézenállás; tarkónállás; fejenállás; fekvőtámasz- és húzódzkodási versenyek);

röplabdából (szabálykönnyítéssel: hatnál több, vagy kevesebb emberrel, 4-5 érintéssel; adogatási verseny; zsinórlabda);

kosárlabdából (szabálykönnyítéssel: egy kosárra, több vagy kevesebb emberrel; harminchármazás);

labdarugásból (kispályán,egykapura célbarugás, 11-es rugóverseny, fejelőverseny, „tarsd a levegőben" egyéni és csapatverseny, fejelőbajnokság, lábtenisz);

úszásból (úszóverseny bármilyen medencében, különböző nemekben és távokon, búvárúszás, vízből mentési, és fejesugró verseny, úszás csak lábbal, vagy csak karral);

kerékpározásból (országúti kerékpárversenyek, ügyességi, akadály-, terep-, és váltóversenyek, kerékpáros futball);

kézilabdából (szabálykönnyítésekkel: több vagy kevesebb emberrel, egykapura, büntetődobó versenyek);

télisportból (gyorskorcsolyázó-, figurarajzoló-, és táncverseny; fakutya-, és jégvitorlaverseny; jégkorongmérkőzések, szabálykönnyítésekkel; kapus nélkül kapuméret-változtatással; sífutó-, ugró-, lesiklóversenyek; váltó- és szánkó versenyek ügyességi feladatokkal);

asztalteniszből (egyéni, páros, és csapatmérkőzések; ügyességi versenyek körbefutással, kieséssel);

sakkból (egyéni, csapat és szimultán versenyek; időre vagy anélkül);

tréfás vetélkedőkből (kötélhúzó, reflex-, talicska-, vízbenfutó-, kiszorító-, labdavezetési, kötélugráló verseny; zsákban futás, pózna mászás, futás hátrafelé);

Annak érdekében, hogy a szabad időt a sportolni kívánó fiatalság minél jobban ki tudja használni, a KISZ kéréssel fordult több állami és társadalmi intézményhez, így *a Magyar Testnevelési és Sportszövetséghez* is. Az MTS-hez intézett kérések elsősorban arra irányulnak, hogy fordítsanak még nagyobb gondot a testnevelés és sport tömegesítésére, az alkalmanként sportoló fiatalok lehetőségeinek biztosítására. Egy másik kérés a sportlétesítmények tervszerű és állandó fejlesztését szorgalmazza, hogy a fiatalok egyre nagyobb számban tölthessék szabad idejüket testedzéssel.

TARTALOM

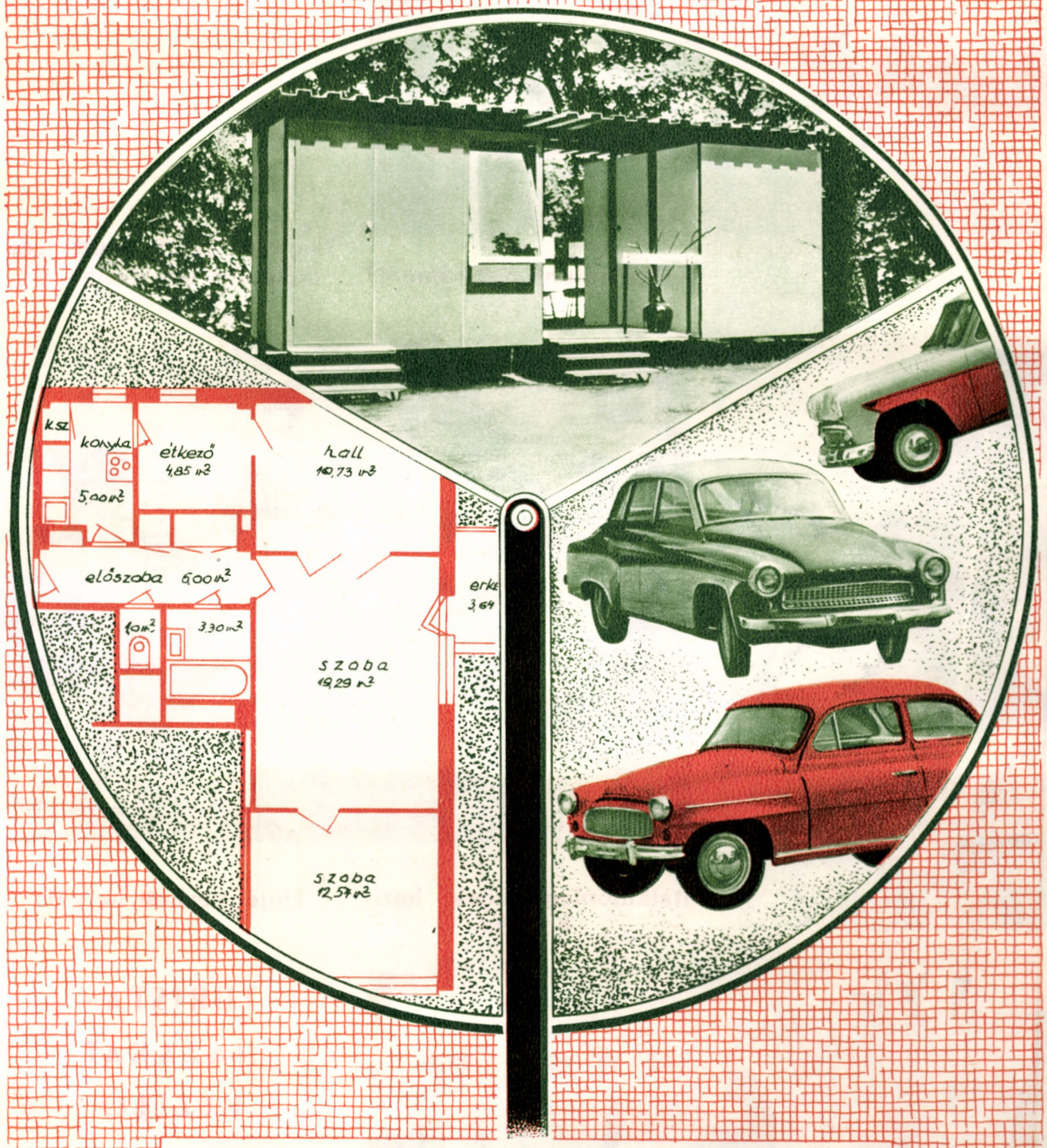
Sportolj velünk! 193
(HA): Nemzetközi Testnevelési Konferencia Budapesten ... 194
CSILLAG ISTVÁN: Feltornásszák-e magukat a dobogóra? ... 193
BAYER ISTVÁN DR.: Gyere veluenk Beecsbe futballozni Galaantaan talaalkozunk stop 201
KAUTZKY LÁSZLÓ: Lélektanilag is fel kell készíteni a labdarúgókat 202
PETERDI PÁL: Ötvennégy óra nyeregben 204
P. K.: Döntő fordulat a gyógytestnevelésben 207
FEKETE PÁL: Csikar Tantalusz szerepében 208
IFJ. KERESZI ENDRE: Hogyan tanítsuk a jó labdakezelést? 210
HARASZTHY ELEMÉR: A brazil labdarúgás tízparancsolata 212
SZÉCSÉNYI JÓZSEF: Serdülőkorú dobóatléták vigyázzatok! 214
RÉTI ANNA: Antal Márta egészen közelről 216
SZEBENYI SÁNDOR: Természetjárásunk távlatai 218
DOMOKOS ATTILA: Sportfilmezés 220
NOVÁK ISTVÁN: Érdemes volt! 222
Minél többet sportoljunk szabad időnkben! 224
Címképünk: Rudasné, Antal Márta, aki az idén már háromszor javította meg a magyar női gerelyvető csúcsot

sport és tudomány

A Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság. Felelős szerkesztő: Pető Béla. Szerkesztőség: Budapest XII., Alkotás u. 44. Telefon: 159-036. Kiadja: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat. Budapest XIV., Istvánmezei út 3. Telefon: 140-034. Kiadásért felel: Ungur Imre igazgató. Egyes szám ára 4 Ft. Előfizetési ára egész évre 44 Ft. Félévre 22 Ft. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlapirodánál, Budapest V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850 és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251 vagy átutalás az MNB 8. számú folyószámlájára. Külföldön terjesztik a Kultúra Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest I., Fő u. 32, és a Kultúra külföldi képviseletei.

64.5289 Egyetemi Nyomda, Budapest, VII., Dohány u. 10—14. — Index: 25 752.

EZEKET IS NYERHETI



AZ OLIMPIAI TÁRGYSORSJÁTÉKON



Sportoljon, pihenjen hét végén campingjeinkben, turistaházainkban!



Töltse nálunk szabadságát!

Vegyen részt sport- és önkéntes üdüléseinken!



Italkülönlegességek, házikonyha

Előjegyezheti helyét:

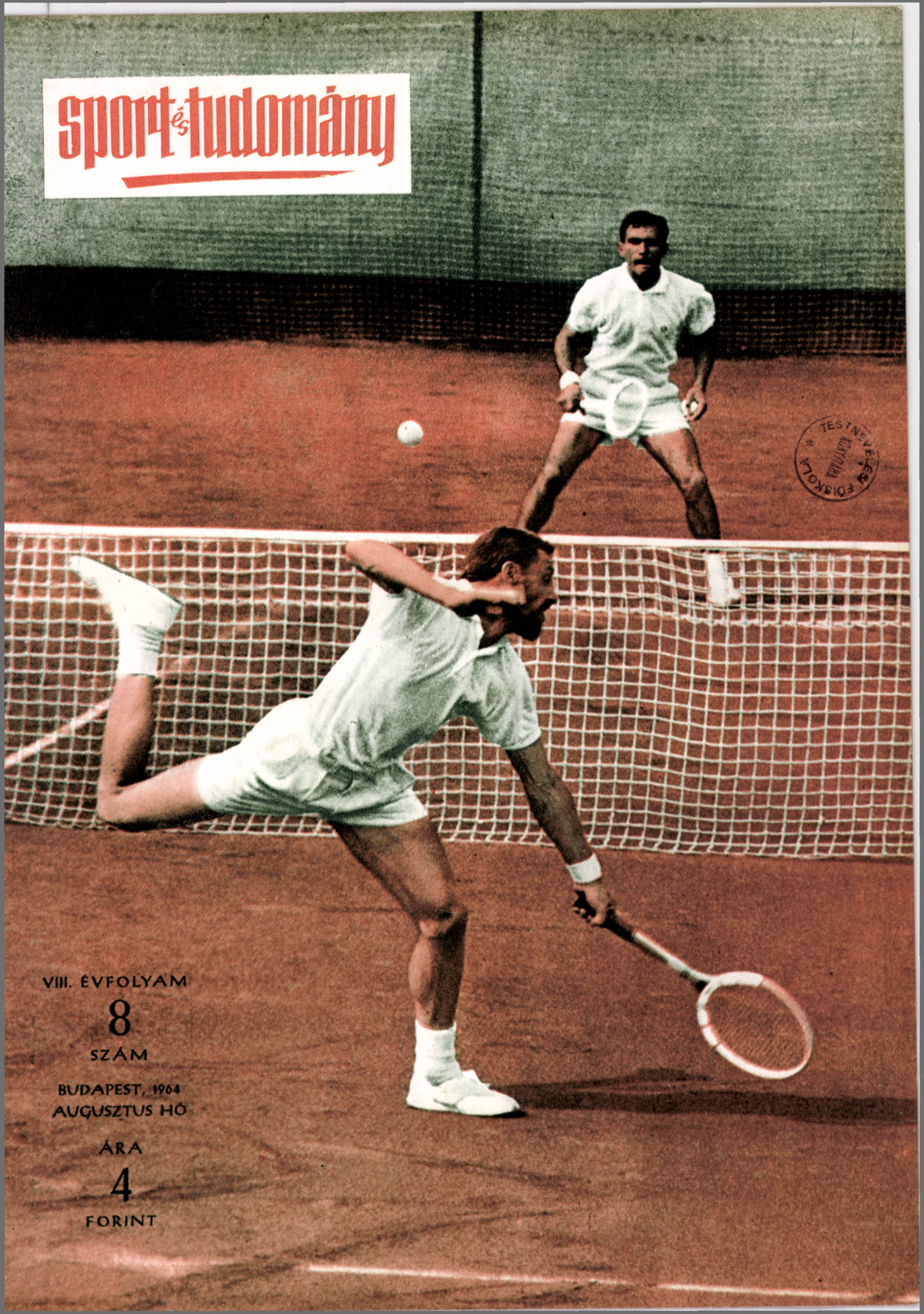


TURISTA-HÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALAT,

Budapest VI, Lenin krt. 55.

Telefon: 224-230

sport és tudomány



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

VIII. ÉVFOLYAM
8
SZÁM
BUDAPEST, 1964
AUGUSZTUS HÓ
ÁRA
4
FORINT



OLIMPIAI TÁRGYSORSJÁTÉK

Húzás: 1964. Okt. 10.

Napirenden a tömegsport ügye

Írta: TERÉNYI IMRE, az MTS elnökhelyettese

Az MTS kongresszusa a fontos feladatok közül is első helyen jelölte meg a tömegsport fejlesztését, mert számunkra az a legfontosabb, hogy minél több legyen az edzett, egészséges ember. Már az átszervezés két éves időszakában is az volt a feladatunk, hogy valamelyes előrehaladást érjünk el e téren. Sokan tartottak azonban attól, hogy visszaesünk, sőt a szkeptikusok hittek is abban, hogy az átszervezés bajokat okoz. Most összeállítottuk az elmúlt két esztendő mérlegét és örömmel jelenthetjük, hogy jó eredményeket értünk el.

Két év alatt 500-zal emelkedett a sportegyesületek, 130 000-rel a sportegyesületi tagok száma, több lett az edző, a játékvezető, a sportlétesítmény. A nemzetközi vetélkedésekben is helytálltunk, sok sportágban javultak eredményeink.

Mindez azt mutatja, hogy már az átszervezés időszakában győzött a sportmozgalom egységesítésének gondolata, a több és jobb eredményre való törekvés. Az elért eredményekkel mégsem elégedhetünk meg, mert vannak jelentős problémáink is. Ezért tárgyalta meg májusban az Országos Tanács a tömegsport fejlesztésére vonatkozó javaslatokat és határozta el a tennivalókat.

A tanácsülés előtt néhányan azt az aggodalmukat fejezték ki, hogy a tömegsport ügyének napirendre tűzése akadályozhatja az olimpiai előkészületeket. Erről szólva el kell mondani, hogy a tömegsport és a világszínvonal között, ha nem is közvetlenül, de van összefüggés. Az az ország, amely állampolgárai közül mind többnek adja meg a rendszeres testneveléshez szükséges feltételeket, a világversenyeken is eredményeket ér el.

A tömegsporttal való foglalkozás tehát nem megy az olimpiai előkészület rovására, hanem elősegíti azt.

Régebben az olimpiák előtt éppen az volt a hiba, hogy csak az olimpiai előkészületekkel foglalkoztak, miközben a sportszervezetek többsége ölbetett kézzel nézte a „nagyok" készülődését. Az a helyes megoldás tehát, ha mindenki elvégzi a maga feladatát, ha az olimpia kétségbevonhatatlan varázsa elősegíti a tömegsport fejlődését. Az olimpiai előkészületek rendben folynak, legjobb szakszövetségi, sportegyesületi vezetőink, neves edzőink irányításával. Az ebben a munkában részvevő szakembereinknek nem kell a tömegsport szervezésével foglalkozniok.

Ezzel a kis problémával el is jutottunk a kérdés lényegéhez, ahhoz, hogy testnevelési és sportmozgalmunk vezetői milyen feladatot helyezzenek előtérbe, képletesen szólva, a nemzet „egészségét", vagy a nemzet „dicsőségét" tartsák-e a legtöbbre?

Az nem vitatható, hogy mindkettőt szolgálni kell, csupán a helyes rangsorolásról van szó. Az MSZMP testnevelési és sport tézisei éppen úgy, mint az MTS kongresszusi határozatai leszögezik, hogy a tömegsport és

az élsport az egységes mozgalom részei, kölcsönhatásban vannak egymással.

Elsődleges feladat a tömegsport fejlesztése, mert ez növeli az ország testkultúrájának színvonalát. E tevékenység természetes következménye a sikereket elérő élsport. Előbb tehát a nemzet „egészsége" és ennek alapján a nemzet „dicsősége". Ez a helyes válasz a kérdésre.

Az Országos Tanács megállapította, hogy — sajnos — néha egyes vezetőink nem így fogják fel a dolgot, megfeledkeznek elveinkről. Előfordul, hogy lebecsülik a tömegsportot és „mindenáron" kiemelkedő eredményeket akarnak elérni. Akkor is, ha ez nem feladatuk, akkor is, ha erre nincsenek reális lehetőségeik. Előfordul, hogy sportvezetők, akik ugyan általános funkciót töltenek be, elfogultságból egy-egy kedvenc sportágat, vagy sportegyesületet helyeznek előtérbe és elhanyagolják a többit. Vannak sportvezetők, akik lenézik azokat a fiatal és idősebb embereket, akik a nem versenyszerű testgyakorlatokat űzik.

Ezek a tévedések közismertek és arra késztették az Országos Tanácsot, hogy világosan leszögezze: az MTS nemcsak a „versenysport" szervezete. Az MTS neve is bizonyítja, hogy ez a szervezet a testnevelés és a sport valamennyi kérdésével foglalkozik, hogy benne otthonra találhat mindenki, aki a testnevelés és a sport bármely formáját kultiválja, alap, közép vagy felső fokon.

Az MTS-nek — és benne minden sportegyesületnek — a feladatát komplex módon kell értelmezni.

Minden sportegyesület a maga működési területén lássa el az összes testnevelési és sportfeladatot.

A szocialista társadalmi élet egyre jobb feltételeket teremt a testnevelés és sport programjának megvalósításához. A fizikai munka országos viszonylatban megkönnyebbedett az ipar és a mezőgazdaság gépesítésével.

A közlekedés fejlődése következtében az emberek kevesebbet járnak gyalog, mint azelőtt. Emelkedett az életszínvonal. A lakosság egyre kultúráltabban tölti el szabad idejét. A testnevelés és sport fejlesztésére jelentős anyagi eszközök állnak rendelkezésre. A változások következtében az emberek szabadon, nyugodtan élnek és tervezgetnek.

Vannak azonban nehézségeket okozó változások is. A kétmilliós Budapestnek erősen szennyezett a levegője, nincs elég szabad területe, parkja, amely felüdülést biztosítana. Kevés az uszoda, a strand és a fürdő. A környező hegyekben alig van turistaház. A meleg nyári napokon az emberek százezrei menekülnének ki a városból, de nem tudnak hová menni, mert nincs a közelben elég vikend-telep és üdülő. Télen százezer síelő megy a budai hegyekbe, de ott nincs karbantartott síterep, sílift stb. Hasonló a helyzet a vidéki városokban is, mert ez általános jelenség, a modern nagy városok kialakulásának következménye. A televízió elterjedése kitünő szolgálatot tesz a kultúrának, de egyben átalakítja az emberek szabadidő programját. Egyre többen töltik idejüket mozgás nélkül, a készülék előtt. „Lovas nemzetből" lassanként „ülő nemzetté" válunk.

A jó levegőre, a mozgásra mindig szüksége volt az emberi szervezetnek, de a modern társadalmi élet jelenségei miatt még inkább szükséges ez.

A mi feladatunk, hogy a testnevelés és sport további tömegesítésével, a tömeges tevékenység színvonalának emelésével biztosítsuk ezt. Abból kell kiindulnunk, hogy a testnevelés és a sport mindenekelőtt az egészség megőrzését és fejlesztését segítheti elő és végeredményben mindegy, hogy ezt versenyszerűen, vagy nem versenyszerűen érjük el. Elsősorban tehát az egészséges életmódot kell hirdetnünk, törekednünk kell arra, hogy a sportegyesületek a szabad idő eltöltésének szervezetei legyenek. Állítsuk szembe az egészséges életmódot az egészségtelen életmóddal. Az ifjúság életeszményét a harmónikusan nevelt szocialista emberben jelöljük meg aki művelt és egészséges, arányos testi felépítésű, esztétikailag szép látványt nyújt.

A komplex módon értelmezett feladatok közé tartozik a nevelés feladata is. A sportegyesületekben nemcsak sportolni kell. Az MTS olyan társadalmi szervezet, amelynek elsősorban a testnevelés a feladata, de ezzel együtt, ettől elválaszthatatlanul jelentkezik a szellemi, erkölcsi, esztétikai nevelés feladata is.

Az a nézet, hogy a sportegyesület csak a „testet művelje" — helytelen.

Az eddig elmondottakból látható, hogy feladataink komplex módon való értelmezése megköveteli tőlünk a foglalkozást a testnevelés és a sport minden ágával, és ezen túlmenően a nevelési és kulturális feladatok ellátását is. Ezért minél több személyt kell beszervezni a sportegyesületekbe és a sportegyesületek számát is tovább kell növelni. Nem sok erőfeszítés kell már ahhoz, hogy megalakuljon az ötvenezredik sportegyesület és a sportegyesületek felvegyék az egymilliomodik tagot. A szervezetek és a tagok számának növelése mellett azonban nagyobb gondot kell fordítani a szervezetek munkájának megszilárdítására, a tagság sportbeli aktivizálására. A 913 000 sportegyesületi tagnak jelenleg csak kétharmada sportol. Igaz, hogy a tagok közt sok az idős aktíva és a pártoló tag, de sok az olyan személy is, aki indokolatlanul abbahagyta a sportolást és a sportegyesület nem szervezte be őt ismét.

A rendszeres testnevelés és sportolás fogalmáról is kell szólni. Ha valaki sportegyesületi tag, az még nem biztos, hogy aktív sportoló is egyben. Ezért törekednek egyes szocialista országokban arra, hogy meghatározzák a rendszeres testedző, az aktív sportoló fogalmát. A Szovjet Sportszervezetek és Sportegyesületek Szövetségében azt tekintik aktív sportolónak, aki minden reggel tornázik, hetenként legalább kétszer edzésre jár és a hét végén résztvesz valamilyen sportversenyen, túrán, vagy sportszerű vikenden. A Csehszlovák Testnevelési Szövetségben pedig azt mondják, hogy aktív testedző az, aki naponta egy órát edzi a testét valamely módszerrel. Nem tudom, hogy Magyarországon miként határozható meg ez a fogalom, de az biztos, hogy ha valaki egy esztendőben résztvesz 2—3 „sörmeccsen", vagy 2—3 egyéb mérkőzésen, az még nem aktív sportoló.

A helyzet arra késztette az MTS Országos Tanácsát, hogy a szemléleti kérdések tisztázásán túl jobban megszervezze a tömegsportmunkát, mert ezzel elősegíthető a mennyiségi és minőségi gyarapodás. Ezért a sportegyesületeken belül meg kell teremteni a tömegsport szervezeti kereteit, ki kell képezni az ezzel foglalkozó aktíva gárdát és jobb anyagi feltételeket kell biztosítani. Ezáltal megszüntethető az egyoldalú sportegyesületi tevékenység.

E javaslatok előkészítése közben felmerült az az aggály, hogy a tömegsport munka reszort-feladattá válik. A jelenlegi helyzetben azonban ez is nagy előrelépést jelentene. Ezidőszerint ugyanis még ilyen rangja sincs. Az említett aggályok azonban kétségtelenül fennállnak. Ezért az Országos Tanács határozata hangsúlyozza, hogy mindenütt a vezető szervek az első számú felelősei a tömegsportmunkának, és a tömegsportmunka alapján ítéljék meg jónak, vagy rossznak az egyes testületek és személyek munkáját.

Vannak természetesen olyan sportegyesületek, sportvezetők és edzők, akiknek nem közvetlen feladatuk a tömegsport fejlesztése, mert a minőségi sportmunkában vesznek részt. Etekintetben sajnos összekeverednek a frontok, sokkal többen hiszik azt magukról, hogy nincsenek feladataik a tömegsportban, mint kellene. E kérdés rendezése érdekében javasoljuk, hogy

az MTS területi szervei, a sportegyesületi elnökségekkel egyetértésben, az objektív adottságokat figyelembevéve határozzák meg, hogy melyik sportegyesületnek mi a feladata.

A tömegsport fejlesztésében nagyon fontos a helyes szemlélet megerősítése, és ebben nagy szerepe van az agitációs és propaganda munkának. Az agitáció és propaganda elsősorban a testnevelés és sport iránti igényeket keltse fel, segítse elő a tömegsport fejlesztését. Az élsportolók, sportvezetők, sportújságírók, orvosok és pedagógusok, testnevelési ismereteikkel, személyes példájukkal terjesszék az egészséges életmódot, a testnevelés és sport szeretetét. Az agitáció és propaganda nyújtson módszertani segítséget is a tömegsport üzéséhez. Előadásokban, ismeretterjesztő füzetekben adjon tanácsokat a testnevelésben, sportban való részvételhez. A sportsajtót, a rádiót, a televíziót külön kérte az Országos Tanács arra, hogy segítsék elő a tömegsport fejlődését, legyenek az MTS-el együtt az egészséges életmód propagandistái, hirdessék többet a nemzet „dicsősége" mellett a nemzet „egészségét".

A káderképzésben is jelentős változásokat kell elérni. Mindenekelőtt ki kell képezni azokat a kádereket, akik csak a tömegsporttal foglalkoznak és ezen a területen specialistáknak számítanak. Szakítani kell azzal a gyakorlattal, hogy alsófokon is az élsportolók felkészítésének módszereit oktatják.

A tömegsportban mások a feltételek, mint az élsportban, ehhez kell a káderképzésnek is igazodnia.

A sportlétesítmények okozzák a legtöbb gondot a tömegsport fejlesztésében. Mégis sok helyen nem használják ki a sporttelepeket, illetve nem törekednek arra, hogy a társadalmi pályaépítéssel új sportlétesítményeket építsenek. Ezért helyes, ha az MTS területi szervei minden városban kijelölik azokat a sportlétesítményeket, amelyek ingyenesen a tömegsportban résztvevők rendelkezésére állanak, a hét meghatározott időszakában. A kötetlen tömegsport fejlesztését segíti elő az a határozat, hogy külföldi mintára bárki által bérelhető sportpályákat üzemeltessenek.

Az MTS Országos Tanácsának határozata a tömegsport fejlesztéséről jelentős állomás sportmozgalmunk életében. Törekedjünk arra, hogy következetesen végrehajtsuk a határozatot.

A KIS PÁLYÁK VANNAK TÖBBSÉGBEN

VILÁGRASZÓLÓ GYŐZELEM egy ezernyi élményt nyújtó, harcos, káprázatos csatárjátékkal és feledhetetlen bombagólokkal fűszerezett, magasszinvonalú nemzetközi kupamérkőzésen, vagy éppen a világbajnokságon... *Lehetséges-e egyáltalán s kell-e ennél hatásosabb propagandája a sportnak hazánkban?*

Hogy lehetséges-e, arról kár lenne most hosszadalmas fejtegetésbe bocsátkozni, mert a második kérdésre — kell-e? — ettől teljesen függetlenül, mindenképpen *a leghatározottabb igennel kell válaszolni.* Kell, bizony kell hatásosabb propagandája a sportnak, ha másért nem is, azért feltétlenül, mert manapság a *példaként felhozott labdarugásban, sajnos, tartósan nélkülözzük ezeket a világraszóló s esetleg automata-propagandistaként is hasznosítható, nagyszerü győzelmeket.*

DE FÉLRE A TRÉFÁT. E kesernyésen irónikus meditálásban ugyanis jó adag igazság van, s tárolható és tárolandó azokra az időkre is, amikor akár labdarúgásunk, akár más sportágunk válogatottjainak nevétől visszhangzik majd ismét a világ (reméljük egy kissé már *Tokió* alatt és után is), mert a legnagyobb sikerek idején is vitathatatlan alapigazság, hogy a sportban (akár csak másutt) — *nincsenek propaganda-automaták!*

Igaz lehet s igaz is, hogy azok a sportteljesítmények, amelyekkel *labdarúgóink* a multban(de még nemrégiben Párizsban is), valamint hosszú-hosszú időn át *vívóink, vízilabdázóink* és *kajak-kenuzóink*, s az utóbbi években *öttusázóink* és *súlyemelőink*, egy-egy olimpia idején pedig *arany-, ezüst- és bronzérmeseink s helyezettjeink* megörvendeztettek bennünket — *önmagukban is kiváló propagandáját jelentették a sportnak.* Sőt, az igazán hatékony sportpropagandának szinte nélkülözhetetlen eszközei. *De ezek a teljesítmények sem tehetik nélkülözhetővé a sport területén dolgozó propagandisták fáradhatatlan, folyamatos munkáját.*

PROPAGANDAMUNKÁVAL nem lehet olimpiai aranyérmet, világcsúcsot, de még egy egyszerű megyei bajnokságot sem szerezni, viszont egynéhány ilyen bajnoksággal, csúccsal és arannyal olyan propagandát lehet kifejteni, amely újabb százakat, ezreket, sőt tíz- és százezreket tesz a sport barátaivá s közülük jópárat rendszeres sportolóvá is — hallatszik néha. Pedig ez az állítás amennyire *mindkétoldalúan igaz*, éppúgy nem kevesebb mint *mindkét lábára sánta* is egyben. Mert igaz, hogy propagandista-teljesítményért még senki nem került dobogóra, s az is igaz, hogy egy-egy sportsikerünk mindig megnövelte a sportkedvelők táborát. De ki tudná nyomon kísérni, hogy egyik másik országos bajnokunk, volt vagy leendő világcsúcstartónk s olimpiai éremszerzőnk vajon biztosan valamelyik elődje kiugró sikerének *közvetlen* hatása alatt, vagy *esetleg egy sportpropagandista sehol nyilván nem tartott, de eredményes tevékenységének hatására indult-e el azon az úton, amely végül bajnoksághoz, csúcshoz, vagy éppen olimpiai aranyéremhez vezetett?* Másrészt: oly biztos-e, hogy a legjobbak sikerei, amelyek vitathatatlanul megörvendeztetnek, fellelkesítenek, gondolatainkat foglalkoztatják s ki is csábítanak a *legjobbak* összecsapásainak színhelyeire, vajon *a kisvárosok és falvak pályáira is vonzzák-e a nézőket* s ezen túl *a sportoláshoz kedvet-kapottakat is?* Ugye hogy *nem biztos.* Pedig pontosan ezek *a kis pályák vannak döntő többségben* s ha ezeket nem látogatják állandóan és kellő számban fizető nézők, akkor *azoktól a fillérektől esik el a sportmozgalom, amelyekkel éppen a sporthoz kedvet-kapottak igényeit elégíthetné ki,* hogy ezek tömegeiből felszínre kerülhessenek azok, akik a *jövő* olimpiák aranyérmeit szerzik meg hazánknak; s amelyekkel nem utolsó sorban jól szolgálhatná azt az ennél „kisebb" célt is amely tulajdonképpen *legfőbb* törekvésünk: hogy *minél többen élvezhessék országunkban a sport és testedzés egészséggyarapító, kedvderítő és jellemfejlesztő örömeit.* Márpedig a válogatott sportolók kiemelkedő hazai és nemzetközi sikerei elsősorban a Népstadionba, a Sportcsarnokba, a Kis-Stadionba, a Sportuszodába és a nagy pályákra vonzanak esetenként új nézőket is — *a kis pályákra sokszor bizony kézzel rajzolt plakátokkal és személyes, szóbeli propagandával kell hétről hétre újból és újból összetoborozni szinte minden egyes nézőt.*

NÉZŐBŐL SPORTOLÓT pedig még kevésbé lehet pusztán azzal faragni, hogy felröppen a hír: legyőztük a világ legjobbjait! *„Ez szép,* — mondhatja erre a szurkoló, — *sőt: káprázatos; minden elismerésem a győzteseké, sem babért, sem anyagiakat nem sajnálok tőlük."* De eszébe sem jut, hogy példájukat kövesse, hiszen *hol van ő a maga pocakjával attól, hogy sikerre számíthasson,* megízlelhesse a győzelem örömét s akár csak egy hatodosztályú csapatocskával is kijusson legalább valamelyik szomszédos országba. Nem, a legjobbak sikerei nem kalauzolnak közvetlenül senkit a sporttelepekre. Felkeltik az érdeklődést, néha messze az átlag-mérték felett is, de *az így megmunkált talajba a sport lelkes propagandistái által tervszerűen és céltudatosan vetett magnak kell hullania* ahhoz, hogy valaki a lelátóról, vagy a filmkockákon és a sajtó hasábjain látottak-olvasottak örömétől *maga is eljusson a pályára,* belerúgjon a labdába, eleinte esetlenül, de eldobja a súlygolyót, vagy hosszas töprengés után akár céllövő-pisztolyt is merjen kérni valamelyik klubban.

NEM HÁLÁS FELADAT propagandistának lenni, sem másutt, sem a sportban. Emlékszem, hányszor hallottam más területen, ha jó eredmények voltak: jó volt a gyakorlati vezető, szervező tevékenység. Ha viszont hibák mutatkoztak: hiába, sajnos, rossz volt a propagandamunka. A sportban pedig? Ha sok az érdeklődő: ez természetes, hiszen magasszínvonalú a sport, jó a szaktevékenység és a szervező-munka. Ha viszont üresek a lelátók: csapnivalóan rossz a propaganda, többet kellene tenni a versenyek időpontjainak, színhelyeinek ismertetése és általában is a sport népszerűsítése érdekében. Nos, *tenni valóban lehetne többet* (a soknál is többet, hát még a néha vitathatatlanúl kevésnél), de azért az igazság az, hogy a *hiányosságok okainál is egyaránt kell vizsgálni a szakmai, a szervező és a propaganda munkát, s épp így az eredményekért járó elismerésnek is kell terjednie a szakvezetők és szervezők mellett a propagandistákra is.*

OLIMPIA ELŐTT persze *a munka dandárja* van (de *mikor nincs* az ily mindennapra kiterjedő mozgalomban?), így hát ha szót is ejtünk az értékelésről, nem azért tesszük, hogy részt kérjünk a majdan kiosztásra kerülő babérokból, hanem azért, hogy *éppen a munkára,* munkánk *fontosságára* emlékeztessünk minden propogandistát. Mert bár olimpiai szereplésünk *ezévi* eredményeihez már nem tudunk kellő mértékben hozzájárulni a magunk eszközeivel, azért *a jövő* olimpiák ügyében *még ma is* tehetünk egyet-mást, *nem is beszélve arról a nagy feladat-sorozatról, amely pont az olimpia alatt s után vár reánk a Nagy Játék keltette légkör kellő felhasználásában népünk egészségének gyarapítása és az új sportsikerek megalapozása érdekében egyaránt.* Végezze hát munkáját a sportmozgalom minden propagandistája e tevékenység fontosságának biztos tudatában *nagy felelősséggel,* s számítson bizton arra is, hogy *a magyar sport vezető testületei építenek e munkára, segítik és eredményeit kellőképpen értékelik is.*

Kéri János
az MTS sajtó és propagandabizottságának elnöke

JAVÍTANI KELL A NEMZETEK KUPÁJA



Munkában a spanyolok középcsatára: Marcelino

Miért nem tudtunk jobban szerepelni?

Két nagy nyári eseménye volt a labdarúgó sportnak, s kicsit mindegyik az 1966. évi világbajnoksággal függött össze. Az egyik, a szándékosan mindig két VB közé iktatott Nemzetek Kupa végküzdelme, amelynek ezúttal Spanyolország adott otthont, a másik pedig a Brazil Labdarúgó Szövetség 50 éves fennállása alkalmából megrendezett dél-amerikai torna, a pillanatnyi erők felmérésének célzatával. A brazil, az angol, a portugál és az argentin labdarúgás szakvezetői ugyanis egyformán azt akarták látni: hol tartanak az angliai világversenyre való felkészülésükben.

Lényegében tehát vizsgázott a futballvilág, a sportágban élenjáró nyolc nemzet kapott bizonyítványt.

A többiek pedig most a bizonyítványt kapottak osztályzataiból igyekeznek levonni következtetéseket, s a leszűrt tapasztalatok alapján további terveket készítenek, hiszen hamarosan rájuk is sor kerül: kezdődik a nyolcadik kiírású Rimet Kupa selejtezője.

A Nemzetközi Labdarúgó Szövetség vezetői hosszabb idő óta azon törték a fejüket, hogyan lehetne a mindinkább érdektelenné váló válogatott mérkőzések jelentőségét emelni, azokat valamilyen formában folyamatos, érdekes mérkőzés-sorozattá változtatni? A megoldást a labdarúgó bajnokcsapatok Európa Kupájának mindent elsöprő sikere adta meg. A keret, a lebonyolítási forma tehát már megvolt, csak éppen a válogatott csapatok szintjére kellett emelni a kiírást.

Ezek alapján nagyjából teljesen azonos lett a két kupaküzdelem kiírása, mindössze az időtartamban van különbség: az EK-nak egy, az NK-nak két év a lebonyolítási ideje. S egyelőre különbség még az is, hogy amíg a döntőbe bejutott bajnokcsapatok ma már azonos körülmények között, semleges pályán döntik el az elsőbbséget, addig az NK záróakkordját a legjobb négy közé került ország valamelyike rendezi. S talán éppen ez az oka, hogy az igen változatos, érdekes, sok újat hozó NK-vetélkedő eddig megközelítőleg sem érte el az EK sikerét.

Elég, ha a mostani spanyolországi döntőket említjük. A spanyol válogatott számára természetesen nagy segítséget jelentett a hazai környezet, a szokatlan éghajlat, a heves vérmérsékletű közönség. Közel azonos erejű csapatok esetében ennek óriási a jelentősége, mint ahogy Madridban is döntő módon befolyásolta az eredmények kialakulását.

Persze ez így van a világbajnokság esetében is, a házigazda mindig előnyben van a többiekkel szemben.

Uruguayban rendezték meg az első VB-t, s a győztes Uruguay lett; négy évvel később a házigazda Itália nyert világbajnokságot; 1954-ben Svájc a negyeddöntőig eljutott; 1958-ban Svédország a döntőbe került és legutóbb Chile is bronzérmes lett.

Fokozottabb mértékben jelentkezik ez az előny a Nemzetek Kupája végküzdelmeiben, amikor is csak négy csapatból áll a mezőny. Vajon a Népstadionban, vagy a moszkvai Lenin stadionban is ez lett volna-e a végső sorrend? Biztos, hogy nem, mert akkor a szovjet, vagy a magyar csapat élvezte volna a helyi előnyöket, s a mostanában alakulgató spanyol válogatottnak valószínűleg a bronzéremmel kellett volna beérnie. Mert csak erről a három csapatról lehet szó a Nemzetek Kupája döntőjének értékelésénél. Dánia együttese ugyanis csak a sorsolás szeszélye folytán — Málta, Albánia és Luxembourg legyőzésével — jutott el Spanyolországba. Valahogy úgy festett a második NK döntőjének mezőnye, mint az a négyesfogat, amelyet három ló húz.

Ez persze igen élesen feldobta a torna rendszerének második nagy hibáját és veszélyét, azt, hogy ha a rendező ország csapata kiesik az elsőségért folyó harcból, a hazai közönség érdeklődése lelohad, s ez anyagi csődöt jelenthet, ami nemcsak a rendező országot érinti, hanem a részvevők mindegyikét. Köztudott ugyanis, hogy a részvevők az összbevételből százalékos elosztásban részesülnek. Spanyolországban ilyen veszély nem fenyegetett, mivel a négy eseménynek közel kétszázötvenezer nézője volt. A spanyolok találkozóira ebből kétszázezer jutott. Azért itt is bekövetkezett az a szinte elképzelhetetlen eset, hogy a Magyarország—Dánia harmadik helyért folyó mérkőzésre mindössze kétezerötszáz fizető néző volt kíváncsi.

MI ÚJAT HOZOTT A II. NK?

Elsősorban fokozódó érdeklődést, hiszen az első kiírásra mindössze 17, a másodikra pedig már 29 ország jelentkezett. Ennek megfelelően az erőviszonyok eltolódtak. Az 1958. évi első NK négyes mezőnyéből most mind-

Nemcsak a labda, hanem Amancio is benn van a magyar kapuban. Ezzel a góllal biztosították a spanyolok döntőbejutásukat



KIÍRÁSÁT



Kapura tart a labda, gól lesz belőle. Ez volt a magyarok kiegyenlítő gólja a spanyolok ellen

össze a Szovjetunió tudott eljutni az utolsó fordulókig, elsőségét azonban nem tudta megtartani. Az eddigi két kiírásnak ez volt a végeredménye:

I.: *1. Szovjetunió, 2. Jugoszlávia, 3. Csehszlovákia, 4. Franciaország.*

II. *1. Spanyolország, 2. Szovjetunió, 3. Magyarország, 4. Dánia.*

A második NK előmérkőzésein elvérzett a chilei ezüstérmes Csehszlovákia, a nagyon feljövőben levő NDK verte ki (de nehéz is lesz majd az 1965. évi VB selejtező!!); az utóbbi időben az 1966. évi VB esélyesének tartott Anglia Franciaország ellenében (s érdekes, hogy azután az NDK-t és Franciaországot is a magyar csapat verte ki); a kitűnő Jugoszlávia Svédországgal szemben. Ha mindezt figyelembe vesszük, talán másképpen értékelhetjük a spanyolországi harmadik helyezést.

Vajon előbbrelépést jelent-e a magyar labdarúgásnak a spanyolországi bronzérem? Feltétlenül. Hiszen az első NK-ban egy fordulót játszott a magyar csapat (a Szovjetuniótól kapott ki 3:1, és 1:0-ra), most pedig három előmérkőzés után (Wales ellen 3:1 és 1:1, az NDK ellen 2:1 és 3:3, Franciaország ellen 3:1 és 2:1) két spanyolországi döntőn is szerepelt.

Ugyanakkor eredményt is jelent ez a szereplés, bár hozzá kell tenni, hogy esetleges jobb játékkal még nagyobb lehetett volna a siker, hiszen régen állt ilyen közel a magyar labdarúgó válogatott nemzetközi hivatalos elsőséghez.

MIÉRT NEM TUDTUNK JOBBAN SZEREPELNI?

A külső gátló körülményekről már szóltunk, a továbbiakban a csapatról kell egy s mást mondani. Hetekkel vagyunk túl az NK értékelésén. Ki a szövetségi kapitányban, ki az összeállításban, ki egyes játékosokban, ki az együttes játékfelfogásában kereste a hibákat és még sok minden más tényező is felvetődött. Mindegyikben van valami igazság. A kiindulási alap azonban szerintem az, hogy a magyar csapat a döntő pillanatokban ma még nem tud felnőni a feladat nagyságához. Chilében is ezért nem jutottunk a legjobb négy közé. És ennek összetevői is vannak. Nem megfelelő a csapat struktúrája. Néhány válogatott labdarúgónál játéktudásbeli fogyatékosság mutatkozik. A 4—2—4-es felállás erőltetett, elsősorban a megfelelő emberek hiánya miatt. Rapszódikus a csapat körüli hangulat (ha győz minden jó, ha kikap, általános haragszom rád). És nem utolsó sorban sok baj fakad az alapképzés körüli hibákból. Elég nagy a technikai, taktikai, fizikai és gyorsasági lemaradás és a küzdőképességen is volna sok javítanivaló.

Hacsak a két utolsót vesszük és ezen tudunk javítani, hamarosan ugrásszerűen mutatkozhatik az eredmény. Mihamarabb fel kell gyorsítani játékosainkat, meg kell tanítani őket küzdeni! Ez volt a véleményük a világ minden részéből összesereglett szakembereknek is, amikor a teljesítmények boncolgatása került szőnyegre. Az volt az általános vélemény, ha a magyar játékosok rendelkeznek majd a fent említett erényekkel, meglevő ötlet-gazdagságukkal azonnal megkezdhetik a feljebb hatolást a nemzetközi ranglétrán.

MIT LÁTTUNK ÉS MIT TAPASZTALTUNK MÉG?

A spanyolok elsősorban merész csapat-alakításuknak köszönhetik győzelmüket. José Villalonga „eldobta" a nagy neveket és fiatal labdarúgóival a spanyol labdarúgás eddigi legnagyobb sikerét érte el. A siker titka volt még Suarez, a játékmester; a fegyelmezett csapatjáték; a megfelelően alkalmazott taktika okos ritmusváltásokkal, amikor 4—2—4-ből pillanat alatt mentek át 3—1—6-ba, majd ha kellett vissza az 5—3—2-be. Ezzel verték meg a magyar csapatot is. Suarezt támodófeladattal bízták meg, aminek következtében a magyar együttes 5—1—2—2-es védő állásba szorult.

Mindenki szerint megérdemelt volt a spanyol válogatott sikere, sokan megállapították, hogy jó együttes a spanyol válogatott, de az eredmények ellenére sem nagy csapat és nem a legjobb csapat Európában.

A szovjet válogatott hasonló cipőkben járt, mint a magyar. Könnyedén és imponálóan vette ugyan a Dánia elleni nem túlságosan megerőltető akadályt, a spanyolok elleni döntőn azonban a kulcsjátékosok, Ivanov, Voronyin (csak úgy mint Albert és Tichy) csődöt mondtak, s ez már elég volt ahhoz, hogy a szovjet együttes csak a dobogó második helyére állhasson.

A dánokról már szóltunk, lelkesen, becsületesen játszó, kisképességű együttes, amely csakis a szervezési hibák miatt juthatott a „rangos" csapatok közé.

Európa-szerte folyik az NK értékelése, de az máris biztosra vehető, hogy a harmadik kiírásban jelentős változások lesznek, mert mindenki azt szeretné, ha ez a küzdelem-sorozat elérné igazi célját és mentes lenne minden olyan körülménytől, amely eddig bizony eléggé befolyásolta a végső sorrend kialakulását.

Hoffer József



A meglepetések csapata

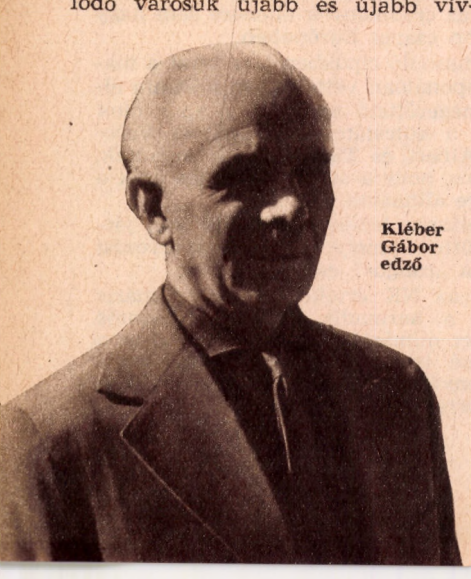
A legtöbbször szerepelt csapat. Állnak, balról jobbra: Szekeres, Nagy, Menczel, Laczkó, Törőcsik II. Guggolnak, balról jobbra: Gelei, Csernai, Rácz, Szepesi, Juhos, Hetényi. (Bíró hiányzik a képről.)

Már javában zajlik a küzdelem az őszi bajnoki pontokért. Eközben azonban érdemes felidézni a tavaszi idény egy-egy megkapó és tanulságokat is magában rejtő eseményét, különösen, ha labdarugó közvéleményünk azt egyúttal meglepetésnek könyvelte el. A *Tatabánya* szereplése volt a tavaszi idény egyik nagy meglepetése. Ezt megelőzően is akadtak a bányászcsapatnak figyelemre méltó sikerei, de balsikerei is. Volt egy időszak (1957-1962), amikor az NB I-es csapat *Lakat Károly* irányításával vitte sikerre a bányász-színeket. Lakat előtt *Kléber Gábor*, a régi edző, megvált a csapattól. És miután Lakat az olimpiai kerethez került, egy éven át világhírű kapusunk, *Grosics Gyula* szerepet cserélt: kilépve kapujából az edzőséget választotta. A Tatabányát ebben az időben szolíd középcsapatnak könyvelték el, a 9. helyen végzett.

1964 január elsején a régi edző — *Kléber Gábor* — ezúttal mint új edző került vissza a Tatabányához. Munkáját kétségkívül segítette a helyi ismeret, bár alaposan kicserélődött a gárda.

Jártuk az egyre szépülő, korszerűsödő bányászváros útjait s miközben az itt élők büszkén figyelmeztettek a kultúrált központtá fejlődő városuk újabb és újabb vívmányaira, nem hagyták ki a felsorolásból az újra kedvencükké vált és szívükhöz nőtt csapatukat sem. Hiszen Tatabánya csapata a tavaszi idényben az elég érzékeny és balsikerekre a multban gyorsan reagáló népes szurkoló gárdának szinte „futószalagon" szállította a sikert: *13 mérkőzésből hetet nyert, négyen döntetlent ért el, és csak kétszer kapott ki* — a Honvédtól és a Ferencvárostól. Aki ismeri a szurkolók, közelebbről a tatabányai közönség lélektanát, az következtetni tud a nézők és a játékosok közti kapcsolatra, amikor szidás, sértegetés, különösebb panasz nélkül viselték el a tavaszi forduló utolsó mérkőzésének súlyos — 6:1-es — hideg zuhanyát. Mondván: az a csapat, amely tizenkét mérkőzésen kiemelkedőt nyujtott, nem felejthetett el futballozni. Csak a nagy tétben (a második hely elérése) és a nagy akarásban találtak magyarázatot a Fraditól elszenvedett súlyos vereségre.

Érdekes, hogy a sportújságírói tollat az edzői síppal 48 éves korában felcserélő edző, a ma 61 esztendős *Kléber Gábor* — mindig bányászcsapatnál — Tarjánban és Tatabányán — edződködött. Játékosaival szemben olyan mércét igyekszik állítani, mint amilyent maga elé állított aktív labdarugó korában (MTK, Hungária). A hajdani 25-szörös válogatott játékos szigorú. Megkívánja a fegyelmet, de nem híve a túlságosan kemény fegyelmezésnek (inkább a meggyőzésnek) és *valóságos apostola ma is a sportszerű életmódnak*. Amikor az érzékeny és talán túlságosan is őszinte edzővel csapata tavaszi sikeréről beszéltünk, a „meglepetést" ő azzal is magyarázta, hogy a vezetők és játékosok csak azt a célt tüzték ki, hogy erősítsék meg a helyüket a középmezőnyben. „Ráadásnak" és túlteljesítésnek számított a tavaszi előkelő helyezés. Az edző a következőkben foglalta össze az év elején kitűzött céljait:



Kléber Gábor edző

1.) A csapatszellem megjavítása, mert ugy látta, hogy a játékosok között nincs meg a siker eléréséhez szükséges baráti együttérzés.

2.) A csapat szerkezeti átalakítása.

3.) A sportszerű életmód helyreállítása.

A csapatszellem megjavítására szükség volt azért is, mert Tatabányán, a múlttal szemben, tavaly például kis csoportok alakultak a játékosok között. A tartalékcsapat egyes tagjai azért „szurkoltak", hogy a nélkülük kiálló NB I-es csapat ne érjen el sikert... Ma már az első csapatban csupán egyetlen jogcímen lehet szerepelni: a tudás, a jó forma jogcímén.Most már tudják ezt a tartalékok is. Tatabányára ezenkívül tavaly betört az oly divatos „nemzedék"-probléma is — a fiatalok túl gyorsan el akarják foglalni a nem is olyan idős, de tapasztalt játékosok helyét. Hiányoztak a játékosértekezletek. Januártól a felmerült kérdések, erények és hibák őszinte megvitatásának egyetlen fóruma a játékosértekezlet lett.

Az a régi, de nem hanyagolható jelszó, hogy „megfelelő embert a megfelelő helyre" egy csapatban még erőteljesebben érvényesül. A mai korszerű labdarúgásban is — ahol látszólag elmosódnak a hagyományos posztok közti különbségek — akadnak helyek, amelyeket csak megfelelő, különleges képességekkel rendelkező játékosokkal tölthetnek be. A Tatabányából hiányzott a *játékmester*, a többieket összefogó, irányító játékos. Erre a legalkalmasabbnak a múltban a balhátvédet játszó *Szepesi Gusztáv* bizonyult. A balhátvédnek az volt főként a szerepe, hogy az ellenfél jobbszélsőjét semlegesítse. A sokoldalú erénnyel és megfelelő játékintelligenciával rendelkező Szepesi, az alapozás után, az első előkészítő mérkőzéstől kezdve könnyen magáévá tette ezt a szerepet és örömmel vállalta az előkészítést; új szerepkörében, a mérkőzések többségében sikerrel oldotta meg feladatát.

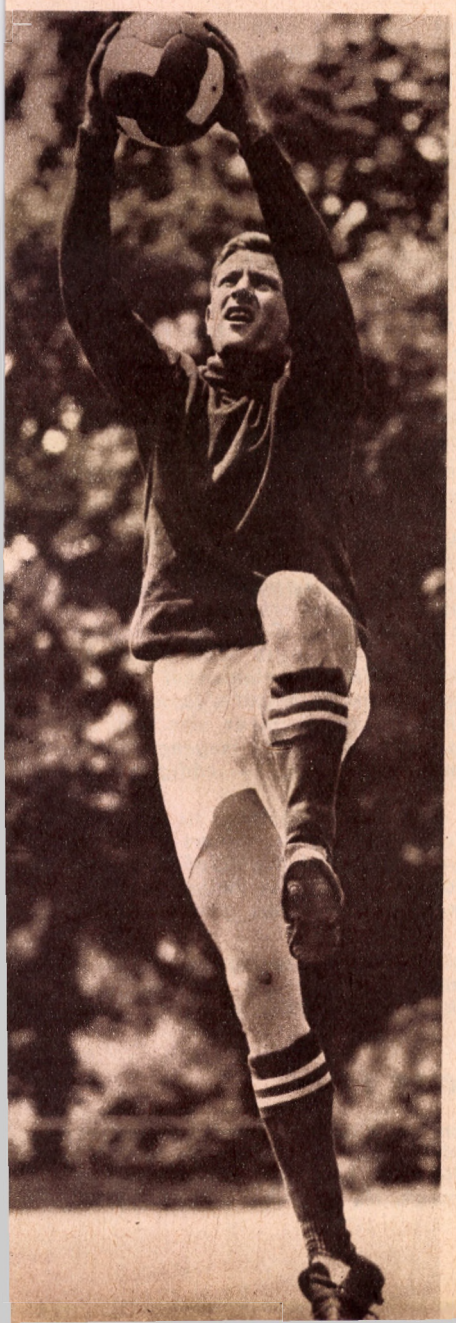
A csapatnak nem volt a mai igényeknek megfelelő középcsatára sem. Az edzőnek kellett keresnie az irányító, a mindkét lábát egyformán jól használó, jól fejelő, jó munkabírású, lövőkész, fiatal középcsatárt. A Salgótarjában többnyire hátvédet vagy fedezetet játszó 22 éves *Menczel Iván*, ha lehiggad, a középcsatár helyén labdarugásunk egyik igérete lehet.

A multban a fedezetben szereplő *Szekeres József* ugyancsak a támadósorban kapott helyet, azzal az elgondolással, hogy mint *harmadik fedezet* segítsen a labdák összeszedésében, a csatársor labdákkal való táplálásában. Szekeres ezt a feladatot tavasszal megfelelően oldotta meg. Tavaly ősszel még a tartalékcsapatban szereplő *Csernai Tibort* az edző tavasszal az NB I-es csapatba állította. Az volt az elképzelése, hogy Csernainak vissza kell nyernie el-

vesztett önbizalmát, hiszen ő azelőtt mindíg eredményes gólszerzőnek bizonyult. Hogy ezt a célt mennyire sikerült elérnie, mi sem bizonyítja jobban, mint a következő tény: a volt tartalék-csatár tavasszal tíz gólt lőtt és bekerült az olimpiai csapatba is.

Az edző a rendszeres edzések híve. Játékosai valamennyien dolgoznak a Tatabányai Bányászati Trösztnél és azért csak a délutáni edzésekre veheti őket igénybe. (Tatabányán járva, a fél 1-kor kezdődő edzés előtt, a déli órákban kerestünk fel több játékost a munkahelyén, ott találtuk őket.) Kléber elve: csak olyan edzéseket végezzenek naponta — hétfőtől szombatig — a játékosai, amelyek megterhelését egy éjszaka kipihenhetik. Ehhez azonban nélkülözhetetlenül hozzátartozik a sportszerű életmód. A megfelelő életmód feltételei kezdetben nem voltak biztosítva, itt kellett igen élénk nevelő, meggyőző tevékenységet kifejteni.

Gelei József, a Tatabánya kapusa



Akadtak olyan játékosok, akik példamutatásukkal nagy segítségére voltak az edzőnek.

A vidéki csapatokat, köztük a Tatabányát is úgy könyvelték el, mint az erőfutball megtestesítőit. *A Tatabánya ma már játssza a futballt!* Kerülik a felesleges cselezést és — nem a sematikus, a csak papíron szereplő 4-2-4-es merev „képletet" alkalmazzák. Szekeres például az egyetlen csatár, aki anélkül, hogy támadószerepét feladná — harmadik fedezetként is játszik, ha a helyzet úgy kívánja. A szélsőknek vérbeli támadószerep a feladatuk! A legritkább eset, ha valamelyik szélső — saját térfelének a vonalán túl — hátrahúzódik, huzamosabb időre. *A Tatabánya a legtöbbször 4—5 csatárral* támad. A feltétlenül szükséges védőmunkán kívül ezt az elvet tartja szem előtt: *a legjobb védekezés az, ha az ellenfél kapuját veszélyezteti.*

A csapat tavasszal 14 játékosból került ki. Nyolc (!) játékos — *Gelei, Hetényi, Juhos, Szepesi, Laczkó, Csernai, Menczel, Szekeres* — minden mérkőzésen szerepelt. *Törőcsik II.* — műtétje miatt — csak nyolcszor, *Rácz, Deli* hétszer, *Nagy* hatszor, *Bíró* és *Léber* ötször. Csak kényszerhelyzetben (betegség, sérülés) változtat az edző csapatán, néhány gyengébb teljesítményből még nem von le messzemenő következtetéseket.

Elégedett az edző a csapat tavaszi teljesítményével? Ha az összteljesítményt, a 3. helyezést nézzük, erre igennel válaszolhatunk. A védelemmel — a legjobb csapatrésznek bizonyult hátvédhármassal és a kitűnő fedezetpárral — szemben azonban a támadósorban mutatkoztak kihagyások. Ezalatt nemcsak a kihagyott gólhelyzeteket, hanem a csatársor játékát is értjük. Ennek egyik oka lehet az is, hogy Deli sérülése miatt hosszabb ideig nem játszott; Rácz is sérüléssel bajlódott, s emiatt Bíró is hosszabb ideig kiesett a csapatból. Szólni kell *Lahos* porcleválás miatti műtétéről, kihagyásáról is. Bár tavasszal Csernai és Menczel egyaránt gólképesnek bizonyult (Csernai 10, Menczel 6 gól), a gólerős Lahos mégis hiányzott mellőlük.

Kovács IV. Gyula és *Fertői Gyula*, a tartalékcsapat, illetve az ifjúságiak edzője teljes összhangban dolgozik Kléber Gáborral. Az edzési elvek és módszerek mindhárom csapatnál csaknem azonosak. Az ifjúsági játékosok nevelésével a jövő csapatának alapját akarják lerakni Tatabányán. (Az ifik mind tatabányaiak, illetve Komárom megyeiek.) Sajnálatos viszont, hogy pályahiány miatt, illetve gyepes, valamint a nyáron poros-salakos edzőpálya nagy igénybevétele következtében egyelőre nem tudnak több ifjúsági csapatot szervezni. De a jövő terveinek végrehajtásával — egy nagy sportliget építésével — nyilván ezek a gondok is megoldódnak.

Tóth Károly közel negyedszázada tölti be gyúrói hivatását Tatabányán.



Jelenet a Tatabánya—Csepel bajnoki mérkőzésről (2:0)

A csapattal megjárta az alsóbb osztályt is. Ma úgy látja, hogy tavasszal a csapat egyik legeredményesebb időszaka zajlott le. Ő is a jó szellem kialakulásában látja a siker egyik zálogát. Valamint abban, hogy az edző napfényre tudta hozni a játékosokban rejlő tudást. A szurkolók egyik képviselője, *Kovács Ferenc* pedig kijelentette: a mai csapat sem áll nagyobb tudású játékosokból, mint a régiek, viszont semmit sem ért volna a fejlett technika, a jó taktikai érzék, ha nem fűtötte volna a játékosokat a becsvágy. A szurkolók — *7000 pártoló tag* fizeti pontosan tagdíját — nem tűznek ki látszólag elérhetetlennek tűnő ábrándot — a bajnokság megnyerését — kedvenceik elé. Azt várják, hogy az idény végén csapatuk az első öt között — esetleg mint a vidék legjobbja — végezzen a bajnokságban.

Gál István, a Tatabányai Bányászati Tröszt sportszerető igazgatója, állandó figyelemmel kíséri a labdarúgók szereplését, résztvesz a szakosztály jelentős témákat felvető értekezletein is. Fontosnak tartja a sportértéken kívül az NB I-es csapat megerősödését azért is, mert Tatabányán az ott élők egyik legkedvesebb szórakozását az NB I-es csapat mérkőzéseinek figyelemmel kísérése, a szurkolás jelenti. A minden fenntartás nélküli szórakozást csak a kellemesen végződött 90 percek jelentik — a földteke minden táján, így a bányászvárosban is.

Kiss László, a sportkör fiatal, agilis elnöke — a hajdani válogatott atléta — elképzeléseiben tovább megy mint a szurkolók: szerinte a csapat nagyobb feladatok megoldására is képes lehet, hiszen Tatabánya, a bányászközpont fejlődésével, ipari jelentőségével, kulturáltságával párhuzamosan a labdarúgás mércéjét sem szabad „középen" meghúzni.

A jövő?... A futballban nem lehet jósolni. A tavaszi erőpróbát kiálló csapat őszi sorsolását szerencsésnek tartják. De a „Jó szerencsét!" — hagyományos bányászköszöntésre utalva, az NB I-es csapat vezetői és játékosai jól tudják, hogy a szerencse a sportban csak ideig-óráig hozhat sikert. A folyamatos és maradandó jó szereplés azonban nem szerencse, hanem a szorgalomból, az akaratból és az áldozatvállalásból is fakadó tudás kérdése.

Ezekkel a gondolatokkal vágtak neki Tatabányán az új bajnoki idénynek.

Fekete Pál

Ferike

Akinek a góllövés az erőssége és a gyengéje



Bene belövi a magyar csapat második gólját az osztrák B csapat hálójába

Ha önéletrajzot iratnának vele, az nagyon rövid lenne. Ilyen: „Bene Ferencnek hívnak. Balatonújlakon születtem. 1944. december 17-én. Tehát nem vagyok még egészen húsz éves. Hat éves koromban beiratkoztam az iskolába és nem voltam tizennégy éves, amikor már középcsatárt játszottam a Marcali Medosz labdarúgócsapatában. Azóta tanulok és futballozom. Felváltva. 1964. június 27-én, az újpesti Könyves Kálmán gimnázium levelező tagozatán sikerrel érettségi vizsgát tettem."

Ennyi, ami történt valóban. Ha neki kellene megírnia. De róla mi azért már valamivel többet is tudunk.

Honnan jött?

Negyedik gyerekként született, vérzivataros négy év mindenképpen utolsó perceiben, a változó világ hajnalán. Ha azt írom le most, hogy örülnünk kell nagyon, amiért már kölyök korában rúghatta a labdát, elsősorban a magyar labdarúgás jelenére, vagy jövőjére gondolok. Mert ez csak következmény. Az elsődleges felismerés és öröm ebben a tényben a labda rugdosásának lehetősége a Balaton partján a negyvenes évek derekától felfelé. Az, hogy a háborúnak vége lett. Méghozzá úgy, ahogyan lett. Mert az alapja mindennek ez volt. Még Bene Feri, egy új magyar csatártehetség sorsa kiteljesedésének is.

Bene József ma a marcali járási tanács községfejlesztési előadója. Gyermekei közül a 33 éves Laci már abbahagyta a focit, Irén mindig is csak szurkolt a többieknek, a 22 éves Jóska a Marcali Vörös Meteor jobbszélsője. Ferikét kérdezem, milyen futballista? Azt mondja nagyon tehetséges, jó szélső. Pedig ő csak tudja! És nem is elfogult, hiszen Marcali jelenleg az előkelő harmadik helyen áll a megyei bajnokságban.

Mint már a nagyon rövid és szűkszavú életrajzból tudjuk, Feri is itt kezdte pályafutását, 1958-ban. Egy évig az ifjúsági csapatban, de a következő idényben — tizenötéves fejjel! — már ő irányította az akkori Medosz csatársorát. Az edzőnek jó szeme volt! Szerencséje már kevésbé. Hat mérkőzés után Bene Feri Kaposvárra került iskolába. Egy teljes esztendőre „lőttek" az aktív labdarúgásnak. Pedig a Kaposvári Kinizsi vezetőinek sem kellett szemüveg, hogy az ölükbe hullott tehetséget felfedezzék. De hiába: a szigorú szabályok szerint, aki egyszer már bajnoki mérkőzésen szerepelt, az ugyanabban az évben más egyesület színeiben nem rúghatja a labdát. Az edzésekre persze ez nem vonatkozik. Így történt, hogy Avar Ricsi bácsi, az újpesti lila-fehérek, óriási lövéseiről híres egykori balösszekötője, ekkoriban a kaposvári csapat edzője, alaposan kiismerhette az ifjú csatár-növendék képességeit: erényeit és hiányosságait egyaránt.

1960 őszén, végre — bár ekkor is csak korengedéllyel, amire novemberig kellett várnia — a bajnoki mérkőzésre hívó játékvezetői síp már neki is szólt. Egyetlen — boka tokszalagszakadás miatt kihagyott — hónap híján, végigjátszotta az idényt Kaposvárott. De csak ezt az egyet. Amikorra ugyanis a végére értek, váratlanul látogató érkezett — Újpestről.

Úgy látszik, a régi újpesti labdarúgó és új kaposvári edző a fiatal csatár erényeit és hiányosságait mérlegre téve azt tapasztalta, hogy az előbbiek jócskán kibillentik a mérleg nyelvét. Ennek tudatában cselekedett. Ami egyébként az oktató olykor szomorú és hálátlan, de mindenképpen hasznos kötelessége.

Bene Ferenc 1961 őszén — 17 éves korában — az Újpesti Dózsa játékosa lett. És ezzel elindult — „felfelé a lejtőn".

Hová érkezett?

Az ismerkedést az új fiúkkal, a neki tulajdonképpen régi környezetben, Siófokon, a Balaton partján kezdte meg. Ez némiképpen átsegítette a kezdet nehézségein; itt ő volt otthon. A csendes, szerény fiú különben is megnyerte a többiek, még a szigorú „öregek" tetszését is. A háromhetes edzőtáborozás közben jól összeszoktak. Mire Újpestre értek, már az egész csapatnak Ferike lett.

Bemutatkozásán, a Racing Paris elleni mérkőzésen már úgy feszült rajta a lila-fehér mez, mintha mindig ezt hordta volna. A lába azért persze még remegett egy kicsit és a szíve is hevesebben vert. Nem játszott se jól, se rosszul. Egy-egy ügyes cselét, ötletes megmozdulását ennek ellenére már észrevették a hálás szurkolók. És miért ne lettek volna hálás hangulatban ,amikor a Dózsa 5:3-ra győzött nagynevű francia ellenfelével szemben?! Ezt az előlegezett bizalmat azután Bene Feri gyorsan visszahálálta: már első bajnoki mérkőzésén, a Pécsi Dózsa ellen gólt rúgott. Az újpesti háromból az egyiket. Két meccs — két győzelem! Kezdetnek nem rossz.

A folytatás természetesen már nem volt, nem lehetett ilyen egyhangúan sima és egyenletes. A Dózsa tizenegye nem mindig nyújtotta azt, amit hívei joggal vártak tőle. Váratlan vereségek okoztak kínos meglepetést, vetették vissza a lilák lendületét. A csapat — a kívülállók számára alig megfejthető — hullámzó teljesítményt nyújtott. Kirobbanó forma, nagyszerű győzelmek után érthetetlen gyengeségi periódusok következtek. Bene Feri becsületére „legyen mondva" legtöbbször rajta nem múlott. Ő nagy igyekezettel, lelkesen játszott valamennyi mérkőzésen. Még akkor is, ha nem érezte magát a legjobb formában. Ami előfordulhat, hiszen az ember nem gép. De a leállás, a lazsálás, az elkedvetlenedés megengedhetetlen a sportpályán. Bene — úgy véljük — eddig mentes ezektől a bűnöktől.

Az idei bajnokság tavaszi fordulójában tíz gólt rúgott. A tatabányai Csernaival együtt, Albert és Tichy után a harmadik helyet foglalta el a góllövő listán. A csapat, az Újpesti Dózsa, a negyedik helyen végzett. Adott góljainak csaknem a felét, egész pontosan 43,47 százalékát ő rúgta.

A góllövés tehát, ami egyébként elsődleges csatárkövetelmény, egyik erőssége. De — és a továbbiakban erre még majd visszatérünk! — egyik gyengéje is.

Merre tart?

Most olcsó tréfa lenne az alcímnek ezzel az egyetlen szóval válaszolni: Tokióba. Bár ez tökéletesen fedné a valóságot, a jelent, illetve a közvetlen jövőt tekintve. Ám mi messzebbre néznénk. Ha nem is a térben (Tokió-

nál messzebre még Bene Feri sem jutott, pedig már járt csapatával New-Yorkba és Mexicóban), de az időben. Hiszen az olimpiai labdarúgócsapat tervbevett középcsatára még Tokióban sem tölti be huszadik életévét. Ha azt mondjuk, még semmi sincs mögötte, nem a valót mondjuk. Mégis, ha azt mondjuk, még minden előtte van, igy igaz. És ez annál örömtelibb felfedezés, ha tudjuk, hogy 1966-ban újabb labdarúgó világbajnokság következik.

Mi az tehát, ami nem egész húsz éve ellenére már mögötte van? . . .

1962 ősze óta nyolcszor öltheti magára a „nagyválogatottak" mezét. Nem túlságosan nagy szám, de most ne kutassuk, ne elemezzük, hogy ennek egyedül Bene volt-e az oka. Inkább vegyük tudomásul némi, önzésből fakadó újságírói örömmel. Így legalább végigkísérhetjük emlékeinkben szerepléseit.

Válogatottbeli bemutatkozása — igaz, a jobbszélen! — nem volt olyan szerencés, mint a Dózsában. Legjobb tizenegyünk Budapesten, a Népstadionban 1:0 arányú vereséget szenvedett a jugoszlávoktól, akik ráadásul több évtizedes magyar vereségnélküli hagyományt törtek meg ezen a találkozón. A folytatás statisztikája ennek ellenére — a magyar csapatot is, de főleg Benét illetően —, lényegesen kedvezőbb. Prágában, egy erősen megfiatalított magyar csapat balösszekötő posztján részese a nagyon hízelgő 2:2-es eredménynek, a chilei VB ezüstérmeseivel szemben. Gólt azonban még nem rúgott. Ekkor mondta ki róla a nagyon hirtelen lankadó szurkoló szenvedély a szentenciát: „Úgy látszik, valamnenyi puskaporát ellőtte a Szombathely ellen!" A mondás arra a nagyon emlékezetes mérkőzésre célzott, amikor a lilafehérek ifjú középcsatára hat góllal terhelte a „vasiak" hálóját.

Bene Feri, ha nem is túlgyorsan, de cáfolt. Az NDK elleni, Nemzetek Kupája selejtező mérkőzésen, amelyen a magyar csapat csak nehezen győzött 2:1 arányban, az egyik gólt ő rúgta. Az osztrákok ellen Budapesten Albert és Sándor elvégezte helyette ezt a munkát, de az NDK elleni budapesti visszavágón, a drámai küzdelemben kivívott 3:3-nál ő is ott volt a góllövők között, és így egyik megváltója lett a Nemzetek Kupája sponyolországi döntői repülőjegyének. Budapesten, a franciák ellen az ő góljával győztünk 2;1-re és Madridban, meg Barcelonában is egyetlen csatárunk volt, aki a spanyolok és a dánok ellen is gólt tudott rúgni. Igaz, a spanyolok ellen egymaga eldönthette volna a mérkőzést. A hosszabbítás kétszer 15 percében, két „meccslabdát" hagyott ki.

Mindezek ismeretében azt hiszem, joggal állítottuk, hogy Bene Ferencnek a góllövés az erőssége, de egyben gyengéje is.

Meddig juthat?

Nem kell különösebb kockázatot vállalnia annak, aki ma azt jósolja, hogy Bene Ferenc mindent elérhet még, amit csak labdarúgó célként maga elé tűz. Ha nem ismernénk az adottságait, nem látnánk őt hétről-hétre játszani, pusztán eddigi rövid életregénye és góljainak története ékesszóló bizonyíték kivételes tehetsége mellett.

Mégis legyünk óvatosak! Ha a szurkoló szenvedély túlhirtelen lankad, a szakértő szeme meg túlsokat látott. És csalódott. Ezért vizsgálja aggódó szeretettel most az asztal túlsó oldalán ülő fiatalembert. Mi lakik benne? Sokmindenről beszéltünk már, most hallgatunk. Még jegyezgetek, amikor megtöri a csendet:

— Rettentően bánt az a két kihagyott helyzet a spanyolok ellen. Ha hiszi, ha nem, Pista bácsi, én napokig nem tudtam aludni utána.

(Ez az a pillanat, amelytől kezdve magamban is „Ferikének" szólítom. De nem mondom neki. Fennhangon csak ennyit válaszolok:)

— Nem kell mellre szívni. Ez a futball. Mindenkivel, a legnagyobbakkal is előfordul döntő pillanatokban.

— De velem edzésen is. Pedig ezt gyakoroltatja velem Szusza Feri bácsi szünet nélkül. Labdavezetésből a kifutó kapus mellett elhúzni a labdát.

— Egyformán jól rúgsz jobbal és ballal?

— Nem. A jobblábam erősebb. Ez a másik hibám. Ezt is igyekszem kijavítani az edzéseken.

— Szorgalmas vagy?

— Nagyon szeretek fuballozni.

Majdnem azt mondom neki, hogy az isten tartsa meg a jó szokását, de aztán észbekapok és csak ennyit kérdezek;

— És az olimpia? . . . Mit remélhetünk?

Azt mondja, hogy nem ismeri a mezőnyt. Mint B-válogatott, csak a jugoszlávokkal és a szovjet B-csapattal találkozott. De intő példa legyen minden részvevő számára éppen a szovjet második garnitúra kiesése a nagyszerűen feltört, Sós Károly edzette NDK tizenegy ellen.

A magyar olimpiai csapatról, lakonikus rövidséggel (ami egyébként csendes, szerény természetének sajátja), ennyit mond:

— A legjobb szellemű együttes, amellyel eddigi pályafutásomon találkoztam.

Példát is említ. A lengyelek 3:0-ra vezettek a selejtezőn. Mégsem hallatszott egyetlen veszekedés, egyetlen egymást szidalmazó szó a pályán. A végeredmény? . . . Magyarország—Lengyelország 5:4!

— Az a vád ellened —, teszem be az utolsó „tüskét", — hogy önző vagy, túlsokáig cipeled a labdát.

Futó, de nagyon őszinte szomorúságot látok a szemében.

— Tudom, hogy így van. Pedig nem akarom. Minden idegszálammal gólt akarok rúgni. Nem tehetek róla, ha nem mindig sikerül.

Az olimpiai döntőbejutásért folyó mérkőzéseken kétszer sikerült a svédek (csak az egyik meccsen játszott, mert a visszavágó napján volt az említett osztrák—magyar), és kétszer-kétszer sikerült a spanyolok ellen is. Ez összesen — hat. Akárcsak azon az emlékezetes szombathelyi mérkőzésen. Úgylátszik a hatos visszatérő szám labdarúgó pályafutásában. Én azt mondom, látatlanban kiegyeznék vele, ha hat gólt rúgna Tokióban is. A többit majd berúgják a többiek. A legrosszabb esetben Novák Dezső. Ha olyan jó a szellem, mint ahogyan Bene Feri mondja, nem fognak összeveszni rajta.

S hogy meddig juthat ő? . . . Arról majd beszélhetünk — Tokió után. Biztos vagyok benne, hogy akkor már róla is még többet tudunk majd.

Csillag István

Versenyfutás a labdáért Charles-Alfred és Bene között a budapesti 2:1-es magyar—francia mérkőzésen





Genfi városkép

KOSARASAINK FELADTÁK A LECKÉT

Genf, Francia-Svájc fővárosa kezdetben nem mutatott nagy érdeklődést a kosárlabda olimpiai selejtezője iránt. Pedig a hírverés kitett magáért. Újságok írták, plakátok rikították a nem mindennapi sportcsemegét, amit a jobb hangzás kedvéért európai előolimpiának hirdettek. Genf azonban, ez a 300 000 lakosú festőien szép, óragyártásáról, népszövetségi palotájáról, politikai összejöveteleiről híres, bankokkal és szállodákkal túlzsúfolt nemzetközi jellegű város, a Lac Leman gyöngyszeme, érzéketlen maradt. A Pavillon des Sports, amelyet két évvel ezelőtt a műkorcsolyázó Európa-bajnokság alkalmából a televízión keresztül egész Európa megismert, eleinte kongott az ürességtől. A tornára összegyült tizennégy csapat később mégis „kiharcolta" magának a közönséget. A játékukkal csináltak reklámot maguknak és vaskos meglepetésekkel csábították a nézőket.

●

A sors szeszélye úgy hozta, hogy az A-csoportban, amelyben Magyarország, Izrael, Svájc, Finnország, Ausztria, Görögország és az NDK küzdött a továbbjutásért, a mi csapatunk, az egész selejtező torna első számú esélyese, már az első napon 22 pontos súlyos vereséget szenvedett a finn együttestől. Ez nagy szenzációt keltett. Ugyanennek a napnak az érdekesebb eseményei közé tartozott, hogy Izrael legyőzte az NDK-t, a franciák majdnem kikaptak a belgáktól és a görög—svájci mérkőzés olyan fergeteges iramú játékot hozott, hogy — mint később kiderült — mégis érdemes volt a délutánokat és az estéket ebben a szép csarnokban tölteni. Hátha még a rendezőség nem sajnálta volna az áramot, és időnként működteti a nagyteljesítményű ventillátorokat. Ámde erről „megfeledkezett" s ezért játékosok és nézők egyaránt sokat szenvedtek a fülledt, megszorult, cigarettafüsttől is terhes melegtől. A csarnokban ugyanis szabad volt dohányozni.

●

A küzdelmek kilenc napon keresztül változatlan hevességgel folytak és nemcsak az A-csoportban, hanem a B-csoportban, amelynek a mezőnyét Bulgária, Spanyolország, Belgium, Franciaország, Hollandia, Nagy-Britannia és Luxembourg alkotta, végig kérdéses volt a négyes döntőbe jutók kiléte. Az azonban hamarabb kiderült, hogy Európa megtanult kosarazni. Ezen a tornán nem vett részt a Szovjetúnió, Jugoszlávia, Csehszlovákia, Olaszország, Lengyelország, Románia, tehát a kontinens legjobbjai. Ők már korábban qualifikálták magukat az olimpiára. Mégis gyakori volt az átlagosnál magasabb színvonal, gyorsaságot, ötletet, technikai bravurokat, következetesen végrehajtott taktikai megoldásokat láttunk, és még azok a csapatok is felhívták magukra a figyelmet, amelyek korábban csak a résztvevők számát szaporították.

●

A kosárlabdában nemcsak a játékosok játszanak, hanem az edzők is. A pályán minden úgy történik, ahogy az edzők akarják. Ha valaki nem tartja be a taktikai fegyelmet, fáradt, az idegeit valami felborzolta, túl sok személyi hibát vétett, az edző lecseréli. Az edzők a mérkőzések kispadon ülő, néha idegesen kiabáló és felugráló főszereplői, ők a diszpécserek. Nem túlzás ha azt mondjuk, hogy döntő befolyásuk van a mérkőzések alakulására.

Az egyik legérdekesebb edzői „párharcot" a Finnország — Izrael mérkőzésen lehetett megfigyelni. Mindkét edző Amerikában tanulta a kosárlabdázás mesterségét, tehát a kispadról való irányítást is. A mérkőzés vége felé, amikor vagy 10 pont volt a finnek előnye, az izraeliek edzője időt kért. A játékosok köréje sereglettek és figyelmesen hallgatták, hogy milyen új taktikát kövessenek. És majdnem sikert is értek el vele. Pillanatok alatt ledolgozták a hátrányukat és már-már megfordították az eredményt. Ekkor azonban a finn edző kért időt és papírra vázolva magyarázta meg fiainak, hogy az izraeliek mivel lepték meg őket, s azt, hogy milyen legyen az ellentaktika.



A Pavillon des Sports kívülről, este

S az ellentaktika is bevált, mert a mérkőzést a finnek nyerték meg 60:55 arányban.

A kosárlabdázáshoz magas játékosok kellenek. Ezt senki sem vitathatja. Kérdés azonban, hogy meddig lehet elmenni a kosarasok „magasításában" anélkül, hogy ez az eredményesség rovására menne. A túlságosan magasra nőtt játékosok ugyanis — nagyon kevés kivételtől eltekintve — lassúak, ügyetlenek, kerékkötői lehetnek a csapatnak. Nos a genfi mezőny nem volt magas. A csapatokban alig lehetett két méteren felüli játékosokat találni. A magassági rekordot a német Stahl tartotta 213 cm-rel, őt azonban kevésszer engedték pályára. Éppen az előbb mondottak miatt. A legjobb hosszú játékosok 200 és 206 cm közöttiek voltak. Közéjük tartozott a német Schulze (206), az osztrák Baumgartner (204), a belga Loridon (205), a bolgár Mihajlov (201), az angol Edwards (205) és Dixon (204), a magyar Gabányi (202), az izraeli Cohen (204) és a svájci Liebich (204).

A csapatok átlaga is „normális" keretek között mozgott. A legmagasabb átlagot, 193 cm-t a torna leggyengébb csapata, Luxembourg produkálta, 185,6 cm-rel a spanyolok voltak a legalacsonyabbak. A legtöbb együttesnek kereken 190 cm volt az átlaga. A magyar csapat 191,7 cm-el a magasak közé tartozott.

●

Fentebb azt írtuk, hogy Európa megtanult kosarazni. Genfben azt is megfigyelhettük, hogy miért. Mert most már mindenki komolyan veszi ezt a sportágat. A torna ideje alatt városban sétálgató kosárlabdázót alig lehetett látni (az átlagosnál jóval magasabb emberek bármilyen forgatagban feltüntek volna), az éjjeli szórakozóhelyek látogatása pedig eszükbe sem jutott. Annál gyakrabban megfordultak az edző teremben. Az angolok éppen úgy, mint a hollandok, a finnek, az NDK-beliek és a többiek. Ha délután vagy este mérkőzést játszottak, délelőtt akkor is edzést tartottak. Tartalmas, kemény edzést. Nem csoda hát, ha a mérkőzéseken nagy iramot diktáltak és a tempót végig bírták.

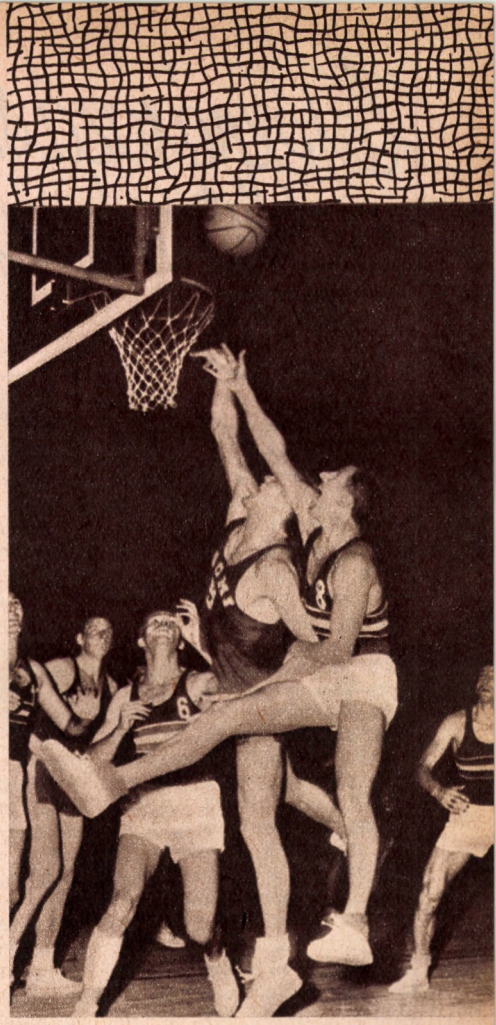
●

A magyar csapat nem készült fel kellően erre a tornára. Ennek objektív és szubjektív okai is voltak. Talán azzal kezdenénk, hogy a magyar kosárlabda-válogatott most a változás, az átalakulás időszakát éli. A régiek, akik a 8-10 év előtti nagycsapatból még a legutóbbi időkben felszínen voltak, Greminger János kivételével mind visszavonultak, és nagy űrt hagytak maguk után. Nem kétséges, hogy az öregek helyébe tehetséges fiatalok kerültek, de a tehetség önmagában még nem minden. S főleg nem a kosárlabdázásban, a csapatjátékok egyik legnehezebbikében, ahol sok időre van szükség, míg a jó játékosokból rutinos, jó együttest lehet faragni. Kellemetlen sérülések és az egyetemi vizsgák is közre játszottak abban, hogy a magyar csapat nem a legerősebbnek vélt összeállításban vehette fel a Genfi tó partján a küzdelmet. No meg az sem volt a legjobb „ajzószer", hogy a magyar sajtóban előzőleg megírták: a magyar kosárlabda-válogatottat semmiképpen sem küldik majd ki Tokióba. S talán még azt is hozzátehetnénk, hogy Zsiros Tibor, a régi nagy csapat tagja is ujoncnak számított az edzői szerepkörben, amely bizony nemcsak a kosárlabdázáshoz való értést, hanem stratégiai érzéket, határozott, villámgyors cselekvőképességet is megkíván. Ám azt is éppen úgy meg lehet tanulni, mint a technikát.

Ilyen körülmények között nem is csodálkozhatunk, hogy súlyos vereséggel indultunk a tornán, s csak nagy üggyel-bajjal tudtuk beverekedni magunkat a döntőbe, ahol bizony a győzelemre semmi esélyünk nem volt. A fiúk azonban felrúgtak minden újonnan kialakult papírformát. Teljesen felszabadultak az idegbénító nyomás alól és az utolsó két mérkőzésen azt játszották, ami bennük van. A nagy játékintelligenciával, óriási rutinnal és mindenek felett határtalan lelkesedéssel küzdő Greminger irányításával a fiatalok megtáltosodtak, s elsöprő győzelmet arattak a nagyra tartott francia és a végig veretlen finn csapat felett.



Jelenet a görög—svájci mérkőzésről



Greminger és a finn Liimo harca a labdáért a magyar—finn döntőn (69:57)

És ezzel feladták a leckét a sportvezetésnek. A tokiói részvételhez a jogot kiharcolták. Kérdés azonban, hogy ennek ellenére érdemes-e őket kiküldeni. A genfi siker önmagában ugyanis különösebb minőségi mércét nem jelent. Egy pillanatig sem lehet vitás, hogy a szovjet, az amerikai, a jugoszláv, a brazil csapat jelenleg lényegesen jobb a mienknél és jobbnak kell tartani a csehszlovák, az olasz, a lengyel és a román együttest is. De a tengerentúliak között is van egy-két sötét ló. Fiatal, kialakulóban lévő csapatunknak tehát aligha lehet reménye „pontszerző" helyezésre. Nem is beszélve a tetemes kiküldetési költségekről.

És azért mégis fontolóra lehet venni ezt az ügyet. Éppen a genfi tornán bizonyította be ez a gárda, hogy magában hordozza egy új nagycsapat csiráit. Ha pedig így van, már pedig így van, akkor nem volna helyes megfosztani őket attól a lehetőségtől, hogy a legjobbak versenyében edződjenek, meggyorsítsák ütőképes csapattá-válásukat. Meg aztán hátha ott is megtáltosodnak, s az 5—8. hely valamelyikét megszerzik maguknak.

A mérleg mindkét serpenyőjére tehát érvek nehezednek. A sportvezetésnek nem lesz könnyű döntenie.

Pető Béla

Kerékpározásban is léptünk egyet előre



Polaneczky, az Ú. Dózsa versenyzője szülővárosában, Miskolcon felhúzza a szakaszgyőztest megillető sárga mezt

Harminckilenc év telt el, amíg a jubileumi XX. Magyar Kerékpáros Körversenyhez eljutottunk.

Az előszervezés rendben megindult. Az utolsó pillanatban mégis sötét fellegek gyülekeztek a jubileumi Tour de Hongrie egén. A Béke-versenyen jól szerepelt, s aztán az itthoni legrangosabb országúti eseményekre készülő válogatottakat csakúgy, mint a kereten kívüli országútiak mindegyikét izgalomban tartotta egy rendelkezés, amely leparancsolta a főbb országutakról a „porfelhőlovagok" utódait, mondván, hogy veszélyeztetik a forgalmat. Hetek múltak el országúti verseny nélkül az útvonali tilalmak miatt, ami persze sokat ártott a versenyzők és a funkcionáriusok idegeinek. Végül minden jóra fordult, a láthatatlan sorompók felemelkedtek és szabaddá vált az út a XX. magyar körverseny előtt.

A korábban lemondott svájciak kivételével a meghívott külföldi kerekesek mindegyike rajthoz állt. Az NDK-ból olyan versenyzők érkeztek, akiket az olimpiára és világbajnokságra készülő kerettagok mellett a legalkalmasabbaknak tartottak a nemzeti színek képviseletére. A bolgárok Szófia válogatottját küldték csatasorba. A lengyelek olimpiai kerettagokkal képviseltették magukat. Az osztrákok is kipróbált legénységet állítottak rajthoz.

A hazai részvevőkkel együtt 69 főt számláló mezőny vágott neki az 1000 km-es, az ország legszebb tájain átvonuló verseny útvonalának. Miskolc, Debrecen, Szolnok, Kecskemét, Siófok, Nagykanizsa, Székesfehérvár, Szombathely voltak a közbeeső állomások.

Az első napok rekkenő hősége, a Bükk-hegység 40 km-en keresztül kígyózó szerpentinútja emberfeletti feladatokat rótt a mezőny tagjaira. A felkészülés az ismert akadályok ellenére jól sikerülhetett, mert a mezőny derekasan helytállt, nagyon kevesen dőltek ki a csatasorból.

Btawdzin, a lengyelek legjobbja is így nyilatkozott a nap végén: „Egy kicsit bizony sok volt a hegyekből". Pedig nekik nem szokatlan a hegyi terep, felkészülésükhöz rendelkezésükre áll a Kárpátok vadregényes tája. Örömmel tapasztaltuk, hogy a mieink nemhogy gyengébbek a nehéz emelkedőkhöz szokott lengyel, bolgár, osztrák és német versenyzőknél, hanem még túl is tettek rajtuk.

A végig magas színvonalú versenyzés, a professzionista jelleget magán viselő küzdelem, nagyon tetszett mindenkinek. A verseny színesítéséhez, az iram élénkítéséhez, az élen folyton változó helyzethez hozzájárultak azok a részhajrák, amelyeket az útvonalba eső városok, községek tiszteletdíjaiért vívtak a versenyzők.

A versenykiírás is elősegítette a késhegyig menő egyéni küzdelmet. A csapatverseny például a körversenyen eddig mindig fékező erőnek bizonyult. A csapatérdekek sokszor ellaposították a versenyt. A mostani egyéni kiírású versenyben mindenki a legjobb tudásával törekedett a sikerekre. Egyéni érdekeit senkinek sem kellett csapatérdeknek alávetnie.

Serkentőleg hatottak a verseny külsőségei is. Üdvözlő transzparensek, országútra meszelt feliratok és az útvonalak mentén összegyűlt tömegek jó hatással voltak a versenyzőkre, állandóan jobb és jobb eredmények elérésére sarkallták őket.

Ez a mostani Tour is bebizonyította, hogy a magyar körversenynek reményteljes a jövője. Az itt-ott jelentkező hiányosságok kiküszöbölhetők.

Versenyzőink helytállása viszont minden dicséretet megérdemel. Bebizonyosodott, hogy kellő felkészüléssel mi is méltó ellenfelek lehetünk bármely náció fiainak.

A különböző nemzetek versenynaptáraiban mind fontosabb helyet kapnak a több napos versenyek és természetesen, az ezek között első helyre számottartó körversenyek. A több országot összekapcsoló Béke-verseny, vagy most már a Tour de France-szal párhuzamosan futtatott amatőr Tour de l'Avenir is ezt hangsúlyozza. Méreteik egyben súlyukat is meghatározzák. A Nemzetközi Kerékpáros Szövetség (Union Cycliste Internationale) csak azokat a körversenyeket veszi fel nemzetközi versenynaptárába, amelyek legalább öt naposak. A vetélkedés igen nagy a naptári időpontokért. Nekünk eddig még mindig sikerült megfelelő terminust kapnunk. A jelenlegi méreteket azonban legalább megtartani, de méginkább növelni kellene, hogy nemzetközi tekintélyünket tovább öregbítsük. Csak így vehetjük fel a versenyt a környező országok hasonló rendezvényeivel.

Borbély Tibor

A szombathelyi célban: Stámusz Ferenc (Ú. Dózsa), a Tour de Hongrie győztese (balról) és Juhász Béla (Bp. Építők), a második helyezett



Egyenletes iram — jobb teljesítmény

Az egyenletes iram fontossága — teljesen gyakorlati tapasztalatokra építve — már a századforduló nagy versenyzői előtt világossá vált. *Daniels*, korának egyik kiemelkedően jó úszója, olimpiai bajnok (1904) a versenyzés fő követelményeként a következőket említi meg: „A versenyzés helyes módja az, amikor közbeeső vágtázás nélkül úszunk, megkeresve azt a leggyorsabb iramot, amit egész távon át tartani tudunk."

Halmay Zoltán vetélytársa *Emil Rausch* még pontosabban hangsúlyozta 1907-ben megjelent könyvében az egyenletes haladás fontosságát: *„Nem szeretem változtatni a haladási sebességet. Az iram állandó változtatása hatalmas mértékben elfárasztja a szervezetet."*

Miért tartjuk „időszerűnek" az említett két véleményt. Ezúttal is, mint sok más esetben, a tudományos vizsgálatok igazoltak olyan felismerést, amely tapasztalati úton jutott felszínre, amely különösebb elméleti támasz nélkül hosszú időn át polgárjogot nyert.

Napjainkban az igazán nagy versenyző-egyéniségek — futásban, úszásban, evezésben, kajakozásban, kenuzásban, országúti kerékpározásban, gyorskorcsolyázásban — törekszenek szert tenni felkészültségüknek megfelelő iramra, igyekeznek azt valósággal „megtanulni", majd versenyen alkalmazni. *Az irambecslés, az „iramérzés" képessége ma már elengedhetetlen követelménye* az említett sportágakban *a felkészülésnek.* Hogyan is kell érzékelnünk az iramtudást, milyen feltételei vannak a kedvező iram elsajátításának?

Talán azzal kezdhetnénk, hogy az iramérzés nem a kezdő sportolók sajátja. A megközelítően azonos haladási sebesség tartása, egyenletessé alakítása a sportoló felkészítésében előrehaladást, fejlettebb színvonalat jelent. A már előbb említett sportágakban a teljesítmény javulása ugyanis szoros összefüggésben van az irambecslés, iramtartás képességének javulásával.

Littomericzky Mária és *Székely Éva* gyermekúszóinál vizsgáltuk a haladási sebesség alakulását. Különböző korú — 10—13 éves — fiúk, leányok teljesítményeit jegyeztük fel két éven át és figyeltük — 25 méteres részidők alapján — a haladási sebesség alakulását. Kivétel nélkül azt tapasztaltuk, hogy jelentős teljesítményemelkedés akkor következett be, például 100 méteren, amikor az egyes (25 méteres) részidők között az eltérés csökkent. Azt kell tehát feltételeznünk, hogy az egyenletes haladás optimális edzéshatásként jelentkezik, vagyis az úszó egyenletes haladása, meghatározott — felvett — sebesség tartásának képessége utal a szervezet munkavégzésének magasfokú gazdaságosságára. Utal továbbá arra, hogy az úszóban kialakulhat a haladási sebesség komplex érzékelése. Ebben a komplexumban benne van az erőkifejtésekre jellemző iramérzés, a víz ellenállásából származó nyomás érzékelése, a környezetből érkező — és a haladás sebességétől függő — látási, hallási inger, együttvéve *a „vízérzés"*.

Nemcsak gyermekúszóknál tapasztalható az említett jelenség, hanem felnőtteknél is — természetesen más szinten — hasonló jelenségeket tapasztalhatunk. 1952-től 1960-ig statisztikusok nyomon követték az úszók haladási sebességének alakulását. Az 1952-es csúcsok ismételt megjavításával párhuzamosan kiegyenlítettebbé vált a haladási sebességet ábrázoló görbe.

A várttal ellentétben a legnagyobb sebességingadozás — 25 méteres résztávra bontva — a rövid távokon volt tapasztalható. A 100 méteres táv középső harmadában jegyezték fel a legnagyobb mértékű visszaesést, majd a sebesség fokozatosan emelkedett, megközelítve az első 25 méter sebességét.

Az egyenletes haladás tehát felnőtteknél különös mértékben jelzi a „belső környezet" kedvező alakulását, a szervezeti reakciók gazdaságos lefolyását. Ha tehát az egyenletes haladás a hasznos belső működés külső megjelenési formája, akkor az egyenletes haladásra való törekvés — elsősorban versenyen — fontos követelmény.

Van még egy rendkívül fontos szempont, amely néhány sportágban szinte előírja a törekvést az egyenletes haladásra. Ez a szempont a *közegellenállás.* Ha ugyanis a sportoló meg akarja kettőzni sebességét, akkor négyszeres ellenállással találja szemben magát. Ez a tény a levegő ellenállása esetében (például futásnál) nem befolyásolja jelentősen az előrehaladás érdekében kifejtett munka nagyságát. Úszásnál azonban szinte meghatározó jelentősége van az egyeletes haladásnak, mert a váltakozó sebességű úszás lényegesebben nagyobb munkát igényel. Kiszámították — bonyolult elektromos szerkezetekkel —, hogy a változó sebességű úszás a szükséges energiát 1 yardra 1,061-szer megnöveli az egyenletes úszáshoz képest, vagyis 100 yardra 6,1 százalék az energiakülönbözet. Amikor tehát az úszó változó sebesség mellett 60 mp alatt ússza le a 100 yardot, annyi energiát fordít az úszásra, mintha egyenletes sebesség mellett 58,2 mp alatt tenné meg ugyanazt a távot. Anélkül, hogy bármilyen technikai, vagy fizikai felkészültségbeli változás állna elő.

Különösen jelentős ez a tény az egyenlő erejűek, a döntőbe kerültek esetében. Így lehet lefaragni értékes tizedeket egyéni csúcsokból.

Felmerül ezekután a kérdés, vajon miért nem egyenletes a jól felkészült versenyzők nagy részének az iráma? Vannak, akik erre nem is törekednek, sőt egyesek a váltakozó iramot taktikai fegyverként is alkalmazzák. Persze ez a küzdő modor a futásban is könnyen megbosszulhatja magát. *Az ilyen taktikai elképzelés* úszásban, evezésben, kajakozásban, kenuzásban pedig — a fizika törvényeire kell csak hivatkoznunk — *súlyos következményű tévedést jelent.*

Az iram azonban szándékunktól függetlenül is gyakran mutat jelentős ingadozásokat. Ennek oka a beálló *holtpont*, amelyre a tapasztalt versenyzők fel tudnak készülni. Okos irambeosztással mérsékelni tudják káros hatását, egyben rövidítik idejét. Vannak azonban — a kutatások határozottan utalnak rá — olyan teljesítményingadozások is, amelyek *pszichés eredetűek.* Nevezetesen a figyelem szintjéhez, összpontosításához kötöttek. A figyelem fokozottan éberré teszi az egyént. Ilyen állapotban a központi idegrendszer előnyös feltételeket nyújt a testi-szellemi erőfeszítéseknek. A figyelem ugyanis rendező elvként választja ki a környezeti hatások közül az egyén számára fontosat és azt juttatja előtérbe. Tehát ha például az evezés az amire a figyelem irányul, akkor minden belső és külső hatás közül azok jutnak érvényre, amelyek szerepet játszanak az evezős teljesítményében. Ugyanakkor a figyelem valamilyen okból történő elterelődésekor a kiemelt tényező (az evezés) háttérbe szorul, a szervezeti tényezők többirányúak lesznek, csökken az evezést elősegítő testi-szellemi feltételek ereje.

A figyelem ingadozásai — amint ezt a munkalélektanban régóta megfigyelték — *teljesítményingadozást vonnak maguk után.* Nem ismerjük felnőtt sportolók esetében még az említett jelenség befolyásának mértékét a teljesítményre. Mindenesetre a tervszerű, céltudatos edzés, versenyzés nagy mértékben „szoktatja" a sportolót a koncentrált munkára. Az ilyen erőfeszítések bizonyára csökkentik a figyelem elterelődésének, hullámzásának lehetőségeit. Minél egyenletesebb, tartósabb a figyelem, annál több tényező segíti az egyenletes haladást, a felvett, kedvezőnek ítélt iram tartását.

Az egyenletes haladás tehát a ciklikus mozgású sportágakban a felkészültség jó fokmérője. Az iramérzék fejlesztésének a megadott iram felvételének és tartásának alapvető jelentősége van. Ebből következően fontos érdeke a sportolónak, az edzőnek az, hogy az egyenletes iram kialakítását gátló külső — *közegellenállás* — és belső — *holtpont, figyelem* — tényezőket figyelembe vegye, azok negatív hatásait alkalmas eljárásokkal mérsékelje.

Amikor tehát az *„iramtanulást"* tűzzük az edzés műsorára, ezzel a sportoló magasszínvonalú felkészítését készítjük elő.

Nádori László

ÚSZÓSPORTUNK A BAJNOKSÁG TÜKRÉBEN



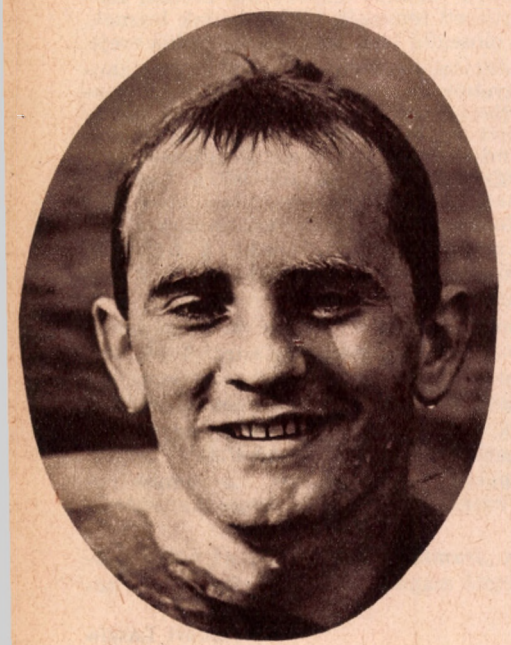
„Dobogósok csókja". Turóczy Judit, Dobayné Madarász Csilla, Takács Kati

Június végén újra a Margitszigetre gyűlt a magyar úszósport színejava, hogy négynapos „hosszú vikendjén" bajnoki arany-, ezüst- és bronzérmek tulajdonjogáról döntsön.

Az úszóbajnokság a nagy nyári esőzések időszakára esett. Medárd mester változó felhőzetet parancsolt a Sziget fölé, hol elkomorult az égbolt, hol kisütött a nap. A bajnokság eseményei híven követték a felhők játékát. Mintha erre a négy napra megfordultak volna az optika törvényei és nem a víz tükrözte volna az égbolt eseményeit, hanem éppen ellenkezőleg.

A bajnokság csúcseredményeket hozott, ígéretes fiatal tehetségek iratkoztak fel a legdíszesebb névsorba. Az eseményeket több oldalról nagyon is érthető elégedettség kísérte. Olyan vélemények is elhangzottak, hogy úszósportunk ezzel a bajnoksággal végre kizökkent a hosszú évek óta egyre csak mélyülő keréknyomból és végre tett egy lépést — ha nem is legjobbak — a jók felé.

Dobay Gyula



Nem vagyunk bizonyosak abban, hogy ezek a hangok feltétlenül hasznosak voltak-e.

Úgy véljük, hogy a felemelkedés útja az események reális elemzésénél kezdődik.

Bizonyosra vesszük, hogy a számok igazságánál jobb igazságot nem lehet kitalálni.

Frontáttörés?

A következő táblázatban az 1963-as és az 1664-es bajnokság egyéni győzteseinek eredményeit hasonlítjuk össze. Huszonegy olyan egyéni szám akad, amelyben tavaly is, idén is megrendezték a bajnokságot. A 800 női gyors új szám volt az idén. Ebben Takács Kati kitűnő úszása ellenére sem tudta megjavítani Gyenge Valinak még az elmúlt évtizedből származó országos csúcsát.

A többi számban a következő a helyzet:

Férfiak

	1963		1964	
100 gyors:	Dobay	55.2	Dobay	**54.8**
200 gyors:	Dobay	2:04.9	Dobay	**2:02.5**
400 gyors:	Katona	**4:28.7**	Dobay	4:34.2
1500 gyors:	Katona	**17:49.6**	Ali	18:30.3
100 hát:	Csikány	1:04.6	Csikány	**1:02.8**
200 hát:	Csikány	2:22.6	Csikány	**2:18.1**
100 mell:	Lenkey	1:12.9	Lenkey	**1:11.0**
200 mell:	Lenkey	2:40.9	Lenkey	**2:36.8**
100 pillangó:	Gulrich	1:00.9	Gulrich	**1:00.6**
200 pillangó:	Kiricsi	**2:20.7**	Kiricsi	2:21.4
400 vegyes:	Ali	5:07.1	Kosztolánczi	**5:05.7**

Nők:

100 gyors:	Madarász	1:04.1	Madarász	**1:03.2**
200 gyors:	Frank	**2:20.6**	Turóczy	2:21.6
400 gyors:	Frank	5:08.4	Takács	**5:07.7**
100 hát:	Balla	**1:11.2**	Balla	1:11.9
200 hát:	Balla	**2:35.2**	Balla	2:36.2
100 mell:	Egervári	**1:21.3**	Kovács	1:22.9
200 mell:	Egervári	**2:57.8**	Egervári	2:58.5
100 pillangó:	Egervári	**1:10.9**	Tölgyesi	1:13.1
200 pillangó:	Egervári	**2:43.7**	Egervári	2:44.2
400 vegyes:	Egervári	5:47.5	Egervári	**5:40.3**

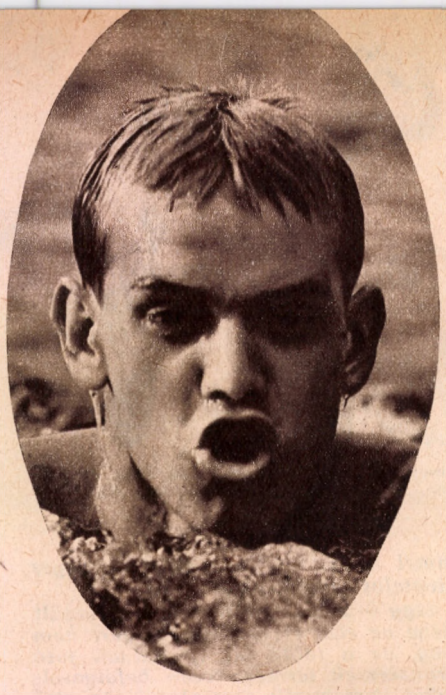
Az eredmény tehát 11:10 — 1964 „javára". Versenyzőink az idén tizenegy számban értek el jobb eredményt, tízben pedig gyengébbet tavalyi bajnoki idejüknél.

Katona távolléte természetesen éreztette hatását, ugyanakkor viszont Csikány a két hátúszószámban, Egervári pedig a vegyesúszásban tavaly mélyen a formája alatt szerepelt, a „pro"-k és „kontrák" tehát ilymódon egyensúlyba kerülnek és marad a tanulság: frontáttörésről ezen a bajnokságon még nem beszélhetünk, úszósportunk élvonala tapodtat sem lépett előre.

Igaz, a cél elsősorban az olimpia, ott kell elérniök versenyzőinknek legjobb formájukat. De az úszók felkészítési tervében kétszeri formábahozás szerepel, s ha az idén — mint

Ali Csaba





Lenkey Ferenc

azt joggal elvárhattuk volna — magasabb szinten kezdik az évet, akkor a bajnokságon 90—95 százalékos formában is felül kellett volna múlniok a tavalyi csúcsot.

Tiszta öröm

Ami a négynapos bajnoki vízipárádé legszebb és legtisztább örömét jelentette, az a fiatal tehetségek feltűnése volt. A tizenötéves Turóczy Judit és Tölgyesi Ida újonc a magyar bajnokok listáján, Gulyás Ákos és Zsabka Zsuzsa feltűnése pedig arra vall, hogy „őserőért", újabb és újabb tehetségekért még mindig a legjobb módszer vidékre menni.

Itt is felmerül azonban egy melankólikus kérdés: vajon mindig jól gazdálkodunk-e tehetségeinkkel, vajon mindnyájukat eljuttatjuk-e az őt megillető szintre.

Tölgyesi Ida tavaly 1:17.2-t pillangózott 100-on. Idén már az 1:11 közelébe is eljutott. Ez mindenképpen nagyszerű és látványos dolog, azt a páratlanul kemény munkát és példamutatóan emberséges bánásmódot dicséri, amely a Szőnyi úton mindig is divat volt.

Annál elgondolkodtatóbb, hogy a fordítottját is megtaláljuk. Úgy látszik nincs a mi vízeinken jó példa — ellenpélda nélkül.

Vegyük Csizmadia Ibolya esetét.

Az OSC versenyzője két évvel ezelőtt került a válogatott keretbe. Akkor 1:13.6-ot tudott 100 pillangón. A tavalyi bajnokságon 1:15.9-et, az idén 1:17.2-t úszott. Akik ismerik, tudják: nála szorgalmasabb versenyző aligha akad a mi vízeinken.

És ezzel kapcsolatban csak egyetlen szerény kérdést tennénk fel: vajon nem lenne-e egyszerűbb dolog egy 1:13.6-os versenyzőt juttatni — mondjuk — 1:10-re, mint egy 1:17.2-est 1:11-re?

Mégis: a nehezebb ügy sikerült, a könnyebbnek tűnő — súlyos kudarcot vallott.

A bajnokságon öt felnőtt rekord született. Dobay gyorsúszócsúcsai, Lenkey két mellúszóeredménye egészen kiválónak tűnik. Kérdés: mit ér mindez aranyra átszámítva?

Olimpia előtt

A berlini Sport-Echo című lap tavaly, az év végefelé megrendezte az 1963-as „úszóolimpiát". A világranglistákat alapulvéve az 1963-as eredmények alapján állapította meg, kik kerültek volna a nyolcas döntőkbe, ha Tokió versenyeit történetesen egy évvel előbb rendezik. Ezek a táblázatok annyiban tértek el a rendes, „szabályos" világranglistáktól, hogy a lap — az olimpiai szabályoknak megfelelően — egy-egy országból minden számban csak három-három versenyző eredményét vette figyelembe.

A következő táblázatban közöljük a Sport-Echo úszóolimpiájának nyolcadik helyezettjeit, vagyis az utolsó döntőbejutottak eredményét. A második számoszlop az idei magyar bajnokság győzteseinek eredményét tünteti fel.



Turóczy Judit

A Sport-Echo „úszóolimpiáján" Dobay tavalyi legjobb eredményével 54.8-cal hetedik a 100 gyors döntőjében, Egervári 5:35.6-tal szintén hetedik a vegyesúszásban.

Az idei bajnokság eredményei alapján Dobay újra hetedik, Egervári nincs a „döntőben", Madarász viszont „feliratkozott" a nyolcadik helyre.

Persze a Sport-Echo a tavalyi eredmények alapján állította össze táblázatát. És azóta — ugyebár — nyilván történt egy és más szerte a világon.

Hogy egyetlen lépést nem tettünk az igazi élvonal felé, az a fentiek alapján meglehetősen világos. Okosabb talán, ha ilyen alapon mérlegeljük esélyeinket. Célravezetőbb, ha rózsaszínű szemüvegen való nézelődés helyett kemény munkával töltjük a hátralevő időt.

Van miért.

Peterdi Pál

Egervári Márta



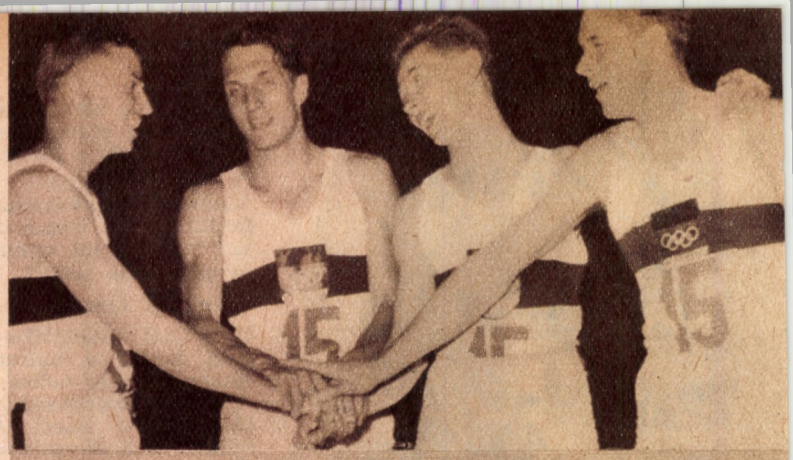
Férfiszámok:

100 gyors: Dickson (ausztrál)	55.5	54.8
400 gyors: Fuzsimoto (japán)	4:25.6	4:34.2
1500 gyors: Pikalov (szovjet)	17:44.8	18:30.3
200 hát: Raffy (francia)	2:17.6	2:18.1
200 mell: Jastremski (amerikai)	2:35.4	2:36.8
200 pillangó: Freytag (NSZK)	2:13.9	2:21.4
400 vegyes: Ragusics (jugoszláv)	5:05.4	5:05.7

Női számok:

100 gyors: Terpstra (holland)	1:03.2	1:03.2
400 gyors: Lonsbrough (angol)	4:55.6	5:07.7
100 hát: Dünkel (amerikai)	1:10.5	1:11.9
200 mell: Fraser (angol)	2:52.9	2:58.5
100 pillangó: Fowler (amerikai)	1:09.2	1:13.1
400 vegyes: Heukels (holland)	5:36.4	5:40.3

Az ötkarika jegyében



A Rómában aranyérmet nyert német 4×100 méteres váltó: Hary, Lauer, Kuhlmann és Mahlendorf

Már csak két hónap választ el bennünket a tokiói olimpiai játékok megnyitásától. A távolabb fekvő országokból már néhány hete megkezdték hosszú tengeri és szárazföldi útjukat Tokió felé a sporteszközök és felszerelések és szeptember közepétől már minden ország kijelölt versenyzője megkezdi a csomagolást. A hátralevő néhány hét pedig mindenütt a legkoncentráltabb fizikai és lelki felkészítés időszaka.

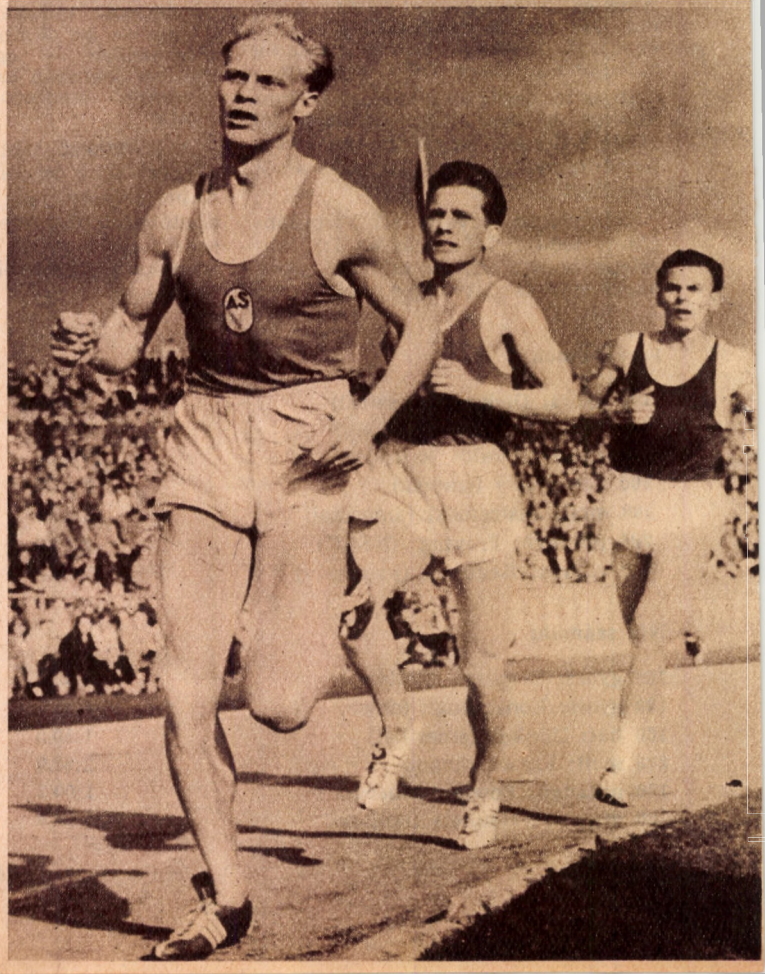
Coubertin az újkori olimpiákat azért hívta életre, hogy ezek a négyévenként megismétlődő találkozók elősegítsék és elmélyítsék a népek közötti barátságot és internacionalista szellemben közelebb hozzák egymáshoz a politikai vagy gazdasági téren egymással szembenálló országokat. Éppen annak hangsúlyozására, hogy az olimpiai játékokon az egyéni sportolók teljesítménye a döntő, nem pedig a népek vagy nemzetek versengése, az egyes országok összesített pontszámát hivatalosan nem is tartják nyilván. Ennek ellenére valamennyi olimpiai játékokon az első naptól kezdve az utolsóig az egyik legizgalmasabb kérdés, amelyet az egész világ közvéleménye figyelemmel kísér: hogyan alakul az egyes országok közötti nemhivatalos pontverseny.

Természetesen a két nagy — a Szovjetunió és az Egyesült Államok — vetélkedésébe az első és második helyért nem szólhat bele más ország, de a többi ország fiainak jutó arany-, ezüst- vagy bronzérmek természetesen befolyásolják a szovjet és amerikai versenyzők szereplését. Az első hat helyezett által elért pontszámot figyelembe véve, az 1960-i római olimpián a közös német csapat került a harmadik helyre, majd Japán, Magyarország, Lengyelország, Ausztrália és Anglia volt az ezután következő sorrend. Most nagyon könnyen lehet, hogy az olimpiát rendező, helyzeti előnyben levő, hatalmas becsvágytól fűtött japán csapat megelőzi a német csapatot, az ezután következő helyekért pedig nagy harcot vívnak majd azok az országok, amelyek Rómában is eredményesen szerepeltek, közöttük természetesen a magyarok is. Az említetteken kívül talán még Franciaország csapata lesz az, amely a téli olimpián elért sikerei után Tokióban is be akarja bizonyítani, hogy a római gyenge szereplés csak rövid ideig tartó kisiklás volt.

Az NDK-s Preussger legjobb eredménye 502 cm



Kiváló NDK-s 1500-asok: Valentin, Buhl és Herrmann



Hogy fest a közös német csapat?

A közös német csapatnak igen nagy erőfeszítéseket kell tennie, hogy megismételje nagyszerű római szereplését. A helyzetet súlyosbítja a közös német csapat kialakítása körül tapasztalható súlyos válság is. Ez a válság nem mai keletű és valószínűleg nem is oldódik meg néhány év alatt. Emlékezetes, hogy Rómában a bonni kormánykörök mesterkedése ellenére született meg a közös német csapat s az egységes német olimpiai lobogó alatt felvonuló gárda akkor sokakban azt a reményt ébresztette, hogy a sport terén bekövetkezett enyhülés tovább gyűrűzik majd a politikai, gazdasági és kulturális élet területén is. Sajnos nem így történt. A helyzet azóta egy jottányit sem javult, sőt inkább romlott. A tokiói olimpián az eddigi tárgyalások alapján szintén közös német csapat indul ugyan, de ennek a csapatnak a kialakítása elé az idén még sokkal több akadály gördül, mint 1960-ban.

Így jutottunk el oda, hogy a Német Demokratikus Köztársaság hivatalos sportszervei ma már egyáltalán nem nézik jó szemmel a közös német csapat kialakítása körül dúló áldatlan harcot. Az NDK-ban egyre inkább kezd gyökeret verni az a meggyőződés, hogy a mai politikai helyzetben már sokkal ésszerűbb és reálisabb, ha az NDK önálló, független csapattal indul az olimpián. Természetesen Tokió előtt ezt már nem lehet megvalósítani, de az NDK sportvezetői már felkészültek arra, hogy a tokiói olimpia után tiszta helyzetet teremtenek ezen a téren is. A Német Szövetségi Köztársaság a nemzetközi élet minden területén keresztül akarja hajszolni a Hallstein-doktrinát. Ez a tan a sport nyelvére lefordítva azt jelentené, hogy a német sportot egyedül és kizárólag az NSzK sportolói képviselnék és ami az NDK-ban történik, arról a sport területén sem vennének tudomást. Miután azonban Bonn urai is jól tudják, hogy az NDK és azon belül a sport olyan élő és elevenen ható valóság, amelyet semmiféle doktrina csűrés-csavarásával eltüntetni nem lehet, most lándzsát törnek — mint ők mondják — a kisebbik rossz mellett. Ez a kisebbik rossz pedig azt jelenti, hogy Tokióban a közös német csapat olimpiai lobogója alatt megjelennek az NDK sportolói is, de mindent meg kell tenni annak érdekében, hogy ezeknek a sportolóknak a száma minél kisebb legyen. Így ugyanis két legyet üthetnek egy csapásra. Egyrészt biztosítják az NSzK számbeli fölényét, aminek sportszempontból megvan a maga jelentősége, másrészt a két német állam olimpiai bizottsága között még régebben olyan megállapodás jött létre, hogy annak az államnak a képviselője vezeti a olimpiai csapatot, amelynek sportolói nagyobb számban vannak képviselve a közös csapatban. Az ötven milliós NSzK tehát az elmúlt hetekben és hónapokban mindent elkövetett azért, hogy a 18 milliós NDK sportolói ne érjék el az olimpiai csapat létszámának 51 százalékát, mert akkor az ő kezükbe kerül a vezetés. A közelmúlt minden nyugatnémet cselvetésének és mesterkedésének ez volt a mozgató rugója.

Ha ilyen kísérő körülmények között kell felkészülnie egy csapat sportolóinak, elképzelhetjük, hogy mit jelent ez lelki, erkölcsi és fizikai többlet-terhelésben. A Német Demokratikus Köztársaság budapesti nagykövetségén a közelmúltban tartott sajtótájékoztatón Alfred Heil, a Német Torna- és Sportszövetség titkára három pontban foglalta össze azt a súlyos többlet-terhelést, amely a német csapat tagjaira és magára az NDK-ra is hárul.

1. A német versenyzőket rövid időn belül kétszer kell teljes formába hozni. Egyszer az olimpiai selejtezőkre, amikor minden sportágban el kell dönteni, hogy ki képviselje Németországot az egységes olimpiai csapatban, azután pedig a kiküldött versenyzőket az olimpiai játékokra.

2. Az olimpiai selejtezők olyan feszült légkörben és a végsőkig kiélezett helyzetben kerülnek lebonyolításra — éppen a kiküldésre kerülő csapat összetétele miatt —, hogy a versenyzők idegileg teljesen tönkre mennek.

3. A két német állam közös csapata a legnagyobb létszámú csapatok közé tartozik, mert mindenkit kiküldenek Tokióba, aki az olimpiai szintet teljesíti és a két állam közötti selejtezőkön győzelmet arat, függetlenül attól, hogy az illetőnek van-e komoly esélye arra, hogy bekerül az első hat helyezett közé. Ez természetesen nagyon sok pénzt emészt fel, és mint a sajtótájékoztatón a Német Demokratikus Köztársaság képviselői hangoztatták, ez az áldatlan vetélkedés elvonja a pénzt például a tömegsport még hathatósabb támogatásától.

Miután a német csapat versenyzőire ilyen többletterhelés hárul, itt még több kiszámíthatatlan tényező játszik közre az esélyek latolgatásánál. Éppen ezért az egyes sportágakban induló versenyzők várható szereplésével személy szerint nem is foglalkozunk.



A maguk szakmájában legjobbak a világon: Valentyina Tyereskova és Ingrid Krämer

Mary Rand, a világ egyik legjobb távolugrónője





Dorothy Hyman, az angolok elsőszámú aranyérmes reménysége Tokióban

És hogyan állnak az angolok?

Ilyen szempontból inkább egy másik ország: Anglia olimpiai reménységeire vetünk néhány rövid pillantást. Tehetjük ezt annál inkább, mert egyrészt az angol olimpiai csapat összeállításánál nincsenek a németekéhez hasonló súlyos gondok és válságok, másrészt az angol sportközvélemény egyáltalán nem rejti véka alá álmait és vágyait. Ezek az álmok és vágyak pedig abban foglalhatók össze, hogy az angolok Tokióban sokkal jobban akarnak szerepelni mint Rómában, ahol két első, hat második és 12 harmadik helyet szereztek.

Nézzük csak meg, kik most az angol sportközvélemény aranyérem-várományosai? Mindenekelőtt a nők. Azok közül is első helyen Dorothy Hyman, akit ma kétségtelenül a világ legjobb gyorsfutónőjének tartanak. Rómában Wilma Rudolph, a „fekete gazella" mögött a 100 méteres síkfutásban második, a 200 méteres síkfutásban pedig harmadik lett. Tokióban Wilma Rudolph nem indul, Hyman pedig a római olimpia óta egyre-másra aratja diadalait. 1962-ben a belgrádi Európa-bajnokságon a 100 és 200 méteren aranyérmes lett. Ugyancsak győzött a brit nemzetközösségi játékokon. Tagja volt annak a 4×100 yardos váltónak, amely Londonban megdöntötte a világcsúcsot. 1963-ban az angol női válogatott tagjaként Budapesten is járt és pompás stílusban, nagyszerű idővel itt is diadalmaskodott.

Vele együtt ugyancsak tavaly járt Budapesten az angolok másik nagy olimpiai reménysége, Mary Rand, aki ugyanúgy, mint Hyman most 24 éves. Nagyon sokoldalú atlétanő. Nálunk gátfutásban és távolugrásban indult, azonkívül tagja a világcsúcsot tartó angol női váltónak. Tokióban a távolugrásban és a 4×100 méteres váltóban szeretne aranyérmet szerezni. Mrs. Rand jelenleg távolugrásban a világranglista harmadik helyezettje. Férje, Sidney Rand is az angolok egyik olimpiai reménysége: Tokióban a kétpár evezős versenyen indul elég komoly eséllyel. Kislányuk — az angol lapok szerint — elvárja, hogy mamája és papája két vagy három aranyérmet hozzon haza Tokióból. A 400 méteres női síkfutásban is van az angoloknak két nagy reménysége, aki felveheti a versenyt a szovjet Itkanával és az észak-koreai Sim Kim Dan-nal, ha ez az utóbbi elindulhat Tokióban. Joy Grieveson és Ann Packer az a két angol lány, aki Anglia részéről a 400 méteres női síkfutás aranyérmére pályázik.

A férfi atléták közül is van néhány, akinek győzelmére az angolok számítanak. Elsősorban a 20 kilométeres gyaloglásban Ken Matthews-t szinte legyőzhetetlennek tartják. Másik nagy reménységük a maratoni futó Kilby, aki évek óta tartja nagyszerű formáját. A futószámokban még mindig az esélyesek között emlegetik oly sok verseny hősét, Metcalfe-t, továbbá Brightwell-t, s ezenkívül nagyon reménykednek a 4×100 méteres váltójukban is.

Az úszószámokban az angolok szintén a lányoktól várnak elsősorban kitűnő szereplést. A 17 éves Stella Mitchell, az angol úszósport egyik csillaga, a 200 méteres mellúszásban akar olimpiai bajnokságot nyerni. A római olimpián ugyanebben a számban angol lány, Anita Lonsbrough győzött, aki most valószínűleg a 400 méteres gyorsúszásban áll rajthoz. A 100 méteres hátúszásban az angolokat a 16 éves Linda Ludgrove képviseli, akiben szintén nagyon bíznak. A 4×100 méteres vegyes váltóban is szeretnék, ha az angol lányok kitennének magukért. A férfiak közül természetesen elsősorban a 20 éves skót diák, Bobby McGregor az angolok nagy reménysége, aki a 100 méteres gyorsúszásban, ha megszorították, már eddig is közel járt az 54 mp-hez. Alf Price, az angol úszócsapat vezetője, a közelmúltban a következőket jelentette ki: — A Tokióban induló brit úszócsapat olyan erős, amilyen angol részről még sohasem vett részt az olimpiai játékokon.



Két úszó üdvöske: Bobby McGregor és Stella Mitchell

Az elmondottakból tehát kitűnik, hogy az angolok Tokióban legalább nyolc aranyéremre számítanak. Hogy a valóságban ebből hány lesz, azt persze ma még senki sem tudja. De az olimpiai játékoknak és általában a sportversenyeknek az egyik legnagyobb vonzerejük éppen az, hogy alig van olyan versenyszám, amelyben előre pontosan meg lehetne jósolni a győztest, nem is beszélve a helyezettekről. Ezért néhány hétig még minden olimpiai versenyző tarsolyában hordja a marsall-botot és csak az eredményhirdetéskor megszólaló harsonák hangja adja majd tudtul a világnak: új olimpiai bajnokot avatunk!

Haraszthy Elemér

Metcalfe jelentős szerepet szeretne játszani Tokióban



Az első olimpiai közlemény a magyar hírlapirodalomban

Az újkori olimpiai játékok leglényegesebb eseményeit, adatait ismerik az érdeklődők. Azt azonban aligha tudják, hogy hazánkban kereken hat évtizeddel az első újkori olimpiai versenyek előtt, tehát *1836-ban* akadt az ógörög múlt e dicső fejezetének egy lelkes híve és kutatója, aki az olimpiai játékokról összegyűjtött anyagának egy részét a nagyközönség számára is közzétette.

Az ókori olimpiai versenyek történetének múlt századbeli jeles hazai kutatója *agyagosi Molnár Sámuel* liceumi professzor volt. A classica philologiával nagy előszeretettel foglalkozó tudós 1770 táján született és 1850-ben halt meg. Kutatásainak eredményéről *1836 szeptemberében a Hasznos Mulatságok hasábjain* számolt be 3 közleményben összesen mitegy 10 nyomtatott oldalnyi terjedelemben.

Az első közlemény az Olympiában lebonyolított játékok eredetével, a bírák és versenyzők előkészületeivel és az ünnepélyes megnyitás eseményeivel foglalkozik. A görögségnek a nagy nemzeti ünnep iránti tiszteletéről és lelkesedéséről helyenként emelkedett hangulatú leírások olvashatók. *„Szívszakadva várták Görögország lakosai azon minden ünnepi napok legszentebbikét, amelyet hogy tettel is bebizonyítottak, megtetszik onnan, hogy már a határidő előtti napokban szárazon és vizen az ország minden részéből számlálhatatlan sokasággal gyültek össze Olympiába, hogy vágyaikat kielégíthessék azon legfeljebb tisztelt ünnepen, melynek nevezetessége más szertartásokat végtelenül felülmúlt."* Az első ünnepnap estéjén a különféle istenségeknek áldozatokat mutattak be a virágfűzérekkel gazdagon feldíszített oltárokon. Az oltárokat elborító virágtenger gondos és szorgos női kezek munkájának eredménye volt. Pedig a szent ligetben hullámzó embersokaságban a kutató szem csak férfiakat láthatott. Az ókori olimpiai játékok versenyeinek megtekintésétől ugyanis a nők halálbüntetés terhe mellett el voltak tiltva! Az áldozatok befejeztével a közönség tekintélyes része nem tért vissza szálláshelyére, hanem éjszakára a stadionban foglalt helyet és ott várta a következő hajnalban megkezdődő versenyeket.

Molnár pofesszor az első folytatásban az olimpiai versenyek „királynőjével", a stadionfutással, továbbá a költészeti vetélkedéssel és a látványos kocsiversenyekkel foglalkozik részletesen. A győztesek közül a stadionfutás (192 m) bajnoka volt a legünnepeltebb. (Az egyes olimpiai versenyeket róluk nevezték el!) A versenyről és a győztesre váró diadalról többek között ezt írta a szerző; *„Üt az óra s a harsogó trombitaszóra megindulnak a gyalog versenyfutók, s egy pillanati idő után szélsebességgel egymás ellen törve sietnek elnyerni a cél végén ülő bírák kezéből az érdemlett pálmaágat. Boldog! ezerszer boldog!! kit erős lábainak izmai legelébb segítettek a célhoz; ez a pillanat arra nézve egész sor egymásután következő diadalmak kezdete..."*

A költészeti verseny felolvasásaiban, szavalataiban is nagyszámú és lelkes közönség gyönyörködött. A legjobb költőket és történetírókat a stadion bajnokaihoz hasonló ünneplésben részesítették.

A kocsiversenyeket a fényűző pompa, a remekbekészült, művészi versenykocsik, a gyönyörű, telivér paripák szerfelett látványossá, a fejfejmelletti küzdelmek, a gyakori összeütközések és olykor súlyos bukások pedig rendkívül izgalmassá tették. A viadal befejezése után a győztes kocsikban és lovakban a lóversenyek stadionjából (hippodromos) kiszorult közönség is gyönyörködhetett, mert végig kellett hajtaniok Olympia útjain és ligetein. A versenyeken nem a tulajdonosok, hanem fogadott hajtók ültek a versenykocsikban. Az olimpiai olajág és a dicsőség azonban az előbbieket illette...

A befejező közlemény a versenyek további eseményeiről számol be. A birkózás mindenkor nagy versengést hozott, de az előírások gondosan ügyeltek a tiszta, becsületes küzdelemre. *„Említésre méltó, hogy a verseny ezen nemében nem volt szabad megütni ellenségét, sem lábvetéssel elejteni, vagy valamely ravaszság nemével élni, mert aki ezt tette, az győzelembe nem részesülhetett."* Annál kevésbé voltak emberségesek az ökölharc szabályai! Az összeseregleett nézők többnyire véres összecsapásoknak voltak szemtanúi. *„A jeladás után a kirendelt párok elkezdették egymást öklözni, ütni annyira, hogy gyakran a gyengébb szívű nézők nem állhatván a sok ütések alatt elgyengülteket nézni, odahagyták nézőhelyeiket."* Sokkal békésebb és szebb látványt nyújtottak az öttusa (pentathlon) küzdelmei, főként a diszkoszvetés és gerelyhajítás, valamint a távolugrás amelyet általában fuvolaszóval kísértek.



Az ókori olimpiák színhelyén, Olympiában ilyen volt a stadionba vezető alagút bejárata

Az utolsó napon került sor a győztesek megkoszorúzására. Ez nagy ünneplés és örömujjongás közben ment végbe. A szent olajfákról metszett egyszerű ágak dicsőséget hoztak és halhatatlanságot biztosítottak boldog tulajdonosaik számára. A koszorúzás közben *„legottan az öröm és bámulás mindazon kifejezései, melyekkel már győzelmeik pillanatjában megtiszteltettek volt, oly erővel és bővséggel újultak meg, hogy azok a dicsőség fő polcán állani látszottak a szónak egész értelmében s olyan érzéseket gerjesztettek amelyeket leírhatatlanok és megfejthetetlenek."* Ezután a győztesek hálaadó áldozataival zárult az ünnepség. Az elsiek megvendégelték a koszorús bajnokokat és a bírákat. A vacsora után „bájoló muzsika" hangjai mellett másnap reggelig tartott a mulatozás és a — tánc. Úgy látszik ekkor már a gyengébbik nem tagjai is megjelenhettek...

Ez a cikksorozat volt tudomásunk szerint az első olimpiai közlemény a magyar nyelvű sajtóban. *Molnár Sámuel* érdeme nemcsak az úttörő lelkes és odaadó szerepének vállalásában rejlik, hanem kritikai szemléletében és szakavatottságában is. Adatai és megállapításai ugyanis helytállóak. Pedig az olimpiai játékokról az ó- és középkori irodalomban egyaránt találhatók erősen ellentmondó, helytelen adatok. Ez az alapos és kitünő tudós 60 évvel megelőzte az olimpiai játékok felújításának korát.

Antal Zoltán

Merre halad a TEKESPORT

Az 1964 június 15—20 között Budapesten megrendezett I. Aszfalt-Teke Európa Bajnokság versenyei a következő eredményekkel végződtek:

A férfi csapatversenyben Jugoszlávia (Slibar, Hladnik, Mlakar, Szterzsaj, Grom, Szmoljanovics), a női csapatversenyben Magyarország (Hávelné, dr. Szamosszeginé, Sallainé, Steckl, Schrettné, Nádasné), a férfi párosban Jugoszlávia (Mlakar, Szterzsaj), a női párosban Jugoszlávia (Cádez, Bulics), a férfi egyéniben Szterzsaj (Jugoszlávia) és a női egyéniben Rippin (NDK) nyert Európa-bajnokságot.

2. helyezettek: NDK (férfi csapat), NDK (női csapat), NDK (férfi páros), NDK (női páros), Szabó József, Magyarország (férfi egyéni), Trandofir, Románia (női egyéni).

3. helyezettek: NSZK (férfi csapat), Csehszlovákia (női csapat), Magyarország (férfi páros), Csehszlovákia (női páros), Mlakar, Jugoszlávia (férfi egyéni), Bulics, Jugoszlávia (női egyéni).

A BUDAPESTI EB NEMZETKÖZI JELENTŐSÉGE

A férfiak a farkasréti Lejtő úton, a Földművelésügyi Minisztérium miniatűr sportkombinátjának szép, négypályás tekecsarnokában, a nők pedig a Gorkij-fasorban lényegesen szűkebb keretek között versenyeztek. A kettéosztottság miatt már kezdettől fogva sokan sajnálkoztak, de Herbert *Mähnert*, az NDK Teke Szövetségének elnöke, a FIQ (Tekézők Nemzetközi Szövetsége) alelnöke kijelentette:

— *Ezt tudomásul vettük, amikor az Európa Bajnokság rendezését a magyar szövetségre bíztuk. Annyi bizonyos, hogy a rendezők tökéletesen beváltották minden ígéretüket. Az első EB nemcsak sportszempontból minősíthető nagyon értékesnek, hanem azért is, mert erősítette a résztvevő országok sportolóinak, sportvezetőinek baráti kapcsolatait. Akik most itt együtt voltunk Budapesten, mind őszinte, lelkes hívei vagyunk a tekesportnak és az EB új erőt adott nekünk ahhoz, hogy tovább munkálkodjunk kedvelt sportágunk érdekében. Egyébként úgy gondolom, hogy a jövőben ragaszkodni fogunk a korszerű hatos pályához az EB-ken is, mert azon a versenyek gyorsabban lebonyolíthatók, azonkívül fel sem merülhet a férfi és a női versenyek külön rendezésének a szükségessége. Remélem, már a magyaroknak sem kell sokáig nélkülözniök a hatos pályát. De ezek a pályák, amelyeken az EB-t rendezték, minőségileg nagyon jók, könnyűek, igazán élvezet játszani rajtuk. Különösen ezekkel a golyókkal és bábukkal...*

Utolsó szavait mosolyogva mondta, ugyanis a golyók és a bábuk az NDK sportszeriparának termékei voltak.

A Lejtő úti csarnokban, a rendezőség irodájában, a nagy nyitott teraszon, a klubhelyiségekben reggel 7-től este 9—10 óráig, a pályákon gördülő golyók és a leütött bábuk jellegzetes hangjának kíséretében, baráti beszélgetések folytak magyarul, németül, csehül, szerbül, horvátul, olaszul, románul, franciául — a tekéről. S minthogy a beszélgetők nemcsak a teke szakértői, hanem annak nemzetközi irányítói is voltak, abból amit elmondtak, kialakult a sportág helyzetképe.

A tekesport mindkét ága hatalmasan fejlődik. Az *aszfalt-teke* különösen Jugoszláviában, mindkét Németországban, Csehszlovákiában, Romániában és Magyarországon népszerű, de Ausztriában is egyre erősödik és már nemcsak Svájcban, Franciaországban, Olaszországban, hanem más nyugateurópai országokban, sőt Ausztráliában is mind többen pártolnak át a nehézgolyós *bowling*tól az aszfalt-tekéhez. De a *bowling* fejlődése sem állt meg, mint versenysport és mint tömegsport egyaránt nagyon népszerű Angliában, az Egyesült Államokban, Ausztráliában és Japánban. A Tokióból érkező hírek szerint, az új óriási sportlétesítmények egyikét az olimpia után ötszázpályás tekecsarnokká alakítják át.

Az aszfalt-tekézők tábora a Szovjetunió bekapcsolódásától vár új, hatalmas lendületet. A Szovjetunióban már két esztendeje foglalkoznak a tekesport megszervezésével, és nem kétséges, hogy ha ezt a könnyen népszerűsíthető, mindenütt széles tömegeket vonzó sportágat beiktatják a szovjet testnevelési és sportmozgalomba, az *aszfalt-teke* rövid időn belül mennyiségileg is egyenrangú társa lesz a bowlingnak.

Különben a versenyzők közül sokan játszák mind a két változatot, sőt Zágráb hét tekeklubja közül az egyiknek külön bowling csapata is van és a tavaly Helsinikben rendezett nemzetközi bowling versenyen a férfi egyéni győztes a jugoszláv Bruno *Hladnik* volt.

Felmerült a többi között az a kérdés is, hogy tulajdonképpen miért fejlesztették Európa-bajnoksággá az Európa Kupát, hiszen eddig a VB-kre is csupa európai ország nevezte a csapatát. A magyarázat: a legközelebbi, bukaresti VB-n már valószínűleg résztvesznek az ausztrál aszfalt-tekézők is és várják, hogy több, most alakuló ázsiai és afrikai tekeszövetség is jelentkezik a FIQ-ben és nyilvánvalóan nemsokára azok is részt vesznek a világbajnokságokon. Azonkívül felmerült az a gondolat, hogy az EK-t ezután is kiírják, mégpedig minden esztendőben, a bajnokcsapatok számára. Ez a terv most van kialakulóban.

A JUGOSZLÁVOK ISMÉT AZ ÉLEN

A jugoszláv férfi tekézők 1962-ben hullámvölgybe kerültek és a bratislavai VB-n nem tudtak bejutni a három első közé. Pedig az első, a harmadik és a negyedik VB-t ők nyerték, s a másodikon is ezüstérmet szereztek. A budapesti EB-n a jugoszláv fiúk új edzőjük és szövetségi kapitányuk, August *Likovnik*, a ljubljanai edzőképző iskola igazgatójának vezetésével újra az élre verekedték magukat.

Az EB egyik legnépszerűbb szakértője, a jugoszláv szövetség elnökségének tagja, aki még aktív játékosa a Grmoscsicának, Zágráb bajnokcsapatának, *Kugli* József mondta el a nézőtéren, mialatt *Szterzsaj* a közönség tapsai közben haladt az Európa-bajnokság felé:

— *Jugoszláviában a tekesport 1945 óta szinte egyenes vonalban fejlődik. Ezért ért nagyon fájdalmasan bennünket a bratislavai kudarc. Két éven át dolgoztunk azért, hogy a váratlan csorbát kiköszörüljük. Sikerült: hat szám közül négyben a mi versenyzőink győztek. És ez a versenyzőkön kívül elsősorban a szövetségi kapitány érdeme. Az ő módszere szerint pontozták a bajnoki versenyek résztvevőit és ennek alapján jelölték ki az első, nagy válogatott keretet, amelynek tagjaival ugyancsak Likovnik előírásai szerint az egyesületi edzők foglalkoztak. Végül a keretből kiválogatott EB-csapat tíznapos táborozáson vett részt. Minden versenyzőnk 4000 dobással „a kezében" indult Budapestre. Ezenkívül rengeteg technikai gyakorlatot folytattak, tornásztak, gyalogló túrákon vettek részt. Nem könnyen jutottak ehhez a nagy négyes győzelemhez.*

MAGYAR ÖRÖM, MAGYAR GOND

A mi számunkra is örömmel kezdődött az EB: női csapatunk az első helyen végzett. Persze, mindenki tudja, hogy a nagy siker egyetlen versenyző kiemelkedő teljesítményének köszönhető: *Schrett* Gyuláné 451-et ütött, ezzel megjavította a jugoszláv *Erski* 449-es világcsúcsát és — megnyerte csapatának az Európa-bajnokságot. A hattagú magyar női csapat átlagteljesítménye azonban

A férfi egyéni legjobbjai: Szabó, Szterzsaj és Mlakar





Az Európa-bajnok magyar csapat. Első sor: Szamosszeginé, Ballagóné, Sallainé, Nádasné. Második sor: Steckl Teréz, Hávelné és Schrettné.

csak 403 fa volt, holott az edzéseken 410-es átlagot értek el.

— *Sokan azt hiszik* — mondta Ónozó István, a női tekézők edzője —, *hogy a tekéhez a gömbérzéken és a célzó képességen kívül elsősorban nagy fizikai erőre van szükség. Tévedés. A tekézés 70 százalékban az idegek és csak 30 százalékban az izmok sportja.*

Más szavakkal ugyanezt mondta *Schrettné* is a női selejtező közben.:

— *A mi sportágunkban az akarat nem elég, sőt, ha nagyon nagy, még árthat is, mert túlfeszíti az idegeket. Pedig minden az idegektől függ. Persze, ha a versenyző egyébként rendelkezik a szükséges képességekkel. Minél nyugodtabb az ember, annál jobban tud összpontosítani.*

De másnap — *Schrettné* idegei is felmondták a szolgálatot. Az a tudat, hogy mindenki a csapatversenyen nyújtott nagyszerű teljesítményének túlszárnyalását várja tőle és ő maga is ezt akarja: megfosztotta addigi nyugalmától és ezzel együtt attól a lehetőségtől is, hogy megőrizze az első napon szerzett vezető helyét.

— *Női versenyzőink számára egyetlen nemzetközi versenyt sem tudtunk biztosítani az EB előtt* — magyarázta Ónozó István — *és ez feltétlenül súlyos hátrányt jelentett. Nehezíti helyzetünket, hogy az utánpótlás nagyon lassan fejlődik. És még valami, amiről nem könnyű beszélni. Az egyesületi edzők többsége nem hive a korszerű edzésmódszernek, a versenyzők nagyobb megterhelésének. Ezek az edzők kivétel nélkül társadalmi aktivák, a tekesport önzetlen, lelkes hivei. Ez igaz, de az is igaz, hogy megnehezítik a haladást, a nemzetközi színvonal fenntartását a magyar tekesportban.*

A szövetségi szakvezetők és az egyesületi edzők közötti véleményeltérések hatása már az EB alatt tapasztalható volt. Férfi válogatottjaink közül is csak egy versenyző — *Szabó* József — emelkedett magasan az átlag fölé. A párosban 955-öt ütött, (párja, *Varga* Miklós 32 ütéssel maradt el a *klasszisok* 900-as alsó szintjétől), az egyéniben pedig, ahol ezüst érmet szerzett, egyetlen fája hiányzott ahhoz, hogy beállítsa *Szterzsaj* egynapos, ragyogó 982-es világcsúcsát. A többi magyar azonban messze maradt *Szabó* József mögött. *Miért?* A korszerű edzésrendszer ellenzői készen álltak a válasszal: a felkészítésnél túlterhelték a versenyzőket, a sok kiegészítő sport és gyakorlat miatt nem gyakorolhatták eléggé magát a tekézést.

A férfiak edzője, *B. Tóth* László szerint természetes, hogy akik a saját hatáskörükben eddig sem voltak hajlandók előrelépni, most a vártnál gyengébb eredményekkel önmagukat szeretnék igazolni.

— *Pedig okvetlenül meg kell teremteni az összhangot a válogatottak és az egyesületek edzésmódszere között* — mondta közvetlenül az EB után *B. Tóth* László. — *Enélkül a válogatottak rövid közös munkája nem vezethet olyan eredményre, amelyet egyébként képességeiket tekintve elérhetnének. Elvileg tudomásul kell vennie mindenkinek, hogy „ami jó volt apáinknak, nagyapáinknak", nekünk már nem feltétlenül jó. A tekesport, mint komoly versenysport, a mi korunk szülötte, nekünk kell felnevelnünk. Apáink nem is álmodhattak a mai színvonalról. Nem szabad megijednünk a fáradságtól, a nehézségektől. Nem beszélek a jugoszlávok edzéséről, mert azt nem láttam. De láttam, hogy minden bemelegítés után csuromvizesek voltak és mégis könnyedén játszottak. Láttam, hogy az NDK-edzők minden versenyzőjüket szakadatlanul filmezték. A film tagadhatatlanul mutatja az elkövetett hibákat, elősegíti a javítás munkáját.*

Amíg majd nekünk is módunk lesz követni az NDK példáját, *B. Tóth* szeretné a finnek által használt *tükröt* alkalmazni, hogy versenyzőink legalább edzés közben láthassák hibáikat a pályák mellé elhelyezett tükörben. Szeretné újra elővenni a *tömörgumi labdákat*, amelyek nagyon alkalmasak a tenyér és az ujjak izmainak bemelegítésére, átgyúrására. Meg kell szüntetni versenyzőink *egyoldalúságát*. Nagyobb *nemzetközi tapasztalathoz* kell segítenünk őket. Az NDK és Jugoszlávia lemondta az EB előtt a velük lekötött válogatott versenyeinket, ezért *Tóman Gyula* az EB-n szerepelt életében először nemzetközi versenyen. Persze, hogy ideges volt, nem tudta kifejteni egész tudását. Férfi és női versenyzőinknek egyformán *több könnyedségre* van szükségük a játékban. A *túlkoncentráltság* merevséget és gépiességet von maga után. De ha tovább haladunk a helyes úton, semmiesetre sem maradhatunk le az egyre élesedő versenyben.

MÉG, RÖVIDEN

A szocialista országokban minden téren érvényesül a nők egyenjogúsága: az EB tíz résztvevője között mind az öt szocialista ország indított női csapatot is. Az öt kapitalista ország közül egyedül Ausztria nevezett nőket az egyénire és a párosra. De csapatra még neki sem telt.

Az olaszok még nem tagjai a FIQ-nek, ezért csak versenyen kívül indulhattak az EB-n. *„Azért indultunk, hogy tanuljunk* — mondta egyik vezetőjük, Oscar *Rossi*. — *Sokat kell még tanulnunk. Legtehetségesebb versenyzőnket, a fiatal Stricknert félórával a rajtja előtt az úszómedencéből húztuk ki. Fogalma sem volt róla, hogy a verseny előtt bemelegítésre van szüksége, nem pedig arra, hogy hideg vízben hűsöljön.*

A csehszlovákok annak tulajdonítják mérsékelt teljesítményüket, hogy az 1962-es csapat erősségei visszavonultak, a fiatalok pedig még nem értek meg. Edzőjük, Oszkár *Szaga* szerint azzal vigasztalódtak, hogy a női csapat mindenesetre megőrizte a bratislavai VB-n szerzett harmadik helyét, sőt a női páros is bronzérmet nyert. A fiatal Jiri *Sevcik* pedig a férfi egyéniben 935-öt ütött.

Az NDK kitűnően szerepelt. Versenyzői 1 arany és 4 ezüst érmet szereztek. A férfi egyéniben ugyan nem tudtak emelvényre kerülni, de a fiatal *Holewa* ebben a versenyszámban a selejtező napján világcsúcsot javított. S bár *Szterzsaj* még aznap, *Szabó* József pedig másnap jóval túlütötte *Holewa* rekordját, a 971-es ütés mindenképpen nagyon szép és sokatígérő teljesítmény volt.

Az NSZK stílusban, technikában egyformán sokat fejlődött, s férfi csapatának 3. helye nagy és megérdemelt siker volt.

Az 1962-es VB egyéni helyezettjei közül az akkor győztes *Szabó* József 71 fával ütött többet az EB-n, mégis csak a második helyen végzett. A bratislavai második, *Prejszler* 6 fával ütött kevesebbet, mint két év előtt és most a 11. helyre került, a bronzérmes *Grohs* teljesítménye Budapesten 9 fával volt kisebb és 12. lett. Bizony, két év alatt a színvonal sokat emelkedett.

A budapesti EB tapasztalatai szerint, a tekejátékból az idők folyamán rendkívül érdekes, sokoldalú tehetséget és nagyon komoly felkészülést követelő *ügyességi versenysport* fejlődött ki. És fejlődik egyre tovább.

Szebenyi Sándor

Nagyüzem a Lejtő úti teke-csarnokban



Hogyan tanítsuk a jó labdakezelést?

(II. rész)

[Az I. rész rövid tartalma:

A csapatjátékok edzésein a változatos, érdekes átadási gyakorlatok felhasználását, a technika eredményes alkalmazásának gyakorlása mellett, pszihikai tényezők is szükségessé teszik. A változatosság a különféle térformákban elvégezhető labdaátadási gyakorlatok kiválasztásával s ezenkívül az egyes gyakorlatok anyagának változtatásával érhető el.

A térformák alapján, az átadási gyakorlatokat két fő csoportba oszthatjuk:

1. valamennyi csapatjátékban elvégezhető általános gyakorlatok;

2. az egyes csapatjátékok támadási formáival kapcsolatos különleges átadási gyakorlatok.

Az első csoportba a következő térformákban végezhető gyakorlatok tartoznak: gyakorlatok egymással szemben levő oszlopban; gyakorlatok háromszögben; gyakorlatok négyszögben; gyakorlatok feladójátékosokkal; páros- és hármasgyakorlatok helyben és előrehaladással.

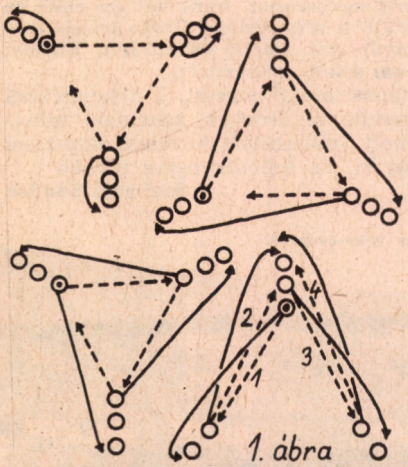
A különböző térformákban végezhető gyakorlatok anyaga hat fő tényezővel variálható: a labda átvétel és átadás fajtáinak változtatása, labdavezetés, cselek beiktatása; több labda alkalmazása; feladójátékosok beállítása; átadások számának növelése; akadályok, feladatok (pl. gát átugrása, bukfenc stb.) beiktatása; védőjátékosok beállítása.]

Az I. részben az egymással szemben levő oszlopokban végezhető átadási gyakorlatok fő fajtái és ezek variációi kerültek felsorolásra. A II. rész a további térformákban végrehajtható gyakorlatok fő fajtáit és ezek variálásának néhány jellemző példáját tartalmazza.

(Jelmagyarázat: az ábrákon a játékosokat kör, a labdával levő játékost körben levő pont, a védőjátékost négyzet, a feladójátékost körben levő kereszt, a játékos útját vonal, a labdavezetést hullámvonal, a labda útját pedig szaggatott vonal jelzi.)

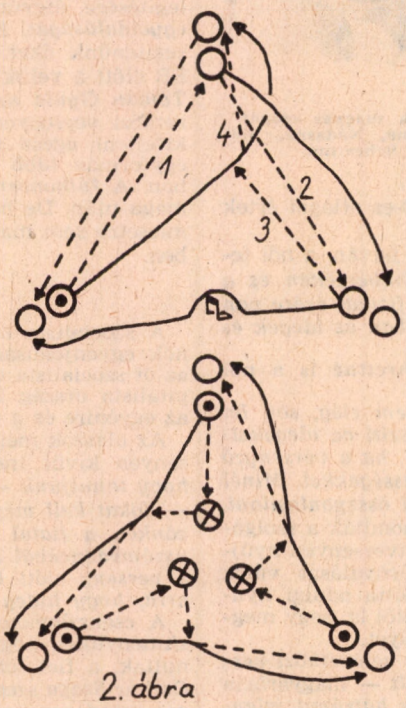
Háromszögben végezhető átadási gyakorlatok

Ha a játékosok egymással szemben háromszögben állnak fel, a labda továbbítását és a helyváltoztatást az 1. ábrán látható alapformákban végezhetik.



1. ábra

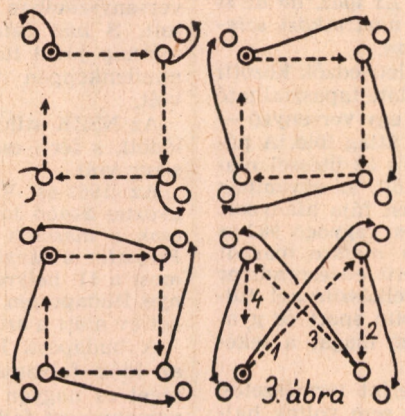
Az előzőekben ismertetett hat tényező variálásával igen sok gyakorlat állítható össze. Ezek közül példaképpen megemlítek két érdekesebb gyakorlatot, amelyek az átadások számának növelésével, akadályok és feladójátékosok beállításával variálhatók (2. ábra).



2. ábra

Négyszögben végezhető átadási gyakorlatok

A négyszögben végezhető gyakorlatoknál a 3. ábrán látható alapgyakorlatokat lehet variálni.



3. ábra

Az igen sokféle variációk közül az átadások számának növelésére és a hátulról kapott labda továbbítására sorolok fel néhány gyakorlatot (4. ábra).

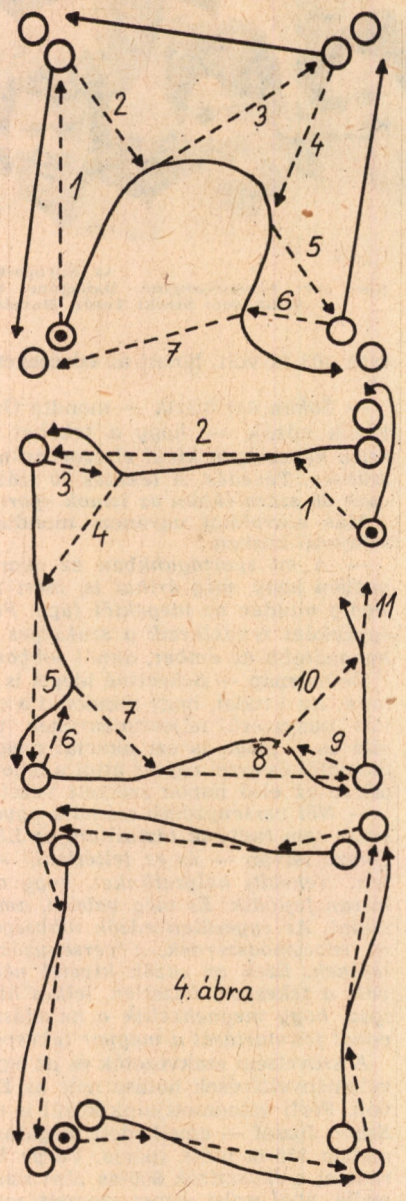
Körformában végezhető átadási gyakorlatok

A körformában végezhető gyakorlatokat három fő csoportra oszthatjuk, amelyeknél:

a) a játékosok az átadást a körön keresztül végzik,

b) az átadás a köríven történik;

c) az átadást a körön kívül hajtják végre.



4. ábra

Az első és második csoport gyakorlatait állóhelyben és mozgásban (körbenfutás közben), a harmadik csoport gyakorlatait csak mozgásban célszerű végrehajtani. A körbenfutás közben végzett gyakorlatoknál sípjelre a játékosok megváltoztathatják a körmozgás irányát, vagy a labda átadásának irányát stb.

Az első csoportba tartozó gyakorlatoknál a játékosok körben állva, vagy futás közben passzolnak (5. ábra).


5. ábra

Ugyanez olymódon is végezhető, hogy az átadás után a játékos annak a helyére fut, akinek a labdát átadta (6. ábra).



6. ábra

Végezhető a gyakorlat egy vagy több feladóval is. A feladók lehetnek állandóak, de lehet az átadás után középre futó, vagy a labdát középre vezető játékos is (7. ábra).


7. ábra

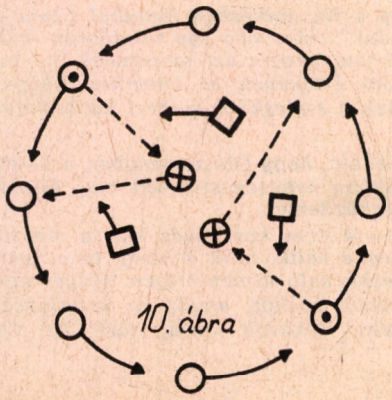
A második csoportba tartozó gyakorlatoknál a játékosok mindig a mellettük levőhöz adják a labdát. Ilyenkor is azok a hatásos gyakorlatok, amikor a játékosok folyamatos körben futás közben végzik az átadásokat előre, hátra, labdavezetéssel, vagy anélkül (8. ábra).


8. ábra

A harmadik csoportba tartozó gyakorlatok közül a 9. ábrán látható néhány.

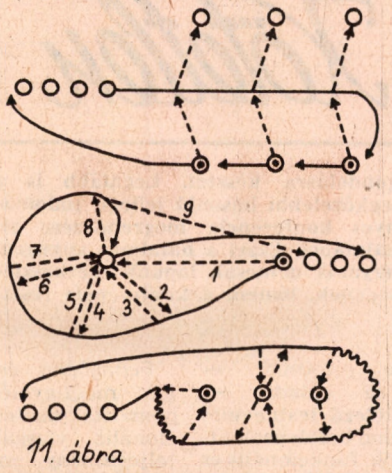

9. ábra

A körformában végezhető gyakorlatok természetesen a gyakorlat jellegének és az edzési céloknak megfelelően variálhatók az említett hat tényezővel. Pl.: védők, akadályok stb. beállításával (10. ábra).


10. ábra

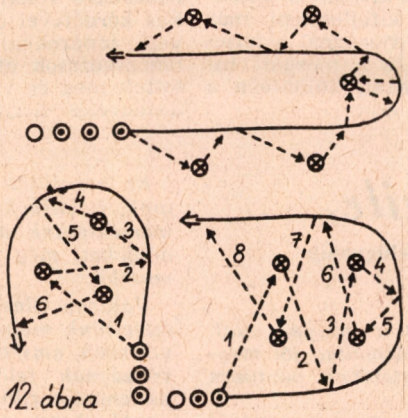
Feladókkal végezhető átadási gyakorlatok

Igen érdekes és változatos gyakorlatokat végezhetünk feladójátékosok beállításával (11. ábra).



11. ábra

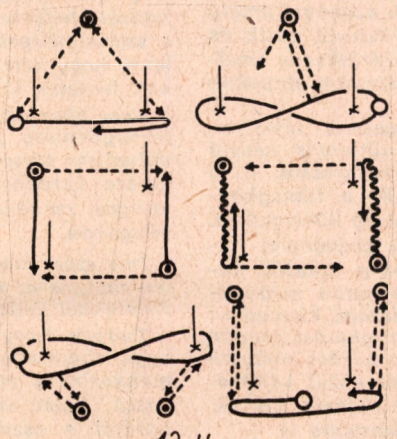
Az olyan gyakorlatokat, amikor a gyakorlatot kezdő játékosnál (nem a feladónál) van a labda, kapuralövéssel, illetve dobással célszerű befejezni (12. ábra).



12. ábra

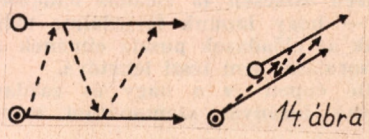
Páros- és hármasgyakorlatok helyben és előrehaladással

A helyben végezhető páros- és hármasgyakorlatok elsősorban a technikai elemek gyakorlására és a fizikai képességek (gyorsaság, ügyesség, állóképesség) fejlesztésére alkalmasak. Erre példák a 13. ábrán feltüntetett érdekesebb gyakorlatok.

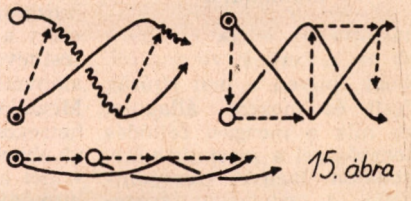

13. ábra

Az előrehaladással végezhető páros- és hármasgyakorlatok a taktikai érzék fejlesztését is szolgálják, mert azok egyúttal támadási formák is. A gyakorlatokat ezért célszerű kapuralövéssel, dobással stb. befejezni.

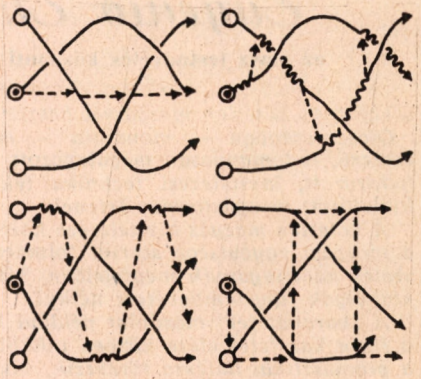
A páros- és hármasgyakorlatok végezhetők helycsere nélkül és helycserével. A helycsere nélküli páros- és hármas-gyakorlatoknál a játékosok felállhatnak egy vonalban vagy egymás mögött (14. ábra).


14. ábra

A helycserével végezhető páros-gyakorlatoknál a játékosok ugyancsak egymás mellett és egymás mögött haladhatnak (15. ábra).


15. ábra

A helycserével végezhető hármasgyakorlatok közül is néhány érdekesebbet ismertetek (16. ábra).


16. ábra

Az elmondottakból kitűnik, hogy az átadási gyakorlatokat az edzési céloknak megfelelően, sokféle módon variálhatjuk.

Az ismertetett gyakorlatfajtákon kívül azonban vannak még más átadási gyakorlatok is. A különféle csapatjátékok különleges támadási formáival kapcsolatos átadási gyakorlatokat — amelyek ugyancsak nagy gyakorlatanyagot ölelnek fel — a sportjátékok szakkönyvei tartalmazzák.

Nyilvánvaló tehát, hogy az edzők kis többletmunkával, találékonysággal változatossá, érdekesebbé, de ugyanakkor eredményesebbé tehetik edzésmunkájukban a technika gyakorlását.

ifj. Kerezsi Endre

Kötött és kötetlen MOZGÁS

Lapunk előző számában már részletesen beszámoltunk arról a nemzetközi tudományos konferenciáról, amelyet négy napon keresztül rendeztek Budapesten ismert hazai és külföldi szakemberek részvételével. Ugyancsak múlt számunkban több előadás rövid kivonatát ismertettük megjegyezve, hogy helyhiány miatt több fontos és érdekes előadásról meg sem tudunk emlékezni. A konferencia anyaga annyira gazdag és sokoldalú volt — hiszen összesen 43 előadás hangzott el — hogy lapunk terjedelme még csak az előadások puszta címének a felsorolását sem teszi lehetővé.

De éppen ez a nagy és gazdag anyag bizonyos szempontból meggondolásra késztet. Legalább is a legközelebbi hasonló jellegű tudományos konferencia megrendezése alkalmából. Ezzel a hatalmas anyaggal ugyanis nemcsak lapunk szerkesztőségének, hanem a konferencia résztvevőinek is igen nagy küzdelmet kellett vívniok. Több előadás — akár külföldi, akár magyar — olyan volt, hogy szinte kiprovokálta a vitát. Illetve kiprovokálta volna, ha lett volna rá idő. Talán célszerűbb lett vol-

Frantisek Pávek

kandidátus, a prágai pedagógiai intézet tudományos munkatársa

tartotta az egyik előadást, és azt a kérdést vetette fel, hogy milyen a mai ifjúság testi és mozgási állapota, és mik a mozgási fejlődés lehetőségei a szocialista társadalom igényei szempontjából. A pedagógiai tapasztalatok és különböző részletmunkák alapján arra a véleményre jutottunk, — hangzott az előadás —, hogy a kötelező testnevelés döntő módon befolyásolhatja a tanulók funkcionális és mozgási fejlődését, s hogy ezért a 11—15 éves ifjúság testnevelési rendszerének alapvető láncszemét jelenti. Megállapításunk szerint lehetséges és kívánatos intenzívebben kifejleszteni már ennél az ifjúságnál a teljesítményt és a mozgási tulajdonságokat, különösen a megfelelő erőt.

Pedagógiai és pszichológiai megfigyeléssel, antropometriai méréssel és funkcionális vizsgálatokkal, a teljesítmény mérésével, a testnevelési órák tartalmának és lefolyásának feljegyzésével, a tanulókkal folytatott beszélgetésekkel, a munkarendszerükre és pihenésükre vonatkozó grafikus kérdőívvel és a testnevelő tanárokkal folytatott tanácskozások útján állapítottuk meg és vizsgáltuk a testnevelés helyzetét és a tanulók mozgásfejlődésének állapotát, dinamikáját és összefüggéseit az iskolai testnevelési folyamat különböző viszonyai között.

A kötelező iskolai testnevelés hatékonyságával kapcsolatban arra a következtetésre jutottunk, hogy a testnevelési órák rendszeres nevelő és oktató folyamata jelentős mértékben befolyásolja a tanulók mozgásfejlődését. Azoknál a csoportoknál, ahol egész éven keresztül rendszere-

Eugenio Enrile,

az olasz testnevelés központi felügyelője

a kötött és kötetlen mozgásról beszélt.

Olaszországban — mondotta — kötött mozgás alatt ésszerű, tudományosan megalapozott, formailag jól meghatározott, kivitelezési technika tekintetében pontosan kialakított mozgásformát értenek.

A kötetlen mozgás kivitelezése közben viszont a tanuló a mozgást egyénisége szerint tolmácsolja, csakis természetes adottságainak megfelelően, bizonyos formajellegű szabályok figyelembevétele nélkül.

A „karokat fel" mozdulat például kötetlen mozgás, ha a fiú a kar felemelése közben inkább a fiziológiai, mint a gimnasztikai hatásra törekszik; viszont kötött mozgás, ha a kar felemelésekor a kéz pontosan azonos magasságban van, az ujjak nyújtottak, a hüvelykujj a többi ujjhoz zárkózik, stb.

Ha csupán erről lenne szó, akkor a tárgykör nem lenne különösen figyelemre méltó. A valódi ok azonban, amely miatt ez a tárgykör eltér a többitől, fontossá válik és nemcsak didaktikus, hanem módszertani értékre is emelkedik, teljesen más értékű és sokkal szélesebb alapokon nyugszik.

A kötött mozgás valóban olyan fogalmat fejez ki, amely szerint a testnevelés kiválóan alkalmas nevelő eszköz a fegyelmezésre, a rendre, a testtartásra, a jó egyetértés, az összhang biztosítására. Ez a tömegkoncepció, amely értékesebb, mint az egyéniség koncepciója.

A kötetlen mozgás viszont a modern pedagógiai felfogás kifejezője, amely fontosabb, mint a tanulók különleges hajlamai és jobban megfelel spontán megnyilvánulásaiknak. A mozgásnak ez a szabadsága kiemeli az egyéniséget, serkenti kitöréseit és a tömeghatást csupán alkalminak tekinti. Természetesen, ha a kérdés mélyére hatolunk, észrevesszük, hogy ha a két út közül valamelyiket követjük, nemcsak technikai megoldásra jutunk, hanem pedagógiai és talán politikai választásra is.

Ez az állítás sok országban túlzottnak tűnhetik, nálunk, a latinoknál azonban nem, mert bennünket vérmérsékletünk arra késztet, hogy teljesen tisztázzuk a dolgokat, még akkor is, ha ez nem éppen a legkellemesebb.

Valóban Olaszországban csupán a fasizmus bukásakor észleltünk mély, radikális forradalmi változást a testnevelésben, amikor a testnevelés célja inkább annak a kívánságnak felelt meg, hogy a tanulóknak autonóm pszichomotorikus gyakorlatokat biztosítson, nem pedig annak, hogy rugóként hassunk a testgyakorlatra, hogy bizonyos hazafias emóciót váltsunk ki, „revansizmus" jellegűt, inkább politikai, mint csupán nevelési árnyalatokkal. Mégis attól lehetett tartani, hogy a módszertani forradalom esetleg nem tudja megtalálni a felforgató cselekedet határait, azaz, hogy az új eszme oltárán feláldozza a nevelés igazi lényegét.

Ezért arra kellett törekednünk, hogy jól megalapozzuk az oktató-nevelő munkát, helyesen és ésszerűen szem előtt tartva a fiatalok természetes hajlamait, helyesen megértve igényeit és megkönnyítve érdekei érvényre jutását, helyesen irányítva lelkének megnyilvánulásait, a szertelenségek támogatása helyett. De ez nem azt jelenti, hogy bele kell egyezni a fiatalok minden hajlamának féktelen kitörésébe.

Nem akarjuk, hogy a fiú, miközben kialakul benne a férfiegyéniség, „egyedül" érjen meg egy túlságosan individualista társadalomban, hanem azt szeretnénk, ha tudatára ébredne egyéni értékének és következésképpen mozgási szabadságának a széleskörű emberi kapcsolatok világában.

Íme ezzel magyarázható, hogy Olaszországban a kötetlen mozgás az iskolákban nehezen született meg és előítéletekkel kellett megküzdenie.

Tudjuk, hogy a 10—14 éves kor nehéz kor, a mozgás ugyanolyan egyenetlenné válik, mint a hang; ez a gyermekkorból a pubertásba való átmenet igen kényes szakasza. Lassú és fárasztó időköz, amely az ártatlanság korától a pszichofizikai zavarok koráig tart. Az ifjú

na a megszakítás nélkül ülésező plenáris konferencia helyett több munkabizottságot alakítani, ahol az egy tárgykörbe tartozó előadás után behatóan és termékeny szakmai vita indulhatott volna meg. Így sokkal jobban le lehetett volna mérni: hol tart a testnevelési kutató munka, milyen igényei, szükségletei, problémái vannak ennek a fiatal tudományágnak, és milyen erőfeszítéseket kell tenni a legfőbb cél elérésére: az élő sport támogatására és előbbrevitelére.

Ehhez — vagyis az élő sport támogatásához és előbbreviteléhez — kapcsolódik egy másik kérdés, amely a konferencia tanácskozásaival összefüggésben felmerül. Ez pedig olyan hiány, amelyet a legközelebbi ilyen jellegű konferencián feltétlenül ki kell küszöbölni. Az ilyen rendkívül fontos és érdekes tárgysorozatú értekezletről a jövőben nem hiányozhatnak a gyakorlati szakemberek. Természetesen tisztában vagyunk azzal, hogy a testnevelés tudományával foglalkozó tudósok, kutatók, elméleti szakemberek egy pillanatra sem szakadnak el a gyakorlati élettől és tudják azt, hogy munkájuk nem öncél, nem a tudomány önmagáért való művelése, hanem csak eszköz a jobb és nagyobb sportteljesítmények eléréséhez. Mégis a sport sűrűjében a gyakorlati szakemberek és elsősorban az edzők vágják az utat. Az edzők gazdag tapasztalata, szakmai jártassága, gyakorlati érzéke sok segítséget adhat az elméleti szakembereknek. Egy ilyen konferencián, ahol a gyakorlati tevékenységből, vagy tevékenység-sorozatból vonnak le fontos elméleti következtetéseket — de nem öncélúan, hanem kizárólag azért, hogy ezekkel az elméleti megállapításokkal a gyakorlatot segítsék — az elmélet és gyakorlat összefonódása nélkül a sport ügyét előbbre vivő termékeny munka elképzelhetetlen.

Most két olyan előadást ismertetünk, amely szintén a konferencián hangzott el és amely jól példázza, hogy az elmélet és gyakorlat menynyire elválaszthatatlan és mennyire egy tőből fakad. Mindkét előadás tárgya a mozgás.

sen és intenzíven folyt a testnevelés, a tanulók teljesítménye valamennyi vizsgált mutatónál emelkedett.

A tanulók mozgásfejlődésének fontos tényezőjeként nyilvánul meg öntevékeny testnevelési tevékenységük. Megállapítottuk, hogy a 6. évfolyam tanulóinak (fiúk és leányok) 90 százaléka és a 8. évfolyamban a fiúk és leányok 75 százaléka rendszeresen önként űz különböző játékokat és sportokat, a fiúk átlagosan napi másfél — két órát, a leányok pedig egy órát. A funkcionális megterhelés szempontjából ez a tevékenység a fiúknál rendszerint igen hatékony volt. A leányok többségénél kevésbé volt intenzív. Ha a szervezett testnevelésben résztvevő tanulók létszámát figyelembe vesszük, akkor a mindennapos testnevelési óraszámot azoknál a tanulóknál érjük el, akik a sportszakosztályokat látogatják, tehát a tanulók mintegy 20 százalékánál. Ha azonban az önkéntes testnevelési tevékenységet is figyelembe vesszük, gyakorlatilag a legtöbb 11—14 éves tanulónál mindennapos óráról beszélhetünk.

A tanulók mozgásfejlődésének elemzésénél megállapítottuk, hogy a gyorsaság fejlesztését nem tekinthetjük kielégítőnek. Ennek okát elsősorban abban láttuk, hogy a tanulókat nem késztetik megfelelő gyorsasági gyakorlatokra, teljesítmény-futásra. A távolugrásban és a magasugrásban elért eredmények arra mutatnak, hogy a dinamikai erő és az egész erő nem megfelelően fejlődik.

A vizsgált erkölcsi tulajdonságoknak a tanulók mozgásfejlesztésével kapcsolatos elemzése megmutatta azt is, hogy az ilyen pedagógiai szempontból helyesen irányított megterhelés nevelési szempontból is eredményes.

ilyenkor teszi meg az első lépéseket egy ismeretlen, szeszélyes patak átkelése közben, ilyenkor kezd felfigyelni a kavicsos ágy durvaságára, észreveszi, hogy az áramlat háborgó vizének sodra magával ragadhatja.

Mit kell tenni ilyen körülmények között?

Magára kell-e hagynunk, hogy úgy fejezze ki magát — Pindaros szerint — ahogyan az jellemének megfelel, vagy pedig erőszakkal meg kell ragadnunk a kezét, hogy segítségére legyünk? Ha Pascal szavaival élve, az embert úgy tekintjük, mint a természet legtörékenyebb nádszálát, hozzáfűzhetjük még azt is, hogy a gyermek a pubertás előtt csupán zsenge hajtás, nádszál, amely minden változásra, minden fuvallatra érzékeny. Vajon szabadon kell-e hagyni a gyermeket, hogy egészen egyedül „alakuljon", tiszteletben tartva bizonyos nevelési hanyagságot, mint a szabadság mítoszának áldozatát? Nem hiszem, hogy ez a kor a legmegfelelőbb erre a célra.

A gyermek számára a család már nem jelenti azt a bűvös kört, ahol minden megoldható; ledöntik az otthon falait, hogy nagyobb teret biztosítsanak a társadalmi életnek. A jövő majdnem kizárólag a személyiség vetülete, azaz az egocentrizmus megnyilvánulása, amelyet néha elkeserít az egyre féktelenebb és többre törekvő fantázia. Ez a fantázia serkenti azt a tompa agresszivitást, amely éppen ebben az időpontban kezd behatolni a fiú lelkébe.

Bizonyos egyének hidegek, apatikusak, közömbösek, emberkerülők; mások mély melankóliába esnek és kétségbeesetten vágyódnak a testi és lelki segítségre, amit nem tudnak kifejezni. Az általános iskolában a tanítók, illetve tanárok felhívják a figyelmet bizonyos rendellenességekre és ezeket jelezhetik; a középiskolában a tanárok száma miatt sok veszély elkerülheti a figyelmet. Egyedül a testnevelő tanár nyújthat igazi, közvetlen teljes képet a tanulóról, mert az iskolában kifejtett bármely tevékenység közben nincs annyira alkalma a tanulónak arra, hogy megmutassa, feltárja egyéniségét, mint amikor testi mozgást végez, szabadon mozog, mint játék közben. Ha a testnevelés nem veszi figyelembe legfontosabb feladatát, amely abból áll, hogy ellenőrzi a fiatal ember funkcionális mozgóképességét és ezáltal testi épségét, elárulja a célját és a tanuló igazi érdekeit.

Másrészt morfológiai szempontból nehéz korról van szó. A mai korban élő fiú, valamennyi statisztika szerint, növekedés tekintetében felülmúlja a század elején élő fiatalságot, akár magasságban, akár pedig súlyban és ez a gyorsabb ütemű, túlsebes növekedés óriási fiziológiai erőfeszítéssel jár. A növekedés gyorsulásának ez a tünete kevés testi harmóniával nyilvánul meg. Főképpen az alsó ízületek nyúlnak meg nagyobb mértékben. A mozgató rendszer fejlődése megelőzi a belső szervek fejlődését. A mozgatóképességnek ez a felsőbbrendűsége veszélyes, részben azért, mert a mozgató lendület nagy volumenének nem felel meg arányos erő, részben pedig azért, mert ebben a korban a gyermeknek ösztönösen szüksége van a mozgásra, majdnem fékezhetetlen hajlama a testi felszabadulásra.

Miközben lelkesen pártfogoljuk a kötetlen mozgást, a folyamatos „lekerekített" mozgást, úgy vélem, hogy a 10—14 éves fiú pszichikai és biológiai jellemvonásai miatt ajánlatos a kötött mozgás alkalmazása is.

Ez jelenti az új olasz irányt, amely elfogadja a mozgás új kivitelezési technikáját sugalmazó okokat, teljes mértékben egyetért a tanításnak nem formális, hanem egyéni irányítású felfogásával, amely nem tartja elfogadhatónak a zárt polarizációt. Olyan mozgást akarunk, melynek alapja a mindennapi élet és amely alkalmas arra, hogy a fiúkat előkészítse a későbbi életükre. Makarenko azt mondta, hogy az igazi pedagógia az, amely egész társadalmunk pedagógiáját tükrözi. És a mai társadalom megköveteli a fizikai felkészültséget, a mozgás legjobb módját, azaz a test potencialitását, amely képessé teszi arra, hogy megfeleljen az élet követelményeinek.

*

Ha lapunk tartalma, illetve terjedelme lehetővé teszi, még a jövőben is visszatérünk a konferencia anyagára.

(Ha)

Spotfilmezés

MÁSODIK KÖZLEMÉNY

A filmfelvevőgép három fő részből áll. Ezek: a sötétkamra, a mechanizmus és az optika, vagy optikarendszer. Amatőrhasználatra 16 mm-, 8 mm- és 9,5 mm-es gépeket gyártanak. A 9,5 mm-est azonban Európában nemigen használják, ezért külön nem is foglalkozunk vele.

A sötétkamra részbe helyezzük el a filmnyersanyagot egy filmtároló orsón, erről csévélődik le a film, elhalad a filmkapu előtt, ott kapja a megvilágítást, majd felcsévélődik az ellenorsóra. A felvevőgép sötétkamra részén feltüntetik a film befűzésének sémáját, így nem lehet elteveszteni a befűzést.

A mechanizmus végzi a filmszalag továbbítását, a forgószektor és a frikciórendszer meghajtását. A kisfilmfelvevőgépek általában órarugós meghajtásúak. De mindjobban kezd elterjedni — még az amatőr célokat szolgáló 8 mm-es gépeknél is —, az akkumulátoros motormeghajtás. Az akkumulátoros motor előnye — és ez a sportfilmezésnél nagyon szükséges —, hogy hosszabb gyakorlatot is folyamatosan fel tud venni. Nem kell a rugószerkezet felhúzásának idejére a jelenetet megszakítani.

Az optikarendszer 2 vagy 3 különböző gyújtótávolságú optikából áll. Ezeket revolverfoglalatba helyezik el, hogy egy mozdulattal lehessen optikát váltani.

A felvétel tárgyától nem tudunk mindig a legmegfelelőbb távolságra állni, ezért optikaváltással kell a kívánt képkivágást megoldani. Például, ha a 8 mm-es felvevőgép 12,5 mm-es alapoptikája helyett, a 35 mm-es felét használjuk, akkor a tárgyat 2,8 szorosára növeltük. Az objektíveket gyújtótávolságuk alapján osztályozzuk:

16 mm-es felvevőgépeknél

10 mm (nagylátószögű)
16 mm (nagylátószögű)
25 mm (normál)
50 mm (tele)
75 mm (tele)
100 mm (tele)
150 mm (tele)



A jól megválasztott háttér kidomborítja a versenyjelleget

Teleoptikával készült felvétel: rövid mélységélesség, a háttér elmosódott



8 mm-es felvevőgépeknél

5,5 mm (nagylátószögű)
12,5 mm (normál)
25 mm (tele)
35 mm (tele) objektívek az ismertebbek. A látószög még gyorsabb változtatása érdekében és különleges felvételek készítésére úgynevezett gumioptikát is gyártanak. Általában 16 mm-esnél 17,5—75 mm-es, 8 mm-esnél 7,5—40 mm-es gyújtótávolság változtatására használható.

Az optika látszöge annál nagyobb, minél rövidebb a gyújtótávolsága. A mélység-élesség azt jelenti, hogy a képen a tárgy milyen határokon belül éles. Ez függ a rekesznyílástól és az optika gyújtótávolságától. Például: egy 25 mm-es gyújtótávolságú optikán a méterskálát 5 méterre állítjuk, a blende 1:2, akkor képünk 3,5 métertől 8 m-ig lesz éles. Ha a blendét lerekeszeljük 1:1,4-re, akkor a képünk 3 métertől 24 méterig és ha még többet rekeszelünk, mondjuk

1:6-ra, már 2 métertől végtelenig minden éles lesz a képen. Ebből következik, hogy minél jobban leszűkítünk, annál nagyobb a mélységélességi határ.

Figyelem! Minél hosszabb az optika gyújtótávolsága, annál kisebb a mélység-élessége. Minden optikán van mélység-élességi skála, azért ezt ne hagyjuk figyelmen kívül.

Filmezésnél az expozíciós időnk kötött, tehát nagyobb gondot kell fordítanunk a filmnyersanyag megválasztására és a rekesznyílás pontos beállítására. A filmfelvevőgépeknél a sebességet aszerint határozzák meg, hogy másodpercenként hány képkockát exponál. A sebesség állítható. Minél nagyobb sebességgel halad a film, gépünk másodpercenként annál több képet készít, ami kivetítve lassúbb mozgást eredményez. Az expozíciós idő a film sebességének függvénye. Általában 16 kép/mp sebességnél 1/32, 24 kép/mp-nél 1/50, 64 kép/mp-es lassításnál 1/128 mp az expozíciós idő.

Nagylátószögű optikát akkor használunk, ha a tárgy olyan közel van, hogy azt normál optikával nem tudjuk befogni, vagy ha tájképet akarunk filmezni. Ha a lefilmezendő tárgy messze van, teleoptikával hozzuk közelebbre. Teleoptikával a mélységélesség rövid, pontos távolság-beállítást igényel.

Annak érdekében, hogy a tárgyak színeit fekete-fehér filmen megfelelő szürke tónusban kapjuk vissza, fényszűrőt használunk. A színszűrő a maga színét nagymértékben, más színeket kevésbé engedi át. A szűrőknek megvilágítási szorzószámuk van, amelyek meghatározzák menynyivel kell növelni a megvilágítás mértékét. A táblázaton leolvasható, hogy a rekeszt mennyire kell nyitni, különböző szűrőszorzószámok esetén:

Szorzószám	Rekesznyílás								
	1,4	2,—	2,8	4,—	5,6	8,—	11,—	16,—	22,—
1	1,4	2,—	2,8	4,—	5,6	8,—	11,—	16,—	22,—
2	—	1,4	2,—	2,8	4,—	5,6	8,—	11,—	16,—
4	—	—	1,4	2,—	2,8	4,—	5,6	8,—	11,—
8	—	—	—	1,4	2,—	2,8	4,—	5,6	8,—
16	—	—	—	—	1,4	2,—	2,8	4,—	5,6

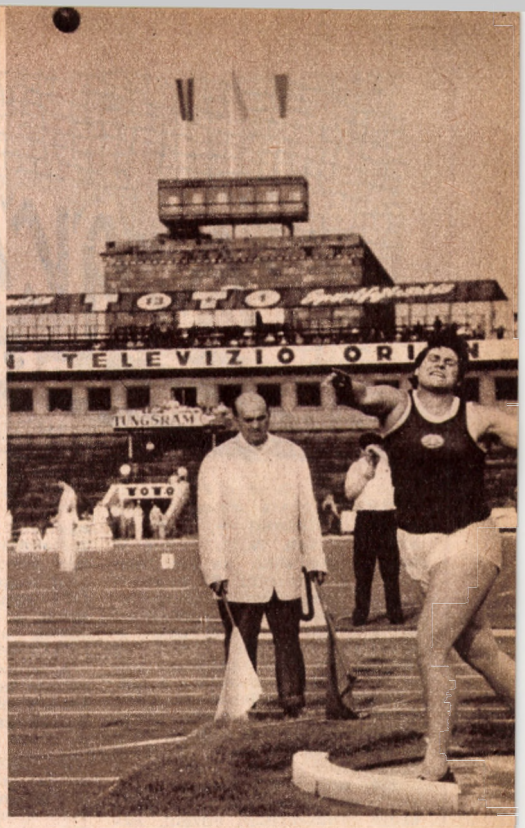
Pl. ha szűrő nélkül 5,6 rekesznyílással dolgozunk, akkor 4-es szűrő használata esetén a 2,8-ra kell nyitnunk. A színszűrők pozitív képen jelentkező hatásai:

		szorzószám:
Világos sárga:	kék kissé sötétebb, sárga, vörös, zöld kissé világosabb	1,5—2
Középsárga:	kék sötétebb, sárga, vörös, zöld világosabb	2—3
Sötétsárga:	kék nagyon sötét, sárga, vörös, zöld világos	3—4
Sárgászöld:	kék és vörös kissé sötétebb, sárga, zöld kicsit világosabb	2—3
Zöld:	kék és vörös sötétebb, sárga, zöld világosabb	3—4
Narancs:	kék nagyon sötét, zöld kissé sötétebb, sárga, vörös világosabb	3—6
Vörös: (világosabb)	kék igen sötét, zöld is sötét, sárga, vörös világosabb	6—10
Kék: (világos)	vörös és sárga kissé sötétebb, kék világosabb	1,5—2
Polár szűrő:	a tükröződést, csillogást szünteti meg	2—3
U. V. szűrő:	elnyeli az ibolyántúli sugarakat, minden más látható fényt átenged	—

Néhány gyakorlati tanács a színszűrők alkalmazásához a sportfilmezésnél: Stadionban, ha lelátóról filmezünk, szép napsütésnél sárgászöld, ha párás a levegő, narancsszűrőt használjunk. Amikor lent a pályán készítünk felvételt és a képmezőbe az égbolt is belekerült, sárga szűrőt tegyünk fel. Nyitott uszodában a fényviszonyoktól függően narancs, vagy középsárga szűrőt, ha csak a sportoló barna testét akarjuk kiemelni, zöld szűrőt alkalmazzunk. Zöldszínű vizet ne fényképezzünk zöld szűrővel, túl világos lesz. Túlnyomóan zöld környezetben sárgászöld szűrővel szép tónusdús képet kapunk. Vízisportoknál, ahol különösen nagy a víz feletti párásodás, totálfelvételekhez narancs, közeliekhez középsárgát használjunk. Havas felvételekhez sárga szűrőt tegyünk fel, a kéktónusú árnyékokat erőteljesen kidomborítja. Magas hegyen U. V. szűrővel szép kontrasztos, éles képet kapunk.

Természetesen a szűrők használatára — miután a felvételt az adott körülmények és az egyéni elképzelés befolyásolják — pontos szabályt felállítani nem lehet.

A megvilágításmérő használata a filmezésnél elengedhetetlen, mert az expozíciós idő kötött és az utólagos helyesbítés sem tökéletes, sőt némely esetben lehetetlen. Tárgymérésnél a lefilmezendő tárgyról visszavert fényt mérjük. Ha lehetőség van rá, a fénymérő megközelítőleg olyan távolságra legyen a tárgytól, mint amilyen széles. Így pontosabb adatot kapunk. Tárgymérésnél ellentétben fénymérést akkor végzünk, amikor a tárgyra eső fényt mérjük. Ilyenkor a szórólapot a mérőre helyezzük és a fénymérőt a lefilmezendő tárgytól a felvevőgép felé fordítva végezzük el a mérést. Ügyeljünk arra, hogy ellenfény felvételnél a tárgy árnyékos részén mérjük a fényt.



Alulról készült felvétel. A súlygolyó valószínűtlenül magasra kerül. A képkompozíció jó

Most röviden foglalkozzunk a gépmozgások fogalmával, mert a következőkben sokat hivatkozunk majd rá Legegyszerűbb és legvilágosabb felvétel az, mikor gépünk mozdulatlanul áll és a képen belül a jelenet, a tárgy mozog.

Kísérés, amikor gépünkkel egy állandó pontról a tárgy haladó mozgását követjük. Például, ha egy síugrót filmezünk ugrás közben oldalról.

Kocsizás, amikor a tárgy mozgásával párhuzamosan haladunk felvevőgépünkkel. Például kerékpár versenyzőt gépkocsiból filmezünk.

Döntések, ha függőlegesen vagy vízszintesen végigvezetjük felvevőgépünket a filmezendő tárgyon. Például tájképfelvételeknél panorámázás. A nagy filmek készítői még több, különleges gépmozgással is dolgoznak, de azokkal az amatőrfilmezés szempontjából felesleges foglalkozni.

Vigyázzunk arra, hogy a felvevőgép erősen — remegés nélkül —, álljon a kezünkben, lehetőleg állványról dolgozzunk. Teleoptikával egyáltalán nem szabad kézből készíteni felvételt.

Domokos Attila

A grafikon nem boszorkányság

Az a tény, hogy a Föld gömbölyű — vagyis szabatosabban forgási ellipszoid —, hogy öt világrész van rajta, akkor is igazság maradna ha ezt nem tudnánk ábrázolni. Ez a kicsinyített megjelenítés történhetik földgömb, vagy különböző síkvetületek — térképek — alakjában. S bár ennek az igazságnak nem szükséges feltétele a képi ábrázolás, e nélkül szinte mindenki számára gondot okozna a szárazföldek, tengerek, szigetek valódi alakjának elképzelése, formába öntése.

Ha egy versenyző tehetséges, szorgalmas, van akaratereje rendszeresen edzeni, akkor az eredmények nem maradnak el. Mégis sokkal könnyebb a versenyző, de főleg az edző munkája, ha a végzett munkát, az elért eredményeket rendszeresen feljegyzik. Ez az edzésnapló, amelynek hasznosságát most nem kívánom fejtegetni. Maga az edzésnapló azonban szétesö, nehezen áttekinthető, egyszerre csak egyes részleteiben tanulmányozható nagy adathalmazával. Hasonló ahhoz a világképhez, amelyet a valóságból látunk, s nem ahhoz, amelyet térképek alapján ismerünk.

Lehetséges, hogy sok testnevelő tanár, edző nem látja ilyen sötéten a helyzetet, s igen jól, hasznosan eligazodik az edzésnaplók alapján. Az én mérnöki szemléletem azonban, amely az elképzeléseknek valós, látható alakot is kíván adni, nem tartja megnyugtató alapnak a különféle események, eredmények, számok, adatok időrendbeli, több oldalon keresztül elszórtan jelentkező halmazát.

A mérnöki gyakorlat a vízépítéstanban került hasonló adatfeldolgozási feladat megoldása elé s a nehézség leküzdését a grafikus ábrázolásban találta meg. Természetesen ezek a grafikonok önmagukban nem oldják meg a kérdéseket. Csak elősegítik a tájékozódást a különféle edzésmódok, az edzések mennyisége és az elért eredmények között. Azaz megkönnyítik a versenyzők, de főleg az edzők munkáját. Lehetővé teszik egyes mellékes, de az eredményesség szempontjából nem elhanyagolható körülmények ábrázolását, feltüntetését is. A legnagyobb előny mégis az, hogy mindezek a tényezők egy oldalon, egymás alatt időrendi összefüggésben, tehát áttekinthetően jelennek meg.

VERSENYGRAFIKONOM

Először a saját versenyzésem alatt használt, tehát inkább a rövidtávfutóknak megfelelő rendszert ismertetem, s később térek rá az atlétika más szakágaiban, más sportágakban felhasználható módokra. Csupán azért veszem előre az én grafikonomat, mert így meglevő ábrán ismerhetjük az elveket s ennek alapján könnyebb az általános rendszer megértése.

A vízszintes tengelyen ábrázoltam az évet kéthetes szakaszokra osztva. Az első és az utolsó szakasz 1—1 hetet jelképez; így kaptam 27 osztásrészt.

A függőleges tengelyen felülről lefelé többféle dolgot tüntettem fel. Először az egyes versenyszámaimban elért eredményeket, azaz a 100, 200 m és a 4×100 m-es váltó időeredményeit. Jelöljük ezeket I/a, I/b, I/c jelekkel. Ha a két héten belül több versenyem volt egy számban, ez több pontként jelentkezik szakaszon belül.

Ezután az edzésekre vonatkozó grafikonok következnek. Elsőként az egyes — önkényesen felvett, nálam kéthetes, szakaszokon belül az edzések száma. (II/a). Az edzésszám integrálvonalként folyamatosan összegezve (II/b). Ez egy állandóan emelkedő vonalként jelentkezik; ahol az emelkedés meredek, ott sok edzés jutott e szakaszra.

E statisztikai jellegű, csupán számokat mutató görbék után az edzések minőségét is ábrázolni kívántam. Négy fő edzésfajtát különböztettem meg; tornatermi (II/c), fedett pálya (II/d), szabadtéri, mezei (II/e) és pálya-edzéseket (II/f). Ezeken belül is — más jelzésekkel — alcsoportokat különböztettem meg.

A II/c csoporton belül: rugalmasságot fejlesztő gyakorlatokat, erősítő gyakorlatokat és játékot.

A II/d csoporton belül: főleg gimnasztikai, erősítő gyakorlatokat (súlyemelés), vágtaedzést.

A II/e csoporton belül: hosszabb iramfutást és váltó résztávokat.

A II/f csoporton belül: hosszabb távú edzéseket (300—400 m), középtávú edzéseket (120—250 m), vágtaedzést (rajt, váltás 60—100 m) és átmozgatást.

Végül néhány, főleg személyemnél lényeges tényezőt tüntettem fel. Ezek: sérülés (betegség) (III/a), gőzfürdő és masszírozás (III/b és c).

A GRAFIKON MAGYARÁZATA

Az egymás alatt jelentkező görbék, ábrák egymásra gyakorolt befolyása, a levonható következtetések a sportban élő szakemberek, versenyzők előtt — véleményem szerint — jól áttekinthetők, világosak. Még az én esetemben is, ahol az edzés és eredmény összefüggése nem annyira szükségszerű, összefüggő valami, mint például hosszú vagy középtávfutónál, úszónál, öttusázónál stb.

Csupán néhány példát emelek ki: e kiragadott év (1955-ös évem) is bizonyítja, hogy sajnos lábam nem engedte az edzések növelését bizonyos mennyiségen felül — ha mégis próbálkoztam, bekövetkezett a sérülés (V. 3—16-nál . . .). Főleg az indokolta ennek az évnek a grafikus ábrázolását, mert ekkor csak egyetlen komolyabb sérülés hátráltatott, különben zavartalan ábrát kaptam s a többi összefüggés is jól áttekinthető. Míg a 100 méteres eredmények — a tavaszi formajavulás után — közel egyszinten mozognak, addig a kétszáz méteren — egyes visszaesésektől eltekintve — állandóan javuló irányzat állapítható meg.

Jól elkülönítve jelentkezik a téli-tavaszi alapozó időszak (IV. 18-ig), a tavaszi formábahozó és részben még alapozó szakasz (V. 16-ig), egy komolyabb formábahozó, eléggé hosszú és egyenletes rész (VI. 25-ig), amely után egész könnyű (IX. 5-ig), majd kissé erősebb formábantartó edzésszakasz mutatkozik.

KÖVETKEZTETÉSEK

A következőkben az egyes görbék sajátosságaival és azok fontosságával foglalkozom.

Az eredmények feltüntetésére szolgáló vonalak az egész rendszer alapjai. Ezek ábrázolják, hogy a kívánt cél, a versenyzők elé tűzött eredmények elérése sikerült-e? Ezeken ellenőrizhető a végzett edzés-munka jósága, helyessége, vagy ezek mutatják az egyes hibákat, a jövőben elkerülendő módszereket. Folyamatosan, időrendben mutatják az eredmények változását; állandó emelkedésüket, vagy ingadozásukat.

Az egyes időszakokon belül szereplő edzésszámok igen szemléletően mutatják a megterhelés változását az alapozás, formábahozás és versenyzés időszakában. Az eredményekkel összevetve látható a munka mennyiségének jó vagy kedvezőtlen befolyása. Főleg több év grafikonjainak összehasonlítása, mérlegelése adhat eredményes képet.

Az edzésszám folyamatos összegezése inkább csak kiegészítő jellegű. Rövid uton leolvasható az egyes időpontokig az év folyamán végzett edzésszám. Főleg a végpont, az egy teljes év alatt végzett edzések száma lehet érdekes.

Leglényegesebbek az ezután következő, a különböző edzésfajták mennyiségét feltüntető, úgynevezett tartóssági ábrák. Ezek használhatóságát az dönti el, hogy milyen szempontok szerint tagolják az edzéseket. Nehézségi fok, elérendő cél stb. figyelembevételével, a sportág és az edző kívánsága szerint lehet ezeket az ábrákat elkészíteni s az összevetés az eredményvonalakkal igen komoly útmutatást adhat a jövőre. Az egymás fölé kerülő téglalapok mind mennyiségi, mind minőségi szempontból igen szemléltetőek. A sérülések, betegségek, gőzfürdő, gyúrás stb. egyéni sajátosságától függő tényezők feltüntetése hasznos kiegészítő tanácsokat adhat. Ezek kiegészíthetők például a fáradság érzését feltüntető ábrával, vagy más, az edző, versenyző kívánságának megfelelő egyéb jelölésekkel.

Sokkal áttekinthetőbb képet kapunk, ha a felvett időszakok egy-, és nem kéthetesek, vagy esetleg ennél is rövidebbek.

GRAFIKONOK MÁS SPORTÁGAKBAN

A mellékelt ábra rövidtávfutó edzést mutat be. Itt aránylag kis számú és ezen belül is kevés eltérést mutató edzés van. Sokkal hasznosabb lehet ez a módszer például az atlétika más szakágaiban, vagy súlyemelésben, úszásban, kerékpározásnál, kajak-kenunál stb.

Néhány ötletet vetek fel ezekkel kapcsolatban. Közép és hosszú távnál érdekes lehet az edzéseken lefutott kilométerek száma; ezen belül a munka erőssége, intenzitása, üteme.

Súlyatlétáknál a végzett izometrikus gyakorlatok időtartama, száma fajtánként feltüntetve.

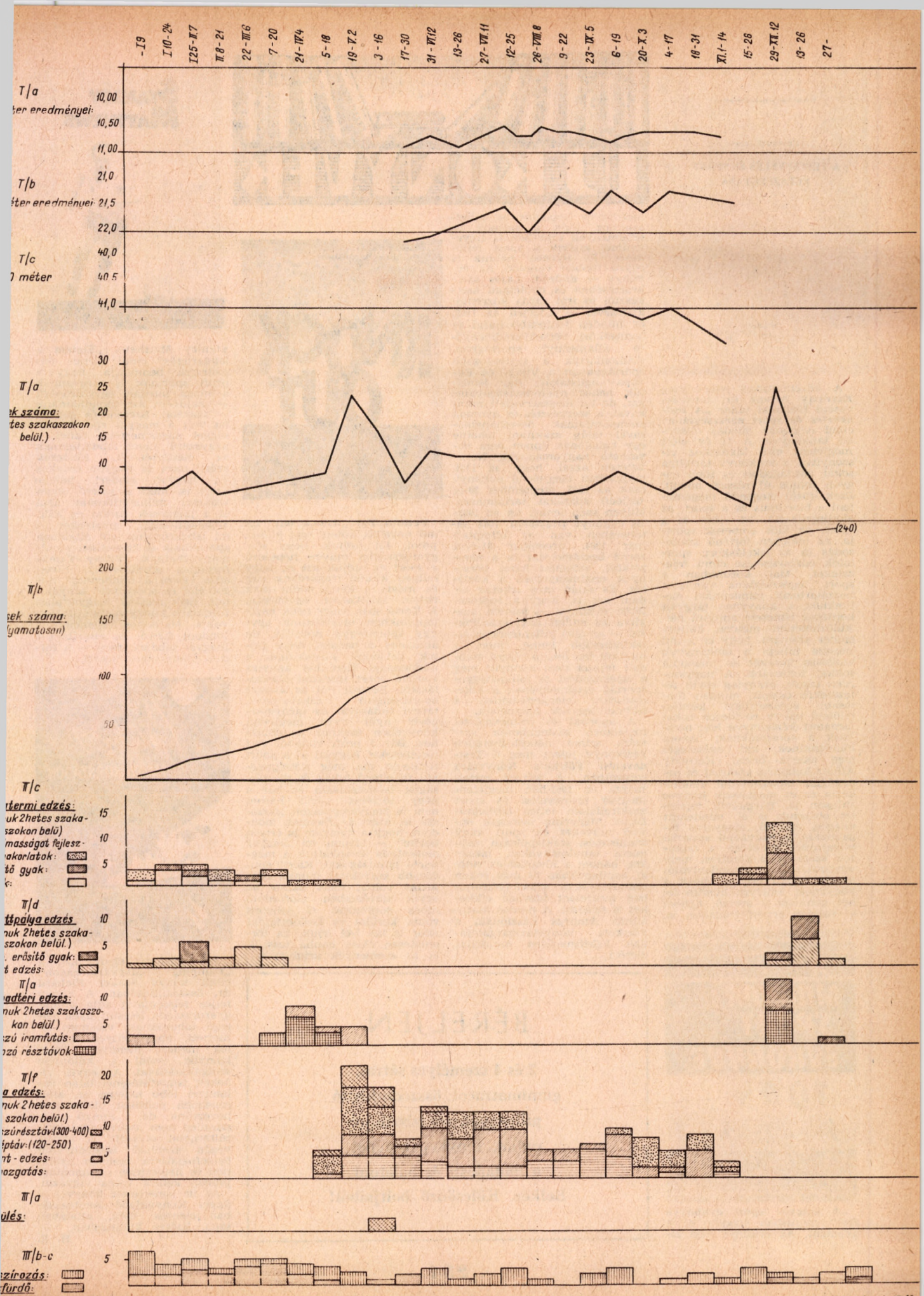
Súlyemelőknél az egyes edzéseken emelt súlyok mennyisége, emelési fajták szerint.

Kajak-kenunál ugyancsak a megtett kilométerszám, edzések időtartama, az egyes kilométereken elért időátlag stb.

De kár is folytatni a felsorolást; bizonyos vagyok benne, hogy az egyes sportágak szakedzői sokkal jobban tudják, hogy melyek azok a tényezők, amelyek grafikus megjelenítésben segíthetik munkájukat. Az ábrák, ha vezetésük folyamatosan történik, nem követelnek túl nagy fáradságot, időt a versenyzőtől. Az alapvonalak, beosztások milliméterpapíron berajzolandók, s az egyes pontok hetente, három naponta, pár perces munkával berajzolhatók, bejelölhetők.

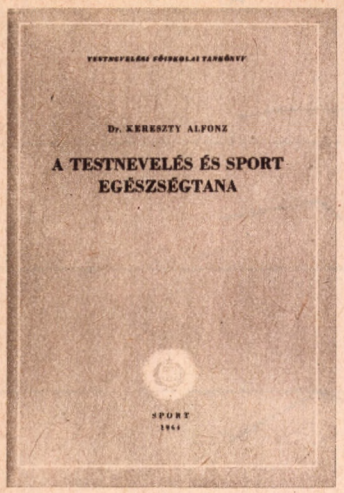
Ma olyan nagy a fejlődés a sportban az egész világon, hogy csak a legkomolyabb, legalaposabb felkészülés biztosíthat helyet sportolóink számára az élvonalban.

Ezért remélem, hogy lesznek olyanok, akik az ismertetett módszerben is segítő eszközt találnak a még alaposabb, a még tervszerűbb felkészüléshez.



Goldoványi Béla

ÚJ KÖNYVEK

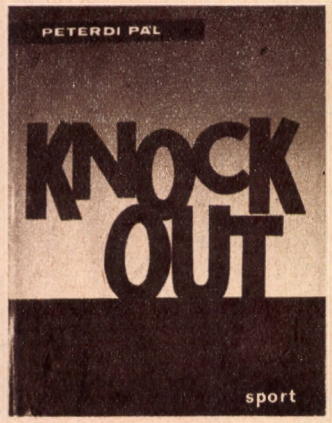


A közelmúltban jelent meg **Kereszty Alfonz dr.** tanszékvezető főiskolai tanár **„A testnevelés és sport egészségtana"** című négyszáz oldalas főiskolai tankönyve. A 11 év előtt megjelent első kiadáshoz viszonyítva a tankönyv tartalma sokat gazdagodott és több nagyon fontos új résszel bővült. Ezek közül elegendő megemlíteni a bioritmus és a sport, az akklimatizáció, az alkat és a sport, az idős emberek sportja, az idejében történő szakosodás és az iskoláskorú sportolók edzésvezetése című fejezeteket. Mai korunkban a sport egészségtana annyira hozzátartozik mindennapi életünkhöz, a könyvben tárgyalt kérdések ismerete annyirá nélkülözhetetlen minden kultúrember számára, hogy ez a mű messze túllépi a tankönyvek szokásos kereteit és missziója sokkal fontosabb. A nagyszerűen tagolt, aránylag rövid fejezetekre osztott, minden fontosabb egészségügyi kérdést felölelő könyv rövidesen sokat forgatott kézikönyve lesz nemcsak a sportolóknak, hanem mindenkinek, aki egészségét meg akarja őrizni. Kereszty Alfonz hatalmas szakmai és pedagógiai tapasztalattal rendelkezik és ez meglátszik könyve stílusán is. Bármelyik fejezetet olvassuk is el, mindenütt világos, érthető, magyaros fogalmazás, a nagyképű szakmai tolvajnyelv kerülése, a laikusok számára is könnyen megemészthető mondanivaló: mindez olyan erénye ennek a könyvnek, amelyre büszke lehet nemcsak a szerző, hanem a magyar orvosi irodalom is.

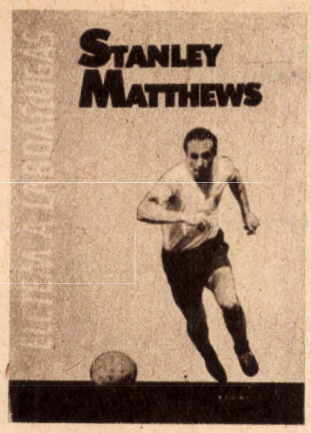


„A magyar sport évkönyve 1964" májusban hagyta el a nyomdát. Az évkönyv régi ismerősként kopogtat be mindazokhoz, akik a számok és eredmények tükrében is figyelemmel kísérik a sport fejlődését. És ilyenek nálunk is egyre többen vannak. Az évkönyv — **Endrődi Lajos** szerkesztésében és nyolctagú szerkesztői és írói gárda közreműködésével — kiterjed az 1963. év minden fontosabb hazai és nemzetközi versenyeredményére valamennyi sportágban, számontartva a legfontosabb sportágakban a Világ- és Európa-ranglistákat. Bár ismerjük nehéz nyomdaviszonyainkat, de jól megszervezett munkával, a szerkesztés és nyomda szempontjainak összehangolásával talán szakítani lehetne egy haladónak éppen nem nevezhető hagyománnyal. Nevezetesen azzal, hogy az 1964. májusában megjelenő évkönyv csak az 1963. szeptember 30-ig terjedő adatokat tartalmazza. Milyen szép lenne, ha az 1965-ös évkönyv (figyelem, 1964 októberében van az olimpia!) már 1964. december 31-ével zárná beszámolóját és a nemzetközi, valamint hazai versenyek eredményeinek a közlését. És talán meg lehetne oldani azt is, hogy a legközelebbi évkönyv — szintén szakítva az eddigi hagyományokkal — az első pillantásra is áttekinthetőbb lenne, mert a mostani hat önálló részre szabdalt fejezet nem könnyíti meg a tájékozódást és mindenegyes sportág eredményének a kikeréséhez elengedhetetlen a tartalomjegyzék használata.

A sporttal és testneveléssel foglalkozó szakemberek számára szinte nélkülözhetetlen kézikönyv jelent meg a **Testnevelési Főiskola Könyvtára** sorozatban. A könyv tartalmazza az 1963-ban megjelent magyar testnevelési és sport szakirodalom teljes bibliográfiáját. Mégpedig nemcsak önálló műveket és sport vagy testnevelési szaklapokban megjelent tanulmányokat, cikkeket, hanem a fővárosi és vidéki napilapokban és más rokon tudományágak szakfolyóirataiban megjelent idevágó cikkeket is felsorol. A pontos összeállítás **Ambrus Lászlónak,** a Főiskola könyvtárigazgatójának lelkiismeretes munkáját dicséri.



Peterdi Pál „Knock out" című novellás kötete régi hiányt pótol. Jól tudjuk, hogy Magyarországon milyen népszerű a sport és tudjuk azt is, hogy milyen kitűnő írógárdánk van és mégis a kettő eddig csak ritkán találkozott egymással. A Kortársban vagy néha napilapjainkban olvashatunk egy-egy sporttárgyú novellát, de általános a panasz, hogy íróink valahogy húzódoznak a mindennapi életünket annyira átszövő sport irodalmi ábrázolásától. Peterdi Pál az avatott sportújságíró tehetségével, tárgyi tudásával és igényességével nyúl most megjelent könyvében ezekhez a témákhoz. Bár a profi világból vett történeteket hegyezi ki a sport területén ma még kétségtelenül fellelhető hibák és visszásságok bemutatására és bár a négy történet közül három nem is Magyarországon játszódik le, azért a „flamnak mondom, hogy a menyem is értsen belőle" — alapon mi magyar olvasók is levonhatjuk a megfelelő tanulságokat. Kicsit gondosabb korrektori munka nem ártott volna, mert akkor az egyik történetben előforduló hibás sorszedést el lehetett volna kerülni és Lollobrigidát akor is két l-el írjuk, ha történetesen olasz honba tesszük át az események színhelyét.



Stanley Matthews „Életem a labdarúgás" című színes önéletrajza bemutatja, hogy a profi sportnak is megvannak a maga puritán egyszerűségű — majdnem azt mondhatnánk — aszkétái. Szerencsés gondolat volt a magyar sportközönséggel megismertetni ennek a nagyszerű angol labdarúgónak az élettörténetét. Nemcsak azért, mert az nagyon érdekes és nagyon emberi, hanem azért is, mert a szerző olyan szakmai műhelytitkokat árul el a játékosok fizikai és lelki felkészüléséről, amelyeket a mi labdarúgóink, sőt általában sportolóink is hasznosan tanulmányozhatnak. **Vitray Tamás** fordítása gördülékeny, híven adja vissza a mindennapi angol élet és sportnyelv árnyalatait, csak néhány magyartalan fordulatot könnyen elkerülhetett volna. Matthews véleménye a londoni 6:3-ról és általában a magyar labdarúgásról — a fordító ötletességét dicséri.



Jól időzítve jelent meg a **„Camping Magyarországon"** című könyv **Szauer Richárd dr.** összeállításában. A könyv teljes felsorolását adja a Magyarországon létesült ilyen jellegű táboroknak, valamint ismerteti, hogy milyen feltételek mellett, mennyiért lehet igénybe venni a különféle szolgáltatásokat. Az egyes vidékek ismertetésénél talán valamivel több lehetne az, amit régebben politikai földrajznak neveztünk, de a szerző valószínűleg nem akarta adatokkal túlterhelni olvasóit. A könyv végén szereplő idegennyelvű összefoglalásra azonban nyelvtani és helyesírási szempontból jobban kellett volna vigyázni.

Az itt ismertetett könyvek a Sport Könyvkiadó gondozásában jelentek meg, általában szép, ízléses kiállításban.

H. E.

BÉRELJEN

2 és 4 személyes sátrat, gumimatracot, összecsukható pilleágyat, tranzisztoros rádiót, fényképezőgépet a budapesti és balatoni Belker. Kölcsönző boltjaiból!





A kirándulás örömei és gondjai



„Jaj, ez a szervezés, csak ez ne volna!" — sóhajt a tanár. De mivel a jó szervezés a sikeres kirándulás előfeltétele, mit tehet mást, minthogy leül az írógéphez és elkezdi a levelezést.

Bizony, a „be nem avatottak" nehezen tudják elképzelni, hogy milyen sok gonddal jár egy kirándulás. Pedig rengeteg tennivaló van. Mennyi vita előzi meg már a kezdet kezdetén azt, hogy hova, melyik vidékre utazzék a csoport, hogyan, merre felé, s milyen közlekedési eszközön jussanak el a célhoz. S ha végre eldöntötték, jön a költségvetés elkészítése: ennyi utazásra, szállásra, étkezésre és így tovább. S ha mindez „kiszámíttatott", akkor legalább háromnegyed évvel a kirándulás kezdete előtt megkezdődik a levelezés a szállás és étkezés ügyében.

S hogy a kíváncsiakat bevezessem a „kirándulás szervezésének rejtelmeibe", elmondom, hogy az étkezéssel általában nincs probléma. A szállással azonban inkább. Az egyik turistaház ugyanis a jelzett időben már foglalt, a másik ügyét a megye intézi, a harmadikét a budapesti központ és így tovább. „Kérésével forduljon ehhez vagy ahhoz a hatósághoz", — jönnek a levelekre az udvarias válaszok. „Sajnos, nem áll módomban teljesíteni kérését, mert tatarozzák a turistaházat" — válaszolja egy másik. S ekkor ismét elölről kezdődik a tervezés: itt nincs szállás, de ha más útvonalon indulunk, amott talán lesz. S így megy ez még tovább és tovább, míg egy szép napon mégis csak megoldódik az elszállásolás ügye.

Na végre, rendben van a legfontosabb, mondaná az ember. Sajnos, még most is gyakran érik az embert meglepetések. Előfordul, hogy a kirándulás kezdete előtt egy hónappal, vagy néhány héttel ismét érkezik néhány kedves sor: „Külföldi turisták miatt a szállást nem tudjuk biztosítani." S lám, megint csak ott van a tanár, ahol kezdte. Az utolsó pillanatig idegeskedés, bizonytalanság a sorsa.

De folytassuk most a legjobbal. Minden sikerül és útnak indul a csoport. De nehogy azt higgye valaki, hogy a tanár most átadhatja magát a szent nyugalomnak. Dehogy! A zabolátlan diákhad, amely a szabadság levegőjét élvezve azt hiszi, hogy övé a világ, ezer gondot okoz. Fegyelmezni őket, vigyázni arra, hogy mit csinálnak, nem nevezhető a legkellemesebb üdülésnek. Annál kevésbé, mert ha valamelyik rakoncátlan gyereket a legkisebb baleset éri, a tanárnak gyűlik meg a baja. Ő felelős mindenért az egész kirándulás idején. Nem is csoda, hogy mire hazaérkezik, — nagyon őszintén mondom — testileg-lelkileg fáradt. Nem üres fecsegés az, amikor azt mondja a tanár, inkább egy hónapi tanulás, mint egy hét kirándulás. S azért is igaz ez, mert a kirándulás befejeztével következik a kirándulási számlák összeállítása, a pénzügyi elszámolás, ami ugyancsak nem kellemes kikapcsolódás. Különösen annak, aki járatlan a pénzügyi elszámolások világában...

S lám, ennyi gond és utánjárás ellenére mégis azt látjuk, hogy egyre több iskola indít autóbuszokat az ország különböző tájaira. Ezt a mi tapasztalatunk is igazolja. Május elejétől kezdve szinte alig volt olyan nap, hogy egy-egy diákcsoport, — turistaház hiányában — ne vette volna igénybe a tornatermünket. Szeptemberben ugyancsak ez a helyzet. A Művelődésügyi Minisztériumnak a tanításnélküli munkanapokkal kapcsolatos rendelete nagyban elősegítette az iskolai kirándulások szervezését.

Mi az oka annak, hogy a bevezetőmben írt nehézségek ellenére is egyre több lesz a kiránduló diákok száma? Úgy gondolom, ez elsősorban a kirándulás pedagógiai, nevelési, lehetőségeinek a felismerésében rejlik. Ha például *az iskola osztályait szervezetten viszik kirándulni, négy év alatt hazánk szebb és fontosabb tájegységeit minden tanuló megismerheti.* Nálunk, a Szegedi Radnóti Miklós Gimnáziumban az a szokás, hogy az első osztályos tanulók Szeged környékét — Kiskundorozsma, Szikséstó, Pusztaszer, Csongrád, Gyula — ismerik meg és Budapestre látogatnak el. Második osztályos korukban Pécset és a Mecsek vidékét, harmadik osztályban a Balaton környékét, a Dunántúlt, Kőszeget és Sopront nézik meg, a negyedikesek pedig a Mátra és a Bükk tájaira, Sárospatak környékére utaznak. Nem vitás, hogy ezeken az utakon a tanulók földrajzi, geológiai stb. ismeretei nagyon szépen gyarapodnak.

Persze a kirándulás vezetésének nemcsak anyagi, hanem személyi feltételei is vannak. Kirándulást vezetni tudni kell! Az iskola vezetőségének „ki kell nevelni" a megfelelő embereket. A mi iskolánkban Ködmön Ferenc, Kovács Béla, Lévay Béla és Papós Mihály tanárok már szinte mesterei a szervezésnek. Lévay Béla munkáját különösen az esti tagozatok részére szervezett külföldi túrák dicsérik. Ködmön Ferenc pedig hét év alatt egymaga 27 nagyobb túrát, és három téli sítábort szervezett. Több mint 1700 gyereket vont be a kirándulásokba, s ezek összesen 103 napot vettek igénybe. Nagyon jó kapcsolatot építettek ki a különböző vidékek iskoláival, s nem különben a szombathelyi Tanács művelődésügyi osztályával és más intézményekkel. Így, ha valahol nehézség van az elhelyezéssel, mindig kapnak tornatermet vagy kultúrotthont. Örömmel állapítható meg az is, hogy iskolánkban a kirándulások egyre népszerűbbek

lesznek. Ezt bizonyítja a jelentkezők számának a növekedése is. A tanulók egyre *többen vállalnak nyáron munkát*, hogy fedezzék a kirándulás költségét, s az osztály *minden tanulója* részt vehessen a túrán.

A fiatalok nevelésénél nem szabad megfeledkezni azoknak az *élményeknek* a fontosságáról sem, amelyeket egy-egy kirándulás nyújt. *Fejlődik a tanulók esztétikai érzéke, közösségi érzése és egész érzésvilága.* Soha nem felejtem el, amikor az egyik kiránduláson egész délelőtt szakadt az eső, s a hegy alján vesztegelt kis autóbuszunk. Hegymászásról szó sem lehetett. Bizony néhányan még könnyeztek is, ahogy az eső koppanását figyelték az ablakon. De biztosra veszem, hogy iskolánk III. e. osztályos diákjai soha nem felejtik el azokat az élményeket, amelyek őket Kőszeg és Velem vidékéhez fűzik. Két őszi évadban egy-egy hétig övék volt a velemi domboldalon a szombathelyi városi tanács gyermeküdülője. Azt a jókedvet és felszabadultságot, amiben részük volt, nehezen tudja kitörölni az idő a szívükből. Nagyszerű élmény volt: nézni a terméstől terhes almafákat, a terebélyesen ágazó gesztenyéseket, s megkeresni a hegyoldal füvébe rejtőzött gombákat. Az osztály kis házi-költője, Méreg Klára így formázta versbe érzelmeit búcsúzáskor:

Szeretném látni újra még e tájat,
Az ismerős, szép s öregedő fákat.
Eljön-e újra együtt a sok barát,
Felidézni a múlt kedves hangulatát...

Tévedés lenne azonban azt hinni, hogy csak a földrajzi, esztétikai, érzelmi stb. nevelés szempontjából fontos a kirándulás. A kirándulásnak komoly *egészségügyi, testnevelési hatásai, eredményei is vannak.* Számtalan tapasztalat, orvosi megállapítás igazolja, hogy a természetet járó ember egészséges, idegileg pihent és nyugodt. Kedves és jó példaként soha nem felejtem el az egykori tanáromat, „Dönci bácsit", aki minden vasárnap reggel vette hátizsákját, s estig barangolt a kőszegi hegyekben. Így pihente ki az egész heti munkát és példájával így buzdított bennünket is a kirándulásra, és szerettette meg sok tanártársával együtt velünk is a természetet. Vajon kell-e beszélnem arról, hogy a kirándulás mennyire fejleszti az izmokat, a szervezet ellenálló képességét, s az emberi akaratot? Azt hiszem, felesleges. A jól szervezett kirándulások nemcsak arra szoktatják rá a tanulókat, hogy a természetben észrevegyék a szépet, hanem *a természetjárásra is.* Sokszor úgy érzem, hogy ezt a sportágat nálunk még nem fedezték fel annyira, mint amennyire megérdemelné. Pedig van-e egészségesebb és pihentetőbb annál, mint szabad időben a természetet járni, a nyíló virágok sokaságát nézni, vagy a hervadó fák aranybarna színtengerében gyönyörködni? Aki megszereti ezt a sportot, az menekül a kocsmák füstjéből, a kártyázók, szerencsejátékosok köréből. Gondolatvilága nemesedik, s egészséges lesz, edzett, munkabíró emberré és jó sportolóvá válik.

Az iskolai kirándulások fontosságának felismerését bizonyítja az a tény is, hogy amint már említettem, a Művelődésügyi Minisztérium három év óta már maga is helyt adott annak a lehetőségnek, hogy a tanításnélküli munkanapokon a tanulók egyrészt dolgozzanak, másrészt szervezett kiránduláson vegyenek részt. *Örömmel tapasztalható, hogy diákjainkban egyre nagyobb a kirándulási igény, sőt egyes iskolákban már annyira komoly szintre jutott, hogy az érettségi bankettet is kirándulás formájában tartják meg.* Egyáltalán nem csodálkozhatunk azon, hogy ezzel a növekvő igénnyel nem tud lépést tartani a turistaházak hálózatának bővítése. *Szükséges lenne új turistaházak építése.* Jó volna *új területeket is felfedezni.* Általában szívesen építünk a Balaton vidékén, amely már különben is túlzsúfolt. Ugyanakkor veszni hagyjuk az emberek számára például a kőszeg—velemi vidék csodálatos szépségét, s annak alpesi klímáját. Milliókat kereshetnénk az idegenforgalom fellendítésével, ha ezeken a területeken megfelelő turistaházakat, üdülőket építenénk. S nem lenne közömbös, hogy az iskolák sokasága is felkereshetné ezeket az újonnan felfedezett vidékeket, mert nem tartaná vissza őket az elhelyezés megoldhatatlansága. Nem ártana felülvizsgálni a Közlekedés- és Postaügyi Minisztériumnak azt az intézkedését is, amelyben az iskolai kirándulásokkal kapcsolatban intézkedik. A tanulók régebben szeptember'16-tól május 1-ig szombaton és vasárnap is megkapták az utazással járó kedvezményt. Az új rendelet szerint azonban a kedvezmény szombaton és vasárnap nem vehető igénybe, illetve igénybevétel esetén jóval magasabb díjtételt kell fizetni. Ez nem szerencsés megoldás. Egy-egy vasárnapi túra szervezése azért is fontos, mert így szeretik meg a tanulók a hétvégi kirándulásokat, az egészséges életmódot, a szabad idő helyes kihasználását. Erre nevelni a fiatalokat az iskola feladata, s ilyen szempontból a kirándulás fontos tényező. A szabad idő helyes kihasználására történő nevelés különben is egyre fontosabb kérdéssé válik, hisz a szocializmusban a munkaidő csökkenésével kapcsolatban nem közömbös számunkra, hogy a fiatalok és a felnőttek hasznosan töltik-e a szabad időt.

Befejezésül: a kirándulásoknak a jövőben még nagyobb szerepet kell betölteniök az ifjúság egészséges életre történő nevelésében. Ezért mélyebben fel kell tárni a kirándulásokban rejlő nevelési lehetőségeket. A kirándulások szervezésének lebonyolításához azonban a tanári, nevelői, szülői jószándék kevés. Gazdasági szempontból is többet kellene tenni az érdekelt szerveknek a diákok kirándulásai érdekében, nagyobb állami segélyek, kedvezményes utazás, stb. biztosításával.

Bánfalvi József dr.
a Szegedi Radnóti Miklós Gimnázium igazgatója

TARTALOM

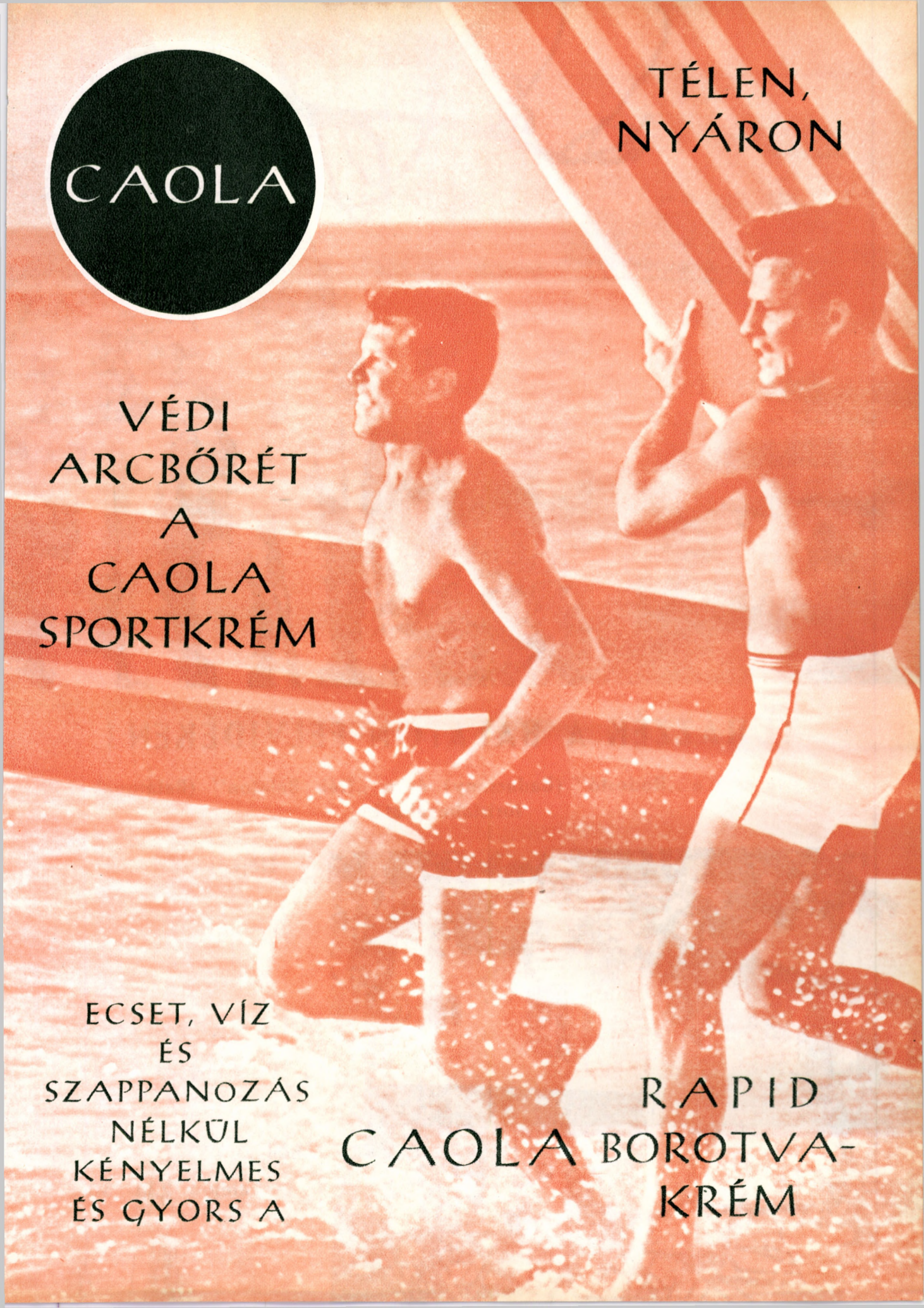
TERÉNYI IMRE: Napirenden a tömegsport ügye 225
KÉRI JÁNOS: A kis pályák vannak többségben 227
HOFFER JÓZSEF: Javítani kell a Nemzetek Kupája kiírását 228
FEKETE PÁL: A meglepetések csapata 230
CSILLAG ISTVÁN: Ferike 232
PETŐ BÉLA: Kosarasaink feladták a leckét... 234
BORBÉLY TIBOR: Kerékpározásban is léptünk egyet előre 236
NÁDORI LÁSZLÓ: Egyenletes iram — jobb teljesítmény 237
PETERDI PÁL: Úszósportunk a bajnokság tükrében 238
HARASZTHY ELEMÉR: Az ötkarika jegyében 240
ANTAL ZOLTÁN: Az első olimpiai közlemény a magyar hírlapirodalomban 243
SZEBENYI SÁNDOR: Merre halad a tekesport 244
IFJ. KERÉZSI ENDRE: Hogyan tanítsuk a jó labdakezelést? 246
Kötött és kötetlen mozgás 248
DOMOKOS ATTILA: Sportfilmezés 250
GOLDOVÁNYI BÉLA: A grafikon nem boszorkányság 252
H. E.: Új könyvek 254
BÁNFALVI JÓZSEF DR.: A kirándulás örömei és gondjai 255

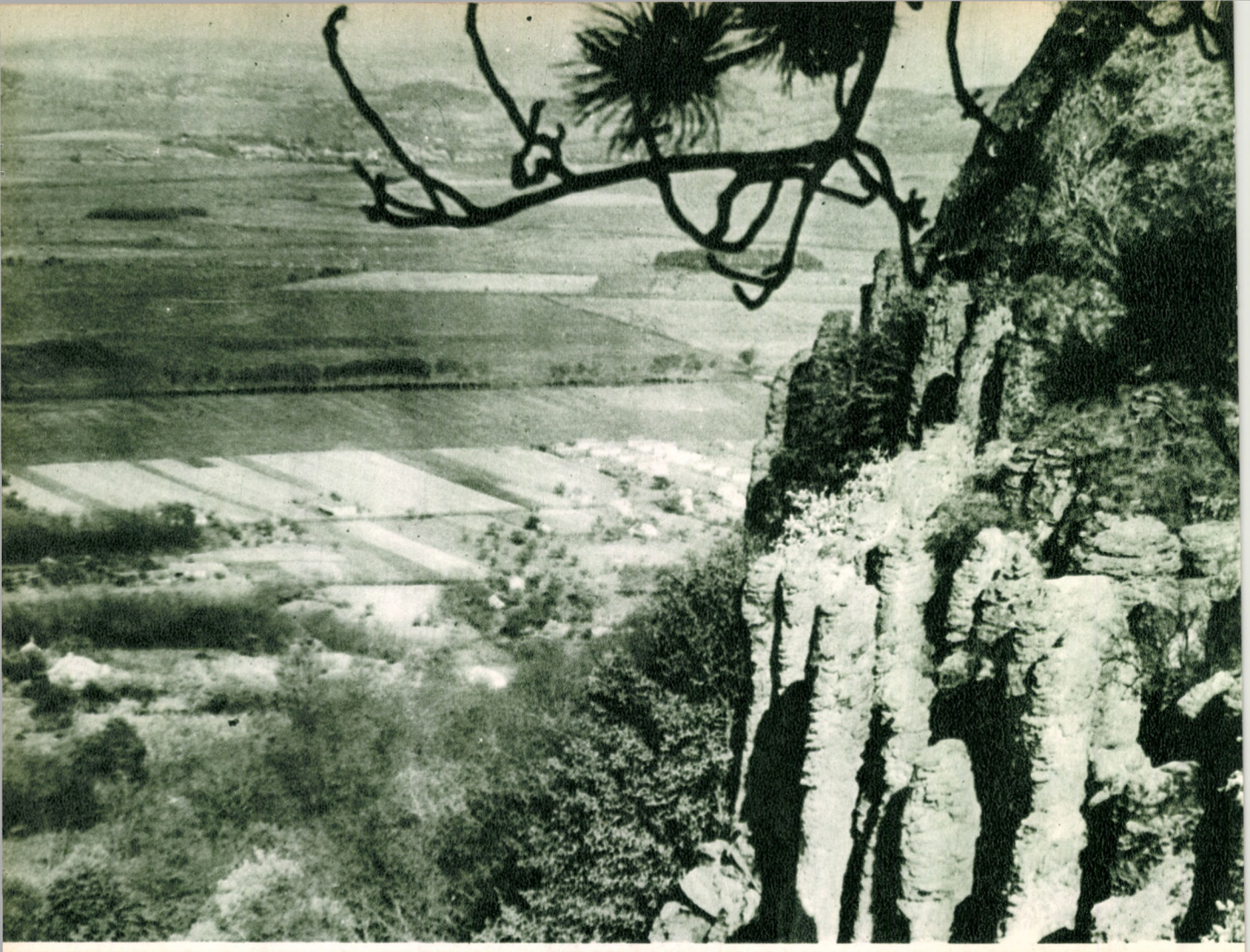
Címképünk: Gulyás István és a szakállas dán Ulrich színvonalas csatája a Budapest nemzetközi teniszbajnokság döntőjében (MTI foto — Mikó László felv.)

sport és tudomány

A Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság. Felelős szerkesztő: Pető Béla. Szerkesztőség: Budapest XII., Alkotás u. 44. Telefon: 159-036. Kiadja: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat. Budapest XIV., Istvánmezei út 3. Telefon: 140-034. Kiadásért felel: Ungur Imre igazgató. Egyes szám ára 4 Ft. Előfizetési ára egész évre 44 Ft. Félévre 22 Ft. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlapirodánál, Budapest V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850 és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61,251 vagy átutalás az MNB 8. számú folyószámlájára. Külföldön terjesztik a Kultúra Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest I., Fő u. 32, és a Kultúra külföldi képviseletei. — Index: 25 752.

64.5504 Egyetemi Nyomda, Budapest, VII., Dohány u. 10—14.


CAOLA
TÉLEN,
NYÁRON
VÉDI
ARCBŐRÉT
A
CAOLA
SPORTKRÉM
ECSET, VÍZ
ÉS
SZAPPANOZÁS
NÉLKÜL
KÉNYELMES
ÉS GYORS A
CAOLA
RAPID
BOROTVA-
KRÉM



TURÁZZÉK A BALATON-FELVIDÉKEN!

Látogassa meg a „Rodostó" (Badacsony) és a „Kék Balaton" (Balatonalmádi) turistaházakat!



Előjegyezheti helyét:

TURISTA-HÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALATNÁL,

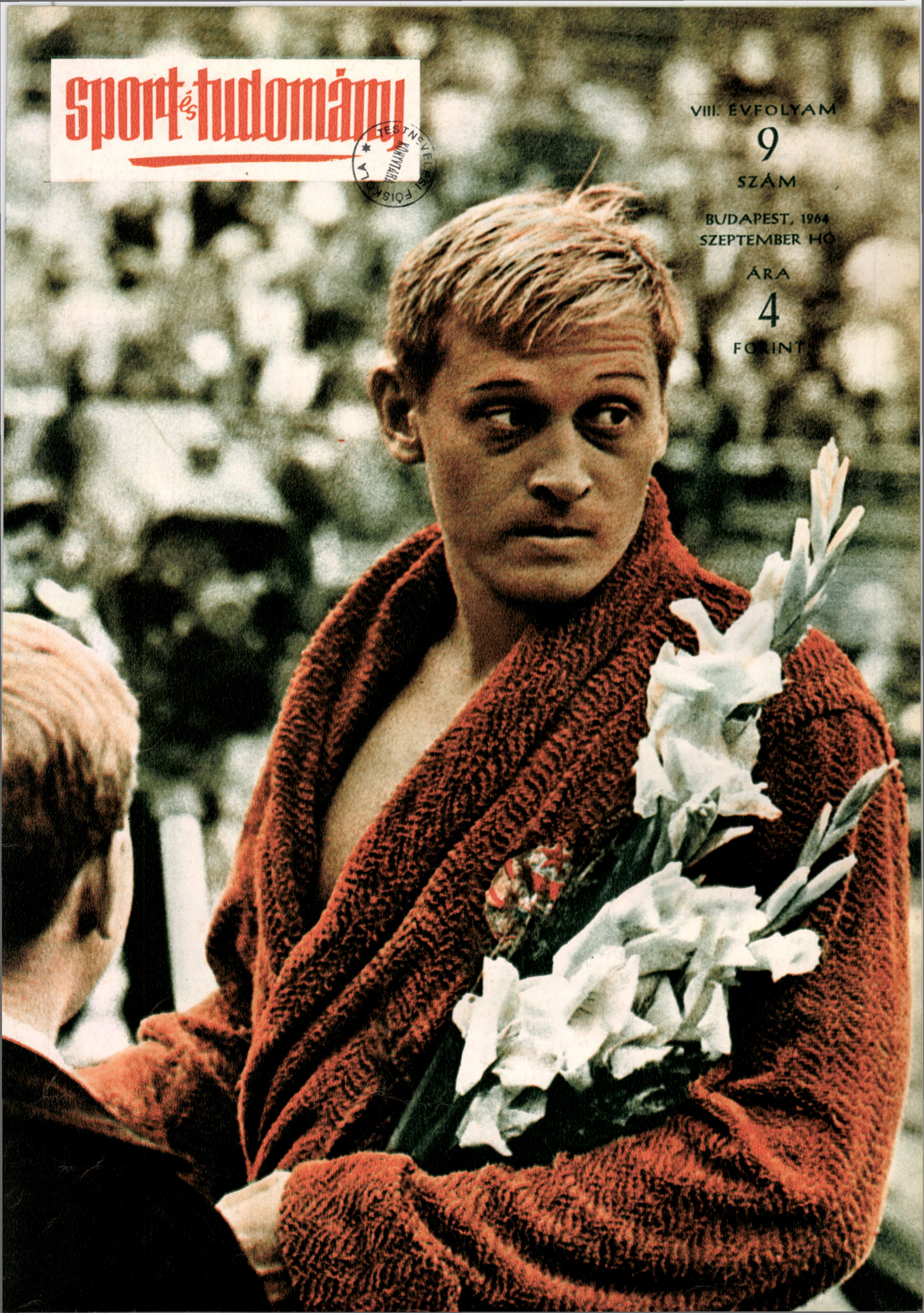
Budapest VI, Lenin krt. 55.

Telefon: 224-230

sport és tudomány

TESTNEVELÉSI KÖNYVTÁRI FOLYÓIRAT

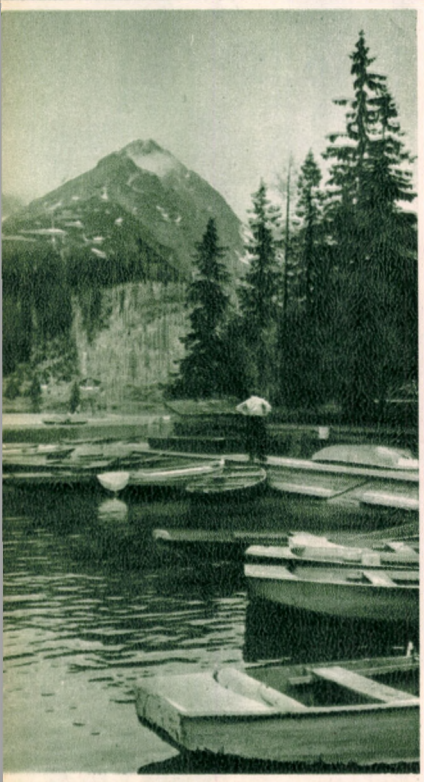
VIII. ÉVFOLYAM
9
SZÁM
BUDAPEST, 1964
SZEPTEMBER HÓ
ÁRA
4
FORINT







IBUSZ



TÁRSASUTAZÁSOK CSEHSZLOVÁKIÁBA UTÓIDÉNY ÁRON

BRATISLAVA—PÖSTYÉN (3 nap)

Részvételi díj: 490 Ft
Indulási időpontok: október hónapban.

MAGASTÁTRA (3 nap)

Részvételi díj: 557 Ft
Indulási időpontok: október hónapban.

KÜLÖNVONAT PRÁGÁBA (5 nap)

Részvételi díj: 934 Ft
Indulási időpontok: október, november hónapban.

TÁTRAI KÜLÖNVONAT (5 nap)

Részvételi díj: 788 Ft
Indulási időpontok: október hónapban.

KARÁCSONY A TÁTRÁBAN (8 nap)

Részvételi díj: 1313 Ft
Az utazás időpontja: december 21—28.

SZILVESZTER PRÁGÁBAN (5 nap)

Részvételi díj: 1018 Ft
Az utazás időpontjai: december 29—január 2
december 30—január 3.

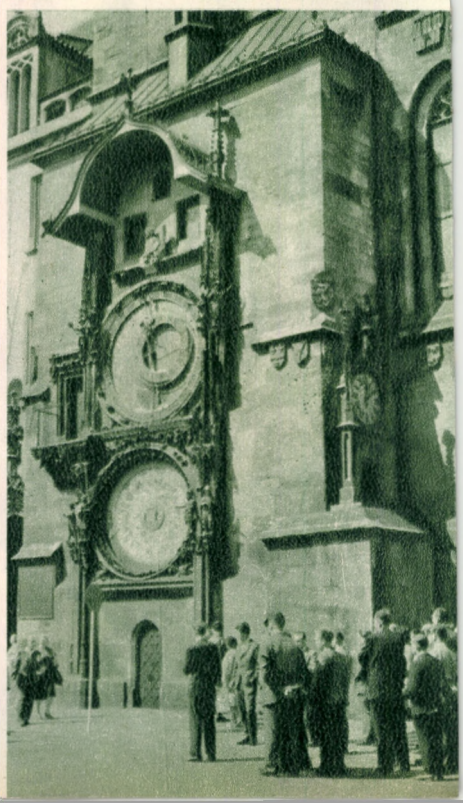
SZILVESZTER A TÁTRÁBAN (8 nap)

Részvételi díj:
„A" kategóriában 1715 Ft
„B" kategóriában 1304 Ft
Az utazás időpontjai:
„A" kategóriában december 28—január 4
december 29—január 5
„B" kategóriában december 30—január 6.









A nemzetközi atlétika egy nagy hónapja

Tokió jegyében



Ludvig Danek, a diszkoszvetés új világcsúcstartoja (64,55 m)

A májusi és júniusi „előcsatározások" után az atlétikai idény júliusban elérte első tetőpontját. Már olimpiai szempontból is több nagy, fontos verseny került sorra, sok esélyes találkozott egymással. S ha az eredményekből jó hetven nappal a tokiói rajt előtt túlzott következtetéseket levonni még korai is volna, ízelítőt adtak abból a hatalmas felkészülésből, amely az egész világon folyik és utaltak arra a felfokozott versengésre, amely majd októberben a tokiói olimpiai stadion salakján nyolc napon keresztül várható.

A hónap számunkra is mindjárt jelentős eseménnyel,

a magyar bajnoksággal kezdődött

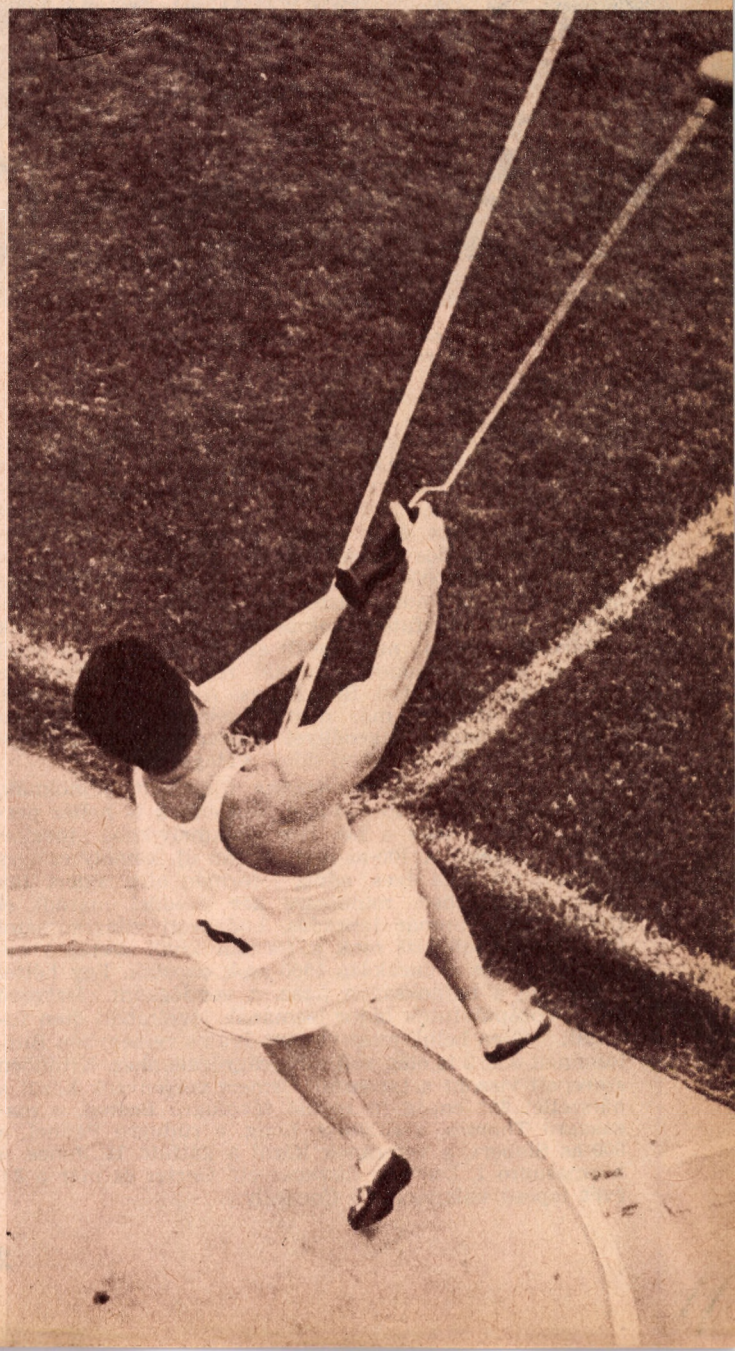
amely az olimpia miatt kettéosztott idény első felének vizsgáját jelentette. Új országos csúcsok s igazán kirobbanó eredmények nélkül zajlott le ugyan a háromnapos bajnoki viadal, de ebben az időszakban még nem is a csúcsforma elérése volt a cél, s a mieinknek nem kellett különböző kiküldetési szintek hajszolásával már korán pazarolniok idegenergiájukat, mint sok más országban. Az eredmények azt mutatták, hogy az olimpiai keret tagjai kevés kivétellel elérték az első szakasz végére tervezett megbízható, jó átlagformát, amely azután a második félidőben szükséges kiemelkedő eredmények alapja lehet.

Biztatóan szerepeltek az idén minden versenyalkalmat kihasználó vágtázók. Csutorás Csaba és — váratlanul — Rozsnyai Huba a 100 m-es előfutamban beállította az országos csúcsot, Csutorás 200 m-en is a csúccsal azonos idővel győzött, Nemesháziné Markó Margit pedig 100 m-en bizonyította be ugyancsak csúcsbeállítással megbízható formáját. A középtávfutók közül a bátor Nagy Zsuzsa kapott jogos tapsot 2:05.6 mp-es, az idei 800-as világranglistán is jó helyet biztosító idejéért. A hosszútávfutók, sajnos, még mindig nem találták meg bátorságukat, a szinte elmaradhatatlan meglepetésről ezúttal akadályfutásban a magára találó Simon Attila gondoskodott. A dobók megbízható formában több bajnoki csúcsot döntöttek meg és nagy örömet szerzett Zsivótzky Gyula sikeres bemutatkozása hosszú, súlyos betegsége után. Javuló formáját a bajnokság után a finnországi túrán is bebizonyította, akárcsak Kulcsár Gergely a gerelyhajítás egykori tanítómestereivel szemben.

Az amerikai válogató „áldozatai"

Nagy érdeklődés előzte meg az amerikai atléták első olimpiai válogató-versenyét. Okulva a régi, merev válogatási rendszer kudarcain, ez most számonként még csak

Harold Connolly, a kalapácsvetés nagy öregje, Tokióban szeretné magát kárpótolni római kudarcáért





Valerij Brumel (Szovjetunió) a magasugrás elsőszámú esélyese Tokióban

egy olimpiás, a győztes személyét tisztázta, de kialakította azt a mezőnyt, amelyből társai kikerülhetnek. Az újrendszerű válogató is követelt azonban, ahogy az amerikai lapok írták, „áldozatokat", hiszen többek között Beatty, az utóbbi évek legjobb hosszútávfutója, Plummer, a 440 yardos világcsúcstartó, Weisiger a múlt év egyik legjobb 1500-asa, Dupree, a sokszoros válogatott 800-as, W. May, Róma ezüstérmes 110-es gátfutója, Atterberry, a 400-as gátfutóbajnok és Uelses, az üvegrúd egyik leghíresebb lovagja nem került az első hat közé és ezzel már el is búcsúzhatott olimpiai reményeitől. Sérülése miatt nem indulhatott Bob Hayes. A világ leggyorsabb 100-asáról azonban már nem mondanak le emiatt az amerikaiak: külön engedéllyel résztvehet majd a szeptemberi második s egyben döntő válogatón.

Rajtuk kívül azonban néhány újdonsült bajnoknak, még a világcsúcstartó rúdugró Hansennek is nehéz perceket okozott, hogy a hat hely valamelyikébe „megkapaszkodhassék". A 400-as gátfutásban új, komoly esélyes bukkant elő a 24 éves, addig jóformán alig ismert Jay Luck személyében, mindössze két tizeddel maradt el Glenn Davis immár legendás, budapesti világcsúcsától (49.2 mp). Csalódást csak a formán kívül szereplő gerelyhajítók és a taktikázó 1500-asok okoztak. Egy héttel korábban, a bajnokságon (igaz, a vendégként résztvevő angol középtávfutók bátor iramának jóvoltából) öten futottak 3:40-en belül, most viszont óvatos versenyben Burlesonnak 3:45.2 is elég volt a hajrágyőzelemhez. Kitűnően szerepelt viszont a tapasztalt, ismert versenyzők közül a hátszéllel 837 cm-ig (!) repülő távolugró Boston, a magasugró Thomas, a súlylökő Long, a rúdugró Pennel, a 800-as Siebert, a veteránok közül a gátfutó H. Jones, a hármasugró I. Davis, a diszkoszvető Oerter és már a 33. évét taposó kalapácsvető Connolly.

A szovjet atléták ezalatt

a Znamenszkij-fivérek emlékversenyén

tartottak főpróbát az amerikaiak elleni viadalra kitűnő külföldi gárda kíséretében. A hagyományos versenyt ezúttal Tatjana Scselkanova 670 cm-es távolugró-világcsúcsa fémjelezte, de biztatóan szerepelt a többi szovjet válogatottjelölt is, a rövidtávfutók, a diszkoszvetők és a magasugrónők kivételével. Nemzetközi szempontból eddig még kevésbé szerepelt olyan „új" versenyzők igazolták itt ismét formajavulásukat és kerültek be újoncként a válogatottba, mint például Tölp, a fiatal észt 800-as, az angolok új reménységét, Wiggs-et nagy hajrában, 13:45-tel legyőző ötezres Orentas, az ugyancsak hosszútávfutó, tízezres Dutov (második 29 percen belüli eredményével), azután az akadályfutó Narogyickij, a gyalogló Agapov, az idén kiugrott kalapácsvető Klim, vagy a tízpróbázó Sztorozsenko. Akadt, persze, meglepetés is. A legnagyobb: a 22 éves észt-származású Laine Erik 2:05.4-es idővel elkapta az egész szovjet 800-as női élgárdát és egyszerre a reménységek listájára került. Kisebb meglepetés: Bolotnyikovnak nem ízlett még a 10 000 m, csak hatodik lett, éppen két tizeddel a mi egyéni csúcsot futó Pintérünk előtt.

A külföldi atléták közül Enrique Figuerola, a már Rómából ismert, ökölvívóra emlékeztető, csupaizom kubai 100-as bajnok Moszkvában is folytatta győzelmi sorozatát és meglepetésre gyorslábú honfitársnője, Miguelina Cobian is nagyon biztosan előzte meg a szovjet vágtázónőket. Az NDK-beli Karin Balzer bebizonyította, hogy nem ok nélkül tartják a 80-as gátfutás egyik esélyesének, az immár harmadvirágzását élő lengyel Janusz Sidlo pedig 85 m-en felüli gerelyhajítással iratkozott fel újra az esélyesek közé.

Időrendben ezután az újkori atlétika legrégibb nemzetközi versenye,

az angol bajnokság

következett. Mérlege ezúttal kissé vegyes volt, a színvonal a külföldi résztvevők ellenére több számban a várakozás alatt maradt. A legkiemelkedőbb eredményről a nagy tehetségekben szinte kifogyhatatlan brit hosszútávfutó-gárda gondoskodott. Az első napon négyen javították meg közülük Iharos Sándor 6 mérföldes Európa-csúcsát és még a verseny ötödik helyezettje is 10 000 m-re átszámítva 28:40 mp-en belüli időt futott! A 27:26.6 mp-cel győztes 30 éves Mike Bullivant, tavaly az egész idényben sérülésekkel bajlódott tisztviselő tulajdonképpen még nem is döntötte el, hogy Tokióra 10 000 m-re, vagy a marathoni futásra készüljön, akárcsak a nagy hajrában legyőzött Ron Hill, a négy évvel fiatalabb textilkémikus. A második nap azonban a hosszútávfutóikra joggal büszke angoloknak már kevesebb örömet okozott. Három mérföldön ugyanis Bruce Tulloh, a mezítlábas Európa-bajnok mindkét lengyel futótól, nemcsak a feltörő Boguszevicztől, hanem az ezen távon csak beugró Barantól is kikapott! Jól szerepelt a britek reménységei közül a 400-as Brightwell, a gátfutó Cooper, az akadályfutó Herriott, gyengélkedtek viszont vágtázóik, középtávfutóik és — a walesi távolugró, L. Dabies kivételével — továbbra is az ügyességi atlétáik.

A bajnokság mezőnyében négy magyar atléta is szerepelt. Közülük a súlylökő Varjú Vilmos, atlétikánk történetében immár harmincegyediknek a bajnokok sorába került. A futók számára nem termett babér, de néhány nappal később, a dublini nemzetközi versenyen Mecser Lajos bebizonyította, hogy bátor iram esetén klasszis időre képes.

Az angol női bajnokságot ezúttal is külön, korábban bonyolították le. Ritka esemény tette emlékezetessé. 100 yardon ugyanis Mary Rand-Bignal az előfutamban, Dorothy Hyman az elődöntőben, Daphne Arden pedig — ami a legtöbbet mond — a döntőben állította be a 10.6 mp-es (100 m-re 11.5-nek megfelelő) Európa-csúcsot és a 22 éves, csinos gyorsírónő 220 yardon is Európa-csúcsbeállítással (23.6 mp) győzte le biztosan Hymant. Az elmúlt év legjobb női vágtázója azonban nem elkeseredett,

közismert, hogy ő mindig ősszel mondja ki az utolsó szót. Nem ő volt egyébként az egyetlen tokiói esélyes, aki kikapott, a gátfutásban a japán Ikuko Joda jutott hasonló sorsra az angol Patricia Pryce-Nuttinggal szemben. A barnahajú Arden mellett a bajnokság másik csillaga a változatlanul csinos, ifjú mama, Rand-Bignal volt. Miközben egyik szemével az ötpróba felé kacsintgat, igazi számában, a távolugrásban 658 cm-es eredménnyel győzött le egy olyan nagyszerű mezőnyt, amelyben még a hatodik is 626-ot ugrott!

Az atlétaínyencek igazi csemegéje a hónap végére jutott:

az amerikai—szovjet viadal,

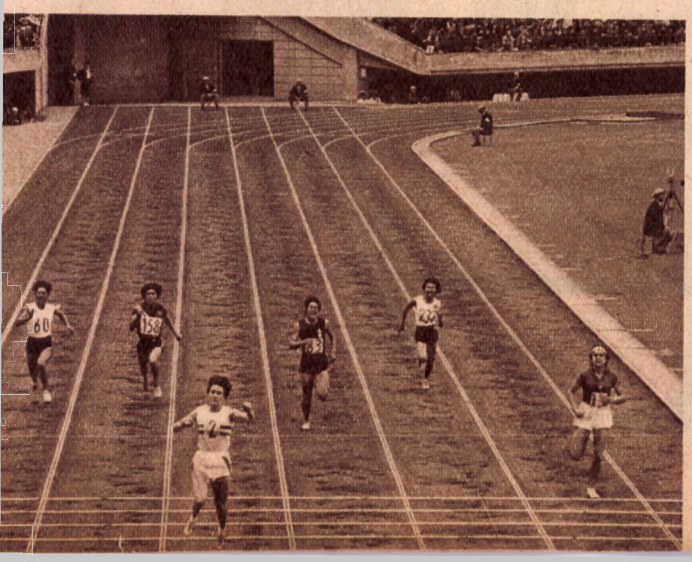
az immár hatodik atlétikai „csúcstalálkozó". Az idén a Los Angeles-i Coliseum volt a színhelye. A szinte már megszokott világcsúcsokról ezúttal két amerikai fogorvos-jelölt gondoskodott: Dallas Long, a 24 éves, egykori óriás-bébi alaposan, 20.60 m-ig vetette el a súlykot, a nagyon mérsékelt európai szereplése után ismét csúcsformába lendülő Fred Hansen pedig átugrotta üvegrost rúdjával az 528-as magasságot. A szokott magas színvonal ellenére azonban ezúttal elmaradt a szokott küzdelem. Az amerikaiak a férfi számokban ugyanis több, mint 40 pontos előnyt szereztek és ez elég volt ahhoz, hogy a csúcstalálkozók történetében először megnyerjék 187.5:155.5 arányban az összesített pontversenyt.

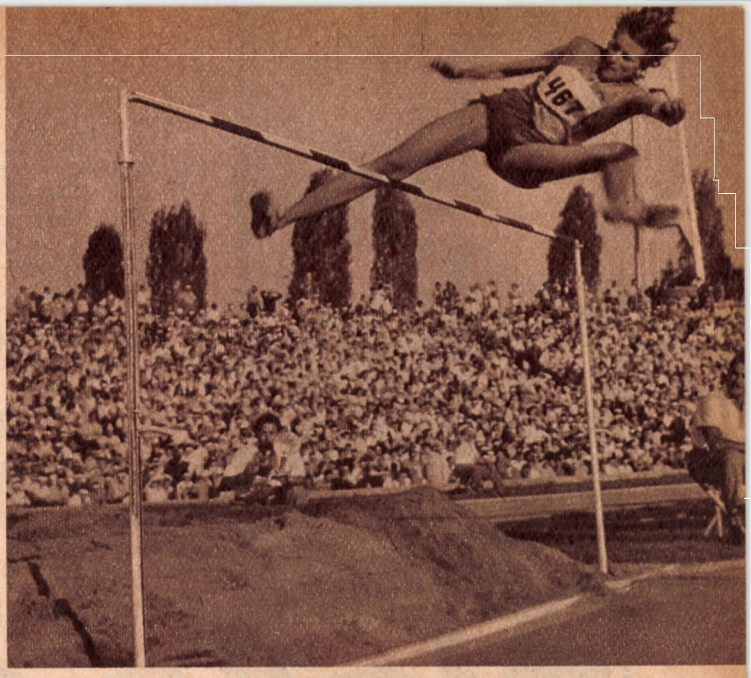
A hazaiak fölényének magyarázata: az amerikaiak megnyerték valamennyi futószámot, amire eddig még nem volt példa, s a tapasztalt Ira Davis pedig betört még egy olyan biztos „szovjet" számba is, mint a hármasugrás. A hosszútávfutók elpilledtek a nagy kaliforniai hőségben, viszont kétségtelen formahanyatlásra mutatott, hogy a például júniusban még nagyszerű formában levő Bolotnyikov 5000 m-en is csak utolsó lett. Ha a nagy reménység, Schul, azután a 18 éves „csodagyerek", Lindgren és az akadályfutók eredményei a melegben nem is sokat mondanak, tény, hogy az európai hosszútávfutóknak Tokióban az amerikaiakra is ügyelniök kell.

Az érem másik oldala: Carr mögött a sérült Hayes távollétében a többi amerikai vágtázó mérsékelten szerepelt, az ügyességi számokban pedig a hazaiakat két érzékeny vereség érte. A nagy esélyesek közül a távolugrásban Boston kikapott Barkovszkijtól, kalapácsvetésben a változatlanul ideges Connolly pedig mindkét szovjet dobótól. Azután Lipsnis megmutatta, hogy be lehet törni az amerikai súlylökő-óriások közé is, a tízpróbázókat pedig a veterán Vaszilij Kuznyecov győzte le biztosan.

A tavalyinál lényegesen erősebb volt az idén az amerikai női atlétacsapat is, erre mutat a csak 11 pontos szovjet győzelem. A szovjet dobónők Los Angelesben is külön klasszist képviseltek, viszont nagyon sokat fejlődtek s újabb váltó-aranyra pályáznak az amerikai néger vágtázónők, a távolugrásban pedig Scselkanova csúcsformában is csak szoros küzdelemben győzött a hat éve

A tokiói előolimpián a 100 m-es női síkfutás hajrája. Győz: Dorothy Hyman (Anglia)





Balázs Jolán (Románia), a szőcske-lány, még mindig egy klasszissal jobb mindenkinél a világon

a Népstadionban megismert s azóta egyre javuló Willie White ellen.

Amire még fel kellett figyelni

E kiemelkedő eseményeken kívül is szolgáltak még a hónap különböző nemzetközi versenyei, bajnokságai érdekességekkel, kitűnő eredményekkel. Íme, csak sürgönystílusban.

A 21 éves norvég Terje Pedersen, mindjárt bevezetőül 87.12 m-es gerelyhajító-világcsúccsal lepte meg a világot. Persze, majd a következő hetek mutatják meg, hogy az évek óta reménység, sokáig sérült oslói egyetemista képes lesz-e melbourne-i aranyérmes honfitársa, Danielsen nyomába lépni?

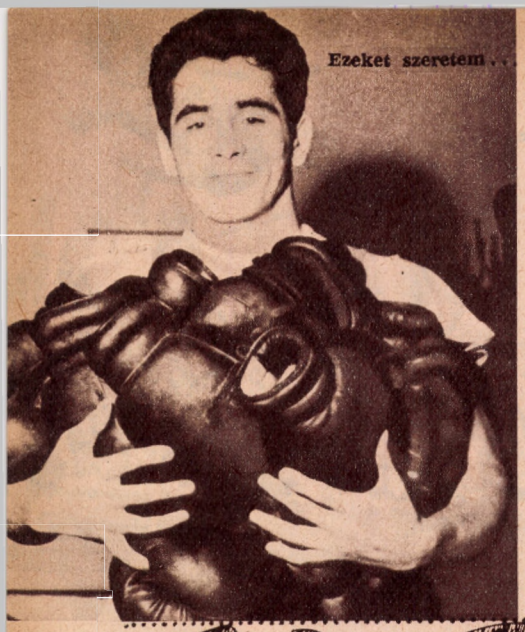
A finn üvegrúd-akrobaták európai vezetőszerepét a németek vették át. Az NDK-beli Manfred Preussger után a 21 éves nyugatnémet Wolfgang Reinhardt is átjutott az 5 m-en, sőt 511 cm-es „amerikai" magasságig emelte az Európa-csúcsot és — legyőzte egyszer Hansent is.

A hónap egyik legérdekesebb találkozóját Köln láthatta 5000 m-en az ausztrál Clarke és a francia Jazy között. Az ausztrál futó bebizonyította, hogy irammal is fel lehet őrölni az ellenfél erejét, Jazy pedig levonhatta a vereségből a tanulságot: néhány sikeres próbálkozás még a klasszis középtávfutót sem avatja biztos hosszútávfutóvá!

A franciák merészen kockáztató, egyre javuló 4×100-as váltója egy tizedre megközelítette a világcsúcsot (39.1), az azzurik váltója 39.3-at futott. A belga Roelants három egymásutáni versenyen 8:38-on belüli időkkel igazolta nagy esélyeit. A csehszlovák Danek újabb 61 m-en felüli dobásaival Oerter komoly ellenfelévé lépett elő. A lengyelek magasugrója, Czernik 218 cm-es ugrással jelentette be igényét tokiói éremre, a nyugatnémet tízpróba-bajnokságon a csúcstartó Bock távollétében is ketten értek el 8000 ponton felüli eredményt, a női 800-as világranglista élére új név került: Maryvonne Dupureur asszony, a lille-i testnevelő.

Mire ezek a sorok megjelennek, a világranglista valószínűleg már sok helyen megváltozott. A Sport és Tudomány hosszú átfutási ideje miatt nem számolhatunk be augusztus havának különböző nagy eseményeiről (német válogató, szovjet bajnokság, Kusocinski-emlékverseny stb), amelyek tovább tisztázzák majd az erőviszonyokat. A szeptemberi „utolsó" próbák, a végleges válogatások után pedig talán már meg lehet kockáztatni az olimpiai esélyek latolgatását is.

Subert Zoltán



Vele vagy nélküle?...

vagy 1948-ban, Londonban Csik Tibor és Papp Laci. És aztán Papp Laci, szünet nélkül, egészen 1956-ig, Melbourne-ig. „Kijött a forma" 1960-ban, Rómában is. Nem bizakodtunk hiába; nem szakadt meg a lánc. Török Gyula súlycsoportjában olimpiai bajnok lett.

Most néhány hét van csak hátra az olimpiáig. Van klasszisversenyzőnk. Mégis fel kell tennünk a kérdést: bizakodhatunk-e?

Töretlen út

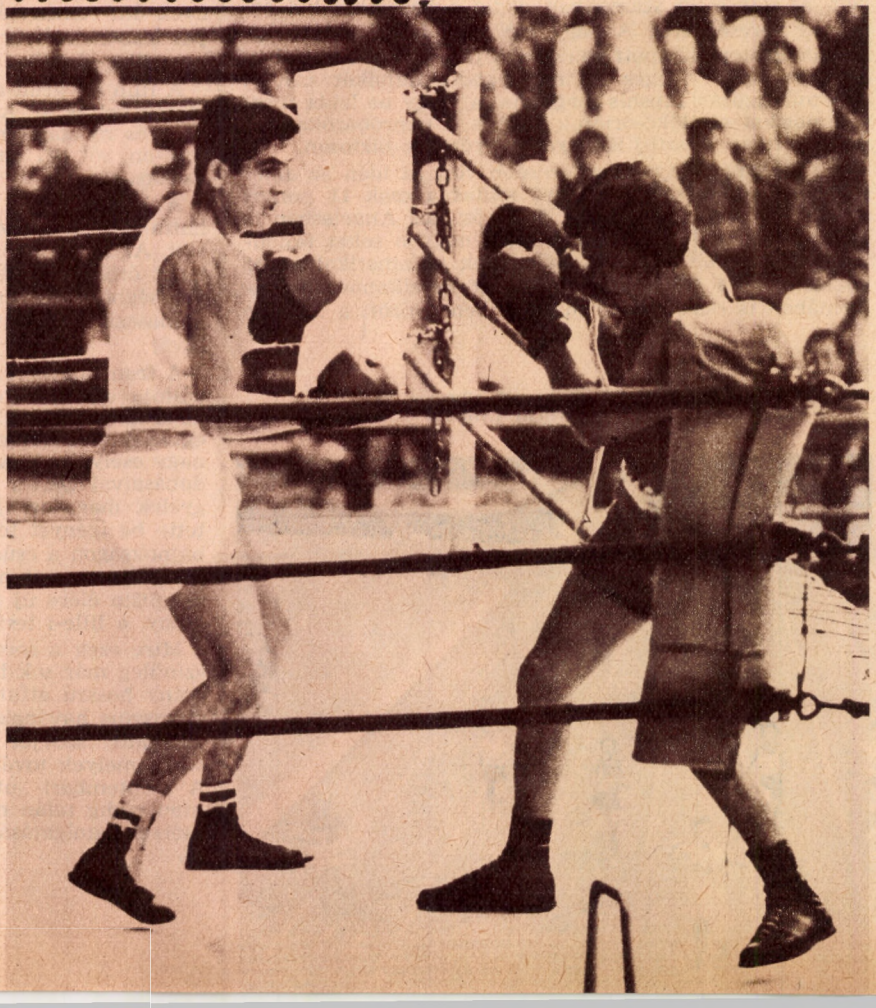
Arra már pontosan emlékszem, amit Papp Laci mondott róla: „Ez a gyerek addig győzhet, amíg bírja és akarja". Kajdi János eddigi pályafutása a nagy előd jóslatát igazolja.

15 éves korában — kerek tíz éve — szülővárosában, Szombathelyen a Dózsában húzott először „nehéz kesztyűt" a kezére. 21 éves korában Budapest-bajnok, a következő esztendőben, 1961-ben magyar bajnok, még ebben az évben Plovdivban győz a nemzetközi hadsereg-bajnokságon és bronzérmet szerez a belgrádi EB-n, hogy azután a következőn Moszkvában, 1963-ban rátegye a koronát eddigi szereplésére: Európa-bajnoki aranyéremmel tér haza. Közben persze szorgalmasan gyűjti az egyéb aranyakat is vitrinjében. Még két magyar bajnokság, három Budapest-bajnoki cím és a prágai nemzetközi hadsereg-bajnokság megnyerése bizonyítja tehetségét. A pálya íve tehát töretlen. Látszólag. Ha ugyanis, jobban odafigyelünk, ha végigtekintünk a győzelem reményében megragadható lehetőségek skáláján az elmúlt években, azt tapasztaljuk, hogy Kajdi Jánost egy-egy rajta kívül álló, edző és versenyző által be nem tervezhető ok megtorpantotta, visszavetette.

Az első ilyen 1963-ban jelentkezett, támadta orvul hátba. Azaz egészen pontosan — vesében. Veseköveit miatt kellett távolmaradnia 1963-ban a katonaversenyzők legjobbjainak újabb összecsapásától.

Szervezetének alsó régióiból indult, de felül folytatódott az orvtámadás. Még ugyanabban az évben

Jancsi támad. Az ellenfél kettős fedezékbe vonul



Kajdi János harca Tokióért

Évek óta próbálom visszaidézni a pillanatot, amikor felfedeztem. De akárhogy erőltetem a memóriámat, nem tudok emlékezni az első találkozásra. És ez csak azért bosszant, mert okvetlenül észre kellett vennem. Azokban a hónapokban tűnt fel a budapesti Sportcsarnok ökölvívó szorítójában, amikor a rossz box tengerében egyetlen kis sziget is komoly, biztonságot nyújtó szárazföldnek számít. A megfelelő erőnlét nélkül, kedvetlenül, csapkodva vívott dulakodások közben egyetlen jó mozdulat, egyetlen „hármakat ütő" versenyző is feltűnést keltett.

Kajdi János 1959. november 13-án, pénteken került a Bp. Honvédhez. A magyar ökölvívósport a mélypontot kerülgette. Fél évvel az olimpia előtt voltunk. És nem volt egyetlen klasszis versenyzőnk sem. Török Gyulától reméltünk valamit. Tudtuk, hogy tud „verekedni", és tudtuk, hogy ezt értékelik majd odakint. És tudtuk, hogy a magyar ökölvívósportnak jóideje olimpiai hagyományai vannak. Ha nem is beszélhettünk egységes, átütőerejű csapatról, egy-egy egyéniség minden négy évre felnőtt. Sőt, olykor kettő is. Mint 1932-ben Los Angelesben Énekes István, 1936-ban Berlinben Harangi,

Manchesterben, az angolok elleni visszavágón, élete legnagyobb formájában boxolt, az ugyancsak nagyszerű Brestlin ellen. Kétszer is padlóra küldte ellenfelét.

Az ökölvívás azonban olyan sport, ahol az ellenfél visszaüt. Brestlin is ezt tette. Kőkemény az ökle ennek az angol fiúnak még kesztyűbe bújtatva is. Az ütés Kajdi balvállát érte. Egy oszlop eldőlt volna tőle. Jancsi a meccs közben észre se vette. De utána az orvosi diagnózis: izomzúzódás. Javallat: néhány hét pihenő. Amelynek kezdete jókora fájdalmak közt telik el.

Hiába, az ökölvívás nem bélyeggyűjtés!

Törött kéz

Az elmúlt év végén, Angliában szerzett sérülés azonban — úgy látszik — csak a nyitány volt.

De erről — egyelőre — Kajdi Jancsi mitsem tud. 1964 januárjában egészségesen, vidáman elkezdi az alapozást. És a csapatbajnokságon már a régi Kajdit látjuk a szorítóban. Ellenfelei egy percig, ha állják keményen záporozó „hármait". Egészen a Dózsa elleni mérkőzésig. A Hajnallal szembeni összecsapás két teljes menet. Aminek őszinte szívből, mindannyiunknak: olimpiai ökölvívó reménységünknek, vezetőknek, edzőnek, egyszerű szurkolónak egyaránt örülnünk kellene; ha — Hajnal bele nem fejel az arcába. Két nap múlva Kajdi Ausztria egyik legjobb amatőr ökölvívója, Kőnig ellen mérkőzött. Megint örülhettünk volna: ez a meccs teljes három menetig tartott. De hogyan? A fogalmazásbéli feltételesmód erre a találkozóra is érvényes. Kőnig szinte szünet nélkül a ragtapaszt célozta Kajdi szeme alatt. És mert ököllel nem találta el, fejjel próbálta meg ő is. Így sem sikerült egészen. Most legjobb könnyűsúlyú versenyzőnk szeme fölött repedt szét a bőr.

Ám akármilyen körülmények között is, ez volt az egyetlen három menetes mérkőzése Kajdi Jánosnak egy év távlatában visszafelé.

Újabb Budapest-bajnokságot azonban már nem mondhat a magáénak, mert sérülése miatt az idein nem indulhatott. A bolgárok ellen mégis a kötelek közé lépett. Itt sérült meg a keze először. A magyar bajnokság első mérkőzésén, a dunaújvárosi Farkas ellen azután el is tört.

Nem mondható szerencsésnek az 1964-es esztendő.

Klasszis — szerencse nélkül

Pedig ez az esztendő „nagyállomás", határkő az életében. Minden sportoló legdédelgetettebb álma: olimpia.

Ha babonás lenne, eszébe jutna: november 13-a, péntek. Akkor kezdte. Eszébe jutott-e?

A törés után 6 hétig viselte a gipszet. Amint levették, elkezdte a szakmai munkát. Még egy hónapig csak masszázs és erősítő gyakorlatok. Nagyon akart. Július elején újra a kötelek közé állt — Tatán. És mert nagyon akart, — nagyon tud akarni — nagyon „ment neki". A hónap végefelé már 5 meneteket engedélyezett a „mester", Énekes Árpád, a válogatott ökölvívó keret edzője.

Ilyen körülmények között csapott be az újabb villám. Július 25-én, a sportklinikai felülvizsgálaton újra begipszelték Kajdi Jancsi kezét. Az orvosi diagnózis: a csont nem forrt össze.

Most tehát van klasszis versenyzőnk az ökölvívásban, akinek — úgy látszik — szerencséje nincs. Ezt mutatta a képlet három hónappal Tokió előtt.

De mit mutat Kajdi a balszerencsének? ...„Függét!" Eskü alatt vallja, hogy nem érez fájdalmat. Dolgozni, harcolni, verekedni akar.

Mivel keveset versenyzett, a múlthoz kell fordulnunk, mint „kisegítő hőmérőhöz". Hogyan nyert, hogyan tudott felülkerekedni Moszkvában? ... A névsor sokatmondó „hőmérő"! Cotot (francia), Grodzien (lengyel), Halonen (finn), Nikanorov (szovjet). Valóban Európa legjobbjait kellett végigvernie, hogy az aranyat hazahozhassa a vitrinjébe.

Igaz, hogy azóta egy teljes esztendő eltelt. Az is igaz, hogy az olimpián még többen lesznek. Távoli földrészek nekünk ismeretlen versenyzői is. De, aki Moszkvában, Nikanorov ellen a döntőben győzni tudott, annak nincs mitől tartania. Persze ép arccal, vesével, és főként két egészséges, ép — ököllel.

Csapat — klasszis nélkül

A felkészülés módszereiről beszélgettünk Énekes Árpáddal, és a — társadalmi munkában segédkező — Fogarassy Mihállyal Tatán. Nem voltak jó hangulatban. Kajdi miatt. Nélküle csonka — nagyon csonka! — lenne a magyar olimpiai ökölvívó csapat.

Pedig a mélypontról elmozdultunk. Ezt bizonyítja az angolok, franciák, jugoszlávok elleni győzelem. Vitathatatlanul vannak nagyon tehetséges, „buŋyósaink" is. Hiszen az előbb említett győzelmeket ők vívták ki. Baranyai Lajos például egyik legtechnikásabb öklözőnk, vagy a csepeli Sebők Laci, az egyik legharcosabb. Éppen csak az kell, hogy az egyikhez ne jöjjenek közel, a másiktól ne fussanak el jövendő ellenfeleik Tokióban. Török Gyula változatlanul — kérdőjel. Akár 1960-ban, Róma előtt.

— Gyuszit hangulatba lehet hozni — ez a „mester" rövid és tömör véleménye. Értjük. És reméljük, az ellenfelek is megértik majd.

A júniusi nyugatnémet túra után tevékeny pihenés következett. A közvetlen olimpiai felkészülés („kis alapozással") július elején kezdődött Tatán. Ezt követte a formábahozó időszak az augusztusi mérkőzés-sorozatra. A Balaton-bajnokságra, az angol-magyarra és a Sziklay-emlékversenyre.

Ez a hónap, a szeptember már a teljes olimpiai felkészülés jegyében zajlik.

Napi két kesztyűs edzés hétfőn, kedden és egy szerdán is. Kétnaponként ismétlődő favágás hajnalonként. Összesen 2×6 menet gyakorló kesztyűzés és két edzőküzdelem hetenként.

Elég lesz? ... Sok lesz? ... Kevés lesz Tokióban? ..

Erre Tokió felel majd. Az ökölvívó edzőtábor lakóin nem múlik. Hites tanúk vagyunk rá.

Harcban a babona ellen

1939. december 30-án született Szombathelyen. Megnyert néhány vidéki versenyt szülővárosa színeiben, majd egy évig a Dunaújvárosi Kohászban. Többszörös Budapest-bajnok, magyar bajnok, nemzetközi hadsereg-bajnok és egyszer már Európa-bajnokságot is sikerült nyernie.

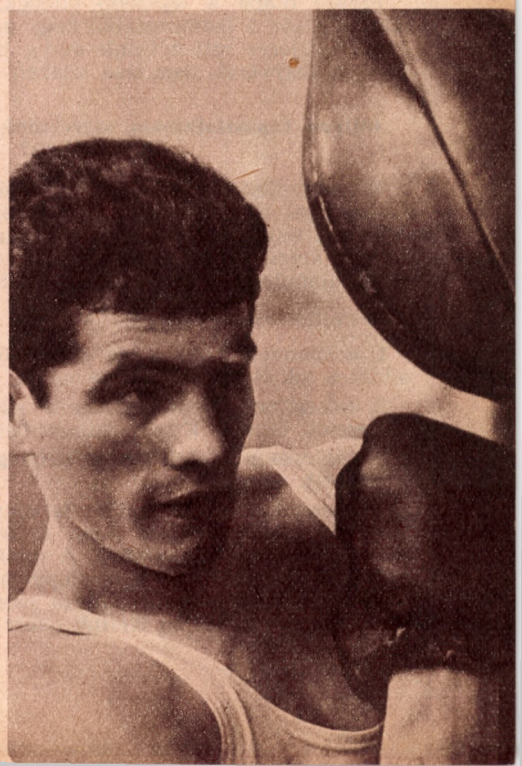
1959-ben, a Bp. Honvédhoz szerződése évében megnősült. Négy éves kislánya van. Az elmúlt egy évben különböző „alkatrészei" fellázadtak ellene. Ha babonás lenne, idegesítené, hogy 13-án és pénteken indult a karrierje.

De nem babonás. Elszánt. És nagyon tud boxolni. Úgy, ahogyan kevesen előtte ebben az országban. Ezért hihet magában. Ezért hiszünk mi benne.

Az első mérkőzésére, akárhogy igyekszem, nem tudok visszaemlékezni. De az Európa-bajnokság megnyerése után én csináltam vele a rádió-interjút. Akkor kérdeztem meg, a beszélgetés végén, mi a kedvenc zeneszáma? ... Azt felelte: „A magyar himnusz Tokióban." Úgy legyen!

Csillag István

Így lehet az ütésgyorsaságot fejleszteni





A budapesti magyar-spanyol találkozón győztes csapatunk



Nagy György elől felszedi a kapus a labdát

Indulás előtt...

A KAPITÁNY JELENTÉSE AZ OLIMPIAI LABDARÚGÓ CSAPATRÓL

Amiről ez év elején még óvatosan félve, de ugyanakkor titkon reménykedve ábrándoztunk: *Tokió*, megvalósult. Fiatal labdarúgóink „meghódították a mallorcai spanyolok szívét" és biztos győzelmet arattak a Népstadion gyepén is a spanyolok olimpiai csapata ellen. (Ez az eredmény utólagosan, a válogatott csapatok Nemzetek Európa Kupájának spanyol sikere után csak tovább növeli a magyar labdarúgás tekintélyét.)

A repülőjegy tehát már megvan az álmaink városába repítő KLM gépre, a szervezési előkészületek pedig a végső szakaszba jutottak. Labdarúgóink is átestek már néhány kellemes „formaságon": kipirult arccal próbálgatták a vadonatúj felszerelést, a máskor idegesítő ruhapróbákon teljes megelégedéssel állapították meg, hogy külső megjelenésben biztosan a „dobogón leszünk", s ha az orvosi vizsgálat nagyobb szívdobogást és hőemelkedést tapasztalt is a szokottnál, örömmel írták fel a személyi lapra a diagnózist: *„sportszív és olimpiai láz"*.

Persze hiába a legszebb öltözék, egyáltalában nem mindegy, sőt, a legfontosabb: hogy mi kerül a szereléses zsákba, illetve mit tettünk eddig bele? Harcbaindulás előtt, a fegyverek tisztítása közben nem árt összegezni,

milyen tapasztalatokat szereztünk eddigi szakmai munkánkban?

Minden elbizakodottságot nélkülöző tárgyilagos megállapítással elmondhatjuk — visszapillantva az elmúlt hónapok munkájára —, hogy a csapat szereplése megfelelt a kívánalmaknak és a kitűzött célokat — ha nem is hiánytalanul — de lényegében elértük.

Mik voltak ezek a célok?

1. a spanyolok elleni két selejtező mérkőzésen biztosítani a tokiói 16-os döntőbe jutást;

2. elősegíteni A-válogatottunk sikeres szereplését a Nemzetek Európa Kupája küzdelmeiben;

3. véglegesen kialakítani a tényleges olimpiai keretet (csapatot).

A spanyolok nagy gonddal felkészített és szép reményekre jogosító csapata ellen aratott *kettős győzelem* nem lebecsülendő eredmény. A mallorcai mérkőzésen a spanyol szakvezetőket is meglepte a fiatal magyar csapat bátor támadójátéka. Furcsa megállapítás volt (sajnos!), hogy ez a csapat *izelítőt adott a „magyarok játékstílusából"*! Milyen kár, hogy ezt a játékot a csapat idehaza a Népstadionban nem tudta megismételni (lélektani felkészülés!!) és „csupán" biztosan győzött.

A szakmai célok között szerepelt olyan játékosok kiválasztása és szerepeltetése, akik koruk, magatartásuk és tudásuk alapján később az A-válogatott *tényleges utánpótlását* jelenthetik. — Elmondható, hogy e téren is sikerült előre lépnünk. Az olimpiai csapat játékosai közül Novák, Nagy, Nógrádi, Ihász, Bene több ízben szerepelt a legjobbak között, de Gelei, Káposzta, Szepesi, Komora és az utánpótlás-csapatból felnövő *Varga* is szóhoz jutott az A-válogatott összeállításánál.

Végül meg kell említenünk, hogy bár a felkészülést és a csapatkialakítást az elmúlt két év alatt sokszor zavarta a kettős szerepeltetés, mégis kialakult a *„törzsgárda"*, az állandó keret (csapat), amely a hiányosságok ellenére (például a szélsőknél még mindig nem sikerült megfelelő utánpótlást biztosítanunk!) nagyjából *betöltötte a „tartalékcsapat" szerepét.*

A *nevelés* terén kitűzött célt, hogy egy fegyelmezett, szerény, szocialista öntudattal rendelkező játékosokból álló csapatot alakítsunk ki, sikerült megvalósítani. Játékosaink megtiszteltetésnek veszik, hogy szerepelhetnek az olimpiai csapatban: akaraterő, küzdőképesség, lelkesedés terén jelesre vizsgáztak. A játékosok pályán kívül is igaz barátként viselkedtek és külföldön jó benyomásokat hagytak a vendéglátókban.

Most érkeztünk el a felkészülés *utolsó szakaszához* és térjünk is rá, hogy az említett tapasztalatok felhasználásával

hol állunk most a felkészülésben:

melyek a szakmai teendők főbb céljai, mi a program és végül, de nem utolsó sorban mit is várhatunk Tokióban?

Az idei bajnokság előtt első ízben megvalósult egységes alapozás jótékony hatása elsősorban a bajnoki mérkőzések arculatán tükröződött: soha ilyen bizonytalan kimenetelű izgalmas bajnokság még nem volt és az utóbbi évekhez viszonyítva a mérkőzések szakmai színvonala is emelkedett. *„A tatai alap" tehát tartósnak ígérkezik és biztosan lehet rá építeni!* Rengeteg új arcot láthatunk élvonalbeli csapatainkban, fiatal tehetségek dolgában sem állunk rosszul. (Utánpótlás-válogatottunk minden mérkőzését megnyerte, olimpiai csapatunk egy vereséget szenvedett!) Hazai viszonylatban tehát kétsé-

get kizáróan kimutatható az ugrásszerű fejlődés. Más kérdés: *hol állunk a sportág nemzetközi élvonalának mezőnyében?*

A nemzetközi erőviszonyokat általánosságban a nagy világversenyeken mutatott felkészültség és az eredmények tükrében szokták elbírálni. Az utóbbi években elért eredményeink: az 1960. évi római olimpiai 3. hely, az 1962. évi chilei VB-én szerzett 5. hely és az 1964-ben zárult Nemzetek Európa Kupájában megszerzett 3. hely azt bizonyítja, hogy ha e téren számottevő előrelépésről nem is beszélhetünk, *de helyünket biztosan tartva a nemzetközi élmezőnyhöz tartozunk.* (Gondoljunk itt arra, hogy például Anglia, Spanyolország, Svédország, a Szovjetunió nem jutott a tokiói 16-os döntőbe!!) Válogatott csapataink a siker reményében vehetik fel a küzdelmet bármely ország válogatott csapatai ellen.

Igaz ugyan, hogy *klubcsapataink nemzetközi eredményei* (kivétel a néhány év előtti Vasas csapata, s az MTK legutóbbi második helye a KK-ban) *erős lemaradásról tanúskodnak.*

Legnagyobb negatívumként azt kell megemlíteni, hogy az utóbbi években *sem válogatott-, sem klubcsapatunk nemzetközi tornát nem nyert.* A magyar labdarúgás régi tekintélyének visszaszerzése útján nagyot lendítene egy kiugró olimpiai szereplés.

Mit tehetünk ennek érdekében?

Megállapítottuk, hogy játékosaink emberi magatartása sokat fejlődött. Véleményem szerint a további munkánkban is döntő lesz: *milyen emberek alkotják az olimpiai csapatot!* A fő követelmény az, hogy a tehetségen, szakmai felkészültségen, a szorgalmon és lelkesedésen kívül milyen a játékos magatartása, hozzáállása a feladatokhoz.

Különösen fontosnak tartjuk a lelkesedés, az akaraterő, a küzdőképesség további fokozását, a lélektani felkészítést. Ehhez az is kell, hogy sportolóink az eddigieknél is többet adjanak a munkás hétköznapok edzései közben szorgalomból, példamutató küzdőképességgel harcoljanak egyesületük bajnoki (nemzetközi) mérkőzésein és magánéletük is céltudatosan szolgálja a felkészülést.

Sok lesz a kitűnően felkészült csapat Tokióban! Fel kell ébreszteni labdarúgóinkban *a fokozott felelősségérzetet:* a magyar labdarúgásért aggodó közvélemény joggal kiemelkedő szereplést vár olimpiai csapatunktól és ebben a gigászi küzdelemben csak a lelkileg, fizikailag és szakmaiag legjobban felkészült csapatok lehetnek az élen.

Ütőképes olimpiai csapatot csak akkor tudunk kialakítani, ha minden résztvevő tisztában van a nemzetközi szint követelményeivel. Játékosainknak tudniok kell, hogy nagy iramú, gyors ritmusú összjáték a korszerű labdarúgás alapfeltétele — nemzetközi vonalon.

Fizikai adottságok tekintetében: termet, testsúly, testmagasság terén csaknem minden nemzet előnyben van velünk szemben. Ez eredményezi azt, hogy a test-test elleni küzdelemben a legtöbbször alulmaradunk és ha rendkívüli időjárás vagy talajviszonyok vannak, ez már meglátszik a csapat teljesítményén.

A külföldi csapatokkal szemben hátrányos az is, hogy játékosaink — hozzászokva az itthoni gyakorlathoz — szinte személyes sértésnek veszik, ha őket szabályosan vagy szabálytalanul lökik, sodorják. Ezen feltétlenül változtatnunk kell!

A gyorsasági állóképesség megteremtése alapfeltétel a következő taktikai és technikai elképzelésekre. Nemzetközi szinten játszani óhajtó játékosok kötelessége a gyorsasági állóképesség megszerzése!

Technikai vonalon abban látom a lemaradást, hogy amíg a többi nemzet (különösen a szovjet, az NDK) a legegyszerűbb megoldások gyors, pontos végrehajtására törekszik, addig a mieink nem a korszerű technikát alkalmazzák. Nagy hely kell a labda lekezeléséhez, többszöri érintéssel tudják csak birtokba venni és ezért kevés az egyből való adogatás. A különféle pörgetett csüdrugások helyett a belsővel és tiszta csüddel való rúgást akalmazzák, ami a játékot lassítja. Néhány játékosunk cselezése sem korszerű: szinte az ellenfél „hasán keresztül" akarja átvinni a labdát. Ha jelenleg még nem is mutatkozik eléggé, régi legnagyobb fegyverünk, a technikai fölényünk elveszett, sőt alkalmazásában már lemaradás mutatkozik.

A technikai képzés fontosságáról még csak annyit, hogy minden idők labdarúgásának éltető ereje a labdakezelés volt. A mai korszerű, gyors játék még fokozottabb mértékben követeli a technika fejlesztését. Hogy miért? Ha a labdakezelés magas szinten mozog, több idő marad a játék szellemi részére. Gyors labdakezeléssel minden taktikai elgondolás könnyebben oldható meg. A nemzetközi szinten mozgó játékosok érdeke, hogy a játék minden fázisát tudatosan végezzék.

Első számú feladat, hogy tisztában legyenek a támadó és védőjáték folyamatosságával. *A korszerű labdarúgás aranyszabálya, hogy az első támadó játékos a kapus és az első védő az élcsatár.* Tudni kell, hogy a támadójátékban a meglepetés vezet az eredményességhez. A mai nehéz támadójátékban csakis önzetlen játékosok képesek komoly feladatot megoldani!

A támadásban megköveteljük, hogy a középső harmadot gyorsan játsszuk át, az eredményesség érdekében. A védelemben ugyanúgy megkívánjuk, hogy a középső harmadot, elveszett támadás után azonnal foglaljuk el!

Taktikai téren, ellentétben a legtöbb helyen mereven alkalmazott 4—2—4 rendszerrel szemben, a magyar csapat játéka rugalmasabb. A résztaktikai megoldások végrehajtásánál előny mutatkozott a magyar csapat javára, például ngyon könnyen tudott gólhelyzetbe kerülni.

Említett hiányosságaink közül legszembetűnőbb, hogy ellentétben a legtöbb nemzettel (szovjet, jugoszláv), nálunk a *szélső-inség* miatt kevés a korszerű szárnyjáték. Védekezésünk sem hibátlan: szélsőhátvédjeink és fedezeteink nem szeretik a szoros emberfogást és ez a védelemben nagy veszélyeket rejt magában.

Dunai II. akciója a spanyolok ellen Budapesten



Roham a szovjet kapu ellen. Vezeti Bene



E hiányosságok ellenére is az a véleményem, hogy taktikai téren inkább előnyben vagyunk a legtöbb eddigi ellenfelünkkel szemben.

A felkészülés utolsó szakasza júliusban kezdődött: amikor nem került sor sűrített bajnoki fordulókra, akkor a keddi napokon közös erőnléti-technikai edzéseket tartottunk a Testnevelési Főiskolán, ezt szerdán kétkapus edzőmérkőzések követték fokozatosan erősödő ellenfelekkel. (Sopron város válogatottja, Nagykállói MEDOSZ, Kaposvári Kinizsi, Tatabányai Bányász). Augusztusban a felkészülés fokozódott: a hét első három napján *Tatán* mindennapi két edzéssel készült a 26 főből álló keret. Itt az egyesületi edzőkkel közösen összeállított *egyéni edzésterv* alapján dolgoztunk. Elsősorban a gyorsasági állóképesség, a technikai tudástöbblet fokozása és az egyéni, illetve csapattaktikai elemek tökéletes beidegzése állt az edzések középpontjában. A szerdai kétkapus edzőmérkőzésekre különböző felfogásban játszó *nemzetközi ellenfeleket* igyekeztünk szerezni (osztrák, japán, nyugatnémet).

A szeptember 22-i indulás előtt három teljes hetet tölt együtt a keret Tatán, ahol már a véglegesen kijelölt 19 főből álló kiutazó csapat készül.

Bármennyire is „kerülgetem a forró kását", úgy érzem a cikk végén csak felelnem kell a kérdésre: *mit várhatunk Tokióban?* A sorsolást megfelelőnek tartjuk és anélkül, hogy ellenfeleinket osztályoznánk, a B-csoportból a védő Jugoszlávia mellett Magyarország csapatát várjuk a nyolcas döntőbe. Miért?

Jugoszlávia csapata az utóbbi évek olimpiai tornáin a legsikeresebben szereplő együttes. Három (!) ezüstérem után Rómában aranyérmet szerzett. Kitűnő játékosanyaggal rendelkezik és bizonyára mindent elkövet olimpiai bajnoki címének megvédése érdekében.

Marokkó csapata „sötét ló". Játékerejét nézzük az eredmények tükrében: Szovjetunió 1:1, Budapest (magyar válogatott!) 1:2. Afrika labdarúgásának rohamos fejlődéséről különben saját szemünkkel győződhettünk meg téli túránkon.

A Koreai NDK csapata messze előtte lehet tudásban az emlékezetes 1949-i budapesti főiskolai VB-n szereplő csapata teljesítményének (az Üllői úton 9:1-re kaptak ki és humorosnak tűnt, hogy a félidőben minden játékos egy teljes görögdinnyét elfogyasztott!). A sportértékben egyre növekvő GANEFO játékokon csak sorshúzással lett második.

A magyar csapat a mostani játékosállományt figyelembevéve ütőképes együttes lehet. Különösen ha a *formaidőzítés* sikerül. A magyar labdarúgás hagyományai, nemzetközi tekintélye, a legutóbbi eredmények kijavításának érdekei mind megkövetelik, hogy olimpiai csapatunk a kétségkívül eddigi legerősebb mezőnyben is az *élcsoportban* végezzen.

A végső előkészületek tehát megkezdődtek, s miután a tárgyi előfeltételek biztosítva vannak, a közvélemény bizakodó szeretettel figyeli munkánkat és reméljük, hogy reális céljainkat lelkesedéssel és becsülettel végre tudjuk hajtani.

Lakat Károly

Akik kiharcolták a tokiói repülőjegyet







Jókedv és tanulásvágy

A holland labdarúgó edzők egyhetes tanfolyamának jelszava „Goed humeur en leergierige instelling" volt. Tehát *„Jókedv és tanulásvágy"*. Milyen meggondolásból született ez a jelszó, volt-e jelentősége, takart-e mások számára is érthető tartalmat?

Erről faggattam a tanfolyam egyik lelkes szervezőjét, előadóját *G. Doolaardot*, aki most egy hágai csapat edzője és nemrég még játékos volt. Néhány évet az NDK-ban is töltött, mint a Wiesmuth SC labdarúgócsapatának tagja.

Hollandiában tizenhat év óta jönnek össze évenként egy hétre a labdarúgó edzők. A tanfolyam színhelye tizenhat év óta változatlan: *Lunteren* — kis középhollandiai község — *„Mókus Hotel"*-hez címzett vendégfogadója. A kis szálló ilyenkor teljesen átalakul. A tulajdonos népes családjával kiköltözik, összehúzódik, a társalgó tanteremmé alakul táblával, vetítővel felszerelve. A tanfolyamnak kettős célja van: egyrészt kellemes hetet biztosít mintegy 80 edzőnek, másrészt sok-sok lehetőséget a tanulásra. Délről, Északról jöttek fiatalok, öregek, ismert és szerény felkészültségű edzők.

Doolaard nagyon meggyőzően beszélt az edzők szoros barátságának felmérhetetlen pedagógiai jelentőségéről. — Azt szeretnénk — mondta — hogy az edzők egymást becsülő, jó barátok lennének. Ismerjék meg kölcsönösen emberi tulajdonságaikat, értékeiket. Két jóbarát edző csapatai között a küzdelem ritkán fajul sportszerűtlenséggé.

Elnézem a vidám társaságot és nagyon igazat kell adnom vendéglátóimnak. A műsorban az egyik tréfákat ad elő, a másik groningeni tájszólásban mond el helyi vidám történeteket, a limburgiak (déliek) karnevál herceg vezetésével bemutatják vidékük farsangi szokásait. *Hát jókedv az van.*

De nézzük a *tanulásvágyat*. A programon szerepelt a lipcsei UEFA-tanfolyam teljes anyaga. Végighallgattam *Allen Wade* előadását és láttam a gyakorlati bemutatót — holland változatban. A holland edzők szorgalmas tanítványoknak bizonyultak. *Kramer*, egy Japánt is megjárt nyugatnémet edző előadását magnetofonról hallgatták. Nem maradt ki az ismertetésből *Barcs Sándor* és *Pálfai János* lipcsei előadása sem. Szorgalmas méhecske módjára gyűjtötték holland sportbarátaink az ismereteket.

Kees Rijvers válogatott balösszekötő, aki a franciák bajnokcsapatában, a Saint-Étienne-ben tíz éven át játszott, szintén részt vett a tanfolyamon. — Először veszek részt edzőértekezleten — mondja. Sok mindent láttam, tapasztaltam 18 évi labdarúgó pályafutásom közben. Azt hittem ismerem a labdarúgást. És most — nem szégyellem bevallani — be kell látnom, hogy más játszani és más tanítani. Eddig csak magammal kellett törődnöm, most 30—40 ember fejlődésére kell vigyáznom. Bizony nagy felelősség ez. Éppen ezért — bár hívtak nagy klubok — próbára akarom tenni képességeimet és Osterhontban (kisváros Hollandia déli részén) vállaltam edzőséget. Van kölyök, ifjúsági és felnőtt játékosom. Nyolc csapatom játszik a különböző osztályú bajnokságokban. Valamennyien amatőrök. — Tiszteletre méltóan mértéktartó álláspont Kees Rijversé!

De Bois, az edzőtestület egyetlen nyugdíjas edzője nem tud elszakadni régi barátaitól. Ő is itt van. Elmondja milyen boldogan vállalta a román és az észak-ír ifjúsági labdarúgók kalauzolását az UEFA tornán. Látta a magyar csapatot is. Elfogódottan játszottak. Nem úgy mint tíz évvel ezelőtt — ha jól emlékszem — tette hozzá. Jól emlékszik — nyugtattam meg.

Egymást érték a sportszergyárak képviselőinek bemutatói is. Egyik nap az „Adidas" másik nap a „Hummel-Hummel" ügynöke mutatta be a cég újdonságait és kért véleményt az edzőktől. Felhúzták, kipróbálták a labdarúgó cipőket — egész gumitalpas, gumistoplis, felcsavarható stoplis, két pántos, három pántos, betétes, puha, félkemény és még ki tudná felsorolni milyen cipők. Nagy sikere volt a simatalpú edző cipőknek. Könnyűek, mégis tartósak. Bemutattak egy olyan festési eljárást, amelynek segítségével a vizes fű nem koptatja le gyorsan a labdáról a fehér festéket.

Egy másik ügynök a holland gyógyszeripar új készítményeit népszerűsítette. Bevezető előadást mondott — s ezzel az ajánlott készítményeknek hitelt adott — a holland kerékpáros és úszó válogatott orvosa. A „Varidase" nevű tabletta például a vérömlenyeket 24 óra alatt eltünteti. Egy másik — szőlőcukor, B-vitamin — koncentrátum tablettának szintén nagy sikere volt. Bármely gyógyszertárban, drogériában kapható.

Az egyik edző fényképeket mutatott. Hordozható, állítható rúgó falat, sőt falrendszert szerkesztett. Elmondta tapasztalatait, az olcsó előállítás módját.

Ennyit a tanulásvágyról. Érdekes, tanulságos volt.

Ezek után kettős felelősséggel álltam holland sportbarátaink elé. *A magyar labdarúgás nagy tekintélye* — mert van nagy tekintélye! — és a hallgatók tudásszomja nagy hajtóerőt jelentett. Arról beszéltem, hogy a korszerű mozgásoktatás miként veti meg — párhuzamosan — a technikai és taktikai tudás alapjait. Az életszerű gyakorlás élettani jelentősége, a taktikai játékok alkalmazási módjai kerültek napirendre. Emellett széles vita kerekedett a játékosok megterhelésének követelményeiről, lehetőségeiről.

A záróértekezlet eredményes hét munkájára tett pontot. Egyben fájdalmas búcsút is jelentett Lunterentől, a kedves „Mókus Hotel"-től, mert *jövőre kész lesz már Zeist-ben a Sportkombinát, a holland „Tata"*. Az edzők fogadkoztak, hogy *ott sem hiányzik majd a jókedv és a tanulásvágy.*

Nádori László





Sós Károly (jobbról) és Hans Studener, a jobbkeze

Nemcsak kilométerekben hosszú és nehéz *az út*

Berlintől Tokióig

Az NDK labdarúgásának négy esztendeje

Az olimpiai labdarúgó-torna 16-os mezőnyébe került csapatok közül a Német Demokratikus Köztársaság olimpiai válogatottja keltette az egyik legnagyobb feltűnést. Talán még az NDK legderűlátóbb szakemberei sem gondoltak négy-öt esztendővel ezelőtt arra, hogy az 1964-es olimpián az ő együttesük képviseli a német színeket.

A fiatal köztársaság labdarúgását évekkel ezelőtt — ők sem tagadják — nem jegyezték a nemzetközi futballéletben. Számontartották őket, nemzetközi mérkőzéseiket is figyelték, és úgy könyvelték el őket, mint az erőfutball típikus képviselőit.

Évek múltán aztán — miként az NDK minden területén — a labdarúgásban is fokozatos fejlődésről számolhattak be a futballélet krónikásai. Ha visszatekintünk és keressük az előrelépés állomásának az időpontját, a naptárban 1960. augusztusáig kell visszalapoznunk. Ekkor történt, hogy az NDK legfelsőbb sporthivatalának kérésére és az MLSZ javaslatára egy magyar edző, Sós Károly vette át a keletnémet válogatott csapatok felkészítésének irányítását.

A magyar szakember, az olimpiát megelőző hetekben a Balaton mellett pihent, ott beszélgettünk vele és tudtuk meg tőle az alábbiakat.

1960. augusztus 15-e után Sósnak eleinte semmi más feladata nem volt, mint az, hogy tanulmányozza a német labdarúgást. Figyelje az edzéseket, ismerkedjék meg a klubcsapatok edzőivel, a játékosokkal, mélyedjen bele a bajnokság mechanizmusába, hogy aztán később, négy hónap múlva közölje megfigyeléseit, észrevételeit a felsőbb sportvezetéssel. Erre az időre esett, hogy Kurt Michalsky személyében új főtitkár vette át az NDK labdarúgó szövetségében a „marsallbotot", Sós Károly szakfelügyelő pedig Hans Studenert, a Testnevelési Főiskola labdarúgó tanszékének egyik előadóját kérte fel közvetlen munkatársának. Nem sokkal utána minden válogatott együttes élére képzett edző került. Változás történt a klubcsapatoknál is: az edzők fokozatosan áttértek a korszerű edzési módszerekre, a múlttal szemben sokkal intenzívebben foglalkoztak az egyéni képzéssel is.

Mivel lassan már kiöregedtek az élvonalbeli játékosok, célul tűzték ki a fiatal, tehetséges labdarúgók felkutatását, nemcsak a fővárosban és nemcsak az elsőligás klubokban, hanem az ország minden városában. A válogatott-jelöltekben felkeltették a becsvágyat, hogy milyen nagy megtiszteltetést jelent, ha az első vonalban képviselhetik az NDK színeit.

Az átalakulás persze nem ment zökkenő nélkül. A válogatott csapat szereplését eleinte a balsiker jellemezte. Kikaptak Marokkótól (1961), de legyőzték a finneket, a norvégokat, aztán vereséget szenvedtek a lengyelektől. Hullámzott a teljesítménye a válogatottnak. Közrejátszott ebben az is, hogy a válogatott érdekeit háttérbe szorította a klubérdek.

Közben elméleti síkon is tettek erőfeszítéseket. Meghívtak az NDK-ba több kiváló külföldi szakembert, többek között az angol Winterbottom-ot, a szovjet Savin-t, a francia Boulogne-t, tőlünk Csanádi Árpádot és Pálfai Jánost, akik módszertani előadásaikan túl edzésbemutatókat is tartottak. Az előadásokból és bemutatókból aztán kivették mindazt, ami a legjobban megfelelt a német labdarúgók egyéniségének. Tanultak, de sohasem másoltak sematikusan. Leszűrve a tapasztalatokat, Sósék

A sorsdöntő mérkőzés előtt: Nöldner, az NDK csapatkapitánya (balról) zászlót cserél Michellel az NSZK csapatkapitányával



aztán kidolgozták az NDK labdarúgásának új, korszerű edzésmódszerét. Dióhéjban ezt így lehet tömöríteni:

1. A labdarúgás technikájának korszerű oktatása.

2. A modern taktika elemeinek beidegzése egyéni képzéssel is. A cél az, hogy gondolkodva játszó játékosokat neveljenek, olyanokat, akik tudatosan és rugalmasan (nem gépiesen) oldják meg a feladatokat.

3. Szükség volt arra is, hogy a fiatal játékosok megértsék: a siker nem jár gyors lábakon, időre van szükség, amíg igyekezetük gyümölcse beérik. A lelki felkészítés azért is fontos volt, nehogy a fejlődés első szakaszában elkerülhetetlen vereségek letörjék a játékosokat.

Az Anglia elleni, kisarányú (1:2) vereség tisztes eredménynek számított. Azután mindig erősebb és erősebb ellenfelek következtek, hogy a nagy mérkőzések izzó légkörében edződjék meg az NDK esetenként legjobb tizenegye. (Jugoszlávia 2:3, 2:2, Magyarország 1:2, 3:3).

Ebben az időszakban sikerült elérni az egyik legfontosabbat: az NDK válogatottjai már nem álltak ki kisebbségi érzéssel a nagyobb tudású ellenfelek ellen sem.

Így jutottak el a VB-selejtezőkig, illetve a Nemzetek Európa Kupájának rajtjáig. Az NK-ban sikerrel vették az első akadályt, legyőzték a nagy erőt képviselő csehszlovák válogatottat. A magyar válogatott elleni 1:2, majd a 3:3, az NDK válogatottja számára csaknem olyan eredményt jelentett, mint nekünk a döntőbejutás. A Német Demokratikus Köztársaság válogatottja fel tudott nőni a nagy feladatokhoz is.

Tavaly Sós Károlyéknak már kettős feladatra kellett felkészíteni a kereteket: az A-válogatotton kívül az olimpiai válogatott előkészítése is előtérbe került. 1963-ban az „Arccal Tokió felé!" jelszó jegyében folytak az előkészületek. Sok közös edzés, előkészítő edzőmérkőzés volt ebben az időszakban, azonkívül tizennégy mérkőzést játszottak Kelet-Ázsiában, ötöt az EAK-ban, kettőt Afrikában.

Így jött el az első olimpiai selejtező az NSZK ellen. Az az NDK együttes, amely elütötte az NSZK csapatát a tokiói úttól, a további olimpiai selejtezőkön átalakult. Sós Károlynak újra kellett építenie az olimpiai keretet, mert Weygand kapus gerincsérülést szenvedett és Nöldner, Nachtigall, Liebrecht is sérülés miatt esett ki a keretből.

A hollandok elleni selejtezőkön (odahaza: 3:1, Hágában: 1:0!) már az új csapat szerepelt. Az életkort tekintve csak egy idős tagja volt az együttesnek (a 31 éves Unger), a többi 21—22 esztendős. Olyan játékosok alkotják az NDK olimpiai csapatát, akik tavaly még nemigen szerepeltek az élvonalban.

Az új együttes egyre jobban kibontakozott, az erőfutballt technikás játék váltotta fel, és taktikában is sokat fejlődött a gárda. A minőségi javulás „titkát" Sós Károly így magyarázta.

— A képleteket nem szeretjük. A 4—2—4-es szisztémát sem mereven alkalmazzuk, taktikánkat mindenkor saját játékosaink képességéhez és az ellenfél tudásához szabjuk. Ehhez természetesen szükséges az ellenfél előzetes tanulmányozása is.

Az NDK labdarúgásának szakfelügyelője tavaly és az idén is sokat utazott. Látta a brit bajnokságért lezajlott skót—angol találkozót, Amszterdamban az Ausztria—Hollandia mérkőzést, járt a Népstadionban stb., leszűrte a látottakat, elemezte az ellenfeleket s az NDK csapatát eszerint készítette elő. A szovjet olimpiai csapat elleni selejtezők előtt megfigyelte, hogy a szovjet olimpiai válogatott milyen taktikát alkalmaz. Ezt írásban is rögzítette, s a dolgozatot átadta a Magdeburg, a Jena és a Karl Marx-Stadt edzőjének. Ezek a csapatok voltak a válogatott edzőpartnerei. Éppen ezért megkérte az edzőtársak edzőit, hogy pontosan olyan felfogásban játsszanak az NDK olimpiai csapata elleni előkészítő mérkőzésen, mint ahogyan a szovjet csapat játszik. Ezeket az edzéseket a nyilvánosság kizárásával rendezték meg. Nagyrészt ennek a módszernek és a 45—60



Sándor Csikar és az NDK középhátvédjének párharca a labdáért a budapesti mérkőzésen

perces „nonstop" edzéseknek volt köszönhető, hogy a német csapat Lipcsében 1 : 1-re játszott az esélyes szovjet együttes ellen.

Lipcse után Moszkváig, a második selejtezőig, egy hét állt rendelkezésre. Ez alatt az idő alatt Sós arra gondolt: ha fokozni tudja a játékosok erőnlétét, Moszkvában a német csapat átveheti a játék irányítását. Ezzel meglephetik az ellenfelet, mert Beszkov edző természetesen arra számít, hogy a német csapat beáll védekezni.

— Moszkvában — emlékezett Sós Károly — félidőben 1 : 0-ra vezetett a szovjet együttes, mi a 60. percben egyenlítettünk.

A harmadik és egyben a döntő mérkőzés előtt az a nehéz feladat várt az NDK csapatára, hogy a mérkőzésig hátralevő héten át nemcsak tartsa, hanem fokozza formáját és pszichikailag is megfelelően felkészüljön.

És a két éves lelkiismeretes, következetes munka gyümölcse Varsóban a harmadik mérkőzésen végképp beérett: az NDK csapata 4:1-re győzött, s ezzel a csapat megváltotta repülőjegyét Tokióba.

Varsó után két hét pihenés következett, majd ismét edzésbe álltak a játékosok, bekapcsolódtak klubcsapataik edzéseibe. A Balaton mellől Sós Károly is visszatért Berlinbe és hetenként kétszer tart edzést a Tokióba utazók számára.

Nincs tehát megállás az NDK labdarúgásában sem. És nem is lehet, mert az elért szép eredmények kötelezneknek. És azt sem szabad elfelejteni, hogy a kivívott rangot nehezebb megtartani, mint megszerezni.

Fekete Pál

Aranyemberek

Nagy egyéniségek az újkori olimpiákon

Már csak igen rövid idő van hátra a XVIII. Nyári Olimpiai Játékok küzdelmeinek megkezdéséig s Tokió nagy szeretettel és a versenyek lebonyolításának magasiskolájával várja a földkerekség sportolóinak ezreit, akik október 10 és 24-e között — 20 sportágban — vívnak egymással békés sportküzdelmet. A világ fiataljainak a négyévenként megismétlődő nemes vetélkedésében talán kevesen gondolnak a nagy elődökre, akik egy-egy sporttörténeti korszak kimagasló képességű versenyzői voltak.

Az „aranyemberek" sorát a finn NURMI Paavo, a „futógép" nyítja meg, aki 1920—28 között kilenc alkalommal szakította át győztesen a célszalagot. Szívósságát és hatalmas akaraterejét jellemezte, hogy 1924-ben a párizsi olimpián — öt hónapig tartó makacs izületi bántalom után — megnyerte az 1500 m-t, majd ötnegyed óra múlva rajthoz állt 5000 m-en is. És 14:31,2-vel ebben a számban is győzött. A következő évben az Egyesült Államokban négy és fél hónap alatt 55 nyílt- és fedettpályás versenyen indult.

Nurmi után a 8 aranyérmes amerikai EWRY Ray, a „gumiember" következik, aki 1900—1908 között a helyből magas-, távol-, és hármasugrásban nem talált legyőzőre.

Ezeket az olimpiai világnagyságokat korszakunk két jeles versenyzője követi. Az egyik az 1952-ben először indult Szovjetunió sportolója, míg a másik az országok között kicsi, de az olimpiai eszme vonatkozásában mindig az élen járó Magyarország képviselője. Hét arany, három ezüst, valamint egy bronzérem tulajdonosa a szovjet CSUKARIN Viktor, aki tornában — 1952—1956-ban — öt egyéni és két csapatgyőzelmet aratott. Őt a magyar GEREVICH Aladár követi, aki vívásban hét első, egy második és két harmadik helyezést szerzett. Gerevich az olimpiai játékok történetének egyedüli olyan résztvevője, aki hat olimpián indult (1932—60) és mindegyiken szerzett aranyérmet.

A hat győzelmet elértek száma tovább bővül. Ezek között ott találjuk a magyar kardművész KOVÁCS Pált és KÁRPÁTI Rudolfot. A szovjeteket a tornász LATINYINA Larissza és SAHLIN Borisz, a svédeket a „kajakkirály" FREDRIKKSON Gert, az olaszokat a minden vívásnemben klasszis NADI Nedo és a szúrófegyvernemek hőse: MANGIAROTTI Edoardo képviseli.

Az öt aranyéremmel rendelkezők száma kilenc. Közöttük találjuk KELETI Ágnest (torna).

Négy győzelmet 25-en értek el, akik között FUCHS Jenő (vívás) képviseli a magyar színeket.

Az eddig megrendezett olimpiák történetében négy olyan versenyző van, aki egy-egy olimpián öt aranyérmet nyert (HEIDA Anton tornász 1904, NADI Nedo vívó 1920, LEE Willis lövész 1920, és NURMI Paavo atléta 1924.

A sporttörténeti hűség kedvéért szükséges megemlíteni, hogy a téli olimpiákon a szovjet SZKOBLIKOVA Ligyija hat, a finn THUNBERG Clas öt, a norvég BALLANGRUD Ivar, a svéd JERNBERG Sixten és a szovjet GRISIN Jevgenyij egyaránt négy-négy aranyérmet nyert.

És most lássuk azokat a versenyzőket és csapatokat, akik, illetve amelyek a nyári olimpiákon legalább négy győzelmet arattak:



Nurmi (Finnország), a legtöbb olimpiai aranyérem birtokosa

EGYÉNI

KILENC ARANYÉREM:

NURMI Paavo atléta (Finnország)

1920: 10 000 m síkfutás, 10 000 m mezei futás egyéni és csapat,

1924: 1500 m síkfutás, 3000 m síkfutás csapat, 5000 m síkfutás, 10 000 m mezei futás egyéni és csapat,

1928: 10 000 m síkfutás.



Ewry (Egyesült Államok), az első ugró-fenomén

NYOLC ARANYÉREM:

EWRY Ray atléta (Egyesült Államok)

1900: helyből távol-, magas- és hármasugrás,

1904: helyből- távol-, magas- és hármasugrás,

1908: helyből távol- és magasugrás.

HÉT ARANYÉREM:

CSUKARIN Viktor tornász (Szovjetunió)

1952: lólengés, lóugrás, összetett egyéni és csapat,

1956: korlát, összetett egyéni és csapat.



Gerevich Aladár, a magyar éremrekorder

GEREVICH Aladár vívó
(Magyarország)

1932: kard csapat,
1936: kard csapat,
1948: kard egyéni és csapat,
1952: kard csapt,
1956: kard csapat,
1960: kard csapat.

HAT ARANYÉREM:

SAHLIN Borisz tornász (Szovjetunió)
1956: lólengés, összetett csapat,
1960: lóugrás, korlát, lólengés, összetett.

FREDRIKKSON Gert kajakozó
(Svédország)
1948: 1000 m, 10 000 m,
1952: 1000 m,
1956: 1000 m, 10 000 m,
1960: 1000 m kajak-kettes.

LATINYINA Larissza tornász
(Szovjetunió)
1956: lóugrás, összetett egyéni és csapat,
1960: talaj, összetett egyéni és csapat.

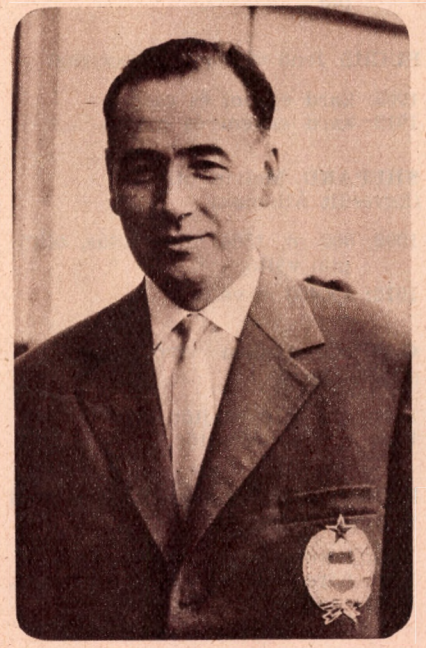
NADI Nedo vívó (Olaszország)
1912: tőr,
1920: tőr egyéni és csapat, párbajtőr csapat, kard egyéni és csapat.



Kárpáti Rudolf hamar abbahagyta, pedig még több aranyérmet is összeszedhetett volna

KÁRPÁTI Rudolf vívó
(Magyarország)
1948: kard csapat,
1952: kard csapat,
1956: kard egyéni és csapat,
1960: kard egyéni és csapat.

MANGIAROTTI Edoardo vívó
(Olaszország)
1936: párbajtőr csapat,
1952: párbajtőr egyéni és csapat,
1956: tőr és párbajtőr csapat,
1960: párbajtőr csapat.



Kovács Pál, a magyar vívósport nagy egyénisége

KOVÁCS Pál vívó (Magyarország)
1936: kard csapat,
1948: kard csapat,
1952: kard egyéni és csapat,
1956: kard csapat,
1960: kard csapat.

ÖT ARANYÉREM:

KELETI Ágnes tornász
(Magyarország)
1952: műszabadgyakorlat,
1956: felemáskorlát, gerenda, műszabadgyakorlat, kéziszer csapat.

HEIDA Anton tornász
(Egyesült Államok)
1904: lólengés, lóugrás, nyújtó, összetett egyéni és csapat,

WEISMÜLLER John úszó
(Egyesült Államok)
1924: 100 m, 400 m gyors, 4×200 m váltó,
1928: 100 m gyors, 4×200 m váltó.



Ritola, Nurmi kortársa és nagy ellenfele

RITOLA Ville atléta (Finnország)
1924: 3000 m akadályfutás, 10 000 m síkfutás, 3000 síkfutás csapat, 10 000 m mezei futás csapat,
1928: 5000 m síkfutás.

FISHER Morris céllövő
(Egyesült Államok)
1920: hadipuska egyéni és két csapat,
1924: tetszés szerinti fegyver egyéni és csapat.

LILLOE-OLSEN Ole céllövő (Norvégia)
1920: futószarvas egyéni és két csapat,
1924: futószarvas egyéni és csapat.

OLSEN Otto céllövő (Norvégia)
1920: hadipuska, futószarvas egyéni és két csapat,
1924: futószarvas csapat.

OSBURN Carl céllövő (Egyesült Államok)
1912: hadipuska csapat,
1920: hadipuska egyéni és három csapat.

LEE Willis céllövő (Egyesült Államok)
1920: kispuska csapat,
1924: hadipuska négy csapat.

NÉGY ARANYÉREM:

KRAENZLEIN Alvin atléta (Egyesült Államok)
1900: 60 m, 110 m síkfutás, 200 m gát, távolugrás.

HURLEY Marcus kerékpáros (Egyesült Államok)
1904: 1/4, 1/3, 1/2 és 1 angol mérföld.

KOLEHMAINEN Hannes atléta (Finnország)
1912: 5000 m, 10 000 m síkfutás, 8000 m mezei futás,
1920: marathoni futás.

ZATOPEK Emil atléta (Csehszlovákia)
1948: 10 000 m síkfutás,
1952: 5000 m, 10 000 m síkfutás, marathoni futás.

ELVSTRÖM Paul vitorlázó (Dánia)
1948: vitorlázás,
1952: vitorlázás,
1956: vitorlázás,
1960: vitorlázás.

Mc.CORMIK Patricia torony- és műugró (Egyesült Államok)
1952: torony- és műugrás,
1956: torony- és műugrás.

FLANAGAN John atléta (Egyesült Államok)
1900: kalapácsvetés,
1904: kalapácsvetés, kötélhúzás csapat,
1908: kalapácsvetés.

DANIELS Charles uszó (Egyesült Államok)
1904: 220 y, 440 y gyors, 4×50 y váltó,
1908: 100 m gyors.

MIEZ Georges tornász (Svájc)
1928: nyújtó, összetett egyéni és csapat,
1936: műszabadgyakorlat.

OWENS Jesse atléta (Egyesült Államok)
1936: 100 m, 200 m síkfutás, 4×100 m váltó, távolugrás.

BLANKERS-KOEN Fanny atléta (Hollandia)
1948: 100 m, 200 m síkfutás, 80 m gátfutás, 4×100 m váltó.

ROSE Murray úszó (Ausztrália)
1956: 400 m, 1500 m gyors, 4×200 m váltó,
1960: 400 m gyors.

ONO Takashi tornász (Japán)
1956: nyújtó,
1960: lóugrás, nyújtó, összetett csapat.

FONTS Ramon vívó (Kuba)
1900: párbajtőr,
1904: párbajtőr, tőr egyéni és csapat.

FUCHS Jenő vívó (Magyarország)
1908: kard egyéni és csapat,
1912: kard egyéni és csapat.

SHEPARD Melvin atléta (Egyesült Államok)
1908: 800 m, 1500 m síkfutás, olimpiai váltó,
1912: 4×400 m váltó.

GAUDIN Lucien vívó (Franciaország)
1924: tőr és párbajtőr csapat,
1928: tőr és párbajtőr.

PAHUD de MONTANGES Ferdinand lovagló (Hollandia)
1924: háromnapos csapat,
1928: háromnapos egyéni és csapat,
1932: háromnapos egyéni.

DILLARD Harrison atléta (Egyesült Államok)
1948: 100 m síkfutás, 4×100 m váltó,
1952: 110 m gátfutás, 4×100 m váltó.

D'ORIOLA Christian vívó (Franciaország)
1948: tőr csapat.
1952: tőr egyéni és csapat,
1956: tőr csapat.

St. CYR Henry lovagló (Svédország)
1952: díjlovaglás egyéni és csapat,
1956: díjlovaglás egyéni és csapat.

MURATOV Valentin tornász (Szovjetunió)
1952: összetett csapat,
1956: műszabadgyakorlat, lóugrás, összetett csapat.

GAUDINI Giulio vívó (Olaszország)
1920: tőr csapat,
1928: tőr csapat,
1936: tőr egyéni és csapat.

DELFINO Giuseppe vívó (Olaszország)
1952: párbajtőr csapat,
1956: párbajtőr csapat,
1960: párbajtőr egyéni és csapat.

SPOONER Lloy céllövő (Egyesült Államok)
1920: hadipuska négy csapat.

CSAPAT

KILENC GYŐZELEM:

MAGYARORSZÁG
Kardvívás: 1908, 1912, 1928, 1932, 1936, 1948, 1952, 1956, 1960 évi olimpiákon.

HAT GYŐZELEM:

OLASZORSZÁG
Párbajtőr: 1920., 1928., 1936., 1952., 1956., 1960. évi olimpiákon.

INDIA
Gyeplabda: 1928., 1932., 1936., 1948., 1952., 1956. évi olimpiákon.

ÖT GYŐZELEM:

EGYESÜLT ÁLLAMOK
Kosárlabda: 1936., 1948., 1952., 1956., 1960. évi olimpiákon.

NÉGY GYŐZELEM:

OLASZORSZÁG
Tőr: 1920., 1928., 1936., 1956. évi olimpiákon.

NAGY-BRITANNIA
Vízilabda: 1900., 1908., 1912., 1920. évi olimpiákon.

MAGYARORSZÁG
Vízilabda: 1932., 1936., 1952., 1956. évi olimpiákon.

FRANCIAORSZÁG
Tőr: 1924., 1932., 1948., 1952. évi olimpiákon.
Párbajtőr: 1908., 1924., 1932., 1948. évi olimpiákon.

Janthó Éva—Kahlich Endre

KIEGÉSZÍTÉS AZ ATHÉNI OLIMPIA MŰSORÁHOZ



Robert S. Garrett (Egyesült Államok), az athéni olimpia legsokoldalúbb atlétája. Athénben megnyerte a súlydobás és diszkoszvetés olimpiai bajnokságát, 2. lett a távolugrásban és 3. a magasugrásban. Négy évvel később, a párizsi olimpián 3. lett a súlydobásban és ugyancsak 3. lett a nekifutás nélküli hármasugrásban

Az újkori olimpiai játékok adatait és eredményeit sokféle statisztikai kimutatás és táblázat eleveníti fel időről időre. Ezekből az is kitűnik, hogy az egyes sportágak melyik újkori olimpiai játékon kaptak először helyet és azóta mikor és hányszor szerepeltek e nagyszerű küzdelemsorozatban? Az ilyesfajta kimutatásoknak nem csekély a jelentőségük, ha arra gondolunk, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság műsorcsökkentő tárgyalásain alapvető dokumentumként használják...

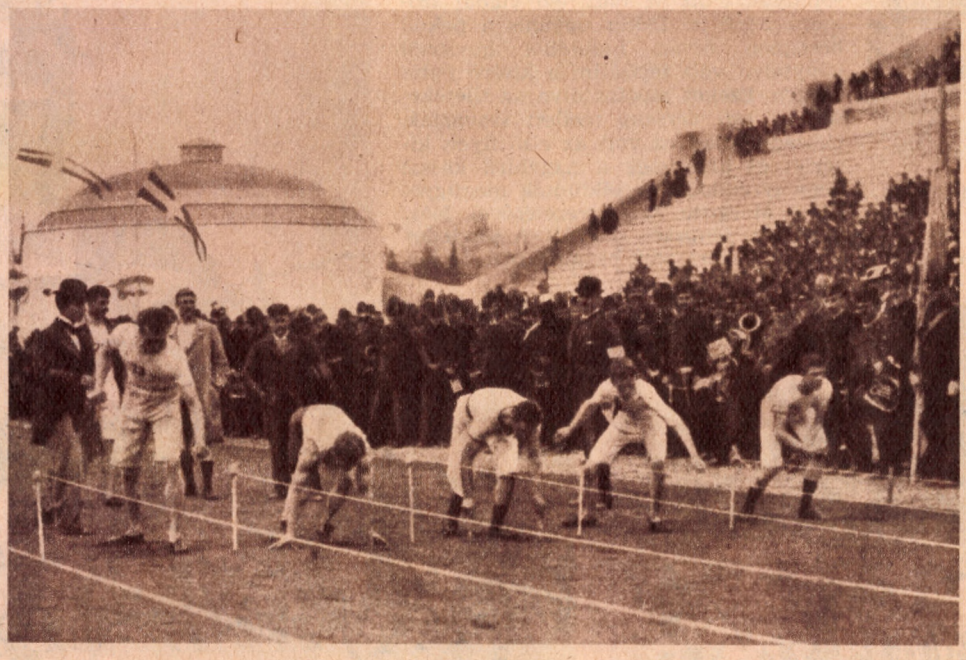
Kitűnik belőlük például, hogy az evezés 1900-tól, a labdarúgás pedig (hivatalosan) 1908-tól szerepel a sportágak olimpiai családjában. E két adathoz kívánunk néhány szót fűzni.

Az tény, hogy az evezősök 1900-ban, az első párizsi, a labdarúgók pedig 1908-ban, a londoni olimpia küzdelmeiben kapcsolódtak be a klasszikus olimpiai babérért és dicsőségért folyó vetélkedésbe. Nem a versenykiíráson és az athéni olimpia rendezőin múlott, hogy ezek a sportágak nem szerepeltek az első, athéni küzdelmek sorában.

Az 1895 áprilisában közzétett és a meghívott országokhoz eljuttatott versenyprogramban ugyanis ez a két sportág is szerepelt. A görögök serényen készülődtek az evezés és a labdarúgás küzdelmeinek a lebonyolítására is. Az evezőspályákat kijelölték, megfelelően előkészítették. Labdarúgásban némileg más volt a helyzet. Ez a sportjáték akkoriban görög földön még meglehetősen ismeretlen volt. Ezért a labdarúgó-torna lebonyolításához külföldi, elsősorban angol segítségre lett volna szükségük a nagy lelkesedéssel készülődő hazaiaknak.

A várt segítség azonban nem érkezett meg. Sőt, az angolokat, akik pedig akkor valóban „tanárai" voltak a labdarúgásnak, a sportágban kínálkozó nagy győzelmi lehetőség egyáltalán nem érdekelte: nem nevezték csapatukat az olimpiára! Aligha nem ez is közrejátszott abban, hogy a labdarúgással foglalkozó többi ország (például: Belgium, Dánia, Hollandia, Németország stb.) sem küldte el legjobb labdarúgóit Athénbe. Így a labdarúgó-torna jelentkezők hiányában — elmaradt! (Ha a labdarúgás hívei akkoriban gondolhattak volna arra, hogy később olimpiai „családtagságuk" veszélybe kerül, aligha következett volna be az olimpiai játékok történetében ritka esemény...)

Az első újkori olimpia 100 m-es síkfutásának döntője. Közöttük a magyar Szokoly, aki 3. lett a versenyen



Evezésben másként alakult a helyzet. Ebben a sportágban akadtak nevezők, akik a kitűzött időpontban meg is jelentek a verseny színhelyén. Az időjárás azonban közbeszólt! Napokon át olyan szélvihar korbácsolta magasra a kiszemelt tengeröblöt, hogy az evezősök viadaláról végül le kellett mondani. Ez a „vis maior" akadályozta meg az evezőssport múlt századvégi híveit abban, hogy ők is bajnokokat, győzteseket ünnepelhessenek az első újkori olimpián.

Antal Zoltán

Világhírnév felé
A SZEGEDI MARATHONI



A veterán Szávai István meggyújtja a marathoni lángot

Rajthoz sorakozik a mezőny

Július 24-én este a Szegedi Ünnepi Hetek keretében a Dóm téren nagy érdeklődés mellett nyitották meg az 1964. évi szabadtéri játékokat. A „Szeged hírös város" kezdetű népdal bevezető akkordjaival jelezték a fanfárok a nagy művészi eseménysorozat kezdetét. Szeged nagy eseményével, az ünnepi játékokkal egy időben sok más rendezvény is nyílt. Találkozások, kiállítások vonzották a szabdtéri színi előadásokon kívül a közönséget és szakembereket a Tisza-parti városba.

A nagy nyitány előtt öt nappal, *július 19-én* pedig lefutották *a nyolcadik nemzetközi marathoni versenyt. A Nemzetközi Atlétikai Szövetség* már évek óta tekintetbe veszi az ünnepi heteket és a magyar atlétikai élet egyetlen évenként rendszeresen visszatérő eseményét, *a nemzetközi marathoni versenyt Szegednek biztosítja.* Ez egyúttal a szabadtéri játékok kimagaslóan legnagyobb sportesemény is.

Hét év tapasztalatai arról győzték meg a rendezőket, hogy a délalföldi kánikula július közepe-, végefelé éri el tetőpontját és emiatt a délután öt órai indítás nem megfelelő. Az előző években a versenyzők közül sokan feladták a küzdelmet és a külföldiek határozottan kérték a rendezőket, hogy a jövőben az indítás jóval később történjék. Felrémlett a rendezők előtt az 1962. évi viadal szomorú képe is. Ekkor ugyanis a pokoli hőségben ötven indulóból huszonöt kénytelen volt felszállni a kísérő autóbuszra. Ezeket megfontolva az illetékesek az *esti verseny* mellett szavaztak. Országunkban ez volt az első ilyen kísérlet és arra még a nagyhírű kassai versenyrendezők is elküldték megfigyelőiket Margitta János vezetésével. Nos, *a kísérlet fényesen sikerült.* A sötétedés a verseny harmadik harmadában, 30 km táján kezdődött. Ettől kezdve a fu ellenőrzése az útvonalon gépkocsi-fé szórókkal, viharlámpákkal és a kö villanyvilágítással történt.

Ha már esti versenyt rendeztek S geden, akkor az útvonalat is meg kel változtatni. Eddig a rajt és a cél a k lágítatlan SZEAC stadionban volt, n azonban más megoldást kellett kere Az idén *a Széchenyi téri tornyos vá háza elől indultak a futók* és inner Lenin körút, Petőfi sugárút, Bécsi kö Április 4. útja, Dóm tér, Oskola u közúti híd, Újszeged útvonalon tértek a makói országútra, majd ott Szőr Deszk, Klárafalva községeken keresz futva érkeztek el a Ferencszállás köz gen túli fordulóhoz, ahonnan visszaf már az említett útvonalon, de a után már egyenesen *a Széchenyi rajthelyen levő célba érkeztek be.* En az útvonalnak az előnye a korábbi sza-parti megoldással szemben, hogy felé menet csaknem a teljes belváro keresztül mutattuk be az atléták k delmét és ezzel is hozzájárultunk a r rathoni futás népszerűsítéséhez.

Amikor a Nemzetközi Atlétikai S vetség 1964. évi versenynaptárát megláttuk a két marathoni verseny i pontját, bizony még a lélegzetünk elállt: *Szeged: július 19, Kassa: augu tus 8.* A kassai világhírű verseny el három héttel Szegeden. Ez lehetetl gondoltuk. Versenyünk kudarcra v ítélve. Később azonban úgy gondolt hogy majd a világnagyságok menn Kassára Tokió előtt még egyszer m mutatni oroszlánkörmeiket, a szerénye képességűek pedig Szegedre jönn Szorongva vártuk a nevezéseket. A h

Még több mint 42 km van hátra





dőre *a magyarokon kívül lengyel, án, jugoszláv, osztrák, csehszlovák, etnémet és dán versenyzők jelentkez-* és ígérték meg részvételüket. A vá-ozásnak megfelelően egyikük sem t világnagyság, de majdnem vala-nnyien országuk élgárdájához tartoz-. A végén aztán kiderült, hogy rész-elüket nemcsak ígérték, hanem való-*meg is jelentek Szegeden,* mert — nt mondották — *sok jót hallottak vá-unkról, a versenyek színvonaláról és ndégszeretetünkről.* Ez azután felvil-yozta a szervező bizottságot és nagy dülettel vetette bele magát a mun-ba. És a külföldiek nemcsak jöttek, tak és — nem rajtuk múlt —, hogy n győztek, hanem felette jól is érez-magukat. Mint mondták, *minden év-n szívesen jönnek vissza a Napfény rosába.*

A verseny napján délután Szabó szlónak, a Városi Atlétikai Szövetség ökének vezetésével vonultak be az éták a térre. A számok csúcsokat je-tek. *Soha nem remélt létszámú küld-di gárda, számszerint 47 versenyző so-tozott fel.* A nagy marathoni kultúrá-rendelkező csehszlovák együttes — világhírű kassai verseny előtt három tel — 32 futóval képviseltette magát. mzetközi nagy versenyeken soha nem dult még elő, hogy egy országot ilyen gy gárda képviseljen. Őket egészítette — miután a magyar bajnokság is e rseny keretében dőlt el — *a legjobb gyar futók galériája. A magyar ma-honisták szintén negyvenheten vol-*. Papp Gyula, a városi tanács végre-itó bizottságának elnökhelyettese kö-ntötte az atlétákat, majd Goldman nác ünneplése után Szávai István ve-án szegedi marathonista gyújtotta g fáklyájával a marathoni lángot. *Az után rajtvonalhoz lépő nyolc ország-l összesereglett 94 futó már maga vi-rversenyekre emlékeztetett.* A szegedi rsenyek réme, a fülledt kánikula még en késői időpontban is hű volt ön-gához.

Pontban 6 órakor csapódott le az in-ó zászlaja és megkezdődött a verseny. újszegedi vasútállomásnál levő 5 km-l (17:31) Szalay Béla (MTK) vezetett. külföldiek közül a dán Larsen és az ztrák Gruber tartott vele. Szőreg után 10 km-nél (33:53) Szalay már 150 m-el zetett Sütő József (Bp. Vasas) és Tóth rula (Ózdi Kohász) előtt. A jugoszláv anovics ötödiknek jött fel. Az oldal-él sem csökkentette a hőséget. Deszk án a 15 km-nél (50:40) Szalay növelte előnyét és most Kun István (Budapesti Spartacus) került mögéje. A lengyel Jurczynski lassan felnyomult, a dán Larsen pedig végleg leszakadt. Klárafalva után a 20 km-nél (1:57:55) Ivanovics nyomult fel Sütőhöz, de Szalay változatlanul vezetett. Ferencszállás után 22.458 méternél levő fordulóban (1:17:10) Szalay, Sütő, Ivanovics volt a sorrend. A hatodik és hetedik helyen Gruber és Jurczynski csatázott. Visszafelé Klárafalva határában a 25 km-nél (1:25:30) már Sütő állt az élre. Őt Szalay majd Ivanovics követte. Klárafalva és Deszk között a 30 km-nél (1:43:34) Sütő előnye már 200 méterre nőtt. E szakaszon a sötétedésben előbb Larsen, majd Gruber adta fel a küzdelmet. Deszk és Szőreg között a 35 km-nél (2:02:04) Sütő mögött 400 méterrel futott Szalay, további 100 méterrel pedig Ivanovics. Újszegeden az Ogyesszai körútnál levő 40 km-nél (2:21:25) *Sütő* tartotta előnyét és *viszonylag frissen futott be fél kilenckor tizenötezer ember lelkes ünneplése közben a reflektorfényben úszó, teátrálisan megvilágított Széchenyi téren a torony tövében levő célba.* Mögötte a sorrend úgy változott, hogy Tóth Gyula feljött harmadiknak a jugoszláv futó elé, a lengyel pedig megelőzte Kunt. A legjobb szegedi futónak Jáksó Ottó bizonyult (SZVSE), aki 2:57:15.4 mp-es idejével a 22. helyen kötött ki. A csapatversenyben nagy siker volt az SZVSE harmadik helye. A célba 81 versenyző futott be. Az első tíz befutó eredménye: *1. Sütő (Bp. Vasas) 2:30:18.4, 2. Szalay (MTK) 2:31:14.8, 3. Tóth (Ózdi Kohász) 2:33:55.8, 4. Ivanovics (Jugoszlávia) 2:35:20.2, 5. Jurczynski (Lengyelország) 2:41:26.2, 6. Kun (Bp. Spartacus) 2:42:06.6,* 7. Huszár (Békéscsabai MÁV) 2:42:40.4, 8. Bomar (Csehszlovákia) 2:43:28.6, 9. Nagy (Bp. Ganz MÁVAG) 2:44:40.4, 10. Kirchbichler (Ausztria) 2:46:19. Hármas csapatverseny: 1. MTK 9:01:48.0, 2. Bp. Spartacus 9:13:00.8, 3. SZVSE 9:27:41.0, 4. Bp. Vasas 9:31:24.0, 5. Bp. Ganz MÁVAG 9:54:59.8, 6. Bp. Törekvés 10:03:31.2.

A viadal sportbeli része fényesen sikerült. Valóban a legjobbak kerültek az élre és nekünk főleg az is nagyon tetszett, hogy ezek mind magyarok voltak. Az időeredmények a kánikulát figyelembe véve jónak mondhatók. A győztes Sütő nem futotta ki magát és erősebb ellenfelekkel szemben 2:25-ön belül is kerülhetett volna. Szalayt viszont azért kell megdicsérni, mert a táv elején, a nagy melegben ő áldozta fel magát és gyúrta az iramot. Bátran futott és meglepetés volt Tóth Gyula helyezése az utolsó kilométereken folytatott harcban a jugoszláv Ivanovicscsal szemben. A többi külföldi mérsékeltebben szerepelt és főleg az agyonreklámozott bécsi Gruber versenyfeladása keltett feltűnést.

Amikor a szegedi marathoni versenyről szólunk, külön meg kell emlékeznünk *Goldmann Ignácról,* a Bp. Spartacus érdemes sportvezetőjéről, *aki ott volt már a megszületö magyar atlétika bölcsőjénél is.* Az elmúlt években a népszerű „Bundi bácsi" rengeteget harcolt azért, hogy a szegedi marathoni verseny országos sportesemény legyen. Az idő őt igazolta és ma már a szegedi marathoni versenyt Szeged népe és a hivatalos város is egyre inkább a magáénak érzi. *A verseny előtt 80. születésnapja alkalmából vette át az ősz sportvezető a MASZ és a Bp. Spartacus emléktárgyait.*

Az ünnepélyes külsőségeket pompás Széchenyi terünk helyzetadta lehetőségei gazdagon biztosították. Felemelő volt a rajt előtti ünnepség nyitányaként az eklektikus barokk stílusú városháza toronyerkélyéről elhangzott harsonás szignál, az atléták színpompás felvonulása a sportinduló hangjaira és az emelvényen művészi kandeláberben elhelyezett marathoni láng meggyújtása. Jöjj szent láng, világíts, melegíts és ne aludj el soha —, vágyakozik a XX. század embere az olimpiák békét hozó tüze után a négy évenkint ismétlődő nagy olimpiai fesztiválok alkalmából. A tokiói világesemény közeledtével nálunk is ilyen gondolatok ébredtek a nézőben. A sportesemény és a befutó utáni díjkiosztás három ország televízióját csalta Szegedre. Felejthetetlenül nagyszerű pillanatok voltak ezek a csillagdolmányos, zászlóerdős alföldi éjszakában a reflektorfényben úszó hatalmas téren.

Az egész viadalt több tízezer főnyi közönség nézte végig és lelkesen tapsolt az atlétáknak. *A marathoni futás belopta magát a szegedi emberek szívébe.* Megható volt az a hatalmas érdeklődés, amely a közönség részéről megnyilvánult. Egészen este tíz óráig tömött sorokban kitartott a téren és türelmesen megvárta, amíg az utolsóként beérkező futó is áthalad a célvonalon.

A Szegedi Spartacus és a városi tanács segítő és áldozatkész támogatásával az idén elértük azt, hogy *VIII. nemzetközi marathoni futóversenyünkkel megindultunk a világhírnév felé vezető úton.*

Monostori Tibor dr.,
a Csongrád megyei TS agit. prop. bizottságának elnöke

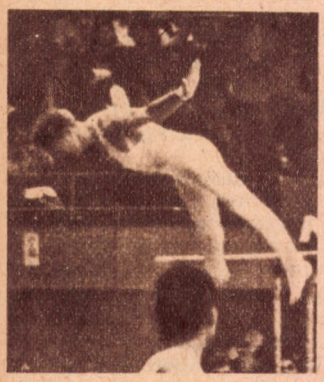
Az élcsoport a Hősök kapujánál



Sütő, a győztes a fordulónál



Japán Olimpiai remények TORNÁBAN és ÚSZÁSBAN



男子平行棒
P. CHAKLIN（ソ連）



徒手
L. LATYNINA（ソ連）

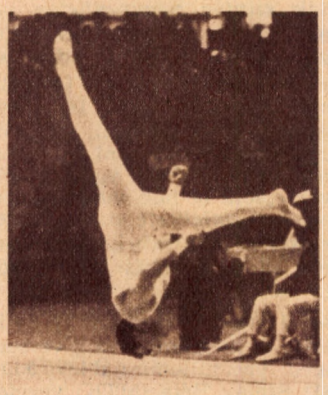


男子あん馬
M. CERAR（ユーゴ）

A japán sportolók felkészülése, formája és eredménysorozata akkor is az olimpiát megelőző legérdekesebb témák közé tartozna, ha az 1964. évi olimpiát történetesen nem a japán fővárosban rendeznék. Így azonban a világ sportközvéleménye kétszeres figyelemmel kíséri az erőtől duzzadó japán sportéletet. A Sport és Tudomány eredeti japán források alapján már több alkalommal beszámolt a tokiói előkészületekről és a japán sportolók olimpiai reményeiről. Legutóbb lapunk márciusi számában ismertettük a japánok olimpiai szereplése szempontjából fontosabb sportágak vezetőinek és versenyzőinek nyilatkozatát az olimpiai esélyekről. Azóta ezeknek a versenyzőknek egy részét mi magyarok is személyesen is megismerhettük. Így körünkben üdvözölhettük az olimpiai aranyéremre majdnem biztos reményekkel pályázó japán női röplabdacsapatot, amely Magyarországon mutatott játékával is igazolta félelmetes hírét. Megcsodálhattuk a japán tornászok nagyszerű képviselőit, akik szintén elkápráztatták nemcsak a Sportcsarnokot zsúfolásig megtöltő közönséget, hanem a televízió képernyőjén keresztül az egész ország sportszerető közönségét. Ízelítőt adtak tudásukból a Magyarországon járt japán birkózók is. Az egyelőre még szerényebb tudású japán vízilabdázók inkább tanulni jöttek Budapestre. A felsoroltakon kívül még több kiváló japán atléta fordult meg Európa különböző országaiban és az általuk elért eredmények is öregbítették a japán sportolók jó hírnevét. Ma már tehát a japán sportélet nem olyan ismeretlen terület, mint volt például egy évvel ezelőtt a tokiói előolimpia küszöbén. Ma már sok mindent tudunk a japán sportolókról, de még mindig nem eleget.

Ezért szeretnénk most két olyan sportággal foglalkozni, amely japán szempontból nagyon fontos és ahol — hasonlóan a többi sportághoz — szintén hatalmas küzdelemre van kilátás: a tornával és az úszással.

A japán tornasport szép olimpiai hagyományokra tekinthet vissza. Elegendő itt arra hivatkoznunk, hogy például Ono az 1956. évi melbourne-i olimpián egy, a római olimpián pedig három aranyérmet nyert. Hogy a japán tornászok most Tokióban hány olimpiai aranyérmet szereznek, az természetesen nagymértékben függ ellenfeleiktől is. Elsősorban természetesen a szovjet tornászoktól. A szovjet tornászok olimpiai múltja még a japánoknál is dicsőségesebb. Hiszen hogy más neveket ne említsünk, a szovjet Csukarin hét, Sahlin hat, a legkiválóbb szovjet tornásznő Latinyina ugyancsak hat olimpiai aranyérmet mondhat magáénak. Mindkét ország tornászai hatalmas erőfeszítéseket tettek annak érdekében, hogy az olimpiai játékokra a legjobb formába lendüljenek. A japán tornászok az elmúlt félévben európai versenykörúton voltak és a szovjet tornászok is megragadtak minden alkalmat, hogy ne csak odahaza, hanem külföldön is hozzászokjanak a nemzetközi vetélkedések izzó légköréhez. Az év elején a japán tornaszövetség elnöke nagyon bizakodó volt. Remélem — mondotta akkor az Asahi Sinbun tudósítójának —, hogy férfi tornászaink a tokiói olimpián öt vagy hat számban diadalmaskodnak majd, de az is elképzelhető, hogy minden számot mi nyerünk meg. Azóta a japán tornászok összemérték erejüket Kijevben a szovjet tornászokkal, Tokióban megrendezték a japán bajnokságokat és a szovjet tornászok is gazdag programot bonyolítottak le. Érdekes, hogy néhány héttel ezelőtt, közvetlenül a szovjet bajnokságok befejezése után, Frolov, a szovjet tornaszövetség elnöke japán elnöktársával hasonló szellemben nyilatkozott, azzal a nem éppen elhanyagolható különbséggel, hogy a tokiói aranyérmek tulajdonosai tornában szerinte nem a japán, hanem a szovjet versenyzők lesznek. Akárhogy oszlanak is majd meg az aranyérmek, az majdnem biztosnak látszik, hogy a szovjet és japán férfitornászok vetélkedésébe nagyon kevesen szólhatnak bele. Legfeljebb a jugoszláv Cerar és az olasz Menichelli. A tornászlányoknál már kibővül a vetélkedők köre.



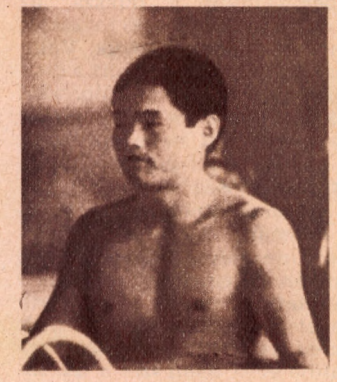
鉄棒
T. ONO（東洋レーヨン）



個人総合
Y. ENDO（日大教員）



200米背泳
S. TANAKA (八幡製鉄)



100米平泳
K. MATSUMOTO (早大)

merjük, mint Csukarin és Sahlin, vagy mint Tyitov és Sztolbov, a nők közül pedig mint Latinyina és Asztahova. De nem szabad megfeledkeznünk arról sem, hogy például a legutóbbi szovjet—japán találkozón a mi tornászaink jobbak voltak ugyan a talajon, de a többi gyakorlatban — legalább is azok többségében — a japánok fölényben voltak a mozdulatok ritmusa és plaszticitása tekintetében és általában a művészi elemek kidolgozása terén. Szinte mindegyik gyakorlatukról sugárzott a tökéletes technikán kívül a csodálatos művészi ihlet. A tornasport fordulóponthoz érkezett. A jövő olimpia versenyein a bíráknak — ha helyesen akarnak pontozni — a tökéletes technikai megoldáson kívül a legnagyobb mértékben figyelembe kell venniök a gyakorlatok művészi jellegét.

Az úszásban nincs szó ilyen fordulópontról, de Tokióban a férfi és női úszószámokban egyaránt a tornáéhoz hasonló éles és elkeseredett küzdelemre van kilátás. Úszásban persze a legbizakodóbb japánok sem remélnek olyan sikereket, mint tornában. Ha azonban emlékezetbe idézzük az elmúlt olimpiák történetét, 1932-től kezdve a japán úszókat mindig ott találjuk a legjobbak között. Amikor az 1932-i Los Angeles-i olimpián a japánok hat férfiszám közül ötöt megnyertek, elkezdték kutatni a japán úszók „titkát". Természetesen nem volt szó semmiféle titokról, hanem csupán arról, hogy a japánok olyan edzési rendszert dolgoztak ki, amelyet akkor a világ más részein még nemigen ismertek, s elsősorban ennek köszönhették hatalmas sikereiket. De azóta hol tart a világ! Ma már nincsenek elszigetelt, titkos edzési módszerek vagy rendszerek. Vannak ugyan különféle iskolák, de ezeket ma már nem a különállás, hanem inkább az egymásbaolvadás, az egészséges keverési arány jellemzi.

Tehát például, ha most ellátogatunk Tokióba az úszóstadionba, ahol a japán olimpikonokat készítik elő, jóformán ugyanazt a képet találjuk, mint a világ bármely más uszodájában, ahol az olimpiára készülnek. A japán úszók főedzője, az ötvenéves Tagucsi, aki a berlini olimpián, amikor a magyar Csík Ferenc lett a 100 m-es gyorsúszás olimpiai bajnoka, az ötödik helyen végzett. A japán úszókeret férfi és női tagjai külön edzenek. A foglalkozás minden nap reggel 6 óra 20 perckor kezdődik. Légzési gyakorlatok után ritmikus tánclépések következnek, majd ezután kerül sor a különleges talajtornára. Ezt követi a férfiaknál a súlyzózás és súlyemelés. Ezzel erősítik az úszók mellizmait és felső combizmait. Az edzésnek ezt a részét kiadós lazítás fejezi be. Ezután kezdődik csak az úszóedzés. Általában minden úszó —, akár férfi, akár nő — minden úszásnemben úszik. A japán szakemberek szerint ugyanis az úszók így tudják elérni legjobb formájukat a számukra kijelölt úszószámban. A kerettagok fáradhatatlanul róják az uszodahosszakat. És a víz csobogásán kívül csak az időmérő órák ketyegését lehet hallani. Minden versenyző úszósapkája alatt ott rejtőzik egy fél gyufaskatulyánál is kisebb rövidhullámú vevőkészülék, amelyen keresztül értesülnek a részidőkről és hallják a különféle szakmai utasításokat. A legszorgalmasabbak közé tartozik a 200 m-es női hátúszás világcsúcstartója: Tanaka, aki először mellúszásban, utána gyorsúszásban, majd hátúszásban úszta le az előre pontosan meghatározott távolságot. Ott van a kerettagok között a volt világcsúcstartó Csujosi is, akinek a főedző szerint az olimpián rövidtávon már semmi esélye sincs — most múlt ugyanis 24 éves —, s ezért inkább a 400 m-es gyorsúszásra képzi át magát, s ezenkívül valószínűleg tagja lesz a 4×200 m-es japán váltónak is. A 20 éves hátúszóbajnok Fukusima, a hasonló korú mellúszó Macumoto, a 23 éves gyorsúszó Fukui és a 20 éves pillangózó Szato szintén nagy reménységei a japán úszósportnak és Tagucsi főedző nagyon sokat vár tőlük.

Az ebédszünet után újra kezdődik az edzés, ekkor már kizárólag a vízben. És ez így megy napról napra, mert a japán úszók nagyon szeretnék, ha az 1964-i tokiói olimpián is ott lennének a világ legjobb úszói között.

Haraszthy Elemér



400米自由型
T. YAMANAKA(大洋漁業)



200米バタフライ
E. TAKAHASHI
(佐伯鶴城高)



100米バタフライ
Y. SATO (八幡製鉄)



200米背泳
S. FUKUSHIMA (日大)

TENISZSPORTUNK TÖMEGBÁZISA A CSAPATBAJNOKSÁG

A tenisz egyéni sport. A csapatversenyek — kivéve a Davis Kupát és néhány más trófeáért vívott nemzetközi csapatküzdelmet — alig játszanak szerepet, inkább csak kiegészítői az egyéni versenyek láncolatának. Nálunk azonban más a helyzet. Legalább is az alsóbb osztályokban. Főleg a fővárosban rendkívüli módon kiterebélyesedett ez a versenyforma, s a becsülete is megnőtt. Külön sporterkölcse kezd kialakulni a csapatbajnokságnak, sok tekintetben szigorúbb és elvhűbb, mint amilyen az egyéni versenyeké. A csapatbajnokság magas fokra fejlesztette a kollektív szellemet, érte az áldozat sem tűnik áldozatnak, a találkozókon mindenki tudása legjavát igyekszik nyújtani, egyéni érdekeit senki sem helyezi a csapat érdekei elé. Aki viszont nehezen, vagy sehogyse tud beleilleszkedni a közösségbe, arra hamar rásütik a „megbízhatatlan" bélyeget, s akkor is igyekeznek lemondani róla, ha esetleg nagyobb játékerőt képvisel, mint a csapatnak egyik-másik szerényebb tudású, de megbízható tagja. S ez nagyon nagy pozitívum.

Akad benne persze negatívum is. Hovatovább ott tartunk, hogy a fővárosi bajnokság különböző osztályaiban szereplő csapatok csak a csapatbajnokságért játszanak, az együttesek tagjai közül a többség nem vesz részt egyéni versenyeken. Részben azért nem, mert a játékosok nagyrészt az idősebb korosztályokból rekrutálódnak és nincs már erejük a megerőltető egyéni versenyekre, részben azért, mert az egyéni versenyek a hétköznapokon is sok időt rabolnak. Igaz, ma már egyre több fiatal is feltűnik a Budapest-bajnokság különböző csoportjaiban, de ez a jelenség egyelőre csak figyelmet érdemel, az általános képet még nem tudja megváltoztatni.

S vajon mi a titka a tenisz-csapatbajnokság sikerének Magyarországon? Erre bizony nem könnyű felelni. Szövetségi berkekben már többször szóbakerült, de pontos, hitelt érdemlő magyarázatát eddig még senki sem tudta megadni. Egy kis történeti visszapillantásból és bizonyos jelek figyelembevételéből azonban alapvető következtetésekre juthatunk.

A felszabadulás után viszonylag hamar talpraállt ez a sportág, főleg az élvonala, mégsem tudott szélesebb körben kibontakozni, mert a bizalmatlanság légkörét érezte maga körül. „Úri sport", mondták róla, s attól kezdve — főleg vidéken — alig volt maradása. Nem szívlelték a fővárosi kis klubokban sem, s a romos, de könnyen felújítható teniszpályákat más célra használták fel.

Még szerencse, hogy a nagy klubok nem azonosították magukat ezzel a nézettel és mindegyik tartott fenn tenisz-szakosztályt.

A Városmajorban pedig néhány lelkes szakértő jóvoltából még „teniszgyár" is működött, ahol futószalagon gyártották a tehetséges játékosokat. Sokat nyomott a latba, hogy ezekben az időkben Körmöczi Zsuzsa, Asbóth és Ádám nagyszerű nemzetközi sikereket aratott. Így is csak alig néhány százan teniszeztek, tömegekkel egyáltalán nem rendelkezett a fehér sport.

Lassan aztán mégis megtört a jég. Mi elsősorban a Budapesti Tenisz Szövetségnek ítéljük oda a pálmát azért az odaadó, szinte már megszállottan lelkes és fáradhatatlan munkáért, amivel a csapatbajnokságot szervezte. Nagy része volt benne, hogy a közép- és kisegyesületek, az üzemi és vállalati klubok egyre több megértést tanusítottak a tenisz iránt. Nemcsak új szakosztályok alakultak, hanem új pályák is épültek. Sajnos, nem annyi, mint ahány a háború alatt megsemmisült és ahányat később „kisajátítottak", jószerint annak csak töredéke, mégis sokat segített, mert a pályahiány katasztrófális méreteket öltött.

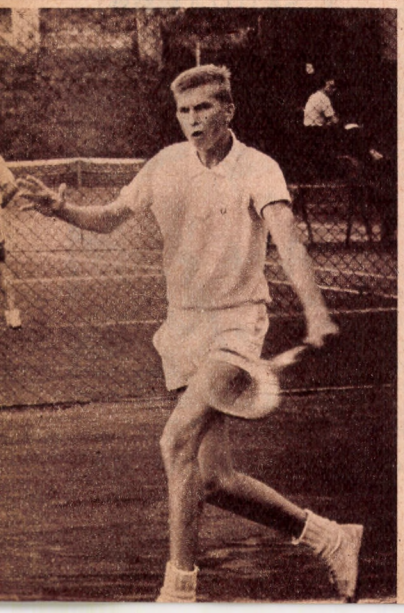
A kisebb egyesületek azonban egyelőre csak a csapatbajnokságot támogatták. Ha CSB-ről volt szó, könnyebben kinyílt a buksza, az egyéni versenyeknek klubvezetői szinten nem volt nagy értékük. Valószínűleg azért volt ez így, mert a csapatbajnokság esetében a különböző eredmény-listákon és a sajtó hasábjain is az egyesület neve szerepelt, s ez sok szempontból előnyösebbnek tűnt a klubvezetőség szempontjából. S ennek a szemléletnek még most is vannak nyomai. Az egyik középegyesület intézőjével történt meg nem is olyan régen, hogy új teniszcipőt szeretett volna adni az egyik fiatal, tehetséges játékosnak, akinek történetesen az egyik kizárásos verseny döntője előtt ment szét a teniszcipője. Hiába kilincselt, még az elnöknél is járt, nem kapott. A csapatbajnokság előtt viszont négy pár teniszcipőt kért és nyolcat kapott.

Ez is egyik oka annak, hogy

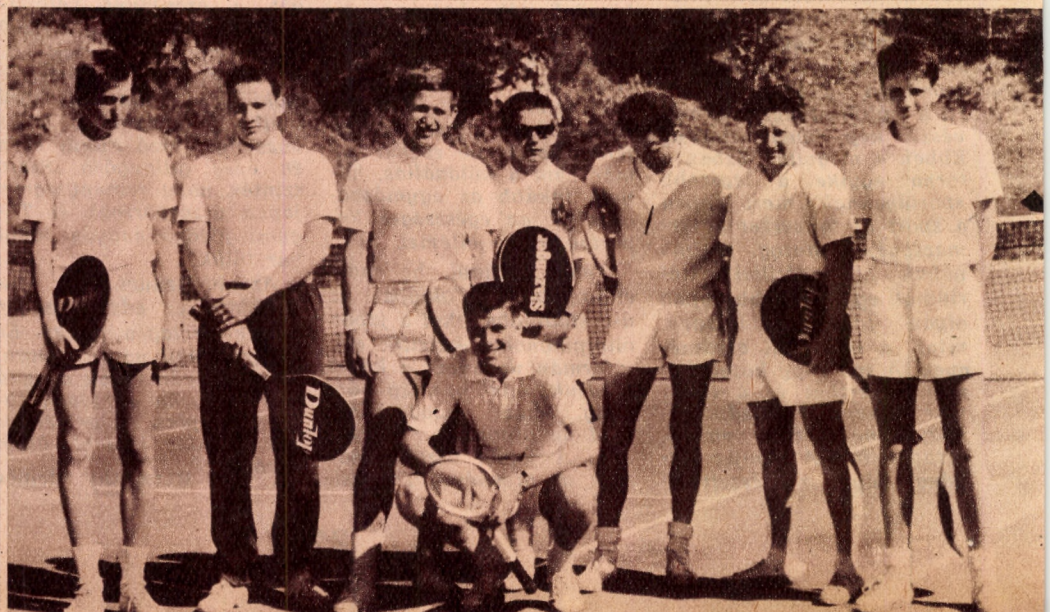
nőni, terebélyesedni kezdett a különböző szintű csapatversenyek kerete, évről évre több és több új csapattal találkozhattunk a vörös salakon, amelyeket most már szilárd egységbe foglal az egy éve bevezetett egységes bajnoki rendszer.

A mostani csapatbajnokság olyan, mint a piramis: széles tömegalapokra támaszkodik és mindenki szá-

Szőke Péter (Bp. Vörös Meteor) reményteljesen kiugrott ebben az évben

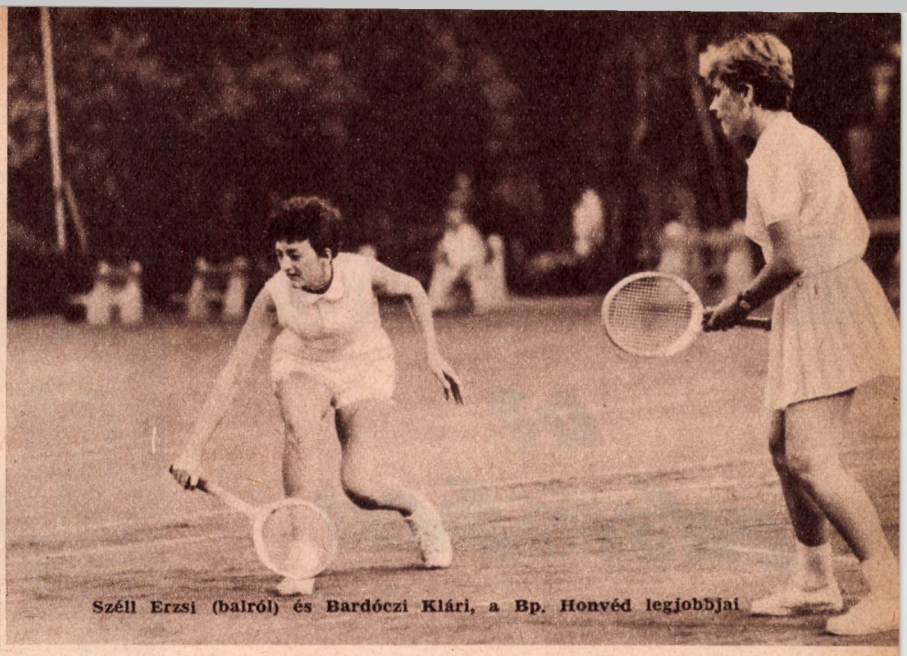


A Bp. Vörös Meteor fiatal gárdája visszakerült az I. osztályba





Jancsó Antal újra a salakon és újra a Városmajorban



Széll Erzsi (balról) és Bardóczi Klári, a Bp. Honvéd legjobbjai

mára biztosítja az előbbrejutás lehetőségét, a legalsó szintről egészen a csúcsig.

És sportbelileg is szembeötlő a javulás. Nem ritka az olyan alsóbb osztályú szakosztály (OB I/B-s, OB II-s, OB III-as, de még a budapesti I. osztályban is akad), amelyben hasonló munka folyik, mint a nagyegyesületekben. Ez annyit jelent, hogy ősszel nem akasztják szegre az ütőt, hanem felcserélik tornateremre, fedettpályára, medicinlabdára, vagy csak egyszerűen melegítőre (kinek milyen lehetőségei vannak) és télen is a szabadban futkározva, gimnasztikázva alapoznak, készülnek az új idényre, a tabellán való előbbrejutásra.

Jó „húzás" volt, hogy az alsóbb osztályokban két részre bontották a CSB-t: tavasszal és ősszel is játszanak fordulókat.

Így sikerült elérni, hogy a „csak csapatbajnoki játékosok" ne hagyják abba a teniszt a CSB után, hanem készüljenek a koraőszi műsorra. Gyakorlatilag tehát még azok is átteniszezik a szezont, akiket csak a csapatbajnokság érdekel.

S itt mindjárt fel is vetődik a kérdés: nem lehetne-e igazi tavaszi—őszi, tehát kétfordulós rendszerben játszani. Sportbeli értéke kétségtelenül nagyobb volna, mint a mostaninak, s véleményünk szerint a terminus-problémákat is meg lehetne oldani. Tudjuk, hogy az I. osztályban a legnehezebb a helyzet, hiszen az OB I-es klubok a mostani, rövidre szabott, egyfordulós CSB-től is idegenkednek, mert — mint mondják — nehezen tudnak rá megfelelő időpontot találni. Ennek ellenére nekik is ajánljuk a kétfordulós CSB-t. Mégpedig úgy, hogy tavasszal a szezonnyitó verseny volna a CSB első fordulója, a második pedig szeptemberben kerülne sorra. Ez azt jelentené, hogy mindenki igyekeznék a CSB-re jól felkészülni, következésképpen mindenki megfelelő formában kezdhetné az egyéni versenysorozatot. Ma problémát okoz a pályaválasztó előnye is a vendégcsapattal szemben. A tavaszi—őszi rendszerű csapatbajnokság ezt a kérdést is leegyszerűsítené, mert tavasszal az egyik, ősszel a másik volna vendég, illetve vendéglátó, hátrányt tehát egyik csapat sem szenvedne. A vidékieknek sem jelentene nagyobb anyagi megterhelést, mint akármelyik egyéni verseny, mert 7—8 nap alatt ezt is le lehetne bonyolítani. Érdemes volna ezt komolyabban megvitatni.

A vidékről a csapatbajnoksággal kapcsolatban fentebb kevés szó esett, bár az Országos Bajnokságról mondottak rájuk is vonatkoznak. Akad azonban velük kapcsolatban más mondani való is. Mindenekelőtt szögezzük le, hogy a felszabadulás utáni nehéz idők óta vidéken is sokat változott a helyzet, ott is polgárjogot nyert a fehér sport.

Ma már nemcsak Diósgyőr, Debrecen, Szeged, Pécs, Győr, Szombathely és Fűzfő jelentik a vidéki teniszéletet, hanem egy sor kisebb város is fejlődőképes szakosztállyal rendelkezik.

Egyik-másik közülük olyan jól dolgozik, hogy számottevő fiatal tehetségeket is „kitermelnek". S ebben nagy része van Dörner Lászlónak is, a szövetség vándoredzőjének, aki évek óta lelkiismeretesen járja a vidéket, szervez, agitál, tanít, minden igyekezete odairányul, hogy eltűnjenek a fehér foltok az ország tenisztérképéről.

Hozzá kell venni természetesen a vidékiek tenisz-szeretetét, amelyből sok helyütt annyi van, hogy a belőlük fakadó lelkesedés és áldozatkészség valósággal csodákat művel.

Egyébként hogy tudtak volna néhány év leforgása alatt a semmiből életképes, erős szakosztályokat létrehozni.

Ezért nincs baj a csapatbajnokságokkal sem. Igaz, hogy vidéken sem az egyéni, sem a csapatversenyek tekintetében nem annyira egyértelmű minden, mint a fővárosban, hiszen a szakosztályok nincsenek villamossal megközelíthető közelségben egymáshoz. A találkozók, a csapatbajnoki mérkőzések tehát több problémát és több költséget jelentenek. Még sincs baj velük. A jobbak, amelyek az Országos Bajnokság valamelyik osztályában szerepelnek, rendre eleget tesznek csapatbajnoki kötelezettségüknek, a többiek pedig megyei szinten, majd területi alapon vetélkednek. Ezenkívül városi és megyei válogatottak is gyakran találkoznak egymással, bizonyságául annak, hogy a vidéki teniszélet egyre jobban kiteljesedik.

Mindezeket azonban csak kezdeti lépéseknek kell tekinteni. Az örvendetes fejlődés ellenére ugyanis

az az igazság, hogy túlságosan sok még a fehér folt az ország tenisztérképén.

A legsiralmasabbak egyike például a Somogy megyei helyzet. Hajdanában nagy teniszkultúra volt ebben a megyében, Kaposvár sok élvonalbeli teniszezőt adott az országnak, ma viszont talán teniszpályája sincs. Pillanatnyilag a kis Balatonboglár jelenti Somogy megye teniszsportját. Jobban kellene állnia azonban Bács-Kiskun, Hajdú-Bihar, Nógrád, Szolnok, Pest, Tolna, Heves és Zala megyének is.

Ez azonban más kérdés. Most elsősorban a csapatbajnokságról mondtunk el egyet, s mást — dióhéjban. Azt hisszük, nem túlzunk, ha azt állítjuk:

csapatbajnoki rendszerünk a kisebb-nagyobb hibák ellenére is egészséges, jó irányba fejlődő szervezet, igencsak a tömegbázisát jelenti teniszsportunknak.

Reméljük, hogy a mennyiségi felfutás rövidesen a minőségi színvonal emelkedését is maga után vonja.

Pető Béla

KOMPENZÁCIÓS ELV az edzésben



A női kézilabda válogatott keret

Vizsgálati alany a női kézilabda válogatott

A minél jobb teljesítmény — mint a versenysport egyik fontos tényezője — különböző pszichikai és fizikai természetű alapokon jöhet létre. Csapatjátékokban — így a kézilabdázásban is — azonban négy olyan tényezőt említhetünk meg, amelynek meghatározott szintje nélkülözhetetlen a jó eredmény szempontjából. Ezek: a fizikai képességek, a technikai felkészültség, a taktikai felkészültség, végül az akarat-erkölcsi tulajdonságok. Mindezek közismertek, sőt az is, hogy ezek együttes fejlesztése alapkövetelmény.

Anélkül, hogy e felfogás helyességét kétségbe vonnánk, rá szeretnénk mutatni egy fontos mozzanatra, amelyet a női válogatott-keret teljesítményében megnyilvánuló tényekből vontunk le. Módszerünk a következő volt: Török Bódog szakoktató, válogatott edző, több évre visszamenő objektív adatai (ahol az objektív mérésre mód volt) és megfigyelései alapján összeállítottunk az előbb említett négy tényezőben egy-egy szubjektív skálát és megnéztük, hogy a maximálisan elérhető pontokból mennyit szerez egy-egy játékos. (A négy tényező mindegyikében az elérhető legmagasabb pontszám 4, azaz összesen 16 pont.) Értékelési rangsorunk kiindulási alapja a női kézilabda NB I mezőnyének átlagos szintje volt. A rendelkezésre álló NB I-es mérkőzés-felmérésekből, az itt kapott értékekhez viszonyítva végeztük el a rangsorolást. A szubjektív skála értékei az egyes tényezőkben:

Fizikai képességek:

4 pont (kiváló): az a játékos, aki az erő, ügyesség, gyorsaság és állóképesség szempontjából az átlagosnál (NB I-es szint) egyaránt jobb értéket mutat fel.

3 pont (jó): a négy közül háromban jobb, mint az átlagos szint, egyben viszont csak azt tudja elérni.

2 pont (közepes): a fizikai képességek két összetevőjében átlagos, kettőben viszont annál magasabb értéket képvisel.

1 pont (fogyatékos): csak egyben jobb az átlagosnál, háromban viszont csak átlagos szintet képvisel.

Technikai felkészültség:

4 pont (sokoldalúan képzett): a labdadobások és átvételek, a kapuradobások és cselezések szempontjából átlagon felüli teljesítményszinttel rendelkezik.

3 pont (jól képzett): a három tényező közül egyben csak az átlagos szintet üti meg, kettőben viszont ennél jobb.

2 pont (egysíkúan képzett): a technikai felkészültséget jelentő három összetevő közül egyben átlagon felüli, kettőben viszont csak átlagos.

1 pont (fogyatékosan képzett): technikai teljesítménye csak az átlagos szintet üti meg.

Taktikai felkészültség:

4 pont: irányító képességű, önállóan kezdeményező az a játékos, aki gólhelyzeteket tud teremteni, továbbá ezeket és a mindenkori játékhelyzetekből adódóakat jól kihasználja;

3 pont: egyéni vonásokkal rendelkező a taktikai felkészültsége annak a versenyzőnek, aki a folytonosan változó támadási és védekezési helyzeteket jól felismeri, azokat eredményesen kihasználja.

2 pont: sablonosan jó, aki a begyakorolt támadási és védekezési sablonokat megfelelő módon tudja alkalmazni.

1 pont: fogyatékos felkészültségű, aki egyes szerepkörökben tudja csak a kialakult helyzetet áttekinteni és ennek megfelelően tud cselekedni.

Akarat-erkölcsi tulajdonságok:

Csak a pályán — mérkőzések alkalmával — mutatott küzdőképességet vettük alapul.

4 pont (kiváló akarati tulajdonságokkal rendelkező): az a játékos, aki — bármiként alakuljon is az eredmény — nem adja fel a győzelembe vetett hitét. Lendületével, küzdeniakarásával képes magával ragadni az együttest, tehát lelkesítőleg, buzdítólag hat játékostársaira.

3 pont (küzdőképes): végig egyenletes teljesítményre képes, az egyén vagy a csapat egyes sikertelen megmozdulásaitól függetleníteni tudja magát. Hangulati tényezők nem rontják teljesítményét.

2 pont (kihagyásra, letörésre hajlamos): a sikertelenségek, a kedvezőtlen eredményalakulás következtében önbizalmát, győzelmi hitét elveszti és ilyenkor hibákat vét. Küzdőképessége jórészt társai teljesítményétől függ.

A következő táblázat a válogatott keret 14 tagjának az egyes tényezőkben, illetve ezek összesítése után kialakult pontszámát mutatja:

Játékosok	Fizikai képességek	Technika	Taktika	Akarat-erkölcsi tulajdonságok	Összesen
1.	4	1	2	2	9
2.	2	2	4	2	10
3.	1	3	3	1	8
4.	4	4	2	2	12
5.	2	4	3	2	11
6.	2	2	3	4	11
7.	3	3	2	4	12
8.	4	3	4	3	14
9.	4	4	4	4	16
10.	1	4	4	4	13
11.	3	3	2	3	11
12.	4	2	2	3	11
13.	1	4	4	4	13
14.	2	2	1	3	8
Összesen:	**37**(66%)	**41**(73%)	**40**(71%)	**41**(73%)	**159**(71%)
100%	56	56	56	56	224 pont

Miután szubjektív skáláról van szó, nem állíthatjuk, hogy értékelésünk hibamentes. Az ilyen módszer alkalmazása esetén fennálló legnagyobb hibaszázalékot feltételezve is jogosan vonhatunk le e számadatokból bizonyos következtetéseket. Elsősorban azt, hogy a megvizsgált négy tényező mind a gyakorlati tapasztalatok, mind pedig elméleti következtetések alapján meghatározó jellegű a játékosok teljesítménye szempontjából.

Összefoglalva következtetéseinket:

a) A 14 játékos közül mindössze egy van, aki a maximális 16 pontot elérte, aki tehát mind a négy tényezőben a legjobb teljesítményszintet harcolta ki. A többiek ettől kisebb-nagyobb mértékben elmaradnak.

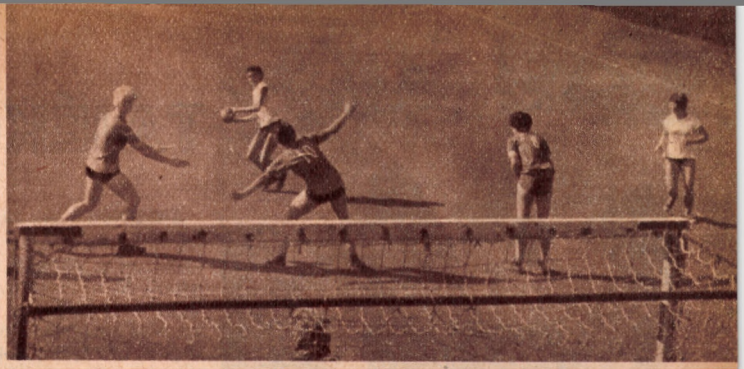
b) A játékosok egy tényezőn belül is kompenzálási lehetőségekkel rendelkeznek. Például technikában az átlagosnál nagyobb dobóerő kompenzálhatja a viszonylag gyengébb cselezési készséget stb.

c) Előbbi megállapításunkból egyenesen következik az a tény, hogy ez a kompenzálási lehetőség átfogóbb értelemben is — az egyes tényezők között — fennáll. Az alacsonyabb szintű fizikai képességeket kiváló technikai vagy taktikai felkészültséggel kiegyenlítheti (kompenzálhatja) a játékos és így is el tudja érni a válogatott szintet.

Bár nem alakulási folyamatában, hanem már kialakult állapotában vizsgáltuk ezt a kérdést, mégis — a játékosok különböző adottságait figyelembe véve — azt kell mondanunk: az edzőknek jól fel kell ismerniök és ki kell elemezniök, vajon egy-egy játékosukban milyen lehetőségek rejlenek. Vagyis melyek azok a tényezők, amelyekben az átlagosnál jobbnak mutatkoznak és az általános fejlesztés igényének megtartásával ezekben különleges „az egyénre szabott" módszerek alkalmazásával kell képezniök őket. E szemléletnek azonban csak akkor szabad érvényt szerezni az oktató-nevelőmunka közben, ha a játékos az általános képzésen már átesett, tehát már tudja mindazokat a mozgáselemeket, amelyekkel egy I. osztályú játékosnak tisztában kell lennie.

Végül pedig — de nem utolsósorban — hangsúlyoznunk kell, hogy az ilyen szemléletű oktatás-nevelés nem tűr sablonokat. A játékos személyisége pszichikus és fizikai természetű jellemzőinek pontos elemzésével kell megállapítani és kidolgozni azt a módszeres eljárást, amelynek alkalmazásával a játékosok adottságaikat a legsikeresebben kifejleszthetí s így kompenzálásra lehet képes.

Nagy György



Romhányiné (fehér mezben) alsó lövéssel próbálkozik



Ebből büntetődobás lesz



A széleket is védeni kell!

Kettő négy ellen



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓINK



Hajrá a meredek pályán: Deseő László a Magyarország—NDK viadalon



Győri Edit, az egyik legjobb magyar női versenyző

Váltás az NDK ellen: Deseő—Skerletz



1962-ben a skandináviai Lőten közelében egy új sportág bemutatkozásának tapsolt ötezer lelkes szurkoló. A norvég Lystadot és a svéd Ulla Lundquistot avatták bajnokká *az első tájékozódási Európa-bajnokságon.* A sportolók és a sportszeretők körében azóta gyakrabban merül fel a kérdés, hogyan alakult ki ez az új sport Európa országaiban, beleértve hazánkat is.

Az első feljegyzések 1898-ig nyúlnak vissza; svéd katonatisztek ekkor mérték össze tájékozódási tudásukat a svéd őserdőben. Sportágunk innen indult Európa-hódító útjára.

A skandináv hosszútávfutó atléták szívesen álltak rajthoz az erdei tájékozódási futóversenyeken, és így ez a sportág hamarosan igen népszerű lett Északon. Ugyanezt az atlétikus utat követték a negyvenes évek közepétől a balti szovjet köztársaságok és a svájciak. Napjainkban az NSZK-beli sífutók és az angol hegyifutók körében alakul ki a tájékozódók tábora.

Közép-Európában a természetjárók kezdték el a tájékozódási versenyzést. Elsőként hazánk építette ki a nemzetközi kapcsolatokat. Az első Balaton Kupa versenyen a baráti államok természetjárói vettek részt és létrehozták az első középeurópai nemzetközi szövetséget.

Néhány évig a természetjáró szervezetek komolyan támogatták a tájékozódási futás fejlődését. A versenyek szervezése egyre jobb lett, szabályokat készítettek és bajnokságokat rendeztek. 1959-ben az NDK, Csehszlovákia és Magyarország a Finn Munkás Szövetség (TUL) segítségével már részt vett a skandináv versenyeken. Az itt szerzett tapasztalatok elszomorítóak voltak, mert a tájékozódási futók elsöprő győzelmet arattak a természetjárók felett. Azután megjelentek a svédek a középeurópai pályákon és egyik kupát a másik után vitték el, még hazai ellenfelek előtt is.

A nemzetközi erőviszonyok 1963-ban jelentősen megváltoztak, és ehhez a magyarok is nagymértékben hozzájárultak. A legnépesebb mezőnyű NDK-beli nemzetközi versenyeken a magyar lányok meglepő eredményeket értek el. *Egyéniben* (Monspart) *és csapatban* (Molnár, Babai, Monspart) *a magyar lányok megnyerték a váltót a félelmetes hírű svédek előtt.* De nem lebecsülendő a hazai terep előnyeit élvező német csapatok fölött aratott magyar győzelem sem. Ugyanebben az évben a Balaton Kupában is magyar győzelem született.

A *svéd férfiak* azonban továbbra is *könnyedén nyerték a versenyeket.* Méltó ellenfeleik csak a többi skandináv ország fiai voltak. Ezért nem is volt meglepő 1962-ben, hogy a norvégiai terepen rendezett EB-n nagy északi sikerek születtek. Idén azonban *az NDK-ban* rendezett viadalon a magyar csapat tagjai kiemelkedő formát mutattak. Az eredmények valamennyi szakember várakozását messze felülmúlták. *A megnyerhető 12 aranyérem közül a magyarok kilencet hoztak haza és ezenkívül még három helyezésük is volt.*

Ez tehát a tájékozódási futás rövid története. Az eredményeket már ismerjük, ismerjük meg most magát a sportágat is.

A tájékozódási futás röviden: terepfutás. A versenyző azonban nem ismeri előre a pályát. A terepen a rendezők jelölik ki a 6—10 ellenőrző pontot és ugyanazokat (sorszámozva) a terület térképén piros körrel bekarikázzák. A terepre versenybírókat telepítenek és piros-fehér

Edzés közben



KÉSZÜLNEK A SVÁJCI EB-RE

vászonból készült táblákat helyeznek el. A versenyző a rajtnál kapja csak meg a térképet és tájolója segítségével a lehető legrövidebb idő alatt végigfut a pályán, azaz áthalad a kijelölt pontokon. A győztes az lesz, aki valamennyi ellenőrző pontot a legrövidebb idő alatt „fogja".

Ebből is kitűnik, hogy *a tájékozódási futónak jó atlétának kell lennie.* A tájékozódási versenyeket azonban a térképolvasáson alapuló, a térkép és terep összehasonlítását, tér- és iránymméréseket alkalmazó tájékozódási technika dönti el. *A tájékozódási futás tehát nem egyszerű terepfutás, hanem magas szervezettségű szellemi munkával párosuló sporttevékenység.*

A magyar tájékozódási sport fejlődésében *jellemző szakaszokat* találhatunk. A felszabadulás előtt csak mint tájékozódási gyakorlótúrák, túravezetői versenyek voltak ismertek. 1947—48-ban hatalmas fejlődés indult meg. Egyre több és több természetjáró kapcsolódott be a versenyekbe és lassan-lassan kezdtek kialakulni a csak tájékozódási versenyzéssel foglalkozó csoportok. Az akkori versenyek csapatküzdelmek voltak (3—7 főnyi csapatok.) A haladás módja gyaloglás volt. Felszerelésük még a nehéz bakancs és hátizsák. 1956-ban új szabálykönv jelent meg, amely már messze előre tekintett. Lehetővé vált egyéni és több csapatrészre bontott, többszakaszos versenyek rendezése.

Az 1959-es esztendő új korszak küszöbét jelentette. Néhányan Finnországba látogattunk, ahol a TUL vendégeiként megismerhettük az északi futók stílusát és versenyzési módját. Hazatérve megpróbáltuk a tapasztalatokat magyar viszonyokra alkalmazni. A hátizsák helyét bőrönd foglalta el, verseny közben pedig már semmit sem vittünk magunkkal. Bakancs helyett tornacipőt, majd 1961-ben már szöges cipőt vettünk fel. Súlyos melegítőnket könnyű atléta mezre cseréltük és sporttársaink megcsodálták a bemelegítést is. Mindezek harcot jelentettek a maradi felfogások ellen, amelyek még ma is gátolják a tájékozódási futás kibontakozását.

E harc még nem ért véget. Szabályaink a múlt és jelen keverékeként jöttek létre, ezért rendkívül bonyolultak. Egyik legnehezebb kérdés a rajzhelyes és a tájékozódási versenyek céljaira készült térkép szükségességének az elismertetése. Néhány fiatal munkatársunkkal kidolgoztunk már egy módszert, amely olcsóbb, a különleges célnak megfelelő kitűnő térképet eredményez. Egyelőre valamennyi versenybírónak be kellene látnia, hogy ez a legfontosabb lépcsőfok további fejlődésünk felé. Élversenyzőink eddig hibás térképhez szoktak és idegen pályákon sem tudják túltenni magukat azon az érzésen, amelyet a hamis térkép lehetősége jelent. Ez pedig teljes bizonytalanságot, az iram csökkenését, gyakran eltévedést okoz, ami a verseny elvesztését jelenti. Minősítési rendszerünk bonyolult és áttekinthetetlen. Az adatokat az igen lelkes néhány tagú bizottság sem tudja napra kész állapotban tartani. Amellett a versenyzők egyáltalán nem tudják, hogyan is állnak év közben.

A felsorolt hiányosságok ma még hátráltatják a magyar tájékozódási futás fejlődését. Ennek ellenére *válogatottjaink* kemény, önfeláldozó munkával és néhány lelkes sportrajongó támogatásával *feltornászták magukat a legjobbak közé.* Az a támogatás, amelyet a Természetbarát Szövetség szűk keretei biztosítanak, ma már kevés.

Versenyzőink alig találkoznak külföldi ellenfelekkel. Öt év alatt csak kétszer jártak a korszerű tájékozódási sport bölcsőjénél, északon. Hatalmas erőfeszítésekkel próbálnak felzárkózni az európai élvonalhoz (saját költségükön külföldre utaznak, csak azért, hogy versenyezhessenek, különleges felszereléseket nagy költséggel szereznek be, stb.), de mindez csak egyéni megmozdulás, és számtalanszor bebizonyosodott, hogy komoly eredményeket csak a jól szervezett közös munka eredményez! Válogatottjaink kitűnő formája a szakszerű felkészítés bizonyítéka. A többszörös válogatott Maácz Benedek irányítja a keret munkáját — társadalmi munkában — az eredmények szerint jól.

Még két hét és *futóink Svájcba utaznak, hogy képviseljék a magyar tájékozódási sportolókat a második EB-n.* Nagyon nehéz dolguk lesz, hiszen a legjobb skandinávok már 3—4 alkalommal töltöttek egy-egy hetet a Joux-tó partján, tanulmányozva a Jura terepét, térképét, kóstolgatva a svájci pályákat. A tervek szerint a svédek és finnek 2—3 hetet töltenek ott közvetlenül a nagy találkozó előtt, hogy tökéletesen akklimatizálódhassanak. A mieink helyzete mégsem teljesen reménytelen. Női versenyzőink állandó jó formája és a férfiak legutóbbi kitűnő eredményei meghozhatják sok év fáradságos munkájának a gyümölcsét.

Kővári Endre
a budapesti tájékozódási
edzőbizottság tagja

Monspart Sarolta
válogatott kerettag



Schönviszky György, az egyik legjobb magyar tájékozódási versenyző



Monspart Sarolta — szokásához híven — ezúttal is győz



Gyöngyösi pályaépítők



Ünnepélyes kézilabda-pálya-avató Pécsett

KÖZGYŰLÉSEK ÉS LÉTESÍTMÉNYEK

Sportmozgalmunk rendkívül fontos időszaka zárult le a nyár elején. Az MTS megalakulása óta ez volt az első alkalom az egyesületek életében, hogy az ősszel megválasztott vezetőségek számot adtak munkájukról. Megbeszélték a tagsággal: mi a helyzet a sportklubban, előrelépett-e vagy pedig egyhelyben topog a sportkör, esetleg fejlődés helyett visszafejlődés mutatkozik-e a munkában?

Óriási arányok! Érzékeltetésükhöz néhány számadat. A mintegy 4500 sportegyesület 80 százalékában, 60 százalékos tagrészvétel mellett rendeztek közgyűlést (közel félezerben küldöttközgyűlést). A többezer sportköri gyűlésen tehát több, mint félmillió tag vett részt (a sportköri tagok száma közel egymillió).

Ha tömören summázni akarjuk a beszámoló közgyűléseket, akkor sok mindenen kívül el kell mondanunk azt is, hogy

a jól dolgozó vezetőségek helyzete szilárdabbá, a szakosztályok élete élénkebbé vált, s a versenyzési kedv fokozatosan erősebb lett.

A tagság — az eléggé kedvezőtlen időszak ellenére (vizsgaidőszak, aratás előtti hetek, ipari üzemekben a félévi „hajrá") — élénk részvétele tehát a közepesnél jobb volt, s ez már egyedül is nagy sikere a közgyűléseknek. Ennél persze lényegesen többet is adott az egyesületi parlament. A többi között megmutatta, hogy szükség van a szervezeti élet jó kialakítása miatt is arra, hogy az eddiginél gyakrabban találkozzék a vezetőség és a tagság. Egyszerűen azért, mert mindkettő hasznot húzhat belőle.

A beszámolókból szinte sehol sem hiányzott a tömegsport. Igen sok helyen keresik azokat a módszereket, amelyeknek alkalmazásával a tömegsport, a Kilián Testnevelési Mozgalom elfoglalhatja azt a helyet, amely megilleti. A sportolók számbeli növelése, a saját erőből eredő bevételek emelésének a lehetősége, a takarékos gazdálkodás, s az egyesületen belüli oktató-nevelő munka talán soha nem került olyan őszintén és komolyan közgyűlésen megvitatásra, mint ez alkalommal.

Több sportoló — több sportpálya. Természetes igény mindkettő, rendkívül fontos célja a mozgalomnak. Hogy ez mennyire így van, azt a beszámoló közgyűlések is megmutatták.

A sportolók, a sporttalálkozók mellett a legtöbb szó a sportlétesítményekről esett.

És joggal! Az ötvenes évek közepén 9655, 1962-ben 10 083, 1963-ban 10 230 sportlétesítmény volt hazánkban. Örvendetesen magas szám, s örvendetes az is, hogy évről évre fokozatosan emelkedik a létesítmények száma. Bár, ha arra gondolunk, hogy mindenkinek meg kell teremteni valamilyen fokon a sportolási lehetőséget, alacsonynak kell minősítenünk ezt a számot is! Tíz, tizenöt évvel ezelőtt az is örömet keltett, hogy gombamódra szaporodtak a sportpályák, ma azonban már városban és falun egyaránt súlyt helyeznek a létesítmények kulturáltságára is.

Gombamódra szaporodnak országszerte a sportlétesítmények, óriási befektetéssel korszerű sporttelepek, tornacsarnokok, uszodák épülnek. De fokozatosan emelkedik a sportköri tagság száma is. 1955-ben 532 707, 1962-ben 872 996, 1963-ban 913 373 sportegyesületi tagot tartottak nyilván hazánkban, s ez az egyesületi tagság az elmúlt évtizedben sokszáz millió forintos társadalmi munkával jelentős mértékben járult a sportlétesítmények felépítéséhez.

Mindezek ismeretében azon sem lehet csodálkozni, hogy a beszámoló közgyűléseken rendkívül jelentős szerepet kapott a — „sportlétesítmény". S ha igen sok helyen türelmetlen sürgetés formájában nyilvánult ez meg (legtöbbször a helyi szervek, vállalatok felé), ez nem ítélendő el, hiszen jóindulatú türelmetlenségről van szó.

Az alábbiakban a legkülönbözőbb felépítésű kis- és nagyegyesület közgyűlési beszámolójából idézünk. Az idézett sorokból is lemérhető, mit jelent a sportkör szempontjából a létesítményhiány, s általában a szűk létesítmény-„keresztmetszet".

A Székesfehérvári VT Vasas 9 szakosztályában, 21 edző irányítása mellett 602-en sportolnak.

Csiszár István elnökhelyettes így beszélt:

— Legfájóbb pontunk a siralmasnak mondható létesítményhelyzet. A gyár mellett levő Berényi úti pályát vállalati célokra veszik igénybe. A tanácstól átvett teljesen romos és használhatatlan Sóstói sporttelep újjáépítése részben anyagiak, főleg azonban építőipari kapacitás hiányában csak igen lassan halad előre. A tervek szerint talán csak két év múlva vehetjük használatba. Erről a helyről is kérjük felettes szerveinket, hogy támogassanak az előttünk álló hatalmas feladatok megoldásában. A közelmúltban avattunk fel a gyárunkkal szemben levő területen, 350 ezer forintos költséggel, egy fűrészporos, salakos edzőpályát de ez sem javít a helyzeten, mert ősszel az eddigi edzőpályát beépítik. Ez a helyzet az üzemi sport fejlesztésére is rányomja bélyegét . . .

Kecskés János a Salgótarjáni BTC elnöke az igen nehéz tarjáni pályaviszonyokról ezt mondta:

— Egyetlen pályánk van, ezen a salakos pályán kívül nincs más létesítményünk, így aztán az edzési és ver-

senyzési lehetőségek korlátozottak. E pályán öt labdarúgó csapatunk edzett és játszott egész mostanáig; ide járnak edzeni az atléták, a kézilabdázók is.

S amiről az elnök nem beszélt...

A Salgótarján—Somoskőújfalusi úttól keletre, a Tatárárok völgyében már épül az SBTC „sportparadicsoma". A földmunkákat négy földgyalu végzi; nem kevesebb, mint 95 000 köbméter földet kell megmozgatni. Csodálatosan szép helyen, hatalmas erdők között épül az óriási sportkombinát, amely elkészülte után 18 000 néző befogadására lesz alkalmas.

A szombathelyiek „Kultúr és Sportpalotáját" országszerte sokan ismerik. Az utóbbi évek legnagyobb fedettcsarnok építkezése volt. Most, a Szombathelyi Építők közgyűlésén, Bernyák Tibor elnök szavaiból arról értesülhettünk, hogy épül a város legnagyobb sporttelepe is. Az építkezés a tervek szerint 1966-ban fejeződik be, s épül egy füves labdarúgó-, hat tenisz-, egy röplabda-, egy bitumenes kosárlabda-, egy kézilabda- és egy futópálya, négyes tekecsarnok, tornaterem, klubház, gondnoki lakás. Eddig a kerítés, a kocsiparkoló, a vízhálózat, a fásítás, a füves labdarúgópálya, négy teniszpálya a 156 m hosszú lelátó betonlapja és a klubház alapozása készült el, s a kétmilliós eddigi beruházás mellett a társadalmi munka értéke máris 1 200 000 forint.

Sokszor derültek fel az arcok

a Pécsi Bányász közgyűlésén,

s különösen az aratott nagy tetszést a több mint 350 megjelent sportköri tag előtt, amikor a beszámolónak ezt a részét hallották:

— A Pécsi Bányász 1957 óta 2 185 692 forint értékű sportlétesítményt kapott trösztünktől. Ez a szám a tervek alapján még növekedni fog. Elkészült a labdarúgó edzőpálya, a közeljövőben kerül megvalósításra egy fürdőmedence építése. Terveink alapján kérjük egy atlétika pálya, egy négyes tekepálya építését, nemrég felavatott kézilabda stadionunk lelátójának bővítését, kosárlabdapályát...

Nincs még egy olyan falusi sportkombinát hazánkban, mint amilyen

a petőházai.

A mindössze 900-as lélekszámú község sporttelepe vetekszik sok nagyváros sporttelepével. Az árnyas fákkal övezett, bekerített sporttelepen, mindenütt gondozott virágágyak, otthonos milió. A füves labdarúgópályát vörös salakos futópálya övezi, füves edzőpálya, röplabda- és kézilabdapálya, hat rajtköves versenyuszoda egészíti ki a pompás sporttelepet, amelyen aszfaltos tekepálya is van. A lelátó alatt tágas öltözők, hideg és melegvízű fürdő, televízióval és rádióval felszerelt klubszoba, eszpresszó áll a sportolók rendelkezésére.

A sportköri közgyűlésen nagy örömmel hallgatták a tagok dr. Lendvai Miklósnak a sportkör elnökének beszámolóját. De akadtak elégedetlenek is. Az egyik hozzászóló, Hadarics Géza a többi között ezeket mondta:

— Büszkék lehetünk sporttelepünkre, én mégis azt mondom: ne legyünk elégedettek. Örömünk akkor volna teljes, ha a sportkombináton belül tornacsarnokot építhetnénk. Biztosíthatom a sportkör vezetőségét, hogy versenyzők és szurkolók egyemberként vállalnak részt a tornacsarnok felépítésének a munkálataiból.

Sportvezetők és sportolók nagy örömmel fogadták a javaslatot, s máris megkezdődött a munka az ország legszebb falusi sporttelepének a bővítésére. Az elhatározást nagy örömmel nyugtázta a megyei TS, a terv szerint ugyanis Petőházán szeretnék kialakítani Győr-Sopron megye „Tatáját".

A létesítményekkel kapcsolatban örvendetes dolgokat mondott

a Miskolci VSC közgyűlésén Szidor László

is beszámolójában:

— A múlt évben nagyobb arányú felújítási munkálatokba kezdtünk sporttelepünkön, s e mellett igyekeztünk megoldani tornatermünk kérdését is. Az építés befejezésére a közeljövőben kerül sor, s ezzel egyesületünk évtizedes szükségletét elégítjük ki. A tornaterem megépítéséhez anyagi fedezet nélkül kezdtünk, igen sok gondot okozott az anyagi erőforrások megteremtése, de végre eljutottunk oda, hogy rövid időn belül átadhatjuk fiataljainknak a nagyszerű otthont.

Mindössze négy szakosztálya, 138 sportolója van a Gyöngyösi Bányásznak, sporttelepének befejezése után azonban bizonyára megkétszereződik, vagy talán meg is háromszorozódik versenyzőinek a száma. Miről is van szó?

Tóth Albert sportköri elnök

közgyűlési beszámolójából ezt is megtudhatjuk:

— Felmértük sajátos viszonyainkat, a lehetőségeket és rájöttünk: számunkra a fejlődésnek egy járható útja van, mielőbb megépíteni a magunk otthonát. És 1963-ban elkezdtük az építkezést, hála vezetőink segítőkészségének, dolgozóink áldozatvállalásának. Az S—100-as dozer éjjel-nappal dolgozott, míg végül 15 300 köbméter földet kihasított a domboldalból. Eddig félmillió forint az az összeg, amit a pálya építésére felhasználtunk, s ebben 4708 társadalmi munkaóra is van. Segítségül hívjuk a további munkához is mindazokat, akik szeretik a sportot, akik ragaszkodnak kicsiny sportkörünkhöz és bízunk benne, hogy dolgozóink munkavállalásai hozzásegítenek bennünket a sikerhez...

*

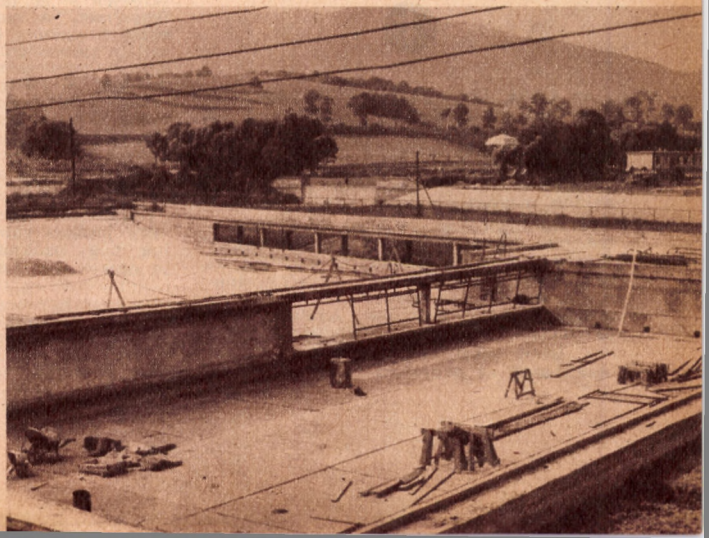
És folytathatnánk még tovább a sok más sportköri közgyűlésen elhangzott, létesítményekkel kapcsolatos lelkes vagy keserű megállapításokat. Egyet azonban már most meg lehet állapítani. Sok minden mellett a sportlétesítmények építésére is jó hatással voltak a közgyűlések, amelyeknek a sikeréhez a TS-ek előkészítő munkája feltétlenül hozzájárult. Örvendetes, hogy a nehézségek ellenére a legtöbb közgyűlés jól sikerült, ami biztató sportmozgalmunk további fokozatos fejlődése szempontjából.

Nagy József

A miskolci VSC új tornacsarnoka



Sporttelep a hegyek között Salgótarjánban. A készülő uszoda látképe



Önuralom

Határozottság

Előző két számunkban már több olyan előadást ismertettünk — hosszabb-rövidebb tartalmi kivonatban —, amely a Budapesten megtartott nemzetközi tudományos testnevelési konferencián hangzott el. Most közöljük azt az előadást, amelyet

KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN DR.
a pécsi Tanárképző Főiskola testnevelési tanszékvezetője

tartott ezen a konferencián.

A rendszeres testnevelés pozitív egészségügyi-biológiai hatását ma már általánosan elismerik — hangzott az előadás. Kevésbé mondható ez el a testnevelésnek a szocialista gondolkodás és magatartás formálásában betöltött szerepéről, ami nyilvánvalóan összefügg bizonyos negatív tapasztalatokkal e területen.

Nem szorul bizonyításra, hogy e negatív tapasztalatok okai nem a testnevelés tartalmi anyagában rejlenek, hanem abban, hogy ezt a tartalmi anyagot, a testnevelés eszközeit nem megfelelő módon használják fel. Pedig a testnevelés hatalmas lehetőségeket rejt magában a szocialista szemléletmód és magatartás alakítása szempontjából. Nem elégséges azonban ennek puszta hangoztatása, hanem mélyreható elemzéssel fel kell tárni ezeket a lehetőségeket, s rá kell világítani azokra a módszerekre, eljárásokra, amelyeknek segítségével ezek a lehetőségek megragadhatók, a személyiség formálása érdekében kiaknázhatók.

A testnevelésnek a szocialista magatartás formálásában betöltött szerepe igen sokrétű. Nevelési szempontból az egyik leglényegesebb kérdés az, hogy milyen szerepet tölthet be a testnevelés — céltudatos nevelőmunka esetén — az akarat fejlesztésében.

Elsősorban tehát azzal kívánok foglalkozni, hogy milyen szerepet tölt be — helyesebben tölthet be — a testnevelés az akarati tulajdonságok fejlesztésében. Az akarati tulajdonságok közül azokat emelem ki, amelyek különösen fontosak, és fejlesztésükben a testnevelésnek jelentős szerepe lehet.

1

Az egyik ilyen akarati tulajdonság az önuralom. A gyakorlatban leginkább ezt az akarati tulajdonságot nevezzük akaraterőnek. Enélkül nemcsak a nagy, bátor hőstettek nem lehetségesek, hanem a lelkiismeretesség és szorgalom leghétköznapibb megnyilvánulásai sem.

Önuralomra van szükség, hogy kényszeríteni tudjuk magunkat elhatározásunk végrehajtására és le tudjuk küzdeni az akadályozó késztetéseket, a nemkívánatos érzelmeket és indulatokat. Ebben az értelemben beszélhetünk általában fegyelmezettségről és önuralomról.

A testnevelési foglalkozások kiválóan alkalmasak az önuralom és fegyelmezettség gyakorlására — és szükségességének értelmi beláttatására is. Hiszen itt állandóan szembe kell nézniök a tanulóknak nemcsak olyan ellentétes késztetésekkel, mint a fáradtság, lustaság, félelem, hanem olyan indulatokkal is, amelyek küzdelem közben, a játék hevében nem egyszer serkentik a tanulókat nemkívánatos cselekedetekre.

Ott, ahol a kedélyhangulat felfokozódása, a verseny, a játék izgalma, a vetélkedés heve közepette felszabadulnak az érzelmek és indulatok, ahol csökken az értelem szabályozó szerepe, ott van különösen szükség az önuralomra, ilyen körülmények között edződik igazán az önmagunk feletti uralkodni tudás képessége.

Szükségtelen itt példákat felsorolni arra, hogy a szabályok betartása, az ellenfél esetleges helytelen magatartása, a minden áron győzni akarás, a tanár (a játékvezető) döntéseinek fegyelmezett tudomásul vétele minden körülmények között, milyen nagymértékű önuralmat követel meg minden tanulótól.

De gondoljuk csak meg, hogy a küzdelem hevében, a játék izgalmaitól felfokozott kedélyhangulatban mennyivel nehezebb dolguk van a motívumok harcában a pozitív irányú késztetéseknek.

Érzelmi, indulati felfokozottság, és ugyanakkor a gyors döntés szükségessége! Ez lényegesen más helyzet, mint a nyugodt, lecsillapodott lelki állapotban való mérlegelés, amire általában jóval több idő áll rendelkezésre, mint a versenyben, játékban, küzdelemben. Menynyivel inkább szükség van hát ilyenkor a kemény akaratra, amely meg tudja zabolázni az esetleg helytelen irányba ható érzelmeket, indulatokat.

De nemcsak a versenyek, játékok követelnek — és fejlesztenek — önuralmat, fegyelmet. A testnevelési foglalkozások egész folyamata ezeknek az értékes akarati tulajdonságoknak a fejlesztését segíti elő — természetesen megfelelő vezetés mellett. A legegyszerűbb talajgyakorlatoktól a magasfokú szertorna gyakorlatokig, a rajtpróbáktól a rúdugrásig, minden testgyakorlat kapcsolatban van a fegyelmezett magatartással, az önuralommal, a mozgások, cselekedetek feletti uralkodni tudás szükségességével.

Gondoljunk bármelyik kis fogó-játékra, vagy játékos váltóversenyre, s látni fogjuk, hogy azoknak szinte egész lefolyása az önfegyelem iskolája. A fogó előli menekülés közben, a győzelemért folytatott küzdelem hevében a szabályok pontos betartása, az akadályok leküzdése, az érzelmektől fűtött lendületes cselekvés közben a megállni-tudás — nemcsak a lábon, hanem elsősorban éppen a megindított cselekvés sodrában, például a tanár sípjelére, vagy egy egyszerű figyelmeztetésre, — mind-mind nagyfokú önuralmat, fegyelmezettséget követel és fejleszt.

De vegyünk egy együttes szabadgyakorlatot, ahol az egyszerre történő kötött mozgás már külsőleg is fegyelmezettséget sugároz. Hátha még arra is gondolunk: mennyi önuralomra van szükség a gyakorlatlánc olyanfokú bevezetéséhez, beidegzéséhez, amíg az esztétikailag is gyönyörködtetővé válik a külső szemlélő számára.

A gyakorlatok tehát természetüknél fogva kiválóan alkalmasak az önuralom, a fegyelmezett magatartás kifejlesztésére, — de azt természetesen nem önmaguktól, spontán hatásukkal biztosítják. A nevelő céltudatos tevékenységére itt még nagyobb szükség van, mint más foglalkozásokon, hiszen a felfokozott hangulatban sokkal nagyobb a lehetősége a negatív irányú motívumok felülkerekedésének.

Sajnos még ma is tapasztalható, hogy nem egy esetben éppen a sporttal erőteljesen foglalkozók mutatnak az átlagnál kisebb fegyelmet a mindennapi életben, a munkában és embertársaikhoz való viszonyukban. Több adat arra mutat, hogy ezek a jelenségek nemcsak néhány elkényeztetett élsportolónál fordulnak elő, hanem a tehetségesebb középiskolai, sőt általános iskolai tanulók körében is.

Talán szükségtelen hangsúlyozni, hogy mindezekért nem a sport és a testgyakorlatok — mint nevelési eszközök — marasztalhatók el. Hiszen nem nehéz belátni, hogy a testnevelés és sport nyújtotta körülmények, lehetőségek kitűnően alkalmasak az önuralom, a fegyelmezett magatartás alakítására, gyakorlására. A hiba itt a nevelői eljárásban van, és még azt sem lehet kifogásként felhozni — mint ahogy fel szokták hozni —, hogy a sportolók általában hevesebb vérmérsékletű, erőtől duzzadó, mindig kitörni kész emberek, akiknél nehezebben megy a fékezés, ezért hát nem is lehet olyan mértékkel mérni őket, mint más földi halandókat.

Ez a szemlélet és okoskodás teljesen hibás, mert az önuralom és fegyelem gyakorlásának éppen egyik feladata az hogy biztosítsa a vérmérséklet negatív oldalai felett is az uralkodni tudást. Azonkívül a vérmérséklet is befolyásolható, alakítható. „Egyik legfontosabb feladatunk — írja Tyeplov —, hogy vérmérsékletünk előnyeit és hátrányait felismerjük, és megtanuljunk uralkodni felettük és irányítani azokat. Olyan feladat ez, amely az ember jellemének neveléséhez feltétlenül szükséges."

Elsősorban maguknak a testnevelő tanároknak kell világosan látniok, hogy a testnevelés és a sport adta nevelési lehetőségeket minden tekintetben fel kell használniok a tanulók — sportoló vagy nemsportoló tanulók — önuralmának, fegyelmének gyakorlására, fejlesztésére.

Be kell azonban vallani, hogy ezen a téren vannak mulasztások. Sok esetben a tanárok a fegyelemre és önuralomra nevelés terén engedményeket tettek, vagy legalábbis nem fordítottak erre olyan gondot, mint amilyent a jellem gerincét jelentő akarat e fontos tulajdonságának a kialakítása megérdemelt volna.

Mit ér az olyan ember, mégha jó sporteredményeket ér is el — bár az önuralom

Kitartás

és fegyelem híján levő sportoló a sportban sem viheti sokra — ha éppen fegyelmezetlensége, önuralomhiánya miatt képtelen komoly munkára, és magatartása miatt a közösségbe sem tud megfelelő módon beilleszkedni. Az ilyen ember szembe kerül előbb-utóbb a társadalommal is, és csak teherré, — a testnevelésnek és a sportnak is hitelrontójává válik.

Itt meg kell jegyezni, hogy az önuralom és fegyelem nem pusztán begyakorlás kérdése, hanem a megértés, a belátás — tehát az értelmi elfogadás függvénye is. Enélkül az önuralom és fegyelem legfeljebb időleges állapot, vagy kényszerű kaloda, amelyből a kiszabadulás csak az alkalomtól függ.

A testnevelési foglalkozások nemcsak az önuralom és fegyelmezett magatartás szokásainak kialakítására alkalmasak, hanem az önuralom szükségességének, a fegyelmezett magatartás elengedhetetlen voltának értelmi beláttatására is.

Ez pedig igen fontos dolog! Nem elegendő csupán úgy megkövetelni az önuralmat és fegyelmet, hogy „ennek pedig így kell lenni és kész!", és aztán vaskézzel kordában tartani a tanulókat, hanem törekedni kell — a követeléssel párhuzamosan — a beláttatásra, a megértetésre, a fegyelmi normák értelmi elfogadtatására. Enélkül a testnevelés fegyelemre nevelő ereje drillé válik, szimpla fegyelmezéssé, aminek értéke nem lehet kétséges.

A testnevelés és sport-adta igen kedvező lehetőségeket arra kell felhasználni, hogy a belátáson alapuló önuralmat, a tudatos fegyelmet alakítsuk ki a tanulókban, amely fontos akarati tulajdonság képessé teszi a növendékeinket arra, hogy az iskolában — és az iskola elhagyása után is — megfelelő módon tudjanak belehelyezkedni a társadalmi életbe, az emberi közösségbe, munkájukat becsülettel végezzék, és megtalálják a helyes egyensúlyt kötelességük és szórakozásuk között.

2

Fontos akarati tulajdonság a határozottság. Ez abban nyilvánul meg, hogy az ember kellő időben és kellő erővel tud elhatározásra jutni, és minden további töprengés és bizonytalankodás nélkül tud cselekedni.

A határozottság nem elhamarkodott cselekvést jelent, de nem tűr felesleges és végnélküli töprengést sem. Igen gyakran nincs is idő hosszadalmas fontolgatásra, mert a helyzet gyors elhatározást és cselekvést követel. Ilyenkor a bizonytalanságból fakadó pillanatnyi késedelem is a cselekvés elhibázását eredményezheti, ami súlyos következményekkel járhat.

A testnevelés a helyzet gyors felismerésére és a késedelem nélküli cselekvésre történő nevelés kitűnő lehetőségeit biztosítja. Hiszen a testgyakorlatok túlnyomó többsége megkívánja a gyors elhatározást és cselekvést. Különösen szembetűnő ez a játékoknál, ahol a pillanatról pillanatra változó helyzetekben kell a célnak megfelelően, gyorsan cselekedni.

A gyors elhatározás és cselekvés azonban a játékban sem jelenthet kapkodást, meggondolatlanságot. Sőt éppen arra is páratlan lehetőséget nyújt, hogy a helyes mérlegeléssel összekapcsolt, határozott, gyors cselekvés és a megfontolatlan, kapkodó, elhirtelenkedett cselekvés közötti különbséget nyomban a cselekvés megtörténte után (vagy legalábbis nem sokkal utána) a gyakorlati eredmény nyomán érzékeltesse.

Ha a kapott labdát a helyzet megfelelő mérlegelése nélkül elhirtelenkedve adom tovább, akkor felboritom a támadás, vagy a védelem egész folyamatát, amiből hátrány származik a csapatra, vagy esetleg a mérkőzés elvesztését eredményezi. A játék pedig a gyermek — de a serdültebbek számára is — komoly dolog, ezért az egyes játékosok megfontolatlanságát a közösség, a csapat igen keményen bírálja. Itt tehát a cselekvés gyorsasága felelősséggel párosul, vagyis a játék nem általában a gyors cselekvésre, hanem olyan határozottságra nevel, amely a helyzethez mérten megfontoltságot tételez fel.

Még inkább így áll a helyzet a különféle szergyakorlatoknál, szerugrásoknál, amelyeknél az elhirtelenkedett, hebehurgya cselekvés az egyénre nézve is igen súlyos következményekkel járhat.

A határozottság azonban nemcsak a döntés időben történő meghozatalában, és — ha a helyzet úgy kívánja — a cselekedet gyorsaságában mutatkozik meg, hanem abban is, hogy az elhatározást csak később követő cselekvés végrehajtása előtt nem torpanunk meg, elhatározásunktól semmi sem tántoríthat el.

3

A határozottságnak ez a megnyilvánulása már átvezet ahhoz az akarati tulajdonsághoz, amelyet állhatatosságnak, kitartásnak nevezünk.

Az élet nem mindig teremt olyan helyzeteket, amelyeknek megoldása olyanfokú akarati erőfeszítést, a cél megvalósítása érdekében vállalt — a testi-lelki szenvedés határát súroló — hősies kitartást követelne, mint egyik-másik sportág versenyszerű üzése. Óriási az a lelki tusa, amit például a közép- és hosszútávfutó vív akkor, amikor az úgynevezett „holtpont"-hoz érkezik, vagy amikor olyan „szúrást" kap, hogy már úgy érzi, nincs tovább, mert képtelen egy lépést is lépni a kínzó fájdalomtól és kimerültségtől; és ki nem látott még célhoz közeledő, „hajrázó" futókat, akiknek arcát eltorzítja a tornyosuló gátlások elleni küzdelem. Azt szokták mondani, hogy ilyenkor a futót nem is a lába, hanem a lelki ereje viszi be a célba.

Az ilyen küzdelmekben a győzelemhez legalább annyi akaraterőre, kitartásra van szükség, mint fizikai képességre. De hiszen az „állóképesség" nem pusztán izomzati és szervezeti állapotot, edzettségi fokot jelző sajátosság, hanem az akaraterő, a kitartás lelki képességének fokmérője is. A fizikai feltételek a lelkiekkel párhuzamosan fejlődnek. A rendszeres gyakorlás fejleszti az állóképesség fizikai és pszichikai oldalát egyaránt.

De ha a példák említésében nem is megyünk távolra, hanem a testnevelésnek iskolai, általános formáit tartjuk szem előtt, akkor is lépten-nyomon tapasztalhatjuk, hogy az egyes gyakorlatok teljesítése, az azokra való felkészülés állandó erőfeszítést, kitartást igényel, — és fejleszt.

Csak egy egyszerű példát említek: hányszor vagyunk tanúi annak, hogy általános iskolában a kötélmászás gyakorlásakor milyen szívós erőfeszítéssel igyekszik legyűrni sok gyerek a fáradtságot. Előttük a cél: elérni a kötél közepét, majd a „bőrözést". Erőfeszítéseik eredményeit közvetlenül érzik, ami további erőkifejtésre sarkallja őket.

Persze akad olyan gyerek is, aki egyké fogás után abbahagyja a küzdelmet. Ilyen esetben a közösség, az osztály hangos buzdítása, a segítségadás, az önbizalom fokozása rendszerint jó eredményt hoz. A gyerek restelli abbahagyni erőfeszítését, mert a küzdelem feladása szégyen. Viszont a szívós kitartással elért, mérsékeltebb eredményt is nagyra értékeli a jó közösség. Azt a tanulót, aki többszöri próbálkozás után, komoly akarati erőfeszítéssel fel tud mászni a kötélen a megjelölt magasságig, az egész osztály rendszerint tapssal, kitörő örömmel üdvözli, — anélkül, hogy erre buzdítanánk őket.

A kitartás — főleg az állandó erőfeszítést igénylő feladatok teljesítése, a komoly munkában való folyamatos helytállás tekintetében — gyerekeknél, fiataloknál sokszor gyenge lábon áll. Ennek a tulajdonságnak a kifejlesztése különösen szükségessé teszi a cél világos látását, megértését, elfogadását, továbbá olyan érzelmek felkeltését, amelyek serkentőleg hatnak a folyamatos akarati erőfeszítésre.

Az egyes gyakorlatok értelmének, céljának tudatosítása, a testnevelésnek az egyén és a társadalom életében betöltött szerepének tisztázása, a közeli, majd egyre magasabbrendű vonzó távlatok kilátásba helyezése mind-mind elősegíti a cél elérése érdekében végzett folyamatos erőfeszítést.

Ne legyen a foglalkozás csupán szokásszerű — egyes részleteiben szertartásos — eljárás, amit ugyan végrehajtanak a tanulók, mert végre kell hajtani, jelentőségét nem ismerik, vagy ha felszínesen, futólagosan ismerik is, nem jutottak el a mély tudatosság fokáig.

Nem szabad, hogy megtévesszen bennünket a tanulók nagy részének vonzódása a testnevelés, illetve annak egyes részei iránt. Ez a vonzódás a szabad, kötetlen mozgás, és főleg a játék esetében természetes, ösztönös, s éppen ezek a tevékenységek általában nem követelnek különösebb akarati erőfeszítést. Más dolog az, amikor a gyakorlás, a rendszeres edzés folyamatában már ellentétes késztetésekkel is szembe kell szállni, és szívós kitartással kell törekedni a kitűzött cél elérésére.

A testnevelés és sport vonzóerejét kihasználva, a rendszeres gyakorlás célját, értelmét és távlatait megvilágítva kell a nevelőnek az akadályok leküzdésében való kitartásra, állhatatosságra, a kötelesség folyamatos teljesítésére nevelni a tanulókat. De sohasem szabad megállnia azon a ponton, hogy ez a kitartás csak a sport területén mutatkozzék, ahol az érzelmi késztetés a legerősebb. Az olyan analóg következtetés, hogy aki a sportban kitartó, az a munkában, a mindennapi életben is állhatatos, fáradhatatlanul célratörő, nem feltétlenül állja meg a helyét. Hogy ez mennyire így van, azt sajnos sokszor a gyakorlat bizonyítja.

Felvilágosítással, meggyőzéssel, a sport iránti érzelmi vonzódás felhasználásával, a tanulás, a munka területén való követelmények felállításával, e követelmények értelmi és érzelmi elfogadtatásával, szoktatással — és ha szükséges kényszerítéssel —, arra kell nevelni tanítványainkat, hogy a munka, a mindennapi élet feladatainak megoldása érdekében legyenek képesek szívósan, kitartóan harcolni. Váljék a tanuló kitartóvá, állhatatossá nemcsak a sport területén, és nemcsak egyes esetekben, hanem a munka, a feladat-teljesítés minden arcvonalán.



BEKAPCSOLJUK

Az új tanév küszöbén új feladatokat kell megoldani az általános iskolai tanulók sporttevékenységében. Az országos úttörő sportprogram és versenynaptár előírja: az eddigieknél jobban biztosítani kell — elsősorban az úttörő sportaktívák tömeges bevonásával — a II—IV. osztályos tanulók, a kisdobosok rendszeres testedzési lehetőségét kisdobos-játékversenyek, kirándulások szervezésével.

A felsőtagozatos tanulók úttörő sporteredményei ismeretesek: az úttörő mozgalom olyan formai és tartalmi keretet adott az általános iskolások sporttevékenységének, amelyben sikerült biztosítani a tanulók 70—80 százalékának testnevelési órán kívül legalább egyszeri rendszeres foglalkoztatását. Viszont megoldást követelő, sürgős teendőként jelentkezett, hogy már az alsótagozatban *kedvező feltételeket kell teremtenünk a kisdobosok sportmunkájához is, a 6—10 éves tanulók testi fejlődéséhez, edzettségének növeléséhez.* Feltétlen jobb lehetőséget kell biztosítani ahhoz, hogy a tanulókkal a játékos sportmunkát alaposabban megismertessük, s ezzel a mai, igényesebb felsőtagozati munkát mintegy előkészítsük.

A tömegsport területén szép eredményeket felmutató úttörő sportmozgalomnak eddig viszonylag elhanyagolt területe volt a kisdobosok testnevelési és sporttevékenysége. A kisdobos-próbák követelményei sem tartalmaztak elegendő ilyen jellegű feladatot, s különösen nem volt kielégítő ezek gyakorlati megvalósítása. Az alsótagozatosok feltörő mozgásvágyát ki kell elégítenünk és a sportolás megszerettetését játékos formában el kell kezdenünk. Tapasztalataink szerint ugyanis *az alsótagozatos testnevelés lehetőségei és hatásai nem elégítik ki a gyermek életkori sajátosságait, nagy mozgásigényét,* s ezért sok játékra, a mozgásigény fokozott kielégítésére van szükség.

A legifjabb nemzedék rendszeres sportolásának biztosítása új feladat, bár eddig is törekedtünk Tolna megyében ennek megoldására. E munka azonban nem volt „törvényes" és főleg nem volt általános és rendszeres. A kisdobospróbák teljesítését, a Kilián Mozgalom előkészítő fokozatában résztvevő mintegy 1500 hat-tízéves tanuló sportmunkáját még nem sikerült tökéletesen megszervezni. A kisdobosok felkészítését az úttörő életre, ezen belül az alsótagozatos tanulók játékos sportfoglalkozásait sok helyen a spontaneitás, a rendszertelenség jellemezte. Egyes csapatainkban azonban már eddig is felismerték a kisdobos sporttevékenység jelentőségét. Például Fürgeden Wittner Józsefné a kisdobos rajmunkatervbe versenynaptárszerűen beépítette a foglalkozásokon feldolgozásra kerülő sportjátékokat. Így sikerült elérni, hogy a múlt tanévben valamennyi kisdobos a sportpróbakövetelményeket teljesítette. Néhány csapatunknál, így Tamásiban, Iregszemcsén, Ozorán, Szakályban a kisdobosok sporttevékenysége már eddig is rendszeres volt. E csapatoknál a kisdobos rajvezetők — bár központi útmutatás és irányítás nélkül — fontosnak tartották a kisdobos foglalkozásokon a törődést a sportmunkával. A játékok mellett a kirándulást és egyes sportágak alapelemeinek elsajátítását tekintették elsőrendű feladatnak. Tamásiban dr. Csiky Pálné rajvezető egész rajját megtanította kerékpározni kölcsönkerékpárokkal, Tolnanémediben pedig Bácsalmási Lászlóné a nyári táborozás keretében megtanította úszni a kisdobosokat. Szekszárdon, a III. számú általános iskolában Gulyás Jánosné és Hanol Józsefné reggeli tornát szervezett, s azokon a III. és IV. osztályos tanulók igen lelkesen dolgoztak.

Most, hogy a kisdobosok sportmunkája jelentőségének megfelelő hangsúlyt kap az úttörő sportmunkában, ez arra indít bennünket, hogy az eddiginél nagyobb figyelmet szenteljünk *az alsótagozatosok játékos sporttevékenységének.* A munkához irányelvet ad az Országos Általános Iskolai Sporttanács 1964/65. évi úttörő-sportprogramja és versenynaptára, valamint az alsótagozati tanulók sportmunkájában eddig szerzett tapasztalataink.

Az úttörőéletre való felkészülést szolgálja *az úttörő próbák rendszere,* amelyet közvetlenül több követelmény is elősegít. A kisdobosok sportpróbakövetelményei az 1964/65. tanévben: Kisdobos I. próba: Örsömmel együtt megtanulok legalább három játékot; résztveszek az örsök közötti játékversenyeken és négy rajsétán. Kisdobos II. próba: Örsömmel megtanulunk legalább négy labda- vagy más szabadtéri játékot; résztveszek az örsök közötti játékversenyeken. Résztveszek 3 raj (örsi) kiránduláson, sétán és egy akadályversenyen. (Ha részt veszel a Kilián Testnevelési Mozgalomban, ezzel pontokat gyűjthetsz az előkészítő fokozatban.) Mindkét próbakövetelménynél szerepel 1—1 népi játék megtanulása is. Kisdobos III. próba: Örsömmel együtt megtanulok legalább 5 labda-, szabadtéri, vagy más játékot, résztveszek az örsök közötti játékversenyen. Résztveszek négy rajkiránduláson és egy akadályversenyen. (Ha részt veszel a Kilián Testnevelési Mozgalomban, ezzel pontokat gyűjthetsz az előkészítő fokozatban.) Ezenkívül vagylagosan szerepel 4 dal-, vagy 2 népi játék megtanulása. Ezek a sportjátékok közé sorolhatók.

A sportpróbakövetelmények teljesítésére ezért a kéthetenkénti kisdobosfoglalkozások játékanyagát úgy választjuk ki, hogy egyrészt a rendkívül fogékony, mozgékony, gazdag érzelmi világú, de kiforratlan szervezetű gyermekek szívesen és örömmel látogassák a foglalkozásokat, másrészt, hogy a fenti próbakövetelményeket teljesíteni tudják. Tehát elsősorban örsök közötti játékversenyeket, futó és labdajátékokat, akadályversenyeket, szánkóversenyeket, játékos torna és atlétikai versenyeket rendezünk, és amit csak lehet, kirándulással egybekötve.

Ezek figyelembevételével a következő játék- és versenynaptárt terveztük a Tolna megyei kisdobosok részére:

A KISDOBOSOKAT IS A RENDSZERES TESTEDZÉSBE

Időpont	II. osztály	III. osztály	IV. osztály
szeptember:	sorversenyek	váltóversenyek	váltóversenyek
október:	labdaadogató	seregfogyasztó	szabadulás a labdától
november:	akadályfutás táv: kb. 20 m	akadályfutás táv: kb. 25 m	akadályfutás táv: kb. 35 m
december:	szánkóverseny	szánkóverseny	szánkóverseny
január:	célbadobás	hócsata és célbadobás	hócsata és célbadobás
február:	futó és fogó játékok	tornaverseny, futó és fogójátékok	tornaverseny, futó és fogójátékok
március:	kiszorító	kiszorító	népi játék vagy partizánlabda
április:	népi játék, szabadulás a labdától	népi játék, szabadulás a labdától	népi játék, zsinórlabda
május:	atlétikai verseny: 30 m futás, kislabdadobás	atlétikai verseny: 40 m futás, kislabdadobás	atlétikai verseny: 50 m futás, távolugrás, kislabdadobás

Kisdobosaink játékversenyei — amelyeket a kisdobos rajösszejöveteleken, kirándulásokon rendezünk örsök között — megfelelnek a kisdobosok életkori sajátosságainak és természetesen arra törekszünk, hogy *a 6—10 évesek lelkivilágának megfelelően* minél több játékos, humoros elemet tartalmazzanak. Ezekre az örsök közötti játékversenyekre a felkészülés a kisdobos örsi-összejöveteleken történik, így nem jelenthet többletmunkát sem a nevelő, sem a tanuló számára. Adunk lehetőséget a helyi kezdeményezésnek, illetve a helyi sajátosságok kihasználásának is. Mivel a kisdobos I. és II. próba (a II. és III. osztályosok részére) előírja egy-egy, a III. próba (a IV. osztályosok részére) lehetőséget ad két népi játék megtanulására, biztosítjuk a játék és versenynaptárunkban ezek szorgalmazását is. Itt elsősorban a Sárköz lassan feledésbe merülő, apáink-nagyapáink által még szívesen játszott és ismert népi játékok felelevenítésére gondolunk. Bogár István, sárpilisi igazgató-tanító, a neves néprajzkutató segítségével bizonyára sikerrel jár e tervünk...

Megyénk általános iskoláiban az I—IV. osztályosok testnevelésének jobb tanításában — a művelődésügyi szervek irányításával és az osztálytanítók tevékeny közreműködésével — az elmúlt évek alatt *nagy utat tettünk meg.* Az alsótagozati osztályt vezető pedagógusok felismerték ugyanis a testnevelés fontosságát. Azt is tudják, hogy a gyermek csak azokban a játékokban tud önfeledten elmerülni, amelyek szabályait jól ismeri, amelyek játszásában bizonyos készségi fokot ért el. Ennek fejlesztésére kitűnő alkalom lesz a kisdobos foglalkozás, mert többnyire ugyanaz tanítja a testnevelést, aki kisdobos rajvezetőként is vezeti a játékos sportversengést.

Terveink, feladataink egyik legfontosabb feltétele, hogy a szükséges tárgyi feltételek is rendelkezésre álljanak.

A kisdobosok rendszeresebb testedzési lehetőségének biztosítása, az alsótagozatosok örsök közötti versenyeinek lebonyolítása szinte parancsolóan írja elő az úttörő sportaktívák (VII—VIII. osztályos örsöknek, azok tagjainak) nagyobb mértékű bekapcsolását. Az úttörő III. próbában és az ISZM próbában követelményként is szerepel kisdobos játékverseny, vagy az örsök közötti versenyek, mérkőzések megrendezésében való részvétel. Gondoltunk arra is, hogy még Kiszes ifi-vezetőket is bekapcsolunk ebbe a munkába, ezért mintegy 50 ifi-sportvezetőt is képeztünk ki Fadd—Domboriban, a KISZ nyári vezetőképző táborában.

Az úttörő sportmunkával szemben jogos igény, hogy vállaljon részt az egészséges, edzett, testileg jól képzett ifjúság nevelésében. Ezt a munkát nem lehet elég korán elkezdeni, éppen ezért fogadjuk örömmel az új tanév küszöbén az új feladatot, hogy a *legifjabb nemzedék, a 6—10 évesek ezreit, tízezreit bekapcsoljuk a játékos sportversengésen keresztül a rendszeres testedzésbe.*

Novák István
Bátaszék



ÉVELEJI FELMÉRÉSEK

Tantervi követelmény az éveleji felmérés. Egészen természetes rendelkezés ez, hiszen ha ezt nem teszszük meg, nincs mire építeni.

Hiába tűz ki a következő év tanterve olyan anyagot, amely megfelel a gyermekkor sajátosságainak, ha ez a követelmény nem építhető biztos alapra, tudásra, készségre, jártasságra. Megalapozott előzmények nélkül nem taníthatunk újabb ismereteket. Ez az éveleji felmérés tehát követelmény, parancs minden testnevelő számára, mert enélkül csak homokra építhetjük a várat.

Évtizedes szakfelügyelői tapasztalatom azonban az, hogy nem egy testnevelő általában csak azokat a pozitívumokat „méri fel", amelyek számokkal, időmérő órával, és centiméterrel mérhetők. Ezeket azután jegyzékbe foglalja, s ez lesz a tükre a gyermek tudásának. A mérhető eredmények szintje azonnal kiütközik, de a többi gyakorlat-elem csak később jelentkezik. Így a gyermek fegyelmezett mozgása, járása-kelése, megállása, fordulása stb. már nem szokott ilyen komoly kérdés lenni, és ezt elintézzük ezzel a kis csípős megjegyzéssel: no téged is elég kevésre tanítottak meg a negyedik osztályban. A tanévnyitó rendelkezés határozottan kimondja, hogy a hiba megállapítását ne a szokásos kifakadással kísérjük, hanem vegyük tudomásul az adott helyzetet és ehhez igazítsuk a jövő évi mércénket. Hiszen éppen erre való a felmérés. Azt se feledjük el, hogy a nyári szünet, különösen az ilyen elemekből rengeteget lefaragott a gyermek tudásából, mozdulataiból.

Természetesen a felmérés után meginduló tervező munka ezzel nehezebbé válik, mert most a felmérés utáni állapotokat kell figyelembe vennünk, tehát az esetleges már feldolgozott tanmenetünktől el kell térnünk. De ezt meg kell tennünk, mert csakis így indulhatunk el a helyes úton.

Nem egy testnevelő tanár elfeledi azt, hogy a számmal mérhető tényeken kívül igen sok körülmény befolyásolhatja egész évi munkánkat. Meg kell állapítani például azt is, hogy az osztály, az egység, az egyén eddig milyen nevelésben részesült. Enélkül az ismeret nélkül újból nem építhetünk következetesen, mert ha ezen a területen hiányosság mutatkozik, akkor eredmények születhetnek a mérce, az időmérő óra, a centiméter számára, de elmarad a testnevelésnek az oktatói, nevelői munkálatokba iktatása. A fegyelmezetlen magatartás, az egymással történő érintkezés hiányossága félértékűvé teszi a testnevelés legszebb eredményeit is.

Komoly bajokat észleltem azon a területen is, hogy tanulóinknak az izomtalan felsőkarját, a hosszúra nyúlt furulyalábát, az izomtalan járó szerkezetét nem „mérik fel", nem érzékelik, nem tartják olyan fontosnak, mint a számbeli eredményeket.

De igen sok iskolában azt is tapasztaltam, hogy a lógó vállakra, a cipó hátakra, a hirtelen megnyúlt serdülő gyermek vállaira, karjaira testtartást tartó izmaira nem terjed ki a nevelők figyelme. Pedig ez van olyan fontos kérdés, mint az eredmények sablonos felmérése, megállapítása, könyvelése. Mi a testnevelésben a nevelés? Éppen az, amire még ma sem fordítunk kellő gondot. A karok erőtlensége, a lábak aránytalansága, a vállak, a hátak tartása, a gerincoszlop vonalai: mind a nevelésünk keretébe tartozó, igen komoly kérdés, s ennek érzékelése, felmérése és kijavítása nélkül csak fél munka a testnevelés.

Külön eljárást kell kidolgoznunk a vékony, erőtlen karok, az erőtlen fogások, az izomért kiáltozó, hosszú csontos lábszárak, a púpos hátak, a lógó vállak megszüntetése érdekében. De legalábbis olyan komoly intézkedésekkel kell előlről kezdeni minden nevelői munkát, mintha valaki nem tud dobbantani, vagy ha nem tudja helyesen megfogni az eldobásra szánt labdát, vagy ha cammogva jön hozzánk.

Ezek a kérdések is hozzátartoznak a felméréshez. Aki ezt elmulasztja, annak lehet rekord ugrója, csúcsot futója; az nem körültekintő testnevelő, az a rábízott feladatoknak csak a felét végezte el.

Nem adhatunk tanácsokat ezeknek a hibáknak a megszüntetéséhez, de hisz erre nincs is szükség, mert a mi leleményes testnevelőink bizonyára előveszik tudásuk fegyvertárából azokat az eszközöket, amelyek segítségével ezeket a hibákat ki tudják javítani. De ez a munka is a felméréshez tartozik s a felmérés után ezt a munkát is bele kell illeszteni az éveleji, évközi oktató, nevelő munkánk közé. Nem is utolsó helyen, hanem a legelső feladatok között!

Az általános iskolai testnevelés alapelve szerint az általános iskolában megalapozó, építő, fejlesztő munkát kell végezni, s az elmondottak elhanyagolása esetén ez homlokegyenest ellenkezik az eredeti és nagyon komoly célokkal. Nagy hiba ez, komoly hiba. Az ilyen hibákat kell nekünk az éveleji felmérés után elkerülni, s jól látó szemmel, komoly tervező munkával így kell fejleszteni a ránk bízott tanulók testi és szellemi képességeit.

Somorjai László

TARTALOM

SUBERT ZOLTÁN: Tokió jegyében 257
CSILLAG ISTVÁN: Vele, vagy nélküle? 260
LAKAT KÁROLY: Indulás előtt 262
NÁDORI LÁSZLÓ: Jókedv és tanulásvágy 265
FEKETE PÁL: Nemcsak kilométerekben hosszú és nehéz az út Berlintől Tokióig 266
JANTHÓ ÉVA — KAHLICH ENDRE: Aranyemberek 269
ANTAL ZOLTÁN: Kiegészítés az athéni olimpia műsorához 271
MONOSTORI TIBOR DR.: Világhírnév felé a szegedi marathoni 272
HARASZTHY ELEMÉR: Japán olimpiai remények tornában és úszásban 274
PETŐ BÉLA: Teniszsportunk tömegbázisa a csapatbajnokság 276
NAGY GYÖRGY: Kompenzációs elv az edzésben 278
KÖVÁRI ENDRE — MONSPART SAROLTA: Tájékozódási futóink készülnek a svájci EB-re 280
NAGY JÓZSEF: Közgyűlések és létesítmények 282
KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN DR.: Önuralom, határozottság, kitartás 284
NOVÁK ISTVÁN: Bekapcsoljuk a kisdobosokat is a rendszeres testedzésbe 286
SOMORJAI LÁSZLÓ: Éveleji felmérések 288

Címképünk: Katona József 17 : 30 perces új Európa-csúccsal nyerte az 1500 m-es gyorsúszást a magyar—svéd úszóviadalon. (MTI fotó — Petrovics László felv.)

sport és tudomány

A Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság. Felelős szerkesztő: Pető Béla. Szerkesztőség: Budapest XII., Alkotás u. 44. Telefon: 159-036. Kiadja: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat. Budapest XIV., Istvánmezei út 3. Telefon: 140-034. Kiadásért felel: Ungur Imre igazgató. Egyes szám ára 4 Ft. Előfizetési ára egész évre 44 Ft. Félévre 22 Ft. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlapirodánál, Budapest V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850 és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251 vagy átutalás az MNB 8. számú folyó számlájára. Külföldön terjesztik a Kultúra Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest I., Fő u. 32, és a Kultúra külföldi képviseletei. — Index: 25 752.

64.5624 Egyetemi Nyomda, Budapest, VII., Dohány u. 10—14.

Az

IBUSZ

az utazóközönség szolgálatában



MENETJEGYVÁLTÁS

TELJESÁRÚ VASÚTI JEGYEK

KEDVEZMÉNYES VASÚTI JEGYEK

csoportok, sportolók, tanulók, úttörők részére, szakszervezeti tagok fizetett szabadsága idejére, balatoni és Velencei-tavi állomásokra, üdülőhelyekre.

VASÚTI BÉRLETEK

HAJÓ-, VÍZIBUSZ-, REPÜLŐJEGYEK

TÁVOLSÁGI AUTÓBUSZJEGYEK

KÜLFÖLDI VASÚTI JEGYEK

BELFÖLDI TÁRSASUTAZÁSOK

IBUSZ—TIT ORSZÁGJÁRÁS

Út az ismeretlenbe

irodalmi séták

idegen nyelvű kirándulások

SPORTBUSZOK

TANULÓK AUTÓBUSZOS KIRÁNDULÁSAI

BÉRELT AUTÓBUSSZAL

VÁROSNÉZŐ KÖRSÉTÁK

HEGYVIDÉKI AUTÓBUSZTÚRÁK

FIZETŐVENDÉG- ÉS ÜDÜLŐSZOLGÁLAT

RENDEZVÉNYEK SZERVEZÉSE

KÜLFÖLDI TÁRSASUTAZÁSOK

EGYÉNI KÜLFÖLDI UTAZÁSOK

VALUTÁK KIADÁSA

KÜLFÖLDI SZOBAFOGLALÁSOK

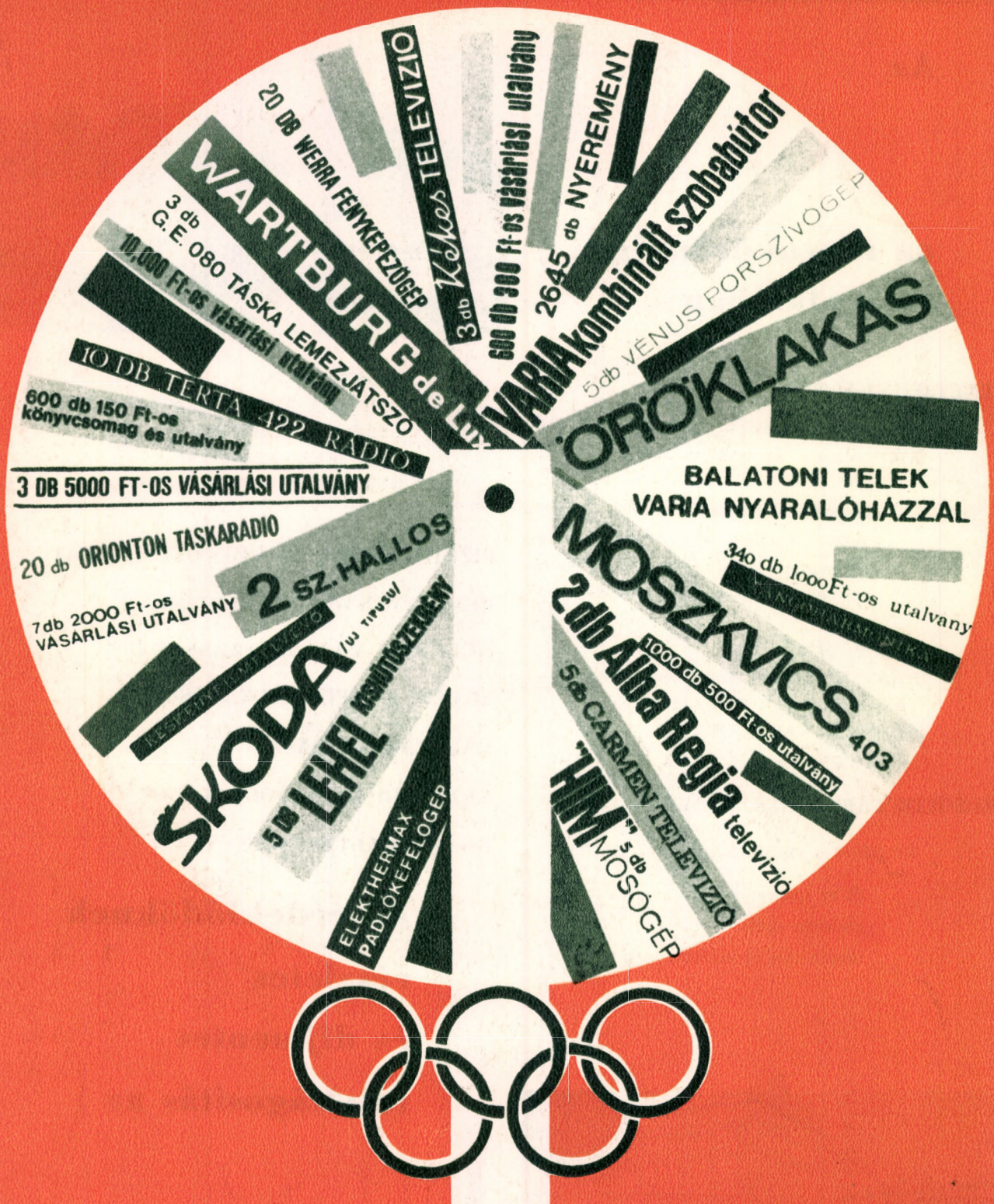
ÉS SZOLGÁLTATÁSOK



Az érdeklődőknek részletes és díjmentes felvilágosítás az

IBUSZ

budapesti és vidéki irodáiban!



OLIMPIAI TÁRGYSORSJÁTÉK

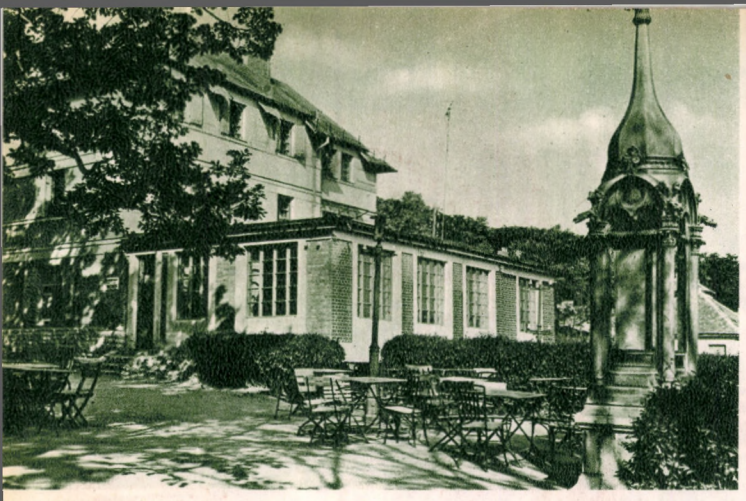
Húzás: 1964. Okt. 10

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

sport és tudomány



VIII. ÉVFOLYAM
10
SZÁM
BUDAPEST, 1964
OKTÓBER HÓ
ÁRA
4
FORINT



ŐSSZEL IS GYÖNYÖRŰ A TERMÉSZET

PIHENJEN TURISTAHÁZAINKBAN!





Előjegyezheti helyét:

TURISTAHÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALATNÁL,

Budapest VI, Lenin krt. 55.
Telefon: 224-230

Mit várhatunk a magyar csapattól

TOKIÓBAN?

Meglehetősen divatos ez a kérdés mostanában. Akik szeretik a sportot, vagy csupán csak érdeklődnek utána, gyakran szóbahozzák az olimpiát, az esélyekről beszélgetnek, vitatkoznak, latolgatnak, tippelnek, ami természetes is, hiszen az olimpia olyan világméretű esemény, amelyhez hasonlót a sport területén elképzelni sem lehet.

Nálunk különben is nagy hagyományai vannak az olimpiának. Egy hazánkfia, Kemény Ferenc dr. iskolaigazgató már az újkori olimpiák bölcsőjénél bábáskodott és első magyar tagja volt a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak. Azóta — kis megszakításokkal — Magyarországnak mindig volt képviselője a NOB-ban.

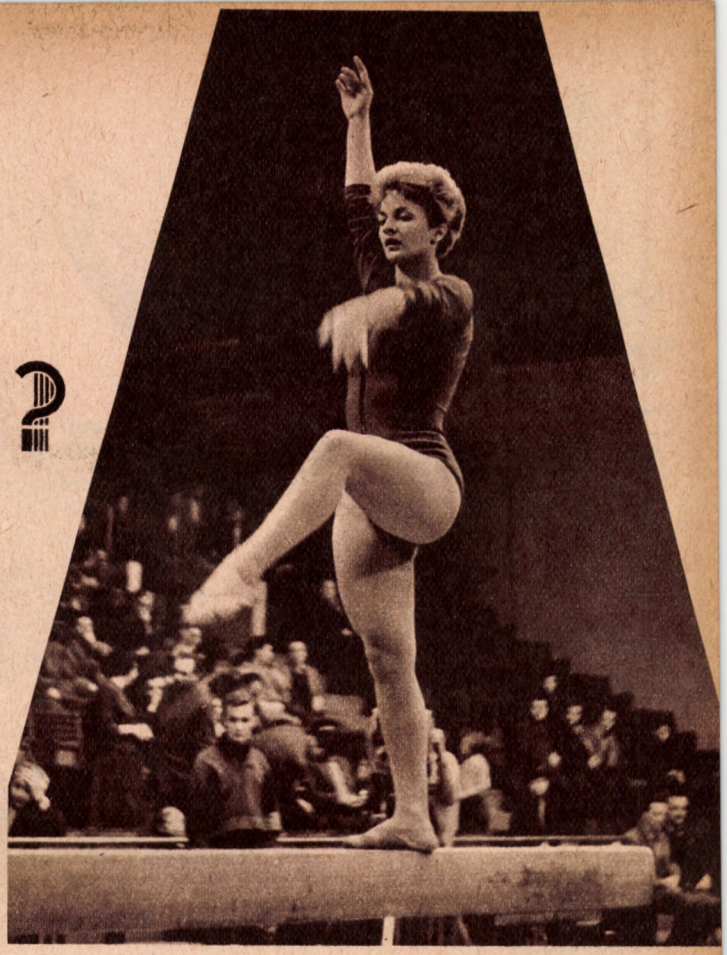
S a mi sportolóink is minden olimpián ott voltak, ahol csak ott lehettek.

Egyedül az 1920. évi antwerpeni olimpián nem álltak rajthoz fiaink, mert — bár ezen az olimpián lett az olimpia hivatalos jelvénye a népek összefogását és testvériségét nagyszerűen kifejező, egymásbafonódó öt színes karika — az első világháborúban vesztes volt központi hatalmakhoz tartozó országok sportolóit nem hívták meg a játékokra.

Eredményesség dolgában is büszkék lehetünk olimpiai hagyományainkra, hiszen közismert, hogy azon a tizenhárom olimpián, amelyen eddig részt vettünk, 75 arany, 59 ezüst és 66 bronzérmet nyertek sportolóink, 4—6. helyezéseinket pedig nem is volna könnyű összeszámolni. Különösen a felszabadulás után voltak eredményesek a magyar sportolók, az érmeknek majdnem 60 százalékát ekkor szerezték. A résztvevő országokat nem rangsorolják az olimpiákon, „félhivatalosan" azonban nemcsak a statisztikusok, hanem az újságok is nyilvántartják, hogy melyik ország hány pontot szedett össze és a pontversenyben hányadik helyen áll. S mi ebben a versenyben is megálltuk a helyünket. Sportolóink a második világháború előtti időkben általában az öttől tizedik hely valamelyikét szerezték meg, a felszabadulás után pedig kétszer harmadik, egyszer negyedik, egyszer az ötödik helyre kerültek a nem hivatalos pontversenyben.

Szöllősi Imre





Ducza Anikó a gerendán

Most az a legtöbbet vitatott kérdés, hogy

sikerül-e a nagyszerű elődök váltóbotját Tokióban töretlen lendülettel továbbvinni.

A találgatások helyett helyesebb, ha arról beszélünk: megtettünk-e mindent a hagyományokhoz méltó szereplés érdekében.

Már az MTS és a MOB együttes tanácsülésének beszámolójában elhangzott, hogy amikor két évvel ezelőtt az olimpiai előkészületek terveit kidolgozták, olyan ponterős csapat kialakítására gondoltak, amely a római olimpián résztvett gárdánál lehetőleg eredményesebben szerepeljen.

Kiindulási alapnak azt vették, hogy a sportágak többségében kitűnő szakemberekkel és tehetséges sportolókkal rendelkezünk, akiknek elsősorban megfelelő feltételeket kell teremteni a felkészüléshez. A feltételteremtés többek között azt jelentette, hogy

a válogatott kereteket központi irányítással készítették fel, s a végzett munkát is központilag ellenőrizték.

Így lehetett csak közös nevezőre hozni azokat az elméleti és gyakorlati irányzatokat, amelyeknek nem mindegyike állt a haladás szolgálatában.

A felkészülési munka középpontjában a versenyzők tényleges tudásának a növelése állt a legkorszerűbb módszerek segítségével. Sportéletünk szakmai irányítói azt tűzték ki célul, hogy legjobb sportolóink lehetőleg minél több sportágban felzárkózzanak a nemzetközi élvonalhoz. S mivel ezt maradandóan nem lehet egy-egy „kiugrott" eredménnyel elérni, hanem csak szívós, szorgalmas munkával kiharcolni, az edzésmunkát vették a legfőbb értékmérőnek. Minden sportágnak megadták a maximális felkészülési lehetőséget és azt is bebizonyították, hogy sportolóink megfelelő szintű versenyeken mérhessék le felkészültségüket.

Mindez persze nem ment simán. Az előkészületek ideje alatt sok nehézséggel kellett megküzdeni. Ilyenek voltak többek között az itt-ott jelentkező szakmai mara-



Markó Margit, a leggyorsabb magyar futónő

A salgótarjáni Mecserből (fekete mezben) klasszis-futó lett





Polyák Imre és Varga János birkozó világbajnokok

diság, a szubjektivizmus, az egyesületi érdekek mindúntalan előtérbe nyomulása és — sajnos — erkölcsi vonatkozású kérdések is. Ezek, ha nem is befolyásolták alapvetően olimpiai csapatunk kialakítását, sok kellemetlenséget okoztak, lassították a közös nevezőre való jutást, a kibontakozást.

A jelekből ítélve azonban az erőfeszítések nem voltak hiábavalóak.

Az az érzésünk, hogy hazafias gondolkodású, az előző évekhez viszonyítva nagyobb tudású, jobb felkészültségű gárdát sikerült összeállítani,

amiben hathatósan közreműködtek a versenyzők felkészítésével foglalkozó szakembereken kívül a sportszövetségek, az egyesületek, az egyesületek és a sportágak KISZ-csoportjai, a KISZ Központi Bizottsága és a Szakszervezetek.

Az érzésnek persze bizonyító ereje nincs, megbízható mérce is kellene hozzá, hogy tiszta képet kapjunk. Olyan mércére volna szükség, amellyel ki lehetne mutatni, mit tud ez a gárda valójában. Ilyen „mérce" azonban majd csak az olimpia lesz. Addig meg kell elégednünk azzal a helyzetképpel, amit az elmúlt két évben az olimpia műsorán szereplő sportágak világ- és Európa-bajnokságain szereztünk. 1962-ben tíz ilyen sportág világversenyein 42 1—6. helyezést értünk el és 157 pontot szereztünk. 1963-ban pedig ugyancsak tíz olimpiai sportágban 56 helyezésünknek 201 pont volt a jutalma. A számok tehát mérsékelt előrelépésről tanúskodnak, bár hozzá kell tennünk, hogy vízilabdában, labdarúgásban és tornában csak az egyik évben kínálkozott összehasonlítási lehetőség, vitorlázásban, kerékpározásban, evezésben, cselgáncsozásban, kosárlabdázásban és gyeplabdázásban pedig nem tudtunk pontszerző eredményeket felmutatni. Az említett sportágak közül csak az 1964-es évben sikerült egyiknek-másiknak nemzetközi versenyeken is felhívni magára a figyelmet.

És most néhány szót az olimpiai csapat létszámáról. A napilapok már megírták, amikor az MTS és a MOB közös tanácsülésével foglalkoztak, hogy 274 főnyi csapattal, ebben 193 sportolóval veszünk részt az olimpián. Tokiói csapatunk összlétszáma kevesebb, mint Helsinkiben volt (330) és a római létszámnál (303) is alacsonyabb. A versenyzők létszáma azonban — a római olimpiát kivéve — viszonylag most a legnagyobb, a vezetők és a technikai segítők száma pedig mintegy 25 százalékkal kevesebb, mint a korábbi olimpiákon volt.

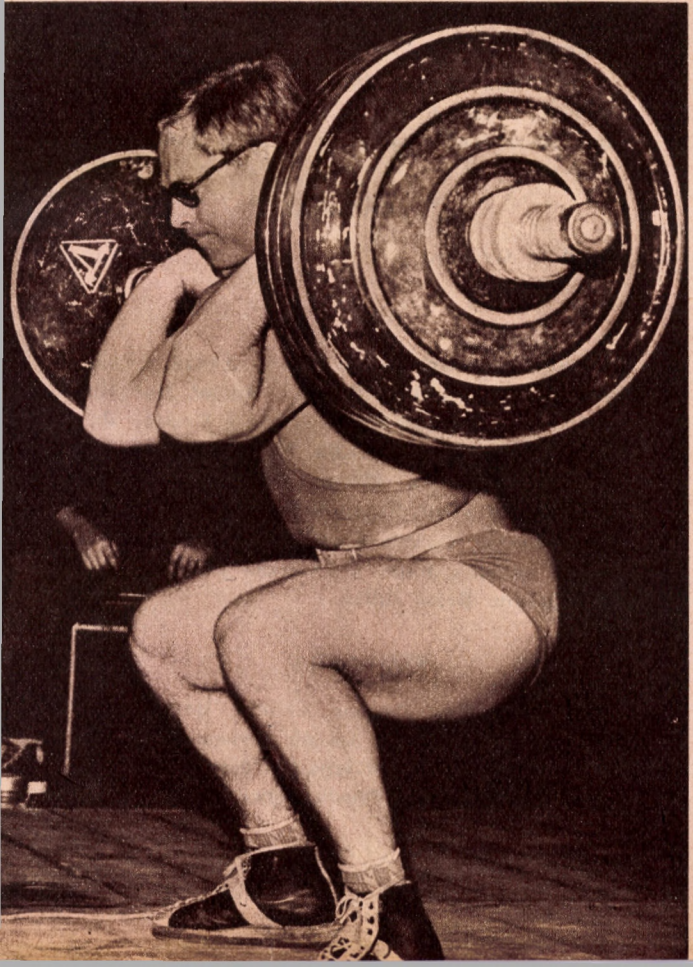
Azt is pozitívumként kell elkönyvelni, hogy az edzők és a bírák száma nagyobb, mint bármikor az eddigi olimpiákon. Ez a sportágak további fejlődése szempontjából lehet majd nagyon hasznos.

Amikor az MTS és a MOB Tanácsa az olimpiai kiküldetéseket megtárgyalta és az előterjesztett javaslatot egyhangúan elfogadta, a vitában egyetlen egy ellenvélemény hangzott el a csapat létszámát illetően. A felszólaló sokallta a kiküldetésre javasolt sportolókat. Azzal érvelt, hogy a magyar sport nem áll azon a fokon, amely ekkora gárda kiküldését indokolná. Azután sportáganként taglalta a javaslatot, amiből kiderült, hogy mindössze a kerékpárosok és a vitorlázók kiküldetésével nem ért egyet, a többit elfogadja. A felszólaló tehát még tíz fővel sem tudta csökkenteni a kiküldetésre javasolt csapatot. Ezt a kis intermezzót azért tartottuk szükségesnek felidézni, hogy érzékeltessük: sportvezetésünknek sikerült olyan csapatot összeállítania, amelylyel lényegében mindenki egyetért, még azok is, akik



Bene Ferenc, olimpiai csapatunk gólzsákja

Veres Győző Tokióban szeretne nevéhez méltóan szerepelni



egy-egy sportágban való részvételt, vagy egy-két sportoló kiküldetését feleslegesnek tartják.

Az alapvető elvben, abban, hogy a magyar sport hírnevéhez méltó létszámban jelenjék meg Tokióban, senki részéről nem volt lényeges eltérés.

Azzal természetesen tisztában volt a sportvezetés, hogy ennyi magyar sportolónak nincsen 1—6. helyezési esélye az olimpián. Mégis úgy gondolták, hogy elsősorban a pontozásos sportágakban kevésbé esélyes versenyzőket is kiküldenek. Ennek két oka volt. Az egyik, hogy részvételükkel esélyes versenyzőink esélyeit növeljük, a másik a jövő biztosítása. Az olimpia ugyanis a tehetséges utánpótlás mindennél nagyobb tűzkeresztségének számít, s ha van mód rá, miért ne adjuk meg tehetségeinknek ezt a lehetőséget. Növeli a csapat létszámát az a körülmény is, hogy egyes sportágakban a selejtezőkön kivívtuk a jogot a részvételre. Ha most ennek ellenére, nem küldenék ki az indulásra jogot szerzett sportolókat az olimpiára, az feltétlenül az illető sportág visszaesését eredményezné. Ezt pedig nyilvánvalóan senki sem akarja.

Ezekután kanyarodjunk vissza a címben felvetett kérdéshez és próbáljunk választ adni rá.

Ám ez nem könnyű feladat.

Az olimpiák a maguk idejében mindig a legmagasabb szintű sportvetélkedések, mindig tükrözik a világ sportjának pillanatnyi színvonalát. Az is törvényszerű, hogy az újabb olimpiák mindig túlszárnyalják a korábbiakat. 1896-ban, az első újkori olimpián még csak 13 ország képviseltette magát 285 versenyzővel, a londoni olimpián 1948-ban, közvetlenül a pusztító második világháború után 59 ország 4468 sportolója mérte össze tudását, Rómában pedig már 85 ország 5902 sportolója indult. A tokiói létszám még ismeretlen, csak annyit tudunk, hogy másfél hónappal a rajt előtt már 98 ország olimpiai bizottságától érkezett a rendezőséghez nevezés. S akkor még itt van az eredmény, a teljesítménybeli fejlődés, ami különösen a második világháború után fantasztikus méreteket öltött.

Minden eddiginél nagyobb lesz tehát a vetélkedés Tokióban. Megfigyeléseink szerint ugyanis az egyes sportágakban Róma óta még nagyobbfokú kiegyenlítődés folyik. A különböző világversenyek eredményei mutatják ezt. A kiegyenlítődés okát abban látjuk, hogy a technika fejlődése következtében (utazás, híradástechnika, film stb.)

az edzés és a versenyzés elméleti-gyakorlati kérdései egyre szélesebb körben ismertté váltak, azokat mind több és több országban használják fel eredményesen edzők és sportolók egyaránt.

A magyar sportolók, mint fentebb írtuk, két éve igyekeznek a legkorszerűbb felkészülési elvek szerint edzeni. Ez nem nagy idő. Kétségtelenül hátrányban vagyunk azokkal szemben, akik nem sokkal Róma után kezdtek el Tokióra felkészülni. Nem közömbös az sem, hogy az olimpia az európai ember számára szokatlan éghajlati és földrajzi viszonyok között kerül lebonyolításra. De mivel úgy érezzük, hogy — a körülményeket figyelembe véve — mindent megtettünk, amit csak lehetett, a szokatlan tényezők ellenére is bízunk benne, hogy tokiói csapatunk ponterősebb lesz, mint a római volt. S ekkor már nem volt hiábavaló sportolóink és szakembereink kétéves szorgalmas, becsületes munkája.

Nagy Imre 1964-ben is „érmes" akar lenni



AKIK TOKIÓBA UTAZTAK

ATLÉTIKA

Férfiak: Csutorás Csaba, Eckschmidt Sándor, Gőri István, Gyulai István, Havasi István, Kiss Antal, Kulcsár Gergely, Mácsár József, Mecser Lajos, Mihályfi László, Nagy Zsigmond, Pintér János, Rábai Gyula, Rozsnyai Huba, Simon Attila, Sütő József, Szécsényi József, Varjú Vilmos, Zsivótzky Gyula.

Nők: Bartosné Heldt Erzsébet, Bognár Judit, Kazi Olga, Kispálné Skultéti Eta, dr. Kleiberné Kontsek Jolán, Munkácsy Antónia, Nemesházíné Markó Margit, Rudasné Antal Márta, Stugner Judit, Such Ida, Szabóné Nagy Zsuzsa.

BIRKÓZÁS

Alker Imre, Bajkó Károly, Csatári József, Hollósi Géza, Kozma István, Polyák Imre, Reznák János, Rizmayer Antal, Varga János, Vigh Imre.

KAJAK-KENU

Férfiak: Fábián László, Gyűrű Endre, Hajba Antal, Hesz Mihály, Kemecsei Imre, Kovács Kálmán, Mészáros György, Parti János, Soltész Árpád, Szente András, Szöllősi Imre, Törő András.

Nők: Benkő Katalin, Jantolecz Ilona, Róka Mária.

KERÉKPÁR

Bicskei Richárd, Habony Ferenc, Juszkó János, Mahó László, Megyerdi Antal, Mészáros András, Stámusz Ferenc.

KOSÁRLABDA

Bohaty Miklós, Bencze János, Gabányi László, Glatz Árpád, Greminger János, Haán András, Kangyal Tibor, Koczka Pál, Lendvai Ödön, Pólik György, Prieszol József, Rácz János.

LABDARÚGÁS

Bene Ferenc, Csernai Ferenc, Dunai II. Antal, Farkas János, Gelei József, Ihász Kálmán, Katona Sándor, Káposzta Benő, Komora Imre, Nagy György, Nagy István, Nógrádi Ferenc, Novák Dezső, Orbán Árpád, Orosz Pál, Palotai Károly, Szepesi Gusztáv, Szentmihályi Antal, Varga Zoltán.

ÖKÖLVÍVÁS

Papp Tibor, Kajdi János, Sebők László, Tóth István, Török Gyula.

ÖTTUSA

Nagy Imre, Szaniszló József, dr. Török Ferenc, dr. Török Ottó.

RÖPLABDA

Bodó Gábor, Czafik Béla, Flórián Tibor, Gálos László, Iváncsó Vilmos, Jánosi Ferenc, Kangyerka Antal, Lantos Csaba, Molnár István, Prouza Ottó, Tatár Mihály, Tüske Ferenc.

SPORTLÖVÉSZET

Balla Gábor, Gönczi Ferenc, Hammerl László, Jakosits Tibor, Kelemen Lajos, Kun Szilárd, Sándor Zoltán, Simkó Imre.

SÚLYEMELÉS

Ecser Károly, Földi Imre, Huszka Mihály, Nagy Róbert, Nemessányi Árpád, Tóth Géza, Veres Győző.

TORNA

Férfiak: Aranyos István, Csányi Raymund, Cser Győző, Lelkes András, Soós Péter, Varga Lajos.

Nők: Endrődi Katalin, Erdősiné Tolnai Márta, Jánosiné Ducza Anikó, Kovácsné Mák Gyöngyi, Makray Katalin, Müller Katalin, Tressel Mária.

ÚSZÁS

Férfiak: Csikány József, Dobay Gyula, Gulyás Ákos, Gulrich József, Katona József, Lenkei Ferenc, Száll Antal, Szlamka László, Dóra József (műugró).

Nők: Balla Mária, Dobayné Madarász Csilla, Egervári Márta, Erdélyi Éva, Frank Mária, Kovács Zsuzsa, Takács Katalin, Turóczy Judit.

VITORLÁZÁS

Finánczy György.

VÍVÁS

Férfiak: Bakonyi Péter, Bárány Árpád, Gábor Tamás, Gyarmati Béla, Gyuricza József, Horváth Zoltán, dr. Kamuti Jenő, Kamuti László, dr. Kausz István, Kovács Attila, Kulcsár Győző, dr. Mendelényi Tamás, Meszéna Miklós, Nemere Zoltán, Pézsa Tibor, Szabó Sándor.

Nők: Juhász Katalin, Marosi Paula, dr. Mendelényiné Ágoston Judit, Sákovicsné Dömölky Lídia, Újlakiné Rejtő Ildikó.

VÍZILABDA

Ambrus Miklós, Bodnár András, Boros Ottó, Dömötör Zoltán, Felkai László, Gyarmati Dezső, Kanizsa Tivadar, dr. Kárpáti György, Konrád János, Mayer Mihály, Pócsik Dénes, Rusorán Péter.

Labdarúgóink tokiói ellenfelei közelről

EURÓPA

Másféléves küzdelemsorozat ért véget 1964 június 30-án: ez volt a határidő a tokiói 16-os döntőbejutás előcsatározásainak befejezésére. Megvannak tehát a szereplők, sőt augusztus 2-án eldőlt az is, ki melyik „színpadon" játszik. Elkészült a 12 napig tartó futball-fesztivál pontos műsora, a szereplők már a függöny mögött várják a Nagy Előadás kezdetét. Kukucskáljunk most a függöny mögé: izgalmas dolog megtudni ilyenkor, *milyen meglepetéseket ígérnek az együttesek*, ki hogyan igazít egyet a „kosztümjén" az utolsó pillanatban.

Íme a szereplők:

1. ROMÁNIA

Románia—Dánia 3 : 2, 2 : 3, 2 : 1
Románia—Bulgária 2 : 1, 1 : 0

Két jó ajánlólevél — és lehetőség a *teljes nagyválogatott* felvonultatására. Ez bizony nagy előny! Délkeleti szomszédjaink eddig is számtalan erőfeszítést tettek, hogy elérjék a nemzetközi szintet, de mindezideig ez sem válogatott, sem klubszinten sohasem sikerült — most *elérkezett az idő a frontáttörésre!* A 3 klubból (Rapid, Dinamo és Steau) összeállított csapat tagjai már hosszabb ideje együtt játszanak az olimpiai csapatban, így nem csoda, hogy a jó közösségi szellemen kívül egyik fő erénye a csapatnak az *összeszokottság*. Ezt láthattuk a Kecskeméten lejátszott „barátságos" mérkőzésen is, amelyen a bulgárok ellen főpróbát tartó román olimpiai csapatnak egy kísérleti magyar B-válogatott volt az ellenfele. S habár az eredmény (0:0) és a mutatott játék is alatta maradt a várakozásnak, sok mindent megfigyelhettünk ellenfelünkről. Játékosaik például gyorsabbak a mieinknél, bátran, keményen harcolnak, labdakezelésük jó, támadásszövésük egyszerű, de átgondolt. A játékritmuson mérkőzés közben is tudnak változtatni. A II. félidőben sorra teremtettek helyzeteket a magyar kapu előtt, de a legbiztosabbakat is elhibázták. Ismerve a román labdarúgás itt fel nem sorolt erényeit és azt a becsvágyat, ami a „Nagy Lehetőség"-et biztosíthatja számukra, minden ellenfelet elgondolkodtathat — és ezek között mi is ott lehetünk!

2. MAGYARORSZÁG

Magyarország—Svédország 4 : 0, 2 : 2
Magyarország—Spanyolország 2 : 1, 3 : 0

A magyar csapatról előző számunkban írtunk.

3. NÉMET DEMOKRATIKUS KÖZTÁRSASÁG

NDK—NSZK 3 : 0, 1 : 2 (a részvétel jogáért)
NDK—Hollandia 1 : 0, 3 : 1
NDK—Szovjetunió 1 : 1, 1 : 1, 4 : 1

Ha valamelyik csapat kiérdemelte a tokiói repülőjegyet, az méltán az NDK olimpiai labdarúgó csapat: „előselejtezőt" kellett játszania,



Az NDK kitűnő együttese

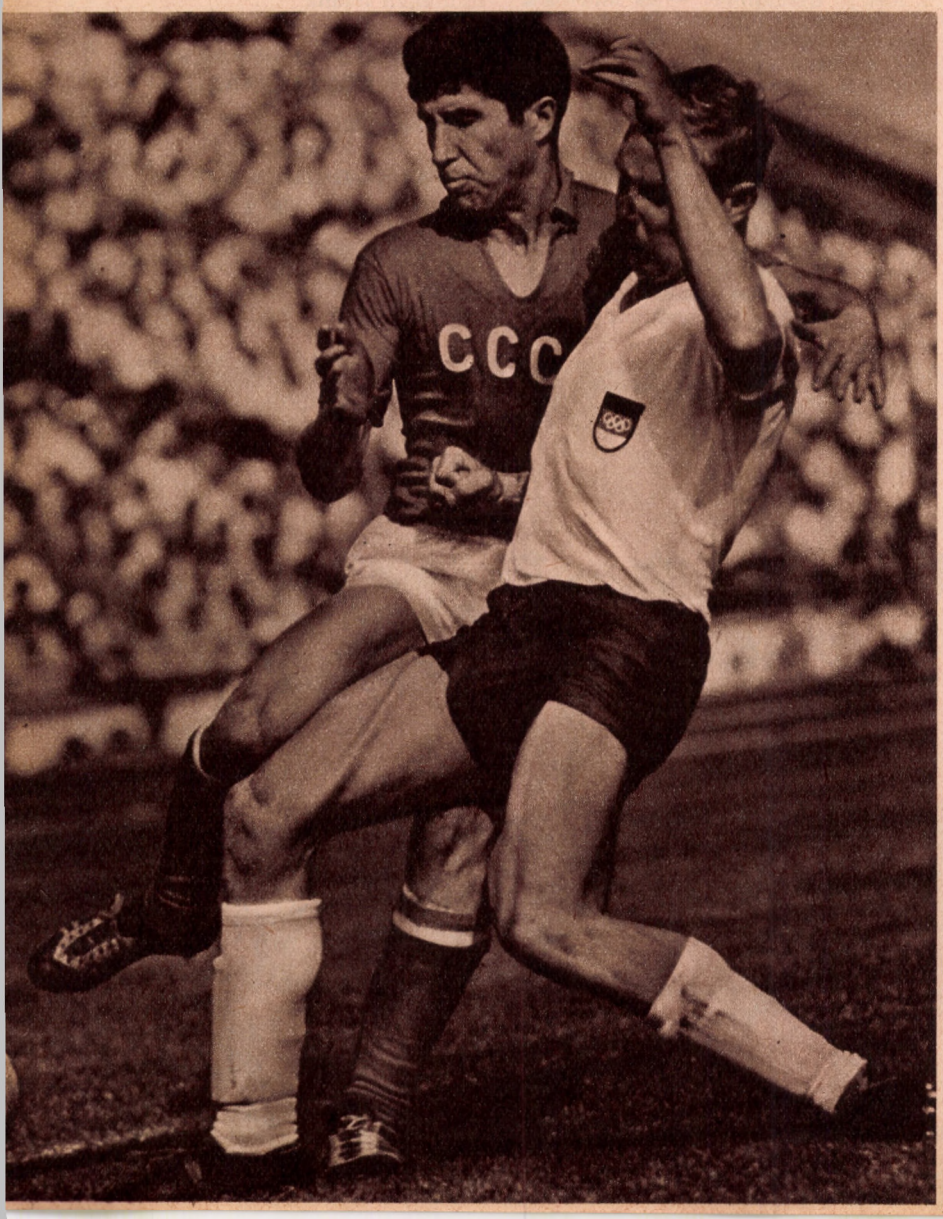
meg kellett küzdenie a kitűnő hollandokkal és utána jött a „nagyágyú", a Szovjetunió csapata. Még ha figyelembe vesszük is az NDK „nagycsapatának" feltünéstkeltő eredményeit a NEK-során (Csehszlovákia legyőzése, döntetlen a Népstadionban!) mégis ez volt a *bombameglepetés:* 4:1 Varsóban a Tokióban is esélyes jelölt szovjet csapat ellen! Már ez az eredmény félelmetes és *egy csapásra esélyessé tette a* rendkívül sokat fejlődött csapatot. Némi összehasonlítást tehetünk három találkozó eredményéből (bár itt nem mindig a legerősebb olimpiai csapatok játszottak!) *Lipcse 1:0, Pécs 4:1, Dessau 1:3.* Nemcsak az eredmények, hanem a mutatott játék is kiegyensúlyozott erőviszonyokra mutat. A szisztematikus, „hangyaszorgalommal" előkészített tervszerű munkának Tokióban szeretnék learatni a gyümölcsét. A jó fizikumú labdarúgók ma már jó technikai felkészültséggel és a tökéletességig begyakorolt taktikai hadrenddel állnak ki a nemzetközi porondra. A jó értelemben vett „tudományos" futballt játsszák német alapossággal.

4. OLASZORSZÁG

Olaszország—Törökország 2 : 2, 7 : 1
Olaszország—Lengyelország 3 : 0, 1 : 0

Erre lehet azt mondani: *ilyen még nem volt!* Már mint az, hogy Itáliában a válogatott (méghozzá nem az A-válogatott!) érdekeit alárendelik a klubéletnek! Az olaszok nem is titkolják bajnoki reményeiket és ennek érdekében sikerült megállapodásra jutniok az egyesületekkel, hogy játékosaikat az olimpiára a szövetség rendelkezésére bocsátják — pedig közben folyik a bajnokság! Hogy ez mit jelent, néhány név mutatóban a névsorból: MAZZOLA, FACHETTI, DOMENGHINI, DA SISTI. Nem véletlen, hogy a közvélemény Olaszországot várja Jugoszláviával együtt az 1—2. helyre! A magyar csapat ugyancsak „izzadt" a kitűnő lengyel csapat ellen (5:4) és ezt a csapatot kétszer is biztosan legyőzték az olaszok. Az életkorban is ideálisnak mondható (22 év!) fiatal csapat technikai képzettsége jóval az átlagos felett van. Taktikailag a hadrendjük inkább az *1—5—2—3* mint az 1—4—2—4 és a szemlélőben a tökéletes begyakoroltságot keltik. Védőik a kapu előterében területet védenek, hibátlanul fejelnek, megelőzést alkalmazva „ellopják" a labdát a csatárok elől. Elöl rendszerint 2—3 csatár tartózkodik, akik hihetetlen gyorsasággal és tökéletes technikai felkészültséggel rendelkeznek. Rövid adogatás után hirtelen 30—40 méteres keresztlabda, ezalatt 3—4 játékos felzárkózik az élcsatárokhoz. Kell ennél több? A legkorszerűbb labdarúgást játszó olasz csapat az olimpiai torna egyik esélyese!

Malafejev és Walter harca a labdáért az NDK—Szovjetunió (4 : 1) mérkőzésen



5. CSEHSZLOVÁKIA

Csehszlovákia—Franciaország 4 : 0, 4 : 2
Csehszlovákia—Görögország, utóbbi visszalépett

Északi szomszédaink útja Tokióig elég sima volt, mindössze egyetlen ország csapatával kellett megküzdeniök, de ezt az akadályt simán vették. A chilei ezüstérmes „nagy csapat" erősen kiöregedőben van és most a figyelem a fiatal tehetségekből álló *olimpiai csapatra irányul.* Számunkra mindig veszélyes ellenfelek voltak (Chile 1:0!) és így némi bizakodással vettük a tavalyi „barátságos" találkozón elért 4:2 arányú győzelmet. A Diósgyőrben lejátszott hivatalos B-válogatott mérkőzésen mindkét ország olimpiai együttesét szerepeltette és a magyar csapat — főleg első félidőben mutatott kitűnő játékával — bizosan győzött. A tanulságokat alaposan felhasználták a franciák ellen, sőt ez év tavaszán a Práterben meggyőző játékkal *biztosan győztek az osztrák B-csapat ellen.* A csehszlovák labdarúgást kitűnő erőnlét és *erő* (!) jellemzi, de a gyorsaság nem éppen erősségük. Jól adogatnak, pontos az összjátékuk, ötletes támadásszövés után hamar kerülnek gólhelyzetbe, bár a helyzetek kihasználásával sokszor adósak maradnak. Néhány név az olimpiai csapatból, akik az A-válogatottnak is erősségei: GELETA, MRÁZ, MASNY, CVETLER, WEISS, LICHTNÉGL, VALOSEK. Helyzetüket alaposan megkönnyíti, hogy csoportjukban nincs más európai ország!

AFRIKA

6. EAK

(Egyesült Arab Köztársaság)

EAK—Uganda 4 : 1, 3 : 1
EAK—Szudán 4 : 1, 3 : 3

A Nílus-parti ország EGYIPTOM néven régi és állandó szereplője az olimpiai játékok labdarúgó tornáinak: 1924-ben lépett a színpadra (bár ne lépett volna!) és azóta csaknem mindig ott volt látható a zöldfehér színű trikolór a stadionok felett. De menjünk csak vissza 1924-be, a párizsi olimpiára! A titkos esélyes, a nagy nevekből álló magyar

csapat ragyogó kezdés után (Lengyelország 5:0) a „sereghajtónak" vélt EGYIPTOM csapata ellen lépett pályára és az eredmény 0:3 volt! Ezt az eredményt a magyar sport története azóta „egyiptomi csapás" elnevezéssel emlegeti és intő figyelmeztető, hogy a labdarúgásban *minden megtörténhet!* A legutóbbi időkig is nagyon szoros a kapcsolat egyiptomi barátainkkal: több magyar edző működik itt és válogatott és klubcsapataink kedvenc téli túraterülete a „fehér ország". A magyarokon kívül több jugoszláv és csehszlovák edző munkája rohamos fejlődést hozott. Igaz ugyan, hogy erőnléti fogyatékosságok fellelhetők (nem tudják jól beosztani erejüket), ezeket kemény, de tiszta játékmodorukkal pótolják. Labdakezelésük a *déleurópai* (olasz-spanyol-portugál) *stílust* követi: könnyed, játékos, mutatós, ugyanakkor nem öncélú. A védekezésben nem eléggé szervezett a játékuk, laza emberfogást alkalmaznak, de fürge, alacsony, gyors csatáraik jól „kevernek".

7. GHANA

Ghana—Libéria 5 : 4, 1 : 0
Ghana—Tunisz 2 : 0, 1 : 2

„Régi" ellenfelünk, illetve nem is olyan régi! Igaz ugyan, hogy színesbőrű sportbarátaink pár évvel ezelőtt Magyarországos tanulták meg a labdarúgás ABC-jét (s ma már a „regényolvasásnál" tartanak!) és azóta is magyar edzők csiszolgatják a fekete gyémántot, de mi mégis legszívesebben olimpiai csapatunk 1963 decemberi *afrikai túrájára* emlékezünk, amikor a bajnokcsapat KOTOKO (Sündisznó) csapata ellen 4:1-re, Ghana válogatottja ellen 2:1-re győztünk. A ghanai csapat jellemzésére elegendő, ha az afrikai túra *legértékesebb eredményének tartom* (az Algéria elleni 3:0 mellett) és gondoljuk még hozzá a Real Madrid elleni 3:3-at, az NDK és a csehszlovák olimpiai csapat felett aratott győzelmüket! A tavalyi *Afrika Kupa* győztesei rendkívül nagy önbizalommal vetik magukat a küzdelembe (talán kissé nagyobbal is a kelleténél). Felkészülésüket a „magyar iskola" jellemzi: tervszerűen dolgoznak a játékosok kiválasztásában és az edzéseken egyaránt. Jelenlegi csapatukat 3—4 egyesületből 4 éve (!) együtt tartják és csak súlyos sérülés esetén változtatnak! Erőnlétük még kissé „szakaszos", de ragyogó a labdakezelésük, jó a rúgótechnikájuk (ellentétben más afrikai országokkal), játékukra a kevert „angol-magyar" stílus a jellemző. *Meglepetésekre képes csapat!*

8. MAROKKÓ

Marokkó—Nigéria 0 : 3, 4 : 1, 2 : 1
Marokkó—Etiópia 1 : 0, 1 : 0

Csoportunk „sötét lova" nem a legsimább úton jutott ki Tokióba: alapos hátrányát Nigéria ellen csak a megismételt mérkőzésen tudta behozni. Viszont ha arra gondolunk, hogy az 1962-es VB selejtezőin Spanyolország minimális győzelem árán verte ki csapatukat, továbbá a Szovjetunió elleni 1:1-re, vagy a Budapest néven kiálló magyar válogatott elleni 1:2-re emlékezünk, már más a helyzet! Válogatott csapatunk saját bőrén mérhette le azt a nagyarányú fejlődést, amit a Franciaországból hazatért játékosok és edzők munkája nyomán elértek. Sok gyors játékossal rendelkeznek, rendkívül lelkesek, de néha alattomosak, hajlamosak a színészkedésre. Jó a labdakezelésük, a puha „bokapasszokat" rendkívül előszeretettel alkalmazzák, ruganyosak, jól fejelnek. A 4—2—4 változatot játsszák, szoros emberfogással. Hátsó formációjuk az „angol stílus" híve: kapásból előreívelik az ellenfél 16-osára a labdát, gyorsan mennek át támadásba, igyekeznek meglepni az ellenfelet. Támadójátékukat inkább a „rögtönzés" mint a szervezettség jellemzi, főleg gyors szélsőik kitűnő egyéni játékosok. Nemzeti ügynek tekintik a jó szereplést — s miután első ellenfelünk, nagyon, de nagyon kell tartani tőlük!

ÉSZAK- és KÖZÉP-AMERIKA

9. MEXIKÓ

Mexikó—Panama 5 : 1
Mexikó—Szurinam 6 : 0
Mexikó—USA 2 : 1

A piros-fehér-zöld mezes, rendkívül rokonszenves középamerikai labdarúgók a legszorgalmasabb látogatói a labdarúgó világversenyeknek: MEXIKÓ már 1928-ban képviseltette magát az amszterdami olimpián. A „torreádortestű", vékony, fürge, mozgékony játékosok rendkívül gyorsak, a játékritmust lüktetésszerűen gyorsítják, lassítják, táncszerű, könnyed, esztétikusan is szép a mozgásuk. Könnyed cselezéssel összekötött rövid adogatásra épül játékuk, sok egyéni alakítással, szellemes váratlan húzásokkal. (Néha egyénieskedés!). A legtisztább 4—2—4-es felállásban a területvédekezést alkalmazzák: az ötös számú játékos a kullancs és a nyolcas játszik hátul. Nem játszanak védekező futballt, sőt, a középhátvéd („seprregető") kivételével *mindenki támad!* Gyors szélsőik vannak és minden csapatuknál egy kitűnően lövő, „tankszerű" középcsatár játszik. Csoportjukban borsot törnek valamelyik „nagynak" (NDK, ROMÁNIA) orra alá!



A Csehszlovákia—Franciaország mérkőzés egyik jelenete

DÉL-AMERIKA

10. ARGENTÍNA

Argentína—Kolumbia 2 : 0
Argentína—Ecuador 1 : 0
Argentína—Chile 4 : 0
Argentína—Uruguay 3 : 1
Argentína—Peru 1 : 0

A világ legelső vonalába tartozó délamerikai labdarúgás különösen az „előidőkben" kitűnően szerepelt az olimpiai tornákon is: Uruguay 1924-ben Párizsban és 1928-ban Amszterdamban olimpiai bajnokságot nyert, az utóbbit éppen délamerikai vetélytársa, *Argentína* ellen! A döntőben 1:1 volt az eredmény és csak megismételt mérkőzésen győzött 2:1-re a későbbi olimpiai bajnok. A profizmus térhódítása után már háttérbe szorult az amatőr labdarúgás és az olimpiákon való szereplést másodlagosnak tartották. Argentína csapata 1960-ban Rómában is szerepelt, de kevés sikerrel: a csoportmérkőzésen sem jutott túl (bár Tunézia ellen 2:1-re, Lengyelország ellen 2:0-ra győzött.)

Az idei, Peruban lezajlott körmérkőzés sajnálatos módon bizonyította, hogy „véresen komolyan" vették Dél-Amerikában is az olimpiai tornán való szereplést!

Az a tény, hogy Argentína veretlenül lett első (egy gólt kapott csupán) már sokat elárul játékerejéből. (Az argentín labdarúgás sikerét jelzi a ríói torna megnyerése is Brazília előtt.) Argentína a délamerikai elsőség után világelsőségre törekszik. Technikailag kitűnőek, atlétikusan jól képzettek, csupán a szervezett csapatjáték terén akad javítanivaló. Argentína csapata az egyik legnagyobb meglepetést okozhatja Tokióban!

11. BRAZÍLIA

Brazília—Chile 2 : 0
Brazília—Kolumbia 1 : 1
Brazília—Ecuador 3 : 1
Brazília—Peru 4 : 0

A „futball-nagyhatalom" eddig *nem tartotta nagyon fontosnak az olimpiai résztvételt:* Rómában jelentek meg a zöld-arany mezes fiatalok

először és bár Anglia ellen 4:3, Tajvan ellen 5:0 arányban győztek, hasonlóan Argentínához, *nem jutottak tovább*. Hírek szerint jelenleg inkább a „csodacsapat" harmadik világbajnoki győzelmének előkészítése foglalkoztatja a brazil szakembereket, de éppen a sok kiöregedő világsztár helyettesítése fordítja a figyelő tekinteteket a *fiatalok* felé! *És ezek Tokióban ott lesznek!* A fiatal délamerikai labdarúgók az anyatejjel szívják magukba a labdarúgás imádatát, a tökéletes labdakezelést, és 1954-ben a „nagyok" saját kárukon tanulták meg, hogy szervezett csapatjáték nélkül mit sem ér a zsonglőrködő technika! A brazil labdarúgás világtekintélyének megóvása érdekében — erre az utóbbi idők „átmeneti" (?) eredményei alapján nagy szüksége lenne — bizonyára felvonultatja a riói homok kimeríthetetlen „aranytartalékát"!

ÁZSIA

12. DÉL-KOREA

Dél-Korea—Tajvan 2 : 1, 0 : 1, sorsolással
Dél-Korea—Fülöp szigetek, visszalépett
Dél-Korea—Dél-Vietnam 3 : 0, 2:2

Nem panaszkodhatnak Fortunára Dél-Korea labdarúgócsapatának vezetői: egyszer pénzfeldobással jutottak tovább, egyszer pedig ellenfelüket „elvitte a razzia"!

Korea neve 1948-ban a londoni olimpián jelentkezik a szereplők listáján és első fordulóban Mexikó csapatát 5:3 arányban legyőzve a következő fordulóban a későbbi győztes Svédországtól 12:0 arányú megsemmisítő vereséget szenved. Közelebbi és közvetlen emlékeink az 1954-es svájci VB-ről vannak: első mérkőzésünket Dél-Koreával vívta „aranycsapatunk" és 9 : 0-ra győzött. Az apró termetű játékosok keményen és önfeláldozóan védekeztek és néha meglepő ellentámadásokat hajtottak végre. Csatárainknak nem nagyon ízlett az ellenfél kemény, de szabályszerű játéka. Erőnlétben is hamar kifulladtak, 2—3 játékos görcsösödés miatt a pályán feküdt, míg folyt a játék! (Buzánszky a partvonal mellett ápolta őket — elhagyva a játékteret.) Angol edzők keze alatt sokat fejlődtek azóta, példa erre néhány eredmény: 1957 Honkongban az Ázsiai Játékokon az 1. hely, 1962-ben a 2. hely. A rohamos fejlődés ellenére sem valószínű, hogy csoportjából továbbjut a csapat, de az bizonyos, hogy szívósan küzdenek majd!

13. KOREAI NDK

Koreai NDK—Burma 0 : 0, 1 : 0
Koreai NDK—Thaiföld 2 : 0, 5 : 0

Bennünket nagyon is *közelről érdeklő ellenfél:* Marokkó és Jugoszlávia mellett ez a csapat a II. csoportban a harmadik ellenfelünk. A magyar közönség is láthatta a Koreai NDK labdarúgóit 1949 nyarán az Üllői úti pályán. Igaz, ők kezdték a sort a magyarokkal és a találkozó 9:0-al végződött. A feltűnően alacsony, majdnem egyforma termetű és arcú, állandóan mosolygó labdarúgók amolyan ifi-csapatnak néztek ki még a nem túl magas termetű hazaiak mellett is. De nemcsak a termetük volt ifjúsági, a játéktudásuk is „gyerekcipőben" járt ekkor még. Erőnlét szempontjából hasonlóak voltak a dél-koreaiakhoz, de labdakezelésük meglepően ügyesnek mutatkozott, bár taktikailag nem tudtak mit kezdeni vele. Ismerve az ázsiai népek szívósságát, szorgalmát, tanulnivágyását, biztosra vehetjük, hogy az ország gazdasági megerősödésével párhuzamosan a sportban is nagyot fejlődtek. Erre mutat labdarúgásban az *1963-ban lezajlott GANEFO JÁTÉKOK-ban a döntő eredménye:* EAK—Koreai NDK 1:1, sorshúzással az EAK lett az első. *Lebecsülni őket igen nagy hiba lenne!* Játékuk alaposabb megfigyelésére Tokióban lesz alkalom: az első mérkőzésüket Jugoszlávia ellen játsszák. Összehasonlítási alap: a Koreai NDK csapata vitathatatlanul jobb a japánok csapatánál! Ennyi róluk elég is!!

14. IRÁN

Irán—Pakisztán 4 : 1, 0 : 0
Irán—Irak 4 : 0, 0 : 0
Irán—India 3 : 0; 3 : 1

Az iráni labdarúgásról hazai közönségünk csak hallomás útján értesült. Iráni labdarúgók még nem jártak hazánkban, de a mi országunk fiai már többízben vendégszerepeltek az ázsiai országban. Az elmúlt év telén a *Vasas* túrázott Iránban és kétszer lépett pályára *Teherán: a válogatott ellen* 2:1, a kizárólag fővárosi játékosokból álló *Teheráni válogatott* („TACS") *ellen* 5:2 arányban győztek.

A rendkívül önfeláldozóan, keményen, de fairen (hang nélkül!) játszó együttesek ellen nem volt könnyű dolga a magyar csapatnak. A tenger szintje felett magasan fekvő pályán az utolsó percig nagy iramú mérkőzéseken az iráni labdarúgók kitűnő erőnlétről tettek tanúbizonyságot. Technikailag is sokat fejlődtek, labdakezelésük jó átlagosnak mondható, kitűnően cselleznek és fejelnek, de rúgótechnikájuk fogyatékos. *Szervezett a játékuk,* 4—2—4-es szisztémát játszanak, betanult taktikai elemeket alkalmaznak, kissé sablonosan. Kapusuk, jobbszélsőjük és középcsatáruk tudása megüti az élmezőny szintjét. A csapat átlagos tudása a nagy fejlődés ellenére is a mi NB I-es középmezőnyünknek felel meg. *Meglepetésre azonban képesek!*

JÁTÉK NÉLKÜL

15. JAPÁN

1936-ban indultak először az olimpián és hatalmas meglepetésre 3:2-re legyőzték a svédeket. Azóta keveset hallottunk róluk. Most mint „rendezők" szerepelnek. Ezért jutottak selejtező nélkül a 16-os döntőbe. Anynyi más sportág világelsőségének elérése után, úgy látszik, ebben a sportágban is elkezdték a felzárkózást. És hogy már túl is vannak a kezdő lépéseken, azt pár hete a magyar közönség előtt is bebizonyították. A messziről jött vendégek, időt és fáradtságot nem kímélve jöttek európai tanulmányútra és a Népstadion fényárban úszó gyepszőnyegén 60 percen keresztül eredményesen állták a magyar olimpiai csapat rohamait, csupán az utolsó félórában omlottak össze. A végeredményben 6:1 arányú vereséget szenvedett japán csapat játéka osztatlan elismerést keltett a nagyigényű magyar szurkolótáborban. Bár bevallásuk szerint „könyvből és filmről" tanulták meg a Japánban még nem eléggé népszerű játékot, máris megállapítható, hogy jó könyvekből és jó filmekből tanultak! Nippon fiai igazi „japán" erényeket csillogtattak: gyorsaságot, önfeláldozást, szívósságot, makacsságot, lelkesedést, fanatizmust. Náluk, úgy véljük, nincs szükség „lélekidomárra", annál inkább egy jó szervező-taktikusra, mert ilyen irányú lemaradásuk szembetűnő. Sokat tanultak Európában, otthon is lesznek, máris jó csapatuk van; végeredményben kicsit jó, hogy nem a mi csoportunkban vannak!

16. JUGOSZLÁVIA

Őket különösképpen bemutatni — úgy gondolom — felesleges. 1960-ban büszke elsők — most a *védő jogán* indulnak. Olimpiai szereplésük egészen kiváló és egyedülálló: 1948-ban, 1952-ben és 1956-ban „csak" másodikok, utána három ezüstöt váltottak be aranyra! Abban mindenki megegyezik, hogy labdarúgásban hat csapat esélyes, és abban is, hogy az esélyesek közül is *ők a legesélyesebbek!* „Két dudás egy csárdában" — ez a vélemény a tokiói torna II. csoportjáról, ha valamelyik „csapat közbe nem szól!" A jugoszláv labdarúgás technikai-taktikai erényei közismertek és úgy látszik a gátlásaik is feloldódtak a magyarokkal szemben. Igaz ugyan, hogy előkészületi mérkőzéseiken nem voltak valami „nagyok" (Belgrádban például kikaptak 1:0-ra Romániától!). De ki ad ilyenre, ha nem tétre megy a játék? A chilei VB-s játékosokat a mieinkhez hasonlóan ők is nélkülözik, de a jugoszláv labdarúgás *mindig bővelkedett tehetségekben* (példa erre az a fényűzés, hogy 32 játékosuk játszik osztrák klubcsapatokban!). Nehéz ellenfél, nagy ellenfél, óriási ellenfél a volt bajnok olimpiai csapat — de azért Tokióban szívesen vállalnánk ellenük a MÁSODIK mérkőzést is!!! (Nem kell külön magyarázat, hogy ez „csak" a *döntőben* lehetséges!)

Lakat Károly

Előzetes jelentés Tokió A VÍZICSATÁIHOZ

A vízilabdázást 1900-ban, Párizsban iktatták be először az olimpia műsorába, a magyar vízilabdasport azonban csak 1912-ben Stockholmban kapcsolódott be a küzdelmekbe. A következő szereplése alkalmával, 1924-ben Párizsban, a magyar válogatott a többszörös olimpiai bajnok angol csapatot, háromszori hosszabbítás után, 7 : 6-ra győzte le, s végül az ötödik helyet szerezte meg.

A párizsit követő olimpiai játékok vízilabda eredmény-táblái azután jó érzéseket keltő szemléletességgel mutatják a magyar vízilabdázás előkelő hagyományainak kialakulását.

1928	**Amszterdam:**	1. **Németország**	2. **Magyarország**	3. **Franciaország**
1932	**Los Angeles:**	1. **Magyarország**	2. **Németország**	3. **Egy. Államok.**
1936	**Berlin:**	1. **Magyarország**	2. **Németország**	3. **Belgium.**
1948	**London:**	1. **Olaszország**	2. **Magyarország**	3. **Hollandia**
1952	**Helsinki:**	1. **Magyarország**	2. **Jugoszlávia**	3. **Olaszország**
1956	**Melbourne:**	1. **Magyarország**	2. **Jugoszlávia**	3. **Szovjetunió**
1960	**Róma:**	1. **Olaszország**	2. **Szovjetunió**	3. **Magyarország**

HAZAI ELŐKÉSZÜLETEINK

A hagyományok kötelező ereje, valamint a négy évvel ezelőtti római eredmény, ahol az eddigi szereplés statisztikáját gyengítő harmadik helyet szereztük meg, most Tokió előtt minden eddiginél intenzívebb, tervszerűbb olimpiai felkészülésre serkentette a szakvezetést. Közbevetve jegyezzük meg: a római bronzérmek — önmagukban véve — számottevő eredményt jelentenek, elismerésre méltóak. Megszerzésük felett csak azért nem tudtunk örülni, mert a világ legjobbjai szerezték meg, a náluk gyengébbek mögött. Laky Károly szakvezető irányításával (1960-ban vette át a válogatott csapatot Lemhényi Dezsőtől) az olimpiát megelőző évben — már jó előre — megkezdődtek az együttes edzések. A közös felkészülés, kisebb szünetek közbeiktatásával, azóta is tart, s természetesen a tokiói előkészületek igényei szabták meg és egyben jellemezték eddig az 1964-es év valamennyi hazai és nemzetközi eseményét is.

A legfontosabb hazai eseménysorozat, az idei OB I sajátságos helyet foglal el a bajnokságok történetében. Az olimpiák évében általában egyfordulós bajnokságot rendezett az úszószövetség, a bajnokság második fordulójaként pedig Olimpiai Kupát írt ki. Az idén — nagyon helyesen — kivételt tettek az illetékesek; jól tudva, hogy az Olimpiai Kupa mérkőzéseit nem veszik a csapatok megfelelően kívánatos komolysággal. (Helsinki és Melbourne előtt is ez bizonyosodott be, Rómát megelőzően pedig szinte teljesen elveszette jelentőségét az OK.)

Az idei OB I lebonyolításának rendkívüli rövidségével is kitűnik az előzőek közül: május 9-én rajtolt, s augusztus 16-án már be is fejeződött.

Az elmúlt évek bajnokságaihoz hasonlítva a játék színvonalát, érdekes megállapítást tehetünk: a mérkőzések többsége alacsonyabb szinten mozgott ugyan, mint a tavalyiaké, sőt, mint az 1962-es találkozóké, viszont láttunk néhány összecsapást, ahol a játék jóval magasabb szintet ért el, mint a tavaly látott legkiemelkedőbb találkozóké.

A bajnokság legfőbb értékét, magától értetődően, — a fenti tényezők fölé rendelve — az határozza meg, hogy milyen mértékben szolgálta az olimpiai felkészülést, hogyan járult hozzá a válogatott játékosok formájának kialakulásához.

Ebben a lényegbevágóan fontos vonatkozásban, őszintén szólva, nem lehettünk teljesen elégedettek a látottakkal. Az olimpiai keret tagjainak játéka nem nyújtott egységes képet — helyesebben: egységesen és fokozatosan felfelé ívelő diagrammot. Meglehetősen szeszélyes teljesítményt nyújtottak az utazásra kiszemelt játékosok, s közülük csak négyen — Boros, Felkai, Rusorán II. és Kanizsa — mutatott hullámzásoktól mentes, megbízható formát hétről hétre. Az első fordulóban Bodnár kirobbanó formában küzdött, s ugyanígy Pócsik is, ő azonban csak a mérkőzéssorozat második felében. A többiek közül aránylag Ambrus és Konrád II jászott szélsőséges kilengések nélkül, akik kimaradtak a felsorolásból, csupán egy-egy alkalommal bizonyítottak.

Messzemenő következtetést, persze, nem kell levonnunk a fentiekből mert egyrészt az olimpián kell majd elsősorban formája csúcsát elérnie valamennyi játékosnak, másrészt magyarázatul szolgál az a tény, hogy az egyesületi csapatok bajnokságra történő felkészülése és a válogatott csapat olimpiai felkészülése közötti nyilvánvalóan jelentős különbség is zavarólag hatott végig a bajnokságban (ez a körülmény egyébként a bajnokság színvonalával kapcsolatos észrevételt is érthetőbbé teszi).

ÉS HOGYAN SZEREPELTÜNK KÜLFÖLDÖN?

A magyar csapat nemzetközi szereplése már nagyobb bizakodással tölthet el bennünket. Az 1960-as római hideg zuhany óta nem szenvedett vereséget válogatottunk, s azóta olyan sikereket ért el, mint az 1961-es moszkvai Trofeo Italia megnyerése (a minden olimpiai évet követően megrendezett torna nemhivatalos világbajnokságnak illik be), valamint 1962-ben a lipcsei EB első helye.

Különös jelentőségűek az idén lejátszott mérkőzések. Április végén Nápolyban rendeztek az olaszok nemzetközi tornát. A végeredmény így festett:

1. Magyarország	2	1	1	—	5 : 4	3
2. Olaszország	2	—	2	—	5 : 5	2
3. Szovjetunió	2	—	1	1	3 : 4	1

A mérkőzések eredményei Magyarország—Szovjetunió 2:1. Magyarország—Olaszország 3:3. Olaszország—Szovjetunió 2:2.

A nápolyi torna után válogatottunk május 1—4. között Budapesten vett részt négyes tornán, így:

1. Magyarország	3	3	—	—	12 : 5	6
2. Románia	3	2	—	1	13 : 10	4
3. Jugoszlávia B	3	—	1	2	4 : 7	1
4. NSZK	3	—	1	2	5 : 12	1

Magyarország—NSZK 5:2, Románia—Jugoszlávia B 4:3, Magyarország—Románia 5:3, Jugoszlávia B—NSZK 1:1, Magyarország—Jugoszlávia B 2:0, Románia—NSZK 6:2.

A két nemzetközi tornát követően —Budapest csapata néven — ellátogatott legjobb együttesünk Belgrádba a jugoszlávokat is kipuhatolni, s noha a mérkőzés csak Budapest—Belgrád néven zajlott le, az olimpiát megelőző nemzetközi összecsapások közül ennek a 3:2-es magyar győzelemmel zárult mérkőzésnek az értéke a legmagasabb, bár igaz, hogy a jugoszlávok hosszadalmas és fárasztó mérkőzéssorozatok befejezéseként álltak ki ellenünk.

... Tókió előtt így állunk tehát! Róma előtt sem álltunk kedvezőtlenebb előjelekkel — már ami az előtte elért eredményeket illeti. Most Japánban azonban majd nem kerül sor arra, mint Rómában, — a helytelen idegpszichikai felkészítés és még a sorsdöntő mérkőzések előtt is mértéktelen víziedzések miatt —, hogy az idegfeszültség felső határán kimerült, küzdenitudásától megfosztott, elfásult játékosok szálljanak vízbe.

A jelenlegi válogatott közösségi szelleme kifogástalan, bizakodó; valamennyiüket egyformán hajtja az a vágy, hogy a római csorbát kiköszörüljék, s a felkészülés különböző szakaszai is egészen másként festettek, mint négy évvel ezelőtt. Az olimpiai csapat összetétele kitűnő mind technikai, mind pedig taktikai vonatkozásban széles skála játszására alkalmas, s remélhetjük: Tokióban a vízilabdázás minden sikert biztosító elemét — ésszerűen és az adott helyzetnek megfelelően — mértéktartó önbizalommal, magabiztosan vegyíti majd.

Olimpiai válogatottunk tagjainak részvétele olimpiákon és Európa bajnokságokon:

Név	Egyesület	Olimpiák				Európa-bajnokságok			Születési év	Válogatottság száma
		1948. London II. hely	1952. Helsinki I. hely	1956. Melbourne I. hely	1960. Róma III. hely	1954. Torinó I. hely	1958. Budapest I. hely	1962. Lipcse I. hely		
Boros Ottó	Szolnoki Dózsa	–	–	+	+	+	+	+	1929	98
Ambrus Miklós	FTC	–	–	–	–	–	–	+	1933	19
Gyarmati Dezső	FTC	+	+	+	+	+	–	+	1927	104
Mayer Mihály	Újpesti Dózsa	–	–	+	+	–	+	+	1933	68
Pócsik Dénes	Egri Dózsa	–	–	–	–	–	–	+	1940	22
Felkai László	FTC	–	–	–	+	–	–	+	1941	42
Dömötör Zoltán	Újpesti Dózsa	–	–	–	+	–	–	+	1935	76
Konrád János	BVSC	–	–	–	+	–	–	+	1941	40
Bodnár András	OSC	–	–	–	+	–	–	+	1941	14
Rusorán Péter	Csepel Autó	–	–	–	+	–	–	–	1940	21
Kanizsa Tivadar	Szolnoki Dózsa	–	–	+	+	–	+	+	1933	88
Kárpáti György dr.	FTC	–	+	+	+	+	+	+	1935	125

VÁRHATÓ LEGERŐSEBB ELLENFELEINK

A nemzetközi vízilabda élet porondján az utóbbi tíz évben — a magyar válogatotton kívül — a jugoszláv, az olasz és a szovjet csapat vitte a vezető szerepet a különböző tornákon.

1960-ban Olaszország csapata nyerte az olimpiai aranyérmeket, bár köztudott, hogy a hazai közönség segítsége nagyrészben járult hozzá sikerükhöz. Az olimpiát követő időszakban Zólyomi Endre, az olasz csapat magyarszármazású edzője egyszerűen nem játszatta együtt a bajnokcsapatot, nemzetközi kötelezettségeinek csak másod-, harmadrendű együttessel tett eleget. Tudatosan nem kockáztatta meg, hogy az olimpiai bajnokságot nyert csapat babérjait esetleg valamelyik riválisa megtépázza. Az 1964-es év elején azonban maga köré gyűjtötte a négy év előtti kipróbált gárdát, s a csapat tengelyébe — alapos erősítésként — bekerült a római olimpiáig versenyszerűen úszó nápolyi Dennerlein (Rómában 3. lett a 200 m-es férfi pillangóúszásban). Ma már egy jól összeszokott, gyors, minden körülmények közt támadni igyekvő, újabb négy év tapasztalatával gazdagodott együttesük van az olaszoknak. Ez az olasz csapat ebben az évben feltűnő gyakorisággal mérkőzött a szomszédos jugoszláv válogatottal:

Olaszország—Jugoszlávia 2 : 1 (VI. 1. **Genova)**
Jugoszlávia—Olaszország 4 : 2 (VI. 3. **Bologna)**
Jugoszlávia—Olaszország 3 : 2 (VI. 8. **Dubrovnik)**
Jugoszlávia—Olaszország 3 : 2 (VI. 10. **Hercegnovi)**

Az olaszok ezenkívül — az említett nápolyi tornát kivéve — gyengébb ellenféllel játszottak:

Olaszország—NSZK 3 : 2 (III. 28. **Dortmund)**
Olaszország—NSZK 5 : 4 (III. 31. **Wuppertal)**

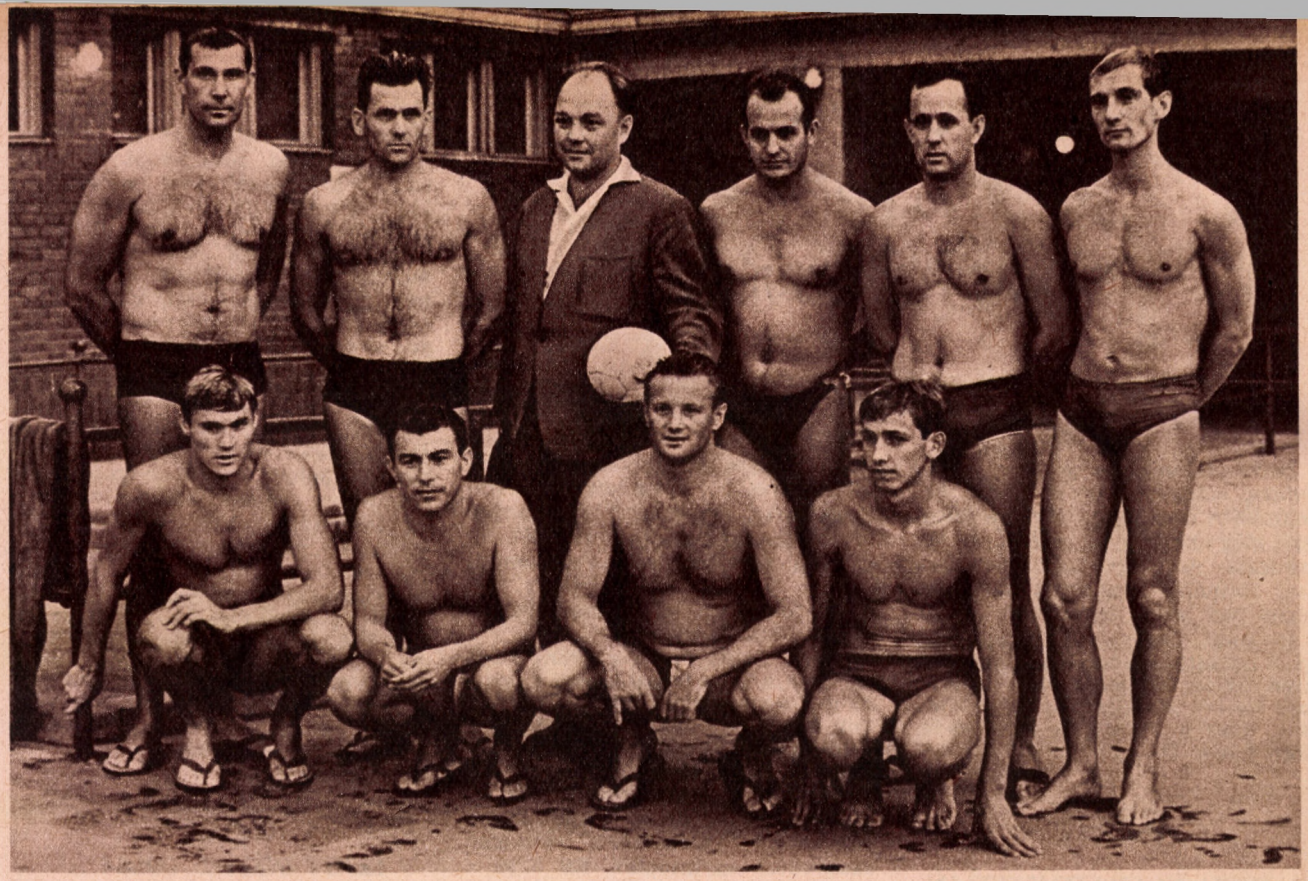
A Szolnoki Dózsa—Vasas mérkőzésen Farkas kapura lő



A római olimpia után a vízilabda nagyhatalmak közül a jugoszlávoknál történt a legnagyobb változás. Új edző, a maga is fiatal Vuksanovics vette át az irányítást. Teljesen ujjászervezte a válogatott csapatot; minden igyekezetével arra törekedett, hogy a jugoszláv vízilabdázás új, az eddigieknél eredményesebb korszakának kialakítását segítse elő.

Négyévi kemény munka fekszik a mostani csapat összekovácsoltságában, s nem egy egészen kiugró eredmény is. Ebben az évben már áprilisban — talán egy kissé túlkorán — csúcsformában játszottak a magdeburgi hatos tornán a jugoszlávok. Fölényesen, pontvesztség nélkül nyerték a tornát. Győzelmeik aránya:

Svédország 3:0, Magyarország B 6:2, NDK 3:0, Románia 4:1, Lengyelország 8:0. A felsorolásból kitűnik, hogy ezen a tornán aránylag könnyű ellenfelekkel játszottak csak a jugoszlávok, de hozzátéve az olasz csapat ered-



A bajnokcsapat. Balról (állnak): Boros, Kanizsa, Czapkó Miklós edző, Szegedi, Koncz, Urbán, (guggolnak): Pintér II, Kuczora, Pintér I, Katona

ményeinek fenti ismertetését, valamint a szovjet válogatottal júliusban Jugoszláviában lejátszott három mérkőzés eredményét (az elsőn 3:2-re a hazaiak nyertek, a második találkozó 1:1 arányú eldöntetlen, az utolsón pedig a vendégek győztek 2:1-re) már reálisabb számításokat tehetünk a jugoszláv válogatott olimpiai esélyeinek megítélésében.

A szovjet válogatott, amely a három jugoszláviai mérkőzés után Bukarestben folytatta portyáját (két mérkőzést játszott: az első eredménye 3:3, a visszavágóé 4:3 a románok javára), hazatérésekor a játékosok nagy többségének a sporttól örökre történő eltiltása következtében szinte teljesen megsemmisült.

Két hónappal az olimpia előtt Kisztjakovszkij, — akit eddig mint jónevű nemzetközi játékvezetőt ismertünk — kapta meg az új szovjet csapat megszervezésének feladatát. Az eltiltott csapatból két játékos, Szemjonov és Grisin állt csak rendelkezésre, a régebbi válogatottak közül pedig a kapus Subert, valamint Puskarjev és Bortkevics. A többiek egészen új, fiatal játékosok, akik közül csak V. Kuznyecov jelent kivételt, ő viszont — jóllehet 34 éves — a csatársor irányítására a legalkalmasabb, sokat mozgó, igen kemény, nagyerejű középcsatár.

Az átszervezett szovjet együttes az NDK-ban mutatkozott be először a nyilvánosság előtt: három mérkőzést játszott — NDK-beli játékvezető közreműködésével — a hazai válogatottal, s mind a három összecsapáson szovjet győzelem született. A bemutatkozás után egy erősen a második vonalba tartozó magyar válogatott látogatott el Moszkvába — ugyancsak három mérkőzésre. Az első találkozó 1:1-es döntetlenjét kétszeri 3:1-es szovjet győzelem követte. Függetlenül azonban ezektől a biztatónak mondható eredményektől, a vízilabda szakemberekben mégis az a benyomás alakult ki, hogy ez a szovjet csapat — noha igen állóképes, gyors, lendületes játékra törő játékosokból tevődik össze — tudásban nem éri el a régebbi csapatot. Az olimpiai küzdelmekben legfeljebb lelkesedéssel pótolhatják majd az előző csapathoz viszonyított hiányosságaikat: az összeszokás hiányát, szerény nemzetközi tapasztalatukat és vitathatatlanabbul gyengébb technikai felkészültségüket.

AKIK MEGSZORÍTHATJÁK A LEGJOBBAKAT IS

A legjobb négy csapatot több, jobbára egytudású, de különböző jellegzetességgel rendelkező együttes követi.

A románok már régóta mostani csapatukat szerepeltetik s ezért az összeszokottság tekintetében például minden más csapat előtt állnak. Kemény, rutinos vízilabdát játszanak igen jól, fegyelmezetten tudnak alkalmazkodni a különféle játékvezetői felfogáshoz és az ellenük küzdő csapat taktikájához.

A hollandok meglehetősen kevés nemzetközi erőpróbán vettek részt az idén (egy alkalommal az angolokat 8:1-re verték Groningenben) Erősfelépítésű játékosaik szívós állóképességűek, technikailag csiszoltak és igen nyugodtan, higgadtan küzdenek.

Az NDK válogatottja kétszeri alapozási időszakkal készült az olimpiára, májusban ugyanis először az olimpiai szereplés jogáért kellett az NSZK válogatottjával selejtezőt játszania, s erre természetesen külön előkészületeket tett. Ettől eltekintve csak szórványosan vett részt nemzetközi eseményeken, ezeken viszont — úgy tűnt — a tőlük elvárható teljesítménynél halványabb formát mutattak.

Nagy a valószínűsége annak, hogy a hazai környezetben játszó japánok a legjobb nyolc közé jutnak. Hihetetlenül mozgékonyak, robbanékonyak, gyorsak, jól is lőnek. Testi adottságaik miatt viszont kétségtelenül hátrányos helyzetben vannak minden európai csapattal szemben, vagy akár az amerikaiakkal szemben is, akik ráadásul az olimpiai mezőny leggyorsabb csapatát állítják ki, hiszen minden játékosuk 58 mp-et, vagy annál jobb időt úszik 100 m-es gyorson.

*

A mindenkori magyar csapat, fellépése óta élenjárt a vízilabdasport továbbfejlesztésében minden fontos nemzetközi eseménysorozaton valami újszerűséggel lendítette előre ezt a férfiasan kemény, szép sportot — reméljük, Tokióban is hű marad a játékot előbbrevivő, eddigi eredményes reformátori igyekezetéhez. Megtisztelő és nehéz feladat vár válogatottainkra: tőlük várjuk, hogy a mellékvágányra terelődött vízilabdázást visszatérítsék az eredeti, helyes útra, s egyben mindjárt irányt is mutassanak a további fejlődéshez.

Gallov Rezső

TÖRTÉNELMI VISSZAPILLANTÁS 40 ÉV OLIMPIAI TIPPJEIRE

Ismét eljutottunk arra a bűvös pontra, amelyen már közvetlen közelünkben érezzük az olimpia jelenlétét még akkor is, ha az óceánon túl rendezik. Ami egyébként nem először történik, a színhely távolsága régen nem zavar bennünket.

És most vegyük szemügyre, hogyan tippeltünk a legutóbbi négy évtized nyolc olimpiája előtt. Annyit már jóelőre megállapítunk: szó sincs róla, hogy a tippelőnek soha se legyen igaza. Csak...

1924

A TIPPELŐK FELEJTHETETLEN CSALÓDÁSA

Kiéhezetten vértuk a párizsi olimpiát. Tizenkét éve nem volt részünk abban az élvezetben, amit az olimpiai eredmények tippelgetése, kiszúrkolása és megvitatása jelent. A tippelésnek két *gyújtópontja* volt. Az egyik a *futballcsapatunk*, amelyben mindenki bízott, hiszen nagyon jól szerepelt az utóbbi időben, az olimpiára még meg is erősítették néhány külföldre távozott játékossal, aki az első hívó szóra vállalta, hogy ott lesz Párizsban.

Ezzel szemben a közvélemény féltette a *kardvívókat*. Hogyan fognak boldogulni Fuchs Jenő nélkül? A kard londoni és stockholmi olimpiai bajnoka nem bízott a hazai zsüriben, amely már ismételten megakadályozta a magyar bajnokság kivívásában. Ezért a válogató versenyeken sem volt hajlandó indulni. Az volt az álláspontja, hogy elég, ha ő saját felelősségére vállalja a párizsi olimpiai versenyt. A szövetség vezetőségében azonban ugyanazok voltak többségben, akik a bajnoki versenyek zsürijében. Ennek következtében Fuchs Jenő nem került az olimpiai kardcsapatba...

Egyébként a birkózó Keresztes Lajost is ki akarta hagyni a saját szövetsége, de végül engedtek a közhangulatnak és Varga Béla erélyes közbelépésének. (Keresztes „bűne" az volt, hogy éppen az olimpia előtt klubot cserélt.)

Keresztes ezüstéremmel hálálta meg kierőszakolt kiküldetését. A kardcsapat az aggodalmaskodókat igazolta: Berti László, akinek Fuchs Jenő közmondásos nyugalmát és nagy rutinját kellett volna pótolnia, teljesen csődöt mondott a döntő mérkőzésen, amelyen Posta Sándor is elidegeskedte néhány csörtéjét. Az olimpiai bajnokságot az olasz csapat nyerte. Viszont Posta három nap alatt lehiggadt és megnyerte az egyéni kardbajnokságot.

Párizs másik magyar aranyérmét azonban nem a futballcsapat nyerte, hanem a sportlövő Halasy Gyula. Ez volt ennek az olimpiának a váratlan nagy öröme. Váratlan és felejthetetlen nagy csalódása viszont az volt, hogy miután labdarúgóink 5:0-ra legyőzték a lengyeleket, utána „átmenet nélkül" háromgólos vereséget szenvedtek Egyiptomtól. Ezt a párizsi „egyiptomi csapás"-t azok sem fogják soha elfelejteni, akik csak 1924 után születtek, de azután a labdarúgás hívei lettek. A csapatban három kitűnő középcsatár és két nagyszerű balszélső játszott. És mégis... A csatárok képtelenek voltak beletalálni a kapuba. Braun Csibi még egy 11-est is kapufának rúgott. 1:0-ás egyiptomi vezetésnél...

Viszont mindenkit kellemesen lepett meg Somfay Elemér második helye a pentatlonban és az, hogy Bartha Károly harmadik lett a 100 m-es hátúszásban.

1928

A MÁSODIK „EGYIPTOMI CSAPÁS"

Az amszterdami olimpia előtt természetesen az egyéni kardbajnokságot mindenki megtippelte, csak azon folyt a vita, hogy az ördöngős Petschauer, a nagytechnikájú Gombos dr., vagy a végtelenül nyugodt Tersztyánszky lesz-e a győztes. Az utóbbi győzött. A csapat iránt is megnövekedett a tippelők bizalma: a már említett három vívón kívül Garai János, Glykais Gyula és Rády József tartozott még az együtteshez. Ez a csapat revánsot vett Párizsért az olaszokon. (A hat nagyszerű vívó közül már csak egyedül Gombos Sándor dr. él.)

Ismét akadt atlétánk, aki „hozott" egy ezüstöt: Szepes Béla gerelyhajításban. Bárány István is második lett — Johnny Weissmüller mögött!... Keresztes Lajos ezen az olimpián már aranyérmet szerzett és megszületett az első magyar olimpiai bajnokság az ökölvívásban is, a légsúlyú Kocsis Antal révén.

Öt olimpiai aranyérem. Ennyit addig még egyszer sem szereztünk. Nem is mert ennyit jósolni senki. De amit mindenki tippelt és remélt, az nem valósult meg. A főtippel megbuktunk. Vízilabdában csapatunk nem nyert olimpiai bajnokságot. Ragyogó győzelmi sorozat után, a döntő mérkőzésen — a hosszabbításban! — súlyos vereséget szenvedett a németektől. „A második egyiptomi csapás" — ilyen cím alatt jelentette a magyar sajtó a fájdalmas hírt. A szúrkolótábor pedig szép bizonyítékát adta annak, hogy mennyire megbecsüli a szívvel-lélekkel küzdő sportembereket akkor is, ha a balszerencse megfosztja őket a megérdemelt sikertől. Hazatérő vízilabdázóinkat hatalmas tömeg várta és ünnepelte a pályaudvaron. A csapat és vezetője, Komjádi Béla fogadalmat tett: revánsot vesznek a fájó vereségért. Vettek is, már a következő évben, azután még kétszer és végül — ez volt az igazi — négy évvel később, a Los Angeles-i olimpián.

1932

LEHET EGGYEL TÖBB?...

Los Angeles előtt ugyancsak megzavarta a tippelőket, de a sportolókat is, hogy eleinte még az olimpián való részvételünk sem volt bizonyos, később pedig szinte naponta iktattak be egy-egy versenyzőt a kiküldöttek közé. Ezt a zürzavart az okozta, hogy a testnevelési adóból négy év alatt összegyűjtött olimpiai alapot elnyelte — a gazdasági válság.

A tippelők többsége mégis bízott abban, hogy sikerül újra összeszedni öt aranyérmet. A kardvívók, a vízilabdázók, egy öklöző meg egy birkózó — és kész.

Nem volt egészen kész. A négy első „aranytipp" bevált, az ötödik nem: birkózóink ezúttal csak a második helyre jutottak. (Zombori Ödön és Kárpáti Károly.) Ezzel szemben Pelle István két tornaszámban is első lett, így az ő révén hatra javult olimpiai aranyrekordunk.

1936

CSÍK?... CSÁK...

A kardvívókat Berlinre is 100%-os tippnek számították. Nem is tévedtek. De az előző nemzetközi női tőrversenyek tapasztalatai alapján kezdtek kalkulálni egy harmadik vívó aranyéremre is, amit elsősorban Bogáthy Erna szerezhetne meg. Esetleg *Elek* Ilona... Bogáthy ugyan nem került a döntőbe, viszont Elek megnyerte. Világszenzáció volt.

De talán még nagyobb szenzációnak számított világszerte Csík Ferenc győzelme a legjobb japán és

amerikai gyorsúszók fölött. Az olimpia előtt sok szó esett tehetséges, komoly, szorgalmas úszónkról, de a japánokról olyan szédületes hírek érkeztek, hogy Csík nevét csak „kérdőjellel" mertük emlegetni. Nem aranyat tippeltünk neki, hanem valami szép eredményt. Bekerül a döntőbe és ott sem ő lesz az utolsó...

Csák Ibolyáról mindenki tudta, hogy 161 cm-re javította a magasugrás magyar csúcseredményét. Csák... — mondták három ponttal és egy tétova gondolattal. Mit lehet tudni?... Az olimpiai döntőbe három lány jutott 160-ig. Aztán, amikor el kellett dönteni az elsőséget, a mi Csák Ibolyánk egy centivel túlugrotta saját rekordját. Aranyérem, Csík Ferivel egy napon.

Ezek voltak az óriási és rettentően jó meglepetések. A vízilabdázók elsősége nem volt meglepetés, de kicsit még mindig visszavágás volt, mert most Berlinben nyerték az aranyat. Az ökölvívásban ezúttal a könnyűsúly olimpiai bajnoksága lett a miénk, Harangi Imre révén. A birkózók újra beálltak az aranyszerzők közé és alaposan bepótolták, amit négy évvel előbb elmulasztottak: három súlycsoportban győztek. (Zombori, Kárpáti, Lőrincz.) Ezt se tippelte meg senki előre. Inkább azt hittük, hogy valamelyik kajakozónk lép fel végre a győzelmi emelvényre. Tévedtünk. És Pellének sem akadt utóda a tornában.

1948

MAGYAR ATLÉTA A GYŐZELMI EMELVÉNY FELSŐ FOKÁN

A második 12 esztendős szünet után, a második londoni olimpia előtt így alakult a legesélyesebbek névsora a közvéleményben és az ezt tükröző sajtóban: 1. a kardcsapat, 2. a kard egyéni, 3. Pataki Ferenc, 4. Németh Imre, 5. a vízilabda csapat, 6. egy sportlövő, 7. a női tornászcsapat, 8. a női tőrcsapat, 9. Mitró 1500-on, 10. egy öklöző, 11. egy birkózó, 12. a férfi tornászcsapat, 13. Gyarmati Olga, 14. az öttusázó Karácson László, 15. egy másik tornász.

Nem az aranyérmesek tipplistája volt ez, hanem inkább azoké, akiket általában emelvényre vártunk. Mintha a szürkolók ezúttal azt akarták volna megmutatni, hogy tudnak ők így is tippelni. A legérdekesebb az volt, hogy a legjobb tornásztól és legjobb atlétától már mindenki aranyérmet várt. Ez is annak a következménye volt, hogy olimpiásaink összehasonlíthatatlanul kedvezőbb körülmények között készülhettek az olimpiára, mint anogy ez a felszabadulás előtt bármikor is történt és az utolsó formacsiszolásokra már az új tatai edzőtáborban került sor. Ezt a tippelők persze figyelembe vették.

Az aranyérmek száma tíz volt: 1. kardcsapat, 2. Gerevich, 3. Pataki, 4. Németh, 5. Takács Károly, 6. Elek Ilona, 7. Csik Tibor, 8. Papp László, 9. Bónis Gyula, 10. Gyarmati Olga.

A két névsor összehasonlítása elég érdekes eredményt ad. Legszomorúbb része, hogy vízilabdázóink csak a második helyig jutottak, az olaszok megelőzték őket. Viszont 48 év után ismét olimpiai bajnok atlétát ünnepelhettünk. (Érdekes, hogy az 1900-as magyar olimpiai bajnok, Bauer is dobóatléta volt, diszkoszvetésben szerezte az aranyérmet.)

1952

16-OS TALÁLAT NEM VOLT

Helsinki. A legfiatalabbak kivételével igazán mindenki emlékezhetik rá, hogy a tippelők többsége derűlátóan készült erre az olimpiára. A „tatai főpróba" arra engedett következtetni, hogy most már, amikor egyre magasabb szintre emeltük az edzésmódszereket, a külföldről érkező jelentések ismeretében is több arany- és egyéb érmet várhatunk, mint amennyit legutóbb Londonból hoztak haza sportolóink. A „szokásos" aranyszerzőkön kívül újra kalkuláltuk a labdarúgókat és legalább az egyik kajakozót is. Csak sikerül végre nekik is!... Az egyiknek sikerült (a futballcsapatnak), a másiknak nem. A kalapácsvetésben pedig az lett a szenzáció, hogy ezúttal nem *Németh* Imre nyerte, hanem a fiatal *Csermák*. Mégpedig világcsúccsal.

Tizenhat aranyéremre azonban senki sem számított. De Helsinkiben a magyar olimpiások minden várakozást felülmúlóan szerepeltek: *legyőzték a tippelőket is.*

1956

AMIKOR TALÁN SENKI SEM TIPPELT

A felkészülés idején még vígan folyt a tippelés Melbournere. Úgy gondoltuk, elérkezett az ideje, hogy futóatlétáink is betörjenek a világ élcsoportjába. Középtávfutóink világcsúcsokat döntögettek. Kajak-kenuzóink a legutóbbi világbajnokságról hat aranyéremmel tértek haza. Most már nemcsak az volt a fontos, hogy hány sportolónk kerül első helyre, hanem az is, hogy milyen sportágban...

De mire a gárda elindult, ellenforradalmi erők próbálták szétrombolni mindazt, amit építettünk. A sportban is.

Nem az volt a probléma, hogy hány győzelemre számíthatunk, hanem az, hogy egyáltalán győzhetnek-e sportolóink ilyen körülmények között hazájuktól és családjuktól távol, a bizonytalanság gyötrő gondolataitól kínozva?...

S mint rendszerint: ismét nagyon nehezen született meg az első siker. Éppen azok aratták, akiknek eddig még egyszer sem sikerült aranyérmet szerezni: a kajakozók. Az *Urányi-Fábián* kettős tiszteletére szökkent először magasba a magyar zászló.

Ezzel kezdődött a győzelmek és a meglepetések sorozata.

Kilenc arany-, tíz ezüst- és hét bronzérem volt a magyar sportolók melbourni „vadászzsákmánya": abban a helyzetben ki reklamálhatta, ami elmaradt?

1960

ÖRÖM ÉS BÁNAT

Mintha csak tegnap lett volna. Hogyan is tippeltünk? Így utólag már alig érthető, miért gondoltuk, hogy a kajak-kenuzók legalább 4—5 és a vívók legalább 3—4 aranyérmet fognak szerezni. Nyilván azért, mert szerettük volna, ha sikerül.

Persze, nem sikerülhetett.

Az is óriási és alig tippelhető esemény volt, hogy Parti János „betört" az aranyérmesek közé. S, hogy a kajak-kenu valamennyi indulója döntőbe és emelvényre jutott.

Számunkra a legnagyobb meglepetés azonban Németh Ferenc egyéni győzelme volt az öttusában. A csapat győzelme már szinte természetesnek látszott Németh olimpiai bajnoksága után.

Egyik „legbiztosabb" tipp ismét a vízilabda csapat volt. Megbuktunk vele. Ezt az aranyérmet újra az olaszok vitték el. Kardvívóink viszont megint megszerezték mind a két aranyérmet. Ökölvívásunk sem maradt aranyérem nélkül. Pedig ki merte volna megtippelni Török Gyula római győzelmét a moszkvai 20:0-ás szovjet—mágyar és egyéb rosszul sikerült válogatott mérkőzés után?...

1964

??!

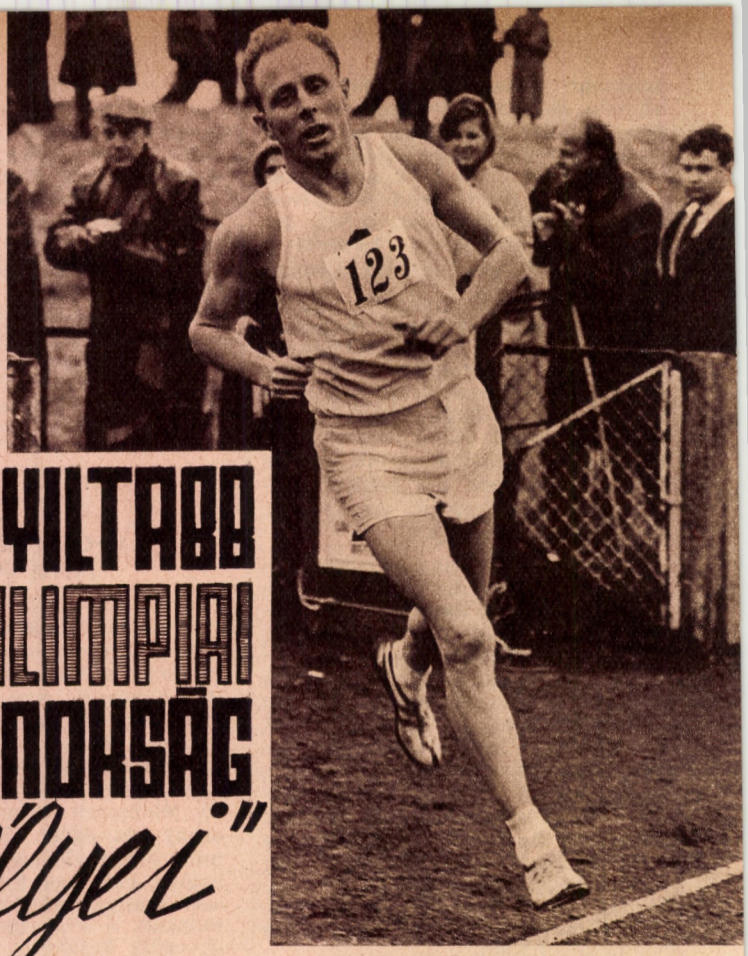
A tippelgetés hozzátartozik a sporthoz, az olimpiai hangulathoz. Természetes, hogy most is tippelünk. Mindesetre úgy tapasztaljuk, hogy az idén általában nagy óvatosság nyilvánul meg a tippelők részéről. Helyesen.

Visszapillantásunk egyik eredménye még az a megállapítás, hogy míg 1945 előtt főként a *kellemetlen csalódások*, a felszabadulás óta inkább a kellemes meglepetések jelentették az eltérést a tippek és az eredmények között. Remélhetőleg ez folytatódik Tokióban is.

Szebenyi Sándor



Buddy Edelen ilyen frissen érkezett a célba tavalyi nagy futása után



Basil Heatley, Európa egyik legnagyobb reménysége

A LEGNYILTABB OLIMPIAI BAJNOKSÁG „esélyei"

Eredete nem nyúlik visza az ókori hellén sportba, hiszen születését az olimpiai játékok felújításának köszönheti, Bréal francia történész javaslatára vették fel az első újkori olimpia műsorába. Mégis, aránylag rövid múltja ellenére a marathoni futás az atlétika klasszikus száma, az egész világon űzik, kedvelik. Alig hetvenéves történetében olimpiai és más hagyományos versenyei bővelkedtek a meglepetésekben, izgalmas fordulatokban, drámai pillanatokban, sok versenyzői tragédia játszódott már le a 42 kilométer 195 méterben rögzített távon. Az olimpiákon a tizedik hely is értékes teljesítmény s elismerés illeti még az utolsónak beérkező marathoni futót is.

Hagyományosan bizonytalan kimenetelű szám, hiszen a sikeres szereplést sok külső körülmény befolyásolja. Ha végignézünk az eddigi olimpiai bajnokok és éremnyertesek névsorán, megtaláljuk közöttük mind az öt világrész képviselőit. Most is az olimpia legnyíltabb atlétikai száma lesz, s október 21-én ismét öt világrészből indulnak esélyesek Tokió nagy páratartalmú levegőjében a nehéznek tartott terepnek. Kik a legnagyobb esélyesek?

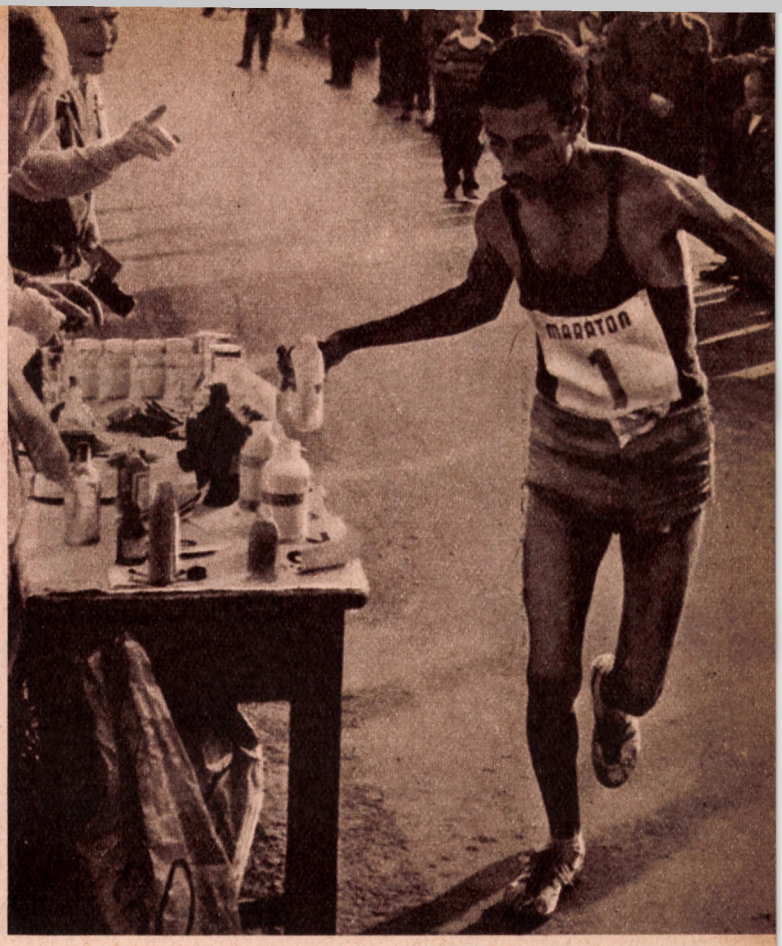
A császári testőr és a történelemtanár

Kezdjük a sort a védővel, az etióp Abebe Bikilával, aki Róma legnagyobb meglepetését okozta, amikor zöld mezében mezítláb fölényesen futott be elsőnek a Constantinus diadalívének lábánál felállított célba. Hailé Szelasszié császár kisbajuszos testőre három éven keresztül azután sikert sikerre aratott. Tíz nagy győzelem után a tavalyi bostoni marathonin azonban csak ötödik lett s utána szinte semmit sem hallottunk róla, egy kicsit már elfeledte a sportvilág. De Bikila az idén újra jelentkezett. Tavasszal megnyerte a hadsereg versenyét, augusztusban pedig, miután betöltötte harminckettedik évét, 2:16:18,8 mp-es nagyszerű idővel nyerte szakadó esőben a válogatót. Alaposan szednie kellett a lábát, mert trónkövetelő honfitársa, az ismert Mamo Volde csak négy tizeddel (!) követte és egy másik Volde is 2:20-on belül ért a célba. A győztest egy kísérő jeepben terpeszkedve nagy farkcsóválással üdvözölte Mokria, a császári testőrgárda kedvenc, szelíd oroszlánja. De Bikila nem volt elégedett. Az utolsó kilométereken térdbántalmakra panaszkodott, sokkal jobb időt akart futni. Na, majd Tokióban!

A marathoni futásban a terepek különbözősége miatt az eredményeket összehasonlítani közismerten nehéz, hivatalos világcsúcsot sem tartanak nyilván. Ez azonban nem zavarja a statisztikusokat abban, hogy világranglistákat állítsanak fel. A tavalyi lista élére Leonard (Buddy) Edelen, egy 27 éves amerikai tanár került. A római olimpia előtt nem került be az amerikai csapatba, ősszel Angliába költözött, azóta is ott tanít történelmet és angol nyelvet. Fred Wilt, a volt amerikai bajnok levelező-tanítványa. Hetente levélben kapja mesterétől az edzésterveket és küldi neki szorgalmasan értékelésre edzésnaplóját. A kapcsolat gyümölcsöző és Edelen rövid idő alatt a világ legjobbjai közé került. Két éve kezdte el csak marathoni szereplését, azóta nyolc versenye közül ötöt nyert meg. Tavaly a hagyományos Polytechnic-marathonin 2:14:28 mc-cel a világ addigi legjobb eredményét érte el s a táv, ismételt utánmérés után, mindössze 30 m-rel bizonyult rövidebbnek. Klasszisát bebizonyította a kassai versenyen is. Edelen álma az olimpiai aranyérem és ezért minden áldozatra képes. Szűkös fizetésből él s az idén májusban csak úgy tudott résztvenni az amerikai válogatónak számító yonkersi versenyen, hogy szülővárosa, Sioux Falls fiatalsága gyűjtötte össze számára a hazautazáshoz szükséges összeget. Buddy győzött, benn van a csapatban, most már csak kisebb lábsérülése aggasztja, de reméli, hogy Tokióban már legjobb formájában állhat ki.



Kimihara, akiben bíznak a japánok



Bikila Abebe, a római olimpia hőse

A japánok és a mumusok

Nagy esélyesek természetesen a japánok is, szokott környezetben, jól ismert pályán indulnak és mindenáron ki akarják köszörülni a római kudarcot, amikor senki sem került közülük az első harminc közé. Már áprilisban megtartották a válogatót, természetesen az olimpiai terepen. Az apró, pehelykönnyű legények közül a 23 éves Kimihara szerezte meg a győzelmet 2:17:11.4-el, ez volt még csak az ötödik versenye. Mögötte a mindössze 163 centi magas Cuburaja lett a második, aki most indult másodszor ezen a hosszú távon. A marathonira való készülődés azonban nem befolyásolta abban, hogy azóta 14:02-t ne fusson 5000 m-en; tehát veszélyesen gyors legény. Csak harmadik lett a tulajdonképpen legtapasztaltabb futó, a már 27 éves Teraszava, Japán legnagyobb s egyben legkiszámíthatatlanabb reménysége. Évek óta nagyszerű időket ér el, de az igazán nagy versenyeken még egyszer sem jött ki neki a lépés, kudarcot vallott tavaly az előolimpián is.

Akiktől a japánok legjobban tartanak, mégsem Bikila, vagy Edelen, hanem egy huszonnyolcéves, feketemezes futó, Jeff Julian, Lydiard egyik tanítványa. Evekig nagy honfitársa, Magee árnyékában szerepelt, Rómában még csak 18-iknak érkezett a diadalívhez. De azóta kinőtte magát. Legnagyobb sikerét tavaly októberben a tókiói előolimpián érte el, amikor összezúzta a japán reményeket és 2:18 perces idővel legyőzte Kihimarát és társait. De — senki sem próféta a saját hazájában. Az idei újzélandi bajnokságon az aprótermetű Puckett nem tisztelte Julian tekintélyét és még ketten is megelőzték a nagy esélyest. Így az olimpián most már három 2:20-on belüli újzélandi futótól tarthatnak a japánok.

És az európaiak?

Az európai futóknak Rómában nem termett sok babér. Amire az első világháború óta nem volt példa, érem egyikünknek sem jutott és mindössze négyen végeztek az első tíz között. Európa, persze, javítani akar és ebben az angolok játsszák a vezetőszerepet. A szőke, tagbaszakadt 31 éves Heatley — aki tavaly októberben a Népstadionban még 5000-en olyan kitűnően futott — az idén júniusban 2:13:15-ös „világcsúccsal" nyerte a Windsor és Chiswick közötti hagyományos marathoni versenyt. Végig a sarkában volt Hill, a 25 éves textilkémikus és mindössze 17 mp-cel szorult a második helyre. S hogy milyen gyorsak ezek az angolok, azt alaposan bebizonyították a pályán 6 mérföldes bajnokságon, ahol Hill az Európa-csúcsnál jobb idővel lett második, és 10 000 m-en is beválogatták az olimpiai csapatba. És még egy harmadik vasat is melengetnek a tűzön. Ez a harmadik pedig Brian Kilby, a 26 éves műszaki rajzoló, a nagy taktikus. Rómában még sereghajtó, Belgrádban már Európa-bajnok, Windsorban nem indult, de azóta egymásután ötödször nyerte meg az angol bajnokságot. Társainál lényegesen tapasztaltabb és nagy versenyen az utóbbi években sohasem mondott csődöt.

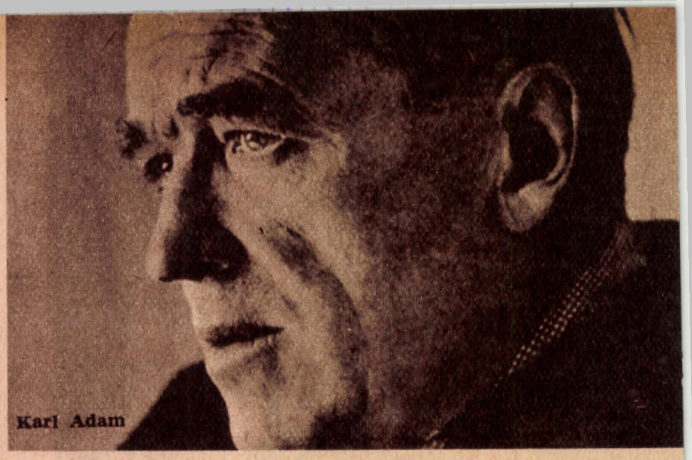
Öreg kontinensünk nem szűkölködik jó marathoni futókban. Feltétlenül az esélyesebb versenyzők közé tartozik a már félvilágot bejárt, veterán csehszlovák orvos, Kantorek dr. és erősen javuló fiatal honfitársa, Chudomel, azután tavaly az előolimpián is kitűnően szerepelt belga Vandendriessche, az idei bostoni győztes, vagy a szovjet bajnok Bajkov.

Felsoroltunk valóban minden esélyest? Szó sincs róla, Hiszen ki ismerte például Rómában, csak egy perccel is a rajt előtt Bikila nevét? Valószínűleg most is az „ismeretlenek" sorában húzódnak meg olyanok, akik majd egyszerre törnek be az esélyesek közé. Az olimpia marathoni versenyei eddig még mindig okoztak meglepetést. Miért éppen Tokió legyen a kivétel?

Subert Zoltán



Ez a „pocok" parancsol a nyolc óriásnak. A ratzeburgi nyolcas kormányosa, a 16 éves Thomas Ahrens



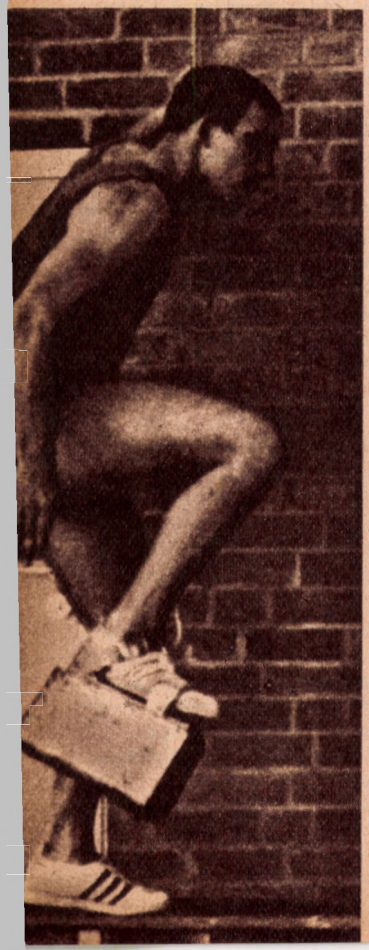
Karl Adam

„A vas erőt ad."

Mi a titka az NSZK „csodanyolcasának"?

Lübeck közelében, Hamburgtól sem messze, víztől, bükkösöktől és tágas mezőktől közrefogva fekszik egy kis, mindössze 12 000 lakosú városka. Talán sokszáz, ezer ilyen is akad Nyugat-Németországban: ennek az egynek a nevét azonban öt világrészen ismerik. Ratzeburgról van szó. Nevét a róla elnevezett evezős klub, a Ratzeburger Ruder Club négyese, de főként nyolcasa tette híressé.

Harminc kiló ólmot emelgetni — nem gyerekjáték, de acélos izmokat „gyárt"



A Ratzeburger Ruder Clubot 1953-ban alapították. A klub nyolcasa már öt év múlva megnyerte a nyugatnémet bajnokságot, és ezzel elindult diadalútjára. A következő évben Európa-bajnok lett, 1960-ban megismételte ezt a győzelmét. Még ugyanabban az évben szeptember 3-án, a római olimpián megdöntötte az amerikai egyetemi nyolcasok négy évtizedes hegemóniáját és aranyérmet nyert. 1962-ben a ratzeburgiak először az Európa-bajnokságon győztek, majd a világbajnokságon értek elsőnek célba. 1963-ban a ratzeburgi klub „csodanyolcasa" ismét Európa-bajnok, idén pedig az amszterdami EB-n — ha nehezen és „fejhosszal" is a szovjet nyolcas ellenében — de meg tudták védeni bajnokságukat. Noha a ratzeburgi négyes is több ízben nyert bajnokságot, teljesítményeik mégis elhomályosulnak a nyolcas szinte páratlan eredménylistája mellett.

Mi a magyarázata ennek a győzelem-sorozatnak? Minek köszönhetik a ratzeburgi evezősök eredményeiket?

Nem utolsó sorban annak, hogy a városka környékének lakói egy emberként támogatják a ratzeburgi klubot, büszkék az eredményekre. A klub vezetői és tagjai, vezetők, tagok és a lakosság között baráti kapcsolatok alakultak ki — kétségtelenül ez is hozzájárul az eredmények kivívásához. A szakértők szerint azonban a ratzeburgi evezősök nagyszerű eredményeinek főrésze a klub edzője, Karl Adam, illetve Adam módszerei, amelyek sok tekintetben egészen mások, mint a hagyományos német (és nemcsak német) edzési módszerek.

Karl Adam, aki 1953 óta vezeti a ratzeburgiak edzéseit, tanügyi tanácsos és aktív fizika, matematika és testnevelő tanár. Érdekes, hogy ez az 52 esztendős férfi, akit ma világszerte a legkiválóbb „evezős-professzorok" között tartanak számon, maga soha nem ült versenyhajóban, fiatal korában azonban nehézsúlyú egyetemi ökölvívó-világbajnokságot nyert és még ma is jó kalapácsvető.

Amikor immár, több mint tíz éve, az új edző elkezdte munkáját Ratzeburgban, senki nem sejtette, milyen újításokat akar alkalmazni.

Ha *ismerik terveimet* — hajtogatja mostanában Adam — *azt hitték volna, meghibbantam. No de nem sokat beszéltem, a fő az volt, hogy a fiúk evezzenek!*

Karl Adam hosszú esztendők tapasztalatait és ismereteit, az ökölvívó, az atléta, a pedagógus, matematikus és fizikus tapasztalatait és ismereteit átadta, illetve alkalmazta evezőseire, illetve a versenyhajókra. A hamburgi Der Stern munkatársa, alapos tanulmányozás után, a következőkben foglalta össze a lapban Karl Adam edzési módszerének lényegét:

A ratzeburgiak tanárának első újítása az úgynevezett erőtréning volt, amit addig az evezősök nem ismertek. „A vas erőt ad, csak emelgetni kell!" — ez Karl Adam egyik kedvenc mondása. Ezért versenyzőit rendszeresen — főként télen súlyemelésre fogja, lábfejükre pedig harminc kilós ólomtömböket szíjaztat, ezt kell emelgetniök. Nagyon erős lábizmok nélkül — úgymond — senki nem evezhet jól!

Második újítás: Adam az evezősöknél is bevezette, a résztávos, a szakaszos edzést, ami akkor még csak főképp az atlétikában került alkalmazásra. Az izmoknak elegendő oxigénre „üzemanyagra" van szükségük. Minél jobb, gyorsabb a vérkeringés, minél nagyobb a tüdő térfogata, annál nagyobb a huzamosabb ideig tartó magas teljesítőképesség. Bebizonyosodott, hogy nem a szünet nélküli, hosszú ideig tartó erős megterheléses edzés, hanem a rövid időtartamú, de gyakori legteljesebb megterhelés serkenti a szervezetet arra, hogy a vérkeringés gyorsaságát és a levegő, illetve oxigénellátását a követelménynek megfelelően növelje.

Ezért tehát Adam védenceivel nem, mint ez szokásos, 2500—3000 métert eveztet egyfolytában, hanem 500 métereket, ezt azonban teljes erőbedobással és mintegy három percnyi szüne-



tzeburger Ruder Club „új" nyolcasa.
nyolc evezős megannyi óriás;
gmagasságuk 1,88, átlagsúlyuk 87 kiló

csak emelgetni kell!"

kkel legalább nyolcszor
ymás után. Az együttes
gjai a szünetben sem lus-
lkodhatnak: ha félgőzzel,
akkor is eveznek.

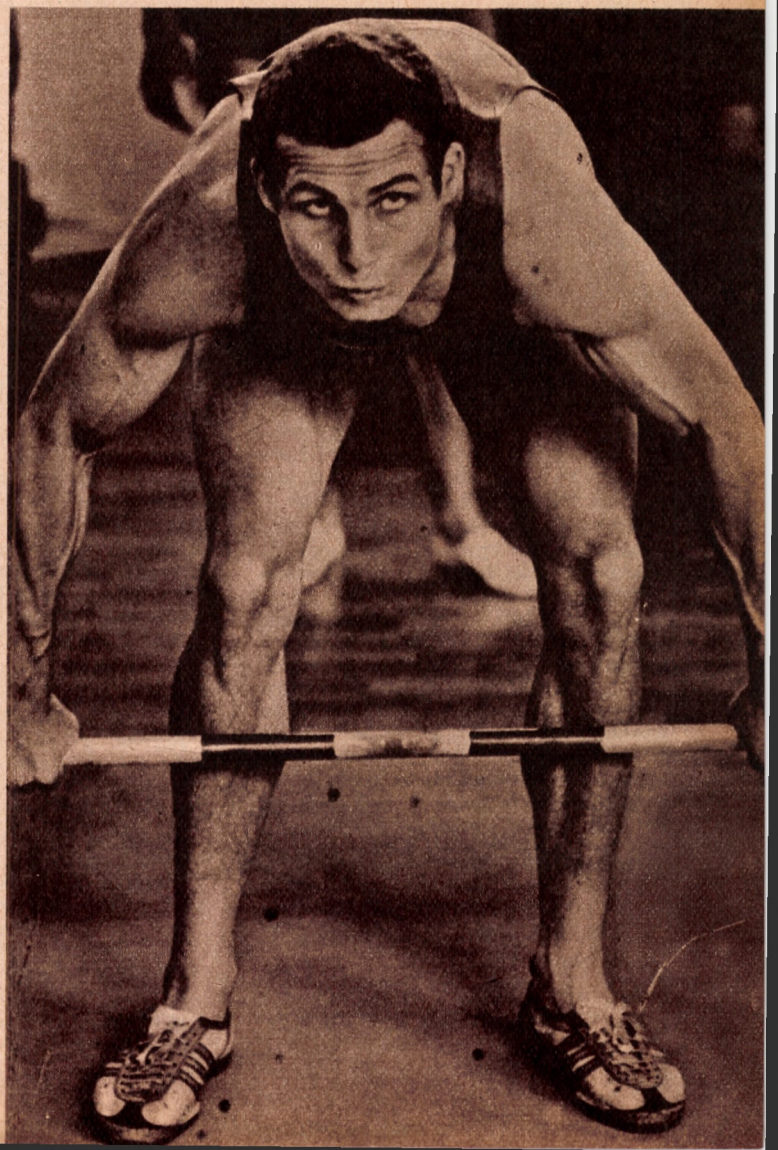
Ezek után Adam a hajót és a szíjakat vizsgálta eg, mégpedig a fizikus szemével. Újformájú evezőlapátkat tervezett: fiai szenespátnak keresztelték el, ert szélesebbek és rövidebbek a szokásosnál. Adam ltoztatott a szíjak felfüggesztésén is, azonkívül könnyebbé is tette a versenyhajókat. Megannyi apróság: lamennyi azzal a céllal, gy a versenyzőinek minden erejét mozgássá, a hajó inél gyorsabb mozgásává akítsa át.

Az erőfeszítésen, a résztános edzésmódszeren és a ersenyhajó technikai javításin kívül még egy jelentős nyező járult hozzá a ratzeburgiak sikersorozatához: a ersenyzők könyörtelen kiválasztása, a könyörtelen vágatás. Nincs „bérelt" hely. iába volt valamelyik evés tagja a világbajnok gyüttesnek — ez még tólról sem biztosítja, hogy a következő félévben vagy a következő évben helye lesz a nyolcasban. Ezt a helyet évenként újból és újból kemény válogatóversenyeken kell kivívni. A jelölteknek egyesben (skiffben) kell versenyezniök egymással. Adam egyik jelmondata: „A tudás, a rátermettség mértéke — a skiff!" Idén tavasszal a tizenhat legjobb ratzeburgi versenyző vívott elkeseredett küzdelmet, hogy biztosítsa helyét a „válogatott" négyesben és nyolcasban. E versenyek során olyan nagyságok estek ki a jelöltek közül, mint Kliefoth és Kruse, a világbajnok nyolcas két legszebb stílusú tagja, Karl Adam kedvenc tanítványai.

Ami a ratzeburgiak olimpiai szereplését illeti, Karl Adam rendkívül bizakodó. „Az éveken át folytatott kemény edzések, az erőfejlesztés mostanában kezd csak igazán gyümölcsözni" — mondotta a Der Stern munkatársának — „Új nyolcasunk már most gyosabb az összes megelőzőeknél!"

Majd elválik!...

Baló László



arl-Heinrich von Groddeck, a nyolcas legidősebb tagja súlyemes közben. A 28 éves Groddeck a világ egyik legeredményesebb ersenyzője: négyszeres Európa-bajnok, világbajnok, egy olimpiai arany- és egy ezüstérem tulajdonosa

BERZSENYI Dániel ÉS AZ OLIMPIA

A reneszánsztól kezdve Európa mind szélesebb körben s egyszersmind mind elmélyültebben tette magáévá s fejlesztette tovább az ókori görögök hagyományozta kultúrkincset a tudomány, az építészet, a költészet, a dráma s általában a művészet valamennyi területén.

Hazánkban Berzsenyi Dániel (1776—1836) volt legnagyobb híve és megszólaltatója az antik görög kultúrának. Bár német költők és esztétikusok közvetítéséből ismerte azt meg, annál jelentősebb, hogy akkor amikor a reformkori mozgalmakkal megismerkedett, olyan kezdeményezés gondolatát vetette fel — a történelmi kornak és az adottságoknak megfelelően —, amilyenre a klasszikus görög kultúra e tekintetben legnagyobb követői: a németek is csak a század végén gondoltak (Bitticher 1885, A. Mommsen 1891-ben megjelent munkájában). Ez pedig az olimpiai játékok és a görög gimnasztika felújításának a gondolata volt.

Lírai és prózai alkotásaiban szinte lépésről lépésre nyomon lehet követni a nagy költő fejlődését. A görög szépségeszmény magasztalása több költeményében hangot kapott, s a keszthelyi Georgikon ünnepségről nemcsak elragadtatással írt, hanem azon személyesen is megjelent, hogy költeménye elszavalásával hozzájáruljon a sikerhez, „a boldog görög ég csillagának" ragyogásához.

Amilyen mértékben eltávolította később a nyelvújítási harcban ért támadás és költőtársainak kíméletlen bírálata az irodalomtól, olyan mértékben fordult figyelme a főleg Széchenyi kezdeményezésére kibontakozó politikai és gazdasági fellendülés felé. Amikor Széchenyi a lóverseny meghonosítása érdekében adakozásra szólította fel a vármegyéket Berzsenyi Somogy megyében a mozgalom lelkes szószólójaként lépett fel, s Döbrentei Gáborhoz címzett, 1828 október 18-án kelt levelében a többi között így írt:

„A lópálya eránt való írás gyűlésünkön felolvastatott s bíráink ki vagynak küldve, hogy segedelmet gyűjtsenek."

A továbbiakban hangsúlyozza, hogy csak úgy tudja gyümölcsözőnek tartani a versenyeket, ha azok a görög szépségeszmény és testkultusz értelmében fejlődnek:

„A magyar nagylelkű volt mindig, de a régiek gyakrabban csak kardoskodának, innét a szalmatűz; kelnek most, látom többen, nagy áldozók, kik megmutatni indulnak neki az igaz nagyságot és nagy fog lenni. Terjeszthetnék bár a görög cultura' esmérete, ott az ideál s csak annyiban emelkedünk, a mennyiben oda közeledünk stb."

Ugyanebben az évben jelent meg Széchenyi Hitelje, s Berzsenyi a mű elolvasása után szinte rajongó híve lett Széchenyi eszméinek. Döbrentei megmutatta az előbb idézett sorokat Széchenyinek, aki levélben üdvözölte a költőt s kilátásba helyezte, hogy meglátogatja Niklán.

1830 február 25-én intézte Berzsenyi ezt a magasztaló levelet (ez a költő egyik leghosszabb levele) Széchenyihez. A levélben köszöntötte őt mint az angol, de legfőképpen mint a görög kultúra meghonosítóját, majd kifejezte azt a szándékát, hogy nagyon célszerűnek tartaná, ha a lóversenyek, az úgynevezett „pályanapok" mellett a görög olimpiai játékok a görögöknél szokásban volt gimnasztikai gyakorlatok is helyet kapnának. Miután méltatta a Hitelnek angol példán alapuló gazdasági tételeit, rámutatott arra, hogy az Akadémia tudományossága gyakorlat nélkül értéktelen. „A Tudományok métsek az éjben, s gyakorlat nélkül csak koporsói métsek," — írta, majd így folytatta:

„A Görögöknél minden játék volt, s az esztendőnek kétharmada, vidám társalkodásnak, mulatságnak, s örömnek ünnepe vala, s ezen játékokból folyt a legfőbb realitás — a szép görög lélek! Ezért kell óhajtanunk, hogy a pályanapok egyszersmind vidám mulatságnak és nyája's örömnek ünnepei legyenek. Az öröm tsalja öszve az embereket s az nyitja szeretetre a szívet. A Muzsika és Tántz nagy jutalom és nagy ösztön lenne az Intézetet gyámoló szép lelkű Dámáknak és ifjaknak; s mi lehetne szebb és jobb, mint ha ezen ünnepek egyszersmind a magyar Muzsikának és Tántznak éltetői 's dicsőitői fognának lenni s ha már egyszer valahára Nemzetünk valódi culturájával gondolkodni kezdenénk; ha már ma nemtsak Plátótul, de minden Borbélytul tudhatjuk, hogy a Múzsák Gymnasztika nélkül a lelket és a testet dissonantiába hozzák s egyebet nem adhatnak, mint nyomorék phantastákat, hypochondristákat s nyelvzavaró bábelizmust; ha már tudjuk, hogy a görög ditsőségnek alapja nem egyéb volt a Muzsikának és Gymnasztikának nagy harmóniája; valjon nem kell-é gondolkodnunk a Gymasztikárul?"

A következőkben hosszabban dicsérte a magyar lovaglást és magyar táncot. Végül az olimpiai játékok jelképének — a leszálló Delphin és a felemelkedő sas — méltatásával zárta levelét, biztosítva Széchenyit arról, hogy a pályaintézet számára felajánlott „segédpénzt" (10 forint) „megadom, amíg adhatom".

Az hogy a költő az olimpiai gimnasztikát, táncot és zenét együttesen említette, s a költők szerepéről is beszélt e pályanapokkal kapcsolatban, azt mutatja ,hogy jól ismerte az ókori játékok lefolyását, s ehhez híven képzelte el utánzásukat. Berzsenyi, aki ekkor pályája delelőjén érezte magát, méltán tarthatott igényt arra — miként ezt a levél egész hangulata s Pestre költözési szándéka is jelzi —, hogy a vidéki mecénás szerepén túl, komolyabb feladat jut osztályrészül a reformkori nemzetépítésben. Ebből hamar ki kellett ábrándulnia, amikor közte és Széchenyi közt fennálló jóviszony váratlanul és hirtelen megromlott. Az okot Berzsenyi „Gróf Majláth Jánoshoz" című ódája szolgáltatta, amelyben a Pindaros szerepére oly régen váró költő — lelkesen ünnepelte egy lóversenyen első díjat nyert Széchenyit, a „diadal fiát". E verset kéziratban 1830 augusztus 15-én küldte el Széchenyinek, aki azonzal válaszolt rá. Sajátságos arisztokrata udvariassággal tiltakozott az ellen, hogy őt tartsák a győztesnek (Sándor Móricz gróf csak azért nem előzte meg, mert lova gyengébb volt) s nem kívánta a vers megjelentetését. Berzsenyi erre megkérte Kisfaludy Károlyt, hogyha még nem történt meg, ne nyomtassa ki a költeményt, s ezt tudassa Vörösmartyval is. Két nappal később (1830 november 18.) a fennkölt gondolkodásból fakadó ékesszólás sugallta a porig alázott költőnek azt a levelet, amelyben megvédte emberi s költői önérzetét, s sértés szándéka nélkül tudtára adta Széchenyinek, hogy nem óhajtja kilátásba helyezett látogatását. Az igazi jó viszonyt köztük két év után a költő akadémiai taggá választásakor történt személyes találkozásuk sem tudta többé helyreállítani. Íme a levél teljes szövegében, ahol a költő szabad hellén szelleméről és demokrata gondolkodásáról tesz vallomást:

„Méltóságos Grófi!

Igazak, böltsek, szentek Méltóságod intései, s pirulva lép vissza az álmodó Hellenisz. Hellenfiak közt nevelkedve, szabad tsatska, nyíltmellű, nem tudja mi a hamis szemérem és hamis betsület, felkoszorúzva szokott a világ legszebb ünnepein a Persák' Győzőjivel andalogni s ölelkezni, s midőn most Alkibiadesünket gúnyoltatni hallá, meg akará pendíteni a persagyőző lantot, felejtve hevében időt, helyet, felejtve azt, hogy az éneklőnek olly sandikának kell lenni, hogy egyik szeme mindig égre, másik pedig mindig földre sandikáljon, s elfeledé a mi szegény földünket! No de botsánat néki! Vissza sompolgott már az agathoni vatsorákhoz, s nem egykönnyen fog hozzánk visszasompologni. S valjon miért? Fájdalom! Ne jöjjön Méltóságtok Niklára! Nints itt egyéb mint görög szegénység, lyrai rendetlenség, pipafüst s egy durva democrata. Kit azonban mégis bátorkodom Méltóságod magas kegyeibe ajánlani s mély tisztelettel vagyok

Grófi Méltóságod alázatos szolgája

Berzsenyi Dániel"

Nikla, Nov. 18. 1830.

1833-ban „A magyarországi mezei szorgalom némely akadályairól" címen a magyar falusi nép művelődéséről és mezőgazdaságunk fejlesztéséről írt korszakalkotó művének „Vásárok és egyéb henyenapok" című fejezetében mégegyszer megemlítette a görög példát, a vásárok alkalmával működő különféle bohózatok és népmulatságok tárgyalásánál „... de e mellett mégis csak azt kell mondanom, hogy a népmulatságokat nem africai karavánoktól, hanem a bölcs görögöktől kellene tanulnunk".

A nagy magyar költőnek ezek a megnyilatkozásai mindennél jobban bizonyítják, hogy Magyarországon már a múlt század első felében volt egy olyan költő — és az akkori elevenen pezsgő magyar szellemi életet ismerve valószínűleg több más jeles hazafi — aki már akkor fel akarta eleveníteni a hajdani görögországi olimpiai játékokat. És volt Magyarországon egy olyan költő, aki szinte olyan mai és olyan korszerű megfogalmazásban tett hitet a harmónikusan fejlődő testi és lelki életeszmény fontossága mellett — „a Múzsák Gymnasztika nélkül a lelket és a testet dissonantiába hozzák" —, hogy azt ma sem lehetne tömörebben és ékesszólóbban kifejezni.

Farkas Miklós
Komárom

OLIMPIAI ZENEI KISLEXIKON

Az olimpiai játékok művelődéstörténeti szempontból is igen jelentősek. Már az antik világ négyévenként megismétlődő játékain is résztvettek az irodalom és a képzőművészek legjobbjai. Az újkori olimpiai versenyeken pedig hét alkalommal érdemes zeneszerzőket is tüntettek ki a győzteseknek és helyezetteknek járó olimpiai éremmel.

Most ismertetünk egy kis olimpiai zenei lexikont, hogy miként keletkeztek ezek a versenyek, kik voltak az olimpiai aranyérmes zeneszerzők és kiknek a szerzeményeit érdemesítették a legjobb helyezésre.

BARTHELEMY, Ricardo, olasz zeneszerző 1912-ben Stockholmban „Olimpiai győzelmi induló" című művével nyert olimpiai aranyérmet.

BIANCHI, Gabriele, olasz zeneszerzőt 1948-ban Londonban az „Olimpiai himnusz" című művéért jutalmazták bronzéremmel. Londonban az énekhangra kiírt versenyszámban a győzteseknek és a második helyezetteknek járó olimpiai érmet nem adták ki.

EGK, WERNER sokoldalú német zeneszerzőnek „Olimpiai ünnepi zene" című énekkari művét 1936-ban Berlinben érdemesítették olimpiai aranyéremre.

HERODOROS. Pollux művéből tudjuk, hogy a megarai származású Herodoros tíz olimpián (a 113—122 olimpiákon, amelyeket időszámításunk előtt 328—292-ig rendeztek) győzött mint trombitás.

HÖFFER, Paul. Az 1936-os berlini olimpián aranyéremmel kitüntetett kiváló német zeneszerző széleskörű zenei munkásságot fejtett ki, operákat írt, balettzenét és oratóriumokat szerzett. Olimpiai aranyérmes művének címe: „Olimpiai eskü".

MONIER, belga zeneszerző „Olimpique" című művéért 1920-ban Antwerpenben kapott olimpiai aranyérmet.

SIMONSEN, dán zeneszerző az 1928-ban Amszterdamban megrendezett olimpiai játékokon a „II. Szimfónia — Hellas" című művével ért el harmadik helyezést. Amszterdamban a zenekari művek közül csupán ezt az egy művet jutalmazták olimpiai bronzéremmel.

SUK, Josef, csehszlovák zeneszerző, az 1932-es Los Angeles-i olimpiai játékok zenei versenyén a „Szimfonikus induló: Útban az új élet felé" című művével nyert olimpiai ezüstérmet. Itt az első díjat nem adták ki.

TIMAIOS. Eusebios szerint az élisi Timaios fejét koszorúzták meg első alkalommal a trombitások közül olimpiai babérkoszorúval.

TROMBITÁSOK VERSENYE. Eusebios krónikájában maradt ránk az az értékes sporttörténeti adat, hogy az időszámításunk előtt 396-ban megtartott 96. ókori olimpiai játékokon rendezték meg első alkalommal a trombitások versenyét. Feltehető, hogy a trombitások az első ünnepnapon versenyeztek, mégpedig az Altisban, közel a stadion bejáratához, egy márványból készült emelvényen. Ezeket a versenyeket azonban nem tekinthetjük zenei versenyeknek, mert csupán erős tüdő kellett a győzelem eléréséhez.

TURSKI, Zbigniew. Az 1948-as londoni olimpiai játékok zenei versenyének egyetlen olimpiai aranyérmét a ma is Varsóban élő kiváló zeneszerző nyerte el „Olimpiai szimfónia" című zenekarra írt művével. A zenei lexikonok több más művét (III. Simfonia da camera, Legenda Warszawska, Violinkonzert stb.) is számontartják.

WEINZWEIG, John. Az 1948-as londoni olimpiai játékokon a hangszerre írt zeneszerzemények közül a kanadai zeneszerzőnek a „Divertimentók" című művét ezüstéremre érdemesítették (az aranyérmet nem adták ki).

ZENEI VERSENYEK. Az ókori olimpiai játékokon Nero parancsára rendeztek egyetlen alkalommal zenei versenyeket, mégpedig a 211. olimpiai év 3. esztendejében (67-ben). A tulajdonképpeni zenei versenyek megtartására csak az V. újkori olimpiai játékokon került sor Stockholmban és még további hat alkalommal rendezték meg azokat. A versenykiírás érdekessége az, hogy négy alkalommal (1912-ben Stockholmban, 1920-ban Antwerpenben, 1924-ben Párizsban és 1932-ben Los Angelesben) a zene egyetlen versenyszámként szerepelt az olimpiai játékok szellemi versenyeinek műsorán, míg három esetben (1928-ban Amszterdamban, 1936-ban Berlinben és 1948-ban Londonban) három-három műfaj (dalszerzemények, hangszerre írt szerzemények és zenekari szerzemények) szerzőit tüntették ki a győzteseknek járó olimpiai aranyéremmel.

Keresztényi József dr.



Megjegyzések tenisz ügyben

Ismét lepergett egy év a magyar teniszélet homokóráján, s a rideg valóság ugyanaz: egy jottányit sem léptünk előre az európai országok rangsorában. Sőt. Mindjárt az elején a nagyon gyengének tartott hollandoktól olyan hideg zuhanyt kaptunk a nyakunk közé a Davis Kupában, hogy a meglepetéstől még az ilyesmire nagyon érzékeny sajtó is — néhány fejcsóváló megjegyzéstől eltekintve — néma maradt.

Pedig a csapat felkészítése ebben az évben valamivel jobb, céltudatosabb volt, mint korábban. Bizonyította ezt a hollandok elleni találkozót megelőző prágai edzőmérkőzés, amelyen a mieink 5 : 0 arányban diadalmaskodtak a majdnem a legjobb összeállítású csehszlovák válogatott felett. Ez az eredmény még akkor is értékesnek tekinthető, ha figyelembe vesszük, hogy északi szomszédaink abban az időben még nem voltak kellőképpen felkészülve.

Valahol másutt van hát a hiba. Alighanem frissítésre volna szüksége a DK-csapatnak, ehhez azonban még nincsenek, vagy még nem értek be a megfelelő tehetségek. Igaz, a galeások, az utánpótlás legelső vonalának képviselői, az idén a figyelemre méltó harmadik helyet szerezték meg a GK-ban. A csehszlovák utánpótlástól azonban a döntőben 5 : 0-ra kikaptak fiataljaink, s ez a körülmény ismét óvatosságra int a jövőt illető reményeinkben. Lehet, hogy ezek a fiatalok is csak addig a bizonyos szintig tudnak fejlődni, ameddig a magyar ranglistán a 2—5. helyet a birtokukba veszik, s aztán megállnak?

Szeretnők, ha nem így lenne.

★

Az utánpótlás frontján azért mégis mintha derengene valami. A galeások bronzérme kétségtelenül örvendetes esemény. De még reménytkeltőbbnek tartjuk két fiatal tehetségnek, Szőke Péternek és Szőcsik Andrásnak a feltűnését. Szőcsiket ugyan már 3—4 éve „nyilvántartják" a szakértők, Szőke azonban tulajdonképpen csak az idén hívta fel magára igazán a figyelmet. Pillanatnyilag Szőke látszik izmosabb tehetségnek, s talán neki sikerül majd feljebb emelkednie a magyar utánpótlás évtizede megszokott provinciális fejlődési keretein. A két fiatal igen jó párost is játszik, ebben a számban talán hamarabb „kiugorhatnak".

Reméljük, hogy a két 17 éves fiúnak a kezdeti sikerek után nem száll a fejébe a dicsőség, mert ha igen, akkor ők is megrekednek. Valószínű, hogy mind a ketten jó teniszezők akarnak lenni. Ez azonban csak akkor lehetséges, ha továbbra is szerényen viselkednek, nagyon szorgalmasan dolgoznak, tovább gyarapítják tudásukat.

A női utánpótlás — sajnos — ennyi reményt sem kelt. Pedig a magyar női teniszsport élvonalának a tudásszintje sohasem volt olyan alacsony, mint most.

★

Az egyik budapesti szakosztály elnöke a 26-os autóbuszon, útban a margitszigeti teniszstadion felé, ahol a nemzetközi Budapest-bajnokság küzdelmei folytak, ismerőséhez fordulva, jó hangosan, hogy mindenki hallja, így summázta a véleményét:

— Minek ide ez a sok saláta teniszező?... A forint is kár értük, nemhogy a valuta. Inkább hoztak volna egy-két világklasszist, azokat szívesebben megnéztem volna...

Barátunknak egyáltalán nem volt igaza. Igaz, egy-két világklasszis esetleg elkelt volna. De vajon egyáltalán vannak-e most ilyenek a fehér sportban? Ami pedig a két nemzetközi versenyt illeti, örülhetünk, hogy ilyeneket rendeztünk. Ennyi külföldi versenyző még sohasem volt egyszerre Magyarországon, s a versenyek színvonalára sem lehetett panasz. A külföldiek játékából sok tanulságot le lehetett vonni. A dán Ulrich, az amerikai Ashe és Bond, a kolumbiai Alverez, a szovjet Metreveli, a nagyszerű csehszlovák utánpótlás tagjai, a kínaiak jó benyomást keltettek, friss, üde színekkel ecsetelték a teniszsport sokszínűségét és a magyar teniszezőkre sem hatottak nyomasztólag.

Mi az 1964-es teniszév legnagyobb pozitívumának ítéljük meg a nagy vendégjárást, s arra hívjuk fel a figyelmet, hogy feltétlenül folytatni kellene ezt a gyakorlatot. A hazai nemzetközi versenyek tükrében minden szakember, játékos és a teniszt szerető közönség is láthatja, lemérheti, hogy mi a helyzet a sportágban. Arról nem is beszélve, hogy a magyar játékosoknak is jót tesz a nemzetközi versenyek légköre.

★

Gulyásról feltétlenül szólni kell. A magyar bajnok az elmúlt években sok dicséretet kapott, most azonban kétszer annyit megérdemel. Elsősorban a



Alverez (Kolumbia) mélyröptét üt

megbízhatóságáért. A Davis Kupában mindkét holland ellenfelét legyőzte és a hazai versenyeket is mind megnyerte, amelyeken elindult. A két nemzetközin különösen imponáló stílusban diadalmaskodott, pedig neves ellenfelei voltak a végküzdelmekben. Gulyás Istvánt változatlanul példaképül lehet minden fiatal elé állítani. Ha őt utánozzák, ha lépést tudnak tartani az ő szorgalmával és lelkiismeretességével, feltétlenül jó úton járnak.

★

A grúz Metrevelit, a Galea Kupa-győztes szovjet csapat üdvösékjét, kíváncsian vártuk Budapestre. Őt már szerte a világon ismerik és sokan úgy tartják nyilván, mint a közeljövő egyik nagy teniszezőjét.

Így voltunk vele mi is, de most némiképp megváltozott a véleményünk. Két évvel ezelőtt láttuk először Moszkvában azon a nemzetközi versenyen, amelyen az akkor 17 éves grúz fiú öt nehéz játszmában gyors, korszerű játékkal legyőzte a világranglistás ausztrál Fletchert. Aztán vártuk a folytatást, figyeltük, hogy a nagy nemzetközi versenyeken mikor fog tehetségéhez méltó módon kiugrani.

Eddig hiába vártuk, s most Pesten talán meg is értettük, hogy miért.

A most 19 éves Metreveliből sztár lett! Már nemcsak teniszt játszik a pályán, hanem az elkényeztetett nagy „menőt" is megjátssza. Metreveli két év alatt elfelejtett küzdeni, s helyette minden olyan létező, vagy nem létező külső körülménnyel törődik, amiket észre sem volna szabad vennie játék közben. A férfi páros döntőjében őszintén sajnáltuk partnerét, a nagyon ügyes és tehetséges Mdzsinarisvilit, akit még akkor is korholt, ha történetesen ő maga hibázott.

Kár érte, mert gazdag technikai fegyvertárral rendelkezik, nagyon tehetséges teniszező. Metrevelinek azonban először önmagát kellene legyőznie, hogy tehetsége teljes pompájában kibontakozhassék.

★

A játékvezetés nem állt azon a színvonalon, amit a két nemzetközi verseny megérdemelt volna. Az előcsatározások ideje alatt, akkor, amikor csak egy játékvezető vezetett egy-egy mérkőzést, nemigen volt baj. A hiba többnyire a döntőkön jött elő. Külsőleg nem volt semmi kivetni való ott sem. Sőt. Túlságosan is „vorschriftosan", majdhogynem teátrálisan ment minden. A „tartalmi" rész azonban már időnként kívánni valót hagyott maga után. A jó szemmel, a megnyugtató megbízhatósággal akadtak néha bajok. A teniszezők pedig nem szeretik, ha a javukra „tévednek", következésképpen az is rossz érzéseket ébreszt bennük, ha az ellenfél labdáját — akarva, nem akarva — elveszik. Főleg a Gulyás—Alverez, majd a Gulyás—Metreveli mérkőzésen fordultak elő ilyen tévedések, amelyek bizony Gulyást is megzavarták. Az sem növeli a játékvezetők tekintélyét, ha a két küzdő fél azonos véleményen van valamilyen előadódó kérdésben, csak a játékvezető képvisel más álláspontot.

Egyszer már tudomásul kellene venni, hogy nem az a jó játékvezető, aki „haza" bíráskodik, hanem aki minden körülmények között a tényeknek megfelelően dönt. Ezt a magyar sport hírneve is így kívánja.

★

Az öregfiúk bajnoksága kedves színfoltja versenynaptárunknak. Csak a verseny időpontjával van évek óta baj. Ne rendezzék a veteránok versenyét a legnagyobb kánikulában, mert az még a fiataloknak sem egészséges, hát még a 45—60 éveseknek. Nálunk aránylag hosszú és szép az ősz, ez az időszak volna a legalkalmasabb erre a versenyre.

★

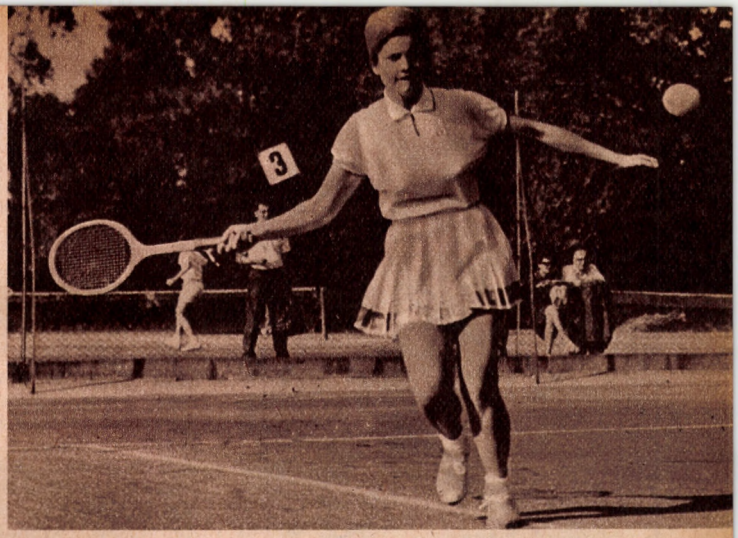
A versenybírók száma évről évre csökken — olvassuk az egyik kitűnő játékvezető, Andrássy József dr. tollából. Az is kiderül az írásból, hogy a működő versenybírók munkáján — kevés kivételtől eltekintve — volna mit javítani.

Szerintünk elhibázott a versenybírói gyakorlat. A klubversenyeket is a „hivatásos" versenybírók rendezik, a házigazda csak pályát, labdát, s esetleg egy-két segédszemélyt bocsát rendelkezésre.

Hogy lehet így versenybíró utánpótlást nevelni? Hogy domborodik ki így a rendező egyesület „egyénisége"? Sehogyse. Minden verseny egyforma, mert a rendező egyesületnek kevés a beleszólása, ebből következik, hogy presztizskérdést nem is csinál belőle.

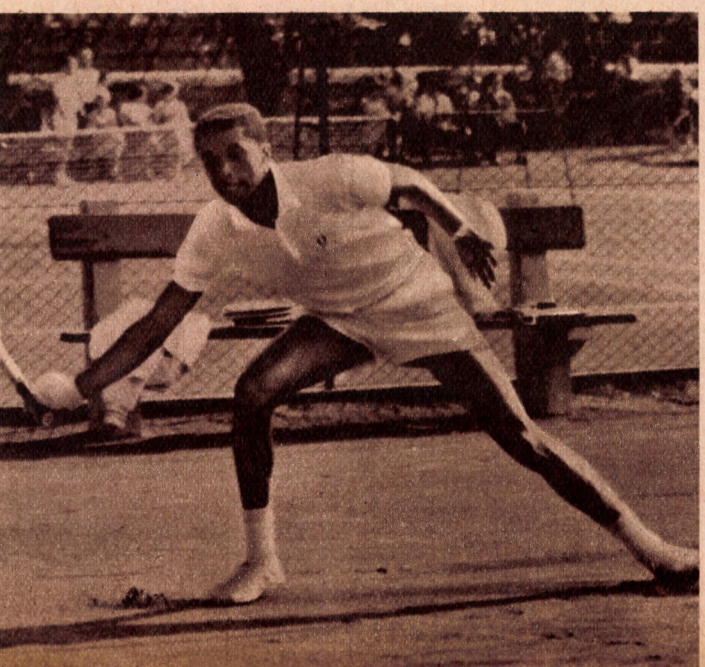
Senki ne értse félre, nem arról van szó, hogy a versenybírák feleslegesek. Szó sincs róla. Minden versenynek legyen meg a maga versenybírója, aki őrködik a szabályok betartása felett, aki a vitás kérdésekben döntő módon állást foglal. A versenyt azonban maga a szakosztály rendezze! Csak így lehet a klubversenyek sajátos légkörét, „egyéniségét" kialakítani, csak így lehet a megfelelő versenybíró-utánpótlást biztosítani, s csak így lehet a szövetség képviseletében kiküldött versenybíró tekintélyét a kívánt szintre emelni.

Pető Béla



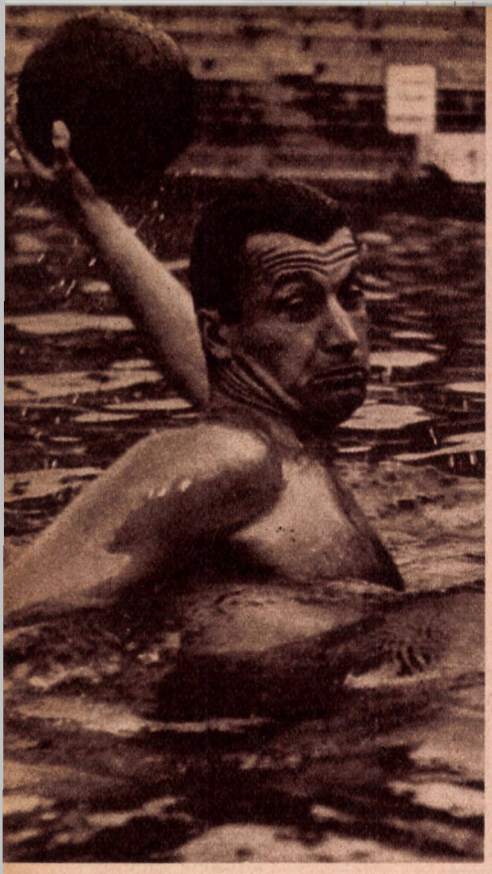
Az amerikai Prosen inkább külsejével, mint tudásával hódított

Az amerikai néger Ashe kitűnő játékos, a tenyerese azonban még nem „nemzetközi klasszis"



Metreveli, akiben nagyon sok van





A LEGIDŐSEBB ÉS A

A sport gazdaggá tehet egy életet. A sport lelket rongyolhat le, hogy az ember attól koldul egész életében. A sport nagyszerű lehetőség. A sport keserves kín. A sport a boldogság. A sport a viszonzatlanul reménytelen szerelem. A sport minden lehet és megsemmisíthet. A sportban ugyanis győztes lehetsz. A sportban ugyanis alulmaradhatsz. A sport kikerekíthet, teljessé tehet egy életet. A sport teljesen lehetetlenné teheti az életet. Az emberen múlik, a sporton múlik. Sokszor rajta sem. Egyszerűen a sporton. Mert — ilyen.

Olimpia lesz. Ebben a hónapban. Fiatal emberek ezrei mérkőznek Tokióban. Köztük közel kétszázan a mieink. A sportra tették fel az életüket. Mozi helyett — sport. Tánc helyett — sport. Házibuli helyett — sport. Edzés és verseny. Verseny és edzés. Kitelik a napok hossza belőle. Mert így kell. Csak így lehet.

Küldöttségünk *legidősebb* versenyzője

GYARMATI DEZSŐ

1927-ben született, Miskolcon. De négyéves korában már fővárosi „lakos". 13 éves, amikor a BBTE-ben hivatásos úszóként először jegyzik fel á nevét. Aztán — rövid idő múltán — ki is húzzák. Megzabolázhatatlan, fékezhetetlen, rossz gyerek — ez az edző véleménye, és leveszi róla a kezét. Két év múlva egy középiskolás versenyen mégis újra felfedezik. A Gammába kerül. Még mindig mint úszó, de már „pólózik" is. És 1943-ban bemutatkozik az első csapatban. Kapusként!

Sok gólt kap, bár az a vélemény róla, hogy nem rossz kapus. De a fiúk, akik előtte játszanak, nem tartoznak a legjobbak közé. Az akkori legjobbakat szembe kapja az ifjú kapus. A különböző ellenfelek csapatában játszanak. Figyeli őket; tanul. Halassy, Ivády, Keserű, Brandy, Bozsi, Németh „Jamesz". Csodálja őket, imponálnak neki. Majdhogynem tapsol ott a kapuban, a vizet taposva, egy-egy ravasz ejtésnél, látványos, villámgyors „svédcsavarnál". Még maga sem tudja de már elindul az úton, amely később végletesen meghatározza az életét, a *sorsa* lesz. Ennek éppen 21 éve.

A háború után mégis az úszással folytatja — Csepelen. De azért játszik a vízilabdacsapatban is. Még mindig „gyűjti", s nem ontja a gólokat. Majd Csepelről Újpestre teszi át a székhelyét. Itt kezdődik. Előbb az ifi, majd a nagycsapat centere lesz. Amit évekig öntudatlanul megfigyelt, tanult — most gyakorolhatja.

Gyakorolhatná. Ha 1946-ban nem költözne ismét. De most már nagyon messzire, Angliába. Egy év múlva mégis ott van Párizsban, a Főiskolai Világbajnokságon. A magyar vízilabdacsapat nagy fölénnyel nyeri a tornát. 23 góljából tizennyolcat Gyarmati Dezső dob. (Úgy látszik, jól odafigyelt annak idején a Gamma és a Csepel kapujában.) Majd, mint aki jól végezte dolgát, visszatért Angliába.

De nem volt, nem lehetett nyugta az „örökmozgónak". Ebben az esetben egy levél nem hagyott neki nyugtot. Az írás Pestről érkezett, feladója Németh Jamesz volt. Akit 1948-ban, a XIV. nyári olimpia évében bíztak meg a kapitányi teendőkkel.

A levél nem tartalmazott cifra szóvirágot, érzelmes mondatokat, megkapó hasonlatokat. Rövid volt, lényegre törő, határozott: „Gyere haza! Számítok rád!"

A kapitány nem számított rosszul. Ez a „svédcsavar" is a hálóba talált. Gyarmati Dezső ugyan rövidesen visszatért Londonba, de már a magyar olimpiai csapat tagjaként.

Első olimpiai szereplését, félsikerként könyveli el. Vízilabdázóinknak be kellett érniök az „ezüsttel", az olaszok „aranya" mögött. (Persze, ha a másik Dezső, a Fábián, mostani csapata, az FTC jelenlegi edzője bedobja azt a négyméterest . . ., de hagyjuk a múlt keserveit!)

A következő négy évben van min gondolkoznia. Van miért dolgoznia. Nem teszi hiába. Helsinkiben egy nagyszerű magyar csapat tagjaként áll a dobogó legfelső fokán az eredményhirdetésnél.

Ekkorra már sportágának egyik legnagyobb játékos egyéniségeként tartják nyilván szerte a világon.

Nem okoz csalódást. Ereje, szíve, tudása, félelmetes hírt szerzett, balkeze csaknem mindig a helyén van. 1956-ban, Melbourneben is. Amíg a verseny tart. Amíg természetessé vált közege, a víz veszi körül. Amíg az uszodában van. Amíg a „színekért győzni kell" parancsa diktál.

A szárazföldön elbizonytalanodik. Kintmarad, nem tér vissza. Költözik megint. Pedig már nem 19 éves! Egy híján — harminc. Ilyenkor a cselekedetek más mérce alá esnek.

Két évig bírja odakint és ismét költözik. Most nem kapott levelet senkitől, nem számít rá a kapitány, de — jön. Haza. Talán még használható. Talán még jóvátehető, amit elvétett. Az évek persze elszálltak közben felette is. És a sport szigorú gazda. Szolgálni kell kihagyás, lazsálás, leállás nélkül Mert nem ismer pardont. Büntet kegyetlenül.

Gyarmati Dezső érzi. Nemcsak a sport, a „haza" is haragszik. Hónapokig úgy tűnik — vége. Nem hiányzott itthon senkinek. Ma azt mondja, nem bánja azokat a hónapokat. Tanult belőlük. Sokat. És ma tisztának érzi a lelkiismeretét.

1960-ban, Rómában újra „vízbeszállt a színek győzelméért". Miután előbb a FTC közössége befogadta.

Ha a londoni olimpiát csak félsikernek mondja, a római csak negyed sikert hozott. A magyar vízilabdacsapat harmadik lett.

Most a negyedik olimpiára készül. Szigorú lelkiismeretességgel, kiszámított pontossággal, ahogyan gyerekkorától megszokta. Ahogyan azok csinálják, akiknek a sport sorsuk lett. Ő már tudja, hogy csak így lehet. Bebizonyította: 37 éves fejjel még mindig lehet!

Tizenhárom éves korában bajnoki meccseken kézilabdázott, ifjúsági bajnokságot nyert ökölvívásban, sízik, jéghokizik (1955-ben az FTC bajnokcsapatában is játszott), érmeket nyert tornában középiskolásként és gyorskorcsolyázott a legjobbakkal együtt.

Hogy mit vár? . . . Győzelmet remél utolsó olimpiájától. Szép befejezés lenne.

Mások mondják, hogy rengeteget fáradozott az egységes, „egymásért

LEGFIATALABB



mindent" csapatszellem kialakításáért. A vízilabda-sportiskola vezetője. Az olimpia után folytatni szeretné. Azt mondja, van néhány elgondolása. Szeretné azokat a valóságban kipróbálni. Nagy perspektívát lát az iskola működésében — mondja, és megy, mert Laky Károly, a kapitány hívja. Számít rá.

Ahogy innen a partról elnézem a Gyarmati—Dömötör—Gyarmati adogatás után dobott csodás ejtett gólját, biztosan tudom, hogy nem hiába. Még utoljára.

És az ellenpont?.. Aki *előtt* van még mindez?... A családás és öröm... És a tenger munka. Ott ül mellettünk a medence szélén, s a sokat próbált „öreg" életének viharosan hömpölygő történetét hallgatja nagyranyílt szemmel a *legfiatalabb* magyar olimpiai versenyző

TÚRÓCZY JUDIT

Kicsit csodálkozik, amikor közöljük vele, hogy ő a „legkisebb" a Tokióba készülődő nagy családban. Hiszen március 11-én *már* elmúlt 16 éves. Hogy múlnak az évek! Mintha csak ma lenne, amikor édesapja, az egyik zuglói körzet orvosa nyaralni vitte két kislányát: Esztert és Jutkát Görömbölytapolcára. Ezen a nyáron, az ottani gyönyörű strandfürdő medencéjében kezdődött. 1953-ban. Jutka akkor *még* csak ötéves volt. Ehhez képest ma már valóban „öreglány". Amit egyébként „múltja" is igazol.

Éppen tíz éve nyílt meg a Szőnyi-úti, új vasutas-uszoda. Ide hozta el őket egy szép tavaszi napon anyu és apu, hogy megtudakolják, tagjai lehetnek-e már a lányok az egyesületnek. Tagjai lettek. De csak nyaranként. Mert télen be kellett volna járniok a Margitszigetre, s ezt anyu, ugye, nem engedte?! Erre még négy évet várniok kellett.

De amikor aztán, 1958 március 11-én Jutka is betöltötte a tizet, nem volt pardon: kikönyörögték a téli edzéseket is. Nem tették hiába! A jó munka jutalmaként, 1959 őszén, mindkettőjüket elvitte egyesületük, az „igazi nagyokkal" együtt Cardiffba, a vasutas Európa-bajnokságra. Hadd lássanak világot, hadd tanuljanak.

Jutka „tanult". Esztendő múltán ifjúsági válogatott. A Varsó—Budapest versenyen 1:10.3 p-et úszott. Ami elegendő volt ahhoz, hogy a felnőtt keretbe kerüljön. Nagyon boldog volt és nagyon elégedett. Túlságosan is elégedett. Amint ez a következő évben kiderült. 1:11-nél nem tudott jobb időt úszni az egész 1961-es esztendőben.

— *Közrejátszott persze szervezetem fejlődésének akkori nehezebb periódusa, a növés, satöbbi is* — mondja nagylányos komolysággal, amiből „apu" hivatásának visszhangját is hallani vélem. Később még komolyabban folytatja: — *De az a teljes igazság, hogy fejembe szállt a dicsőség is. Az 1960-as sikerek.* — És ez a „diagnózis" már teljesen az övé. És azt hiszem, precíz is. Lelkiismeretes pontossága pedig bőséges optimizmusra ad okot a jövőre. Kivált, hogy a „kórisme" megállapítása után, a „gyógykezelést" is azonnal elkezdte.

A therápia a naponta végzett, legszigorúbban betartott és ellenőrzött edzésekből áll. Nem „csodaszer", konzervatív gyógymód, de eddig bevált. Turóczy Jutkánál is. 1962-ben belülkerült az 1:10-en.

Eisenstadtban, a nemzetközi szakszervezeti versenyen 1:09,1 p-cel győzött a 100 m-es gyorsúszásban. (És mivel háton is ő nyert, ráadásul megkapta a legjobb külföldi női versenyzőnek felajánlott tiszteletdíjat.)

Még ugyanebben az évben 1:07,7 p-re szorította le legjobb eredményét.

1963 tavaszán történt, hogy Sárosi Imre lett a válogatott úszók szakfelügyelője. A BVSC úszólányait ettől kezdve olimpiai bajnokunk, Székely Éva és Littomericzky Mária vette kezelésbe. Az edzőváltozás nem okozott válságot Turóczy Judit életében. Bizonyított. Az évi legjobbja 1:04.9 p.

Most már nincs megállás, megtorpanás. Hihetetlenül kemény munka folyt egész télen. Másfél óra torna hajnalonként, 1/2 6-tól, amíg el nem indult az iskolába, az Egresi Gábor Gimnázium II osztályába. Délután és este pedig úszás, 8000 méter naponta.

A gimnáziumot 4-es eredménnyel végezte. Az ifi-bajnokságon 1:03,1-et úszott. A svéd—magyaron, a váltó első tagjaként még ennél is jobbat: 1:02,8-at!

És Eszter?... Hová tünt Eszter, akivel együtt kezdték ezt a gyötrelmesen szép pályát?!

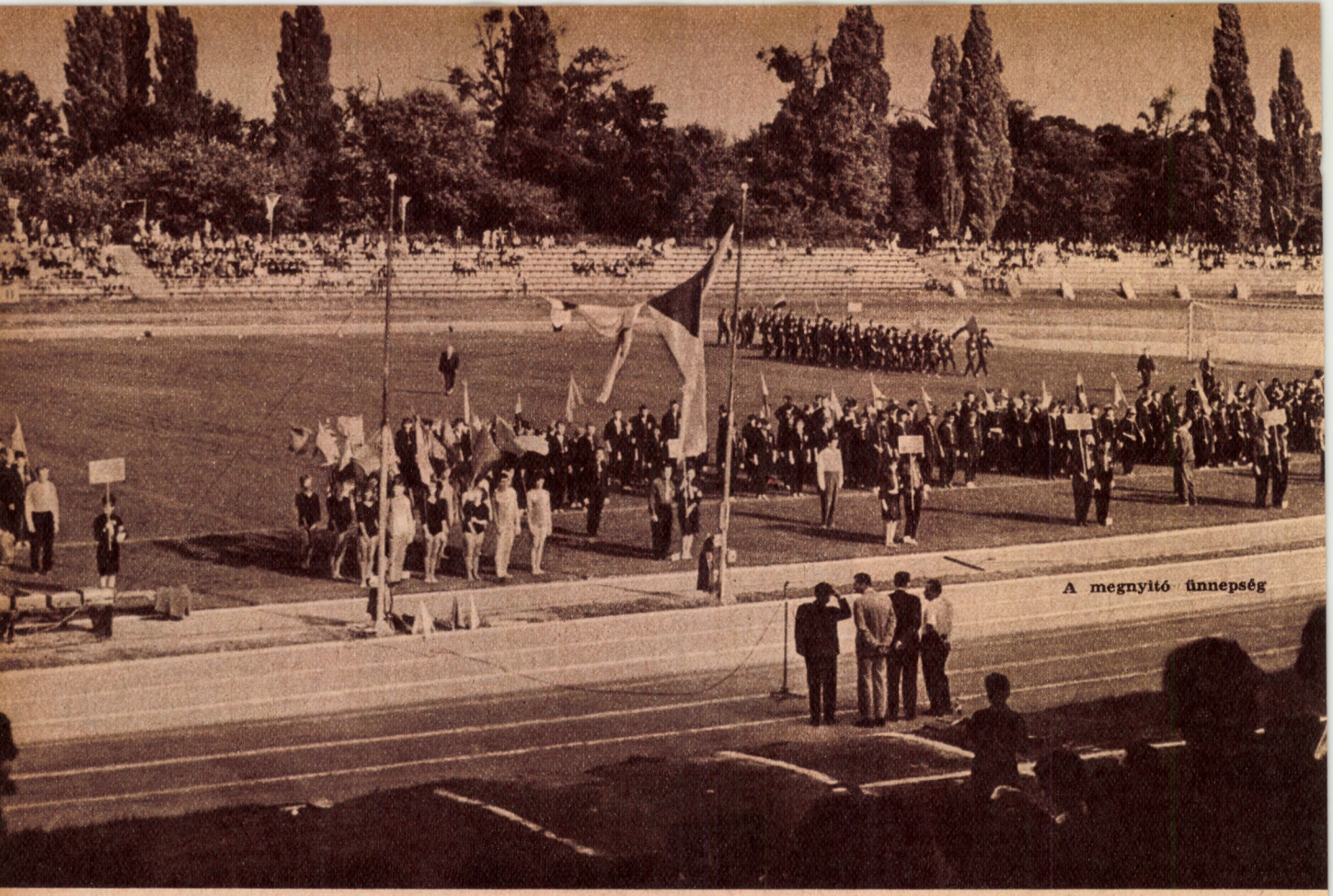
— *A nővérem most lesz 18 éves. Érettségire készül. Nagyon ideges természetű, szegényke. Érthető, ha az úszás nem ment neki úgy az idén, ahogy elképzelte. Pedig 61-ben még ő volt a jobb kettőnk közül* — teszi hozzá, kis sóhajjal.

Mit vár élete első olimpiájától?... Nagyon szeretné, ha a 4×100-as női gyorsváltó tagjaként dobogóra állhatna Tokióban Olyan szerényen hangzik, s annyi becsületes munka, fáradság van mögötte, hogy igazán megérdemelné. Persze, ebbe másoknak is van beleszólása. Elsősorban a magyar váltó többi tagjának. Nem beszélve az amerikai, az ausztrál lányokról, s a többi nagy ellenfélről!

Igaz, „nagylány" már, de csak 16 éves. Eddig kétszer járt Angliában, kétszer Lengyelországban háromszor az NDK-ban, egyszer a Szovjetunióban és egyszer Ausztriában. Többnyire győztesként szállt ki a medencéből. Szép lenne, ha ezt a „szokását" Európán kívül is meghonosítaná. Mondjuk: Tokióban.

Miért is ne?!... A sportban ugyanis győztes lehetsz. A sportban ugyanis alulmaradhatsz. A sport kikerekíthet, teljessé tehet egy életet. Az emberen múlik, a sportolón múlik. Sokszor rajta sem. Egyszerűen a sporton. Mert a sport — ilyen.

Csillag István



A megnyitó ünnepség

VIDÉKEN RENGETEG A TEHETSÉG

A XIII. FALUSI SPARTAKIÁD DEBRECENI DÖNTŐI

Ezerkilencszázötvenegy óta tizenharmadszor gyűltek össze a legjobb falusi sportolók, hogy számot adjanak a falu sportjának fejlettségéről. Ezúttal Debrecen, a Nagyerdei Stadion volt a színhelye a háromnapos sportparádénak, a falusi dolgozók spartakiádja döntőjének.

Nagyszerű hangulatban zajlott le a spartakiád. Ha a versenyórák nem is mutattak mindig rekordokat, ha a dobások, a lelütések irányzéka nem is volt mindig a legpontosabb, mindez nem sokat számított. A versenyzők legtöbbjét a sportolás öröme és az a büszkeség hevítette, hogy egyáltalán ott lehetett az országos döntő részvevői között. Mert nem kis dolog ám a spartakiád. Bár a gondolat, a falusi fiatalok folyamatos sportoltatásának a biztosítása még nem teljes mértékben öltött testet a gyakorlatban, az eddigi eredmények mégis eredmények és tiszteletre méltók. Különösen akkor tűnnek nagyoknak, ha figyelembe vesszük, hogy 1945 előtt alig néhányszáz faluban sportoltak, illetve néhányan alkalmilag összeálltak futballozni.

Nem akármilyen mozgalomról van tehát szó, hiszen a spartakiád révén százezrek ismerkedtek már meg a sportolás örömeivel, sokan közülük aktív sportolókká váltak. Arról nem is beszélve, hogy a spartakiád révén nagyon sok faluban létesült valamilyen sportpálya.

A debreceni spartakiád-döntő általában kielégítő eredményeket, minőségi fejlődést hozott. Amióta a sportvezetés a körzeti bajnokságok rendszerét meghonosította, a felkészítés kevésbé hiányos. A döntő sikerét elősegítette az is, hogy a járási, a megyei spartakiádok után a legjobbak számára állandó versenyzési lehetősé-



A Pest megyei fiúk (Szuda, Munkácsy, Bányi, Gáspár) az eddigi legjobb eredményt érték el



A Békés megyei Hevesi nem mai spartakiádozó, mégis most érte el legjobb eredményét, 14,78-as csúccsal győzött

get biztosítottak. A felkészítésnek ez a módja eredményesnek bizonyult és arra figyelmezteti az illetékeseket, hogy a jobb eredmények eléréséhez még több ilyen előzetes versenyre van szükség.

Az atlétikai versenyek idei eredményei ugyan a legtöbb számban nem érték el a tavalyiakat, ennek azonban nem a versenyzők az okai. A debreceni salakpálya újjáépítése — enyhén szólva — nem sikerült. A pálya rendkívül puha talaja igen nagy hátrányt jelentett futók és ugrók számára egyaránt, s egyetlen egy sem akadt közöttük, aki el tudta volna érni az előző hetekben mutatott formáját. Ilyen körülmények között csak dicséret illeti azokat, akik a nehézségek ellenére spartakiád csúcsot értek el.

Az atlétikai versenyek eredményei ugrásszerűen fejlődtek azóta, amióta a faluról városba bejáró tanulók is részt vehetnek a spartakiádokon. Ez a változtatás minőségi szempontból kétségtelenül előnyére szolgált a spartakiád döntőnek, egyúttal azonban sok vitát is kiváltott. De a fejlődés elől nem lehet és nem is szabad kitérni. Apja még a földet túrta, fia azonban (sok-sok tízezer falusi családnak) gimnáziumba, technikumba jár be — a faluból. 15—20 évvel ezelőtt a ma középiskolás gyerekek legtöbbjének a szülei elképzelni sem merték, hogy az ő fiúkból, lányukból valamikor középiskolás, esetleg egyetemi hallgató lesz. A spartakiádot tulajdonképpen az élet alakította át a falusi sportolók spartakiádjává, s a jövő természetes útja, hogy a falu, a járás, a város legjobbja jut a döntők döntőjébe.

A teljesítmények közül még így is kiemelkedik a 16 éves borsodi kislány, Papp Margit 521 cm-es távolugró, 146 cm-es magasugró, a Győr-Sopron megyei Szabó Katalin 11,6-os női súlylökő és a férfi váltó 3:31,5-es spartakiád csúcsa, a békési Hevesi Sándor 14,78-as súlylökő és a háromszoros spartakiád-győztes Bács-Kiskun megyei pedagógus Magony József 73,93-as gránáthajító eredménye.

A spartakiád atléktikai versenye ismét jelezte, hogy falun rengeteg a tehetség s még jobb eredményeket is fel tudnának mutatni, ha megfelelő létesítményeken edzhetnének. Azt nem kívánhatjuk, hogy minden faluban futópályát építsenek, de súlylökő-kör, magas- és távolugróhely létesítése (és természetesen állandó, megfelelő gondozása) akár társadalmi munkában is elképzelhető volna.

A kézilabda-torna színvonala a múlt évihez viszonyítva is nagyot fejlődött, izgalmas mérkőzéseket láthatott a közönség. A férfi mezőny győztese, Pest megye (Gödöllő) például csak az utolsó mérkőzés utolsó pillanataiban tudta a maga javára fordítani az eredményt.

A kézilabda pár év alatt a spartakiád legnépszerűbb sportágává lett. Elsősorban azért, mert a fiatalokat falun ennek a sportágnak lehet a legkönnyebben megnyerni. Bács-Kiskun megyében például alig néhány községben kézilabdáztak három évvel ezelőtt, a spartakiádon azonban tucatszámra indultak el a falvak csapatai. Az első Bács-Kiskun megyei kézilabdabajnokság mezőnyei is elsősorban a spartakiád-csapatokból tevődtek össze. Ma, a megyei kézilabda szövetség 4000 (!) igazolt játékost tart nyilván és a járási bajnokságokat ebben a megyében mintegy félszáz résztvevővel rendezik. A spartakiád-győztes Bács-Kiskun megye (Kiskőrös) női kézilabda csapata egyetlen veretlen volt a mezőnyben, gólaránya is „körökkel" jobb volt a többinél.

A röplabda torna örvendetes és kevésbé örvendetes tapasztalatokat hozott. Örvendetes volt, hogy a férfi csapatok technikailag sokat fejlődtek. Olyan technikai elemeket is felvonultattak (alsóék, tyúklabdák), amiket nálunk az élvonalbeli csapatok is csak most honosítottak meg. Taktikailag is mutatkozott fejlődés a férfiaknál. Nem mondható el általánosságban ugyanez a női mezőnyről. A nők versenyében újra a pankasziak győztek, s ezt azért érdemes megemlíteni, mert az ő utánpótlásuk — úgy látszik — kimeríthetetlen. Kovács Béla igazgatótanító, a röplabdasport „megszállottja", 19 éve dolgozik a faluban, s ez idő alatt közel 200 röplabdázót nevelt a ma is alig 680-as lélekszámú faluban . . .

A röplabda falun akkor vált „számító" sportággá, amikor a spartakiádok megindultak. S talán az sem véletlen, hogy sok megyében a megyei I. osztályú bajnokság csapatainak többségét nem a városok, hanem a falvak adják.

Ha a falusi sport alapos ismerőit megkérdeznék: „mit tartanak sportmozgalmunk eddigi legnagyobb falusi vívmányának?" — a válasz minden bizonnyal így hangzanék: a falusi spartakiádot. S ez a válasz természetes is, hiszen az első spartakiád óta sokszázezer falusi sportoló indult ezeken a versenyeken.

A debreceni spartakiád-döntő újra csak azt mutatta, hogy a falu — megfelelő helyi sportvezetés esetén — valóban aranytartaléka lehetne a magyar sportnak. A falusi sportélet legnagyobb problémája azonban továbbra is a vezetés, az irányítás. A legjobbakkal ma már nincs külön probléma, hiszen ők — s ez a spartakiád egyik legnagyobb eredménye — szinte mindnyájan szervezett bajnokságban vesznek részt. Annál nagyobb a probléma az utánpótlással, a jövő spartakiádjainak a résztvevőivel, az újabb tehetségek nevelésével. Nekik vezetőkre, irányítókra, úgy is mondhatnánk, edzőkre van szükségük. Minél előbb, annál jobb. Ezt mutatta a XIII. falusi spartakiád debreceni döntője, s ez nemcsak a falusi sport, hanem egész sportéletünk igen fontos kérdése.

Nagy József

A három „grácia", azaz a női súlydobás első három helyezettje. Középen Szabó (Győr-Sopron), a győztes



Dóka (Pest megye) második lett távolugrásban



A barátság jegyében...



Szegedi diákok az ogyesszai tengerparton

Mennyi mindenre jó a turisztika! Erősíti, edzi a testet, megszeretteti az emberekkel a természetet, fogékonnyá teszi őket a szép felismerése iránt, s mindezeken kívül még a különböző világtájak lakóit is összeköti, közelhozza egymáshoz. Az ogyesszai és a szegedi diákok esetében legalább is így van...

Még két évvel ezelőtt kezdődött ez a barátkozás az ogyesszai 58-as számú iskola és a szegedi Radnóti Miklós gimnázium diákjai között. A Fekete tenger partján épült a hős Ogyessza városa, Szeged testvérvárosa. Innen a kapcsolat. Az első év után a levelezések egyre sűrűbbek lettek, s végül is felvetődött az a gondolat, hogy ilyen sok levélváltás után jó lenne végre személyesen is találkozni. „Itt mi látunk vendégül benneteket, ti pedig Ogyesszában minket" — írták a szegediek. A gondolatnak a két város vezetői is örültek, s támogatásukkal megvalósult a terv...

Az első szovjet diákcsere csoport hazánkban...

Tizenegy óra előtt érkezett be a Keleti Pályaudvarra a gyorsvonat. Bizony nagy volt az öröm, amikor az eléjük utazó szegedi diákok köszöntötték az ogyesszaiakat. Alig szakadt vége a boldog szavaknak. Hát, nem is kis dolog közel kétezer kilométert utazni, hogy meglássa valaki az ismeretlen ismerősét. Kinn voltak az állomáson a Magyar—Szovjet Baráti Társaság titkárságának küldöttei is hatalmas virágcsokrokkal köszönteni az első fecskéket. S különben is igazi forró találkozás volt, mert a nap maga is 38 fok meleget árasztott az aszfalton...

Az első napok programja Budapesthez kötötte a vendégeket. Amikor először lenéztek a Citadelláról a városra, egy pillanatra elnémította őket a szépség. Később azt mondták: Érdemes volt ennyit utazni. Hogy mi mindent csináltak még Pesten? Megnézték a város nevezetességeit, a múzeumokat és a kiállításokat. A vidám parkban felültek a hullámvasútra és a repülőre. Az egyik fiú oly nagyszerűen lőtt célba, hogy alig győzte jutalommal a kiszolgáló. Találkoztak úttörőkkel is, no meg a Jánoshegy tetejére is felgyalogoltak. Hajó vitte őket Visegrádra és autóbusz a környező kirándulóhelyekre. Nem is csoda, ha egyik este azután azt mondta az igazgatónő:

— *Nem hittem, hogy ilyen szép Magyarország!*

Az egyik legérdekesebb epizód a Halász Bástyán játszódott le közöttünk. Azt kérdeztem a tolmácsunktól, hogy a vendégek voltak-e már a várban? Ekkor az egyik szovjet kislány — bár kissé idegenes kiejtéssel — azonnal megadta a választ:

— *Még nem voltunk!*

Elcsodálkoztam és megkérdeztem tőle:

— *Tud magyarul?*

— *Egy kicsit tudni!* — felelte.

Végül is szó szót követve, a tolmács segítségével érdekes dolgot tudtam meg. Nem is gondoltam volna, s lám az ogyesszai 58-as számú iskolában van egy szakkör, amelyet így hívnak: „Magyarország Ifjú Barátainak Köre". Ebben a körben rendszeresen előadásokat tartanak hazánkról, kiállításokat rendeznek, s rengeteg képet gyűjtöttek már a magyarországi tájakról. Vezetőjük Aliz tanító néni valamikor Ungváron élt, s tud magyarul. Tőle tanultak ezek a gyerekek magyarul egy-két mondatot. De őszintén mondom, nagyon kedves volt, ahogy az a két kislány beszélt. S valahogy úgy gondolom, hogy a franciák, angolok és a többi nagy nemzet fiai számára már megszokott, hogy anyanyelvüket nagyon sok helyen beszélik. De számomra mindig kedves és jó érzés, ha nagy nemzetek fiai a mi nyelvünkön is szólni tudnak. Így voltam most is!...

S mi történt Szegeden?

Már az este is ezer pompával fogadta őket, amikor megérkeztek. A Tisza felett ragyogott a hold, a széles füzesek levelein pedig daloltak a szellők. A parkokból virágillat áradt, a múzeum előtt pedig pazar színekkel pompázott a szökőkút. Itt kezdődött az igazi szórakozás. Körülvették őket a magyar lányok és fiúk, s magyaráztak kézzel, jellel, szótárral, hogy megértsék egymást. Bejárták Szeged és környéke minden zegét-zugát, s megtekintették a Dóm téren a szabadtéri játékokat. Amerre jártak, mindenütt különös tisztelet fogadta őket, mert Ogyesszából, a hős testvérvárosból jöttek.

Bizony, nehéz volt a búcsú! Amikor az esti vonat kigördült az állomásról, a 26 diák s a velük levő tanár legtöbbjének könnyezett a szeme. Szép volt és hamar eltelt az idő!...

Találkozás Ogyesszában...

Tíz nap múltán a szegedi diákok is útra keltek. Csodálatos volt az út. A délutáni fényben tündéri volt a Kárpátok hegykoszorúja. S érdekes volt az este is. A magasból a kis falucskák fénye olyannak látszott, mintha világító bogárkák ültek volna egymás mellett a bokrokon. S milyen jól esett a vonatban az első orosz tea, amelyet a hálókocsi kalauza készített. Nem is hitték ezelőtt sokan, hogy ilyen finom ital a tea. S megismerték a diákok a szovjet vasúton a távolsági kocsikat, amely hálókocsi is egyszerre. Különös érdekesség volt.

Lembergben egy középkori épületben — most diákotthon — kapott a diákcsoport szállást. Másnap megnézték a várost, s este továbbutaztak Ogyesszába.

Tíz óra felé járt az idő, amikor Ogyessza hatalmas pályaudvarára befutott a vonat. S azt az örömet, ami ott volt, talán le sem lehet írni! Diákok virágokkal, lányok mosolygó arccal... Mindenki sietve ette meg a reggelit, hogy láthassa már a tengert. Ott is volt nem messze a lakóhelyüktől, — amely különben 2—4 ágyas szobákból álló turistatelep volt — csak át kellett menni a parkon. Kenyeres Zsuzsi fedezte fel először. Fel is kiáltott:

— *Ott a tenger! Milyen feketés, sötét!*

— *Persze! Tudták, hogy jövünk és újrafestették a fekete tengert* — felelte tréfásan az egyik fiú.

Valóban, feketés sötét színű, és enyhén hullámzó volt a tenger. Hosszú kőstrand húzódott végig a

partján heverőkkel, öltözőkkel. Belépődíj: nincs. Nosza a diáksereg, bele a vízbe! Pár perccel később már csak egy-két hangfoszlány jelezte, hogy itt magyarok is vannak, mert nyakig elnyelte a társaságot a tenger.

Ami érdekes volt egy alföldi embernek a tengerparton, azt mind láthatták. Megnézték a nagy tengerjáró hajókat, a kikötőt s Ogyesszát, a fehér akácok városát. Bár azt mondták, hogy itt a napfény városában, Ogyesszában általában nyáron csak négyszer-ötször esik az eső, — abból mégis az egyik napot „kifogta" a csoport. Na, de azért nem keseredett el senki, mert a vendéglátók ekkor tengeri sétahajózást rendeztek számukra az I. Péter hajóval. De átutazott a társaság Katarina Bugázra is. Gyönyörű volt! A tengerparton hosszan, aranylóan csillogott a homok. Kell ennél gyönyörűbb strand? Este azonban egy-két leégett váll és hát azt jelezte, hogy nem lehet mindig büntetlenül élvezni a földi örömöket.

Aki azt gondolja, hogy idegenben nem érdekli a diákokat a sport, az téved. Az ogyesszai tengerészek csapata, a Csernomore — azt hiszem az NB IB-nek megfelelő csoportban — játszott az ashabádi csapattal. Izgalmas, mindvégig nagyon gyors, jóiramú mérkőzés volt, s vendéglátóink büszkeségére az ogyesszaiak győztek 4:1 arányban. S még egy felfedezésről beszélni kell! Ogyesszában lassan teret kezd hódítani a rögbi. Az egyik plakát például két üzem csapatának mérkőzésére hívta az embereket. Sajnáltuk, hogy nem láthattuk, mert az időpontban már úton voltunk. De a szovjet tanárok elmondták, az a törekvésük, hogy diákjaik minden olyan sportágat műveljenek, ami a külföldi államokban már hosszú ideje meghonosodott.

Sok-sok mindenről lehetne még írni: a gyönyörű Operaházról, a „Hattyúk tava" előadásáról, a Panoráma mozi érdekességéről — félkör alakú vászonra vetítik a képet, s a hang követi a beszélőt — amelyhez hasonlót még nem láttak a gyerekek. A csokoládégyár kedves munkásairól, ahol annyi csokoládét ehettek a gyerekek, amennyi csak beléjük fért. (Arról nem is beszélve, hogy mennyit raktak még a zsebükbe.) S mindennél szebb élmény volt találkozni a Magyarország Ifjú Barátai Körének tagjaival, s Kádár elvtárs arcképe mellett látni Budapest és Szeged városok fényképeit, s díszes albumban az ismerősök leveleit...

Ki tudná felsorolni mindazt, ami szép és felejthetetlen volt! A virágos tengerparti sétányok illatát, a Patyomkin lépcső környékének bájját, az „Ismeretlen matróz" emlékmű megkoszorúzásának fennkölt hangulatát, a tenger csodálatos színét, s az ogyesszai emberek kedves mosolyát. Erre csak emlékezni lehet hűen, de leírva már kicsit elszürkül a legszebb emlék is...

De volt valami, ami több ennél. Több a tenger szépségénél, a város kedvességénél. Ez pedig az a tény, hogy a két város diákjai megismerték egymást. Rájöttek, hogy érdemes barátkozni, mert szeretni és becsülni tudják egymást. Olyanokat láttak és tapasztaltak, amit nem lehet megtanulni könyvből, melyet csak a személyes élmények varázsolnak élővé és széppé, s ez többet ért az osztályfőnöki órák politikai vitáinál és a legszebben megírt könyvek élményeinél.

A Szovjetunióból az ogyesszai diákok voltak az elsők, akik csereüdülésként hazánkban jártak. Reméljük, hogy az első sikeres kapcsolatot a barátság és a szeretet jegyében még sok hasonló követi.

Bánfalvi József dr.
a Szegedi Radnóti Miklós gimnázium igazgatója



Ogyesszai fiatalok a szegedi Füvészkertben



Festői kép az ogyesszai mólóról



Sportoljanak a kisiskolák tanulói is!

Az általános iskoláknál — akár az országos, akár egy-egy vidéki terület statisztikai adatait tanulmányozzuk — szembetűnő hiányosságként jelentkezik, hogy a tanulók egy része, még pedig jelentős százaléka, „elveszett" a sport számára. Vidéki viszonylatban igen jelentős tömeget tesznek ki azok az általános iskolai korú tanulók, akik a vidéki sajátos adottságok miatt osztatlan, vagy jobb esetben részben osztott iskolákba járnak. Ezekben az iskolákban kevesebb a testnevelési órák száma, elvétve találkozhatunk szakos nevelővel, akkor is csak részben osztott iskoláknál. Az úttörő élet teljességéhez viszont szorosan hozzátartozik a sport is.

Tehát az úttörő sporttevékenységnek elő kell segítenie a kislétszámú iskolákban is azt, hogy

az úttörő sportmunka az üttörőélet szerves részeként támogassa az iskolai oktató-nevelő munkát.

Ennek érdekében az alábbiakat kell megoldani:

1. Az általános iskolai tanulók minél szélesebb tömegei vegyenek részt a rendszeres sportmunkában. Ezért az osztatlan és részben osztott általános iskolák úttörőcsapatainak sporttevékenységével a jövőben többet kell törődnünk.

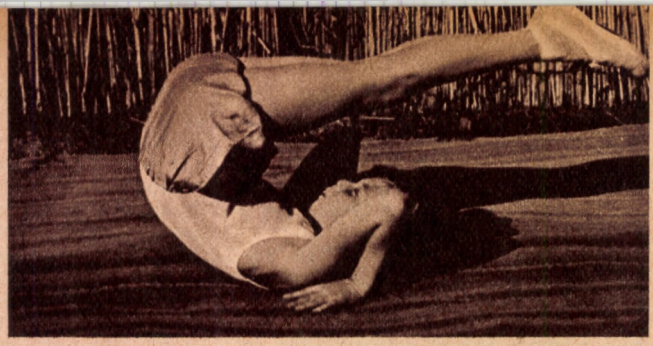
2. A sporttevékenység a kisiskolásoknál is segítse elő a tanulók szabadidejének kulturált kihasználását.

3. A kisiskolák is segítsék elő a versenysport utánpótlásának tervszerű nevelését.

Ezeket a feladatokat a nagyiskoláknál az őrsökre épített *házi bajnokságok rendszere* oldja meg. Ezt azonban az osztatlan és sokszor a részben osztott általános iskoláknál nem lehet megvalósítani, mert a tanulók alacsonyabb létszáma nem ad erre lehetőséget. Viszont ma már elérkezett az ideje annak, hogy az általános iskolai tanulók jelentős részének, *a kisiskolák tanulóinak sportfoglalkozásaira megoldást találjunk — az eddigi hasznos kísérletek, tapasztalatok figyelembevételével.*

A körzetesítés (a kisiskolák felsőtagozatos tanulóinak közös, nagyobb iskolába járása) sok helyen már megoldotta ezt a kérdést, vagy éppen újakat vetett fel. Ugyanakkor a kisiskolák többségénél változatlanul az egyéni versenyek jelentik az úttörő sportmunkát. Ezekben a versenyekben viszont nem vesz részt minden tanuló s amellett ezek a versenyek nem segítik elő a közösségi érzés megfelelő kifejlődését.

Tehát olyan megoldást kell találnunk, amely lehetőséget ad a kislétszámú, esetleg csak egy fiú és lánycsapatot alkotó általános iskolák úttörő sportmunkájának célszerű, a nevelés céljának megfelelő megszervezésre is. Az ilyen irányú törekvéseket megnehezítette az elmúlt években az is, hogy az úttörők országos sportprogramja az úttörő sportfoglalkozások anyagaként csupán a versenyzést jelölte meg és csak tornában, de ott is a lehető legcsekélyebb időbefektetéssel engedélyezte a felkészítő oktató munkát. A kisiskoláknál ugyanis eleve kisebb a testnevelési órák száma, szakképzett nevelő csak elvétve akad. Így az osztatlan és részben osztott általános iskolák tanulóinál egyrészt a sportszakmai ismeretek, másrészt a kellő gyakorlási lehetőség hiánya is akadályozza az úttörő sportmunkát.



Mégis az akarat, a tennivágyás a kisiskolák nevelőiben és tanulóiban alkotó kísérleteket eredményeztek, amelyek sok esetben

sikerrel oldották meg a kislétszámú iskolák tömegesítő sportmunkáját.

A szekszárdi járásban már másfél évtizeddel ezelőtt elindultak a felfelé vezető úton. Albert Antal Cserenc-pusztai tanító kezdeményezésére megindított *„Sárközi úttörő olimpián"* évről évre 12 kisiskola versenyzett és többnyire a legkisebb települések, a puszták csapatai végeztek az első helyeken. Nagy érdeme e versenynek, hogy az úttörők életének színesebbé tételén túl komoly utánpótlásnevelő munkát végzett: több megyei bajnok, sőt országos spartakiádhelyezett is került ki a pusztai úttörők közül (Nemes Piroska, Galambos Júlia, Jellusics István, stb). Kár, hogy ez az éveken keresztül tartó úttörő versenysorozat 1956 után megszűnt. Igaz, hogy a főszervező Albert Antal pusztai tanító azóta elvégezte a TF-et, s ma már megyei középiskolai szakfelügyelő és a szekszárdi tornasport (amely több országos bajnokot adott az utóbbi években!) irányítója.

Napjainkban a Tolna megyei falusi sport egyik fellegvárának, a termelőszövetkezetéről országos hírnévnek örvendő Tengelicnek a testnevelő tanára, István István körzetfelelős oldotta meg sikerrel a környező kislétszámú iskolák versenyzését — tájékoztat Harsányi László testnevelő tanár, a szekszárdi járás ÁIST elnöke, aki nagy ügybuzgalommal és hozzáértéssel irányítja a járás úttörőinek sportéletét. A foglalkozások egy részét felkészülésre fordította, majd ezután 4—5 kisiskola részvételével négytusa-versenyt rendezett és lebonyolította a labdajátékok bajnokságát is — villámtornaszerűen.

Hasonló módon keresték és találták meg a legjobb helyi megoldást más körzetekben is, ahol hasonlóan kislétszámú iskolák vannak. A tamási járásban





Fornád, Henyevölgy, Rácvölgy és Kecsege puszta kisiskolái rendeztek labdarúgásban és kézilabdában villámtornát és a helyi lehetőségek sokrétűségének megfelelően akadt erre ott is példa — az utazási és erőviszonyok figyelembevételével —, ahol eddig csak a gyakori párosversenyek lebonyolítására gondolhattak. (Bikács, Kistápé.)

E kezdeményezések, megoldási módok — amelyeket az élet, a gyakorlat igazolt — helyesek voltak, s az úttörősport irányító szervei, az ÁIST-k eddig is támogattak, valamint más hasonló viszonyok között dolgozó úttörőcsapatoknak ajánlottak, mint megoldási módszert. Ehhez természetesen arra volt szükség, hogy a versenyek lebonyolítási helyén megfelelő pályák és jól képzett szakemberek álljanak rendelkezésre.

Természetesen a körzeti versenyek lebonyolításánál ügyelni kell arra is, hogy a tanulók ne essenek a túlterhelés áldozatává. Ezért mindig *villámtornaszerűen* rendezik a versenyeket, amelyeknek háziverseny jelleget biztosítanak. Továbbá figyelembe veszik *az utazási lehetőségeket és az erőviszonyokat is.*

Összegezve eddigi tapasztalatainkat,

az osztatlan és részben osztott iskolák úttörő csapatainak sportmunkáját

sajátos módon, a helyi lehetőségek figyelembevételével kell megrendezni.

Ennek megfelelően a kisiskolák tanulói készüljenek fel egy-egy sportág versenyére, majd azt több, egymáshoz közelfekvő, körülbelül egyforma erőviszonyokat felmutató kisiskola közösen rendezze meg, szemelőtt tartva azt az elvet, hogy ezeket a versenyeket nem iskolák közötti bajnokságoknak, hanem házi versenyeknek kell tekinteni.

Ezeknek az elveknek az alapján a Tolna megyei kisiskolák a következő sportprogram szerint végzik munkájukat:

Természetjárás egész évben

ÖSSZEL: Atlétika (négytusa):
Felkészítés és házi verseny 60 m síkfutásból és magasugrásból IX. 15.—X. 1.
Körzeti verseny 60 m, magasugrás X. 1.—X. 7.
Felkészítés és háziverseny távolugrásból és kislabdahajításból X. 7.—X. 20.
Körzeti verseny: távolugrás, kislabdahajítás X. 20.—X. 25.
Labdajátékok (lányoknak: kézilabda, fiúknak: labdarúgás vagy kézilabda)
Felkészítés: az atlétikai számokkal összekötve X. 30-ig.
Körzeti villámtornák XI. 10-ig.

TÉLEN: Torna:
Felkészítés és házi verseny XI. 10.—III. 1.
Körzeti verseny III. 10-ig
Téli sportok: sí, korcsolya, szánkó, asztalitenisz, sakk
Felkészítés és házi verseny az időjárástól függően
Körzeti verseny II. 10-ig.

TAVASSZAL:
Atlétika (négytusa):
Felkészítés és házi verseny IV. 5—25.
Körzeti verseny V. 1-ig
Labdajáték (fiúknak labdarúgás):
Felkészítés III. 10—25.
Körzeti villámtorna IV. 4-ig
Kézilabda:
Felkészítés V. 1—20.
Körzeti villámtorna V. 30-ig.

A kisiskolák eddigi versenyzési keretének biztató eredményei, a lépéstartás a fejlődéssel parancsolóan előírják, hogy tovább keressük *a legjobb helyi megoldásokat*, s mindenütt kialakítsuk a kisiskolák számára azt a munkatervet, amely az adott területen újabb eredményeket hozhat az *úttörősport tömegesítő mozgalmában.*

Novák István
Bátaszék

FORRADALOM

a női kosárlabdázásban

A világ női kosárlabda sportjában Európa változatlanul tartja vezető pozícióját. Európa legjobbjainak találkozója tehát lényegében — a világ legjobbjainak találkozója. A Budapesten sorrakerült Európa-bajnokság nem mindennapi lehetőséget adott tehát szakembereinknek ahhoz, hogy alaposan kielemezhessék, értékelhessék a sportág fejlődését, a különböző országokban folyó kutatások, útkeresések eredményeit. Az összehasonlításhoz megvan az alap is: 14 évvel ezelőtt a magyar fővárosban találkoztak ezeknek a csapatoknak — az elődei.

A mai összehasonlítás azonban nem jár minden veszély nélkül. A mérlegelés teljes realitását kétségtelenül befolyásolja az a tény, hogy a régi magyar csapat akkor a közvetlen esélyesek közé tartozott, s egy felejthetetlen döntőben, nagyszerű küzdelem után szorult a második helyre a Szovjetunió mögé. Most viszont az első pillanattól kezdve nem lehettek vérmes reményeink . . .

Ez a „minőségbeli" különbség is hozzájárul talán, hogy igen sokan vannak, akik azt állítják: a 14 évvel ezelőtti küzdelmek jóval színvonalasabbak, élvezetesebbek, szebbek voltak, a régi játékosok jóval többet tudtak a sportág rejtelmeiből. A női kosárlabda-sport tehát visszaesett . . .

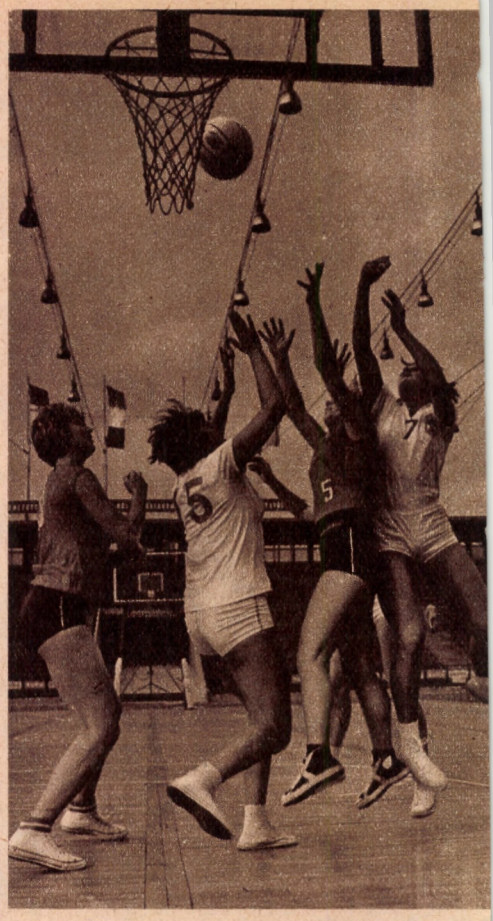
Állításuk igazolására kétségbevonhatatlan jeleket hoznak fel. Néhány csapatnak az összeállítása valóban azt bizonyítja, hogy baj van az utánpótlással, a fiatal tehetségek fejlődésével. A bolgár együttesnek például 8—10 évvel ezelőtt is Vojnova és Goszpodinova volt az erőssége. Nem tagadható az sem, hogy ennek az EB-nek a mérkőzései — a játék folyamatosságának hiánya miatt — nem voltak olyan élvezetesek, izgalmasak, mint azelőtt.

A végső ítéletet azonban még nagyon korai volna kimondani. Az európai női mezőny játéka most van átalakulóban. A közönség általában nehezen szokja meg az újat, érzelmeiben nem tudja gyorsan követni a szakemberek realitások alapján felépített terveit. Hasonló „forradalmon" jónéhány sportág átesett már. A szakemberek hideg fejjel kiszámítják a győzelmi lehetőségeket. A japán asztaliteniszezők keveset törődtek azzal, hogy a néző szereti a 4—5 méterről történő bravúros védéseket, látványos labdameneteket, s a sematikusabb, de eredményesebb kontracsatákat vállalták. Hosszú évek kellettek ahhoz, amíg ez a játékmód is élvezhetővé alakult.

A kosárlabdában a női edzők számára adva volt a kezdeményezés lehetősége: meg kell keresni a magas játékosokat. Meg kell keresni a kétméterseket és hozzájuk igazítani a játékot.

Erre a magasítási vágyra — bár a többi csapatnál is megtalálható — a legjobb példa a Szovjetunió együttese, amelyben egy 201 cm-es, és több 190 cm körüli játékos van. Ezekkel a kosarasokkal a régi iskola szellemében ma még nem lehet versenyezni. A régi lerohanós, gyors játék a fizikai képességeken túlmenően elsősorban finoman kicsiszolt technikát, helyzetfelismerési képességet követelt. Ezeknek a képességeknek a megszerzéséhez hosszú időre van szükség. A mai magas játékosok „ajánlólevele" azonban elsősorban a magasságuk volt, s fogyatékos mozgáskészségük meghatározza az egész együttes játékát. Nem lehet tőlük elszakadni, egy számukra követhetetlen ritmust diktálni. A kitűnő szovjet mezőnyjátékosoknak meg kellett tanulni tehát a középhez bejátszani, távolról dobni és amennyire lehetséges, a lassú, vontatott mozgású közepek helyett is védekezni.

A törekvés helyességéről vitatkozni lehet, de a döntő szóval még sokáig várni kell. Ma a magasítás legelején vagyunk, s a szovjet Alekszejeva, a francia Coste asszony, a jugoszláv Stefanovics, s a többiek agilitását mutatja, hogy hamar reagálni tudtak egymás elképzeléseire, fel tudták kutatni a magas lányokat, s meg tudták tanítani őket a sportág alapjaira. A magasításnak azonban nem ez a természetes útja. A ma hosszú centerei még érzékeltetni sem tudják, hogyan fognak majd kosárlabdázni azok a 190 és 200 cm-esek, akik 12—14 éves koruktól ismerkednek ennek a játéknak minden csínjával-bínjával, s velük együtt nő a gyorsaságuk, ruganyosságuk, technikai tudásuk. A férfimezőny ezen a fejlődésen már túljutott. Annak idején a kétszázharmincegynéhány centis Ahtajev, a 218 cm-es Krumins sem sejttette, hogy az utánuk következő generációnak, Vojnovnak, Petrovnak stb. a már amerikai szinten is klasszisként elismert játéktudását.



Harc a kosár alatt a szovjet—francia mérkőzésen

Nem kétséges, az „igazi" verseny most kezdődik, s erre nekünk is fel kell készülnünk. Minimális esélyei vannak csak annak, hogy a kosárlabdában megváltoztatják a szabályokat, s ezzel legalább a középmagas emberek számára ismét érvényesülési lehetőséget biztosítanak.

A magasítás, a gyűrű közelségébe való igyekvés egyre általánosabb lesz.

Kosárlabdában pedig 10—20 centiméter sajnos pontokban ma még ki sem számítható előnyt jelent.

Borbély Pál

Nem vagyunk időmilliomosok...

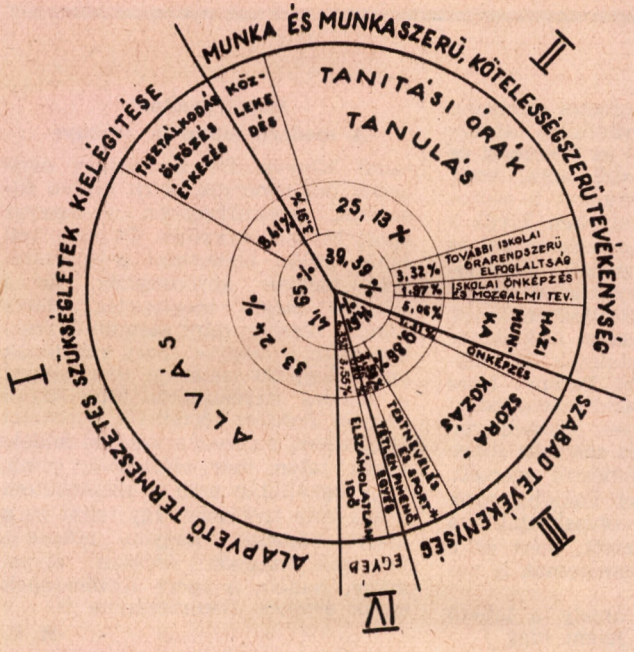
Gazdálkodjunk az idővel!

Ma, amikor a szokványos kifejezésen túl is, a mindenkori egyik legnagyobb világverseny, a tokiói olimpia küszöbén állunk, különösen sok jelét láthatjuk a sport népszerűségének. A tokiói olimpián 98 ország indítja el versenyzőit és a várakozás feszültségének állandó növekedése arra enged következtetni, hogy az egész világ egyetlen nagy szurkolótábor. *A sport mint látványos szórakozás, csatát nyert.*

Abban is közel vagyunk az egységes közvéleményhez, hogy a sportolás egészséges, de a belátástól a tettig még sok közösségi és egyéni, személyi és dologi akadályt kell áthidalnunk ahhoz, hogy az egészségügyi sportolást megoldottnak tekinthessük.

Elvileg már az is vitathatatlan, hogy a testnevelés és sport a nevelés szerves része, a gyakorlatban azonban még a több mint 3000 éves hellén hagyományokból is van mit tanulnunk.

A gyorsabb előrehaladásnak több akadálya van. A személyi és dologi keresztmetszet még szűk. A szabad idő többféle kötelezettségtől terhes. A szemlélet most van kiforróban. A széles tömegek még önfeledten élvezik azokat az anyagi-szellemi előnyöket, amelyektől a múltban el voltak zárva. A tömegeket még nem vérteztük fel annyi műveltséggel, hogy gyorsan változó világunk jelenségeit, közöttük a testnevelést és a sportot is önerejükből a helyére tegyék. A hiányosságok és hátrányok sem lépnek fel kényszerítő erővel, mert a növekvő életszínvonal és a szociális gondoskodás sok káros jelenséget megelőz, megszüntet, elodáz. A szükséges beavatkozásra azonban készen kell állnunk. Ehhez az elsők között fel kell mérnünk azt is, hogy *az új társadalmi viszonyok között* a történelem sodrában tulajdonképpen *hogyan is élünk.*



* TESTNEVELÉSI, SPORTKÖRI ÓRÁK ÉS JÁTÉKDÉLUTÁNOK NÉLKÜL

A gyors változás feltételezi, hogy a szabad időben alakul, fejlődik, hanem és nem is utolsó sorban, munka közben. A munkára nevelés cél és eszköz, a munka fáradalmait a szabad időben pihenjük ki, munkaerőnket a szabad időben újítjuk meg, nagyrészt éppen a testnevelés és sport segítségével. Az összefüggések feltárása és az arányok kialakítása céljából tehát ajánlatos az időtöltés általános vizsgálata.

Ezúttal a *Bagi Ilona leánygimnázium* tanulóinak időtöltését mutatjuk be.

A minden elfoglaltságra kiterjedő naplót *53 leány egy hónapig (október) vezette.* Az adatok több mint 60 elfoglaltságról adnak számot. Az intézet tanulóit és tanárait (elsősorban Józsa Ilona testnevelő tanárnőt) azért voltunk bátrak ilyen munkaigényes feladattal megterhelni, mert már több ízben tanúságot tettek az adatszolgáltatáshoz szükséges nagyfokú fegyelemről. Az 53 tanuló megközelítően arányosan oszlik meg az I—IV. évfolyamok között. Az egyes évfolyamok tanulóinak időtöltése között természetesen vannak különbségek, de az életformára a hasonlóság jellemző, mert ma már az I—II. osztályos kislányok sokat kiharcolnak a III—IV. osztályos nagylányok jogaiból, a nagylányokat pedig meghatározott keretek között tartja a megszokás és az iskolai fegyelem.

A vizsgálat egyik célja annak megállapítása volt, hogy *mennyi időt fordítanak a tanulók a testnevelésre és sportra?* Elég-e ez az idő? Ha nem elég, honnan lehet úgy megtoldani, hogy semmi más ugyancsak korszerű szükséglet kielégítésének rovására ne menjen? Ha nem lehet növelni, hogyan lehet a rendelkezésre álló időt a legjobb testnevelési és sportmódszerrel a leghasznosabban kitölteni? — lesznek a további kérdések.

Sorszám	Foglalkozás	Résztvevők száma	%-a	Alkalom havonta	Időátlag egy alkalommal	Havi összidő %-a	Összesen
1.	Reggeli torna	24	45,3	12	0 óra 11′	0,13%	
2.	Természetjárás	6	11,3	1	5 óra 14′	0,12%	
3.	Sportedzés	27	50,9	7	2 óra 13′	1,80%	
4.	Verseny	29	54,6	2	40′ — 2.30′	0,33%	
5.	Sportjáték	4	7,5	2	0 óra 44′	0,02%	
6.	Szurkolás	22	41,5	2	1 óra 28′	0,17%	
7.	Egyéb szabad tevékenység	2	3,8	2	2 óra 45′	0,01%	2,58%
8.	Testnevelési óra	53	100,0	8	0 óra 45′	0,81%	
9.	Sportköri foglalkozás	13	24,5	4	1 óra 56′	0,28%	
10.	Játékdélután	5	9,4	7	1 óra 20′	0,12%	1,21%
	Összesen						3,79%
	Átlag havi 28, heti 7 óra/fő						

Most csak a helyzetismertetésre szorítkozhatunk. Az egyes elfoglaltságok közlésére nincs helyünk. Az elfoglaltságcsoportok a diagramról leolvashatók. Az alapkategóriákat e helyen is kiemeljük. Az adatokat négy fő csoportba osztottuk. Ezek a következők:

1. alapvető természeti szükségletek kielégítése,

2. munka és munkaszerű, kötelességszerű tevékenység,

3. szabad tevékenység,

4. egyéb tevékenység.

Szabad tevékenység alatt csak azt az időtöltést foglaltuk össze, amelynél a tanuló szabadon követheti kedvét, érdeklődését és hajlamait. Más felfogás esetén a diagram módot nyújt átcsoportosításokra.

A tanulók testnevelési és sporttevékenységéről a táblázatba foglalt helyzetképet kaptuk.

Az eredmény időben kielégítő, mert *napi egy óra testnevelési és sportfoglalkozást jelent.* A foglalkozás terjedelme és értéke a részadatokból felülvizsgálható. Mélyebb elemzés nélkül is megállapíthatjuk, hogy a személyiség fejlődésének sérelme nélkül, sőt éppen annak érdekében mindenkire kiterjeszthető a reggeli torna és a természetjárás. A tanulók egyéni adatai alapján évente legalább egyszer a tanulók egyéni testnevelési és sporttevékenységének szervezése és felülvizsgálása is megérdemli a fáradságot. Jó, ha ezt a tanuló maga végzi el — tanári irányítással.

Befejezésül hangsúlyozzuk, hogy a Bagi Ilona leánygimnázium a testnevelésben és sportban élenjár. Abban is, hogy a sportolók átlagos tanulmányi eredménye jobb a nem sportolókénál. A jó eredmény a fenti adatokból is kitűnik, de kitűnik az is, hogy vannak még fejleszthető módszerek. Az egyéb, örvendetesen sokirányú elfoglaltságban nagyon kevés a felesleges. Legfeljebb rések vannak. *A tanulók nem időmilliomosok.* A felnőttek még kevésbé. *Általános szükséglet: gazdálkodni kell az idővel.*

Megyeri Ferenc dr.



A tokiói olimpiai játékok előtt két olyan könyv jelent meg a magyar könyvpiacon, amelynek időszerűségét jobban nem is lehetett volna kiszámítani. Az egyik

Terényi Imre: Főpróba Tokióban

című könyve, amely a Népsport Kiskönyvtárának legújabb köteteként jelent meg. Terényi Imre vezette azt a magyar sportküldöttséget, amely egy évvel ezelőtt részt vett a tokiói Nemzetközi Sporthéten, amikor a most sorrakerülő olimpiai játékok főpróbáját tartották. A szerző mindvégig élvezetes stílusban írja meg a tokiói kirándulás tapasztalatait az indulástól az érkezésig és közben alkalmat talál arra, hogy megismertessen bennünket a szorosan vett sporteseményeken kívül a japán élettel, a japán szokásokkal és a japán érdekességekkel. Különösen értékesek és gyakorlati szempontból szinte nélkülözhetetlenek voltak az olimpiai csapat felkészülésénél azok a tapasztalatok és megfigyelések, amelyeket Terényi Imre a repülőútról, az akklimatizálódásról, a tokiói versenyek színhelyéről, az olimpiai faluról és sok más ehhez hasonló érdekes kérdésről szerzett. Akik nem utaztak el Tokióba, azok is érdeklődéssel olvashatják a könyv minden fejezetét, mert ez a kis könyvecske olvasmánynak is nagyon érdekes.

A másik könyv, amely a lehető legjobb időpontban jelent meg

Barcs Sándor:

A modern olimpiák regénye

című könyve. Barcs Sándort évtizedek óta ismerjük, mint kitűnő újságírót, sportújságírót, a magyar sport kitűnő ismerőjét. Őt nem kell tehát külön bemutatni a sportszerető magyar közönségnek. Ez a könyve mégis meglepetés. Barcs Sándor részben mint szemtanú, részben mint a magyar sport múltjának egyik legjobb ismerője megmentett a feledés enyészetétől több olyan nagyon érdekes történetet, jelenetet és epizódot, amelyet a későbbi feldolgozók talán már elfeledtek volna, vagy egyáltalán nem is szerezhettek volna róla tudomást. Így tehát ez a könyv nemcsak nagyon időszerű, nemcsak nagyon érdekes olvasmány, hanem a sport történetének egyik értékes dokumentuma is.

H. E.

TARTALOM

Mit várhatunk a magyar csapattól Tokióban? 289
Akik Tokióba utaztak 292
LAKAT KÁROLY: Labdarúgóink tokiói ellenfelei közelről .. 293
GALLOV REZSŐ: Előzetes jelentés Tokió vízicsatáihoz .. 297
SZEBENYI SÁNDOR: Történelmi visszapillantás 40 év olimpiai tippjeire 300
SUBERT ZOLTÁN: A legnyíltabb olimpiai bajnokság esélyesei 304
BALÓ LÁSZLÓ: „A vas erőt ad, csak emelgetni kell!" .. 304
FARKAS MIKLÓS: Berzsenyi Dániel és az olimpia 306
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: Olimpiai zenei kislexikon .. 307
PETŐ BÉLA: Megjegyzések tenisz ügyben 308
CSILLAG ISTVÁN: A legidősebb és a legfiatalabb 310
NAGY JÓZSEF: Vidéken rengeteg a tehetség 312
BÁNFALVI JÓZSEF DR.: A barátság jegyében 314
NOVÁK ISTVÁN: Sportoljanak a kisiskolák tanulói is! .. 316
BORBÉLY PÁL: Forradalom a női kosárlabdázásban 318
MEGYERI FERENC DR.: Nem vagyunk időmilliomosok .. 319
Új könyvek 320

Címképünk: Bolgár és lengyel lányok küzdelme a kosárlabda Európabajnokságon. (MTI Fotó — Petrovics László felvétele)

Hátsó képünk: Sír a kislány . . . A francia Pierre, a női kosárlabda Európa-bajnokság legcsinosabb játékosának tört el a mécsese a bolgároktól elszenvedett egy pontos vereség után. (MTI Fotó — Petrovics László felvétele)

Lapunk novemberi száma az olimpia miatt egy héttel később, november 10-e körül jelenik meg

sport és tudomány

A Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság. Felelős szerkesztő: Pető Béla. Szerkesztőség: Budapest XII., Alkotás u. 44. Telefon: 159-036. Kiadja: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat. Budapest XIV., Istvánmezei út 3. Telefon: 140-034. Kiadásért felel: Ungur Imre igazgató. Egyes szám ára 4 Ft. Előfizetési ára egész évre 44 Ft. Félévre 22 Ft. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlapirodánál, Budapest V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850 és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61,251 vagy átutalás az MNB 8. számú folyószámlájára. Külföldön terjesztik a Kultúra Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest I., Fő u. 32, és a Kultúra külföldi képviseletei. — Index: 25 752.

64.5868 Egyetemi Nyomda, Budapest, VII., Dohány u. 10—14.

TÉLEN,
NYÁRON
VÉDI
ARCBŐRÉT
A

CAOLA

SPORTKRÉM





ECSET, VÍZ
ÉS
SZAPPANOZÁS
NÉLKÜL
KÉNYELMES
ÉS GYORS A

CAOLA

RAPID
BOROTVA-
KRÉM



sport és tudomány



VIII. ÉVFOLYAM
11
SZÁM
BUDAPEST, 1964
NOVEMBER HÓ
ÁRA
4
FORINT

Olimpiai szám



ŐSSZEL IS GYÖNYÖRŰ A TERMÉSZET

PIHENJEN TURISTAHÁZAINKBAN!

Előjegyezheti helyét:

TURISTAHÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALATNÁL,

Budapest VI, Lenin krt. 55. Telefon: 224-230





RENDKÍVÜL MAGAS SZINVONALÚ VOLT A TOKIÓI OLIMPIA

Nagyszerű magyar sikerek

Legördült a függöny a XVIII. Nyári Olimpiai Játékok színpadán, s mint ahogy várható volt, az előadás fényesen sikerült. Az olimpia mindig a legnagyobb, a legszínvonalasabb, a legnagyszerűbb, semmi máshoz nem hasonlítható sporteseménye a világnak, amelynek többek között az is törvényszerűsége, hogy az utóbbi mindig túlszárnyalja az előbbit. Róma mindenkit elkápráztatott. Sokan úgy vélték, hogy 1960 a csúcsot jelentette az olimpiák történetében.

Ám Tokió mégis elhomályosította Róma fényeit. Főleg eredmények tekintetében múlt felül minden várakozást: világ- és olimpiai csúcsesőt hozott szinte valamennyi mérhető sportágban. Pedig az időjárás alaposan megtréfálta a nagyon gondos japánokat. Hiába mentek vissza több mint száz évvel az időjárás-kutatással, mégis melléfogtak. A sokévtizedes átlag szerint október 10-től 24-ig kellemes, napos nyárutónak kellett volna lenni Japánban, ehelyett azonban szinte végig zuhogott az eső. Ez a vis maior azonban semmit sem von le a japánok érdeméből, akik rendezésből olimpiai aranyérmet érdemeltek.

Tokió lezárt egy korszakot. Vagy inkább jelezte egy új korszak kifejlődését, amelyben a felkészülés valamennyi sportágban már nemcsak tudatosan tervszerű, hanem egyre inkább tudományosan megalapozott. Ez az egyik legfőbb oka a soha nem tapasztalt fejlődésnek. Kedvenc témája a sportot kedvelőknek az emberi teljesítőképesség végső határa felett vitatkozni. Legalább negyven év óta felvetik ezt, valahányszor meglepően nagy eredmény születik valamelyik sportágban. Aztán nem sok idő múlva kiderül, hogy a tegnapi fantasztikus eredmény ma legfeljebb közepes és holnap a középiskolai bajnokságokon is túlszárnyalják.

Korábban lassúbb volt a fejlődés üteme, Róma után azonban meggyorsult és Tokióban ragyogóbbnál ragyogóbb eredményeket szült. De hát mégis meddig lehet fokozni a sportbeli teljesítményeket? Schollanderék, Fraserék, Zsabotyinszkijék, az atlétikai váltók és a többiek vajon nem közelítették-e meg azt a bizonyos végső határt? A fejlődés törvényszerűségei és a tapasztalatok arra figyelmeztetnek, hogy még aligha. De erre majd csak a következő évek és Mexikó City adhat „hivatalos" választ.

A magyar sportolók nagyszerűen szerepeltek ezen a nagyon magas szintű olimpián. Nem túlzunk, ha azt állítjuk, hogy lányaink és fiaink a legnépszerűbb sportemberek közé tartoztak Tokióban. Ahol versenyeztek, amerre megfordultak, mindenütt a rokonszenv látható és hallható jeleivel találkoztak. Ezt ragyogó eredményeiken kívül fegyelmezett, rokonszenves magatartásukkal és a körükben uralkodó mindig vidám, baráti hangulatukkal vívták ki.

Régi igazság, hogy a szorgalom, a becsületes munka előbb-utóbb megtermi gyümölcsét. Olimpiásaink esetében is így történt. Az ötvenhat után szétzilálódott magyar sport sorait az új sportvezetés nem kis nehézségekkel küszködve tudta csak rendezni, de azért arra is kiterjedt a figyelme, hogy a rohamosan közeledő tokiói olimpiára a válogatott kereteket egységes, az adott helyzetben a legkorszerűbbnek vélt módszerekkel felkészíttesse. Természetesen a legkiválóbb szakemberekkel. S bár a rendelkezésre álló felkészülési idő a feladat nagyságához mérve kevésnek tűnt, a sportolók lelkiismeretes igyekezete, párosulva az edzők, szakvezetők tudásával és hivatástudatával, a magyar sport történetének egyik legnagyobb sikerét eredményezte.

Sok szó fog esni még erről az olimpiáról szerte a világon. Szakcikkek, tanulmányok, beszámolók, filmek, előadások, viták témája lesz sokáig a tokiói olimpia, hogy mindenki levonhassa belőle azokat a tanulságokat, melyeket szűkebb hazája sportjának fejlődése szempontjából a legfontosabbnak tart. Valószínűleg így lesz ez nálunk is.

Addig azonban nézzük meg, hogy az eredmények tükrében hogyan festett a tokiói olimpia?

ATLÉTIKA

Magasszínvonalú vetélkedés, kitünő magyar szereplés

Az atlétika szenvedett a legtöbbet az időjárás viszontagságaitól. A legtöbb számot szakadó esőben, felázott, tócsás pályán kellett megrendezni, s ez a körülmény az eredményekre is rányomta a bélyegét. Jellemző azonban a sportág fejlődésére, hogy még így is nagyon sok számban megdőlt az olimpiai csúcs, s amikor történetesen nem esett az eső, ragyogóbbnál ragyogóbb világcsúcsok születtek. Ez az atlétikai olimpia az Egyesült Államok olimpiája volt. Még olyan számokban is diadalmaskodtak, amelyekben korábban egyáltalán nem játszottak szerepet. Nagy meglepetés viszont a szovjet atléták mérsékelt teljesítménye. Ugyancsak a meglepetések közé sorolható a lengyelek nagyszerű előretörése, valamint az angolok teljesítménye.

A várakozáson felül szerepeltek a magyar atléták is. Különösen a dobószámokban tettek ki magukért sportolóink. Három ezüst-, egy bronzérmet szereztek és további helyezésekhez jutottak. A futószámokban nem nyújtották sportolóink azt, amire képesek, kivéve a nőket, akik közül Munkácsi Antónia és Nagy Zsuzsa az országos csúcsot megjavítva a világ legjobbjainak is méltó versenytársai voltak, valamint Sütő Józsefet, aki nagyszerű teljesítménnyel ugyancsak országos csúccsal a marathoni futásban ért el nagyon értékes helyezést. Aranyéremhez nem jutottak ugyan atlétáink, mégis úgy érezzük, hogy a magyar atlétáknak ez az olimpiai szereplése az eddigi legjobbak közé tartozik.

A világ leggyorsabb legényei. Hayes (Egyesült Államok), Figuerola (Kuba), Jerome (Kanada)



FÉRFIAK

100 M-ES SÍKFUTÁS

Olimpiai bajnok: Robert Hayes (Egyesült Államok) 10 mp, világcsúcsbeállítás, olimpiai csúcs,
2. **Figuerola (Kuba) 10.2,**
3. **Jerome (Kanada) 10.2,**
4. Maniak (Lengyelország) 10.4,
5. Schumann (Közös német csapat) 10.4,
6. Kone (Elefántcsontpart) és Pender (Egyesült Államok) 10.4.

Mihályfi 10.6-tal, Csutorás 10.7-tel és Rozsnyai 10.8-cal nem jutott tovább az előfutamból.

200 M-ES SÍKFUTÁS

Olimpiai bajnok: Henry Carr (Egyesült Államok) 20.3, olimpiai csúcs,
2. **Drayton (Egyesült Államok) 20.5,**
3. **Roberts (Trinidad) 20.6,**
4. Jerome (Kanada) 20.7,
5. Berruti (Olaszország) 20.8,
6. Foik (Lengyelország) 20.8.

Csutorás a középfutamból 21.4-gyel nem jutott tovább.

400 M-ES SÍKFUTÁS

Olimpiai bajnok: Mike Larrabee (Egyesült Államok) 45.1,
2. **Mottley (Trinidad) 45.2,**
3. **Badenski (Lengyelország) 45.6,**
4. Brightwell (Nagy-Britannia) 45.7,
5. Williams (Egyesült Államok) 46,
6. Graham (Nagy-Britannia) 46.

Gyulai 48 mp-cel az előfutamból nem jutott tovább.

800 M-ES SÍKFUTÁS

Olimpiai bajnok: Peter Snell (Új-Zéland) 1:45.1, olimpiai csúcs,
2. **Crothers (Kanada) 1:45.6,**
3. **Kiprugut (Kenya) 1:45.9,**
4. Kerr (Jamaica) 1:45.9,
5. Farrel (Egyesült Államok) 1:46.6,
6. Siebert (Egyesült Államok) 1:47.

1500 M-ES SÍKFUTÁS

Olimpiai bajnok: Peter Snell (Új-Zéland) 3:38.1,
2. **Odlozil (Csehszlovákia) 3:39.6,**
3. **Davies (Új-Zéland) 3:39.6,**
4. Simpson (Nagy-Britannia) 3:39.7,
5. Burleson (Egyesült Államok) 3:40,
6. Baran (Lengyelország) 3:40.3.

Simon 3:49.1-gyel az előfutamból nem jutott tovább.



A lengyel Szmidt azok közé a kevesek közé tartozott, aki megvédte olimpiai bajnokságát

5000 M-ES SÍKFUTÁS

Olimpiai bajnok: Bob Schul (Egyesült Államok) 13:48.8,
2. **Norpoth (Közös német csapat) 13:49.6,**
3. **Dellinger (Egyesült Államok) 13:49.8,**
4. Jazy (Franciaország) 13:49.8,
5. Keino (Kenya) 13:50.4,
6. Baillie (Új-Zéland) 13:51.

Mecser 14:35.4-gyel, Pintér 14:41-gyel nem került a döntőbe.

10 000 M-ES SÍKFUTÁS

Olimpiai bajnok: William Mills (Egyesült Államok) 28:24.4, olimpiai csúcs,
2. **Gamudi (Tunézia) 28:24.8,**
3. **Clarke (Ausztrália) 28:25.8,**
4. Wolde (Etiópia) 28:31.8,
5. Ivanov (Szovjetunió) 28:53.2,
6. Cuburaja (Japán) 28:59.4.

16. Sütő (Magyarország) 29:43, Pintér eredményét körszámlálási zavarok miatt nem közölték.

4×100 M-ES VÁLTÓFUTÁS

Olimpiai bajnok: Egyesült Államok (Drayton, Ashwort, Stebbins, Hayes) 39, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Lengyelország 39.3,**
3. **Franciaország 39.3,**
4. Jamaica 39.4,
5. Szovjetunió 39.4,
6. Venezuela 39.5.

A magyar váltó (Rozsnyai, Csutorás, Mihályfi, Rábai) 40.3-mal nem jutott tovább az elődöntőből.

4×400 M-ES VÁLTÓFUTÁS

Olimpiai bajnok: Egyesült Államok (Cassell, Larrabee, Williams, Carr) 3:00.7, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Nagy-Britannia 3:01.6, Európa-csúcs,**
3. **Trinidad 3:01.7,**
4. Jamaica 3:02.5,
5. Közös német csapat 3:04.3,
6. Lengyelország 3:05.3.

110 M-ES GÁTFUTÁS

Olimpiai bajnok: Hayes Jones (Egyesült Államok) 13.6,
2. **Lindgren (Egyesült Államok) 13.7,**
3. **Mihajlov (Szovjetunió) 13.7,**
4. Ottoz (Olaszország) 13.8,
5. Randhawa (India) 14,
6. Duriez (Franciaország) 14.

400 M-ES GÁTFUTÁS

Olimpiai bajnok: Warren Cawley (Egyesült Államok) 49.6,
2. **Cooper (Nagy-Britannia) 50.1,**
3. **Morale (Olaszország) 50.1,**
4. Knoke (Ausztrália) 50.4,
5. Luck (Egyesült Államok) 50.5,
6. Frinolli (Olaszország) 50.7.

3000 M-ES AKADÁLYFUTÁS

Olimpiai bajnok: Gaston Roelants (Belgium) 8:30.8, olimpiai csúcs,
2. **Herriott (Nagy-Britannia) 8:32.4,**
3. **Beljajev (Szovjetunió) 8:33.8,**
4. Oliveira (Portugália) 8:36.2,
5. Young (Egyesült Államok) 8:38.2,
6. Texereau (Franciaország) 8:38.6.

Simon 8:57.8-cal, Mácsár 9:08.8-cal nem jutott tovább az előfutamból.

MARATHONI FUTÁS

Olimpiai bajnok: Abebe Bikila (Etiópia) 2:12:11.2, olimpiai csúcs,
2. **Heatley (Nagy-Britannia) 2:16:19.2,**
3. **Cuburaja (Japán) 2:16:22.8,**
4. Kilby (Nagy-Britannia) 2:17:02.4,
5. Sütő József (Magyarország) 2:17:55.8, országos csúcs,
6. Edelen (Egyesült Államok) 2:18:12.4.

20 KM-ES GYALOGLÁS

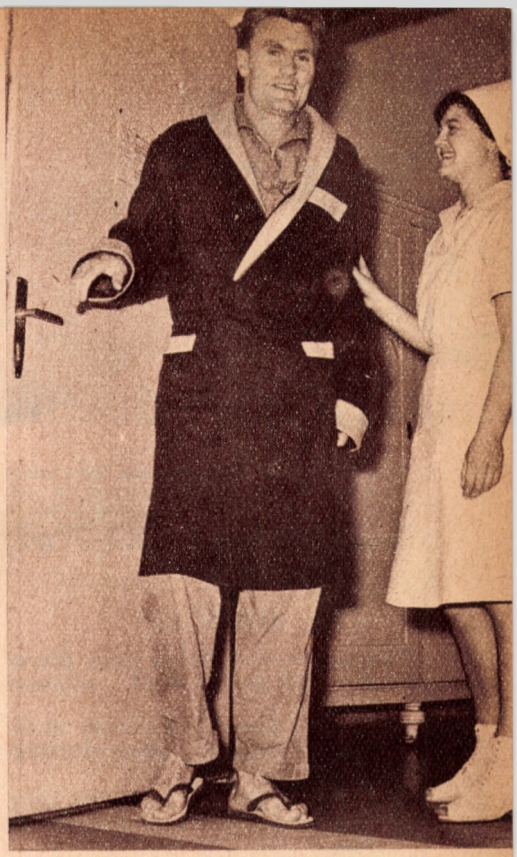
Olimpiai bajnok: Kenneth Matthews (Nagy-Britannia) 1:29.34, olimpiai csúcs,
2. **Lindner (Közös német csapat) 1:31:13.2,**
3. **Golubnyicsij (Szovjetunió) 1:31:59.4,**
4. Fremann (Ausztrália) 1:32:06.8,
5. Szolodov (Szovjetunió) 1:32:33,
6. Zinn (Egyesült Államok) 1:32:34,
15. Göri (Magyarország) 1:35:38,
21. Kiss (Magyarország) 1:38:27.

50 KM-ES GYALOGLÁS

Olimpiai bajnok: Abdon Pamich (Olaszország) 4:11:12.4, olimpiai csúcs,
2. **Nihill (Nagy-Britannia) 4:11:31.2,**
3. **Pettersson (Svédország) 4:14:17.4,**
4. Leuschke (Közös német csapat) 4:15:26.8,
5. Gardiner (Ausztrália) 4:17:06.8,
6. Höhne (Közös német csapat) 4:17:41.6,
19. Havasi (Magyarország) 4:34:14.

Balázs Jolinak megint csak a magasság volt az ellenfele





Az év elején még súlyos betegen kórházban ápolt, októberben olimpiai ezüstérmes. Neve: Zsivótzky Gyula

MAGASUGRÁS

Olimpiai bajnok: Valerij Brumel (Szovjetunió) 218, olimpiai csúcs,
2. **Thomas (Egyesült Államok) 218,**
3. **Rambo (Egyesült Államok) 216,**
4. Pettersson (Svédország) 214,
5. Savlakedze (Szovjetunió) 214,
6. Drecoll (Közös német csapat) és Nilsson (Svédország) 209.

TÁVOLUGRÁS

Olimpiai bajnok: Lynn Davies (Nagy-Britannia) 807,
2. **Boston (Egyesült Államok) 803,**
3. **Ter-Ovaneszjan (Szovjetunió) 800,**
4. West (Nigéria) 760,
5. Cochard (Franciaország) 744,
6. Areta (Spanyolország) 734.

Kalocsai 699-cel helyezetlen.

HÁRMASUGRÁS

Olimpiai bajnok: Jozef Szmidt (Lengyelország) 16,85 olimpiai csúcs,
2. **Fedoszejev (Szovjetunió) 16,58,**
3. Kravcsenko (Szovjetunió) 16,57,
4. Alsop (Nagy-Britannia) 16,46,
5. Ciochina (Románia) 16,23,
6. Hinze (Közös német csapat) 16,15,

Kalocsai 15,53-mal helyezetlen.

RÚDUGRÁS

Olimpiai bajnok: Fred Hansen (Egyesült Államok) 510, olimpiai csúcs,
2. **Reinhardt (Közös német csapat) 505,**
3. **Lehnert (Közös német csapat) 500,**
4. Preussger (Közös német csapat) 500,
5. Bliznyecov (Szovjetunió) 495,
6. Tomasek (Csehszlovákia) 490.



Aranyos románc. Ann Packer káprázatos világcsúccsal nyert aranyérmet a 800 m-en és Európa-csúccsal második lett a 400 m-en. Ezzel örvendeztette meg vőlegényét az ugyancsak világhírű atlétát, Brightwellt

SÚLYLÖKÉS

Olimpiai bajnok: Dallas Long (Egyesült Államok) 20,33, olimpiai csúcs,
2. **Matson (Egyesült Államok) 20,20,**
3. **Varjú Vilmos (Magyarország) 19,39,**
4. O'Brien (Egyesült Államok) 19,20,
5. Nagy Zsigmond (Magyarország) 18,88,
6. Karaszjov (Szovjetunió) 18,86,

KALAPÁCSVETÉS

Olimpiai bajnok: Romuald Klim (Szovjetunió) 69,74, olimpiai csúcs,
2. **Zsivótzky Gyula (Magyarország) 69,09,**
3. **Beyer (Közös német csapat) 68,09,**
4. Nyikulin (Szovjetunió) 67,69,
5. Bakarinov (Szovjetunió) 66,72,
6. Conolly (Egyesült Államok) 66,65.

Eckschmidt 63,83-mal nem került a döntőbe.

DISZKOSZVETÉS

Olimpiai bajnok: Alfred Oerter (Egyesült Államok) 61,00, olimpiai csúcs,
2. **Danek (Csehszlovákia) 60,52.**
3. **Weill (Egyesült Államok) 59,49,**
4. Sylvester (Egyesült Államok) 59,09,
5. Szécsényi József (Magyarország) 57,23,
6. Begier (Lengyelország) 57,06.

GERELYHAJÍTÁS

Olimpiai bajnok: Pauli Nevala (Finnország) 82,66,
2. **Kulcsár Gergely (Magyarország) 82,32, országos csúcs,**
3. **Lusis (Szovjetunió) 80,57,**
4. Sidlo (Lengyelország) 80,17,
5. Wartburg (Svájc) 78,72,
6. Kinnunen (Finnország) 76,94.

TÍZPRÓBA

Olimpiai bajnok: Willi Holdorf (Közös német csapat) 7887 pont (100 m: 10.7, 400 m: 48.2, 1500 m: 4:34, 110 m gát: 15, magas: 184, távol: 700, rúd: 420, súly: 14,93, gerely: 57,37, diszkosz: 46,05),
2. **Aun (Szovjetunió) 7842,**
3. **Walde (Közös német csapat) 7809,**
4. Herman (Egyesült Államok) 7787,
5. Yang (Tajvan) 7650,
6. Beyer (Közös német csapat) 7647.

NŐK

100 M-ES SÍKFUTÁS

Olimpiai bajnok: Wyomia Tyus (Egyesült Államok) 11.4,
2. **McGuire (Egyesült Államok) 11.6,**
3. **Klobukowska (Lengyelország) 11.6,**
4. White (Egyesült Államok) 11.6,
5. Cobain (Kuba) 11.7,
6. Black (Ausztrália) 11.7.

Nemesháziné Markó Margit az előfutamból és a középfutamból bekerült az elődöntőbe, de 11,7-tel nem jutott a döntőbe. Heldt Erzsébet 11,9-cel nem jutott be a középfutamba.

200 M-ES SÍKFUTÁS

Olimpiai bajnok: Edith McGuire (Egyesült Államok) 23, olimpiai csúcs,
2. **Kirszensztein (Lengyelország) 23.1, Európa-csúcs,**
3. **Black (Ausztrália) 23.1,**
4. Morris (Jamaica) 23.5,
5. Szamotyoszova (Szovjetunió) 23.5,
6. Sobotta (Lengyelország) 23.9.

Heldt Erzsébet 24.9-cel az előfutamból nem jutott tovább.

400 M-ES SÍKFUTÁS

Olimpiai bajnok: Betty Cuthbert (Ausztrália) 52, olimpiai csúcs,
2. **Packer (Nagy-Britannia) 52.2, Európa-csúcs,**
3. **Amoore (Ausztrália) 53.4,**
4. Munkácsi Antónia (Magyarország) 54.4,
5. Itkina (Szovjetunió) 54.4,
6. Van der Zwaard (Hollandia) 55.2.

Kazi Olga az előfutamból a középfutamba került, de ott nem állt rajthoz.

800 M-ES SÍKFUTÁS

Olimpiai bajnok: Ann Packer (Nagy-Britannia) 2:01.1, világ-, Európa- és olimpiai csúcs,
2. **Dupureur (Franciaország) 2:01.9,**
3. **Chamberlain (Új-Zéland) 2:02.8,**
4. Szabóné, Nagy Zsuzsa (Magyarország) 2:03.5, országos csúcs,
5. Gleichfeld (Közös német csapat) 2:03.9,
6. Eerik (Szovjetunió) 2:05.1.

Kazi Olga 2:10.2-vel az elődöntőből nem jutott tovább.

80 M-ES GÁTFUTÁS

Olimpiai bajnok: Karin Balzer (Közös német csapat) 10.5,
2. **Ciepla (Lengyelország) 10.5.**
3. **Kilborn (Ausztrália) 10.5,**
4. I. Press (Szovjetunió) 10.6,
5. Joda (Japán) 10.7,
6. Piatkowska (Lengyelország) 10.7.

4×100 M-ES VÁLTÓFUTÁS

Olimpiai bajnok: Lengyelország (Ciepla, Kirszensztein, Gorecka, Klobukowska) 43.6, világ-, Európa- és olimpiai csúcs,
2. **Egyesült Államok 43.9,**
3. **Nagy-Britannia 44,**
4. Szovjetunió 44.4,
5. Közös német csapat 44.7,
6. Ausztrália 45,
7. Magyarország (Heldt, Nemesházi-né, Munkácsi, Such) 45.2.

MAGASUGRÁS

Olimpiai bajnok: Balázs Jolán (Románia) 190, olimpiai csúcs,
2. **Brown (Ausztrália) 180,**
3. **Csencsik (Szovjetunió) 178,**
4. Dos Santos (Brazília) 174,
5. Gerace (Kanada) 171,
6. Slaap (Nagy-Britannia) 171.

TÁVOLUGRÁS

Olimpiai bajnok: Mary Rand (Nagy-Britannia) 676, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Kirszensztein (Lengyelország) 660,**
3. **Scselkanova (Szovjetunió) 642,**
4. Becker (Közös német csapat) 640,
5. Viscopoleanu (Románia) 635,
6. Jorgova (Bulgária) 624.

Kispálné Skultéty Éta 569 cm-rel helyezetlen.

DISZKOSZVETÉS

Olimpiai bajnok: Tamara Press (Szovjetunió) 57,27, olimpiai csúcs,
2. **Lotz (Közös német csapat) 57,21,**
3. **Manoliu (Románia) 56,95,**
4. Mihajlova (Bulgária) 56,70,
5. Kuznyecova (Szovjetunió) 55,17,
6. Kleiberné Kontsek Jolán (Magyarország) 54,87,
10. Stugner Judit 52,52.

SÚLYLÖKÉS

Olimpiai bajnok: Tamara Press (Szovjetunió) 18,14, olimpiai csúcs,
2. **Garisch (Közös német csapat) 17,61,**
3. **Zibina (Szovjetunió) 17,45,**
4. Young (Új-Zéland) 17,26,
5. Helmbold (Közös német csapat) 16,91,
6. I. Press (Szovjetunió) 16,71,
11. Bognár Judit 15,65.

Kleiberné Kontsek Jolán 14,52-vel kiesett a selejtezőből.

GERELYHAJÍTÁS

Olimpiai bajnok: Michaela Penes (Románia) 60,54,
2. **Rudasné, Antal Márta (Magyarország) 58,27, országos csúcs,**
3. **Gorcsakova (Szovjetunió) 57,06,**
4. Kaledene (Szovjetunió) 56,31,
5. Ozolina (Szovjetunió) 54,81,
6. Diaconescu (Románia) 53,71.

ÖTPRÓBA

Olimpiai bajnok: Irina Press (Szovjetunió) 5246 pont (80 m gát: 10.7, súly: 17,16, magas: 163, távol: 624, 200 m: 24.7), világ- és olimpiai csúcs,
2. **Rand (Nagy-Britannia) 5035,**
3. **Bisztrova (Szovjetunió) 4956,**
4. Peters (Nagy-Britannia) 4797,
5. Sztamejcsics (Jugoszlávia) 4790,
6. Hoffmann (Közös német csapat) 4737.

BIRKÓZÁS

SZABADFOGÁS

Őrségváltás jónéhány súlycsoportban

Több súlycsoportban a régebbi nagy nevek szinte teljesen háttérbe szorultak. Figyelemreméltó a japánok előretörése, akik az alsóbb súlycsoportokat valósággal letarolták. Ugyancsak figyelmet érdemel Bulgária két aranyérme és sok helyezése.

A magyarok nagyon mérsékelt sikerrel szerepeltek. A legjobb eredményt Hollósi Géza érte el, aki a hatodik lett a középsúlyban. A többi magyar helyezetlen. Itt elsősorban Vargától vártunk jó szereplést.

LEPKESÚLY

Olimpiai bajnok: Josikatsu Josida (Japán),
2. **Csang Csang-Sun (Dél-Korea),**
3. **Hajdari (Irán),**
4. Zoete (Franciaország),
5. Aliev (Szovjetunió),
6. Kemal (Törökország).

LÉGSÚLY

Olimpiai bajnok: Josiro Utake (Japán),
2. **Akbas (Törökország),**
3. **Ibrahimov (Szovjetunió),**
4. Auble (Egyesült Államok),
5. Csoi Jung Kil (Dél-Korea),
6. Bishamber (India).

Varga helyezetlen.

Most már csak zuhanni kell... Bemutatja Hansen, a rúdugrás olimpiai bajnoka



PEHELYSÚLY

Olimpiai bajnok: Osamu Vatanabe (Japán),
2. **Cserenkov-Kolev (Bulgária),**
3. **Kokasvili (Szovjetunió),**
4. Douglas (Egyesült Államok),
5. Ebrahimi (Afganisztán),
6. Saifpour (Irán).

KÖNNYŰSÚLY

Olimpiai bajnok: Enio Dimov Vlcsev (Bulgária),
2. **Rost (Németország),**
3. **Horiucsi (Japán),**
4. Atalaj (Törökország),
5. Ardabili (Irán),
6. Beriasvili (Szovjetunió), Ruth Egyesült Államok) és Goo Csung (Dél-Korea).

VÁLTÓSÚLY

Olimpiai bajnok: Izmail Ogan (Törökország),
2. **Szagaradze (Szovjetunió),**
3. **Sanatkaran (Irán),**
4. Dermendzsiev (Bulgária),
5. Vatanabe (Japán),
6. Oberlander (Kanada).

Bajkó helyezetlen.

KÖZÉPSÚLY

Olimpiai bajnok: Prodan Gardzsev (Bulgária),
2. **Güngör (Törökország),**
3. **Brand (Egyesült Államok),**
4. Mehdizadeh (Irán),
5. Sasaki (Japán),
6. Hollósi Géza (Magyarország).

FÉLNEHÉZSÚLY

Olimpiai bajnok: Alekszandr Medvegy (Szovjetunió),
2. **Avfik (Törökország),**
3. **Serifov (Bulgária),**
4. Takhti (Irán),
5. Jutzeler (Svájc),
6. Cinine (Egyesült Államok).

Vigh helyezetlen.

NEHÉZSÚLY

Olimpiai bajnok: Alekszandr Ivanyickij (Szovjetunió),
2. **Ahmedov (Bulgária),**
3. **Kaplan (Törökország),**
4. Kubat (Csehszlovákia),
5. McNamara (Nagy-Britannia)
6. Stingu (Románia).

Reznák helyezetlen.

KÖTÖTTFOGÁS

Polyák és Kozma remekelt

Régi igazság, hogy nekünk nem a szabadfogás, hanem a kötöttfogás fekszik jobban. Gazdag hagyományaink is vannak ebben a fogásnemben. Hozzá kell azonban tennünk, hogy a legutóbbi két olimpián kötöttfogású birkózóink nem tudtak aranyérmet szerezni. Legutoljára 12 évvel ezelőtt, 1952-ben álltak fenn magyar birkózók a győzelmi emelvény legfelső fokán Hódos és Szilvási személyében. És most ismét két aranyérmesünk van: Kozma és Polyák. Mindkettő kimagasló klasszist képviselt súlycsoportjában, de jól helytállt Hollósi, Rizmayer és Kiss is. Itt csak egy csalódás ért bennünket: Varga Jánostól olyan szereplést vártunk, mint Polyákéktól, ő azonban már az előcsatározások közben kiesett.

Míg 1960-ban Rómában a Szovjetunió és Törökország három-három olimpiai bajnokságot nyert, addig most csak két országnak, Magyarországnak és Japánnak sikerült kétkét olimpiai bajnokságot szereznie. A többi négy ország — Szovjetunió, Törökország, Jugoszlávia és Bulgária — kénytelen volt megelégedni egy-egy bajnoksággal.

LEPKESÚLY

Olimpiai bajnok: C. Hanahara (Japán),
2. **Kerezov (Bulgária),**
3. **Pirvulescu (Románia),**
4. Wilson (Egyesült Államok), Mewis (Belgium), Fabra (Olaszország), Lacour (Közös német csapat).

Alker sérülése miatt visszalépett.

LÉGSÚLY

Olimpiai bajnok: Masamicu Icsigucsi (Japán),
2. **Trosztyanszkij (Szovjetunió),**
3. **Cernea (Románia),**
4. Svec (Csehszlovákia),
5. Kamal (EAK), Paskulev (Bulgária), Stange (Közös német csapat).

Varga helyezetlen.

PEHELYSÚLY

Olimpiai bajnok: Polyák Imre (Magyarország),
2. **Rurua (Szovjetunió),**
3. **Martinovics (Jugoszlávia),**
4. Sakurama (Japán), Finley (Egyesült Államok),
6. Mansour (EAK), Mirmalek (Irán), Mewis (Belgium).

KÖNNYŰSÚLY

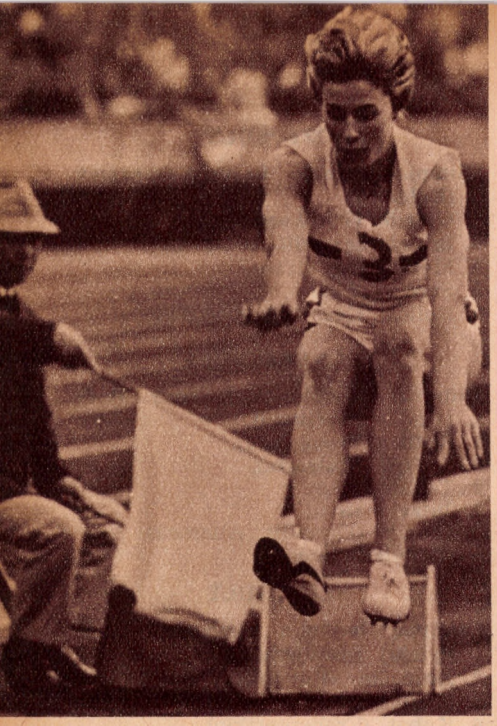
Olimpiai bajnok: Kazim Ajvaz (Törökország),
2. **Bularca (Románia),**
3. **Gvanzeladze (Szovjetunió),**
4. Fudzsita (Japán),
5. Horvat (Jugoszlávia),
6. Taipio (Finnország).

VÁLTÓSÚLY

Olimpiai bajnok: Anatolij Koleszov (Szovjetunió),
2. **Todorov (Bulgária),**
3. **Nyström (Svédország),**
4. Dubicki (Lengyelország),
5. Rizmayer (Magyarország), Taranu (Románia).

KÖZÉPSÚLY

Olimpiai bajnok: Braniszlav Simics (Jugoszlávia),
2. **Komarnik (Csehszlovákia),**



Mary Rand, az olimpia egyik legcsinosabb résztvevője. Világcsúccsal nyerte a távolugrást, ötpróbán ezüstérmet szerzett, és tagja volt a 4X100 m-es bronzérmes angol váltónak

3. **Metz (Közös német csapat),**
4. Olejnyik (Szovjetunió), Hollósi Géza (Magyarország),
6. Bimbalov (Bulgária).

FÉLNEHÉZSÚLY

Olimpiai bajnok: Bojan Alexandrov Radev (Bulgária),
2. **Svensson (Svédország),**
3. **Kiehl (Közös német csapat),**
4. Martinescu (Románia),
5. Jutzeler (Svájc), Abasidze (Szovjetunió), Kiss Ferenc (Magyarország).

NEHÉZSÚLY

Olimpiai bajnok: Kozma István (Magyarország),
2. **Roscsin (Szovjetunió),**
3. **Dietrich (Közös német csapat),**
4. Kment (Csehszlovákia),
5. Svensson (Svédország),
6. Pickens (Egyesült Államok).

CSELGÁNCS

A nagy egyéniség változatlanul Geesink

A japánoknak ebben az ősi sportjában, amely most szerepelt elsőízben az olimpiai játékok műsorán, természetesen túlnyomórészt japán sikerek születtek. A főszámot azonban, a súlycsoportnélküli kategóriát, a világbajnok holland Geesink nyerte meg, s ezzel — miként a világbajnokságon, most is — nagy csalódást okozott a japánoknak.

KÖNNYŰSÚLY

Olimpiai bajnok: Nakatani Takehida (Japán),
2. **Hänni (Svájc),**
3. **Sztyepanov (Szovjetunió és Bogoljubov (Szovjetunió).**

KÖZÉPSÚLY

Olimpiai bajnok: Okano Isao (Japán),
2. **Hoffmann (Közös német csapat),**
3. **Bregham (Egyesült Államok),**
4. Kim (Dél-Korea).

NEHÉZSÚLY

Olimpiai bajnok: Inokuma Isao (Japán),
2. **Rogers (Kanada),**
3. **Csikviladze (Szovjetunió és Kiknadze (Szovjetunió)**

SÚLYCSOPORT NÉLKÜLI KATEGÓRIA

Olimpiai bajnok: Anton Geesink (Hollandia),
2. **Kaminaga (Japán),**
3. **Boronovskis (Ausztrália) és Glahn (Közös német csapat).**

EVEZÉS

Esélyesek veresége

Nagy meglepetés, hogy a német csapat, amely Rómában olyan kitűnően szerepelt, most egy olimpiai bajnokságot tudott nyerni. Két-két aranyérmet csak a Szovjetunió és az Egyesült Államok szerzett. Különösen értékes az egypárevezős versenyben a szovjet Ivanov győzelme, aki egymásután három olimpián ért el első helyezést. A döntő futamokat az erős szél meglehetősen zavarta és a helyezések sorrendjét a pályabeosztás nagy mértékben befolyásolta.

EGYPÁREVEZŐS

Olimpiai bajnok: V. Ivanov (Szovjetunió) 8:22.51,
2. **Hill (Közös német csapat) 8:26.24,**
3. **Kottmann (Svájc) 8:29.68,**
4. Demiddi (Argentína) 8:31.51,
5. Watkinson (Új-Zéland) 8:35.57,
6. Don Spero (Egyesült Államok) 8:37.53.

KÉTPÁREVEZŐS

Olimpiai bajnok: Szovjetunió (Tyurin, Dubrovszkij) 7:10.66,
2. **Egyesült Államok 7:13.16,**
3. **Csehszlovákia 7:14.23,**
4. Svájc 7:24.97,
5. Közös német csapat 7:30.03,
6. Franciaország 7:41.80.

KORMÁNYOS KETTES

Olimpiai bajnok: Egyesült Államok 8:21.33,
2. **Franciaország 8:23.15,**
3. **Hollandia 8:23.42,**
4. Szovjetunió 8:24.85,
5. Csehszlovákia 8:36.21,
6. Lengyelország 8:40.

KORMÁNYOS NÉLKÜLI KETTES

Olimpiai bajnok: Kanada 7:32.94,
2. **Hollandia 7:33.40,**
3. **Közös német csapat 7:38.63,**
4. Nagy-Britannia 7:42,
5. Dánia 7:48.13,
6. Finnország 8:05.14.

KORMÁNYOS NÉGYES

Olimpiai bajnok: Közös német csapat 7:00.44,
2. **Olaszország 7:02.84,**
3. **Hollandia 7:06.46,**
4. Franciaország 7:13.92,
5. Szovjetunió 7:16,05,
6. Lengyelország 7:28.15.

KORMÁNYOS NÉLKÜLI NÉGYES

Olimpiai bajnok: Dánia 6:59.30,
2. **Nagy-Britannia 7:00.47,**
3. **Egyesült Államok 7:01.37,**
4. Hollandia 7:09.98,
5. Olaszország 7:10.05,
6. Közös német csapat 7:10.33.

NYOLCAS

Olimpiai bajnok: Egyesült Államok 6:18.23,
2. **Közös német csapat 6:23.29,**
3. **Csehszlovákia 6:25.11,**
4. Jugoszlávia 6:27.12,
5. Szovjetunió 6:30.15,
6. Olaszország 6:42.78.

GYEPLABDA

Esélyesek az élen

Ebben a sportágban ezúttal is az indiai félsziget fiai játszották a főszerepet. Indiának sikerült kikösz örülnie a római olimpián elszenvedett csorbát és visszahódította Pakisztántól az olimpiai bajnokságot.

Útjelző táblák az 50 km-es gyaloglásra



Olimpiai bajnok: India,
2. **Pakisztán,**
3. **Ausztrália,**
4. Spanyolország,
5. Közös német csapat,
6. Kenya.

KAJAK-KENU

Szovjet sikerek

Hesz Mihály ezüstérmes

Nagy várakozás előzte meg itthon az olimpiai kajak-kenu versenyeket. Kajakozóink, kenusaink azonban alatta maradtak a várakozásnak. Egyedül Hesz Mihály a kajak egyesben nem keltett családást, hiszen centiméterek híján majdnem aranyérmes lett. A többi számban nem sikerült a magyar sportolóknak a dobogó egyik fokára sem felállnia.

A versenyek végig szakadó esőben, nagyon mostoha körülmények között zajlottak le. Talán ez volt az oka annak, hogy versenyzőink általában alatta maradtak formájuknak. Aligha lehet vígasztalás számunkra, hogy a tavalyi jajcei világbajnokságon szinte minden számot letaroló román versenyzők sem tudtak egyetlen olimpiai bajnokságot sem nyerni. A legtöbb győzelmet a Szovjetunió szerezte, de kitettek magukért a német és a svéd versenyzők is.

FÉRFIAK

KAJAK EGYES, 1000 MÉTER

Olimpiai bajnok: Rolf Pettersson (Svédország) 3:57.13,
2. **Hesz Mihály (Magyarország) 3:57.28,**
3. **Vernescu (Románia) 4:00.77,**
4. Suhrbier (Közös német csapat) 4:01.62,
5. Pfaff (Ausztria) 4:02.56,
6. Geurts (Hollandia) 4:04.48.

KAJAK KETTES, 1000 MÉTER

Olimpiai bajnok: Svédország (S. O. Sjödelius, G. Utterberg) 3:38.54,
2. **Hollandia 3:39.30,**
3. **Közös német csapat 3:40.69,**
4. Románia 3:41.12,
5. Magyarország (Szöllősi Imre, Mászáros György) 3:41.39,
6. Olaszország 3:43.55.

KAJAK NÉGYES, 1000 MÉTER

Olimpiai bajnok: Szovjetunió (N. Csuzsikov, A. Grisin, V. Morozov, V. Ivanov) 3:14.67,
2. **Közös német csapat 3:15.39,**
3. **Románia 3:15.51,**
4. Magyarország (Szöllősi Imre, Mászáros György, Kemecsei Imre, Szente András) 3:16.24,
5. Svédország 3:17.47,
6. Olaszország 3:19.32.

KENU EGYES, 1000 MÉTER

Olimpiai bajnok: Jürgen Eschert (Közös német csapat) 4:35.14,
2. **Igorov (Románia) 4:37.89,**
3. **Penyajev (Szovjetunió) 4:38.31,**
4. Törő András (Magyarország) 4:39.05,
5. Emanuelsson (Svédország) 4:42.80,
6. Muszev (Bulgária) 4:44.76.



Hesz Mihály, fiatal ezüstérmes kajakozónk, mindössze 20 cm-rel maradt le az aranyéremről

KENU KETTES, 1000 MÉTER

Olimpiai bajnok: Szovjetunió (A. Himics, S. Osztyepkov) 4:04.65,
2. **Franciaország 4:06.52,**
3. **Dánia 4:07.48,**
4. Magyarország (Hajba Antal, Soltész Árpád) 4:08.97,
5. Románia 4:09.88,
6. Közös német csapat 4:13.88.

NŐK

KAJAK EGYES, 500 MÉTER

Olimpiai bajnok: Ludmilla Hvedoszjuk (Szovjetunió) 2:12.87,
2. **Lauer (Románia) 2:15.35,**
3. **Jones (Egyesült Államok) 2:15.68,**
4. Felten (Közös német csapat) 2:15.94,
5. Ljungdahl (Svédország) 2:16.6,
6. Spitz (Ausztria) 2:16.11,
8. Róka Mária (Magyarország) 2:17.85.

KAJAK KETTES, 500 MÉTER

Olimpiai bajnok: Közös német csapat (M. Zimmermann, R. Esser) 1:56.95,
2. **Egyesült Államok 1:59.16,**
3. **Románia 2:00.25,**
4. Szovjetunió 2:00.69,
5. Dánia 2:00.88,
6. Svédország 2:02.24,
7. Magyarország (Benkő Katalin, Róka Mária) 2:03.67.

KERÉKPÁR

Meglepetés a csehszlovákok aranyérme

Kerékpározásban — mint ahogy az várható volt — a nyugat-európai országok fiai jeleskedtek. Egyetlen meglepetés akadt csak. Ezt Jiri Daler, csehszlovák versenyző okozta, aki a 4000 méteres egyéni üldöző versenyben maga mögé utasította a nagy esélyeseket.

Néhány magyar versenyző is rajthoz állt, jelentős szerepet azonban a magyarok nem játszottak.

1000 M-ES ÁLLÓRAJTOS IDŐFUTAMVERSENY

Olimpiai bajnok: P. Sercu (Belgium) 1:09.59,
2. **Pettenela (Olaszország) 1:10.09,**
3. **Trentin (Franciaország) 1:10.42,**
4. Van der Touw (Hollandia) 1:10.68
5. Pecska (Csehszlovákia) 1:10.70,
6. Clasgaes (Közös német csapat) 1:10.86,
18. Habony (Magyarország) 1:14.48.

REPÜLŐVERSENY

Olimpiai bajnok: Giovanni Petenella (Olaszország),
2. **Bianchetto (Olaszország),**
3. **Morelon (Franciaország),**
4. Trentin (Franciaország).

Bicskey a reményfutamból, Habony az előfutamból esett ki.

KÉTÜLÉSES GÉPEK (TANDEM)

Olimpiai bajnok: Olaszország (Damiani, Bianchetto),
2. **Szovjetunió,**
3. **Közös német csapat,**
4. Hollandia.

A Bicskey—Habony kettős a legjobb nyolc közül esett ki.

4000 M-ES EGYÉNI ÜLDÖZŐVERSENY

Olimpiai bajnok: Jiri Daler (Csehszlovákia),
2. **Ursi (Olaszország),**
3. **Isaksson (Dánia),**
4. Groen (Hollandia).

4000 M-ES ÜLDÖZŐ CSAPATVERSENY

Olimpiai bajnok: Közös német csapat (Clasgaes, Strenge, Henrichs, Link),
2. **Olaszország,**
3. **Hollandia,**
4. Ausztrália.

ORSZÁGÚTI EGYÉNI VERSENY (194,832 KM)

Olimpiai bajnok: Mario Zani (Olaszország) 4:39:51.63,
2. **Rodian (Dánia) 4:39:51.35,**
3. **Godefrot (Belgium) 4:39:51.74,**
4. Bilney (Ausztrália),
5. Lopez (Spanyolország),
6. Peffgen (Közös német csapat),
25. Juszkó János (Magyarország). A 4—25. helyezett a harmadik helyezettel mind azonos idővel.
47. Megyerdi Antal,
83. Mahó László.

100 KM-ES ORSZÁGÚTI CSAPATVERSENY

Olimpiai bajnok: Hollandia (Garaydus, Karstens, Pieterse, Zoet) 2:26:31.19,
2. **Olaszország 2::26:55.39,**
3. **Svédország 2:27:11.52,**
4. Argentína 2:27:58.55,
5. Szovjetunió 2:28:26.48,
6. Franciaország 2:28:52.73,
12. Magyarország (Juszkó, Mahó, Stámusz, Mészáros) 2:32:19.96.

KOSÁRLABDA

A papírforma jegyében

Kosárlabdában általában a papírforma diadalmaskodott. Az A-csoportban a Szovjetunió, a B-csoportban pedig az Egyesült Államok veretlenül került az első helyre, és kettőjük küzdelméből a valamivel biztosabban dobó amerikai együttes került ki győztesen. A „meglepetések" csapatai (Brazília, Jugoszlávia, Puerto Rico, Lengyelország) csak a másodhegedűsök szerepét játszották.

Magyarország csapata — mint ismeretes — a genfi selejtezőn harcolta ki a részvétel jogát. Sokáig vita volt arról, hogy egyáltalán kiküldjék-e a csapatot Tokióba. A sportvezetés tisztában volt vele, hogy a kialakulóban levő magyar csapat a nagyon erős olimpiai mezőnyben aligha remélhet helyezést, de még az első nyolc közé is csak bravúrok árán kerülhet be. Mégis kiküldték őket, abban a reményben, hogy ez a nagy erőpróba kedvezően fogja befolyásolni egy új, nagy magyar csapat kialakulását. Reméljük, hogy így lesz.

Olimpiai bajnok: Egyesült Államok,
2. **Szovjetunió,**
3. **Brazília,**
4. Puerto Rico,
5. Olaszország,
6. Lengyelország,
13. Magyarország.

A magyar csapat eredményei: Lengyelország—Magyarország 56:53, Magyarország—Kanada 70:59, Szovjetunió—Magyarország 84:42, Japán—Magyarország 58:41, Magyarország—Mexikó 69:61, Olaszország—Magyarország 77:73, Puerto Rico—Magyarország 74:59. Magyarország csoportjában a hetedik helyen végzett és a 13. helyért először Dél-Korea csapatával mérkőzött, amelyet 98:89 arányban győzött le, majd Kanada csapatával került össze, s azt is legyőzte 68—65 arányban. Így került a kosárlabda torna 13. helyére.



Földrengés?... A Mexikó—Irán labdarúgó mérkőzésen történt, hogy egyszer csak a pályán egy nagy lyuk támadt. A játékosok azt hitték, hogy földrengés van, de aztán kiderült, hogy a csatornázás szakadt be. A játékosok társadalmi munkában mindjárt be is tömték



LABDARÚGÁS

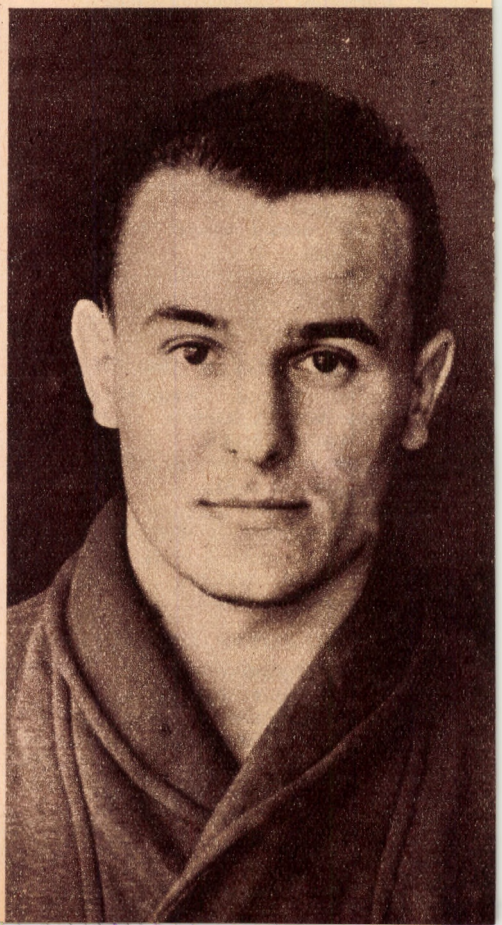
Klasszis erényeket csillogtatott a magyar csapat

A labdarúgás nálunk nehéz eset. Ebben a sportágban a közvélemény mindig győzelmet vár fiainktól. Egy esetleges második helyet már kudarcként könyvelt volna el. Szerencsére azonban nem ezüst-, hanem aranyérmet nyert a magyar csapat. És tegyük mindjárt hozzá, hogy megérdemelten. Olimpiai csapatunknak erős, egészséges volt a „szervezete", sikerült volt az összeállítása, sikeres volt hát a játéka is. Ez a csapat nem vitte magával Tokióba az utóbbi időben a magyar labdarúgásra annyira jellemző körülményes, többé-kevésbé meddő játékot. Ez a csapat tudott jól védekezni és ebből villámgyors korszerű ellentámadásokat vezetni. Ebben az együttesben a lendület, az erő technikával párosult és a csapat taktikailag is minden tekintetben érettnek bizonyult. Külön érdeme volt az együttesnek a gólképessége. Mind az öt csatár veszélyes volt a kapura, de különösen a belsők voltak eredményesek. Bene Ferenc lett az olimpia gólkirálya, de nem sokkal maradt el mögötte Csernai sem, aki Benével együtt ezen az olimpián vérbeli gólgyárosnak bizonyult.

Nem volt könnyű megnyerni ezt az olimpiai tornát. S hogy a magyar csapatnak mégis sikerült diadalmaskodnia, hogy biztosan le tudta győzni Jugoszlávia, Románia és Csehszlovákia csapatát, ehhez klasszis erényekre volt szükség.

Olimpiai bajnok: Magyarország (Bene Ferenc, Csernai Tibor, Dunai Antal, Farkas János, Gelei József, Ihász Kálmán, Katona Sándor, Káposzta Benő, Komora Imre, Orosz Pál, Nagy György, Nagy István, Nógrádi Ferenc, Novák Dezső, Orbán Árpád, Palotai Károly, Szepesi Gusztáv, Szentmihályi Antal, Varga Zoltán),
2. **Csehszlovákia,**
3. **Közös német csapat,**

Bene Ferenc 12 gólt lőtt az olimpián s ezzel gólkirály lett



4. Egyesült Arab Köztársaság,
5. Románia,
6. Jugoszlávia.

A magyar csapat eredményei: Magyarország—Marokkó 6:0, Magyarország—Jugoszlávia 6:5, Magyarország—Románia 2:0, Magyarország—EAK 6:0, Magyarország—Csehszlovákia 2:1.

LOVAGLÁS

Meglepően sok induló

A különböző lovasversenyek a mi sportközvéleményünk előtt meglehetősen ismeretlenek. Amit a tévé mutatott belőlük, aligha toboroztak új közönséget. Japánban is meglehetősen gyér számú közönség előtt zajlottak le a lovasversenyek eseményei, kivéve természetesen a Nemzetek Nagydíját, amely a záróünnepség előtti műsorszám volt. Éppen ezért meglepő, hogy ebben az exkluzív sportágban milyen sok ország képviseltette magát.

ISKOLALOVAGLÁS EGYÉNI

Olimpiai bajnok: Henri Chammartin (Svájc) 1504 pont,
2. **Boldt (Közös német csapat) 1503,**
3. **Filatov (Szovjetunió) 1486,**
4. Fischer (Svájc) 1485,
5. Neckermann (Közös német csapat) 1429,
6. Klimke (Közös német csapat) 1404.

ISKOLALOVAGLÁS CSAPAT

Olimpiai bajnok: Közös német csapat (Boldt, Klimke, Neckermann) 2558,
2. **Svájc 2526,**
3. **Szovjetunió 2311,**
4. Egyesült Államok 2130,
5. Svédország 2068,
6. Japán 1779.

HÁROMNAPOS EGYÉNI VERSENY (MILITARY)

Olimpiai bajnok: Mauro Checcoli (Olaszország) 64.40 pont,
2. **Moratorio (Argentína) 56.40,**
3. **Ligges (Közös német csapat) 49,20,**
4. Page (Egyesült Államok) 47.40,
5. Cameron (Írország) 46.53,
6. Karsten (Közös német csapat) 36.60.

HÁROMNAPOS CSAPAT VERSENY (MILITARY)

Olimpiai bajnok: Olaszország (Angiono, Checcoli, Ravano) 85.80 pont,
2. **Egyesült Államok 65.86,**
3. **Közös német csapat 56.73,**
4. Írország 42.36,
5. Szovjetunió mínusz 19.63,
6. Argentína mínusz 34.18.

NEMZETEK NAGYDÍJA, EGYÉNI VERSENY

Olimpiai bajnok: Pierre Jonqueres d' Oriola (Franciaország) 9 pont,
2. **Schridde (Közös német csapat) 13.75,**
3. **Robeson (Nagybritannia) 16,**
4. Fahey (Ausztrália) 16,
5. Silva (Portugália) és Pessoa (Brazília) 20—20.





Az öttusa-sport két nagy egyénisége: a szovjet Novikov és a magyar Török Ferenc dr.

NEMZETEK NAGYDÍJA, CSAPATVERSENY

Olimpiai bajnok: Közös német csapat 68.50 pont,
2. **Franciaország 77.75,**
3. **Olaszország 88.50,**
4. Nagybritannia 97.25,
5. Argentína 101,
6. Egyesült Államok 107.

ÖKÖLVÍVÁS

Szovjet és lengyel fölény

Hosszú idő óta ez az első eset, hogy nem szereztünk aranyérmet az olimpián, de még helyezéshez sem jutottak ökölvívóink. Hozzá kell azonban tennünk, hogy két legreményteljesebb öklözőnk Kajdi János és Török Gyula balszerencsésen versenyzett. Törököt sérülés miatt leléptették, Kajdi Jánost pedig akkor ütötték ki, amikor megcsúszott és egyensúlyának visszaszerzésével volt elfoglalva. Persze ez lehet mentség, de az elszenvedett vereségek azért megvilágítják a magyar ökölvívó sport mostani helyzetét. Nem vitás, hogy ökölvívó sportunk hullámvölgyben van s ezért nem tudtunk olimpiai hagyományainkhoz méltóan szerepelni.

Az ökölvívó olimpiai torna egyébként a sportág további fejlődéséről tanúskodott. A papírforma nem nagyon borult fel. A végküzdelmekben — néhány meglepetéstől eltekintve — általában azok vettek részt, akik sportáguknak már évek óta avatott mesterei. Feltűnt, hogy a fiatal afrikai országokból és Délkelet-Ázsiából milyen sok tehetséges öklöző vonult fel Tokióban.

LÉGSÚLY

Olimpiai bajnok: Atzori (Olaszország),
2. **Olech (Lengyelország),**
3. **Carmodi (Egyesült Államok) és Szorokin (Szovjetunió).**

Papp a második fordulóban pontozásos vereséget szenvedett a lengyel Olech-től és nem került a legjobb nyolc közé.

HARMATSÚLY

Olimpiai bajnok: Sakurai (Japán),
2. **Csin Cso Csung (Dél-Korea),**
3. **Rodriguez (Uruguay), és Mendoza (Mexikó).**

Török az első fordulóban a szovjet Grigorjev ellen megsérült és nem folytathatta a küzdelmet.

PEHELYSÚLY

Olimpiai bajnok: Sztyepaskin (Szovjetunió),
2. **Villanueva (Fülöp-szigetek),**
3. **Schulz (Közös német csapat) és Brown (Egyesült Államok).**

KÖNNYŰSÚLY

Olimpiai bajnok: Grudzien (Lengyelország),
2. **Barannyikov (Szovjetunió),**
3. **Harris (Egyesült Államok) és McCourt (Írország).**

Kajdi a harmadik fordulóban kiütéses vereséget szenvedett a szovjet Barannyikovtól és nem jutott a legjobb négy közé.

KISVÁLTÓSÚLY

Olimpiai bajnok: Kulej (Lengyelország),
2. **Frolov (Szovjetunió),**
3. **Blay (Ghana) és Galhia (Tunisz).**

Tóth a harmadik fordulóban pontozásos vereséget szenvedett a csehszlovák Kucerától és nem került a legjobb nyolc közé.

VÁLTÓSÚLY

Olimpiai bajnok: Kasprzyk (Lengyelország),
2. **Tamulis (Szovjetunió),**
3. **Bertini (Olaszország) és Purhonen (Finnország).**

NAGYVÁLTÓSÚLY

Olimpiai bajnok: Lagutyin (Szovjetunió,
2. **Gonzales (Franciaország),**
3. **Grzesiak (Lengyelország) és Maiyeguin (Nigéria).**

Sebők az első fordulóban pontozásos vereséget szenvedett a ghanai Davistől.

KÖZÉPSÚLY

Olimpiai bajnok: Popencsenko (Szovjetunió),
2. **Schulz (Közös német csapat),**
3. **Walesek (Lengyelország) és Valle (Olaszország).**

FÉLNEHÉZSÚLY

Olimpiai bajnok: Pinto (Olaszország),
2. **Kiszeljov (Szovjetunió),**
3. **Nicolov (Bulgária) és Pietrzykowski (Lengyelország).**

NEHÉZSÚLY

Olimpiai bajnok: Frazier (Egyesült Államok),
2. **Huber (Közös német csapat),**
3. **Jemeljanov (Szovjetunió) és Ros (Olaszország).**

ÖTTUSA

Soha nem látott küzdelemben nyert

Török Ferenc dr. aranyérmet

Minden idők legizgalmasabb öttusa olimpiai versenyének lehet nevezni a tokióit. Legalább is ami Török Ferencet és a szovjet Novikovot illeti. Heroikus küzdelmet vívott a két nagyszerű versenyző nap mint nap. A lovaglásban és a vívásban Török Ferenc előnyre tett szert, de nem olyan mértékben, hogy a továbbiakban páholyban érezhette volna magát. Lövészetben és úszásban — mint ahogy várható volt — a szovjet világbajnok sokkal jobban szerepelt és Török Ferenc dr. előnyét a legminimálisabbra (mindössze 19 pont) csökkentette. A futáson dőlt el minden. Ebben a számban körülbelül egyforma képességűnek számított a két riválisa. Török dr. azonban önmagát múlta felül és nemcsak megtartotta előnyét, hanem még növelte is azt.

A csapatban balszerencsésen versenyzett a magyar együttes. Török Ottó dr. a harmadik napon az egyik sorozatában hat lövést adott le a céltáblára. Ez persze szabálytalan, amiért Török Ottótól 21 kört levontak. Így azután a magyar csapat elvesztette bajnoki reményét. Bár a szovjet csapat olyan nagyszerű teljesítményt nyújtott, hogy enélkül a hiba nélkül is kétséges lett volna a magyar csapat győzelme.

ÖTTUSA EGYÉNI

Olimpiai bajnok: Török Ferenc dr. (Magyarország) 5116,
2. **Novikov (Szovjetunió) 5067,**
3. **Mokejev (Szovjetunió) 5039,**
4. Macken (Ausztrália) 4897,
5. Minyejev (Szovjetunió) 4894,
6. Moore (Egyesült Államok) 4891,
7. Nagy Imre (Magyarország) 4874,
26. Török Ottó dr. (Magyarország) 4305.

ÖTTUSA CSAPAT

Olimpiai bajnok: Szovjetunió (Igor Novikov, Albert Mokejev, Viktor Minyejev) 14 961,
2. **Egyesült Államok (Moore, Pesthy, Kirkwood) 14 189,**
3. **Magyarország (Török Ferenc dr., Nagy Imre, Török Ottó dr.) 14 173,**
4. Svédország 14 056,
5. Ausztrália 13 703,
6. Németország 13 599.

RÖPLABDA

Kiegyensúlyozott volt a mezőny

A Szovjetunió megérdemelten nyerte a bajnokságot. Hozzá kell tenni azonban, hogy nem olyan nagy fölénnyel, mint ahogy az várható volt. Ezt a kiegyensúlyozott mezőny magyarázza.

A magyar csapat a vártnál gyengébben szerepelt, hiszen tavaly második volt a világbajnokságon és most a hatodik hellyel kellett megelégednie. Ebben azonban a sorsolás is közrejátszott. Ha mindjárt az elején nem a csehszlovákokat kapjuk, hanem valamivel gyengébb ellenfelet, akkor azt hisszük, hogy a magyar csapat két-három hellyel is előbb végezhetett volna.

A női mezőnyből kiemelkedett a japán csapat, amely pontveszteség nélkül diadalmaskodott.

FÉRFIAK

Olimpiai bajnok: Szovjetunió 17 pont (játszmaarány 25:5),
2. **Csehszlovákia 17, (26:10),**
3. **Japán 16,**
4. Románia 15,
5. Bulgária 14,
6. Magyarország (Bodó, Czafik, Flórián, Gálos, Iváncsó, Jánosi, Kangyerka, Lantos, Molnár, Prouza, Tatár és Tüske) 13 pont.

A magyar csapat eredményei: Csehszlovákia—Magyarország 3:2, Magyarország—Japán 3:0, Magyarország—Egyesült Államok 3:0, Szovjetunió—Magyarország 3:0, Brazília—Magyarország 3:2, Románia—Magyarország 3:1, Magyarország—Hollandia 3:1, Bulgária—Magyarország 3:1.

NŐK

Olimpiai bajnok: Japán 10 pont,
2. **Szovjetunió 9,**
3. **Lengyelország 8,**
4. Románia 7,
5. Egyesült Államok 6,
6. Dél-Korea 5.

SPORTLÖVÉSZET

Váratlan magyar siker

Ez a sportág mindig tartogat valamilyen meglepetést számunkra. A legtöbbször kellemeset, mint ezen az olimpián is. A fiatal Hammerl László egy arany- és egy bronzérmet szerzett, Kun Szilárd pedig helyezéshez jutott. Ez lényegesen több, mint amit sportlövőinktől ezen az olimpián vártunk.

NAGYÖBŰ SPORTPUSKA
(120 lövéses összetett)

Olimpiai bajnok: Gary Anderson (Egyesült Államok) 1153 kör, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Kveliasvilli (Szovjetunió) 1144,**
3. **Gunnarsson (Egyesült Államok) 1136,**
4. Geraszimenok (Szovjetunió) 1135,
5. Hollenstein (Svájc) 1134,
6. Kervinen (Finnország) 1133,
16. Sándor (Magyarország) 1106,
19. Simkó (Magyarország) 1099.

SPORTPISZTOLY
(60 lövés)

Olimpiai bajnok: Vaine Johannes Markkanen (Finnország) 560 kör, olimpiai csúcs,
2. **Green (Egyesült Államok) 557,**
3. **Josikava (Japán) 554,**
4. Garrei (Közös német csapat) 554,
5. Chivers (Nagy-Britannia) 552,
6. Segura (Peru) 550,
13. Kelemen (Magyarország) 545,
20. Gönczi (Magyarország) 541.

KISÖBŰ SPORTPUSKA
(60 lövéses, fekvő)

Olimpiai bajnok: Hammerl László (Magyarország) 597 kör, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Wigger (Egyesült Államok) 597,**
3. **Pool (Egyesült Államok) 596,**
4. Boa (Kanada) 595,
5. Rotaru (Románia) 595,
6. Rinzaki (Japán) 594,
9. Jakosits (Magyarország) 592.

Kellemes meglepetéseink közül ... Hammerl Laci arany és bronzérmet nyert kisöbű puskával



KISÖBŰ SPORTPUSKA

(120 lövéses, összetett)

Olimpiai bajnok: Lones Wesley Wigger (Egyesült Államok) 1164 kör, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Hrisztov (Bulgária) 1152,**
3. **Hammerl László (Magyarország) 1151,**
4. Kocher (Közös német csapapt) 1148,
5. Nowicky (Lengyelország) 1147,
6. Pool (Egyesölt Államok) 1147,
12. Jakosits (Magyarország) 1141 kör.

ÖNMŰKÖDŐ SPORTPISZTOLY

Olimpiai bajnok: Penti Linosvuo (Finnország) 592 kör, olimpiai csúcs,
2. **Trippsa (Románia) 591,**
3. **Nacovsky (Csehszlovákia) 590,**
4. Albrecht (Svájc) 590,
5. Kun Szilárd (Magyarország) 589,
6. Rosca (Románia) 588,
23. Balla (Magyarország) 579.

KORONGLÖVÉS

Olimpiai bajnok: Ennio Mattarelli (Olaszország) 198 találat, olimpiai csúcs,
2. **Senyisev (Szovjetunió) 194,**
3. **Morris (Egyesült Államok) 194,**
4. Rossini (Olaszország) 194,
5. Dumitrescu (Románia) 193,
6. Lira (Chile) 193.

SÚLYEMELÉS

Aranyérmek nélkül is jól szerepeltünk

A súlyemelő olimpiai versenyek is további fejlődésről tanúskodtak. Minden súlycsoportban megdőlt az olimpiai csúcs és majdnem ugyanez mondható el a világcsúcsokról is. A Szovjetunió változatlanul éllovasa ennek a sportnak. Rajta kívül csak a japán Mijake, a lengyel Baszanowski és a csehszlovák Zdrazila tudott olimpiai bajnokságot szerezni. A magyaroknak nem jutott aranyérem ebben a sportágban, ám ennek ellenére a mieink is a világ legjobbjai közé tartoznak. Hét súlyemelőnk közül egyedül Nagy Róbertnek nem sikerült pontot szereznie, a többiek két ezüst- és egy bronzérmet, valamint egy ötödik és két hatodik helyet szereztek.

LÉGSÚLY

Olimpiai bajnok: Alekszej Vahonyin (Szovjetunió) 357,5 kg, világ- és olimpiai csúcs (110, 105, 142,5),
2. **Földi Imre (Magyarország) 355 kg, országos csúcs (115, 102,5, 137,5),**
3. **Isinoszeki (Japán) 347,5 kg (100, 110, 137,5),**
4. Trebicki (Lengyelország) 342,5 kg,
5. Mu Shin Jang (Dél-Korea) 340 kg,
6. Furujama (Japán) 335 kg,
9. Nagy Róbert (Magyarország) 330 kg.

PEHELYSÚLY

Olimpiai bajnok: Josinobu Mijake (Japán) 397,5 kg, világ- és olimpiai csúcs (122,5, 122,5, 152,5),



A súlyemelésben Földi Imre majdnem aranyérmes lett. Hiába ért el azonban új világcsúcsot, a szovjet Vahonyin utolsó kísérletével túlszárnyalta

2. **Berger (Egyesült Államok) 382.5 kg (122,5, 107,5, 152,5),**
3. **Nowak (Lengyelország) 377.5 kg (112,5, 115, 150),**
4. Fukuda (Japán) 375 kg,
5. Mannironi (Olaszország) 370 kg,
6. Kim Heo (Dél-Korea) 367,5 kg.

KÖNNYŰSÚLY

Olimpiai bajnok: Waldemar Baszanowski (Lengyelország) 432,5 kg, világ- és olimpiai csúcs (132,5, 135, 165),
2. **Kaplunov (Szovjetunió) 432,5 kg (140, 127,5, 165),**
3. **Zielinski (Lengyelország) 420 kg (140, 120, 160),**
4. Garcy (Egyesült Államok) 412,5 kg,
5. Ottahal (Csehszlovákia) 400 kg,
6. Jamazaki (Japán) 397,5 kg.

VÁLTÓSÚLY

Olimpiai bajnok: Hans Zdrazila (Csehszlovákia) 445 kg, világcsúcsbeállítás, olimpiai csúcs (130, 137,5, 177,5),
2. **Kurencov (Szovjetunió) 440 kg (135, 130, 175),**
3. **Oucsi (Japán) 437,5 kg (140, 135, 162,5),**
4. Li (Dél-Korea) 432,5 kg,
5. Miva (Japán) 422,5 kg,
6. Huszka Mihály (Magyarország) 420 kg (135, 125, 160).

KÖZÉPSÚLY

Olimpiai bajnok: Rudolf Pljukfelder (Szovjetunió) 475 kg, olimpiai csúcs (150, 142,5, 182,5),
2. **Tóth Géza (Magyarország) 467,5 kg (145, 137,5, 185),**
3. **Veres Győző (Magyarország) 467,5 kg (155, 135, 177,5),**
4. Kaczkowski (Lengyelország) 457,5 kg,
5. Cleveland (Egyesült Államok 455 kg,
6. Lee (Dél-Korea) 452,5 kg.

FÉLNEHÉZSÚLY

Olimpiai bajnok: Vlagyimir Golovanov (Szovjetunió) 487,5 kg, világ- és olimpiai csúcs (165, 142,5, 180),
2. **Martin (Nagy-Britannia) 475 (155, 140, 180),**
3. **Palinski (Lengyelország) 467,5 (150, 135, 182,5),**
4. March (Egyesült Államok) 467,5,
5. Baroga (Románia) 460,
6. Nemessányi Árpád (Magyarország) 460.

NEHÉZSÚLY

Olimpiai bajnok: Leonyid Zsabotyinszkij (Szovjetunió) 572,5 kg, világ- és olimpiai csúcs (187,5, 167,5, 217,5),
2. **Vlaszov (Szovjetunió) 570 (197,5, 162,5, 210),**
3. **Shemansky (Egyesült Államok) 537,5 (180, 165, 192,5),**
4. Gubner (Egyesült Államok) 512,5,
5. Ecser Károly (Magyarország) 507,5, országos csúcs (175, 147,5, 185),
6. Ibrahim (EAK) 495.

TORNA

Kiegyensúlyozottabb lett a mezőny

Az olimpia előtt úgy festett, hogy ebben a sportágban csak Japán és a Szovjetunió küzd egymással. Más országok tornászainak nem igen adtak esélyt. Az olimpiai torna azonban mégis más képet mutatott. Igaz, hogy a főszereplők kétségtelenül a japán és a szovjet tornászok voltak, de azért más országok sportolói is beleszóltak az arany- ezüst- és bronzérmek elosztásába. Vonatkozik ez elsősorban a csehszlovák Caslavskára, továbbá a jugoszláv Cerar-ra és az olasz Menichellire, akik nemcsak betörtek a legjobbak közé, hanem aranyérmeket is szereztek.

Mi csak női tornászainktól vártunk valamilyen szerény helyezést. A csapatban ötödikek lettek lányaink, ennél egy-két hellyel előbbre taksáltuk őket. A szerenkénti vetélkedésben viszont Makray ezüst, Ducza pedig bronzérmet szerzett, s ezzel mindketten örvendetesen túlteljesítették a „normát".

FÉRFIAK

NYÚJTÓ

Olimpiai bajnok: Borisz Sahlin (Szovjetunió) 19.625 (9.85),
2. **Tyitov (Szovjetunió) 19.55 (9.8),**
3. **Cerar (Jugoszlávia) 19.50 (9.85),**
4. Liszickij (Szovjetunió) 19.325 (9.725),
5. Endo (Japán) 19.05 (9.25),
6. Ono (Japán) 19.00 (9.3).

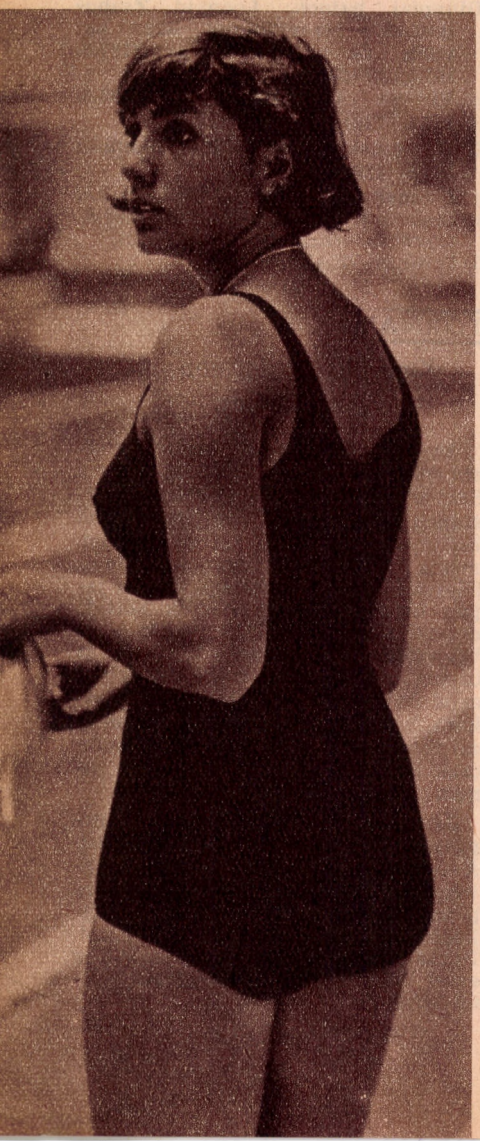
KORLÁT

Olimpiai bajnok: Jukio Endo (Japán) 19.675 (9.9),
2. **Curumi (Japán) 19.45 (9.7),**
3. **Menichelli (Olaszország) 19.35 (9.7),**
4. Diamidov (Szovjetunió) 19.225 (9.55),
5. Liszickij (Szovjetunió) 19.20 (9.45),
6. Cerar (Jugoszlávia) 18.45 (8.7).

GYŰRŰ

Olimpiai bajnok: Takuzsi Hajata (Japán) 19.475 (9.725),
2. **Menichelli (Olaszország) 19.425 (9.725),**
3. **Sahlin (Szovjetunió) 19.40 (9.7),**
4. Leontyev (Szovjetunió) 19.35 (9.65),
5. Curumi (Japán) 19.275 (9.675),
6. Endo (Japán) 19.25 (9.5).

Kikinek (Christine Caron) a világcsúcs sem volt elegendő Tokióban ahhoz, hogy aranyérmet nyerjen



LÓLENGÉS

Olimpiai bajnok: Miroszlav Cerar (Jugoszlávia) 19.525 (9.8),
2. **Curumi (Japán) 19.325 (9.7),**
3. **Capenko (Szovjetunió) 19.20 (9.65),**
4. Jamasita (Japán) 19.075 (9.575),
5. Wigaard (Norvégia) 18.925 (9.525),
6. Micukuri (Japán) 18.65 (9.65).

LÓUGRÁS

Olimpiai bajnok: Haruhiro Jamasita (Japán) 19.60 (9.85),
2. **Liszickij (Szovjetunió) 19.325** (9.575),
3. **Rantakari (Finnország) 19.30 (9.625),**
4. Curumi (Japán) 19.225 (9.575),
5. Sahlin (Szovjetunió) 19.20 (9.525),
6. Endo (Japán) 19.075 (9.375).

TALAJ

Olimpiai bajnok: Franco Menichelli (Olaszország) 19.45 (9.65),
2. **Liszickij (Szovjetunió) és Endo (Japán) 19.35 (9.65, ill. 9.7),**
4. Leontyev (Szovjetunió) 19.20 (9.6),
5. Micukuri (Japán) 19.10 (9.6),
6. Capenko (Szovjetunió) 18.85 (9.6).

ÖSSZETETT EGYÉNI

Olimpiai bajnok: Jukio Endo (Japán) 115.95,
2. **Sahlin (Szovjetunió), Liszickij (Szovjetunió) és Curumi (Japán) 115.40,**
5. Menichelli (Olaszország) 115.15,
6. Jamasita (Japán) 115.10,
17. Csányi 113.00 28. Aranyos, 35. Varga, 71. Lelkes és Cser, 78. Sós.

ÖSSZETETT CSAPAT

Olimpiai bajnok: Japán (Endo, Curumi, Jamasita, Ono, Micukuri, Hajata) 577.95,
2. **Szovjetunió 575.45,**
3. **Közös német csapat 565.10,**
4. Olaszország 560.90,
5. Lengyelország 559.50,
6. Csehszlovákia 558.15,
9. Magyarország 555.70.

NŐK

FELEMÁSKORLÁT

Olimpiai bajnok: Polina Asztahova (Szovjetunió) 19.332 (9.666),
2. **Makray Katalin (Magyarország) 19.216 (9.633),**
3. **Latinyina (Szovjetunió) 19.119 (9.633),**
4. Aihara (Japán) 18.782 (9.233),
5. Caslavská (Csehszlovákia) 18.416 (8.7),
6. Zamotajlova (Szovjetunió) 17.833 (8.3).

GERENDA

Olimpiai bajnok: Vera Caslavská (Csehszlovákia) 19.449 (9.766),
2. **Manyina (Szovjetunió) 19.399 (9.766),**
3. **Latinyina (Szovjetunió) 19.382 (9.766),**
4. Asztahova (Szovjetunió) 19.366 (9.766),
5. Ruzicková (Csehszlovákia) 19.349 /9.733),
6. Ikeda (Japán) 19.216 (9.733).

LÓUGRÁS

Olimpiai bajnok: Vera Caslavská (Csehszlovákia) 19.483 (9.75),
2. **Latinyina (Szovjetunió) 19.283 (9.7),**
3. **Radochla (Közös német csapat) 19.283 (9.6),**
4. Aihara (Japán) 19.282 (9.666),
5. Volcseckaja (Szovjetunió) 19.149 (9.533),
6. Starke (Közös német csapat) 19.116 (9.566).

TALAJ

Olimpiai bajnok: Larissza Latinyina (Szovjetunió) 19.599 (9.866),
2. **Asztahova (Szovjetunió) 19.50 (9.8),**
3. **Jánosiné, Ducza Anikó (Magyarország) 19.30 (9.7),**
4. Radochla (Közös német csapat) 19.299 (9.7),
5. Föst (Közös német csapat) 19.266 (9.7),
6. Caslavská (Csehszlovákia) 19.099 (9.466).

ÖSSZETETT EGYÉNI

Olimpiai bajnok: Vera Caslavská (Csehszlovákia) 77.564,
2. **Latinyina (Szovjetunió) 76.998,**
3. **Asztahova (Szovjetunió) 76.965,**
4. Radochla (Közös német csapat) 76.741,
5. Ruzicková (Csehszlovákia) 76.097,
6. Ikeda (Japán) 76.031,
16. Jánosiné Ducza Anikó 75.331, 18. Makray Katalin 75.330, 21. Tressel Mária 74.932, 25. Kovácsné, Mák Gyöngyi 74.597, 27. Müller Katalin 74.565, 32. Erdősiné, Tolnai Márta 74.231.

ÖSSZETETT CSAPAT

Olimpiai bajnok: Szovjetunió 380.890,
2. **Csehszlovákia 379.989,**
3. **Japán 377.889,**
4. Közös német csapat 376.038,
5. Magyarország 375.455,
6. Románia 371.984.

ÚSZÁS

Hihetetlen nagyarányú fejlődés, olimpiai és világcsúcseső

A legnagyobb fejlődés talán az úszó-olimpián volt tapasztalható Tokióban. Ez vonatkozik a férfiakra és nőkre egyaránt. Nyolc napon keresztül folytak a magasszínvonalú küzdelmek a tokiói Nemzeti Gimnázium uszodájában. Szinte minden számban megdőlt a régi olimpiai csúcs és fantasztikus új világrekordok születtek. Mindezekben az amerikaiak jártak elől. Eredményekiből arra lehet következtetni, hogy olyasféle felkészülési „titokra" jöhettek rá, amely más ország szakembereinek még nincs a birtokában. Még legtöbb sikerrel az ausztrálok tudták felvenni velük a versenyt és a szovjet mellúszónők. A többieknek csak morzsák jutottak.

A magyarok szereplésére nem lehetett különösebb panasz. Úszóink talán még többet is nyújtottak, mint

amennyit vártunk tőlük. Nem tagadhatjuk el, hogy a magyar úszósport egy-két évvel ezelőtt nagyon a mélyponton volt. Tokió azt bizonyította, hogy kezdünk kilábolni a hullámvölgyből. Az út, amelyen elindultunk — úgy látszik — jó, csak sokkal tudatosabban és tervszerűbben kell rajta a jövőben haladnunk.

FÉRFIAK

100 M-ES GYORSÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Donald Schollander (Egyesült Államok) 53.4, olimpiai csúcs,
2. **McGregor (Nagy-Britannia) 53.5,**
3. **Klein (Közös német csapat) 54,**
4. Ilman (Egyesült Államok) 54,
5. Gottvalles (Franciaország) 54.2,
6. Austin (Egyesült Államok) 54.5,
7. Dobai Gyula (Magyarország) 54.9.

Gulrich 56.3-mal és Száll 56.8-cal az előfutamból kiesett.

400 M-ES GYORSÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Donald Schollander (Egyesült Államok) 4:12.2, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Wiegand (Közös német csapat) 4:14.9, Európa-csúcs,**
3. **Wood (Ausztrália) 4:15.1,**
4. Saari (Egyesült Államok) 4:16.7,
5. Nelson (Egyesült Államok) 4:16.9,
6. Jamanaka (Japán) 4:19.1.

Katona 4:24.7-tel, Szlamka 5:00-val és Bodnár 5:03.7-tel kiesett az előfutamból.

1500 M-ES GYORSÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Robert George Windle (Ausztrália) 17:01.7, olimpiai csúcs,
2. **Nelson (Egyesült Államok) 17:03,**
3. **Wood (Ausztrália) 17:07.7,**
4. Farley (Egyesült Államok) 17:18.2,
5. Phegan (Ausztrália) 17:22.4,
6. Szaszaki (Japán) 17:25.4,
8. Katona József (Magyarország) 17:30.8.

200 M-ES HÁTÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Jed Graef (Egyesült Államok) 2:10.3, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Dilley (Egyesült Államok) 2:10.5,**
3. **Bennett (Egyesült Államok) 2:13.1,**
4. Fukusima (Japán) 2:13.2,
5. Küppers (Közös német csapat) 2:14.7,
6. Mazanov (Szovjetunió) 2:15.9.

Csikány 2:17.5-tel a középdöntőből, Gulyás pedig 2:30.5-tel az előfutamból esett ki.

200 M-ES MELLÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Ian O'Brien (Ausztrália) 2:27.8, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Prokopenko (Szovjetunió) 2:28.2, Európa-csúcs,**
3. **Jastremski (Egyesült Államok) 2:29.6,**
4. Tutokajev (Szovjetunió) 2:31,
5. Henninger (Közös német csapat) 2:31.1,
6. Curumine (Japán) 2:33.6.

Lenkei 2:37.5-tel kiesett a középdöntőből.

200 M-ES PILLANGÓÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Kevin Berry (Ausztrália) 2:06.6, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Robie (Egyesült Államok) 2:07.5,**
3. **Schmidt (Egyesült Államok) 2:09.3,**
4. Riker (Ausztrália) 2:11,
5. Kuzmin (Szovjetunió) 2:11.3,
6. Kadonaga (Japán) 2:12.6.

400 M-ES VEGYESÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Dick Roth (Egyesült Államok) 4:45.4, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Saari (Egyesült Államok) 4:47.1,**
3. **Hetz (Közös német csapat) 4:51,**
4. Robie (Egyesült Államok) 4:51.4,
5. Gilchrist (Kanada) 4:57,
6. Jiskoot (Hollandia) 5:01.9,
7. Kosztolánczi György (Magyarország) 5:01.9.

Ali 5:05.4-gyel nem került a döntőbe.

4×100 M-ES GYORSVÁLTÓ

Olimpiai bajnok: Egyesült Államok (Clark, 52.9, világcsúcsbeállítás, Austin 52.9, Ilman 53.4, Schollander 53) 3:33.2, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Közös német csapat 3:37.2, Európa-csúcs,**
3. **Ausztrália 3:39.1,**
4. Japán 3:40.5,
5. Svédország 3:40.7,
6. Szovjetunió 3:42.1.

A Szlamka, Gulyás, Száll, Dobai összeállítású magyar váltó 3:43.2-vel nem került a döntőbe.

4×200 M-ES GYORSVÁLTÓ

Olimpiai bajnok: Egyesült Államok (Ilman, Saari, Schollander, Clark) 7:52.1, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Közös német csapat (Gregor, Hetz, Wiegand, Klein) 7:59.3, Európa-csúcs,**
3. **Japán 8:03.8,**
4. Ausztrália 8:05.7,
5. Svédország 8:08,
6. Franciaország 8:08.7.

Az Ali, Dobai, Kosztolánczy, Katona összeállítású magyar váltó 8:24.4-gyel nem került a döntőbe.

4×100 M-ES VEGYESVÁLTÓ

Olimpiai bajnok: Egyesült Államok (Mann, Craig, Richardson, Clark) 3:58.4, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Közös német csapat 4:01.6, Európa-csúcs,**
3. **Ausztrália 4:02.3,**
4. Szovjetunió 4:04.7,
5. Japán 4:06.6,
6. Magyarország (Csikány, Lenkei, Gulrich, Dobai) 4:08.5.

MŰUGRÁS

Olimpiai bajnok: Ken Sitzberger (Egyesült Államok) 159.90,
2. **Gorman (Egyesült Államok) 157.63,**
3. **Andreason (Egyesült Államok) 143.77,**
4. Pophal (Közös német csapat) 142.58,
5. Lundquist (Svédország) 138.65,
6. Poljakov (Szovjetunió) 138.64.



Don Schollander a torpedó-fiú. Mutatja, hogy ez már a harmadik aranyérme. Aztán még egyet szerzett

TORONYUGRÁS

Olimpiai bajnok: Robert Webster (Egyesült Államok) 148.58,
2. **Dibiasi (Olaszország) 147.54,**
3. **Grompf (Egyesült Államok) 146.57,**
4. Madrigal (Mexikó) 144.27,
5. Paladin (Szovjetunió) 143.77,
6. Phelps (Nagy-Britannia) 143.18.

Dóra helyezetlen.

NŐK

100 M-ES GYORSÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Dawn Fraser (Ausztrália) 59.5, olimpiai csúcs,
2. **Stouder (Egyesült Államok) 59.9,**
3. **Ellis (Egyesült Államok) 1:00.8,**
4. Terpstra (Hollandia) 1:01.8,
5. Lay (Kanada) 1:02.2,
6. Dobainé, Madarász Csilla (Magyarország) 1:02.4, országos csúcsbeállítás.

Turóczy Judit 1:03-mal és Takács Kató 1:03.3-mai a középdöntőből kiesett.

400 M-ES GYORSÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Ginnie Duenkel (Egyesült Államok) 4:43.3 olimpiai csúcs,
2. **Ramenofsky (Egyesült Államok) 4:44.6,**
3. **Stickles (Egyesült Államok) 4:47.2,**
4. Fraser (Ausztrália) 4:47.6,
5. Hughes (Kanada) 4:50.9,
6. Long (Nagy-Britannia) 4:52.

100 M-ES HÁTÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Cathy Ferguson (Egyesült Államok) 1:07.7, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Caron (Franciaország) 1:07.9, Európa-csúcs,**
3. **Duenkel (Egyesült Államok) 1:08.4,**
4. Tanaka (Japán) 1:08.6,
5. Harmar (Egyesült Államok) 1:09.4,
6. Ludgrove (Nagy-Britannia) 1:09.5.

Balla 1:12-vel kiesett az előfutamból.

200 M-ES MELLÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Galina Prozumenscsikova (Szovjetunió) 2:46.4, olimpiai csúcs,
2. **Kolb (Egyesült Államok) 2:47.6,**
3. **Babanyina (Szovjetunió) 2:48.6,**
4. Mitchell (Nagy-Britannia) 2:49,
5. Slattery (Nagy-Britannia) 2:49.6,
6. Grimmer (Közös német csapat) 2:51.

Kovács Zsuzsa 3:06.7-tel kiesett az előfutamból.

100 M-ES PILLANGÓÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Sharon Stouder (Egyesült Államok) 1:04.7, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Kok (Hollandia) 1:05.6,**
3. **Ellis (Egyesült Államok) 1:06,**
4. Pyrrhonen (Finnország) 1:07.6
5. De Varona (Egyesült Államok) 1:08,
6. Takahasi (Japán) 1:09.1.

Egervári Márta 1:10.7-tel nem került a döntőbe.

400 M-ES VEGYESÚSZÁS

Olimpiai bajnok: Donna de Varona Egyesült Államok) 5:18.7, olimpiai csúcs,
2. **Finneran (Egyesült Államok) 5:24.1,**
3. **Randall (Egyesült Államok) 5:24.2,**
4. Holletz (Közös német csapat) 5:25.6, Európa-csúcs,
5. McGill (Ausztrália) 5:25.6,
6. Heukels (Hollandia) 5:30.3,
8. Egervári Márta (Magyarország) 5.38.4.

4×100 M-ES GYORSÚSZÓ VÁLTÓ

Olimpiai bajnok: Egyesült Államok (Stouder 1:01.2, De Varona 1:00.9, Watson 1:00.7, Ellis 1:00.9) 4:03.7, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Ausztrália 4:06.9,**
4. **Hollandia 4:12, Európa-csúcs,**
4. Magyarország (Turóczy, Erdélyi, Takács, Madarász) 4:12.1, országos csúcs,
5. Svédország 4:14,
6. Közös német csapat 4:15.

4×100 M-ES VEGYESVÁLTÓ

Olimpiai bajnok: Egyesült Államok (Ferguson, Kolb, Stouder, Ellis) 4:39.9, világ- és olimpiai csúcs,
2. **Hollandia 4:37, Európa-csúcs,**
3. **Szovjetunió 4:39.2,**
4. Japán 4:42,
5. NagyBritannia 4:45.8,
6. Kanada 4:49.9.

A Balla, Kovács, Egervári, Madarász összeállítású magyar váltó 7. lett, de szabálytalan váltás miatt diszkvalifikálták.

MŰUGRÁS

Olimpiai bajnok: Ingrid Krämer-Engel (Közös német csapat) 145 pont,
2. **Collier (Egyesült Államok) 138.36,**
3. **Willard (Egyesült Államok) 138.18,**
4. Gossick (Egyesült Államok) 129.70,
5. Fedoszova (Szovjetunió) 126.33,
6. Anokima (Szovjetunió) 125.28.

TORONYUGRÁS

Olimpiai bajnok: Lesley Bush (Egyesült Államok) 99.80 pont,
2. **Ingrid Engel-Krämer (Közös német csapat) 98.45,**
3. **Alekszejeva (Szovjetunió) 97.60,**
4. Cooper (Egyesült Államok) 96.30,
5. Lanzke (Közös német csapat) 92.92,
6. Pertmayr (Auszria) 92.70.

VITORLÁZÁS

Tapasztalatokat szereztünk

Bár a vitorlázó sport nem ismeretlen számunkra, hiszen a Balaton az egyik legalkalmasabb tó ennek a sportágnak az űzésére, az olimpiákon mégis csak ritkán fordult elő, hogy magyar hajók rajthoz álltak. Tokióba csak egy versenyzőt küldtünk, őt is a finn dingiben, a legkisebb hajóosztályban, inkább csak tapasztalatszerzésre. Fináczy tapasztalatai minden bizonnyal serkentően hatnak majd a magyar vitorlázó sportra.

FINN DINGI

Olimpiai bajnok: Wilhelm Kuhweide (Közös német csapat) 7638 pont,
2. **Barrett (Egyesült Államok) 6373,**
3. **Wind (Dánia) 6190,**
4. Mandel (Új-Zéland) 5684,
5. Raudaschl (Ausztria) 5405,
6. Ryrie (Ausztrália) 5274,
13. Fináczy (Magyarország) 3751.

REPÜLŐ HOLLANDI

Olimpiai bajnok: Új-Zéland 6255 pont,
2. **Nagy-Britannia 5556,**
3. **Egyesült Államok 5158,**
4. Dánia 4500,
5. Szovjetunió 4375,
6. Hollandia 4214.

5,5 MÉTERES OSZTÁLY

Olimpiai bajnok: Ausztrália 5981 pont,
2. **Svédország 5254,**
3. **Egyesült Államok 5106,**
4. Olaszország 4738,
5. Közös német csapat 3057,
6. Finnország 3039.

CSILLAGHAJÓ

Olimpiai bajnok: Richard Knowles (Bahama) 6564 pont,
2. **Stearns (Egyesült Államok) 5585,**
3. **Petersson (Svédország) 5527,**
4. Tallberg (Finnország) 5402,
5. Pinyegin (Szovjetunió) 4305,
6. Splieth (Közös német csapat) 4175.

SÁRKÁNYHAJÓ

Olimpiai bajnok: Dánia 5854 pont,
2. **Közös német csapat 5826,**
3. **Egyesült Államok 5523,**
4. Nagy-Britannia 5090,
5. Bermuda 5055,
6. Olaszország 4636.

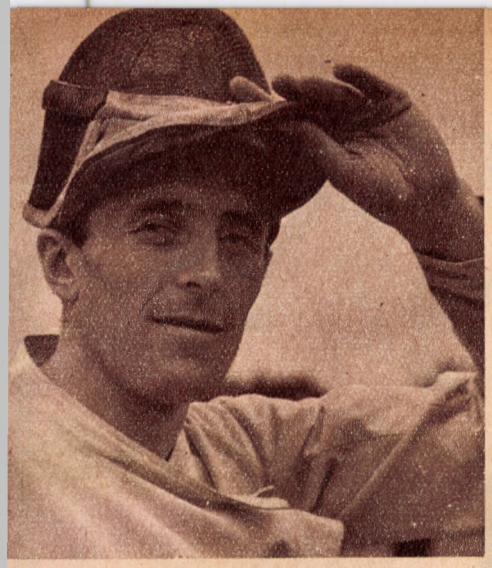
VÍVÁS

Az eddigi legnagyobb magyar siker

Vívóinktól azt várta a közvélemény, hogy becsületesen helytállnak és ha minden jól megy, két olimpiai aranyéremmel örvendeztetnek meg bennünket. Nos, vívóink ezt a nem is olyan szerény óhajt kétszázszázalékosan túlteljesítették. Eddig még példa nélkül állt — pedig a magyar vívásnak ragyogó hagyományai vannak az olimpiákon —, hogy négy aranyérmet szereztünk volna. Ez olimpiai csúcs. A nemvárt sikersorozatot a vívónők nyitották meg. Két aranyérmükkel alaposan feladták a leckét a férfiaknak. A párbajtőrözők nem is hagyták magukat és Magyarország számára az olimpiák történetében először ők is aranyérmet szereztek. A több mint fél évszázados kardhegemónia „jogfolytonosságát" viszont Pézsa Tibor biztosította. Már-már úgy látszott, hogy esetleg az ötödik aranyérmet is megszerzik vívóink, ez azonban nem sikerült.

Arany és bronz. Prozumenscsikova és Babanyina, a két csinos szovjet diáklány, a női 200 m-es mellúszás első és harmadik helyezettje, Jojogi kedvencei közé tartozott





Pézsa Tibor, a vívóolimpia egyik legnagyobb meglepetése (a kardvívás egyéni győztese). Majdnem úgy volt, hogy csak a csapatversenyben vesz részt

Éppen a kardcsapat, amelytől a legbiztosabb sikert vártuk, nem tudott megbirkózni a nagy feladattal.

A magyarok mellett a szovjet vívók voltak ennek az olimpiai mezőnynek a másik erősségei. Három aranyérmet nyertek, a nyolcadik pedig egy lengyel tőrvívónak jutott. Nagy meglepetés, hogy az olaszok és a franciák egyetlen aranyérmet sem tudtak szerezni.

FÉRFIAK

TŐR EGYÉNI VERSENY

Olimpiai bajnok: Egon Franke (Lengyelország) 3 gy.,
2. **Magnan (Franciaország) 2 gy.,**
3. **Revenu (Franciaország) 1 gy.,**
4. Losert (Ausztria) 0 gy.,
5. dr. Kamuti Jenő (Magyarország),
6. Gerresheim (Közös német csapat).

A nyolc közé bekerült még Szabó, míg Gyurica a második fordulóból kiesett.

TŐR-CSAPATVERSENY

Olimpiai bajnok: Szovjetunió (Szvesnyikov, Midler, Zsdánovics, Sziszikin, Sarov)
2. **Lengyelország,**
3. **Franciaország,**
4. **Japán,**
5. **Közös német csapat,**
6. **Románia**

A magyar csapat (Kamuti dr., Kamuti L., Gyuricza, Szabó, Gyarmati) a legjobb nyolc között 9:7-re kikapott a japánoktól, majd a románoktól (9:5) elszenvedett vereség után az olaszokkal együtt a 7—8. helyen végzett.

PÁRBAJTŐR EGYÉNI VERSENY

Olimpiai bajnok: Grigorij Krissz (Szovjetunió) 2 gy.,
2. **Hoskyns (Nagy-Britannia) 2 gy.,**
3. **Kosztava (Szovjetunió) 2 gy.,**
4. Saccaro (Olaszország) 0 gy.,
5. Gonsior (Lengyelország),
6. Bourquard (Franciaország).

Kausz dr. nem került az első 24 közé, Nemere és Kulcsár egyenes kiesési rendszerben a legjobb 16 közül esett ki.

PÁRBAJTŐR-CSAPATVERSENY

Olimpiai bajnok: Magyarország (Kulcsár Győző, Nemere Zoltán, dr. Kausz István, Gábor Tamás, Bárány Árpád),
2. **Olaszország,**
3. **Franciaország,**
4. Svédország,
5. Lengyelország,
6. Közös német csapat

A magyar csapat eredményei: Magyarország—Japán 11:5, Magyarország—Irán 13:3, Magyarország—Ausztria 8:1, Magyarország—Szovjetunió 8:4, Magyarország—Franciaország 9:4, Magyarország—Olaszország 8:3.

KARD EGYÉNI VERSENY

Olimpiai bajnok: Pézsa Tibor (Magyarország) 2 gy.,
2. **Arabo (Franciaország) 2 gy.,**
3. **Mavlihanov (Szovjetunió) 1 gy.,**
4. Rilszkij (Szovjetunió) 1 gy.,
5. Ochyra (Lengyelország),
6. Parent (Franciaország).

A legjobb 16 közül Kovács és Bakonyi egyenes kiesési rendszerben nem került az első nyolc közé.

KARD-CSAPATVERSENY

Olimpiai bajnok: Szovjetunió,
2. **Olaszország,**
3. **Lengyelország,**
4. Franciaország,
5. Magyarország (Horváth, Kovács, Mendelényi dr., Meszéna, Pézsa),
6. Románia.

A magyar csapat eredményei: Magyarország—Argentína 9:2, Olaszország—Magyarország 9:7, Magyarország—Románia 9:0, Magyarország—Közös német csapat 9:3.

NŐK

TŐR EGYÉNI VERSENY

Olimpiai bajnok: Újlakiné Rejtő Ildikó (Magyarország) 2 gy.,
2. **Mees (Közös német csapat) 2 gy.,**
3. **Ragno (Olaszország) 2 gy.,**
4. Gorohova (Szovjetunió) 0 gy.,
5. Juhász Katalin (Magyarország),
6. Masciotta (Olaszország),

Sákovicsné a legjobb 16 közül esett ki.

TŐR-CSAPATVERSENY

Olimpiai bajnok: Magyarország (Újlakiné, Rejtő Ildikó, Juhász Katalin, Sákovicsné, Dömölky Lidia, dr. Mendelényiné, Ágoston Judit, Maros i Paula),
2. **Szovjetunió,**
3. **Közös német csapat,**
4. Olaszország,
5. Románia,
6. Franciaország.

A magyar csapat eredményei: Magyarország—Egyesült Államok 9:1, Magyarország—Közös német csapat 9:6, Magyarország—Szovjetunió 9:7.

VÍZILABDA

Nyolc év után ismét olimpiai bajnok lett a magyar csapat

Bevalljuk, szinte biztos győzelmi reményekkel néztünk vízilabda-válogatottunk tokiói szereplése elé. A valóság már nem volt ennyire „meggyőző". A hollandok elleni keserves 6:5-ös győzelem után egyszeriben borúlátó lett a közvélemény. Kevesen hittek abban, hogy a magyar csapat olimpiai bajnok lesz. A négyes döntőben az olaszok 3:1-es legyőzése után a szovjet csapat elleni mérkőzésen is ez volt a helyzet. A negyedik negyed elejéig 2:2-re állt a mérkőzés és még az egy-gólos győzelemre is csak halvány reményünk volt, nemhogy a legalább három gólkülönbségű diadalra. Az utolsó három percben mégis csoda történt. A döntőben megfiatalított csapatunk valósággal szárnyakat kapott és pillanatok alatt 5:2-es arányú győzelmet harcolt ki kitűnő ellenfelével szemben. Így aztán jobb gólaránnyal mégis megelőztük a nagyon egységes jugoszláv csapatot és megnyertük az olimpiai vízilabda tornát.

Olimpiai bajnok: Magyarország (Boros Ottó, Ambrus Miklós, Gyarmati Dezső, Mayer Mihály, Felkai László, Pócsik Dénes, Konrád János, Kanizsa Tivadar, Rusorán Péter, Dömötör Zoltán, Kárpáti György, Bodnár András) 5 pont (12:7),
2. **Jugoszlávia 5 pont (8:5),**
3. **Szovjetunió 2 pont,**
4. Olaszország 0 pont,
5. Románia,
6. Közös német csapat.

A magyar csapat eredményei: Magyarország—EAK 11:1, Magyarország—Belgium 5:0, Magyarország—Hollandia 6:5, Magyarország—Jugoszlávia 4:4, Magyarország—Olaszország 3:1, Magyarország—Szovjetunió 5:2.

Kárpáti György dr., a tokiói uszoda medencéjében is „doktori" módon játszott





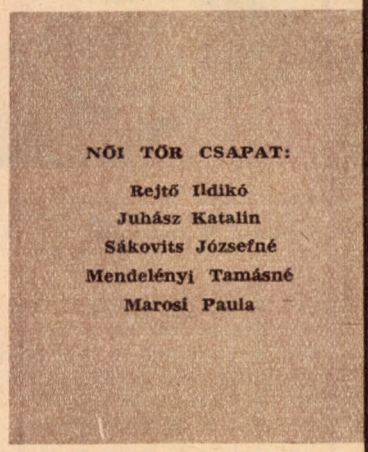






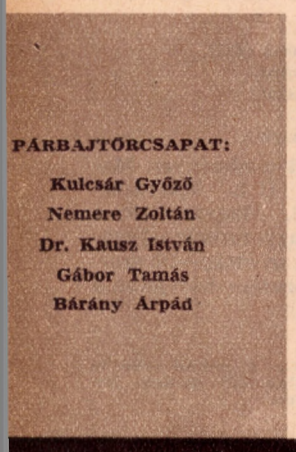

NŐI TŐR CSAPAT:

Rejtő Ildikó
Juhász Katalin
Sákovits Józsefné
Mendelényi Tamásné
Marosi Paula



PÁRBAJTŐRCSAPAT:

Kulcsár Győző
Nemere Zoltán
Dr. Kausz István
Gábor Tamás
Bárány Árpád





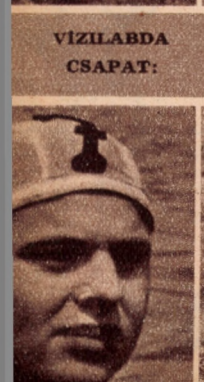
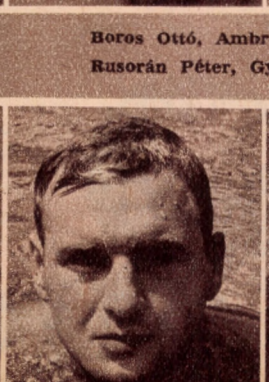


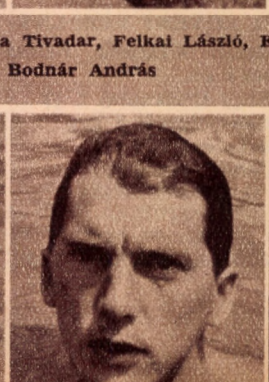






VÍZILABDA CSAPAT: Boros Ottó, Ambrus Miklós, Mayer Mihály, Dömötör Zoltán, Kanizsa Tivadar, Felkai László, Konrád János, Rusorán Péter, Gyarmati Dezső, dr. Kárpáti György, Pócsik Dénes, Bodnár András


TOKYO 1964

ARANY ÉRMESEINK





HAMMERL LÁSZLÓ



DR. TÖRÖK FERENC



REJTŐ ILDIKÓ



POLYÁK IMRE



KOZMA ISTVÁN



PÉZSA TIBOR

LABDARÚGÓ CSAPAT:

Szentmihályi Antal
Gelei József
Novák Dezső
Káposzta Benő
Orbán Árpád
Ihász Kálmán
Palotai Károly
Nagy István
Orosz Pál
Nógrádi Ferenc
Szepesi Gusztáv
Nagy György
Varga Zoltán
Csernai Tibor
Bene Ferenc
Farkas János
Dunai II Antal
Katona Sándor
Komora Imre





FÖLDI IMRE

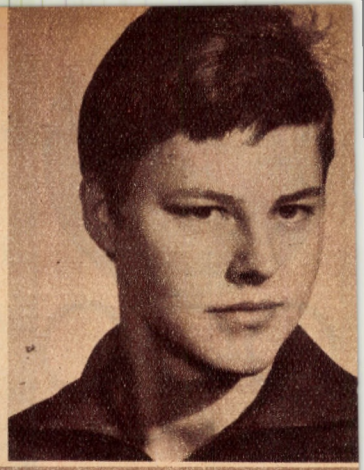
TOKYO 1964

EZÜST és BRONZ ÉRMESEINK





HESZ MIHÁLY



MAKRAY KATALIN



TÓTH GÉZA







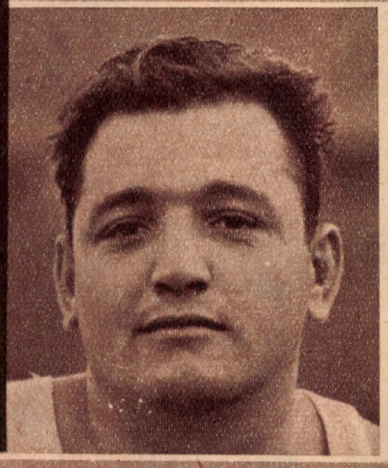
ÖTTUSA CSAPAT: Dr. Török Ferenc, Nagy Imre, Török Ottó



KULCSÁR GERGELY

RUDASNÉ ANTAL MÁRTA

ZSIVÓTZKY GYULA



VARJÚ VILMOS

DUCZA ANIKÓ



VERES GYŐZŐ

HAMMERL LÁSZLÓ









Megerősítettük helyünket a legjobbak között

Hivatalosan nem pontozzák az olimpián résztvevő országok eredményeit. Az egyetlen mércét, azt is félhivatalosan, a megszerzett arany-, ezüst- és bronzérmek jelentik. Ennek ellenére nagy divat a legkülönfélébb elvek szerint összeállított pontverseny, illetve az érmek és a IV.—VI.-ig értékelt helyezések pontozása. Ez a legáltalánosabb, mert megközelítően ez tükrözi a legreálisabban az egyes országok sportkultúráját. Mi is ezt a gyakorlatot követjük olyképpen, hogy 7, 5, 4, 3, 2, 1 arányban pontozzuk az I.—VI. helyezést.

A tokiói olimpia pontversenyének végeredménye nagyon tanulságos. Kiolvashatjuk belőle a többi között, hogy a két nagy (a Szovjetunió és az Egyesült Államok) mellett milyen sok ország szerzett érmeket és helyezéseket. Ennek bizonyítására elegendő, ha összehasonlítjuk a római és a tokiói ponttáblázatot. Ez a sport általános fejlődését mutatja. Különösen figyelmet érdemelnek a fiatal afrikai országok; jónéhányat találunk közülük a dicsőségtáblán.

Sportolóink is nagyszerűen helytálltak. Végeredményben négy aranyéremmel és 25 ponttal szárnyalták túl római eredményüket és ezzel megszilárdították Magyarország helyét a legjobbak között.

Nagy olimpia volt a tokiói és a rendkívül magas színvonalú küzdelmekben csak azoknak termett babér, akik sportbelileg és fizikailag is a legjobban felkészültek. És hogy a mi sportolóink ilyen nagyszerűen megállták helyüket, az azt bizonyítja, hogy az út, amelyen az újjászervezett magyar testnevelés és sport elindult, jó irányba vezet.

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	Pontszám
1. Szovjetunió	30	31	35	17	25	11	617
2. Egyesült Államok	36	26	28	19	10	13	584
3. Közös német csapat	10	21	19	13	15	20	340
4. Japán	16	5	8	12	8	17	238
5. Olaszország	10	10	7	8	5	6	188
6. Magyarország	10	7	5	7	12	7	177
7 Lengyelország	7	6	10	5	5	9	153
8. Nagy-Britannia	4	12	2	9	4	5	136
9. Ausztrália	6	2	10	9	4	3	130
10. Csehszlovákia	5	6	3	3	6	3	101
11. Franciaország	1	8	6	5	2	8	98
12. Románia	2	4	6	4	10	5	95
13. Hollandia	2	4	4	5	—	5	70
14. Svédország	2	2	4	3	9	2	69
15. Bulgária	3	5	2	2	2	3	67
16. Finnország	3	—	2	2	—	5	40
17. Svájc	1	2	1	3	4	—	38
Dánia	2	1	3	1	2	—	38
Új-Zéland	3	—	2	2	1	1	38
20. Törökország	2	3	1	1	—	1	37
Kanada	1	2	1	2	4	2	37
22. Jugoszlávia	2	1	2	1	2	2	36
23. Dél-Korea	—	2	—	2	2	4	24
24. Belgium	2	—	1	1	—	1	22
25. Irán	—	—	2	2	1	2	18
26. Argentína	—	1	—	2	1	1	14
27. Trinidad	—	1	2	—	—	—	13
28. Jamaica	—	—	—	4	—	—	12
29. Etiópia	1	—	—	1	—	—	10
India	1	—	—	—	1	1	10
31. Brazília	—	—	1	1	1	—	9
Tunézia	—	1	1	—	—	—	9
Írország	—	—	1	1	1	—	9
Ausztria	—	—	—	1	2	2	9
35. EAK	—	—	—	1	1	2	7
Kuba	—	1	—	—	1	—	7
Kenya	—	—	1	—	1	1	7
Nigéria	—	—	1	1	—	—	7
Mexikó	—	—	1	1	—	—	7
Bahama-szigetek	1	—	—	—	—	—	7
41. Spanyolország	—	—	—	1	1	1	6
42. Portugália	—	—	—	1	1	—	5
Pakisztán	—	1	—	—	—	—	5
Fülöp-szigetek	—	1	—	—	—	—	5
45. Ghana	—	—	1	—	—	—	4
Uruguay	—	—	1	—	—	—	4
47. Puerto Rico	—	—	—	1	—	—	3
48. Afganisztán	—	—	—	—	1	—	2
Tajvan	—	—	—	—	1	—	2
Bermuda-szigetek	—	—	—	—	1	—	2
Norvégia	—	—	—	—	1	—	2
52. Elefántcsontpart	—	—	—	—	—	1	1
Peru	—	—	—	—	—	1	1
Chile	—	—	—	—	—	1	1
Venezuela	—	—	—	—	—	1	1

OLIMPIAI BIBLIOGRAFIA KELLENE

Az olimpiák előtti és utáni esztendőkben gyakrabban jelennek meg a játékokkal foglalkozó irodalmi művek. Ma már a legjobb szakkönyvtár legjobb katalógusa sem tud felvilágosítást nyújtani a nemzetközi olimpiai irodalomról. A folyóiratcikkeket pedig — amelyek sokszor a könyveknél is fontosabbak — csak kevés könyvtár katalógusa dolgozza fel. Ezért van szükség egy olyan bibliográfiára, mely a teljesség igényével feltárja az ókori klasszikusok műveiben az antik világ négyévenkénti játékaira vonatkozó adatokat, valamint az újkori olimpiai játékokkal összefüggő könyveket, jelentősebb cikkeket.

Az ókori olimpiai játékok történetének kutatói nem elégedhetnek meg az eddig feltárt eredményekkel, hiszen például még mindig nem teljesen tisztázott, hogy az ókorban meddig is koszorúztak olimpiai bajnokot. A görögök mindennapi életének szerves részét alkotó testkultúra kérdései, az olimpiai és egyéb játékok története, azok újabb és újabb eseményei annyira benne éltek a köztudatban, hogy elegendő volt, ha az írók egy-egy mondatban hivatkoztak rájuk. A nem szakírók munkáiban elrejtett mondatok 2000 év távlatában is igen értékesek számunkra, hiszen az ókori testkultúra szakirodalma csak töredékesen maradt ránk és ezek a szétszórtan fellelhető mondatok (pl. Festusnak a régi intézmények és az ősi római nyelv és szókincs megértéséhez írott művében eligazítást találunk a pentatlon versenyszámok sorrendjére is, stb.) jelentős forráshelyként szolgálhatnak. Igen hasznos lehet tehát egy olyan útmutató, mely az ókori valamint a bizánci szerzők műveinek és az egyéb írásos emlékeknek az ókori testkultúrára vonatkozó, hiteles helyként figyelembe vehető forrásait a teljesség, adatait pedig a lelőhely pontosságának (a mű címe, fejezet, sor, rövid tartalom) igényével magában foglalja.

Az újkori olimpiai játékokkal egészben vagy részben foglalkozó művek és kiemelkedő cikkek (pl. H. Groll a Leibesübungen-Leibeserziehung 1964. évi 1. számában az olimpiai játékok nevelési értékeiről értekezett stb.) bibliográfiája — a forráshely megjelölésével és tartalmi ismertetéssel — a gyakorlati szakemberek számára nyújthatna segítséget. A tudományos kutatás és a gyakorlati élet e nélkülözhetetlen segédeszközét úgy kell szerkeszteni, hogy egy igen jó szakmutató könnyítse meg a tájékozódást.

Minthogy egy ország, egy terület, egy tudós egyedül ma már képtelen a tudás halmazának áttekintésére és a világtól elzárt kutatómunka folytatására, az olimpiai bibliográfia is csak jól szervezett nemzetközi összefogással készíthető el.

A munka menete tehát csak az lehet, hogy az egyes országok egységes irányelvek szerint összegyűjtik nemzeti bibliográfiai adataikat. Ezt követi a válogatás és a szerkesztés munkája.

Úgy véljük, hogy a nemzetközi olimpiai bibliográfia említett két fajtája az UNESCO Testnevelési és Sport Világtanácsának gondozásában 1968-ra, a XIX. olimpiai játékok idejére el is készülhetne és nagymértékben megkönnyíthetné azoknak a munkáját, akik a speciális bibliográfia hiányában ma még sok időt töltenek azzal, hogy feltárják az általuk kutatott terület irodalmát.

Keresztényi József dr.

A magyar testnevelésügy elfelejtett úttörője:

TÁNCSICS MIHÁLY

A magyar sportmozgalom és testnevelésügy első évtizedeinek történetét a politikai és kulturális élet kiemelkedő személyiségeinek — Széchenyi, Kossuth, Wesselényi, Eötvös József és mások — gyakorlati és elméleti tevékenysége fémjelzi. Ezekről az úttörőkről beszélnek is. Nagyon ritkán említik viszont Táncsics Mihály nevét, aki ugyan hatásában nem, de gondolatai révén szinte egyedülálló alakja korai sporttörténetünknek.

Táncsics Mihály neve inkább a politika és a pedagógia területén ismert. Következetes forradalmár, sokoldalú reformer, kiváló pedagógus — hibái ellenére is történelmünk egyik leghaladóbb egyénisége. A testnevelés és sport fontosságának felismeréséig a pedagógia oldaláról jut el.

1836-ban jelent meg a Bogdán unokája, Laura c. pedagógiai tárgyú regénye. Itt szól először Táncsics a testnevelés nagy jelentőségéről: „... először a test fejlődjék ki tökéletesen, mert ép tagok nélkül... az életnek ritkán örülhetni igazán, bármily lelki tökélyek is pótolják a testi hiányt." A testi-lelki összhang megteremtését csakis a testgyakorlatokkal érhetjük el, egészségünket a testmozgás őrzi meg. Táncsics a gyaloglás, a mindennapi séta mellett foglal állást: reggelente, szabad levegőn végezzük. Lehetőségei korlátlanok, hisz öreg és fiatal, gazdag és szegény egyaránt hódolhat e hasznos „mulatságnak". Ez a könyve bennünket érdeklő más gondolatot is tartalmaz. Táncsics szót emel a nők testnevelése érdekében — hazánkban a legelsők között. Közvetett módon jár el, azt bizonygatja, milyen károkat okoz, ha a nők nem részesülnek testi nevelésben. Rámutat: a nőknek, hogy „... a testnek kifejlődhetésére szükséges szabad levegőben, mozgásban, a férfiak testét erősebbé kiképző foglalatosságban nem részesülnek, ez rájok nézve nagy veszteség."

Táncsics jóval megelőzte korát a falusi sport elismeréséért, rendszeres keretek közé vonásáért indított küzdelmével. 1842-ben írta a „Földmívelési ipar ébresztésének egyetlen módja" c. könyvét. Ebben ajánlja, hogy a falu lakosságát különböző jutalmakban részesítsék a népünnepeken. A többi között díjazzák, „Ki a birkózásban legügyesebb, futásban legelőször ér a célhoz, sat." Egyik későbbi írásában a főhős, aki falut alapít, különböző ösztöndíjakat létesít, így: „50—50 frt oly ifjaknak, kik a testgyakorlatban... tüntetik ki magukat", továbbá: „50 frt az évi lóversenyben nyertes félnek." Táncsics tehát rendszeres versenyeket akar létesíteni, s így létalaphoz juttatni a falusi sportot. A kiválóbb sportolók elismerése túlterjedne a virtuskodásért is kijáró erkölcsi elismerésen: anyagi, főleg pénzbeli díjazással serkentené jobb teljesítményre a falu fiataljait. Ez nem profizmus, hanem a testkultúra egyenlő helyének biztosítása a falu életében, rangadás.

Táncsicsnál merül fel először a modern sporttelep, a világvárosi stadion-motívum, az 1867-ben megjelent „Fővárosunk" c. tanulmányában. A Pest-Budát érintő reformjavaslatait összegezi itt. A többi között két csatorna építését is szorgalmazza. Ezek közül a külső keletről indulva, félkörben, mintegy határként ölelné körül Pestet. Partja „lenne főkép az ifjúságnak magát futásban, sebes járásban gyakorló iskolája, pályája." A „Fővárosunk"-ban Táncsics egy másik sportlétesítmény hasznáról is nyilatkozik: „A Csónakda verseny kezeskedik erről: az evezőlapát nem becsesebb fanem mint az ásó-kapanyél; s ha az elsőt a művelt osztály újabb sarjadéka már megragadta, csak egy lépés még és megragadja a kapanyelet." Táncsics felismerte a sport emberformáló erejét is, szoros kapcsolatát a munkával. Úgy véli, a fizikai munka megbecsülésétől — a sport jó rávezető! — eljutnak majd a fizikai és szellemi munkás egyenlő megbecsüléséig, esetleg a társadalmi osztálykülönbségek el-

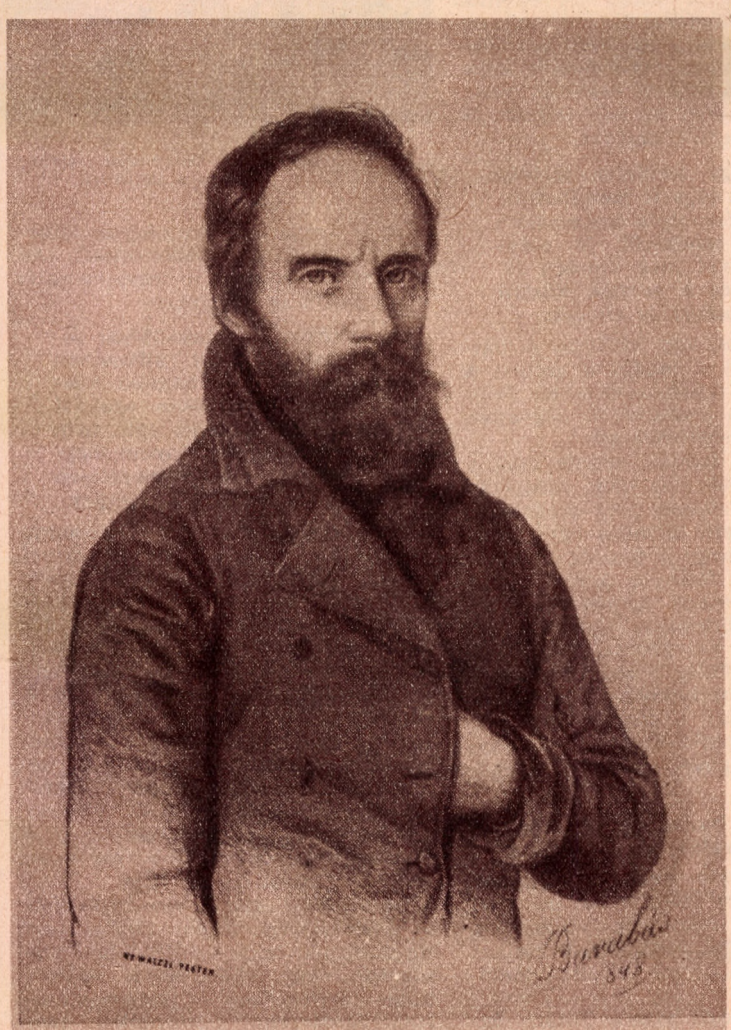
tűnéséig is. Ez naiv gondolat, a sport szerepének túlértékelése. Különben is mélyebb volt a szakadék Táncsics korában a kapanyél és az evezőlapát között, hogy azt a Csónakda verseny áthidalhassa.

Táncsics fél a szellemi munkát végzők testi elsatnyulásától. Ez az országra nézve is káros lenne, ezért egyetemi reformjavaslatában, amelyet 1871-ben nyújtott be az országgyűlésnek, a tőle megszokott radikális módon kíván ezen segíteni. „Hetenként legalább egyszer — de a napot nem tudatván — a kora reggeli órák valamelyikében — a tanárok testi és hadigyakorlatra szólítsák föl az egész iskolai hallgatóságot, mely gyakorlaton a hadtanárok vezéreljenek... Amelyik tanuló meg nem jelenik: mint hitvány, pulya, haszontalan, a többiek névsorából kegyelem nélkül kitöröltessék." Mindezt a honvédelmi kiképzés címén kívánja biztosítani, mégis ez a kötelező egyetemi testnevelés első javaslata nálunk, ami még mindig nem valósult meg ilyen mértékben.

Táncsics nem esett a vizet prédikáló és bort ivó pap hibájába. Maga is rendszeresen edzette testét. Gyalog járta be az országot, majd 1846-ban — 47 éves ekkor — Nyugat-Európát. Ismerte a gimnasztikát is, s egyik önéletrajzi írásának tanúsága szerint a börtönben is űzte azt. Naponta tornászott, mindaddig — mint írta — „míg kimelegedtem."

Táncsics úttörőjellegű és testnevelési, illetve sportvonatkozású gondolatainak közvetlen hatása nem volt, nem is lehetett, hiszen üldözött ember volt egész életében. Gondolatai azért értékesek, és megszívlelendők lettek volna — egyik-másik talán még ma is.

Bényei Miklós



Táncsics Mihály 1848-ban
(Barabás Miklós kőrajza)

NEMZETKÖZI LEVELEZŐ TUDOMÁNYOS KONFERENCIA

„A Testkultúra Kérdései" c. bolgár folyóirat 1965-ben Nemzetközi Levelező Tudományos Konferenciát indít. Ennek a konferenciának az a célja, hogy a bolgár, szovjet, román, jugoszláv, lengyel, magyar, csehszlovák és német sportszervek tudományos módszertani sportfolyóiratai rendszeresen közöljenek olyan tudományos értekezéseket a testgyakorlás módszertani kérdéseiről, amelyek a szocializmusból a kommunizmusba való átmenet időszakában kapcsolatosak a testnevelés és a sport továbbfejlődésével.

„A Testkultúra Kérdései" c. folyóirat szerkesztőbizottsága elhatározta, hogy 1965-ben ennek a Nemzetközi Levelező Tudományos Konferenciának a keretében a tömegsporttal, annak helyzetével, fejlődési tényezőivel, alkalmazásának formáival és hatásfokával kíván foglalkozni.

A lap a konferencián való részvételre meghívja a szocialista országok tudományos munkatársait, edzőit, testnevelőit, sportorvosait, közöljék eredeti cikkeiket és az említett kérdéssel foglalkozó tudományos értekezéseiket.

A Nemzetközi Levelező Tudományos Konferencián való részvétel feltételei a következők:

1. A cikkek terjedelemben ne haladják meg a 240 gépelt sort (beleértve a táblázatokat, illusztrációkat és irodalmat is), a tudományos értekezések pedig a 120 gépelt sort. A beküldött munkák orosz, bolgár, vagy német nyelven készüljenek.

2. A cikkekhez csatolni kell 15 gépelt soros összefoglalót két példányban.

3. Az illusztrációkat (négynél több ne legyen) kemény fehér papíron fekete tussal kell elkészíteni 2 : 1 arányban. Az egyes oldalakon megfelelő szöveg álljon az illusztrációk mellett.

4. A szerzők cikkük címe alatt közöljék teljes nevüket, tudományos címüket, illetve fokozatukat és az intézmény, vagy szerv nevét, ahol dolgoznak.

A Nemzetközi Levelező Tudományos Konferenciára készített minden munkát a következő címre kell beküldeni:

„A Testkultúra Kérdései" szerkesztőbizottsága Szófia, Tolbuchin krt. 18.

LABDARUGÁSBAN a javulás



A bajnokságot nyert Ferencváros együttese

A változás korát éli a magyar labdarúgás. Ezt híven tükrözte az ismét naptári éves bajnokság. Egy cikk keretében nehéz átfogó képet adni az ország labdarúgásáról, még a Nemzeti Bajnokságról is, ezért inkább csak az NB I küzdelmei során szerzett tapasztalatainkat próbáljuk összegezni. Annyit azonban mégis megjegyzünk közbevetőleg, hogy egészséges ötlet volt az NB I/B felállítása. Átformáló ereje természetesen csak évek múlva gyümölcsözik majd megfelelően ennek a közbeiktatott osztálynak, a jelek azonban már most biztatóak. Vitathatatlan, hogy magasabb a színvonal az NB I/B-ben, mint a korábban volt NB II-ben, a mostaniról nem is beszélve. Nem egyszer hallottuk szurkolóktól a bajnoki év folyamán, hogy szívesebben megnéznek egy-egy B-osztályú mérkőzést, mint az NB I jónéhány találkozóját, mert ott nagyobb az iram, gólratörőbben játszanak a csapatok. Persze az igazság nem ennyire egyértelmű, hiszen az NB I/B-ben sem magasabb a gólátlag, az azonban kétségtelen, hogy meglehetősen kiegyensúlyozott a mezőny, s ez is egyik oka, hogy a „hajtással", a labdarúgás küzdő jellegével ebben az osztályban nem volt különösebb baj.

És most lássuk

mit mutatott az NB I?

Kezdjük ott, hogy az utóbbi években nem nagyon kényeztettek el bennünket élvonalbeli csapataink. A védekező játék teljesen eluralkodott, ötlet- és gólszegények lettek a mérkőzések, lehangoló hatást gyakoroltak a nézőkre. Alaposan meg is csappant a nézőszám, amit előszeretettel varrtak a tévé nyakába. Pedig a hiba a labdarúgás „készülékében" volt. Úgy kezdődött, hogy az edzők zöme összetévesztette a korszerű futballt a védekező játékkal. A korszerű játéknak ugyanis valóban a védekezés az alapja. Szervezetten állják útját az ellenfél próbálkozásainak, mégpedig nemcsak azok, akiknek ez az elsődleges feladatuk, hanem szükség szerint mások is. Amikor aztán az ellenfél támadása megfeneklik, következik az ellentámadás. Gyorsan, lendületesen, viharosan, meredeken a kapu felé. És nemcsak a csatárok részvételével, hanem ha kell fedezet és hátvéd közreműködésével.

Ez a nagy területen történő hullámzás (úgy is mondhatjuk, hogy „egészpályás letámadás") azonban rendkívül jó erőnlétet követel meg minden játékostól, és a posztok közötti különbséget is elmossa.

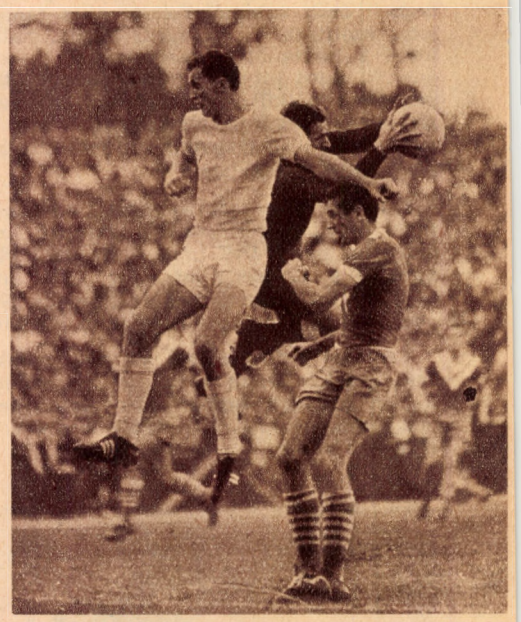
Ha a helyzet úgy kívánja, a hátvéd viszi fel a labdát a szélen; a fedezet mint végrehajtó csatár fejez be akciót; a csatárok a közvetlen védelemnek segítenek stb.

Mindebből nálunk eleinte csak a védekezés erősödött meg, mégpedig a támadás rovására. Az eredménynyel kecsegtető támadás egyik fontos kelléke, hogy a támadók lehetőleg számbeli fölénybe kerüljenek a védőkkel szemben. Ennek éppen az ellenkezője történt. A védelem megerősítésére hátravont játékosok, megfelelő erőnlét hiányában, nemigen tudtak az ellentámadáshoz felzárkózni, s így a támadók kisebbségben maradtak. Ezért váltak annyira egyhangúvá a bajnoki mérkőzések.

Az idei bajnokság azonban már a javulás jeleit mutatta.

Akadtak persze most is a mélypontra jellemző találkozók, de azért egyre több mérkőzés villanyozta fel a közönséget, a védekezés mellett egyre nagyobb teret kapott a támadás.

És ebben része volt a Tatán végzett téli alapozásnak, amelyet a sportvezetés valósággal kierőszakolt. Mert mondanunk sem kell,



Albert és a Tatabánya védelme harcol a labdáért

hogy a csapatok nem nagyon lelkesedtek a „kínzó" táborozásért. Az eredmény azonban a legmakacsabb ellenállókat is meggyőzte.

A játékosok a korábbinál jóval jobb fizikai állapotban kezdhették el a bajnoki küzdelmeket. Különösen azoknál volt ez szembetűnő, akik nem csak „muszájból", hanem meggyőződésből, lelkiismeretesen végezték az előírt munkát.

Eleinte csak azt lehetett észrevenni, hogy egyik-másik csapat mennyivel jobban bírja a második félidőt, mint korábban. A Ferencváros bajnokságában például szerintünk ez a körülmény döntő szerepet játszott, hiszen tavasszal három olyan mérkőzést fordított a maga javára a hajrában, amelyen az ellenfél már-már győztesnek látszott. A jobb erőnlét bátrabb, változatosabb játékra sarkallta a csapatokat, következésképpen színesebbek, érdekesebbek lettek a mérkőzések, s a közönség ismét sűrűbb sorokban kezdte látogatni a pályákat.

De azért ez csak az első lépés volt a felemelkedés útján. Sajnos, azt tapasztaltuk, hogy az NB I-ben túlságosan nagy különbségek vannak tudás tekintetében a játékosok között. Elsősorban a technikai képzettségre gondolunk. Néhány valóban technikás játékos kivételével a többség meglehetősen darabosan

jelei észlelhetők

de nagyon sok még a tennivaló

kezeli a labdát, sok mozdulatot használ a lekezeléshez és a továbbításhoz még álló helyzetben is, hát még gyors mozgás közben. Ezért olyan sok az „üresjáratos" oldalpassz, ezért ritkák a gyors és pontos előreadások, ezért hiányoznak a tértölelő keresztlabdák. És ezért nem a legjobb csatáraink lövő tudománya sem. Sok mérkőzésen előfordult, hogy a kapusok negyedórákig nem kaptak labdát, s ha mégis lövésre szánták el magukat a csatárok, többnyire rosz volt az irányzék. Az is feltűnt, hogy a kapu előterében a jó helyzetnél is jobbat kerestek a csatárok, lövés helyett a legszívesebben bevitték volna a kapuba a labdát, vagy — félvén a felelősségtől — igyekeztek „önzetlenül" átengedni másnak a góllövés dicsőségét.

Az ok az önbizalomhiányban keresendő, az önbizalomhiánynak pedig a fogyatékos technika a szülőanyja.

A kapu előtt ötlik szembe a legjobban például az egylábúság. A közönség, az ezerszemű kritikus gyakran „lőjj"-t kiáltott a csatár felé, mert látta, hogy ragyogó helyzetben volt. Lehet, hogy ugyanúgy látta, vagy érezte ezt a csatár is, de mert a legkedvezőbb pillanatban éppen a „süket" lába előtt volt a labda, kénytelen volt a kínálkozó alkalmat elszalasztani. Pedig az NB I-ben nem volna szabad már ilyesminek előfordulnia.

Az elégtelen technika rovására írható, hogy a taktikai fegyelmet nem mindig tudták betartani a játékosok. Különösen a bonyolultabb feladatok haladták meg a legtöbbnek a tudását. Mellesleg szólva nekünk volt olyan érzésünk, hogy néhány szakvezető túlságosan nagy fontosságot tulajdonított a taktikának. Olyan bonyolult játéktervet „kottáztak le" egy-egy mérkőzésre, hogy azt egyszerűen nem lehetett súlyos hibák nélkül lejátszani. A túlságosan részletes „partitúra" egyébként sem illik a labdarúgáshoz. Ez a játék azért olyan népszerű — feltéve, ha jól játsszák —, mert ritkán fordulnak elő benne azonos figurák. A jó játékosnak csak nagy vonásokban kell taktikai utasítást adni, mert a pályán úgyis az történik, amit adott helyzetben ő a legjobbnak vél. A cselekményt mindig az adott helyzet szabja meg, azt részletekbe menően előre elképzelni és a játékost rá „bepaukolni" nem nagyon lehet és nem is tanácsos. Az dönti el, hogy valaki milyen klasszist képvisel, hogy milyen a technikai felkészültsége, mennyire találja fel magát a pályán, hogyan „érzi" a játékot, játékostársaival milyen mértékben tud gyümölcsözően együttműködni. A túlságosan részletes taktikát még az a veszély is fenyegeti, hogy az ellenfél mást lép a sakktáblán, mint amire a felkészülés megtörtént. Nem egyszer előfordult, hogy ilyenkor a játékosok úgy megzavarodtak, hogy a második félidőre sem tudták megnyugtató módon rendezni soraikat.

Vitán felül áll, hogy a csatárjátékkal volt a legtöbb baj ebben a bajnokságban.

Az előbb említett okokon túl az volt a legfőbb hiba, hogy kevés épkézláb szélső „fut" az NB I-ben. Talán azért, mert szakembereink ezzel a poszttal törődtek a legkevesebbet. Körülbelül akkor kezdett „II. osztályú" poszt lenni, amikor először adtak védekező, az ellenfél támadását zavaró feladatot a szélsőknek. Ez még persze nem lett volna baj, ha az elsődleges feladat, a támadásvezetés, az ellenfél védelmének „meghúzása" és az ezt követő jó beadások nem szorultak volna háttérbe. Ámde alaposan háttérbe szorultak. Egy-egy jó szélen vezetett támadás ritkaságszámba ment a bajnokság során, csak a Bp. Honvédban, az FTC-ben és egy-két vidéki csapatban lehetett ilyet felfedezni. Általában középen erőltették a támadásokat, pedig ott a legnehezebb áttörni, mert könnyen tömörült a védelem.

Mindezek arra figyelmeztetik a csapatok szakvezetőit, hogy az élvonalban is nagy gondot kell fordítani a technikai képzésre.

Éppen olyan rendszeresen kell vele foglalkozni, mint a kondicionálással, a kettőt nem lehet egymástól elválasztani.

Ahol árnyék van, ott napfénynek is kell lennie. Mint ahogy az NB I-ben is lehetett örvendetes jelenségeket észlelni. A már említett erőnléti javulás mellett például az volt a legfeltűnőbb, hogy

sok fiatal tehetség kezdi bontogatni a szárnyait élvonalbeli csapatainkban.

Közülük egynéhányan már a válogatottságig is eljutottak. Ez is az átalakulás jele. A folyamat erőteljesen megindult, s alighanem az új bajnokságban folytatódik. Nem arról van szó, hogy az idősebb játékosokat minden áron ki kell cserélni. A labdarúgásban különösen nagy szükség van az idősebb játékosok

A Bp. Honvéd együttese





Ú. Dózsa—Tatabánya 0 : 0, Bene nagy lövésre szánta el magát

higgadtságára, gazdag tapasztalatára. De csak addig, amíg valóban hasznára vannak csapatuknak. Ha a rajtra készen álló fiatal már tudja azt nyújtani, mint az idős, akkor bizony már a fiatalt kell az összeállításnál számításba venni.

A közönség és a játéktéren zajló események egymásra gyakorolt hatásáról is szükséges néhány szót szólni.

Elöljáróban szögezzük le, hogy most már ismét van közönsége a bajnoki mérkőzéseknek. Ez örvendetes. Azt jelenti, hogy újra van „levegője" a találkozóknak. A lelkes biztatás serkentőleg hat a játékosokra, a játéktéren történtek pedig a közönség hangulatát befolyásolják. Ha jó a mérkőzés, ha sportszerű, lovagias a küzdelem, a nézőtér hangulata is ugyanilyen. Ha azonban durvasággal tarkított a játék, ha szándékos belemenéseket látni, ha egyes játékosok sérülést színlelve fetrengenek a földön, hogy a bírót és a közönséget félrevezessék, akkor a lelátók hangulata is megváltozik. Arról nem is beszélve, hogy a közönség soraiban akadnak olyanok is — az utóbbi időben nem is kevesen —, akik ilyenkor a botrányig igyekeznek fokozni az egyébként is feszültséggel telített hangulatot.

Előfordult nem egyszer és nem is csak Budapesten, hogy a becsületes, a sportot rajongásig szerető szurkolók közé kétes elemek furakodtak be és garázdálkodásra, tüntetésre uszítottak. Az ilyesmi megengedhetetlen, s mindent el kell követni, hogy a jövőben elő ne fordulhasson. A tennivaló többirányú. Az MTS Elnöksége már határozatot hozott a pályák „házirendje" tárgyában, amelyben kötelezik a klubokat a rend fenntartására.

De a játéktéren is meg kell szüntetni a közönségre károsan ható jelenségeket.

Egyrészt úgy, hogy sportszerű, lovagias játékra kell nevelni a játékosokat, másrészt úgy, hogy a játékvezető minden körülmények között igyekezzék tárgyilagosan működni és vasszigorral tartsa kezében a mérkőzést.

Ú. Dózsa—Csepel, Fatér és Vellai szögletre ment



Néhány szót még a csapatok osztályzatáról is.

A legjobb tanulónak a

Ferencváros

bizonyult, megérdemelten nyerte a bajnokságot. A zöld-fehérek az alapozástól kezdve szorgalmasan dolgoztak, s főleg erőnlét tekintetében messze felülmúlták a többieket, amellett igyekeztek mindig gyorsan és korszerűen játszani. Menet közben tehetséges fiatalokkal is kísérletezett a Ferencváros, méghozzá olyan szerencsésen, hogy Varga és Géczi már a válogatottságig is eljutott. Azt is a kitűnően sikerült fiatalítás javára lehet írni, hogy Albert hosszú ideig tartó kiesése (lábtörés) nem okozott komoly döccenőt a csapatban.

Nagy reményekkel kezdte az évet a

Bp. Honvéd

is, de aztán a jó feleletek közé időnként szinte érthetetlenül rosszak is becsúsztak. A hajrában még így is megcsillant a bajnokság megnyerésének lehetősége a csapat előtt — főleg akkor amikor a Ferencvárost 4 : 1-re legyőzte —, egy hét múlva azonban Csepelen megint szekunda következett. Ha jó napja volt a Bp. Honvédnak, akkor igencsak ő játszotta a leggyorsabb és legveszélyesebb futballt, igazán jó napja azonban kevésszer volt a csapatnak. Szerintünk több van az együttesben, mint amennyit ebben a bajnokságban mutatott.

A Tatabányai Bányász

harmadik helye meglepetés. Kléber edző ütőképes csapatot formált a „szürke" gárdából. Otthon például egy vereség és három döntetlen kivételével minden mérkőzését megnyerte a Tatabánya és idegenben is sok pontot szerzett. Harcos küzdőszellemének, átlagon felüli védelmének és eléggé gólképes csatársorának köszönheti a Tatabánya a bronzérmet és a legjobb vidéki együttesnek kijáró címet.

Győri Vasas ETO

Az egyfordulós bajnok most is kitűnően szerepelt. A negyedik hely főleg akkor látszik értékesnek, ha figyelembe vesszük, hogy a győriek többek között a Dózsát, a Vasast és az MTK-t is megelőzték. A Győri Vasas ETO a legkulturáltabb futballt játszó csapataink közé tartozik.

Az Újpesti Dózsa

bizony messze elmaradt a várakozástól. Valahogy nem volt „együtt" a gárda. És az összetétele sem szerencsés. Vonatkozik ez elsősorban a csatársorra, amelyből Bene kivételével hiányzik az átütő erő. A lilák formája még a Honvédnál is jobban hullámzott.



A kapus is elfárad, csak rá kell nézni Ilku Pistára, a Dorog kapusára

Még a Dózsáénál is talányosabb volt a

Vasas

szereplése. A valamikor KK-győztes csapat most is kitűnő erőkből áll, pillanatnyilag talán a legképzettebb gárdával rendelkezik, s mégis csak a hajrában tudott feljönni annyira, hogy a hatodik helyet kiharcolja.

Az MTK

évek óta egy helyben topog, körömpasszos, tologatós játékával egyre ritkábban tud eredményes lenni. Most látszik csak, hogy Sándor — amikor még formája teljében volt — hány pontot szedett össze a kék-fehéreknek.

A Dorogi Bányász

is az, ami volt: harcos középcsapat. Tehetséges fiataljai is vannak a dorogiaknak, de azonkívül, hogy felfigyelnek rájuk és időnként bekerülnek valamelyik utánpótlás-csapatba, előbbre nemigen tudnak rukkolni. Lehet, hogy majd jövőre...

A Csepel

megállta a helyét, 20 pontot szedett össze, ez tekintélyes mennyiség ebben a mezőnyben. A biztos bennmaradást néhány bravúros győzelmének (Bp. Honvéd, Vasas, MTK, Pécsi Dózsa) köszönheti a csapat.

Szegedi EAC

Korábban jobb volt. Főleg a csatársora esett vissza a Tisza-parti csapatnak.

Pécsi Dózsa

Elsősorban Baranyában többet vártak tőle. Kemény csapat hírében áll a P. Dózsa, amely eleinte nagyobb gondot fordított a védekezésre, mint a támadásra, pedig tehetséges csatárai vannak.

Komlói Bányász

Tavasszal ment jobban a csapatnak. Jövőre jobban kell játszania, hogy elkerülhesse a kiesést.

Debreceni VSC

Tavasszal pofozógép volt a csapat, főleg a nem megfelelő szakmai vezetés miatt. Ősszel mintha teljesen kicsrélték volna az együttest. Szücs György edző lelket vert a gárdába és jó szakmunkája nyomán a játékosok megpróbálták a lehetetlent. A nagy hátrányt azonban (mindössze 3 pontot gyűjtöttek össze ősszel) már nem tudták teljesen ledolgozni — kiestek.

A Diósgyőri VTK

végzett az utolsó helyen, s ezt szintén nehéz megmagyarázni. Feltétlenül több volt a csapatban, mint amennyit ebben a bajnokságban mutatott.

Lehet, hogy a mérce, amit az NB I. mellé állítottunk, kissé magas. Vagy legalább is annak tűnik. Ne feledjük ám el, hogy nagyon sokat fejlődött szinte valamennyi országban a labdarúgás. Gondoljunk csak a különböző nemzetközi kupa-tornákra, amelyeken most már évek óta nem tudnak klubcsapataink a magyar futball hírnevéhez méltóan szerepelni. Ezt pedig sem a szakemberek, sem a kritikusok nem nézhetik ölbetett kézzel. Kétségtelen, hogy léptek előre a csapatok az elmúlt évben, de ezek csak az első lépések voltak a fejlődés útján.

Pető Béla

Vasas—MTK 6 : 2, bravúrosan szögletre ment az MTK kapusa



Nagy előnyt jelent A „TÁMADÓ VÉDÉS"

A teremkézilabda VB tapasztalatai



A csehszlovák Arnost a támadó védés nagy mestere

A Prágában rendezett teremkézilabda VB a sportág fejlődését bizonyította és sok hasznosítható tanulsággal szolgált. Számomra különösen nagy élményt jelentett a kapusok munkájának megfigyelése.

Curt Wadmark, a svédek szövetségi kapitánya szerint ez a világbajnokság az offenzív-védés (a szemafor-védés svéd elnevezése) teljes diadalrajutását jelentette. Valóban a magyar Kovács János kivételével valamennyi itt látott kapus alkalmazta már ezt a védési módot. Bár közülük többen még vetődtek is időnként.

A tiszta szemafor-védés legjobb képviselői a svéd Ring és Lindblom, s a csehszlovák Vycha és Arnost voltak. Igen közel állt hozzájuk a szovjet Abajsvili, a dán Holst és az izlandi kapus is. És ezzel a védési móddal próbálkozott a román, a jugoszláv és a nyugatnémet kapus is.

Mi lehet az oka a szemafor-védés ilyen döntő térhódításának?

A megkérdezett szakemberek egyöntetűen a korszerű, a gyors lerohanásokra épülő támadójáték kifejlődésével magyarázták. Ma már nem elegendő csak hárítani a lövéseket, a kapusoknak az ellentámadás kiindulópontjának is kell lenniök. Mint ahogy csak azt a védelmet tekintjük korszerűnek, amely nemcsak rombolni igyekszik az ellenfél támadásait, hanem az ellentámadás kibontakozását is szolgálni tudja. Ezért a magam részéről a svéd elnevezést (offenzív-védés) kifejezőbbnek találom, mivel kiemeli a védési mód támadásindító fontosságát.

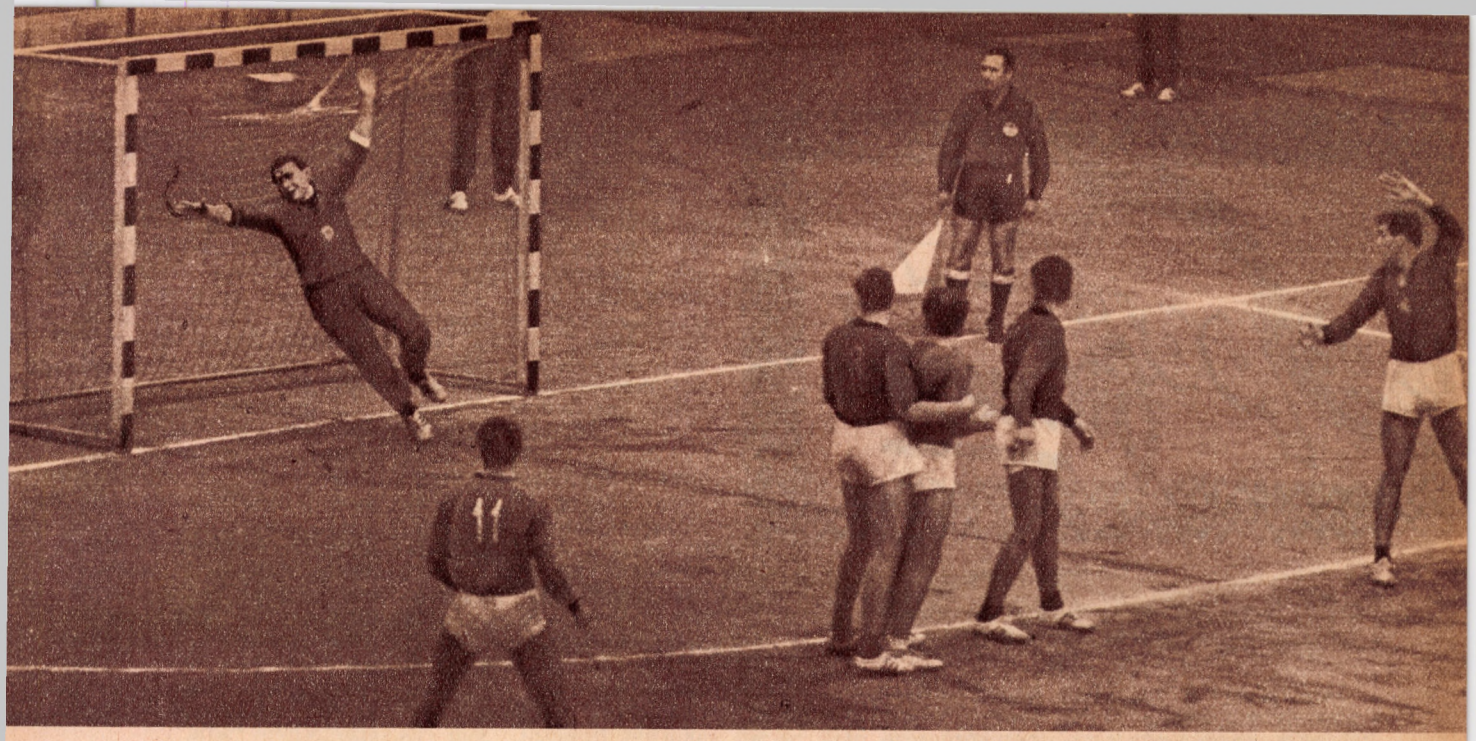
A vetődéssel történő védésnél igen sok idő telik el, míg a kapus indítani tudja társait. Csehszlovák szakemberek a világbajnokságon végzett ilyen vonatkazású mérései szerint a szemafor-kapusok 1.3—2 mp, a vetődő kapusok átlagosan 4—5 mp eltelte után tudtak támadást kezdeményezni. Már a számok is bizonyíthatják az új védési mód előnyeit. Néhány itthoni ellenvetéssel kapcsolatban azonban talán nem érdektelen, ha újból kitérek a szemafor-védés néhány lényeges elvére.

A szemafor-védéssel kapcsolatos legtöbb ellenvetés a labda ütése miatt hangzott el. Ezért újból hangsúlyozni szeretném: a kapusok úgy próbálják ütni a labdát, hogy az eléjük pattanjon. Ezt szolgálja a kanálszerűen behajlított kézfejtartás is. Így elérik, hogy a legtöbbször még a felső sarokra tartó lövéseket is maguk elé tudják ütni.

Persze több olyan helyzet is adódik, amikor a kapus karjáról a kapu mellé, vagy fölé jut a labda. Véleményem szerint pontosan ilyenkor különösen jól megfigyelhető a különbség a két védési mód között a szemafor-védés javára. A vetődő kapusnak ugyanis — az esetek nagy többségében — előbb fel kell ugrania a földről és csak utána indulhat a labda után. A szemafor-kapus viszont ugyanazzal a lendülettel, amivel a lövést hárította, azonnal rohanhat a labda megszerzésére. Igen jól látható volt ez a csehszlovák kapusoknál és a szovjet Abajsvilinél. Késlekedés nélkül indultak a kapu mögé, vagy fölé jutott labdák után, valósággal kitépték a kapu mögötti hálóból, majd villámgyorsan a kapu előtérbe ugorva indították a társaikat.



Jellegzetes szemafor védés. Bemutatja a csehszlovák kapus a Románia—Csehszlovákia Duna-kupa mérkőzésen



Gól. Kapta a jugoszláv kapus a Magyarország—Jugoszlávia Duna-kupa mérkőzésen

Teremben játszott mérkőzéseknél nem jut messzire a labda, mivel a védőháló felfogja. Szinte azt lehet mondani, hogy a kapu mögötti védőháló is lényeges szempontot jelent ennél a védésnél. Úgy gondolom, hogy szabadtéren is lehetne erre módot találni. Több pályánkon máris található ilyen kapu mögötti drótháló. (Tüzér utcában, Klapka utcában stb.) A kapuk mögé épített kb. 3—4 m-es védőhálóval mindenütt biztosítani lehetne a labda gyors játékbahozásának lehetőségét. Ezzel feltétlenül felgyorsulna a játék és kevesebb idő veszne el az aktív játékidőből. S bizonyára a közönség is jobban élvezné a gyorsabb játékot.

Annak ellenére, hogy az egykezes hárítás fontos alapelve a szemafor-védésnek, az így védő kapusok is alkalmazták néha a kétkezes labdafogást. Főleg az erősen „megmutatott" sablonos lövéseket hárították így, és főleg akkor, ha közvetlenül a kapuvonal előtt álltak. Ez azonban elég ritkán fordult elő. Döntően azért, mert a kapusok merészen előre helyezkedve védtek, valósággal megtámadták a labdát. Az így helyezkedő kapusnak legtöbbször nincs lehetősége a kétkezes labdafogásra, mivel a labdával ellentétes oldalon levő karját nem tudja idejében átrántani. A svéd kapusok — főleg Ring — még a középről történő átlövéseknél is két-három méterre elhagyták a kaput. A pozsonyi magyar—svéd mérkőzésen különösen sok átlövésünket hárította így a svéd kapus.

A szemafor-védésnél természetesen gyakran előfordul, hogy a kapusról olyan erővel pattan ki a labda, hogy azt már megszerezni nem tudja. Ezért ennél a védési módnál különösen fontos a visszapattanó labdának a védelem részéről történő szervezett biztosítása.

A vetődés nélküli védés — mint látjuk — kitűnő lehetőségeket biztosít a kapura lőtt labdák gyors játékba hozására. Ez a nagy előny azonban mit sem ér, ha a kapus a megszerzett labdával nem képes megfelelő módon indítani. A világbajnokság három legjobb támadókapusa a cseh Arnost és Vycha, valamint a szovjet Abajsvili a hosszú és pontos indítások mesterei voltak. Még olyankor is a gyors indítással próbálkoztak, amikor a mi kapusaink már csak egyszerű kidobással hozzák játékba a labdát. Előfordul például, hogy az induló játékos már az ellenfél szaggatott vonala közelében járt és egy védő is félszemmel vigyázva rá visszafutott vele. Az említett kapusok ilyen esetben akkor habozás nélkül „kilőtték" a labdát a társukhoz, ha csak egy kis esélyt láttak a gólszerzésre. De ha a támadónak az átadásból nem is sikerült közvetlenül gólt elérnie, a visszafutó védők mögé lőtt hosszú indítás akkor is hasznos lehet, ha nem születik belőle közvetlenül gól, mert a második hullámban előretörő támadók valamelyike eredményes lehet. A hosszú indításoknál az is előfordulhat, hogy az átadás elfogására kifutó kapus felett kapura ívelték a labdát.

Arnost, Vycha és Abajsvili a mérkőzés minden pillanatában együtt játszott a csapattal. A kapu-előtér és a szaggatott vonal közé helyezkedve kísérték csapatuk támadását. Kitűnő érzékkel és bátran alkalmazták a kifutást és szinte hetedik mezőnyjátékosként szerepeltek. A kapu-előtér közelében a szabaddobásokat, sőt a bedobásokat is ők végezték el. Így azonnal mind a hat mezőnyjátékos támadásra indulhatott. A visszafutó és bizonyos mértékig rendezetlen védelem ellen ez komoly előnyt jelentett. Gyakran előfordult az is, hogy a kapusok a kapu előteréből kiugorva a letámadott játékostárs segítségére siettek.

Különösen nagy élményt jelentett Arnost és Abajsvili csatája a Csehszlovákia—Szovjetunió mérkőzésen. Egyízben például Arnost olyan gyorsan végezte el a kapu előterének közelében megítélt szabaddobást, hogy Abajsvili már nem tudott visszafutni kapujába. Ez a mérkőzés többek között azt is bizonyította, hogy a támadókapusok új színt tudnak vinni a kézilabdázásba, merész és látványos megoldásaik a közönségre is nagy hatással vannak. Ez pedig sportágunk népszerűsége szempontjából nem lehet közömbös.

A kapusok — mint már említettem — jóval a kapuvonal előtt védtek. Bátor előrehelyezkedésükkel a lövések szögét jól le tudták zárni és gyakran még „ziccer" helyzeteket is hárítani tudtak. A védőktől erősen zavart, vagy a labdaátvétel pillanatában a kapunak háttal álló beálló-játékosokra egészen közel kiugrottak és valósággal lesáncolták a kapuralövést. Gyakran alkalmazták ezt a védési módot a kis szögből beugró játékosokkal szemben. A hétméteres büntetődobásoknál pedig — sokszor a szabályokat is áthágva — szinte ráugrottak a játékosra. Így fordulhatott elő például, hogy a Csehszlovákia—Románia mérkőzésen a büntetőt bedőléssel végrehajtó Moser a csehszlovák kapus combjába ütötte a kezét.

Az V. Terem-kézilabda Világbajnokság a szemafor-védés döntő térhódítását jelentette. Elterjesztése érdekében mégis kevés történt eddig. A szemafor-védés előnyei azonban nem sokat érnek, ha a felismerést nem követi céltudatos és rendszeres munka. Szembeötlő eredmény ugyanis csak akkor várható, ha kapusaink az eddiginél alaposabb fizikai, technikai és taktikai képzésben részesülnek.

Kránitz István
testnevelő tanár

Sportfilmezés

III. közlemény

(Az I. és II. közlemény a Sport és Tudomány 7. és 8. számában jelent meg.)

Fényképezésnél, ha a felvétel kompozíciója nem tökéletes, nagyításnál a papírmásolaton korrigálható utókompozíció végezhető. Filmeseknél nincs meg ez az előny. Amit a felvevőgép keresőjében látunk és felveszünk, az kerül kivetítve a vetítővászonra is. Ezért kell nagyon ügyelni a helyes expozíció mellett a képkompozícióra is. *Képeink világosak, érthetőek, tiszták legyenek.* Gondoljunk arra, hogy filmünk nézőközönsége csak az általunk meghatározott ideig nézheti a képet — amilyen hosszúra vágtuk a jelenetet — ez alatt az idő alatt kell felfognia, megértenie, sőt megtanulnia a képen látottakat. Kerüljük a zavaros, figyelemelvonó hátteret. Hogy a mozgás jól megfigyelhető legyen, a tárgytól elütő és lehetőleg egy tónusú legyen a háttér. Nem zavaró és még jó hatású is például egy telt lelátó. Sajnos nem mindig válogathatjuk meg a hátteret, hiszen a sportfilmeseknek a szakmai szempont a lényeg, és csak ha ez összeegyeztethető, akkor a filmszerűség. Mindig törekedjünk arra, hogy a *sportmozgást töretlenül, teljes harmóniájában* rögzítsük filmünkre. A képmezőbe ne szorítsuk be a tárgyat, inkább *„levegősen" komponáljunk*, nehogy egy szükséges láb — vagy kézmozdulat „kicsússzék" képünkből. Egy gyakorlott operatőrnek is szüksége van *próbára*. Erre mindig kell, hogy legyen — és van is idő. Ha egy atlétikai versenyen pl. Zsivótzky Gyula kalapácsvetését akarjuk filmezni, már az előtte dobóknál válasszuk ki a helyes beállítást, gyakoroljuk be a kísérést. Így, mikor tényleges felvételre kerül a sor, már nem érhet bennünket meglepetés, képkompozíciónk jó lesz.

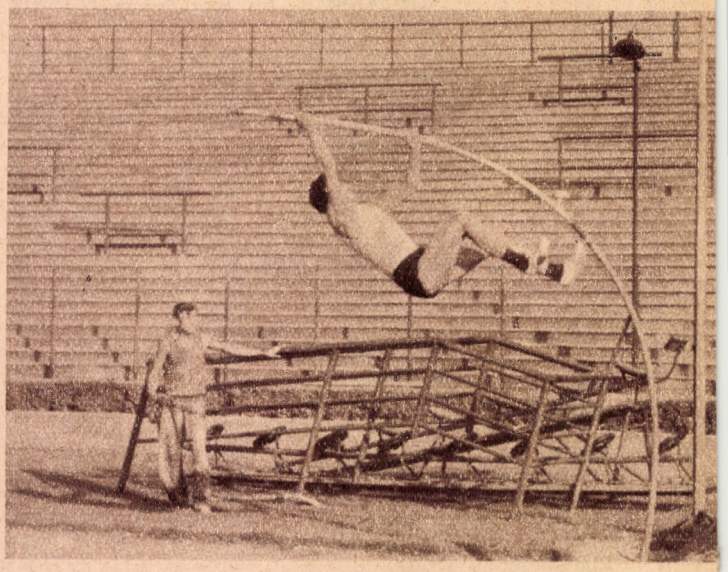
Sportfilmezésnél a sportágakat gépmozgások szerint három fő csoportra osztjuk:

1. Mozdulatlan gépállás, ahol a tárgy mozog a képben, kis kiigazítással: súlyemelés, asztalitenisz, atlétikai dobószámok, torna, vívás, lövészet, birkózás, teke, ökölvívás.

2. Kísérés, ahol „fix" gépállásból a tárgy mozgását kísérjük: atlétikai futó- és ugrószámok, labdajátékok, úszás, korcsolya, síszámok, mű- és toronyugrás, lovaglás, motorkerékpár, motorcsónak.

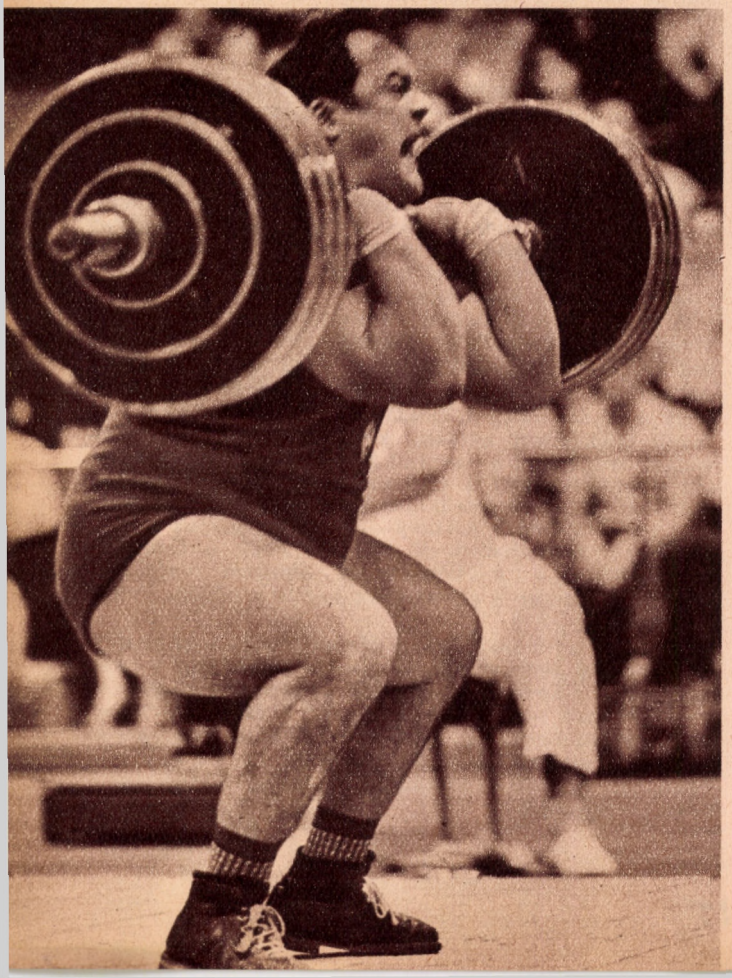
3. Kocsizás, ahol a felvevőgép párhuzamosan halad a tárggyal, például gépkocsiból, vagy motorcsónakból stb. készítjük felvételeinket: marathoni futás, gyaloglás, kajak-kenu, evezés, vitorlázás, országúti kerékpár.

A felsorolás természetesen nem azt jelenti, hogy ezeket a sportágakat csak a fent leírt gépállásokból lehet filmezni. Amatőrszempontból viszont ezek a legegyszerűbb megoldások. Néhány gyakorlati tanáccsal nézzük végig a sportágakat. A sportfilmezés olyan széleskörű, hogy még az esetleg érdektelennek minősített sportágakra vonatkozó tanácsokat is bárki értékesíteni tudja.



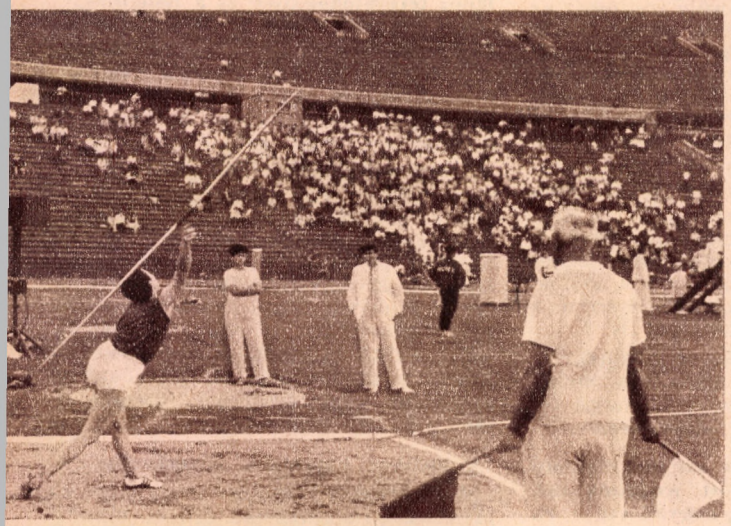
Az ilyen háttér csak oktató jellegű felvételeknél tanácsos

Szögből készített felvételnél a láb és a karmunka jól kiemelhető



Legegyszerűbb felvételek, amikor gépünk mozdulatlan és a tárgy mozog a képmező keretein belül. *A súlyemelőt* lehetőleg szemmagasságból vegyük fel, hogy a sportoló magasságát, testalkatát érzékeltetni tudjuk. Ha a *dobogón álló* kistermetű versenyzőt mélyen alulról („békaperspektíva") filmezünk, Vlaszovot meghazudtoló óriássá nő. Felülről felvéve az ellenkező hatást érjük el. Hogy a mozgás harmóniája, a láb-, törzs- és karmunka összhangja megfigyelhető legyen, *egészalakos képkivágás* szükséges. Vigyázzunk, hogy amikor a sportoló feje fölé nyomja a *súlyt*, az ne kerüljön ki a

képből. Igazítsunk utána. A *súlyemelő* mozgását filmen akkor tudjuk jól kielemezni, ha a felvételt kissé szögből készítjük. Ha egymásután több súlyemelő gyakorlatot akarunk felvenni, változtassuk a képkivágást; egyik gyakorlatot közelebbről, a másikat távolabbról, lehetőleg más-más szögből filmezzük, hogy a folyamatos vetítésnél filmünk ne legyen unalmas. Ha össze akarjuk hasonlítani két versenyző mozgását, akkor nem szabad sem a gépállást, sem a képkivágást változtatni.



Jó kompozíció. A versenyző mozgása is jól megfigyelhető

Az *asztalitenisz* igazán nem hasonlít a súlyemeléshez, de filmezésnél vele egy csoportba kell venni. Itt is mozdulatlan gépállással dolgozunk. Főszabály, hogy *a labdát nem szabad követni.* A játékot egy kis rálátással, átlós irányból, mindkét alakot a képmezőbe komponálva filmezzük. Ez a beállítás a legmegfelelőbb oktatás céljára. Az átlós irányt mindig tartsuk be, még ha szűkebben, egy alakot veszünk is fel, mert ha a sportoló hátra lép az asztaltól, akkor sem kerül ki a képből. Az átlós iránytól eltérni csak akkor szabad, ha a lábmunkát akarjuk közelről filmezni. Nagyon szép beállítás, ha szemmagasságból, az asztal sarkától szemben filmezzük a játékost. Az asztal síkjával egy magasságban félalak kerül a képbe, a néző úgy érzi, hogy vele játszik a játékos. A képmező alsó negyedét előképként a háló tölti ki, így szakmai szempontból is jól használható, jellegzetes képet kapunk.

Természetesen minden sportágat nagyon sok beállításból lehet használhatóan filmre venni, mi azonban korlátolt kereteink között csak a lényegesebb, általános filmszakmai szempontokra hívjuk fel az amatőrfilmeseink figyelmét. A sportfilmezést könyvből megtanulni nem lehet, nagy gyakorlat, sportismeret és ötletesség szükséges hozzá.

Az atlétikai pályán a dobószámoknál, a *kalapácsvetésnél* van a legnezebb helyzetünk. Itt a leggyorsabb és legnagyobb a mozgás és még a védőhálót is ki kell kerülnünk. A védőháló mögül filmezve hatásos, izgalmas felvételt kapunk, de a védőháló zavarja a mozgás tanulmányozását. Ha a pályán nem tudunk optimális gépállást találni —, ez leginkább versenyen fordul elő — akkor enyhe rálátással teleoptikával dolgozzunk, de mindenkor ügyeljünk arra, hogy a lábmunka jól lássék. Mivel a dobószámoknál gyors a mozgás, szakmai felvételnél szükséges a lassítás. Soha ne feledkezzünk meg arról, hogy a gépzúgás és egyáltalán *a filmezés zavarja a sportolókat,* ezért verseny alatt kissé távolabbról, kisebb látószögű optikával készítsük felvételeinket.

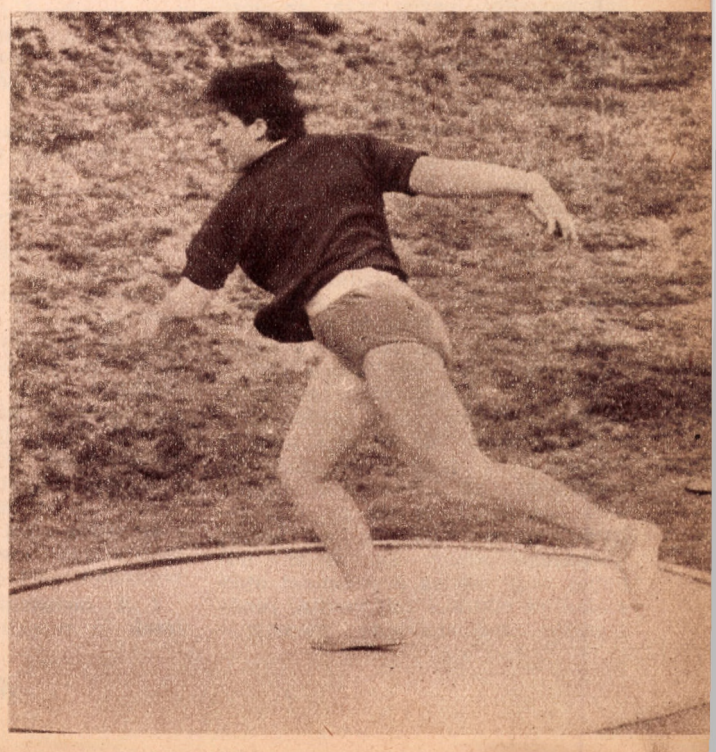
Minden filmes arra törekszik, még ha kizárólag oktatásra készít is felvételeket, hogy azokból komplett egészet alkosson, filmjeleneteit összeállítsa, megvágja. A vágás technikájára a későbbiekben még bővebben kitérünk, azonban már itt meg kell említeni, hogy *a felvételt a mozgás indítása előtt már két-három másodperccel meg kell kezdeni.* Tehát a tárgy még mozdulatlan (statikus) állapotban legyen, amikor a felvétel megindul. Erre azért van szükség, hogy a jelenetek között valami szünet, elválasztó, úgynevezett lélegzet legyen. Képzeljük el, hogy több diszkoszvető dobását egymásután ragasztjuk. Minden jelenet akkor indul, amikor a dobó a forgómozgást megkezdi és ott fejezi be, mikor a diszkosz elröpül. Nincs feloldás a jelenetek között, a néző még az első dobást fel sem fogta, már megjelent a következő. Nincs ideje a látottakat megemészteni, elfárad, figyelmetlen lesz és munkánk kárba veszett. Be lehet mutatni ezeket a dobásokat változatosan is. Egyik jelenetünk induljon statikusból, a másik az előlengetéstől és várjuk meg, míg az eldobás után a dobó kimegy a képből, akkor a következőt már indíthatjuk a forgómozgás kezdeti pillanatától, majd megint statikusból és így tovább. Ragaszthatunk két dobás diszkoszbecsapódást, eredménytáblát stb. (Ezeket nevezzük vágóképeknek.) Ha van lassított felvételünk, váltogassuk a normállal. Ötletes, változatos összeállítással érdekessé is tesszük a filmünket, leköt-jük nézőink figyelmét.

Domokos Attila



Félalakos beállítás. Szakmai szempontból nem használható, hiányzik a lábmunka

A háttér tónusban különbözzék az alaptól



LEHET-E SPORTOLNI MENSTRUÁCIÓ ALATT?

Orvosok, antropológusok, szociológusok megfigyelték, hogy a századforduló óta a fiúknál és lányoknál egyaránt korábban jelentkezik a nemi érés és ez a folyamat az elmúlt évtizedben még jobban meggyorsult. Ezt a folyamatot összefoglalva akcelerációnak nevezik és ez magában foglalja nemcsak a pubertás korának gyorsabb bekövetkeztét, hanem a testméretek erőteljesebb fejlődését. Ez vonatkozik a termet növekedési sebességére és a súlygyarapodásra egyaránt. Ezért látunk ma általában sokkal több jólmegtermett, magas fiút és lányt, mint például néhány évtizeddel ezelőtt. Ezeknek a jelenségeknek az okait nagyon sokat tanulmányozták és tanulmányozzák még most is. Anélkül, hogy közelebbi részletekbe bocsátkoznánk, annyit nagy általánosságban meg lehet állapítani, hogy a most élő fiatal nemzedék sokkal egészségesebb életkörülmények között fejlődhetik, mint apái vagy nagyapái. Nemcsak az általánosan emelkedő jólét, az egyre jobban elterjedő és egyre rendszeresebben űzött sport, a megváltozott táplálkozási viszonyok, a kalória- és vitamindús étrend, hanem a külső és belső környezeti tényezők mind hozzájárulnak, ahhoz, hogy a most felnövő nemzedék már külső megjelenésében is sokkal egészségesebb legyen, mint az előző nemzetdékek.

Ma már a nemi érés is előbb bekövetkezik fiúknál és lányoknál egyaránt, mint néhány évtizeddel ezelőtt.

Ma már 10—14 éves korban játszódnak le azok a hatalmas élettani változások, amelyek eredményeként a fiatal szervezet lényegesen átalakul, fiziológiailag áthangolódik. Ezekben az években indul meg, sőt elég sok esetben már be is fejeződik a fiúnak férfivá és a lánynak nővé való fejlődése. Néhány évtizeddel ezelőtt a mi éghajlatunk alatt a fiúknál és a lányoknál is csak a 15. életév betöltése után kezdődött a pubertás kora. Ma viszont például hazánkban a lányok 50 százaléka körülbelül 12,7 életév táján eléri a nemi érettséget, vagyis ilyenkor jelenik meg első ízben a havi vérzés (menarche), amely csak néhány hónapos vagy esetleg éves szünet után alakul át ciklikus folyamattá, rendszeresen megismétlődő menstruációvá. A fiúknál a nemi érettség 1,5—2 évvel később következik be. Természetesen a fiataloknál előbb bekövetkező nemi érés, illetve akceleráció nem marad meg a külszíni, testi jellegzetességeknél, hanem szellemi téren is érezteti hatását. Ezért bátran állíthatjuk, hogy a ma gyermeke egy, vagy esetleg több évvel túlszárnyalja a néhány évtized előtti gyermek testi és szellemi képességeit. Ez vonatkozik a testi és szellemi élet minden területére, tehát az értelmi és érzelmi tényezőkre is. Ha meggondoljuk, hogy fiziológiai és pszichológiai téren is a nemi érés időszaka milyen változásokat eredményez, hogy a testi növekedés és gyarapodás, valamint a szellemi élet átalakulása milyen új, addig ismeretlen problémákat vet fel a gyermek életében, akkor egyáltalán nem szabad csodálkoznunk azon, hogy ez az életkor az ember életének legnehezebb időszaka, nemcsak a szülők, nevelők és pedagógusok, hanem a gyermekek szempontjából is.

Különösen így van ez a leánygyermekeknél, ahol a nemi érés amúgy is számtalan nehéz problémáját tetézi a menstruáció megjelenése is.

Sok gondot okoz és ma már komoly hazai és nemzetközi irodalma van annak a kérdésnek, hogyan vegyenek részt a tornában, hogyan sportoljanak a menstruáló nők.

Ezzel a kérdéssel külön előadásban foglalkozott például az ez év tavaszán Budapesten megrendezett nemzetközi tudományos testnevelési konferencia egyik előadója, Farkas Gyula dr., szegedi antropológus, aki megállapította, hogy egészséges, panaszmentes nő a menstruáció alatt sportolhat, ha azt egyébként rendszeresen végzi és nem viszi túlzásba. Az egyes sportágak közül közvetlen ártalmat kevésnek lehet tulajdonítani. Leginkább hideg vízben úszóknál, síelőknél, erős napsütésben evezőknél fordulhatnak elő zavarok. A menstruáció lefolyása sportolóknál nem rosszabb, mint azoknál, akik nem sportolnak rendszeresen.

Ezzel a kérdéssel még alaposabban és behatóbban foglalkozik a

L'éducation physique című svájci szaklap.

Utal arra, hogy jóllehet a menstruáció a nőknél általános jelenség, de mégis annak pubertáskori kezdete és későbbi lefolyása nagyon eltérő és személy szerint különböző lehet. A lap általános szabályként felállítja, hogy a menstruáció periodikusan 28 naponként jelentkezik és 3—7 napig tart. Az ennél gyakrabban vagy ritkábban jelentkező, hosszabb ideig tartó vagy erős vérzések nem szabályosak. A menstruációs ciklus alatt három szakaszt különböztetünk meg, amelyek nem választhatók szét egymástól:

1. A menstruáció utáni szakaszt (ezek a menstruáció utáni napok). Ebben a szakaszban az általános teljesítőképesség kitartás, erő és ügyesség szempontjából a legjobb.

2. A menstruációt megelőző szakasz (a menstruáció előtti napok). Az általános teljesítőképesség nagyon sok nőnél észrevehetően romlik, a hangulat és kedélyingadozás nagyon gyakori az ingerlékenység fokozott és a szenvedő fél depresszióra hajlamos.

3. A menstruáció napjai. Az általános teljesítőképesség és a hangulat sok nőnél ismét jobb, mint a menstruáció előtt.

A lap ezután azt vizsgálja, hogy a testgyakorlás és a sport milyen kedvező és kedvezőtlen hatásokat eredményez, vagy eredményezhet a menstruáció alatt. Megjegyzi, hogy a most következő megállapítások és vizsgálatok olyan sportoló diáklányokra vonatkoznak, akik már betöltötték 16. életévüket és hetenként legalább 20 vagy több torna-, illetve sportórájuk van. Ezek közül többen még versenyeken is részt vesznek, tehát a testi megterhelés összehasonlíthatatlanul nagyobb, mint például a közép- vagy felsőfokú iskolába járó diáklányoknál.

A kedvező hatások a következők:

A megfelelően adagolt testgyakorlás erősíti a szervezetet testi és lelki értelemben egyaránt.

A szabályosan űzött, megfelelően adagolt testgyakorlás kedvező értelemben befolyásolja a serdülőkori menstruáció szabályozását. A pontos és tervszerű edzés megkezdése után az addig előforduló szabálytalanságok a vérzések ideje és erőssége terén, valamint a menstruáció alatti esetleges fájdalmak nagymértékben javulnak.

A testileg erős típusok a későbbi nagyobb testi megterheléseknél kevesebb zavarról panaszkodnak, mint a többiek.

A kedvezőtlen hatások a következők:

A menstruáció lefolyásánál tapasztalható zavarok (szabálytalanságok, a vérzések erőssége, görcsök) felléphetnek a nagyobb vagy hosszabb ideig tartó testi megerőltetés után. A menstruáció ideje alatt, valamint a menstruációt megelőző napokban mindenesetre nagyobb veszély áll fenn a megerőltetésre, mint egyébként.

A menstruáció tartama alatt nagyobb az érzékenység a melegre és a hidegre. Ezeknek az adottságoknak a figyelmen kívül hagyása testgyakorlás és sport közben is különféle károkat okozhat. Különösen figyelni kell ebben az időszakban a hidegvízű fürdők káros hatására, sőt, még sokkal jobban a hidegvizű folyóvízre, ahol a víz hőmérsékletingadozása még több baj okozója lehet.

A hasizmok erős összehúzása a tornagyakorlatoknál, vagy a szereken végzett függeszkedési gyakorlatoknál a menstruáció alatt, sőt gyakran előtte nagyon kellemetlen, sőt

fájdalmas lehet. Ugyanez vonatkozik az ugró gyakorlatokra is. Az ilyen gyakorlatok erőltetése növelheti a menstruáció alatti panaszokat.

A svájci lap a kedvező és kedvezőtlen hatások összevetése után felsorolja azokat az irányelveket, amelyeket a tornában és a sportban résztvevő nőknek be kell tartaniok:

1. A menstruáció ideje alatt is az egészséghez tartozik a testgyakorlás.

2. A diáklányokat a menstruáció alatt is hozzá kell szoktatni a testi tevékenységhez.

3. A menstruáció alatt kerülni kell minden olyan megerőltetést és tartós teljesítményt, amely túllépi a mindennapi élet kereteit és különösen kerülni kell az erős meleg, vagy hideg hatásokat. A hasizom-gyakorlatokat és az ugrásokat ebben az időszakban szintén csökkenteni kell.

4. Úszásról — egyrészt egészségi okok, másrészt az ebből származó károk miatt — nem lehet szó.

Mindezek alapján a pedagógusoknak és a leánygyermekeknek a következő magatartás ajánlható:

Menstruáció alatt nem lehet kötelezővé tenni a testgyakorlást.

Mindenesetre kívánatos, hogy a diáklányok az 50 percig tartó tornaórán részt vegyenek, de két vagy három óráig tartó sportrendezvények vagy iskolai versenyek alól fel kell őket menteni.

Úszóleckéket ezalatt az idő alatt nem vehetnek.

Sítáborokban is megfelelő kíméletre szorulnak, mert ennek a sportnak az űzésénél is több kedvezőtlen tényezővel kell számolni. Így az általános túlerőltetéssel, a has-, medence és lábizomzat túlzott igénybevételével, a hideggel, valamint a kitartással, erővel és ügyességgel szemben támasztott fokozott követelményekkel.

Minden esetben kívánatos, hogy

a diáklányok óra előtt közöljék a testnevelő tanárral, hogy nincsenek jól és ezért vagy kérjék felmentésüket az egész óra alól, vagypedig bizonyos gyakorlatok elvégzése alól.

Természetesen vigyázni kell arra, hogy az öltözőben megfelelő zuhanyozó és mosakodó fülkék álljanak rendelkezésre. Végül meg kell vizsgálni annak a lehetőségét, hogy a felmentett diáklányok a tornaóra alatt ésszerű foglalkozást találjanak. Tehát ne üljenek egy kis padon, mint tétlen nézők a tornaóra alatt, hanem bizonyos meghatározott feladatokat végezzenek el. Sétáljanak a jó levegőn, segítsenek az iskola titkárságán, vagy a könyvtárban.

Ha a pedagógusok és diáklányok mindezeket az ajánlásokat szem előtt tartják, akkor aránylag könnyen megszabadulnak olyan kellemetlenségektől, amelyek különben nagyon megnehezíthetik vagy elkeseríthetik a fiatalok életét.

H. E.



1960-ban a sportkiállításon a városligeti tavat a nézők és érdeklődők ezrei vették körül. Ez a hatalmas érdeklődés azoknak a kis hajóknak szólt, amelyek nagy gyorsasággal hasították a tó hullámait és „lőtték szét" az ellenséges hajókat jelképező léggömböket. Ott láthattuk a Patyomkin, a Viribus Unitis, a Queen Mary és a többi nagy óceánjáró vagy csatahajó tökéletes kicsinyített másait. Ezek a hajók mind a magyar hajómodellezés nagy mesterének és úttörőjének, Krassó Tamásnak voltak a művei.

A hajómodellezést nálunk csak 1958 óta űzik, de ez a sportág ezalatt a hat év alatt nagy népszerűségre tett szert. Hajómodellezőink azóta több nemzetközi versenyen indultak és sorra nyerték a szocialista országokban rendezett versenyeket, sőt az idén, amikor a nyugati országok versenyzőivel találkoztak Magdeburgban, már ott is három második és három harmadik helyezést szereztek.

A nagyközönség a hajómodellezést elsősorban nem mint sportágat, hanem mint szép és mulattató szórakozást ismeri. Önmagában szép munka felépíteni az ismert óceánjáró hajók és cirkálók kicsinyített mását, de mi ebben a sport? — teheti fel bárki a kérdést.

Négy évvel ezelőtt alakult meg a NAVIGA, vagyis a hajómodellezők európai szövetsége, amely magában tömöríti Európa valamennyi hajómodellező országát. Most már ez a szövetség rendezi a nemzetközi versenyeket és a különféle versenyszámokban ez a szövetség tartja számon a világcsúcsokat. Mert ma már sokféle versenyszám van ebben a sportágban is. Ma már ugyanazokban a versenyszámokban folyik a küzdelem, mint a motorcsónak és vitorlás sportban, azzal a különbséggel, hogy a hajókat és csónakokat nem versenyzők vezetik, hanem a partról rádióval irányítják azokat. A vitorlások küzdelmében háromszögalakú pályán az „M" és a normál 10-esek tökéletes kis másai rádió irányításra versenyeznek és kerülik a bójákat. A motoros hajók pedig a bójákkal kijelölt nehéz pályán versenyeznek. „Itt Merkur, Merkur beszél. Tigris I. induljon" — hangzik a partról a rádiófelhívás és a 2,5 cm^3-es motorral felszerelt hajó máris 120 km-es sebességgel száguld a hullámokon. Van még egy fajta verseny: a sebességi körpályás verseny. Itt 500 m-es távon a repülőmodellezéshez hasonlóan kifeszített zsinóron tartva vezetik maguk körül a versenyzők hajóikat. Ezen a távon ma már a kezdő modellezők is elérik a 60—70 km-es sebességet, a csúcs pedig 140 km-en felül van.

A sportág legjobbjai már nagyban készülődnek az első Európa-bajnokságra. Az első Európa-bajnokságot 1965-ben Katovicében rendezik. Sebességi, rádióirányítású vitorlás és motoros, valamint ballonvadászati számok szerepelnek a műsoron. Mindegyikben több osztályban kerülnek a versenyek lebonyolításra.

Magyarországon ma már nagyon sok fiatal érdeklődik a hajómodellezés iránt. Egyrészt a hajóépítés mérnöki fantáziája, másrészt a kalandvágy és a versengés nemes érzései egyre nagyobb tömegeket vonzanak e sportág művelői közé. Hazánkban mintegy 200 szakosztály közel 16 ezer versenymodellezőt tömörít magában. Az idei rádióirányítású országos bajnokságon, amely Kapuvárott, egy festői szépségű, külön e célra épített mesterséges tavon került lebonyolításra, 30 versenyző állt rajthoz különféle típusú hajóival.

A magyar hajómodellezők neve még nem olyan ismert, mint a többi sportág legjobb képviselőié, de a már említett Krassó Tamáson kívül, aki évek óta irányítja az MHS-ben a hajómodellezés szervezését, ma már egyre többen ismerik Takács Béla nevét, aki az 5 cm^3-es sebességi kategóriában már világcsúcstartó, mert 140 km-es sebességet ért el. Ezenkívül sebességi versenyben Szabó József, a rádióirányításban pedig Nagy Imre és Ábrahám József számít az ország legjobbjainak.

1965-ben tehát új sportággal gazdagodik az európai sportversengés családja. A mai élet rohanó tempója a sportban is bizonyos változásokat és eltolódásokat okoz. A gépkocsi-használat elterjedése nyomán ma már tízezrek töltik a hétvégét a város zajától és az emberektől távoleső vizek partján. Itt pedig nagyszerű szórakozást és pihenést jelent a hajómodellezés. Talán ez a legfőbb magyarázata annak, hogy ez az új sportág aránylag ilyen rövid idő alatt nagyon gyorsan elterjedt külföldön és hazánkban egyaránt.

E. L.

Kedves Olvasó!

Lapunk 1965 január 1-től — kilépve az eddig aránylag szűkebb keretek közül — a Magyar Testnevelési és Sportszövetség szakmai folyóirata lesz. Ez nagy megtiszteltetés, de még nagyobb felelősség számunkra.

Nagy megtiszteltetés azért, mert a magyar sportmozgalom átszervezése után hatalmas feladatok várnak még megoldásra. Mi a rendelkezésre álló szerény eszközeinkkel igyekszünk kivenni részünket ezeknek a feladatoknak a megoldásából. Igyekszünk szolgálni a magyar sportélet fejlesztését azzal, hogy minél elevenebben, minél színesebben, minél élethűbben, de a legkényesebb igényeknek és a legmagasabbra állított szakmai mércének megfelelően legyünk szószólói az eseményeknek. Gyakorlatilag tehát még szélesebbre igyekszünk tárni kapuinkat sportmozgalmunk minden fontosabb kérdése előtt.

Annak érdekében, hogy a sportmozgalmunk minden területét felölelő munkánk hatóerejét még jobban kidomborítsuk, címünket is átütőbbé, találóbbá és életszerűbbé tesszük. 1965 január 1-től

SPORTÉLET

címmel jelenünk meg.

A Sportélet hű tükre kíván lenni a magyar sportmozgalom fejlődésének és az egyetemes sportvilág legérdekesebb szakmai kérdéseinek. Az új lap minden számának külön melléklete is lesz. A nyolcoldalas melléklet felváltva foglalkozik majd a sportvezetés, a sporttudomány és az iskolai testnevelés legidőszerűbb kérdéseivel. Melléklettel felszerelt lapot csak az előfizetők kapnak, utcai árusításra melléklet nélkül kerül a folyóirat. Az ára változatlanul 4 forint lesz. A Sportélet a Sport és Tudomány c. folyóirat jogutódja, tehát azok, akik most előfizetői a Sport és Tudománynak, helyette automatikusan a Sportéletet kapják.

Kérjük Olvasóinkat, fogadják az új lapot szeretettel és segítsék elő, hogy kapcsolatunk még mélyebb gyökeret eresszen a sportolók társadalmában és a testnevelés nagyszerű hatását egyre jobban felismerő dolgozó tömegek körében.

A Szerkesztőség

A szerkesztőségünkbe érkezett érdeklődésekre közöljük, hogy az 1965 januárjában megjelenő Sportéletre a Posta Központi Hírlapirodánál (Budapest V., József nádor tér 1.), vagy bármely postahivatalban elő lehet fizetni.

TARTALOM

Tokió — 1964 321
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: Olimpiai bibliográfia kellene 338
BENYEI MIKLÓS: A magyar testnevelés elfelejtett úttörője: Táncsics Mihály 338
Nemzetközi Levelező Tudományos Konferencia 339
PETŐ BÉLA: Labdarúgásban a javulás jelei észlelhetők, de nagyon sok még a tennivaló 340
KRÁNITZ ISTVÁN: Nagy előnyt jelent a „támadó védés" 344
DOMOKOS ATTILA: Sportfilmezés 348
H. E.: Lehet-e sportolni menstruáció alatt? 350
E. L.: Itt Merkur, Merkur beszél, Tigris I. induljon 351
A SZERKESZTŐSÉG: Kedves Olvasó! 352

Címképünk: Török Ferenc dr., aki az első aranyérmet szerezte a legnehezebb sportágban, az öttusában (MTI külföldi képszolgálat)

Hátsó képünk: Rejtő Ildikó, a legeredményesebb tokiói olimpiásunk. Két aranyérmet nyert (MTI fotó)

sport és tudomány

A Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság. Felelős szerkesztő: Pető Béla. Szerkesztőség: Budapest XII., Alkotás u. 44. Telefon: 159-036. Kiadja: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat. Budapest XIV., Istvánmezei út 3. Telefon: 140-034. Kiadásért felel: Ungur Imre igazgató. Egyes szám ára 4 Ft. Előfizetési ára egész évre 44 Ft. Félévre 22 Ft. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlapirodánál, Budapest V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850 és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251 vagy átutalás az MNB 8. számú folyó számlájára. Külföldön terjesztik a Kultúra Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest I., Fő u. 32, és a Kultúra külföldi képviseletei. — Index: 25 752.

64.6021 Egyetemi Nyomda, Budapest, VII., Dohány u. 10—14.

TÉLEN,
NYÁRON
VÉDI
ARCBŐRÉT
A

CAOLA

SPORTKRÉM

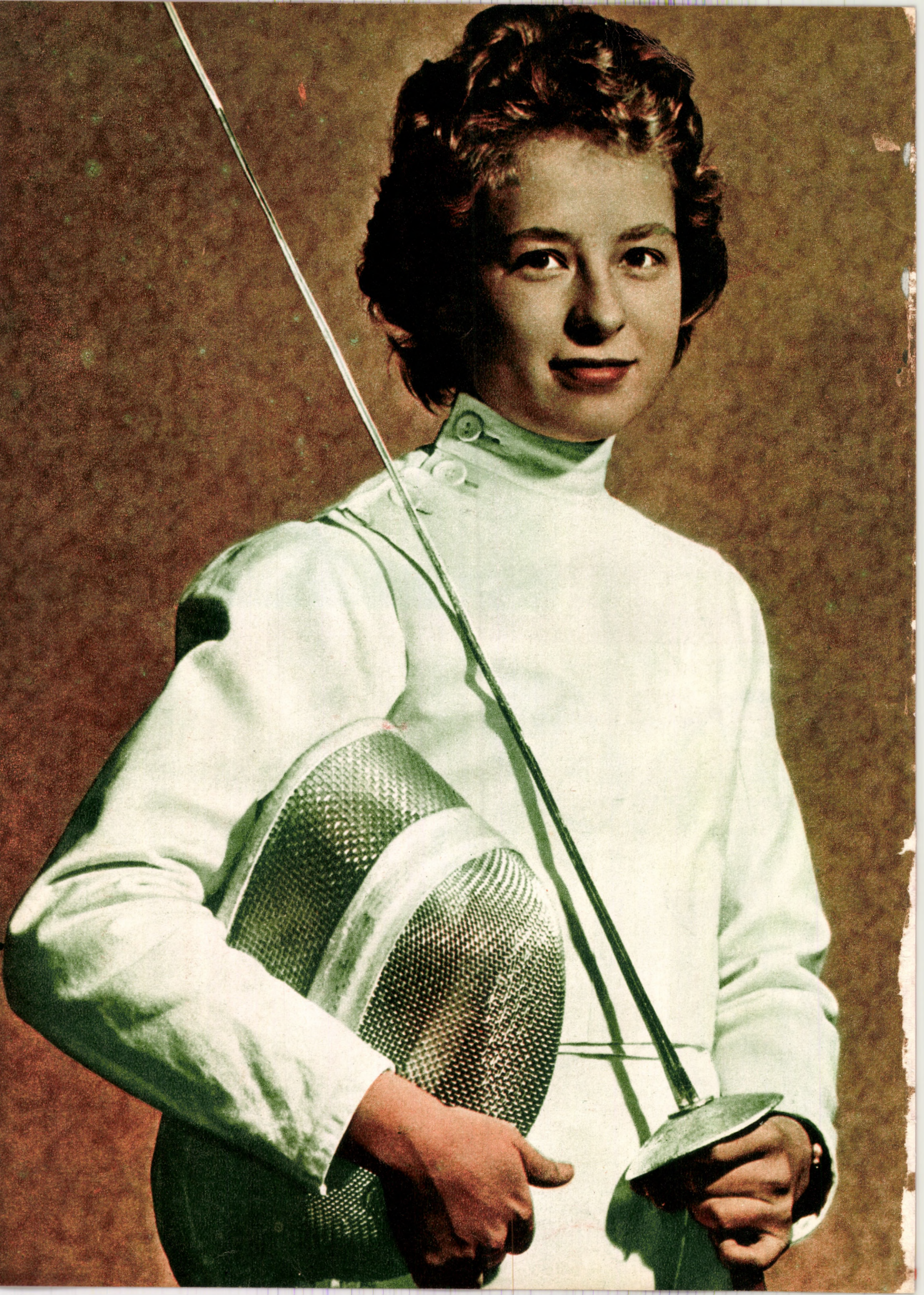




ECSET, VÍZ
ÉS
SZAPPANOZÁS
NÉLKÜL
KÉNYELMES
ÉS GYORS A

CAOLA

RAPID
BOROTVA-
KRÉM

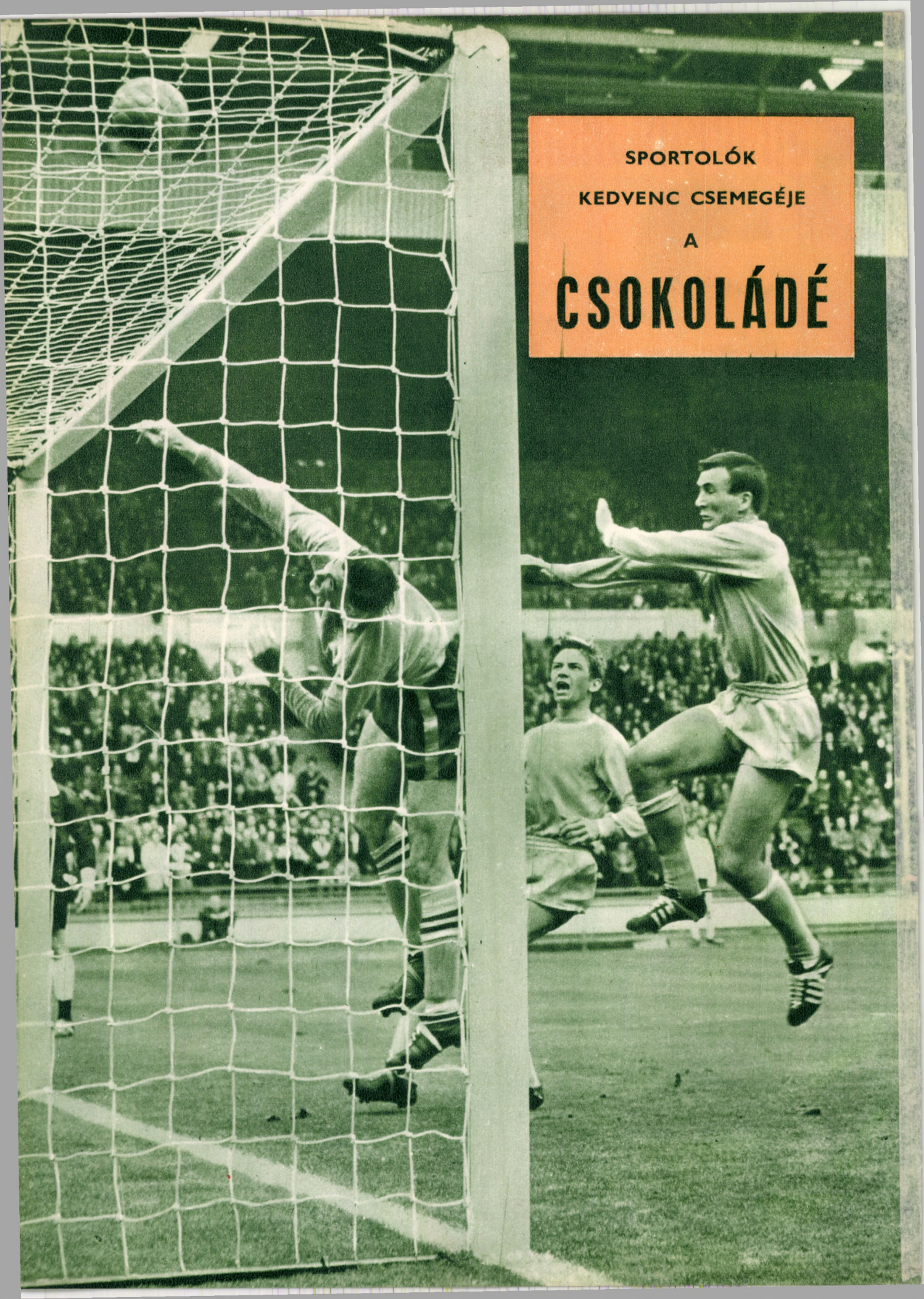


sport és tudomány

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



VIII. ÉVFOLYAM
12
SZÁM
BUDAPEST, 1964
DECEMBER HÓ
ÁRA
4
FORINT


SPORTOLÓK
KEDVENC CSEMEGÉJE
A
CSOKOLÁDÉ

Alapok és csúcsok

Úgy véljük, nem kell szégyenkeznünk a szokásos évvégi zárszámadás elkészítésekor. *A magyar sportmozgalom igazán sikeres esztendőtől búcsúzik 1964 végén.* Tokiói eredményeink még akkor is vitán felül bizonyítják ezt, ha a sportvezetés helyénvalóan szerényen és reálisan értékeli a sikereket, s ha akadt is egy-két sportág, amelyben a vártnál gyengébb szereplésünk — éppen a múltbeli jó eredményeink miatt — most különösen kellemetlenül hatott. Még ezt figyelembe véve is nyugodtan állíthatjuk ugyanis, hogy *ez az év a magyar sportmozgalom kiemelkedő esztendeje volt.*

Mindenekelőtt időzzünk egy kissé az aranyaknál, s az ezüstöt, bronzot és értékes pontokat hozó olimpiai helyezéseknél, nem csupán azért, mert a „világpiacon" mégiscsak ezek szabják meg sportbeli teljesítményeink értékét, hanem azért is, mert hazai közvéleményünk szintén elsősorban ezek alapján alkot ítéletet. Nos, hát nem vallottunk szégyent. Sőt! Igaz, Helsinkiben 16 aranyérmet szereztünk s az előkelő harmadik helyet értük el a nemzetek bár nem hivatalos, mégis igen jelentősként nyilvántartott pontversenyében. Jelenlegi körülményeinket figyelembe véve azonban a mostani 10 arany ahhoz a 16-hoz mérhető! Helsinkit kivéve ugyanis sohasem értünk el ennél többet, s ennyit is mindössze az 1936-os berlini és az 1948-as londoni olimpián. Márpedig most a Melbourne-t követő szétesés és mélypont után s a szerény római hatossal a tarsolyunkban kellett rajtot vennünk a négy évvel ezelőtti eredményeink túlszárnyalásáért. *Sportolóinké, edzőiké és a magyar sportvezetőké az érdem,* hogy reális reményeinket meghaladóan teljesítették ezt a célt. Dicséret illeti hát őket mind a tervszerű és áldozatos felkészülésért, mind a nagyszerű helytállásért.

S ha jónéhányszor elmondtuk a múltban, balsikeres szereplés után, hogy tanulni fogunk a kudarcból, mondjuk el most nagyszerű eredményeink birtokában még indokoltabban, hogy — *tanulni fogunk a tokiói világverseny ezernyi tapasztalatából!* Mert bár Tokió valóban minden eddigi olimpiát felülmúlt, a sport fejlődésének törvényszerűsége alapján máris biztos készülhetünk arra, hogy Mexikó a követelmények és a teljesítmények tekintetében mégis felülmúlja majd. Többek között ezért is rendkívül lényeges, hogy a magyar sportszakemberek már a versenyekkel egyidőben megkezdték s azok befejeztétől még elmélyültebb elemzéssel folytatják a tapasztalatok tanulmányozását mind a felkészülést, mind az olimpián nyújtott, vagy éppen elmaradt teljesítményeket illetően. Így hát, ha következetesen hívek maradunk ahhoz a szakmai koncepcióhoz, amely a tokiói sikereket eredményezte, akkor nyilván ki tudjuk majd küszöbölni az egyes sportágakban és számokban most megmutatkozott hibákat is, s *jó reményekkel készülhetünk a következő olimpiára.*

Ilyen gondolatok tolulnak akaratlanul is előtérbe az idei zárszámadás papírra vetésekor. Hiszen *most nem csak egy évet, honem egy alimpiászt is zárunk, s nem csupán a következő esztendőre, hanem a következő olimpiát megelőző négyéves időszakra is készülünk. Mélyebbre kell hát nyúlnunk a tapasztalatokért, s messzetekintőbben kell meghatároznunk céljainkat.*

S pontosan etekintetben tartjuk különösen kiemelkedőnek a most záruló évet. Magában hordoz ugyanis egy olyan tanulságot, amely *mindennapi sporttevékenységünknek és a következő olimpián való jó szereplésünknek egyaránt biztos alapja lehet.* Történetesen azt a tanulságot, hogy *a magyar sportvezetés már Tokiót megelőzően is mélyebbre nyúlt a tapasztalatokért és messzetekintőbben határozta meg a célokat.* Hiszen volt idő, nem is rövid időszak, amikor az olimpiák előtt a sportmozgalom minden más fontos kérdése háttérbe szorult, most viszont *volt bátorsága és ereje a sportvezetésnek ahhoz, hogy az olimpiát megelőző esztendőkben döntő lépést tegyen az egységes bajnoki rendszer kialakítására, egész sportmozgalmunk átszervezésére, az Országos Sport Napok létrehozására s éppen az olimpia évében a tömegsport kérdésének beható megvizsgálására és hatékony intézkedések meghozatalára. S mindez mégsem járt káros visszahatással az élsport eredményeiben. Sőt, éppen ezen az olimpián értük el egyik legnagyobb sikerünket.*

S ha igaz is, hogy a „világpiaci" mérce a 10 arany s a többi tokiói siker, mi mégsem pusztán ennek elérése miatt tekintjük a magyar sportmozgalom kiemelkedő esztendejének 1964-et. Sőt éppen amiatt, hogy ezt a sikert is úgy tudtuk elérni, ahogyan egyedül lehetséges tartós eredményeket kivívni: *a magyar sportvezetés 1964-ben egyaránt eredményesen munkálkodott az alapok erősítésén és a csúcsok emelésén. Ez teszi minden eddiginél emlékezetesebbé, kiemelkedőbbé és egyben követendővé ennek az évnek a tapasztalatait.* S ha a nyilvánosság az ilyenirányú munkáról kevesebbszer is olvas, mint a rekordokról, úgy véltük, hogy egy ilyen fontos esztendő zártakor mindenképpen szót kell ejteni erről. Hiszen nem utolsó sorban ennek köszönhetők olimpiai sikereink is. *A mai fokozott követelmények mellett ugyanis ma már valóban csak egységes és céltudatos vezetéssel lehet biztositani a sikereket.*

Kéri János

Labdarúgó ARANYÉRMÜNK

1964. október 23-án a késő estébe hajló őszi délután 80 000 néző lelkes tapsa köszöntötte a boldogságtól meghatott arccal a dobogó legfelső fokára egyenként fellépő bordómezes labdarúgóinkat, akik a gigászi küzdelmekkel ékes XVIII. Olimpiai Játékok labdarúgótornájának győztesei, *olimpiai bajnokai* lettek. Büszke öröm volt nézni a fényszórók fényében lassan felkúszó nemzetiszínű lobogónkat, alatta mint megannyi gyémántcsillagok ragyogtak a hirdetőtábla fénybetűi: 1. HUNGARY, miközben a magyar himnusz ünnepélyes dallama úszott a Meji Nemzeti Stadion fölött.

Helsinki után 12 évig kellett várni erre a pillanatra! Sok kudarc, sok fáradságos munka, sok siker, ellanyhuló akarat és fellobanó munkakedv voltak útjelzői az elmúlt éveknek egészen Tokióig. Mindenki, aki legnépszerűbb sportágunk fejlődését óhajtotta, mindenki aki áldozatkész munkával, vagy szurkolói lelkes aggódással figyelte az újbóli felemelkedés útján elindult labdarúgásunkat, titkon óhajtotta már a végső sikert. Ez az év a magyar labdarúgás *kiemelkedő diadalát hozta:* hosszú idő után „bejegyzett" nemzetközi tornán és világversenyen bizonyították be labdarúgóink, hogy a nemzetközi élmezőnyhöz tartozunk. A májusi spanyolországi Nemzetek Európa Kupájában elért 3. hely után olimpiai csapatunk Tokióban aranyérmet szerzett! Ilyen eredményekkel kevés ország labdarúgósportja dicsekedhet, de a nagy hagyományokkal rendelkező magyar labdarúgás asztalára is ritkán tettek le ilyen ajándékot. Nem győzöm hangsúlyozni, hogy bár a végső értékelés, a tapasztalatok végső összegezése csak ezután kezdődik, annyit már most megállapíthatunk: ez a siker *közös munka eredménye!* És itt külön ki kell emelni mind a két szót: *„közös"*, mert kisegyesületi intézőtől, edzőtől, játékostól kezdve az olimpiai attaséig mindenki együttesen nevelte tegnap a ma bajnokait, közösen dolgoztak az oktató-nevelő munka sikeréért és *„munka"*, áldozatkészség, lelkesedés, a sportág iránti olthatatlan szeretet segítette sportágunkat az elért szép sikerben.

A sportévkönyvekben most rajzolják, az újságok visszaemlékezésében rotációs gépek most öntik, sportlétesítmények falain most vésik gondos kezek az új bajnokok nevét, megörökítve a magyar sport dicsőségekben eddig is gazdag történetének tokiói aranylapjait, emlékeztetve a kései utódokat: Népköztársaságunk színeiben versenyző sportolóink mind emberi magatartásból, mind sportkultúrából jelesre vizsgáztak és dicsőséget szereztek hazánknak.

A magyar labdarúgás tokiói szép sikerét a magyar labdarúgás dicsőséges állomásának, de egyben a szép reményeket ígérő holnap hajnalának tekinthetjük . . .

*

E lap hasábjain az elmúlt két év alatt minden jelentősebb állomás, minden lényegesebb felkészülési szakasz előtt értékelő cikkekben számoltam be szakembereknek és szurkolóknak egyaránt olimpiai csapatunk céljairól, a ránk váró feladatokról, szakmai elképzeléseimről, az elvégzett munka értékeléséről, egyszóval mindenről, ami csapatunkkal történik. Bevégezve a megkezdett munkát, a továbbiakban a közvetlen előkészületi szakasz szakmai munkájával, az olimpiai labdarúgótorna lefolyásával, a szakmai tanulságokkal szeretnék foglalkozni.

A felkészülés utolsó szakasza

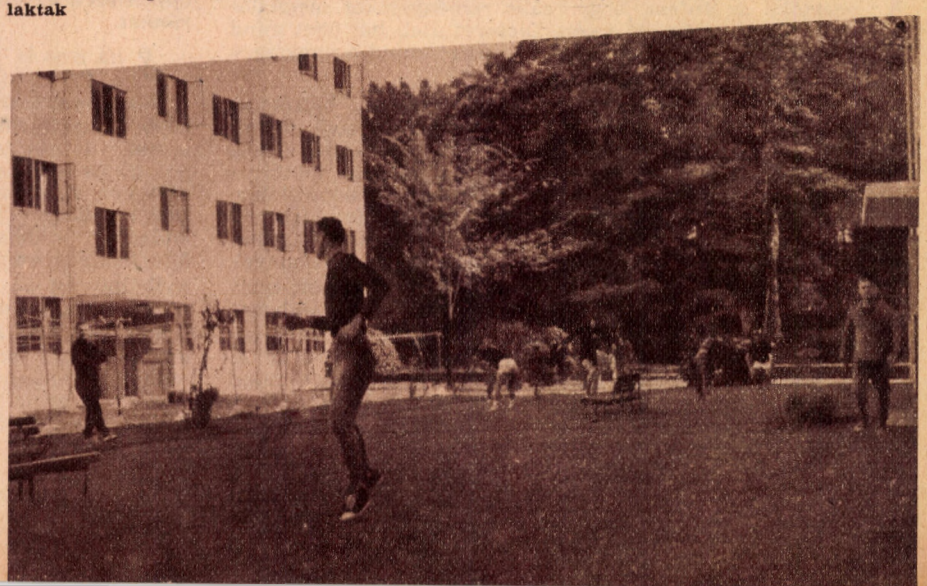
Tatán

Ma már senkinek sem kell hangsúlyozni, hogy a nemzetközi porondon folyó küzdelmekben (de egyre inkább a hazai mezőnyben is!) csak a lelkileg, fizikailag, szakmailag legjobban felkészült csapatok lehetnek az élen. Az idei bajnokság előtt első ízben megvalósult egységes alapozás új utakat nyitott meg és új alapot teremtett labdarúgásunk szakmai fejlődésében. A nemzetközi szint elérése követelően előírja, hogy nagyiramú, gyorsritmusú összjátékon alapuló, korszerű labdarúgás megfelelő fizikai erőt, jó erőnlétet és gyorsaságot követel a játékosoktól. A római tapasztalatok felhasználásával készült felkészítési terv közben minduntalan visszatértem e sorokhoz: „A magyar csapat ott vesztette el már eleve győzelmi esélyét, hogy nem tudott korszerű labdarúgást játszani, egyszerűen azért, mert ehhez *nem rendelkezett nélkülözhetetlen alapadottságokkal*, elsősorban a *gyorsaság és másodsorban az erő* (nem erőnlét!) *hiányzott.*" Megszívlelendő és tanulságos észrevételek voltak ezek. Vaknak és süketnek kellett volna lenni ahhoz, hogy ne vegyük figyelembe!

Nagy segítség volt a „tatai alap", amelynek jótékony hatása különösen a bajnokság első felében hozott észrevehető változást, de a májusi válogatott mérkőzések miatti szünet, majd a nyári pihenő nélkül azonnal folytatódó bajnokság — teletűzdelve sűrített bajnoki fordulókkal és nemzetközi találkozókkal — már alapos törést okozott legtöbb csapatunk edzésmunkájában. Csökkent az edzések száma, csökkent az edzési idő tartama, a tavasszal még sűrűn használt „kínzóeszközök" mind kevesebb szerephez jutottak az edzések műsorában. No, nem volt ez teljes visszakanyarodás a múlthoz, hiszen a régihez viszonyítva még így is nagy volt a különbség, de mégis csak mutatkozott egy nagy szakmai kettősség: a klubok munkájában a szeptember elején befejeződő bajnokságra való minél jobb felkészülés volt a döntő, míg olimpiai csapatunk tagjai csak ezután kezdték meg a végső nekirugaszkodó lépéseket a tokiói jó szereplés érdekében.

Persze a kettős felkészítés irányvonala nem lehetett ellentétes, hiszen a klubokban folyó munka a válogatott csapatoknál is mutatkozik és fordítva, mégis meg kellett találni a kettős felkészítés *párhuzamos irányvonalát*, ami nagy felelősséget rótt a szakvezetőkre és fokozottabb áldozatvállalást a játékosokra. A klubok és a szövetség együttes munkáját, egymáshoz való jó viszonyát tükrözte, hogy a későbbiekben nem okozott semmiféle nézeteltérést a kettős felkészítés, pedig ebbe a szakaszba esett a páratlanul izgalmas bajnoki hajrá és a klubok nemzetközi kupamérkőzéseinek első fordulója. Tanulságos eset ez a jövőre: *csak együttesen lehet megoldani a közös feladatokat!* Az egyesületek szakvezetői nem zúgolódtak válogatott játékosaik erősebb igénybevétele miatt, mi-

Edzés az olimpiai falu udvarán. Háttérben az a ház, amelyben a magyar sportolók laktak



vel világosan látták az előttük álló távolabbi célt, ugyanakkor olimpiai csapatunk is zokszó nélkül mondott le még kulcsjátékosairól is, ha a kluboknak a nemzetközi érdekei ezt úgy kívánták!

Nem kis munka volt ez: az olimpiai csapat játékosai az egész nyarat a kettős felkészítéssel töltötték, szokatlanul erős edzésekkel gyűjtötték az erőt Tokióra, ugyanakkor hétközben és hétvégén nemzetközi vagy bajnoki mérkőzéseken kellett helytállniok!

A gondosan megtervezett és a klubedzőkkel minden kérdést alaposan megvitatott edzésterv a legszigorúbban ügyelt a *fokozatosság* elvének betartására. Ez az edzésterv a nagy megterhelésű munka elvégzése közben is három szakaszból állt.

*Július*ban mégcsak szerdai napokon találkozott a keret és az ellenfelek is kisebb képességű, alacsonyabb osztályú csapatok voltak: Sopron város válogatottja, Nagykállói MEDOSZ, Kaposvári Kinizsi. Az „őszi" bajnoki forduló kezdetén inkább a klubok megerősödése volt a cél, ezért került sor csak a *heti egyszeri találkozókra.* Ezeknek célja legfőképp a csapat összetartása, illetve egy-két játékosnak (Szentmihályi, Varga Z., Csernai, Orosz) a már meglevő törzshöz való illesztése volt.

*Augusztus*ban már *fokozódott a munka:* a hét első három napját Tatán töltötte a keret. Új dolognak számított, hogy az általában megszokott hét eleji könnyebb megterhelésű edzésmunkát (főleg a nagy melegben és az idény végén szokásos ez!) fokozatosan ugyan, de szokatlanul erős edzésmunka váltotta fel. Hétfőn kettő, kedden kettő, szerdán egy edzést és egy edzőmérkőzést végeztek labdarúgóink.

Az edzésanyag összeállításánál — figyelembevéve a bajnoki mérkőzéseket — elsősorban a gyorsasági állóképesség fokozását, az egyéni technikai képzést és a csapat, illetve csapatrész szempontjából a taktikai változások begyakorlását tűztem ki fő feladatul. Először kissé félve, de amikor láttam, hogy a fokozott edzésmunka nem árt olimpiásaink bajnoki formájának, mindig bátrabban *előszedtem az „inkvizíciós" szereket,* a gyógylabdát, a gumikötelet, a kézisúlyzót és a napi két edzésből az egyik edzés műsorán *erőfejlesztő* gyakorlatok is szerepeltek — persze mégegyszer hangsúlyozom — *módjával!*

Az egyéni képzésnél

fellelhető durva hibák minimálisra csökkentése érdekében elsősorban a technikai alapelemek alapos átismétlése volt műsoron (fejelés és „süket" lábbal rúgás és átvétel).

A taktikai képzést szolgáló csapatrész, illetve csapattaktikai gyakorlatok alapos beidegzését szolgálta a *sok kétkapus játék:* ebben az időszakban játszottunk mi a Tatán táborozó serdülő válogatottól kezdve (ki is kaptunk tőlük,



Gyülekeznek a fiúk az edzésre

és a tábor vezetősége „haszontalannak" minősítette ezeket a „mérkőzéseket" — pedig nagyon hasznosak voltak!) az NB I tartalék Tatabánya II (13:2), a Linzer ASK (4:0) és a japán olimpiai csapatig (6:1) a legkülönfélébb összeállításban (a „gerinc" megtartása mellett!) a legkülönbözőbb tudású csapatok ellen! Persze voltak árnyoldalai is ezeknek a találkozóknak: szurkolóink egy része nyilvánosan elégedetlenkedett egy-egy rosszabbul sikerült félóra láttán, nehéz volt ekkor a sajtó útján megértetni, hogy a felkészülés e szakaszában ez sokszor „természetes". (A mérkőzéseket délelőtti $1^1/_2$—2 órás kemény edzés előzte meg!)

A felkészülés **itthoni utolsó szakasza** szeptember 1-től közvetlenül az elutazásig tartott. Nagy szakmai vita előzte meg, hogy a hosszú, öthetes tokiói távollét előtt, a bajnokság végén szükség van-e a három hetes tatai edzőtáborra? Be kell vallanom, hogy én magam is fáztam tőle sok egyéb ok miatt, de utólag belátom, *aggodalmaim feleslegesek voltak!* Elsősorban azért mert játékosaink ma már másképpen látják Tatát — mint helyet is és mint az ott folyó munkát. Eljutottak odáig, hogy *igénylik a magasabb szintű munkát,* és tudják, hogy e nélkül ma már komoly sikert elérni nem lehet!

Így aztán kemény munkában telt el az utolsó három hét: *napi kétszeri edzéssel,* sőt minden másnap még egy harmadik edzésre is sor került. Késő este a játékcsarnokban még egy $^3/_4$—1 órás lábtenisz, kosárlabda, kiskapusjáték, vagy egyéni technikai edzés volt „fakultatív" alapon — mondanom sem kell mindenki részvételével!

Miután a bajnokság „nagy kérdései" (bajnokság — kiesés) eldőltek, a három hetes edzőtáborozást alaposan fel lehetett használni az „akkumulátorok" feltöltésére. A munka egy gyorsított menetű, de nagy alapossággal elvégzett *formábahozáshoz hasonlított:* a frisseség megtartása mellett is erős terhelésű edzések folytak *erőfejlesztéssel,* sőt egy kis állóképességi munkával is tüzdelve (erdei futás). *A technikai képzés pozitív irányú lett:* a hibajavítás mellett elsősorban minden játékosnak a „nagy erényét" gyakoroltattam (amivel a „mérkőzést hozza"!). *A taktikai képzésben a végleges de „többarcú csapat kialakítása* a résztaktikai feladatok végső becsiszolása szerepelt. (Ekkor került a csapatba *Csernai!)*

A szakmai munka menetét az jellemezte, hogy az elutazás előtti két hét alatt — *ugyanolyan ritmusban és beosztásban, mint majd az olimpiai játékok alatt* a program szakmailag megköveteli — *végigcsináltattam itthoni környezetben egyszer ezt a terhelési próbát!* Ez elsősorban azt a támpontot adta, hogy játékosaink fizikai és erőállapota megfelelő és az orvosi vélemény is megerősítette azt a véleményt, hogy ez a munka még *fokozható!*

Érdekes szakmai

ellentmondásnak látszott, hogy a felkészülés utolsó szakaszában (sérülések és a klubok nemzetközi programja miatt) egyetlen egyszer sem tudott azonos felállításban játszani csapatunk, mégis elmondható volt, hogy még az utazás előtt kialakult az olimpiai csapat. Két év alatt olyan sokszor játszott együtt a „törzsgárda", hogy egy-két játékos hiánya nem okozhatott zavart.

Jó hogy így volt, mert *szervezési nehézségek* miatt az első részleggel csak 14 játékos utazott el és öt játékos ezeket csak tíz nap múlva követte. Bár az itthon maradt játékosoknak tervszerű foglalkoztatásáról történt gondoskodás, a játékosok maguk is mindent elkövettek a fizikai és lelki „akklimatizálódás" érdekében — mégis be kell vallani, hogy *őket már nem lehetett a törzshöz ragasztani!* A többiek edzettségi állapotban, lelki felkészülés terén igen nagy előnyben voltak velük szemben — ez igen tanulságos eset más alkalmakra!

Tokióban

Így érkeztünk el azután az olimpiai játékok színhelyére, Tokióba. Majd az orvosi észrevételek bővebben kitérnek az utazás, az étkezés, a pihenés, az álmatlanság stb. kérdésé-



Egy edzőmérkőzés értékelése. Előadó: Lakat Károly, hallgatják a játékosok és Juhász József dr. sportorvos

kedés, edzéslátogatások, az olimpiai falu minden nap más műsort adó színháza és a TV biztosította.

Bár ismétlem, rengeteget utaztunk az edzések alkalmából (ezalatt ismertük meg Tokiót!) *az edzéshelyek olyan eszményiek voltak* és a fiúk annyira lelkesek *„lettek”*, hogy ugyancsak kiadós edzéseket tarthattunk. Azért írtam, hogy *„lettek”*, mert persze nem mindenkinél ment simán a szerintük „kegyetlen” edzésmunka fokozása Tata után Tokióban! Eleinte inkább *humoros megjegyzések* formájában: „Jó lenne, ha minden szobából egy-egy játékos otthon maradna az edzésről, hogy legyen, aki levetkőztesse a többie-

re, mégis előre bocsátom, hogy a csaknem 19 órás utazás csapatunk egyetlen tagját sem viselte meg és később is beigazolódott, hogy a jól felkészült szervezet hamarabb legyőzi a szokatlan körülményeket. Egyedüli nehézséget a nyolcórás időeltolódás okozott: az első napokban gyakran megesett, hogy éjjel 1—2 óra között folyóson, udvaron sétáló sportolókkal találkoztunk, akik ugyanakkor napközben voltak álmosak. Ezen úgy segítettünk, hogy a kezdeti időben a kritikus időre tettük az edzést, délután pedig ismét edzéssel, vagy más közös elfoglaltsággal nem adtunk lehetőséget az alvásra. Így is kellett hét-nyolc nap ahhoz, hogy teljesen megszokjuk a környezetet és átálljunk.

Tokióban láttuk csak be, hogy mennyire helyes volt csaknem két és fél héttel a versenyek színhelyére utazni és ez még jobban beigazolódott a későbben jövő labdarúgók esetében. Őket éppen az első mérkőzés kezdetére lehetett azonos edzettségi állapotba hozni az előbb jövőkkel.

Ami az edzéshelyeket illeti, számomra nagy csalódás volt, hogy a mintegy 6000 sportolót vendégül látó *olimpiai falu nem rendelkezett játékokra alkalmas edzőpályával.* Csupán egy harmadosztályú atlétikai pálya volt a tábor területén, de azt is csak atléták használhatták! Így azután, ha nem akartunk utazgatni edzésekre, bizony meg kellett elégednünk az épületek között levő szűk udvarokkal, vagy egy gondozatlan sétány „futópályáival”. E szükséghelyeket — amelyeket később annyira megszoktunk, hogy még labdás edzéseket is tartottunk itt! — rendszerint a napi második edzésre, vagy a mérkőzés napján délelőtt sorra kerülő átmozgatásra vettük igénybe.

Annál nagyobb dicséret illeti a japán szervezőbizottságot a napi egyszeri edzést biztosító szervezésért, *ami mintaszerű* volt!. Minden nap egy erre a célra rendszeresített nyomtatvány űrlapon kellett két nappal előbb az edzést bejelenteni. Az edzést megelőző napon aztán jött *az írásbeli értesítés* arról, melyik pályán milyen időben lehet az edzést megtartani, és a külön autóbusz melyik kocsiállásról, mikor indul! Két kitűnő, nyelvet tudó egyetemista sportember volt állandó kísérőnk, akik mindenben segítségünkre voltak! Soha egy percnyi fennakadás, vagy zavar nem volt, pedig mi azután alaposan igénybe vettük az edzéseket szervező bizottságot! (De hasonló volt ez más sportágaknál is!) Nem is beszélve arról, hogy egy-egy külön, ízléses és nagyon gondosan összeállított füzetet kapott minden csapat, s ez a füzet tartalmazta *a kilenc edzéshely minden adatát*, telefonszámtól a falutól való távolságig és külön térkép a pályáról, fekvéséről a városban, alaprajz az öltözőkről!



Ez már csak viktóriázás, a komoly edzés levezetése. A kispadról Honti György és Lakat Károly figyeli a játékot

A „körforgásos” edzésbeosztást alkalmazták, így naponként mindig más-más pályán volt az edzés, ami nem is inkább a pálya minősége, mint *a távolság* miatt volt fontos: volt egy olyan pálya, amely 20 percnyire és volt olyan, amely *két órányira(!)* volt az olimpiai falutól! Így akár délelőtt, akár délután volt az edzés, az teljes fél napot vett el a játékosoktól és így a nap második felében sorrakerülő edzés a táborban, a pihenéssel együtt *teljesen kitöltötte* játékosaink napi programját! Csaknem szóról-szóra kell érteni, hogy labdarúgóink az olimpiai játékok ideje alatt le nem vették magukról a melegítőt és *minden idejüket a mérkőzésekre való minél jobb felkészülés kötötte le!* Erre egyébként *önkéntes fogadalmat* is tettek. A szórakozást a más sportágbeliekkel való alaposabb megismerket!” Vagy állandó versenyfelhívást intéztek a később kitűnően szereplő marathoni futónkhoz, Sütő Jóskához: „Mi az, nem mersz velünk edzeni? Nálunk nem lehet sétálni!” — és még több ilyen „tréfás” megjegyzés különféle változatát. De azért mindenki csinálta és később a komolyan aggódókat is csendben tartotta az a tény, hogy *minél keményebben edzettünk, annál jobb erőben érezték magukat a játékosok,* annál jobban ment az edzőmérkőzéseken a játék! Persze volt olyan is, aki időlegesen nem állt be a sorba, de később neki is látnia kellett, hogy lemarad a többitől, ha nem végez hasonlóan kemény munkát!

Nagyszerű talajú edzőpályák voltak, öröm volt rajtuk edzeni, két-három napos eső után egy karcolást sem lehetett felfedezni akár két órás edzés után sem! És még valami: ezek az edzőpályák a partvonal mentén és főleg a *kapuk mögött* sodronykötélhálóval voltak bekerítve, így nem kellett mindúntalan labda után futkosni! (Egyszerű dolog ez, jó lenne nálunk is megvalósítani!)

A napi főedzést

mindig *a pályán tartottuk.* Az első napok *átmozgató* jellegű edzései 60—75 percig tartottak, amelyeknek műsorán egyéni labdás és labda nélküli bemelegítő mozgások, játékok, bemelegítő futások, gimnasztikai

gyakorlatok a bevezető részben, a főrészben lendületes futások, ügyességi és ruganyossági gyakorlatok és sok játék, míg az edzés végén könnyű labdás levezető mérkőzések szerepeltek. Ez frissítőleg hatott a játékosokra, egyben átmentette a tatai munkát és alapot teremtett a felkészülés végső szakaszához.

A sportorvossal folytatott alapos megbeszélés után a játékosokkal még egyszer ismertettem az edzéstervet, igyekeztem őket meggyőzni, hogy erejük megfeszítésével dolgozzanak, *már az edzéseken tanuljanak meg küzdeni!* De nem is kellett sok rábeszélés: *játékosaink, ha nem is mondták ki, látszott a magatartásukon, hogy győzni szeretnének és már tudták, hogy ezt csak kemény munkával lehet elérni!*

Mint Tatán szeptemberben, az utazás előtt, most itt *Tokióban mégegyszer végigdolgoztuk a kétszeres versenyciklust*, így játékosaink *öt hét alatt kétszer* voltak olyan fáradalmaknak kitéve, mint amilyent az olimpiai labdarúgótorna sikeres végigjátszása megkövetel! Sőt! Az edzések *időtartama és intenzitása mintegy 50 százalékkal magasabb* volt, számítva arra, hogy a versenyek alatt, ha kevesebb is lesz a fizikai megterhelés, annál több az idegfáradtság és ezt akartam egyensúlyba hozni a magasabb szintű megterheléssel!

Az edzések időtartama és erőssége a *vasárnap — kedd — csütörtök — vasárnap — kedd — péntek ciklust* követve ezeken a napokon került sor a leghosszabb ideig tartó és legnagyobb terhelést jelentő edzésekre.

Az edzések *időtartama 120—150 perc* között mozgott és ugyanakkor még sor került a *60—75 percig tartó második edzésre is!*

A következő napokon az edzések ideje „csökkent": *95—135 perc* között váltakozott, a második edzés pedig *50—60 percig* tartott.

Az edzések műsorában a *gyorsasági állóképességi* gyakorlatok labdával és labda nélkül, a *kapuralövések* minden helyzetből, az *egyéni képzés* és a *csapattaktikai gyakorlatok* szerepeltek a főhelyen, bár az elnyújtott edzésidő minden itt nem említett, de fontos gyakorlatra kitért.

A *gyorsasági állóképességi* gyakorlatok labdával és labda nélkül nagyszerű alapot adtak játékosainknak a korszerű labdarúgásban annyira szükséges *„harmonikázáshoz"*. Játékosainknak nem kellett merev sablonokat játszaniok, mivel volt erejük (és gyorsaságuk!) hét emberrel támadni és hét emberrel védekezni, de nagy segítség volt ez a *ritmusváltás* megvalósításában is: a taktikailag kényszerű lassú szakaszokat robbanásszerű felgyorsulás követte.

A technikai képzés

homlokterébe a rugó, illetve a fejelő gyakorlatok, ezek közül is *a kapuralövés és a fejelés* álltak! Tatán körülbelül 35—45 percig, Tokióban 60—70 percen (!) keresztül is tartott olykor a lövőedzés. Egy-egy egyéni, páros vagy csapatrészgyakorlat formájában végrehajtott kapuralövési (fejelési) gyakorlatot 10—10 percig gyakoroltunk, egyéni szükséglet szerinti helyről és lábbal. A kapusok felváltva védtek 2 és fél percig — de megállás csak húsz percenként volt, amikor lazítást végeztek játékosaink, hogy utána annál nagyobb kedvvel folytassák a kapuralövést. *Pillanatnyi megállás nélkül* 20 labdával záporoztak a különböző távolságokról, különböző irányból, különböző módon küldött lövések. Különösen nagy súlyt fektettünk a *„taktikai" kapuralövésekre*, ezeket egyrészt váratlan játékhelyzetek kialakítása után, másrészt különféle módon, ívelten, csavartan, pörgetve hajtották végre. *Volt is eredménye a gyakorlásnak:* csapatunk nemcsak eredményes volt, de olyan látványos gólokat lőttünk, ami egyik oka volt csapatunk közönségsikerének!

A rengeteg időt igénybevevő *egyéni foglalkozás* a csapatrészfoglalkozásokkal *egy időben* folyt: a csapat edzésfegyelme olyan magas színvonalú volt, hogy megadott feladat elvégzésénél otthagyhattam őket és végezhettem az egyéni foglalkozást.

De *volt ez fordítva is:* egymással végezhettek egyéni gyakorlatot, amíg én csapatrész-foglalkozással voltam elfoglalva!

Itt is a *pozitív* egyéni képzést helyeztem előtérbe: az idő egyharmad része hibajavításra, míg kétharmad része az erények gyakorlására jutott (önbizalom felkeltése!).

A *taktikai képzésnél* az elméleti előadásokat is a pályán tartottuk: a kisméretű falitábla helyett a valódi táblán, a *futballpályán* „élősakkszerűen" megbeszéltünk minden apró részletet és azt *alaposan be is gyakoroltuk!* Sípszóra mindenkinek a megadott játékrészlet szerint kellett elfoglalnia a helyét, vagy a szükséges mozgást elvégeznie! Mondanom sem kell, hogy ez a munka sem volt hiábavaló: csapatunkra az volt a jellemző, hogy *küzdve játszottak* és sablonok, képletek nélkül *igazi „magyaros" játékot* mutattak.

E rész befejezéseként: meggyőződésem, hogy sok egyéb mellett az aranyérmet, a büszke bajnoki olimpiai címet játékosaink elsősorban az *előkészületek alatt Tatán és Tokióban szereztek meg!* A sok-sok edzéssel töltött óra kamatozott, az izzadságcseppek fénylettek az aranyérmen, de a fáradságos edzéseknek meglett a jutalmuk! *Maguk a játékosok elismerték, hogy a kemény edzések nélkül nem lett volna siker.*

Bebizonyosodott, amit e lap hasábjain mint elérendő célt leírtam: „Ha a nagy versenyfutásban élen akarunk maradni, akkor lépést kell tartanunk a fejlődéssel: *erős tartalékokat kell gyűjteni* a döntő feladatokra és megszerezni a győzelemhez szükséges *többlettudást.* Csak így következhetik be a „csoda", de jobb, ha ezt egyszerűen a munka eredményének nevezzük!"

Tokióban nem csoda történt, csak a MUNKA diadalmaskodott!

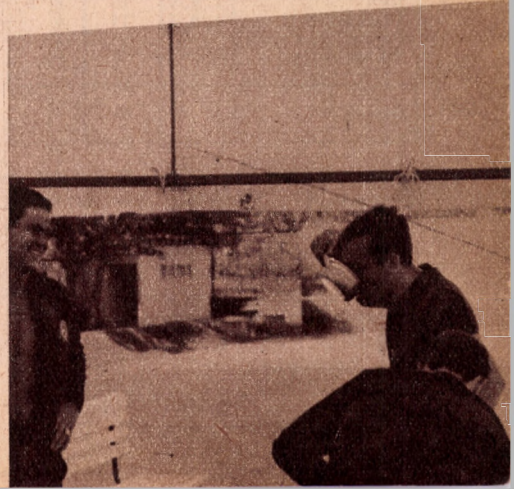
(Januárban a SPORTÉLET című új folyóiratban folytatjuk.)

Lakat Károly



Csakhogy vége a „rövid" két és fél órás edzésnek. Honti György főtitkár alaposan elfáradt — a nézésben

Persze a játékosok sem a legfrissebbek. Edzés után jólesik a cukornélküli üdítő japán tea. Kortyolgatja Komora



AZ ATLÉTIKAI OLIMPIA DOBÓSZÁMAI KÖZELRŐL

A tokiói olimpia rendkívül magas színvonalát bizonyítja, hogy az atlétikai dobószámokban, a férfi gerelyhajítást kivéve, megdőlt minden olimpiai csúcs. Egyikben-másikban pedig hárman, sőt négyen is megjavították a régi olimpiai csúcsot. Világcsúcs azonban csak egy született: a női gerelyhajítás selejtezőjében a 31 éves szovjet Gorcsakova 62.40-el pompás új világrekordot állított fel. Dobószámokban az olimpián csak ritkán születik világcsúcs. Ennek többféle magyarázata van. Nagy a tét, idegtépő a küzdelem, a versenyző nem dobhat saját megszokott szerével, ami erősen gátolja az eredményességet. Hiányoznak továbbá azok a jó feltételek, amelyek egy dobóvilágcsúcs elérését elősegíthetik, így az indulók kevés száma, amikor is a versenyzőnek nem kell sokat várnia a következő dobásra. Tehát állandóan „ráhangolt" állapotban maradhat. Az olimpián sok az induló, sokszor két-három óráig is eltart egy-egy dobószám lebonyolítása és közben minden dobásra külön kell melegíteni, figyelni kell az ellenfeleket, a verseny pillanatnyi állását stb. Hiányozhatnak továbbá a jó meteorológiai körülmények, az atlétikának kedvező kellemes meleg idő, és nem utolsósorban a kedvező irányú szél.

MEGELŐZTÜK A SZOVJETUNIÓT

A magyar férfi dobók ismét bebizonyították, hogy a világ egyik legkiegyensúlyozottabb együttese. Mind a négy dobószám döntőjében volt magyar. A nemzetközileg elfogadott 7, 5, 4, 3, 2, 1, pontozási rendszer alapján az Egyesült Államok után a II. helyet szereztük meg, megelőzve olyan államokat mint a Szovjetunió és Lengyelország, amelyek igen erős dobógárdával rendelkeznek.

Versenyszám	Egyesült Államok		Magyarország		Szovjetunió	
	helyezés	pont	helyezés	pont	helyezés	pont
Súly	1, 2, 4	15	3, 5	6	6	1
Diszkosz	1, 3, 4	14	5	2	—	—
Gerely	—	—	2	5	3	4
Kalapács	6	1	2	5	1, 4, 5	12
Összesen		30		18		17

Női dobóink is kitűnő teljesítményt nyújtottak, hiszen a három női dobószám közül kettőben döntőben voltak. Antal Márta második és Kontsek Jolán hatodik helye nagyon szép teljesítmény volt a nagyon erős mezőnyben.

Az eredményes szereplés, az évek óta tartó tervszerű munkának volt az eredménye, ilyen egységes és jószellemű dobógárdája még aligha volt a magyar atlétikának. Köszönetet kell mondanunk az MTS vezetőinek, akik minden lehetőséget biztosítottak az eredményes munkához, továbbá edzőinknek, akik mindent megtettek a jó szereplés érdekében. Képzett edzőkkel rendelkezünk, akik nem elégednek meg meglevő ismereteikkel, hanem állandóan fejlesztik tudásukat. Ugyanez elmondható a dobógárdáról is.

Tokiói sikereink azonban nem tehetnek bennünket elbizakodottá. Ha az országos ranglistát nézzük és összehasonlítjuk más országok rangsorával, akkor hamar rájövünk, hogy nekünk minden dobószámban egy, legfeljebb két versenyzőnk van, aki a világ élvonalába tartozik, az utánuk következők bizony messze elmaradnak mögöttük. Rajtuk kívül még akad két-három tehetséges fiatal, akik felzárkózhatnak a jelenlegi legjobbakhoz. Ez bizony kevés. Legfontosabb feladatnak a megfelelő dobó utánpótlás kinevelését kell tekintenünk.

A SÚLYLÖKÉS TECHNIKAILAG NEM HOZOTT ÚJAT

Súlylökésben a Long, Matson páros kiemelkedett a mezőnyből. Ők ketten külön klasszist képviseltek. Varju megerősítette Európa-bajnoki címét, megverte a veterán O'Brient, akit európai súlylökő még nem győzött le. Vili 19.39-el idei legjobbját dobta és csak 3 centivel maradt el a múlt évben Pécsett felállított országos csúcsától.

Ismerve Varju Vili szorgalmát, reméljük, hogy mihamarabb ő is eléri a 20 m-t. Nagy Zsigmond ötödik helyezése kellemes meglepetés volt. Az olimpián idei legjobbját dobta (18.88), sok 19 m-es dobót utasított maga mögé.

Technikai szempontból lényeges újat nem hozott a súlylökés. Továbbra is a minél hosszabb úton történő súlygolyó-vezetésre, a becsúszás meggyorsítására, a kidobó állásban a jó, elcsavarodott torziós helyzet felvételére törekednek. Varju mozgása egészében a legjobb volt. Matson súlygolyó-vezetése és ritmusa, s ahogyan a lendítés után a ballábát vezette, mintaszerű volt. A világcsúcstartó Long mozgása nem volt a legjobb. A becsúszás után nem került jó torziós helyzetbe és a kidobás végén a baloldalát is elengedte. Hogy mégis 20.13-at dobott, azt remek fizikai kondíciójának köszönhette. (Edzésen a 205 kg-ot fekve háromszor kinyomta úgy, hogy a csípőjét nem emelte fel a fekvenyomó padról!!) O'Brien Róma óta is sokat erősödött. Izomzata azonban kötöttté vált, s így régebben csodált szép mozgását elvesztette. Az amerikai versenyzők szerint Long visszavonul a versenyzéstől. Matson a 20.20 m ellenére is a jövő embere. Nem lenne meglepetés, ha jövőre 21 m fölé emelné a súlylökő világcsúcsot. O'Brien még egy évig versenyez. Két olimpiai bajnokságot, egy második és egy negyedik helyezést szerzett az olimpiákon. Ő a súlylökés eddigi legnagyobb alakja, aki technikailag is teljesen forradalmasította ezt a sportot.

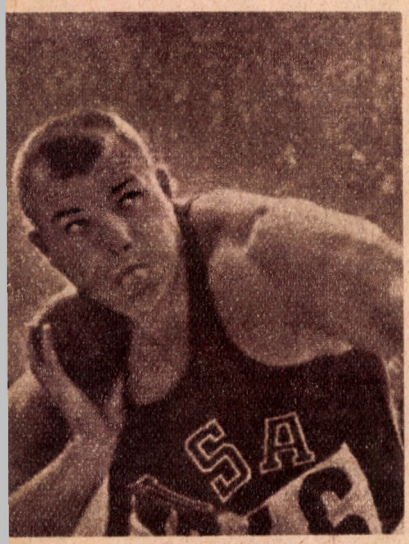
OERTER HARMADSZOR IS

Diszkoszvetésben majdnem mindenki biztosra vette Danek első helyét. Danek edzésben 65,50 m-t is dobott, a 64,00 m-t pedig állandóan elérte. Oerter két év óta sérüléssel bajlódik. A kidobásnál olyan erőteljesen vágja hátra fejét, hogy a múlt évben nyakcsigolya sérülést is szenvedett. Ezért edzés közben a nyakát vastagon bepólyálja, így akadályozza meg fejének túlzott hátravetését. Ő edzésben „csak" 62—63 métereket dobált. Hogy mégis Oerter nyert, abban közrejátszott az, hogy Daneknek az idén Európában nem volt komoly ellenfele. (Az én római esetem is hasonló volt az övéhez. 1960-ban Európában minden versenyemet 3—4 m-rel nyertem Piatkowszki ellen is. Nekem volt a legmagasabb átlagom abban az évben, de én sem találkozhattam az amerikai dobókkal. Hiányzott a nagy ellenfelek elleni küzdelem s így kénytelen voltam megelégedni a negyedik hellyel; három amerikai előzött meg.) A versenyen Oerter nyugalma és nagy rutinja döntött. Megtalálta azt a dobóívet, ami hátszélben a legmegfelelőbb. Danek dobásai mind laposak voltak. Ha ellenszél van, talán ő az olimpiai bajnok. Bizonyára elkövethette azt a hibát,

hogy edzésein és versenyein ellenszélben dobott. A versenyen idegességében megfeledkezett erről és nem tudta megemelni dobásainak ívét. Weill harmadik helye és az, hogy a világcsúcstartó Sylvestert legyőzte, meglepetés volt.

A magam ötödik helyezésével teljesen elégedett vagyok. Danek mögött sikerült a legjobb másodiknak lenni Európában. Oerter, a diszkoszvetés nagy egyénisége. Eddig a kalapácsvető Flanagan mellett csak neki sikerült háromszor egymásután dobószámot megnyernie az olimpián. Nagyon örült harmadik aranyérmének és úgy nyilatkozott, hogy Mexikóban is szeretne ott lenni a legjobbak vetélkedésén. Technikája teljesen egyéni. Egyöntetű volt a megállapítás, hogy mozgása mások számára nem kamatoztatható. Az ő fizikai adottságaival lehet csak abból a mélyen előredöntött testhelyzetből a kidobást jól és eredményesen megoldani. Róma óta sokat gyorsított a forgásán.

Danek az edzésen nagyon szépen dobált, a versenyen viszont kitűnő lábmunkájára rá sem lehetett ismerni. A jó diszkoszvetés, a jó dobóritmus, a szer állandó gyorsítása ezúttal nem jellemezte mozgását. Weill kitűnő felépítésű dobó és jó mozgással rendelkezik. Az



Dallas Long, a súlylökés győztese

európai technika képviselője. Váltásos technikával dob, nagyon biztosan. 23 éves, nagy jövő előtt áll. Sylvester mozgása volt a legkulturáltabb. Idei felkészülése nem sikerült úgy, mint ahogyan általában várták tőle. Még mindig kiemelkedő eredményekre képes. Az európai dobók közül Piatkowski és Begier volt Danek után egész évben a legbiztosabb, állandóan 58—59 m körül dobáltak, edzéseken pedig 60 m fölötti eredményeket is elértek. A versenyen viszont az 55, illetve az 57 m-rel is alig tudtak megbírkózni.

A diszkoszvetés sem hozott újat. A dobók az indulásnál a minél jobban elcsavarodott helyzet felvételére törekednek és a bal lábon való pördületnél a csípőt beengedik, de nem ülnek bele az indulásba. A forgás közepének a meggyorsítására is törekednek. A kidobást kétféle módon oldják meg. Egyrészt az úgynevezett „egylábas" technikával, ami azt jelenti, hogy a kidobásnál a balláb végig a talajon marad és csak akkor történik a váltás, amikor a diszkosz már elhagyta a dobó kezet. Másrészt az úgynevezett „felugrásos" technikával, amikor is a kidobásba beleugranak: a láb elvégezte forgató, emelő munkáját, már mindkét láb a levegőben van, a diszkosz még mindig a kézben. Ez a technika nagyobb gyorsaságot követel meg, főleg a lábaktól.

A gerelyhajítás tartogatta a legnagyobb meglepetéseket, mind a férfiaknál, mind a nőknél. A selejtezőben olyan versenyzőknek nem sikerült bekerülniök a legjobb 12 közé, mint a világcsúcstartó norvég Pedersen, a volt olasz világcsúcstartó Lievore, valamint a 80 m-en felüli szovjet Axionov, a német Salomon, az amerikai Covelli és a francia Macquet. Kulcsár nemcsak jó mozgásával, de kitűnő versenyzői erényeivel is kiemelkedett a mezőnyből. Egyenletesen gyorsuló, lendületes nekifutás után a csípőjét és vállát nagyszerűen összehangolva tudja belevinni a dobásba. Nevala nekifutása nem egyenletes, egészen lassú, a keresztlépések alatt igyekszik felgyorsulni. A gerely kihajítása azonban villámgyors.

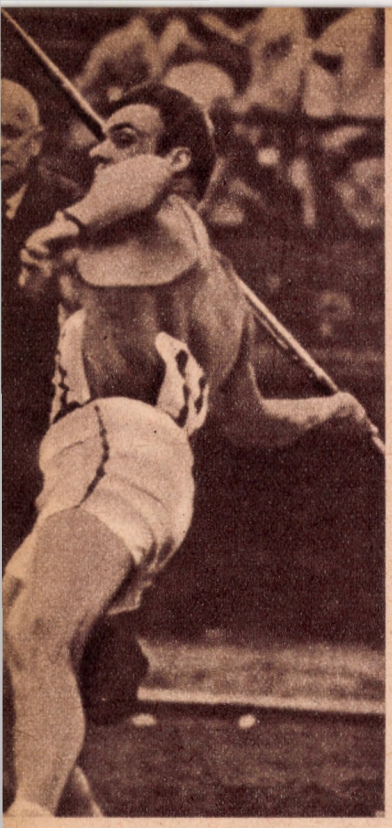
Az északiak technikája eléggé bizonytalan. Kizárólag vállból akarnak mindent megoldani. Ha csípővel is jobban dolgoznának, akkor nagyobbat dobálnának. A gerely „lekészítése" a kidobáshoz is bizonytalan az északiaknál. Kulcsár gerelylekészítése sokkal biztonságosabb és jobb volt. Pedersen edzője nagy elismeréssel beszélt Kulcsár technikájáról, különösen a gerely helyzete tetszett a „lekészítés" után a kidobó-



Varjú Vili sem hagyta magát, harmadik lett

Oerter a diszkoszvetés legyőzhetetlen nagy öregje





A finn Nevala, aki Kulcsár Gergelyt az utolsó pillanatban túldobta

helyzetben. Pedersennek is hasonló volt a véleménye erről. Sidlo mozgása is mintaszerű volt, Fortuna istenasszonya azonban most sem fogadta kegyeibe a kitűnő lengyel versenyzőt. Lusis mozgása technikailag szép, azonban hiányzik nála a gyors kidobás.

A MIEINK STÍLUSA VOLT A LEGSZEBB

Kalapácsvetésben nagyot nőttek az átlagok és több mint 2 m-rel javították meg az olimpiai csúcsot. Az első hat között négy forgással senki sem dobott. Ez a technika ugyanis az erős, de kevésbé gyors embereknek való, nekik hosszabb út kell a szer felgyorsításához. A legjobbakat az egyenletesen gyorsuló, ritmusos mozgás jellemezte. Általában a széles pályán tartott kalapácstartásra törekedtek. Az előlengetés és az indulásnál a golyó „letétele" a mi kalapácsvetőinknél volt a legszebb. Sajnos az esős idő nem kedvezett Zsivótzkynak, így is idei legjobbját dobta. Bár hozzá kell tennem, hogy az indulást nem tudta olyan szépen kivitelezni, mint ahogy azt tőle megszoktuk. Súlyos műtétjei miatt Zsivótzky csak májusban tudta elkezdeni edzéseit, éppen ezért az eredménye egészen rendkívüli. Szorgalma, akaratereje és tehetsége szerintem Mexikóban aranyérmet teremhet. Zavarmentes felkészülés esetén jövőre 71,50 métert is dobhat.

Eckschmidtnek most nem sikerült. A hideg, szeles idő őt is zavarta, tőle azonban még nagy eredményeket várhatunk, mert jó fizikai és versenyzői erényekkel rendelkezik. Csak biztonságossá kell csiszolnia négyforgásos technikáját.

Conolly edzésben 71 métert is elért, a versenyen azonban egészen más ritmusban dobott: rendkívül gyorsan és az explozív befejezés elmaradt. Egyébként szabálytalan kesztyűvel dobott. A kesztyűjét a csuklójához kötötte. A kalapács nem a balkeze ujjain fekszik, hanem a meghosszabbított kesztyű végét ráhajtja a kalapács nyelére és utána ráfog jobbkézzel a bőrre. Így nemcsak meghosszabbítja a kalapácsot, hanem annak húzása csuklóból hat, ezáltal jobban rá lehet „akasztani" a bal vállra a szert.

Klim dobómozgását a szélesen tartott kalapácsvetés és az egyenletesen gyorsuló mozgás jellemezte. Beyer harmadik helye meglepetés, 19 éves dobótól a 68 méter óriási teljesítmény.



Kulcsár Gergely magyar csúccsal ezüstérmes lett

A NŐKNÉL MEGNŐTTEK AZ ÁTLAGOK

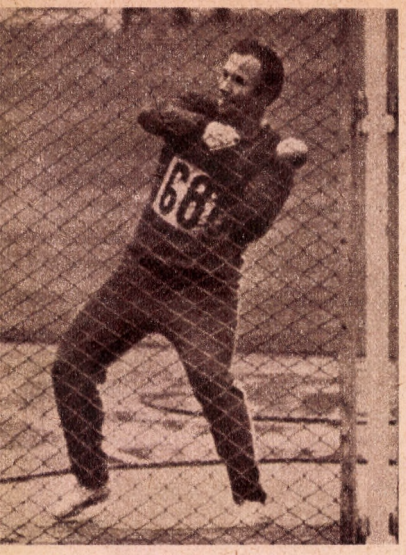
A női dobószámokban is óriásit nőttek az átlagok és itt is megdőlt minden olimpiai csúcs. Súlylökésben négyen dobtak 17 méteren felül. Tamara Press nem versenyzett meggyőző formában. A 33 éves Zibina élete legjobbját érte el. Garisch jól versenyzett, bár jóval több van benne, mint amennyit elért. Edzésen többször túldobta a 18 métert. A német súlylökőnők edzéseken gyakran férfi súllyal dobáltak. Helmbold és Garisch a 13 métert is megközelítette. Bognár technikailag nem volt jó, a becsúszás után túlságosan magasra került, és nem tudta „magáraszedni" a golyót, majdnem minden dobását a dobóiránytól jobbra „elhúzta".

KONTSEK VOLT A LEGFIATALABB

Diszkoszvetésben majdnem meglepetés született. A német Lotz elsőre 57,21-et dobott, ezzel sokáig vezetett. Már úgy látszott, hogy megnyeri a versenyt, amikor Press ötödik kísérletével túldobta. Lotz mozgása tetszett a legjobban. Diszkosztartása, ritmusa és végén a felugrásos kidobó befejezés élményszámba ment. Ő edzésen 50—52 méternél nem dobott nagyobbat, sőt néha 45—47 m-es dobásokkal iskolázott. Sokat dobott viszont 4 kg-os súlygolyóval diszkosz-szerűen egy-egy edzésen 20—25-öt is. Press a fizikumával nyerte meg a versenyt, hiszen csaknem 20 kg-mal volt nehezebb Lotz-nál. Pressnek könnyű volt az 1 kg-os diszkosz, forgás közben nem érezte a húzását, ennélfogva a kidobás megindításánál felhúzta a jobb vállát. A diszkosz fektetése sem sikerült, állandóan féloldalasan repült ki a kezéből. A román Manoliunál már hagyomány, hogy az olimpián jól szerepel. Ő

A 18 éves Uwe Beyer korához képest fantasztikus, 68,09 méteres dobással szerezte meg a bronzérmet kalapácsvetésben





A szovjet Klim, aki a negyedik sorozatban hódította el az aranyérmet Zsivótzkytól

különben jól használta ki az ellenszelet, az egylábas technika híve. A bolgár Mihajlovanak nagyon szép a felugrásos kidobása.

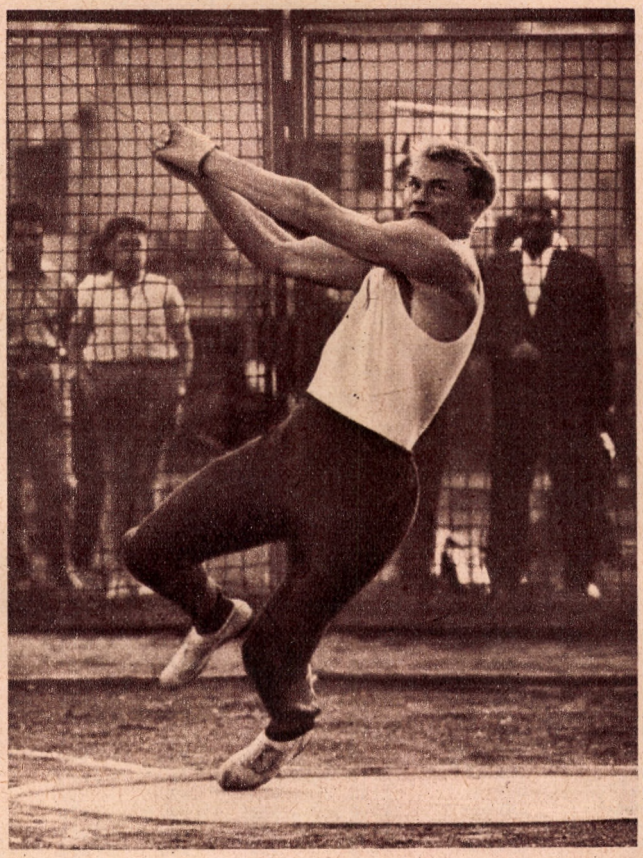
A diszkoszvető női mezőny kissé koros. Kontsek Joli volt a legfiatalabb. Ha a bal vállát nem húzza fel a kidobásnál és jobban „kiteszi" a diszkoszt jobbra, akkor akár 57 m-t is dobhatott volna. Tőle még kiemelkedő eredményeket várhatunk. Stugner tehetséges dobó. Az olimpián megdobta azt, amit tudott, de ez kevés volt ahhoz, hogy a legjobbak közé bekerüljön. Stugnernak az alkatához illő mozgást kellene megtanulnia, akkor egészen kiemelkedő eredményekre is képes lehet.

PENES BRAVÚRJA

A női gerelyhajítás selejtezőjében több meglepetés született. Kiesett a többi között Schwalbe, a világranglista harmadik helyezettje. A döntőben a román Penes elsőre 60,54 m-et hajított. Eddigi legjobbja 55 m volt. Ezzel a dobásával jól „megijesztette" a nagy esélyes szovjet lányokat. Antal Márta második helye nagyon szép és 58,27 m-es országos csúcsa egészen kiváló. Ő is bebizonyította, hogy nagy versenyen mindig lehet rá számítani. Technikailag kifogástalanul dobott és erőnléte is a legmagasabb szinten mozgott. Penes egyelőre nem kiforrott dobó, még kimért nekifutása sincs. Hogy valaki 17 éves korára olimpiai bajnokságot nyerjen dobószámban, erre még nem volt példa az atlétika történetében.

AMERIKAIAK ÉS CSEHSZLOVÁKOK

Kintlétem alatt állandóan figyelemmel kísértem a különböző országok dobóatlétáinak edzéseit. Az amerikaiakat a mindent az erőre alapozó törekvés jellemzi. Edzéseiken az erőgyakorlatok dominálnak. Soudek, az osztrákok 58 m-es diszkoszvetője, aki más gyakorlatot végzett fekve és rézsut. Nagyon megerősödött és ezáltal — mint korábban említettem — kötötté vált az izomzata és jó mozgását elvesztette.



Zsivótzky Gyula dobás közben

Az irányelv persze helyes is, de a kivitelezéssel nem értek egyet. Állandóan nagy súlyokkal dolgoznak, még a verseny előtti utolsó edzéseken is. Azt mondják, hogy a megszerzett erő adja meg nekik az önbizalmat és a biztonságot a versenyzés közben. Sok különleges gyakorlatot is végeztek, azonban ezeket is meglepően nagy súlyokkal. Lazító gimnasztikát nem láttam náluk még súlyemelő edzés után sem. Vágta edzést csak Weill és Matson tartott. Az erőre való törekvés legjobban O'Brien-nél mutatkozott meg, aki rengeteg nyolc évig Amerikában tanult, érdekes dolgokat mondott az amerikai edzők módszereiről. Általában engedik a tanítvány egyéniségét érvényrejutni, nem erőszakolják rá senkire sem más versenyző mozgását, hanem igyekeznek az egyéni adottságoknak legmegfelelőbb technikát kialakítani. Ez nagy hozzáértést és sok munkát igényel az edzőtől. Nem babusgatják a versenyzőket. Sokszor tudatosan egyedül hagyják edzeni a tanítványt. Olyan versenyeik is vannak, ahol az edző nem lehet jelen, ahol a tanítvány magára van utalva. Tokióban is több mint két hetet edztek egyedül az amerikai versenyzők.

Vrabelt, a csehszlovákok neves edzőjét megkértem, mondjon el egyet s mást Danek edzésmódszeréről. Nagyon szívesen állt a rendelkezésemre, hiszen 1961-ben őt érdekelte az én edzésmódszerem, amiről én készségesen tájékoztattam is. A csehszlovákok edzésmódszere sokkal atlétikusabb, mint az amerikaiaké. Az erőfejlesztő gyakorlatokat, azok mennyiségét, gyakoriságát és azon belül az ismétlések számát ciklusos formában oldják meg. Súlyemelésnél a súlyzó nagyságát a versenyző egyéni sajátosságaihoz szabják. Bizonyos időközönként maximális súlyokkal is dolgoznak, ami havonként két-három alkalomnál nem több. Egyébként a maximális súlyokhoz viszonyítva 70—75 százalékos teherrel dolgoznak. Kedvelik a kiegészítő labdajátékokat, két héttel a verseny előtt azonban az ilyen munkát felfüggesztik.

Szécsényi József

A nagy Conollynak most sem termett babér



ÖTTUSA TOKIÓBAN

A rajt előtt ez volt a helyzet. Augusztus első, majd utolsó hetében minden kerettagunk külföldi versenyen vett részt, amelyek eredményei, bár meggyőztek bennünket válogatásunk helyességéről, további értékes tapasztalatokat hoztak az olimpiáig hátralevő idő hasznosítása szempontjából.

Szeptember elejétől 22-ig, Tokióba indulásunk napjáig már csak 5 versenyzőnk (Török Ferenc dr., Török Ottó dr., Nagy Imre, Szaniszló József, Móczár István) készült tovább a tatai edzőtáborban. Főleg finomító munkát végeztünk, amelynek eredményeként versenyzőink lovas- és vívótudása igen jó, lőtudása biztató szintre emelkedett, úszásban Török Ottó jó, másik két versenyzőnk tűrhető, futásban Török Ferenc kiváló, másik két csapattagunk jó közepes eredményre jogosító formát mutatott. Az erőnlét jó volt.

A repülőgépre még az utolsó úszóedzés fáradtságával ültek a versenyzők, s a kellemes 24 órás utazás, a nyomban ezt követő könnyebb futóedzés, majd az olimpiai faluban eltöltött első éjszakai kiadós alvás után reggel ott kezdték el a felkészülési munkát a fúk, ahol Budapesten abbahagyták. Napi időbeosztásunk, edzésmunkánk, étkezésünk, pihenőidőnk, szórakozásunk ugyanolyan volt, mint itthon, csupán az első öt napon a délutáni alvás volt tilos, nehogy éjszakai álmatlanságot okozzon. Átállási nehézség senkinél sem volt, s edzésteljesítményeink sem sínylették meg a változott körülményeket. Az első héten könnyebb, a második héten erősebb munkát végeztünk. A verseny kezdete előtt három nappal jelentősen csökkentettük az iramot, s első versenynapunk előestélyén úgy éreztük, mindhárom versenyzőnk a tőle elvárható legjobb teljesítmény nyújtására alkalmas állapotban van. Nagy szerepe volt ebben vívómesterünknek, aki a keret edzői közül egyedül utazott ki a csapatunkkal.

Az első versenyszám, a lovaglás nem jelentett komolyabb nehézséget. A nagyon könnyű pálya és a kiváló lóanyag túlságosan megkönnyítette a lovasok feladatát. Mindhárom versenyzőnk jól lovagolt, jól „vette" az első akadályt.

A második napi verseny, a 12 órán át tartó vívás már sokkal megerőltetőbb volt. Csapatunk tagjai a versenyszám feléig egész kiválóan vívtak. Ekkor azonban két apró, de bosszantó felszerelésbeli hiányosság okozta megtorpanás elég volt ahhoz, hogy az osztrákoktól kikapjunk. A vívás hátralevő részében már hiába talált magára újból a csapat, hiába nyerte a számot egyénileg Török Ferenc, s első lett a csapatunk is, vívószereplésünk alatta maradt a reméltnek.

A harmadik napon pisztolylövésben versenyeztünk. Nagy Imre és Török Ferenc a tőlük várt jó eredményt lőtték, Török Ottó azonban egyik lövésénél hibát vétett, s mivel azt szabálytalanul akarta jóvátenni, a céltáblán elért aránylag igen jó eredményét a versenyszabályok szigorú alkalmazásával végrehajtott körlevonás tönkresilányította. Emiatt csapatunk dobogórajutási reményei erősen elhalványultak, viszont Török Ferenc a vívás után megszerzett ve-

FINAL CLASSIFICATION

THE GAMES OF THE XVIII OLYMPIAD, TOKYO
IBM OLYMPIC DATACENTER

NO. 15-00-07P
OCT. 15, 1964

KINDAI GOSHU --- MODERN PENTATHLON --- PENTATHLON MODERNE

- INDIVIDUAL -

PLACE	NAME	COUNTRY	RIDING	FENCING	SHOOTING	SWIMMING	RUNNING	TOTAL POINTS
1	TOROK, FERENC	HUNGARY	1070	1000	960	960	1126	5116
2	NOVIKOV, IGOR	U.S.S.R.	1040	856	1020	1055	1096	5067
3	MOKEEV, ALBERT	U.S.S.R.	970	748	1060	1045	1216	5039
4	MACKEN, PETER NEVILLE	AUSTRAL.	1070	640	1020	1035	1132	4897
5	MINEEV, VICTOR	U.S.S.R.	1040	820	960	1050	1024	4894
6	MOORE, JAMES WARREN	U.S.A.	1070	676	960	990	1195	4891
7	NAGY, IMRE	HUNGARY	1040	892	960	940	1042	4874
8	JANSSON, BO HERMAN	SWEDEN	1100	748	780	1075	1057	4760
9	KIRKWOOD, DAVID ARTHUR	U.S.A.	1100	784	920	945	973	4722
10	JUNEFELT, ROLF INGMAR	SWEDEN	1100	568	960	1070	976	4674
11	LILJENWALL, HANS-GUNNAR	SWEDEN	1040	784	720	1055	1066	4665
12	GOEDICKE, WOLFGANG	GERMANY	1100	712	840	975	1030	4657
13	ADLER, UWE	GERMANY	1070	532	1020	1005	1027	4654
14	OTTAVIANI, ALFONSO	ITALY	940	856	840	925	1090	4651
15	UCHINO, SHIGEAKI	JAPAN	1070	496	1020	1015	1018	4619
16	PESTHY, PAUL KAROLY	U.S.A.	1070	820	760	980	964	4594
17	FUKUTOME, YOSHIHIDE	JAPAN	1100	424	1020	950	1093	4587
18	MCMIKEN, DONALD FRASER	AUSTRAL.	1100	604	1000	960	898	4562
19	VANHALA, KEIJO K.V.	FINLAND	1040	784	860	1035	817	4536
20	KAAJA, KARI JUHANI	FINLAND	1040	712	900	945	904	4501
21	FINNIS, BENJAMIN F.	BRITAIN	1070	604	980	970	868	4492
22	HOTANEN, JORMA OLAVI	FINLAND	1040	676	800	905	1033	4454
23	FRINGS, ELMAR	GERMANY	960	640	940	975	928	4443
24	BIRNBAUM, UDO	AUSTRIA	1100	748	940	840	796	4424
25	PHELPS, ROBERT LAWSON	BRITAIN	1070	820	720	1005	787	4402
26	TOROK, OTTO	HUNGARY	1040	820	460	985	1000	4305
27	PAGE, DUNCAN	AUSTRAL.	1040	568	860	995	823	4286
28	PEREIRA, JOSE WILSON	BRAZIL	940	640	940	1025	733	4278
29	FOX, JEREMY ROBERT	BRITAIN	1010	280	800	1055	1129	4274
30	MINO, SHIGEKI	JAPAN	1040	604	820	900	832	4196
31	GLOFFKA, AQUILES	CHILE	1100	532	780	980	715	4107
32	TROST, RUDOLF	AUSTRIA	1100	892	620	850	637	4099
33	POLZHUBER, HERBERT	AUSTRIA	1070	784	700	835	658	4047
34	RIOS, D. R.	MEXICO	1070	208	860	950	886	3974
35	FLORES, E. M.	MEXICO	1100	604	540	845	799	3888
36	PADILLA, ENRIQUE	MEXICO	1070	460	640	755	835	3760
37	CHOI, KUI-SEUNG	KOREA	950	388	640	620	211	2809

I Yasuda

Compiled by IBM

Duplicated by RICOH OFFSET

Az öttusa egyéni olimpiai bajnokság hivatalos eredménylapja



Török Feri a nehéz pályát futja

zető helyét megerősítve, az olimpiai bajnoki cím első esélyesévé lépett elő.

A következő versenynapon úszásban Török Ferenc és Nagy Imre a tőlük várt eredményt meghaladó, Török Ottó attól valamivel elmaradó időt ért el.

A másnapi futás rendezése — a lovagláshoz hasonlóan — nem volt kielégítő. Viszonylag jó talajú, de „öttusaszerűtlenül" kacskaringós, lelketlen lejtőket, sőt lépcsőket, szabálytalanul szűk útrészeket, derékszögű kanyart magábafoglaló futópálya várta a versenyzőket. Török Ferenc és Nagy Imre igen jó, Török Ottó mérsékeltebb eredménnyel ért célba, s ez Török Ferenc számára az olimpiai bajnokságot, csapatunknak a bronzérmet jelentette.

Az első tokiói aranyérmünk kiosztásakor felcsendült magyar himnusz hangjai még visszhangzanak fülünkben. Az azóta eltelt idő kevés volt ahhoz, hogy részletes, alapos számadást készítsünk. Arra azonban módunk nyílt, hogy átnézzük nagybetűs és aláhúzott feljegyzéseinket.

EREDMÉNYEINK

1. Lovasfelkészítésünk kifogástalan.

2. Vívásban versenyzőink technikai tudása világviszonylatban élen jár.

3. Úszásban két versenyzőnk évi legjobbját hozta.

4. Futásban csapateredményünk a vártnál kevesebbel maradt alul a világelső szovjet csapattal szemben.

HIBÁINK

1. Fenékig kiittuk a keserű levét annak a nevelésbeli mulasztásnak, amely lehetővé tette, hogy két élversenyzőnk összetévessze a szabad és a lehet fogalmát, s ezzel sajátmagát diszkvalifikálva megsemmisítse olimpiai csapatgyőzelmi reményeinket.

2. Rosszul hajtottuk végre az alapképesség megszerzését célzó tervünket.

3. Versenyzőink idegi felkészítésében hibák mutatkoztak.

4. Lőfelkészítésünk hiányos volt.

5. Nem jutottunk el versenyzőinkkel oda, ahol már felesleges a személyi sportfelszerelés versenyelőtti ellenőrzése.

ELLENFELEINK TELJESÍTMÉNYEI

Lovaglás: Az irreálisan könnyű lovaspálya nem adott lemérési lehetőséget. Annyit mindenesetre nyugodtan megállapíthatunk, hogy ebben a számban előnyünket egyelőre senki sem veszélyezteti komolyan.

Vívás: A finnek nagyon sokat, az osztrákok és svédek jócskán, az amerikaiak és ausztrálok, valamint a szovjet versenyzők keveset javultak.

Lövés: Az élmezőny, különösen a szovjet versenyzők rendkívül nagy eredményekkel tűntek ki, nagyon meglepő a japánok óriási fejlődése.

Úszás: Nincs számottevő fejlődés, talán egyedül a szovjet csapat vártnál jobb úszása érdemel említést.

Futás: Az amerikai és az ausztrál csapat egy-egy versenyzőjének eredménye jobb a vártnál.

A szovjet csapat minden tagja kiválót nyújtott. Legyőzése a legjobb felállítású magyar csapat részére is komoly feladat lett volna.

Az **amerikaiak** sokat javultak, teljesítményük stabilizálódott.

A **svéd csapat** egységes benyomást keltett, lőfelkészítésük azonban nem volt elég jó.

Az **ausztrálok** elismerésre méltó javuláson mentek keresztül, különösen élversenyzőjük mutatott nagyszerű teljesítményt.

A **németek csapata** nem volt egységes, eredményeik hullámzóak voltak.

A **finn** és **japán** csapat fiatal, fejlődőképes, az **angol** és **osztrák** együttes csalódást keltett, a **mexikóiak** várakozáson alul szerepeltek.

MERRE TOVÁBB?

Összevetve saját és ellenfeleink teljesítményét, a jövő szempontjából a következő feladatok megoldása válik szükségessé:

A) Kifogástalan erkölcsű és szellemű válogatott-keret kialakítása.

B) Két-, esetleg többéves egyénenkénti felkészítési terv készítendő minden kerettag számára, s ezen belül szükséges az alapképességek egyénenkénti megvizsgálása. Az öt versenyágban a célszerű felkészítési munka menetének meghatározása annak szem előtt tartásával, hogy

lovaglásban a mexikói pálya nagyon nehéz lesz, de a jövő évi lipcsei VB. lovasszáma sem lesz majd gyerekjáték;

vívásban az ellenfelek tudása rohamosan gyarapszik, s ha vezető helyünket e számban elveszítjük, akkor menthetetlenül visszaesünk;

lövésben 194 alatti teljesítmény ma már kevés;

úszásban ugrásszerű javulás szükséges;

futásban is fejlődnünk kell.

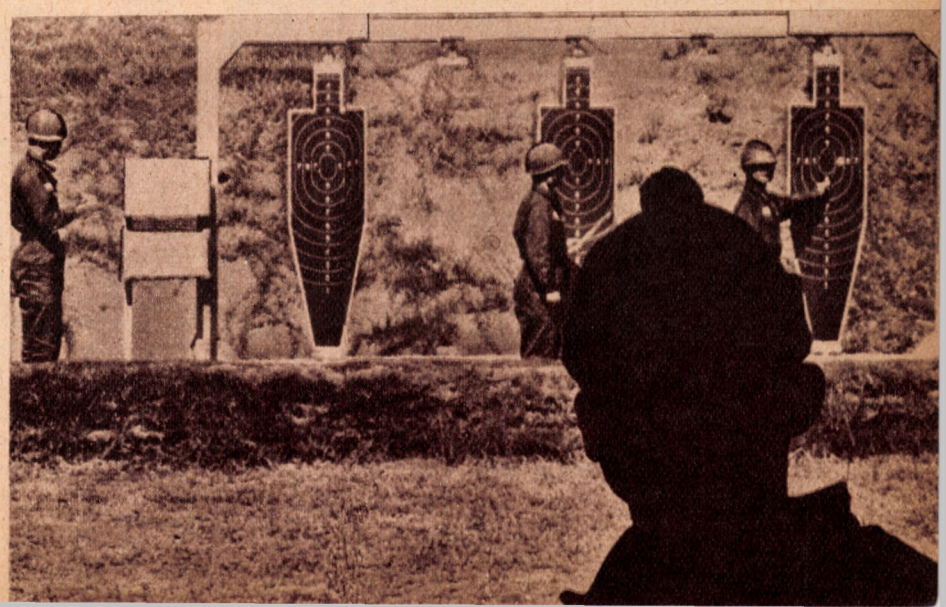
C) Az egyesületi és a válogatott-keretben végzett munka eddig hiányzó összhangját mindenképpen meg kell teremteni.

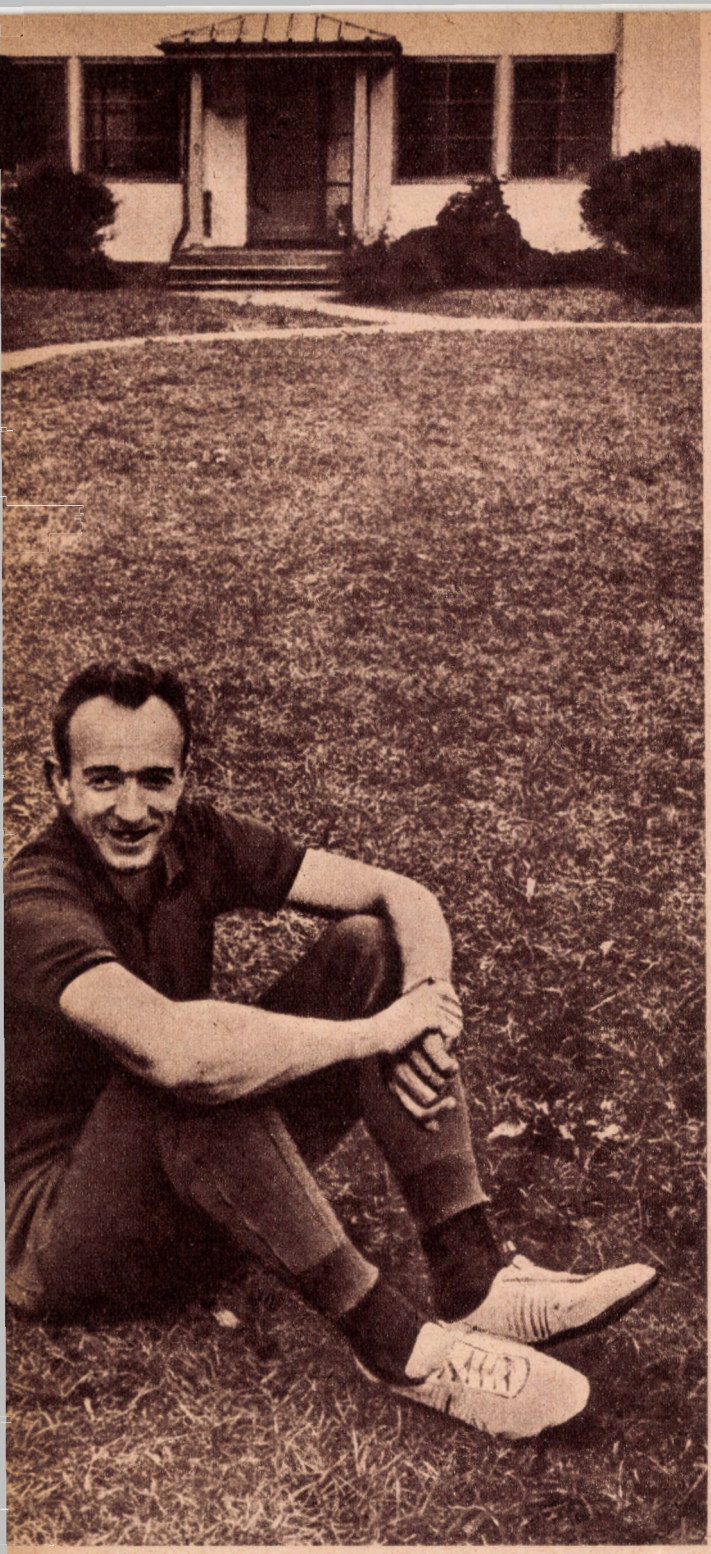
D) Az utánpótlás felkarolása mindennél fontosabb.

Ilyen tapasztalatokat kell leszűrni a tokiói szereplésből, hogy a magglingenihez hasonló sikereket érjünk el újra.

Hegedüs Frigyes dr.
szövetségi kapitány

Ilyen volt az öttusázók céllövő állása





Győzelem után de jó is az olimpiai falu smaragdzöld gyepén pihenni

A távgyalogló magányossága

50 km-t gyalogolni... Körülbelül annyi, mintha elindul valaki Budapesten a Lánchidtól és Érden, Ercsin át meg sem áll Adonyig.

Tokióban pontosan 50 km volt az a táv, aminek október 18-án egy kétségbeejtően szomorú, esős vasárnapon nekivágtak a világ legjobb gyaloglói. Ugye emlékeznek még erre a számunkra egyáltalán nem szomorú vasárnapra? Akkor nyerték meg vízilabdázóink az olimpiai bajnokságot, akkor győzte le az elődöntőben Magyarország labdarúgócsapata Romániát 2:0-ra és akkor lett Zsivótzky Gyula 69.09-cel a kalapácsvetés ezüstérmese.

Ennek az esős vasárnapnak a tokiói versenyzők közül csak a gyaloglók örültek, akiket több mint négy órán keresztül vertek a tűhegyes esőcseppek, de számukra mégis ez volt a felfrissülés, ez oltotta belső tüzüket.

Bizonyára emlékeznek még a képre, amint befordul a Nemzeti Stadion főkapuján Abdon Pamich, az olaszok nagyszerű versenyzője és a gyaloglók furcsa mozdulataival — sarokra nehezedő testtartással, leszorított gyorsan mozgó könyökkel — aránylag nagyon frissen és az utolsó száz méteren már mosolyogva halad a cél felé. És amikor az eddigi olimpiák legjobb idejével — 4 : 11 : 12,4-gyel — beérkezik a célba, a kifeszített célszalagot kezébe veszi, nem engedi el, először ketté tépi majd mámorosan, örömtől csillogó szemekkel apró darabokra szaggatja.

Tudjátok is ti, nézők, mi mindenről mesélhetnének ezek a ficnikre tépett célszalag-darabkák, ha valamilyen csoda folytán át tudták volna venni és magukba tudták volna szívni a távgyalogló olimpiai bajnok érzéseit és gondolatait?

Hallgassuk csak meg, hogy mit mesélnének!

— Az első kilométereken még nem nagyon hívom fel magamra a figyelmet. Megyek rendes iramban, ahogy odahaza megszoktam, csak arra vigyázok, hogy az élmezőny nagyon el ne húzzon tőlem. Erre vigyáztam odahaza is minden versenyen és ezért akárki akármit mond, ebben már van egy kis gyakorlatom. 1955 óta nem volt olyan 50 km-es olasz bajnokság, amelyet ne én nyertem volna meg. Csak lassan a testtel öregem! Ez nem olasz bajnokság, hanem olimpiai döntő. Éppen ezért jó lesz szemmel tartani a brit Thompsont, aki a római olimpián mindig előttem járt, és a szovjet Agapovot, aki úgy látom, gyilkos iramot diktál.

— Ha tartani tudom ezt az átlagot, nem lesz semmi baj. Ha 5 perc és néhány másodperc alatt teszek meg egy kilométert, akkor jobban szerepelhetek, mint Rómában. Pedig ott sem ment már rosszul. 1956-ban Melbourne-ben, amikor mint zöldfülü gyalogló részt vettem első olimpiámon, mindjárt a negyedik lettem. Kezdetnek nem is rossz. Rómában már dobogóra kerültem, igaz, hogy annak legalacsonyabb fokára, de az is valami.

— Túl vagyunk az ötödik kilométeren. Az időm 24 perc 13 másodperc. Nem szólhatok egy szót sem. Odahaza ezt a távot minden reggel pontosan fél óra alatt teszem meg. Genovában a Via Vivianin levő házunktól indulok a Via Assarotti felé hivatalomba. Ismerik ugye ezt az utcát? Elég nehéz már ott parkírozni és bizony sokszor megesik, hogy kollégáim, akik közelebbről indulnak el, gépkocsival később érnek be, mint én. Hiába, vannak még előnyei a gyaloglásnak!

— De voltak akkor is, amikor mint kis srác mindig gyalog mentem az iskolába. Így megtakarítottam a villamos pénzemet és ezt a kis pénzt is beadtam szüleim kasszájába, akik akkor nagyon nehezen küszködtek az élettel. A technikumot még nem is végeztem el, amikor felfigyelt rám az olasz gyaloglók királya, Dordoni, aki 1952-ben az 50 km-es gyaloglás olimpiai bajnoka volt. Ettől kezdve életemnek két célja lett: a munka és a gyaloglás. Gyalogoltam és tanultam, gyalogoltam és dolgoztam, mindig azzal a szenvedélyes elhivatottsággal és komolysággal, amely nélkül nagy eredményt elérni nem lehet. Ha nappal nagyon sok volt a munkám, akkor éjszaka gyalogoltam, de egyetlen edzést sem hagytam ki.

— Csak tovább, most sem akarok kihagyni semmi lehetőséget. Már alig mennek előttem néhányan. Közöttük van egy brit is, de úgy látom, az nem Thompson, hiszen őt jól ismerem. Nem, nem az Nihill, akit szintén





Pamich és a célszalag három változatban

figyelmembe ajánlottak, hogy jó lesz rá vigyázni. Na, szerencsésen túljutottunk a 15 km-en is. Most kell erősítenem. Egész frissnek érzem magam és ezért nyugodtan az élre vágok. Most előzöm meg a szovjet, majd a német és a svéd versenyzőt. Nem járunk még a 16 km-nél, amikor már megelőzöm az angol Nihillt is, aki úgy látszik nagyon nehéz ellenfél lesz.

— Voltak nekem már más nagyon nehéz ellenfeleim és azokat is legyőztem. Igaz, hogy nem mindig. Rómában ugye csak harmadiknak sikerült beérkeznem. Jó lesz vigyázni. Koncentrálj és gondolataid ne járjanak össze-vissza, hanem csak a versenyre figyelj.

— Hát persze, hogy csak arra figyelek, de az elmúlt évek viszontagságainak emlékezetbe idézése csak erősíti akaratomat. Márpedig itt minden azon fordul meg, hogy ki bírja akaratával. Én pedig bírom. Mint ahogy bírtam akkor is, amikor nappal dolgoztam és éjszaka gyalogoltam. Vagy bírtam akkor is, amikor forró nyárban és hideg télben róttam az utat és naponként meg sem álltam, amíg nem tettem meg a 40—50—60 km-t. Egy éve egyetlen napot sem pihentem.

— Amikor 1957-ben megházasodtam és elvettem Maurát, én voltam a világ legboldogabb embere. Mint ahogy ma is az lennék, ha... De vigyázz, megint nagyon előreszaladtál, legalább is a gondolataiddal. Inkább a lábadat szedd szaporábban. Szóval megházasodtam, de a gyaloglással akkor sem hagytam fel. Feleségem ezt egy pillanatig sem kívánta tőlem. Sőt, ő segített és biztatott. Maura mindig mellettem állt, és ez volt az én nagy szerencsém.

— Túl vagyunk már a 25 km-en. Részidőm: 2:03. Hurrá! Ez igen. És még fáradt sem vagyok. Most jön a legnezebb szakasz, 25 km-től 40 km-ig. A 30 km-t szerencsésen elhagytam. Csak most, most... Volt már valaha olyan érzésük, hogy el kell érniök bizonyos pontig? Addig bírják, de azután összeesnek. Tüdejük zakatol, mellük liheg, forró verejték önti el testüket, a lábak és karok az öntudattól függetlenül szinte maguktól mozognak. De jó, hogy ez a szúrós eső állandóan oltja testünk izzását. Most nem szabad engedni a kísértésnek, most kell az a híres erős akarat.

— Jól van, sikerült. Túl vagyunk a 40 km-en és ami a legfontosabb, már ismét egész jól érzem magam. Időm sem rossz: 3 : 19 : 16.

— Hátratekintek egy pillanatra. Nincs semmi baj. Körülbelül 100 m-re követ csak a legközelebbi versenyző. Úgy látom, hogy ez az angol Nihill.

— Határtalanul boldog vagyok. Úgy érzem, hogy végig bírom. Pontosan betartom az ütemet, amelyet Dordoni előírt számomra. Hogy megörül majd feleségem és kislányom, ha aranyérmet viszek nekik haza. De viszek nekik mást is. Maurának egy nagyon szép gyöngysort, kislányomnak pedig egy kis japán kimonót. De vigyázz öreg fiú, ne mélázz el, mert az angol egy kicsit megközelített. Már csak három kilométer van hátra és előnyöm most is több mint ötven méter. Jó, jó csak ne bízd el magad. Emiatt ne aggódj. Szívem majd megszakad az örömtől, már látom a stadion kapuját. Még néhány méter és belépek rajta. Végtelenül boldog vagyok: érzem, hogy egészen frissen teszem meg az utolsó négyszáz métert. A közönség tombolva ünnepel. Szívem a torkomban dobog, de mosolygok és frissen közeledem a célszalag felé.

— Odaérek a célhoz és a célszalagot apró darabokra szaggatom. Ha ezek a ficnikre tépett célszalagdarabkák valamilyen csoda folytán mesélni tudnának, elmondanák, hogy mit éreztem és mit gondoltam, miközben megszereztem az olimpiai aranyérmet az 50 km-es gyaloglásban.

Haraszthy Elemér

A KOSÁRLABDA



Egyesült Államok—Puerto Rico. Támadnak az amerikaiak

Az olimpiai kosárlabda tornának az volt a legfőbb jellemvonása, hogy a mezőny minden eddiginél tömörebb volt. Míg Rómában az Egyesült Államok, a Szovjetunió és Brazília csapata kiemelkedett a többi közül, Tokióban ez legfeljebb csak az Egyesült Államok együtteséről volt elmondható. Arról sem száz-százalékosan. Már az első nap nagy meglepetéssel indult; Peru legyőzte a világbajnok Brazíliát. A továbbiakban is kevés volt az előre lefutott mérkőzés, a legjobbaknak is nagyon meg kellett küzdeniök a győzelemért. A szovjet—japán mérkőzés például csak az utolsó három percben dőlt el a szovjet csapat javára. Talán a legjellemzőbb az olimpiai torna kiegyensúlyozottságára, hogy a világbajnokot verő Peru csapata csak utolsó előtti tudott lenni, a Rio de Janeiró-i világbajnokságon második helyezett jugoszlávok pedig a hetedik helyet foglalták el.

Tokióban a három nagy (Egyesült Államok, Szovjetunió, Brazília) korántsem volt olyan meggyőző, mint Rómában, vagy a Rio de Janeiró-i világbajnokságon.

Ennek az okát a következőkben láttam:

Mindhárom csapatnál feltűnt a gyengébb dobóteljesítmény és a cseréknél elkövetett edzői hibák. Az Egyesült Államok—Szovjetunió döntőn például az első tíz percben Travin volt a szovjet csapat legjobbja, az edző mégis lecserélte s már nem is küldte vissza a pályára. Aztán meg mindent a magas emberekkel (Krumins, Petrov) akartak megoldani — sikertelenül. Ez az elképzelés azért mondott csődöt, mert az említett két magas játékos rossz formában volt, s az ellenfél is jól fogta őket. A brazil csapat legjobb emberei (Amaury és Wlamir) szintén mélyen formájuk alatt játszottak, ez rányomta bélyegét az együttes játékára. A még aránylag színesen és változatosan játszó amerikai csapatból pedig hiányoztak az olyan kiemelkedő játékos egyéniségek, mint a melbourne-i csapatban Russel és Brown, vagy Rómában Lucas és társai voltak.

Technikai és taktikai téren nem sok újat láttunk. Általában azt lehetett megállapítani, hogy a csapatok mindegyike távolról nagyszerűen dobott. Ez alól nem volt kivétel az utolsó helyezett dél-koreai csapat sem. Főleg tempódobást láttunk sokat. Ezt a dobásmódot különösen az észak- és dél-amerikai csapatok alkalmazták jól. A gyors indításokat viszont meglehetősen elhanyagolták. Még a gyors és a labdát nagyszerűen kezelő amerikai csapat is a jobb ellenfelek ellen ritkán élt ezzel a lehetőséggel, inkább a felállt védelem elleni támadásra rendezkedett be. A 30 mp-et igyekeztek kihasználni megfelelő dobóhelyzet kidolgozása céljából. Védekezésnél éppúgy láthattunk emberfogást, mint területvédelmet és több esetben félpályás vagy egészpályás letámadást. Valamennyi csapat erőteljesen harcolt a lepattanó labdák megszerzéséért, a saját és az ellenfél palánkja alatt egyaránt. Ebben — sajnos — éppen a magyar csapat maradt alul a többiekkel szemben.

És most néhány szót a magyar csapat teljesítményéről. Korábban említettem, hogy a mezőny meglehetősen kiegyensúlyozott volt. Ezt úgy kell érteni, hogy a 4—15. helyig körülbelül egyforma volt a csapatok játékereje, s a helyezést csak a pillanatnyi forma döntötte el. Az első hármat és a balszerencsés jugoszlávokat leszámítva a magyar csapat egyiknél sem volt gyengébb, és lényegesen előbb végezhetett volna, ha egyik-másik mérkőzésen, a döntő pillanatokban keményebben, harcosabban küzd.

A magyar játékosok dobóteljesítmény szempontjából is egyenrangúak voltak a többiekkel. Alulmaradtak viszont technikában. Elsősorban a labdakezelésük volt fogyatékos. Ezért adtak el annyi labdát. S a labdaeladások is rendszerint azokban a kritikus pillanatokban történtek, amikor éppen be lehetett volna hozni az ellenfél előnyét, vagy előnyre lehetett volna szert tenni. Ruganyosság tekintetében sem tartoztunk a legjobbak közé, ezért maradtunk többnyire alul a lepattanó labdák megszerzésében. Néha-néha a fegyelemmel is baj volt. A játékosok nem mindig tartották be az edzői utasításokat, azokat gyakran bírálták. Ez természetesen megbontotta a csapat egységét, gyengítette átütőerejét.

Az együttes legkirívóbb hibája azonban a középjátékosok hiánya volt. Főleg technikailag voltak gyengék a mi „közepeink". Az öt méteres körzetben például, ha megkapták a labdát, azzal elsősorban a palánk alá igyekeztek jutni, s ha ez nem sikerült, visszajátszották kívülálló já-

MEZŐNY IS TÖMÖRÜLT TOKIÓBAN

tékostársuknak. A korszerűségre törekedő középjátékosoktól ugyanakkor azt láttuk, hogy ha az öt méteres körzeten belül a labdát megkapták, rögtön megfordultak és tempóval kosárra dobtak, majd pedig ugyanazzal a lendülettel a palánk alatt termettek, hogy megszerezzék az esetleges lepattanó labdát. Ma már az is követelmény a középjátékosokkal szemben, hogy a mezőnyből is éppen olyan jól dobjanak kosárra, mint a többiek, Ez az igény azt jelenti, hogy az irányító szerepet betöltő játékos mellett technikailag — ellentétben az eddigi gyakorlattal — éppen a középjátékosoknak kell a legképzettebbeknek lenniök.

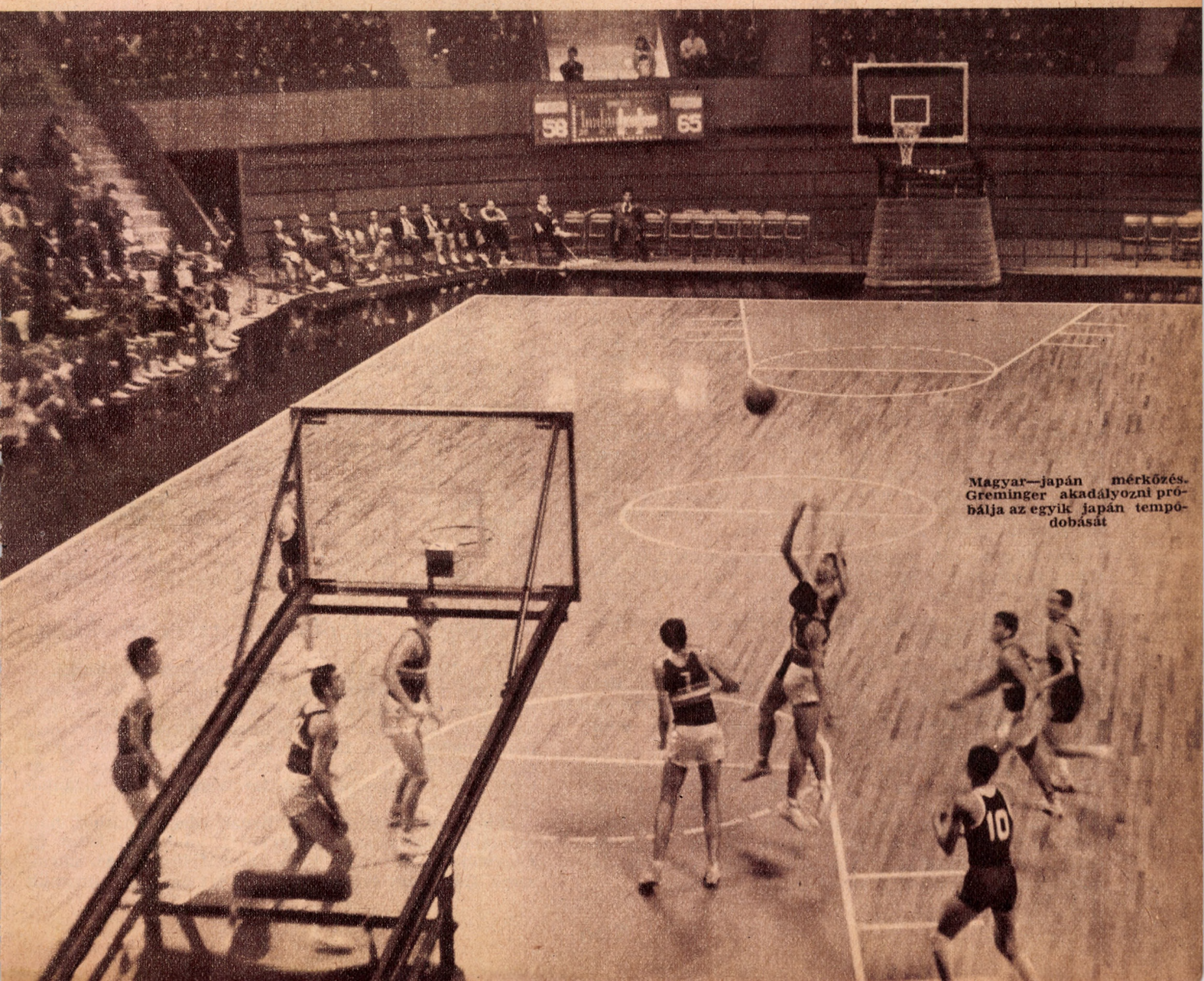
Talán ellentmondásként hat, hogy a magyar csapat összteljesítményét értékelve jó átlagosnak mondtam és ugyanakkor a csapatban rejlő hibákat felnagyítottam. Ez azonban nem ellentmondás. Ebben a mostani magyar csapatban igenis vannak komoly értékek. Elsősorban a tehetséges fiatalokra, Prieszolra, Rácra, Kangyalra, Lendvayra és a többiekre gondolok, akik gerincei lehetnek egy új, ütőképes, eredményesen szereplő csapatnak.

A tokiói kosárlabda-torna szervezés és rendezés szempontjából szinte kifogástalan volt. Ugyanez mondható el a teremről, a pálya felszereléséről, a világításról, a jelzőkészülékekről és a jegyzőasztal működéséről is. Minden azt mutatta, hogy a japánok alaposan felkészültek feladatuk teljesítésére és azt ragyogóan el is végezték.

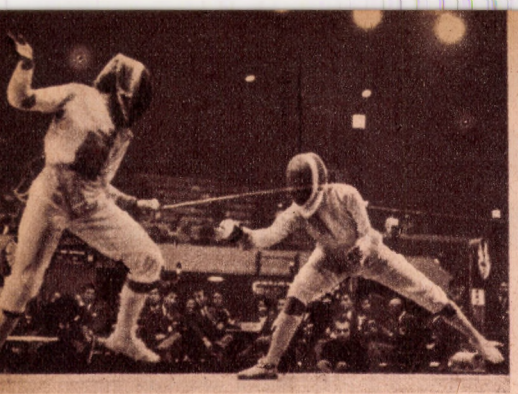
A játékvezetés ezúttal jóformán semmi kívánnivalót nem hagyott maga után. Általában magas színvonalon mozgott. Csak az elején láttunk egy-két gyengébb játékvezetést, a torna második felére azonban valamennyi játékvezető feljavult. A magyar Kassai Ervin az olimpiai torna egyik legjobb játékvezetőjének bizonyult. Örvendetes tényként kell megállapítani, hogy a játékvezetők — a régi gyakorlattal ellentétben — lefújták a támadók szabálytalankodásait, a belemenéseket.

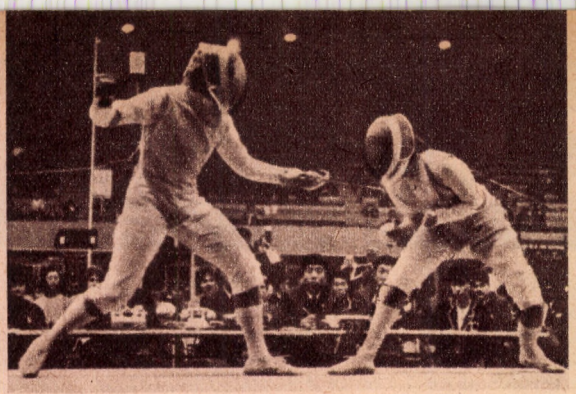
Mindent egybevetve elmondhatjuk, hogy az olimpiai kosárlabda tornát változatos, kiegyensúlyozott küzdelmek jellemezték, meglepetésekben sem volt hiány, a sportág lényegesebb fejlődéséről azonban nem beszélhetünk.

Hepp Ferenc dr.



Magyar—japán mérkőzés. Greminger akadályozni próbálja az egyik japán tempódobását







Tatán, az olimpiai táborban Rejtő Ildikó köszöntötte virágcsokorral a tábort meglátogató magyar miniszterelnököt. Amikor a tábor vezetői Rejtő Ildikót kérték fel erre a megtisztelő emberi gesztusra, még nem sejtették, hogy a legeredményesebb magyar olimpiai versenyző — néhány hét múlva két aranyérem boldog tulajdonosa — kapott erre megbízást. Amikor Rejtő Ildikó felállt a tokiói pástra, hogy a hármas holtverseny első és egyúttal döntő csörtéjét megvívja Ragnoval, sok mindenre gondolhatott. Talán arra a virágcsokorra is, amelyet Tatán az ország miniszterelnökének nyújtott át. Meg arra is, hogy ebben a hármas holtversenyben ő az egyetlen magyar és ezekben a pillanatokban az ő vállára nehezedik a magyar vívósport hegemóniájának a megvédése. Meg talán arra is, hogy milyen mérhetetlen örömet szerez azoknak, akik idehaza lélegzetvisszafojtva figyelik a rádióközvetítést.

És a páston szemben állt vele a 173 cm magas Antonella Ragno. Aki a csörtét megnyeri, az nagy lépéssel kerül közelebb az aranyérem elnyeréséhez. Ildikó és Antonella régi ismerősök. Sok nemzetközi versenyen találkoztak már egymással, és jól ismerik egymás sebezhető pontjait. Antonella apja régi híres olasz kardvívó: Saverio Ragno, aki szakmai tanácsokkal alaposan

ILDIKÓ ÉS A

felvértezte lányát. A 24 éves fekete olasz lánynak, aki Velencében egy nagy cégnél mint gyors- és gépíróno dolgozik, egyetlen nagy szerelme van: a vívás. Még nem ment férjhez és tréfásan megjegyezte, hogy élete legne-

Egy fiatalasszony, aki tantárgy lehetne

Amikor találkozunk, még nem tudom, hogy az életét iskolában kellene tanítani. Az akarat nagy példájaként. A Népköztársaság úti cukrászdában sem figyel fel senki a dupla feketék és krémesek mellől, amikor Rejtő Ildikó csendesen elkezdi a „leckét".

Vannak emberek, akiknek a szerénysége is hivalkodó. Ő a legszerényebb szerények közé tartozik. Olyan személytelenül beszél élete tragikus, vagy szerencsés eseményeiről, sajátmagáról, mintha valaki másról mesélne. Olyan halkan, hangsúlytalanul mondja, hogy ettől nyer különös hangsúlyt minden szava. Oda kell figyelni. Nemcsak a szavakra; a történetre is. Ami nem szabvány. Egyáltalán nem az.

Vézna, beteg kislány járt a Vajda Péter utcai általános iskola VIII. osztályába. 1950-et írtunk akkor, a kislány 13 éves volt. Hátgerincferdüléssel született. A testnevelő tanárt Kovácsné Nyári Magdának hívták. Sok sikert aratott, nagynevű vívónőnk volt. Respektálták is a gyerekek. Ildi titokban, a szíve mélyén kicsit irigyelte is. Amiért szép volt, erős és egészséges. A tanárnő pedig sajnálta a szelíd, sápadt kislányt. És azt ajánlotta, próbálkozzék a vívással. Ildikónak ugyanis a bal válla volt magasabb, mint a jobb. A vívóállásban fej fölé tartott jobb kar — idővel — javíthat az egyensúlyon. Ildikó beiratkozott Nyári Magda tanfolyamára.

Egy évig tanulta, gyakorolta a vívás alapelemeit, azután jelentkezett a Bp. Petőfinél. Nem volt különösebb célja. Illetve — *különös* célja volt: meg akart gyógyulni.

— Nem voltam csodagyerek — hangzik a magáról hozott igazságos ítélet.

A szakemberek se láttak benne új csillagot a magyar vívósport egén. Gyenge testalkat, rossz lábmunka. Benevezték ifjúsági versenyekre, minősítő versenyekre — kevés sikerrel. Kerek három esztendőbe került, amíg III. osztályú versenyző lett.

Ekkor azonban történt valami. Az ok még elemzésre vár. De tény, hogy egy év múlva, 1955-ben Rejtő Ildikó már az I. osztályban versenyez. És még ugyanebben az évben — első komoly nemzetközi versenyén — a budapesti ifjúsági VB-n a 6. helyen végez. És újabb egy év múlva Luxembourgban, majd rá egy évre Varsóban is már a világ legjobb ifjú törvívójaként ünnepelték.

Hullámvölgyből hullámhegyre

Azután 1958-ban Bukarestben már a középdöntőből kiesik. Ez volt utolsó ifjúsági szereplése.

Közben — az előző évben — a felnőtt válogatottságba is belekóstol. Egy csapatban vív Kovácsné Nyári Magdával. Nagy öröm és nagy elégtétel ez mindkettőjüknek.

És aztán még egy elégtétel: a balsikerű bukaresti szereplés után, Philadelphiában a harmadik helyet szerzi meg a felnőttek között, a világbajnokságon.

A következő évben, 1959-ben egyszerre ér el nagy győzelmet és éri őt kisebb baleset. Rómában, az akkor próbaolimpiának is beillő versenyen, a legjobb négy közötti küzdelemben leesett a pástról, és bokasérülést szenvedett. De tovább vívott. És győzött. Olyan ellenfelekkel szemben, mint a román Szabóné Orbán Olga és az olasz Colombetti.

A bukaresti világbajnokság számára már a sérülés jegyében zajlott. A csapat ugyan első lett, ő is jól vívott, de az egyénire már nem futotta erejéből. És hullámvölgyet jelez pályafutásának grafikonja a római olimpián, sőt még azután is sokáig.

1962-ben, Buenos Airesben, a világbajnokságon kezd újra magáratalálni. Döntőbe kerül és — ötödik lesz. A magyar női törvívócsapat pedig világbajnok.

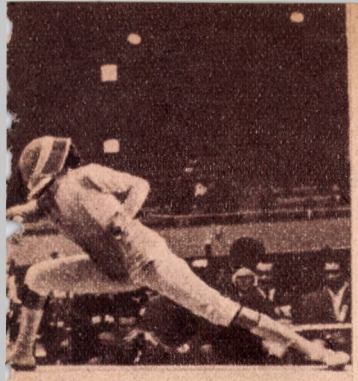
Ettől kezdve megint úgy érzi, hogy tanult valamit. Amit most már nem akar elfelejteni. Gdanskban be is bizonyítja. 1963-ban ő a világ legjobb vívónője. Pedig a négyes döntőben két ex-világbajnok, és a nem kevésbé veszélyes Juhász Kati az ellenfele. Végül is három magyar lány áll a győzelmi dobogó három fokán.

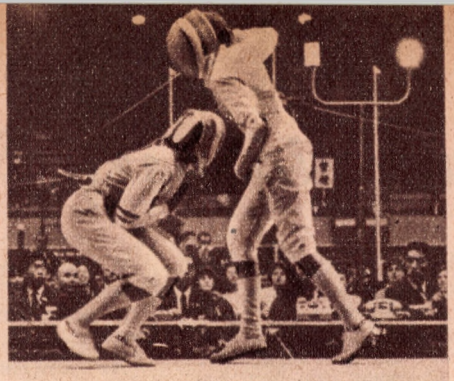
És hogy jól megjegyezte, mit kell tennie a győzelemért, bizonyság rá azóta tartó győzelmi sorozata. Comóban, az „Ezüst tőr" verseny, Berlin és végül — Tokió. Éppencsak magyar bajnokságot nem tudott nyerni az idén. De ez már szinte hagyomány a magyar vívósportban.

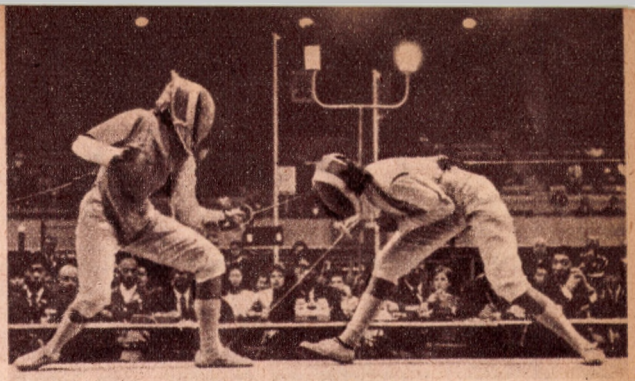
Hűség az edzőhöz és az edzésekhez

Rejtő Ildikó az Újpesti Dózsa versenyzője. Ennek is története van. Tizenhárom éves. Akkor kötött ugyanis ismeretséget Hátszegi Hatz Józseffel, a Bp. Petőfi vívóedzőjével. És amikor az edző átszerződött az Elektromoshoz, Ildikó követte. És amikor az edző Újpestre tette át székhelyét, Ildikó ide is követte. Nem bánta meg. De az edző sem. Hűségesebb, jobb tanítványt aligha kívánhatott.

Ehhez a megszokott és jól bevált edzésritmushoz, harmóniához csatlakozott pluszként a válogatott keret új, nagyobb megterhelést, több munkát kívánó edzésmódszere. Ildikó úgy tapasztalta, nem árt neki. A kifinomult







ANTONELLA

hezebb napja lesz, amikor választania kell a házasság és a vívás között. 1960-ban már tagja volt annak az olasz csapatnak, amely Rómában a női tőrvívásban bronzérmet nyert. Akkor a Köztársaság lovagjává nevezték ki és mint húsz éves leány, legfiatalabb olasz állampolgárként viselhette ezt a kitüntetést.

Ott álltak tehát egymással szemben a páston. Antonella odahaza, az edzések közben gyakran mondogatta: Ha Tokióban bejutok a döntőbe, csak egytől félek, hogy összekerülök a félelmetes, balkezes Rejtő Ildikóval. És amitől félt — szerencsénkre — bekövetkezett. Ez az öt perc dönt arról, hogy ki küzdhet tovább az aranyéremért. A zsüri elnöke, a lengyel Pawlas megadta a jelt. Halálos csendben indult a küzdelem. Az első találatot Rejtő kapta. Ragno támadott, Rejtőnek nem sikerült a védés: tuss (0:1, első kép). Alig álltak fel újra, villámgyors Rejtő támadás és érvényes tuss, 1:1, második kép). Majd egy Ragno támadásba kőzbeszúrás, máris 2:1 (harmadik kép). Hosszú idegtépő pengejáték, szinte az örökkévalóságig tart, pedig mutatja a villanyóra, hogy csak 2 perc 20 másodperc telt el. Több együttes, érvénytelen találat, majd egy csel után nagyszerű érvényes Rejtő tuss (3:1, negyedik kép). Végül egy ellenállhatatlan gyilkos szúrás: 4:1 Rejtő Ildikó javára (ötödik kép).

Ami ezután következett már olyan volt, mint egy szép álom: Rejtő Ildikó alig egy perc alatt 4:0-ra lerohanta a holtverseny másik résztvevőjét, a német Meest és olimpiai bajnok lett.

technika mellé az erőt és állóképességet biztosították az ifjú mesterrel, Lukovich Istvánnal folytatott iskolázások.

És mindezek mellé ott a napló. Amit Ildikó évek óta hűségesen vezet. Sűrűn forgatott „tankönyv" ez. Alapos böngészés tárgya, valahányszor „nem megy a bót". És a napló mindig válaszol. Precízen, szigorúan. Elaltat lelkiismeretfurdalást, vagy felébreszti a szunnyadó lelkiismeretet. Pontosan megmondja, sok volt-e vagy kevés a végzett edzésadag.

Az olimpia előtt fél évvel Rejtő Ildikó elővette a naplót. Összehasonlította munkáját a tavalyi VB előtt folytatott edzésekkel. Ahol kellett, aszerint módosította felkészülését. Tokió igazolta őt. A napló kitűnő „kottának" bizonyult. Bár egyszer, egyetlenegyszer az egész idegölő versenysorozaton „hamisan játszott" Ildikó, rosszul olvasta a „hangjegyeket". A váratlanul döntőbe került német lány, Helga Mees ellen, 2:0-ás vezetésnél taktikát változtatott. Lábbal indult, és Helga tempós átszúrásai rendre bejöttek. Ildikó vesztett 4:2-re. Bizony, ha nincs hármas holtverseny... De lett. És Rejtő Ildikó másodszorra, másodpercek alatt 4:0-ra győzött. Amivel olimpiai bajnok lett. Miután előbb az olasz Ragnot is legyőzte.

Hűség a családhoz

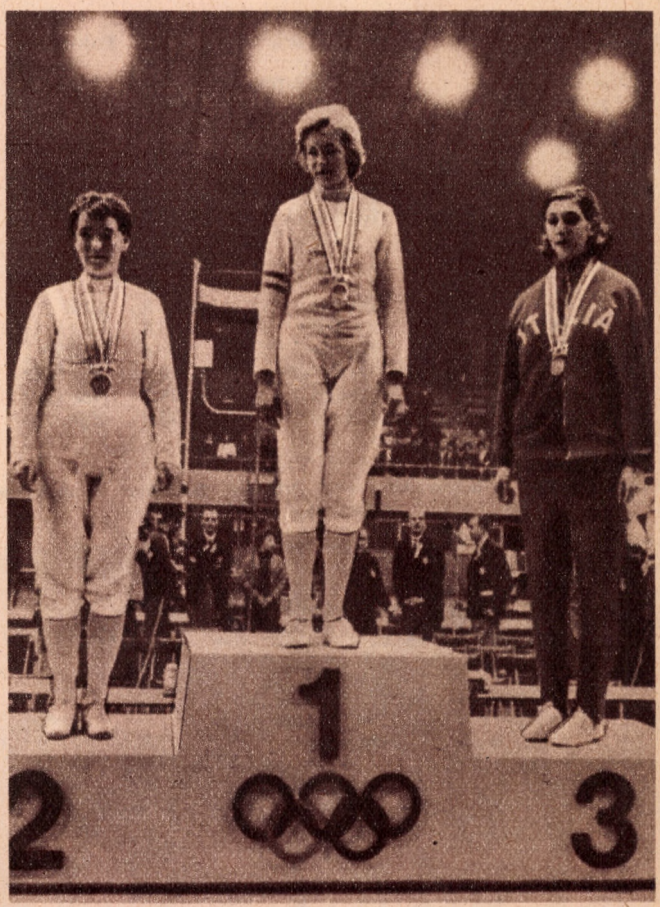
Utaztak a levelek sűrűn azokban a napokban Tokió és Budapest között. A VIII. kerületbe is, ahol a papa, a BUVÁTI gépészmérnöke, „a leghívebb és leglelkesebb szurkoló" cím büszke tulajdonosa forgatta, készítgette az újságcikkekkel, fotókkal már eddig is teli albumot, amelyet legidősebb lánya első versenynaplójától fogva nagy lelkiismerettel gazdagít, gyarapít. A szurkolótábor VIII. kerületi részlegének további tagjai: az édesanya, (aki soha nem jár versenyre; nem bírná az izgalmakat, épp elég szegénykének a várakozás, amíg a telefonjelentés megérkezik) és a két kisebbik Rejtő-lány, Ildikó húgai. Akik közül csak Emőke vív, egyelőre a II. osztályban, „csak úgy szórakozásból". (No-no! Ha jól emlékszünk, Ildi is így kezdte!)

A levelek másik csoportját a XIII. kerületbe irányította a posta. Másfél éve ugyanis Rejtő Ildikóból Újlaki Jenőné lett. Férje az FTC asztalitenisz csapatának rokonszenves edzője. Mint sportembert, felesége egyik Tokióból küldött, a nagy versenyek rajtja előtt egy-két nappal írt, utolsó levele hatotta és nyugtatta meg leginkább: A klímát megszoktam. Az álmosságom is múlik. Úgy érzem, nagyon „együtt vagyok" most. Kell, hogy meglegyen az eredménye. Csak a tétlenség gyötör most már...

A jólidőzített felkészülés szólt a sorokból. Most ismét „együtt van" Rejtő Ildikó. Azokkal, akiket szeret... És folytatódnak a munkás hétköznapok. Az anyagvizsgáló laborban, (Ildi szakmája ruhaipari technikus) és az edzőteremben. Szorgalmasan, lelkiismeretesen, szerényen, halkan, mint eddig.

És gyűlnek az adatok a naplóban. És gyűlnek a győzelmekről szóló híradások, fényképek az édesapa szerkesztette albumban. Minden magyar sportbarát nagy örömére.

Csillag István



Nagyszerű pillanatok. A győzelmi dobogó legmagasabb fokán Rejtő Ildikó, a másodikon a német Mees, a harmadikon az olasz Ragno

Amerikai invázió úszásban

Különös események színhelye volt 1964 októberének harmadik hetében a tokiói National Gymnasium uszodája. Néhány tucat fiatal fiú és még fiatalabb kislány — az ifjúságra oly jellemző tiszteletlenséggel és könnyedséggel — egyszerűen fejtetőre állított mindent, amit eddig úszásról hitt, vagy tudni vélt a világ. Az úszóolimpia tizennyolc számában tizenkét világcsúcs született. Róma győzteseinek — akkor fantasztikusnak ítélt — eredményei itt olykor a döntőbejutáshoz sem voltak elegendők és a Stadion hőse, Mike Troy a maga 2:12.8-as „álomvilágcsúcsával" a tokiói pillangódöntőben épphogy hetedik lett volna.

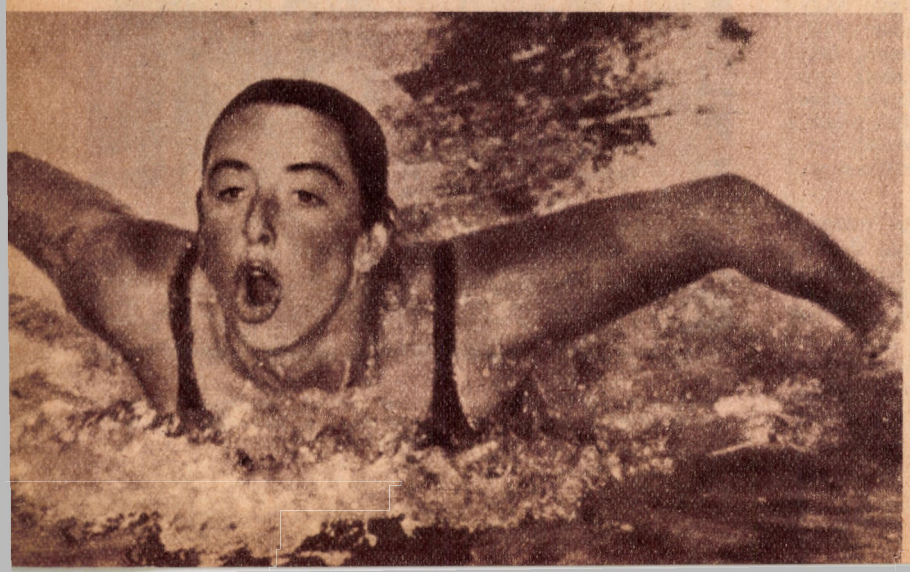
Az amerikai gyorsváltó 7:51.2-je, Cathy Fergusson 1:07.7-es hátúszása, Kevin Berry 2:06.6-os pillangózása, Don Schollander 4:12.2-s 400-a jócskán felülmúlja azt is, amit akár nyolc évvel ezelőtt, már a melbourni „vízindulás" napjaiban a teljesítőképesség felső határának vélt az ember.

A tokiói víziparádé legfényesebb csillagai az Egyesült Államok „teenager"-ei voltak. Ezek a kefefrizurás fiatalemberek, szeplős kislányok afféle családi ünnepségnek tekintették az olimpiát. A tizennyolc aranyérem közül tizenhármat ők nyertek, a tizenkét világcsúcsból tizet ők értek el és három alkalommal (200 férfi hát, 400 női gyors, 400 női vegyes) a dobogó mindhárom fokát maguk között osztották el. Mozgásuk könnyedsége szinte félrevezetőleg hatott. Azt a tévhitet kelthette a szemlélőben, mintha a vízen való közlekedés legegyszerűbb módja az lenne, hogy az ember 4:12.2-t úszik négyszáz méteren.

Szögezzük mindjárt le: a többi négy világrész aránylag még jól megúszta az amerikai inváziót. Őket csak kellemesen érinthette, hogy a szabály országonként — és számonként — legfeljebb három résztvevő indulását engedélyezte. E numerus clausus nélkül az amerikai fölény szinte elviselhetetlenné vált volna. Az AAU szeptember első napjaiban, a New York-i Astoria-úszodában rendezte az olimpiai válogatókat. Hasonlítsuk össze az amerikai válogatóverseny nyolcadik helyezettjeinek eredményét a tokiói döntők nyolcadikjainak teljesítményével.

Férfiszámok	New York		Tokió	
100 gyors	Van Kennen	**55.2**	Jacobsson	56.1
400 gyors	Boss	4:22.2	Belic-Gejman	**4:21.4**
1500 gyors	Boss	17:44.1	Katona	**17:30.8**
200 mell	Nakasone	**2:34.7**	Kosinszkij	2:38.1
200 hát	Kingery	2:17.3	Reynolds	**2:16.6**
200 pillangó	Houser	2:14.3	Sherry	2:14.3
400 vegyes	Kendrick	**4:59.2**	Buck	5:03.0
Női számok				
100 gyors	Watson	**1:01.5**	Bell	1:02.7
400 gyors	Hallock	**4:46.5**	Lilja	4:53.0
200 mell	Henne	3:04.6	Küper	**2:53.9**
100 hát	McCleary	**1:10.8**	Norfolk	1:11.2
100 pillangó	Meeks	**1:08.7**	Stewart	1:10.0
400 vegyes	Ferris	**5:33.2**	Egervári	5:38.4

Sharon Stouder, a tavaly ismeretlen kislány Tokióban Amerika legeredményesebb úszónőjének bizonyult



A 13 egyéni számban tehát 8:4 arány alakul ki New York „javára", egy számban egyforma eredmény született.

Az amerikai úszócsapat — az olimpiák történetében először — közös felkészítésen vett részt. Az olimpiai válogatót követően a lányok Peter Daland irányítása mellett Los Angelesben, a fiúk pedig James Counsilman vezetésével Los Altosban végezték el az utolsó simításokat formájukon. A közös felkészítés három hétig tartott, a versenyzők saját edzőjüktől kapták az edzésprogramot, amelyet aztán a szakvezetők foglaltak egységes egészbe. Dr. James Counsilman az Úszóedzők Szövetségének értekezletén kijelentette, hogy Tokióban valamennyi jelenlevő kollégája tanácsát szívesen fogadja.

Felmerül a kérdés: mit nyújtott Tokió az úszóvilágnak, mit lehetett tanulni a National Gymnasium uszodájának a partján? A magyar szakvezetők egységesen negatív álláspontot foglaltak el ebben a kérdésben (Népsport, 1964. október 19) és véleményükkel teljesen egyet lehet érteni. A lényeget, az edzésrendszert, az összefüggéseket illetően a verseny már semmit sem árul el. Tulajdonképpen maga a verseny is eredmény. Egy hosszú folyamat „kicsengése". Hangverseny, ahol az ember csak a harmóniát, az összhangzatot, az interpretáló művész felfogását élvezheti, de arról semmi módon nem alkothat képet, hogy mikor, mennyi és milyen skálát játszott, ujjgyakorlatot végzett a virtuóz.

Kézenfekvőnek látszik a következtetés: ha van amerikai edzésrendszer — ha úgy tetszik: „amerikai titok" — akkor ezt csak helyszíni szemle útján lehet felderíteni. Méghozzá olyan versenyző helyszíni szemléje alapján, aki a rendszer egy ciklusát maga is „végigcsinálja" és akinek kellő biológiai, fiziológiai felkészültsége van ahhoz, hogy az összefüggéseket felismerje, rögzítse. (Egyetemi ösztöndíj?)

Néhány járulékos, külsődleges jelenségre mindenesetre felfigyelhetett a National Gymnasium vendége és a televízió nézője. A kamera ezúttal is jó segítőtársnak bizonyult, a nagy egyéniségek központba állításával, remek premier-planjaival valóságos stílustanulmányt nyújtott.

Szembetűnő volt a világklasszisok alkatának megváltozása. Róma óta a keskeny, áramvonalas, „gótikus" felépítésű versenyzők (Larsson, McGregor) kerültek az előtérbe. Tokióban változott a helyzet, ismét a remekül kidolgozott „izomemberek" úszták a világcsúcsokat, Ilman, Austin akár egy „Mr. Universum"-versenyen is díjat nyerhetett volna. Mozgásuk mindvégig sima, teljesen könnyed volt és ez arra vall, hogy

speciális erőfejlesztésüknél csak a protagonistákkal foglalkoznak, az antagonistákat nem erősítik. A lányok között ritkább volt a „súlyemelő"-típus, de néhány parti felvétel azt mutatta, hogy ők is szinte „robbantak" az energiától.

Valószínűleg ez tette lehetővé — többek között — a gyorsúszó karütem bizonyos fokú modernizálását. A legjobbak karmunkája ritkán volt szimetrikus, néhányuknál még kismértékű „csúsztatást" is lehetett tapasztalni, de egyöntetű volt az a törekvés, hogy karukat mindvégig azonos helyzetben tartsák. Könyökben enyhén hajlott tartással fogtak elöl vizet és a kézfej-alkar, valamint az alkar-felkar szöge — úszás közben nem változott. Elmaradt a régebben — különösen hosszútávúszókra — jellemző végső „tolás", a húzás hosszának az alkar teljes nyújtásával, sőt a tenyér „átlegyezésével" való megtoldása. Ez a törekvés — a meglevő erő birtokában — a tempófrekvencia növelését szolgálta.

Tokióban reneszanszát élte a gyorsúszás lábüteme is. Az utolsó néhány évben másodlagos szerep jutott ennek az elemnek. Az úszók csak testük fenntartására és a felsőtest mozgásában mutatkozó asszimetriák kiegyensúlyozására használtak a lábtempót. Az energikus lábmunka — véltek — nem gazdaságos. A láb nagy izmai a fokozott vérkeringés közben csak oxigént vonnak el a szervezettől és ehhez képest igen csekély mértékben növelik az úszás sebességét. Tokióban ez a nézet is megdőlt. Az erőteljes lábtempó újra nagyszerű „propellernek" bizonyult. Igaz, ezúttal nem használták a felsőtest mozgásában jelentkező asszimetriák kiküszöbölésére, viszont a súlypontot (a csípő tájékát) — gondoljunk csak Schollander csíkos nadrágjára, amely a víz színén nyílegyenesen előre haladva jelezte az úszó gazdaságos technikáját — tökéletes egyensúlyban tartotta.

A légzéstechnika terén érdekes újítás volt a gyorsúszók „késleltetett", valamint a gyorsúszólányok — jobb kifejezés híján — „anapesztikus" légzése.

A gyorsúszás légzéstechnikáját alapfokon úgy tanítják, hogy a légzést a vízfogással kapcsolják össze. Amikor az úszó baltenyere a vízre ér, fejét jobbra fordítja és belélegez. Tokió legjobb gyorsúszóinál ez eltolódott. Karjuk már jócskán megkezdte húzó mozgását, amikor fejüket az ellenkező oldalra fordítva belélegeztek. Az „anapesztikus" légzés a közismert „hármaslégzés" érdekes változata volt. Az egyszerű légzésnél az úszó minden teljes ciklusra egyet-egyet lélegzik (pl. minden balkézre levegőt vesz, minden jobbkézre kifújja). A „hármaslégzésnél" egy ciklus kimarad, tehát az úszó egyszer jobbra lélegzik, aztán egy teljes ciklust (jobbkéztempó-balkéztempó) kihagy és ezt követően balra vesz levegőt. Az „anapesztikus" (anapesztus = közismert klasszikus verslab: két rövid, egy hosszú szótag) légzésnél ez úgy módosult, hogy az úszók kétszer lélegeztek jobbra, aztán egy ciklust kihagytak, majd balra vettek levegőt. Most megint kimaradt egy teljes ciklus és utána két alkalommal ismét jobbra-légzés következett.

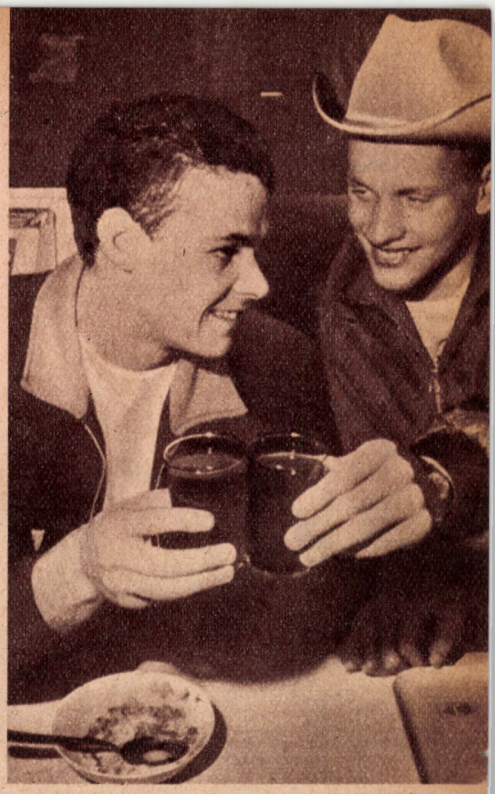
A 400 m-es női gyors döntőjében Duenkel és Ramenofski — egymás mellett úsztak — végig így lélegeztek, véletlenségről tehát alig lehetett szó. A jelenség magyarázata talán abban rejlik, hogy a megnövekedett tempószám mellett egy-egy fél ciklus többé nem elegendő az elhasznált levegőtől való megszabadulásra, a vízbe történő teljes kifújásra.

A magyar versenyzőktől jobb helyezéseket — az erőviszonyok ismeretében — aligha lehetett várni. Az a tény, hogy augusztusban a svédek ellen 11, szeptember a franciák ellen 10 országos csúcs született, Tokióban viszont csak kettő, valamint az a körülmény, hogy az olimpián több versenyzőnk elmaradt itthoni csúcsformájától, bőségesen magyarázható a „bekerülési pszichózissal". Úszóink mindent elkövettek, hogy idehaza bizonyítsák: méltók a kiküldetésre, Tokióban újabb „nagy ugrásra" már nem futotta. Tény, hogy 1964-ben úszósportunk jelentősen fejlődött. Nyilvánvaló: ha a világ most egy ideig csendben maradna, két-három év alatt elérnénk a legjobbak színvonalát. A hallatlan fejlődésnek indult nemzetközi élvonaltól azonban ezt ugyebár nem lehet várni.

A következtetés tehát világos: gyorsítanunk kell a fejlődés ütemét.

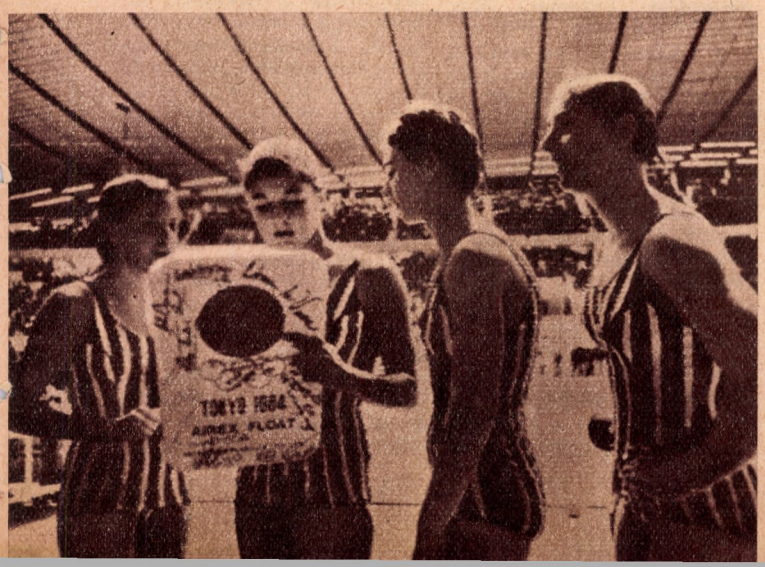
Versenyzőink tehetsége és szorgalma ezt lehetővé is teszi.

Peterdi Pál

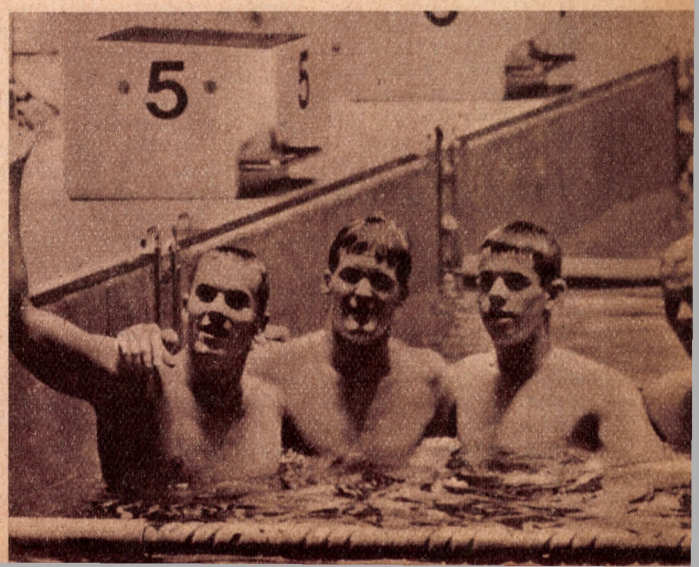


A világ két leggyorsabb úszója, Balról Bobby McGregor (Nagy-Britannia) és az amerikai Don Schollander

A csíkosmezes amerikai torpedó-bakfisok autogramot írnak



Nem sokkal idősebbek a 4×100 méteren olimpiai és világcsúccsal győztes amerikai férfigyorsváltó tagjai sem



GYÖNGYSZEMEK JAPÁNBÓL



Akik az első három magyar aranyérmet szerezték. Balról Hammerl László, Rejtő Ildikó, Török Ferenc dr.

Még csak néhány hete, hogy utolsót lobbant, majd kialudt az olimpiai láng a tokiói Nemzeti Stadionban. „Sayonara" (viszontlátásra) hirdették a fénybetűk és e szótól volt hangos a császári parkban rendezett búcsúünnepség is. A világ legjobb sportolóinak ezrei vettek egymástól mosolygós-könnyes búcsút — véget értek a XVIII. nyári olimpiai játékok felejthetetlen küzdelmei.

Frissek az élmények, az emlékek, nagyszerű, meghatható és derűs pillanatok kedves képei kavarognak. Nem könnyű közülük választani . . .

MR. TAKEO TELEFONÁL

— Kedves Takeo úr, hívja ismét a golfpályát — kérleltük angolul október 15-én délután 3 órakor egyetemista tolmácsunkat az irodán. A szabadnapos versenyzők nagyrésze a televíziót nézte, de sajnos a tizenkét csatorna egyikén sem közvetítették azt az eseményt, amely bennünket legjobban érdekelt — az öttusa futószámát. Rádásul még telefonösszeköttetést sem tudtunk találni, nem csoda, hogy remegő kézzel szívtuk számolatlanul a cigarettát.

Végre a két telefonon szüntelenül tárcsázó Takeo arca felderült, — jelentkezett a pálya. Gyors, japánnyelvű beszélgetés és a még kitöltetlen eredménylapra a „team" rovatba bekerült a bejegyzés: 1. URSS 2. USA 3. HUNGARY. Izgatottan mutogattunk az egyéni eredmények hasábjára, de tolmácsunk megvonta a vállát: „Ezt még nem tudják." Újra néhány feszültséggel teli perc, aztán ott is írta be az első helyezett mellé: URSS. „Vége — mondtuk letörten — mégis Novikov nyert!" Kinéztünk az ablakon, egyikünk megszólalt: „Mit mondjunk a versenyzőknek?" Millió gondolat zsibongott bennünk, senki sem válaszolt. Egyszerre csak Takeo hangját hallottuk: „Please, please!" Fásultan mentünk oda az asztalához s ő bocsánatkérően húzta át nagy fekete tollával az előbbi beírást és javított: 1. HUNGARY (TOROK). Visszhangzott a folyosó: „Gyerekek! Megvan az első . . . Feri nyert!" És válaszul felzúgott a vastaps és a boldog kiáltás az olimpiai falu 6-os épületének televíziós szobájában: „Rá-rá-hajrá, hajrá magyarok!"

PASSZÍV, PASSZÍV !

Nehezen lehetett bejutni az olimpia különböző versenyeire, mert a versenyzői igazolvány csak a központi stadionba és az illető sportoló saját versenyeire volt érvényes. Persze a mieinket — sok más ország versenyzőivel együtt — nem olyan fából faragták, hogy ilyen kis nehézségektől visszariadjanak.

Így a kötöttfogású birkózás elődöntőin is mintegy 50 fős bordómelegítős magyar tábor „Pisti, Pisti" kiáltása üdvözölte a német Dietrich ellen szőnyegrelépő Kozmát. Nehézsúlyú bajnokunknak győznie kellett, hogy este a döntetlen is elég legyen a szovjet Roscsinnal szemben az első helyhez.

A gongütésre Pisti megindult s üzte, hajtotta ellenfelét, de az minden fogási kísérletet bontott és amint tehette, kimenekült a szőnyegről. Még alig haladt túl az időt jelző hatalmos Seiko-óra a 3 percen, Varju Vili, a karmester felkiáltott: „Passzív, passzív". S ettől kezdve ez lett a jelszó, figyelmeztetve a bírókat, hogy Dietrich megintést érdemel. Már több, mint hat perce zúgott a kórus, sajnos minden eredmény nélkül. Az óramutató pedig az utolsó percre fordult, aztán már csak 30 másodperc volt hátra. Ekkor a vezetőbíró megállította a küzdőket, s a pontozóbírókhoz ment. Ha egyáltalán lehetséges volt, még harsányabban zengett: „Passzív, passzív!" Hosszú időnek tűnő másodpercek, s aztán egymásután magasba emelkedtek a zöldszínű kis jelzőtáblák: megintették Dietrichet, győzött Kozma.

Igen, ő nyert ott a szőnyegen, megérdemelten. Amikor a vezető bíró magasba emelte Pisti karját, Varjú csillogó szemekkel akart valamit mondani, de ezúttal hang nem jött ki a torkán . . .

SUETOE HUN

Nagyon sokan indultak el a marathoni futásban s köztük a magyar Sütő József is. Mi tagadás — indulását nem kísérte különösebb várakozás. Valamilyen eseményről jöttem vissza többedmagammal az olimpiai faluba kora délután, s egyikünk inkább csak megszokásból hallgatta a zsebrádióját. „A marathonit közvetítik — újságolta — állandóan Bikila nevét emlegetik, biztosan ő vezet". Elismerőleg bólogattunk s más fontosabb témáról beszélgettünk. „Hallgassatok csak, mintha valami Hungary-t mondtak volna be" — konferálta barátunk. S — bocsáss meg utólag, kedves Sütő Jóska — valamelyikünk megjegyezte: „Biztosan feladta a Jóska!"

Így értünk be a faluba, a szálláshelyre s rögtön bementünk a TV szobába, ahol abban a pillanatban jelent meg a nagystadion villanyújságján a marathoni futás egyik részeredménye. Azt hittük káprázik a szemünk, amikor olvastuk: 5. SUETOE HUN. Aki otthon volt, rohant le a hír hallatára. Bikila csodálatos futásánál is jobban vártuk mindig az élmezőny bemutatását, hiszen ott futott közöttük Sütő a görögtűz nélkül nagyszerűen felkészült atléta, ez a kitűnő sportember.

Talán ő sem gondolta, amikor késő este hazaérkezett, hogy 5. helyéért milyen nagy elismerésben lesz része. Aranyérmesnek kijáró ünneplésben részesült, hiszen eredményével felülmúlta önmagát és a legbizakodóbb várakozást is.

A MATEMATIKUSOK

Vízilabdázóink nagy munkában voltak a döntő utolsó napjának előestéjén. A kis szobákban minden mondat így kezdődött: „Ha a jugoszlávok . . ." és így folytatódott: . . . „akkor nekünk . . ." Folyt a számolgatás végnélkül. Talán a totóban lehet annyi variá-

ció, amennyit a játékosok együttőhelyükben ezen az estén kiszámítottak. Bár senkit sem engedtek „belekontárkodni" e nagy munkába, azért Kanizsa lejött az irodára egy halom papírral, hogy reggelre számoljuk át a műveleteket, nehogy véletlenül hiba legyen valahol. A „revízió" nem talált hibát, s ez Kanizsát reggel nagyon megnyugtatta. Ennél talán az volt még megnyugtatóbb, hogy a jugoszlávok csak 2:1-re tudtak győzni az olaszok ellen, ami a variációk egy részét rögtön feleslegessé tette.

Aztán délután a szovjet csapat ellen 1:0, 1:1 és 1:2-re alakult az eredmény. „Hát ezért igazán kár volt annyit számolni" — mondta valaki csüggedten. De a fiúk a vízben másként gondolták: 2:2, 3:2, 4:2 és még 2 perc volt hátra. Kiabáltunk, ahogy a torkunkon kifért: „Még egy kell, még egyet dobjatok!" Dömötörhöz került a labda, egy kicsit lóbálta, aztán beívelte a kapuba — 5:2, miénk volt az aranyérem.

Este a vacsoránál a mindig tréfálkozó Kárpáti Gyuri megjegyezte: „Miért izgultatok? Az egészet már előre kiszámítottuk!"

IGAZI STORY

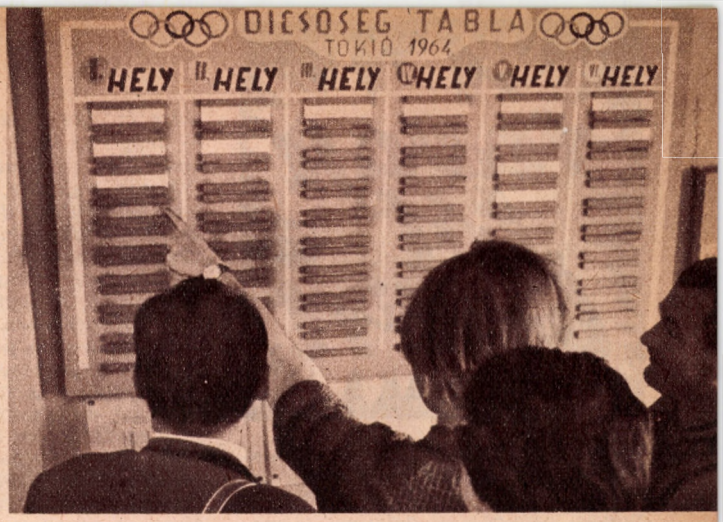
A labdarúgódöntő előtti napon korán reggel telefonált az egyik legtekintélyesebb japán napilap, a Jomiuri munkatársa, hogy riportot szeretnének készíteni Palotai Károly csapatkapitánnyal. Ebéd előtt érkeztek meg az elmaradhatatlan fényképezőgépekkel felszerelve, s balszerencsére egyetlen tolmács sem volt kéznél. Nem tudtunk mást tenni, mint körülnézni a versenyzők között és sikerült is a tolmács szerepkörére Gábor Tamás vívóbajnokot, a Royal szálló több nyelven beszélő titkárát megnyerni.

Angolul folyt az interjú. Minden iránt érdeklődtek, szorgalmasan jegyeztek és fényképeztek a japán újságírók. Amikor az utolsó kérdésre is kielégítő választ kaptak, megköszönték Palotainak, hogy rendelkezésükre állt és nyilván udvariasságból néhány kérdést tettek fel a tolmácsnak, azaz Gábor Tamásnak is. Végül nem lehetett már kitérni és Tomi elmondta, hogy nem tolmács, hanem versenyző, sőt újdonsült olimpiai bajnok. Nosza, előkerültek újból a jegyzetfüzetek, kattogni kezdtek a fényképezőgépek és megszületett a második interjú, összességében pedig a nagy story: „Tolmács, akiről kiderült, hogy olimpiai bajnok!"

KAZAKI UR, A „BOSS"

Azt hiszem, étteremvezető volt a hivatalos rangja. Kopaszodó, középkorú, kissé kövérkés, mindig mosolygó alacsony japán. S feltétlenül el kell mondani még egy tulajdonságát: nagyon szerette a magyarokat. Ha valamelyikünk nem hozta magával az étkezési jegyét, ő elintézte, hogy kaphassunk ebédet vagy vacsorát. Ha elkéstünk és már bezárták az éttermet, bebizonyította, hogy rosszul jár a nagyóra és még időben érkeztünk. Ha Varju Vili hideg tejet akart inni, s az már nem volt a konyhán, intézkedett és 5 perc múlva a központból hoztak hideg tejet. Ha... ha... s így lehetne folytatni a példákat.

A második csoport hazautazásának napján a mindig mosolygó Kazaki úr borús arcal járt-kelt az asztalok között. Nem mondta ezúttal a szokott vidám arccal és azzal a kedvesen furcsa kiejtéssel: „Jónapott". Sürgött-forgott körülöttünk, majd eltűnt s visszatérve néhányunk elé kis dobozokat tett — mindegyikben kis művészi kivitelű fajansz-pohár volt. „Emlék, — magyarázta — emlék a magyaroknak, akiket úgy megszerettem!"



Gyűlnek a nevek a magyarok szállásán kifüggesztett dicsőségtáblán

TELEXEK, TÁVIRATOK

Ahogy szaporodtak az érmek és a helyezések, úgy érkeztek egyre sokasodva a nemzetközi táviratok, a telexüzenetek. Sportvezetők, és barátok, munkatársak és szurkolók, ismerősök és ismeretlenek köszöntötték hazulról a versenyzőket, a szurkolókat.

A nagy falitáblán már az első napokban alig fértek el a sebtiben legépelt telexüzenetek és a kék táviratblanketták. Olvasta mindenki, akinek szólt és aki ebből is erőt merítve még versenye előtt állt. Aztán már nemcsak a gratulációk érkeztek, hanem az előzetes buzdítást tartalmazó sorok is. Makray Kati döntője napján talán százszor is elolvasta könnyes szemmel anyuka táviratát: „Csak így tovább, kislányom!"

És az otthoniak elismerése, az üdvözlő és küzdelemre serkentő üzenetek nem maradtak válasz nélkül. Válaszoltak egyesek, válaszoltak csapatok, az egész magyar sportküldöttség. Jóleső érzéssel fogadtuk a telexeket és táviratokat, de túl ezen a még fokozottabb helytállásra is sarkalltak mindenkit. Köszönet azoknak, akik így is segítettek!

A LEGHOSSZABB ÚTSZAKASZ

Vagy 20 órát repültünk visszafelé is a Tokió—Anchorage—Amszterdam—Budapest útvonalon. Hogy mennyire vártuk már az indulás perceit, azt az utolsó napon Sákovicsné Dömölky Lídia szavai világították meg a legjobban: „Tudjátok, ez egy csodálatos olimpia, minden napja felejthetetlen volt, de igazán gyönyörűnek számomra két nap bizonyult. Az egyik, amikor az aranyérmet megkaptam, a másik, a mai, amikor hazaindulunk."

És Amszterdamban, amikor már 18 órás út volt mögöttünk, közölték, hogy Budapest köd miatt nem fogadja a gépet, 1/2 8 helyett talán majd 1/2 9-kor indulunk tovább. A jókedvű társaság egy pillanat alatt csüggedt haddá változott. Bosszús arccal kóstolgattuk a húsító italokat, kevergettük a feketét. S egyszerre ismét megszólal a mikrofon, pontosan 3/4 8-kor: „Budapest felé beszállás a KLM különgépbe!" Hayest és Carrt megszégyenítő iramban rohantunk ki a géphez, páratlan gyorsasággal helyezkedtünk el, hogy mielőbb indulhassunk. Mégis többnek tűnt a két óra, mint az eddig megtett Tokió—Amszterdam távolság. Még a másodperceket is számontartottuk, hogy aztán a leghosszabbnak vélt szakasz végén oly kimondhatatlan és leírhatatlan boldogsággal pillanthassuk meg a Ferihegyi repülőtér tornyát. Hazaérkeztünk...

Elbert György

Magyar úszólányok (Kovács Zsuzsa és Madarász Csilla) japán ernyőket vásároltak az olimpiai falu áruházában



A ravasz tót" betört

Sürgönystílusban így lehetne elmondani azt, ami 1964. október 23-án Japánban, a Sagami tavon történt. A mondat azonban — belátom — magyarázatra szorul. A ravasz tót Hesz Mihály kajakosunk, ahová pedig betört, az a kajak egyes mezőny világnagyságokból álló élvonala. Hogy miképp lett Hesz Mihályból ravasz tót, azt persze sokkal könnyebb elmondani, mint annak utána nyomozni, hogyan sikerült az alig ismert váci fiúnak ezüstérmet szereznie Tokióban.

Végezzünk előbb a könnyebb feladattal. A kajakozók arról is nevezetesek — éremgyűjtő szenvedélyükön kívül — hogy igen jókedvű legények és előszeretettel akasztanak bece-, illetve csúfneveket egymásra. A köztük megjelenő Miska is hamarosan kapott egyet. Az edző, akinél jelentkezett, azt mondta neki — erős lábaira és gyenge felső testére célozva — hogy egy kicsit „kónuszos". Adva volt tehát a csúfnév: Kónuszos.

Miska, a szótlan, szerény fiú, szinte észrevétlenül élt, dolgozott a többiekkel. Nem sok időnek kellett eltelnie, amíg nemcsak csúfnevet, hanem nevet is szerzett magának itthoni eredményeivel. A legfeltűnőbb az volt, hogy az edzéseken és az időre evezések közben nem jeleskedett különösképpen, de a versenyeket egyre-másra megnyerte. A fiúk nem tudták elképzelni, mi lehet ennek az oka. Végre megoldódott a rejtély. Egyszer az egyik fiú megemelte a hajóját és mindjárt majd földre dobta meglepetésében. Nehéz volt mint az ólom. Nem is tévedett, a hajóban ólom volt, méghozzá pontosan hat kiló. Ezzel evezett Miska az edzéseken, aztán az előfutamokra kivett belőle vagy három-négy kilónyit és csak a verseny idejére hagyta a parton az egész ballasztot. A leleplezés nyomán lett Hesz Mihályból ravasz tót, amivel Vác környéki származására is utaltak a névadók...

Ez a kis történet egyben már némi fényt vet a kulisszák mögé, amelyek a sportban kevéssé járatos emberek szeme előtt 1964. október 23-ig eltakarták ezt a kedves, kamaszos hallgatag fiút. Mert kevesen voltak még a Tokiót megelőző nagy latolgatások idején is, akik emlékeztek Miska első nagy sikerére az 1963-as VB tízezer méteres versenyében elért harmadik helyére és az idei koppenhágai, vagy nemzetközi versenyen, rövid távon megszerzett győzelmére. Persze nem ő volt az egyetlen az olimpián, aki meglepetést okozott és nem is elsősorban ez volt az oka annak, hogy oly szívesen nyomoztam utána, esőben, sárban, munkahelyén, a váci húsipari vállalat útvesztőjében. Ami az eredményen túl annyira rokonszenvessé tették szememben ezt a fiút, az a sok jó volt, amit róla barátaitól, edzőjétől előzően megtudtam.

Mindig büszke voltam arra, hogy a követ is meg tudom szólaltatni, ha az történetesen riportalanyom. Miskával azonban majdnem csődöt mondott a tudományom. Szótlan, majdnem félénk, pirul, zavarban van, csak lassan oldódik fel annyira, hogy mesélni tud Tokióról. Nem, nem izgul a versenyek előtt. Talán Tokióban, az előfutam napján, a fiúkkal a kelleténél többet beszéltek a versenyről, az olimpia jelentőségéről, egy esetleges kudarc következményeiről, arról, mennyi munka veszne így kárba és hogy minden néhány perc alatt dől el. A középfutam és a döntő előtt már maga irányította a képzeletét. A felkészülésre gondolt, arra, hogy becsületesen dolgozott, hogy nem tehet szemrehányást magának egyetlen ellógott percért sem. Az ellenfelekben csak a versenyzőt tisztelte, nem a nevet. Számára Vernescu, Hansen, s Pettersson nem jelentett mumust, nem érzett velük szemben gátlást. Ők is emberek, őket is meg lehet verni.

Az időjárás? Hogy szembe szélre, hullámos vízre számítottak és a döntőben szélcsend volt és tükörsima víz? Ez van! Bocsánat a pesti kifejezésért, de keresve se tudnék jobbat találni ennél. Miska másik irigylésreméltó versenyzői erényének jellemzésére. Rossz a sorsolás, zuhog az eső, háromszor hívják vissza a mezőnyt a döntőben? Ez van! Kevés és rossz az enniváló? Fogynak a kilók? Ez van! Nem csinál a baj vagy balszerencse mellé még lelki, idegi problémákat is. Megtanulja edzője „klaszszikussá" vált mondását: „A sirámokat nem jegyzik, csak az eredményt!" Tehát mindig az adott körülményeket kell elfogadni és azok között kell megpróbálni a lehető legjobbat nyújtani. Talán Miska „ez van" szemlélete segítette őt ahhoz, hogy esélyesebb társai közt ő érje el a legjobb eredményt Sagamiban: az ezüstérmet.

Persze ezenkívül még sok más is. Szótlansága makacsságot takar. Lepereghetnek róla az erősebb tréfák, a gúnyos nevetéseket elereszti a füle mellett, mert belül szilárd és eltökélt, mert tudja, hogy mit akar és azt is, hogy céljához milyen úton érhet el. Erről az útról pedig nem téríti el semmi. Hogy mi ez a cél? Ez az, amiről nem beszél soha senkinek.

Akik ismerik, azt mondják, néhány éven belül sem rövid, sem hosszú távon nem talál legyőzőre.

Elhiszem.

Pap Kornélia



Akit 20 centi választott el az aranyéremtől. De azért így is boldog és megelégedett

Öt perc a 12-es autóbuszon

A tokiói utazás előtti szombaton gyönyörű napsütéses őszi idő volt. Akár strandolni is lehetett volna. A Testnevelési Főiskola hallgatói a déli órákban sereglettek ki az épületből. Közöttük egy fiatal asszony is, aki nem volt ugyan a Főiskola növendéke, de termete, mozgása semmiben sem különbözött azokétól. Rudasné Antal Márta volt, aki nyilvánvalóan az olimpiai keret délelőtti tornatermi edzéséről távozott és felszállt a 12-es autóbuszra.

Innen kezdve figyeltem. Tárgyilagosan, mondhatnám úgyis, hivatalosan, annak a szemével, aki a tokiói út előtt néhány perc alatt le akarja fényképezni magának és el akarja raktározni emlékei között: Felfedezhető-e az olimpiai küldetés visszfénye egy olimpiásunk arcán, magatartásán?

Citromsárga kosztüm, lila sál, fehér magassarkú cipő: mint divathölgy már csatát nyert. Kontyba fogott laza szőke haj, kedves, barátságosan csinos arc, dobónőhöz viszonyítva karcsú, középmagas termet: mint nő magára vonzotta a tekinteteket. És hogy viselkedett ez az elegáns, csinos asszony az autóbuszon, amikor fogalma sem volt arról, hogy valaki emberi magatartásának, viselkedésének minden rezdülését igyekszik emlékezetébe vésni?

Az autóbuszban megtett néhány lépését éhes férfiszemek kísérték, de ő erről mitsem tudott. Kicsit merengve, kicsit elgondolkodva állt az autóbuszban. Nem nézett sehova és tekintete mégis tele volt érzelmekkel és gondolatokkal. Nem vonta szigorú ráncokba homlokát és mégis látszott rajta, hogy nagyon sűrítetten, nagyon koncentráltan gondolkodik.

Amikor nyilvánosságra került a Tokióba utazó olimpiásaink névsora, tudtuk, hogy nagyon sok versenyzőnkben benne van az olimpiai helyezés ígérete. Csak más az ígéret és más a megvalósulás. Hiszen éppen Tokióban láttuk, hogy például a gerelyhajítás világcsúcstartója a verseny selejtezőjében kerek 20 méterrel dobott kevesebbet a néhány hónappal azelőtt felállított világcsúcsánál és még a döntőbe sem tudta beverekedni magát. Mert más a világcsúcs és más az olimpiai versenyzés.

Ha valakiben benne is van az olimpiai érem megszerzéséhez szükséges tudás, mi minden kell még ahhoz, hogy abból érem is legyen! Éppen Tokió bizonyította, hogy a tudás mellett micsoda óriási szerepe van a lélektani, az akaratierkölcsi felkészülésnek.

Antal Mártánál is éppen ez az akarati-erkölcsi felkészülés az utolsó hetekben talán még fontosabb volt, mint a fizikai. Hiszen azt tudtuk, hogy gerelyhajító bajnoknőnk nagyszerű formában van, a tavaszi hónapokban egymás után háromszor is megjavította a magyar csúcsot, de tudtuk azt is, hogy ideges versenyző. Nem olyan, aki idegességében rágcsálja a körmét, dobol az ujjával, vagy különféle fintorokat vág, hanem olyan, akinek nem nyugodt, hanem egy kicsit zaklatott lelkiállapotban kell lennie ahhoz, hogy igazán jól dobjon. Tehát ha az idegesség vagy zaklatottság kevés, az baj. Ha viszont sok, az még nagyobb baj. Tehát lelki felkészülésének titka: meg kell ragadni azt a lelkiállapotot, amely összhangban van idegrendszerével és fizikai teljesítőképességével.

Ennek a lelkiállapotnak a megragadása nem könnyű feladat. Ezért nem csodálkozhatunk, ha a 12-es autóbuszon is nem a részegeződő férfitekintetekkel, nem a kalauz harsány hangjával, nem a Déli vasútnál felszálló utasok zajával foglalkozott, hanem befelé fordult. Befelé, hogy néhány nap múlva megörvendeztesse a magyar sporttársadalmat: az idegek küzdelmében, az olimpiai döntőben kerek három méterrel túldobta a gerelyhajítás magyar csúcsát és ezzel hazájának ezüstérmet szerzett.

Közben pedig a 12-es autóbusz a Moszkva térre érkezett és Rudasné Antal Márta leszállt. Sietve futott át az 5-ös megállójához, hogy elutazása előtt még egyszer eddzen.

A Testnevelési Főiskolán délelőtt Koltai Jenő látta el jótanácsokkal, délután pedig a Vasas pályán Várszegi József csiszolt még valamit stílusán. Gratulálunk a tanítványnak edzőihez és az edzőknek ezüstérmes tanítványukhoz.

H. E.



Itt már Antal Márta is ezüstérmes

Az első magyar éremtulajdonos, Földi Imre, Antal Mártának, Egervári Mártának és Such Idának mutatja jól megérdemelt jutalmát



OLIMPIAI ARANYÉREM ÉS VÁLOGATOTTSÁG

Sokszor leírták már, hogy sportolóink nagyszerű tokiói sikersorozata országszerte osztatlan örömet és elismerést keltett. Nehéz lenne újat mondani arról a széleskörű hatásról is, amellyel közvéleményünk *labdarúgóink aranyérmes győzelmét fogadta.* A nagy siker tényezőivel, a mérkőzések legérdekesebb mozzanataival és élményeivel minden bizonnyal még sokáig foglalkozik a magyar sajtó. Most egy olyan kérdésről lesz szó, amely szintén diadalmas olimpiai labdarúgóinkkal kapcsolatos. Téma: *az olimpiai válogatottság értékelése.*

Köztudomású, hogy az olimpiai amatőr-szabályok a hivatásos versenyzőket kirekesztik a legnagyobb sportvetélkedésből. A FIFA ezen túlmenően néhány éve úgy intézkedett, hogy az olimpiai labdarúgótornák küzdelmeiben nem vehetnek részt a világbajnokság (World Cup) 16-os döntőjébe jutott országoknak azok az amatőr játékosai sem, akik világbajnoki mérkőzésen, vagy mérkőzéseken szerepeltek. Ez a határozat elsősorban a szocialista országok labdarúgását sújtja. Nálunk nincs hivatásos sport, mégis a világbajnokságon játszó labdarúgók nem lehetnek tagjai az olimpiai gárdának.

Emiatt nálunk a római, illetve a tokiói olimpiai csapat mérkőzéseit nem tekintik hivatalos válogatott találkozóknak. Ezért az azokon való szereplés nem számít „nagyválogatottságnak". Jelenleg tehát az a helyzet, hogy a magyar labdarúgás egyik legnagyobb sikerét jelentő tokiói eredménysorozat nem kap helyet a hivatalos válogatott mérkőzések között. Vajon, helyes ez így? Néhány érvet fel tudunk sorakoztatni annak érdekében, hogy ez az álláspont megváltozzék.

1. A FIFA az olimpiai mérkőzéseket hivatalos találkozóknak tekinti.

2. Hasonló a felfogás több olyan országban is, ahol a hivatásos labdarúgás legjobbjai mellett az olimpiai csapat valóban másodrendű együttes. Példaként említjük a kétszeres világ- és egyszeres olimpiai bajnok olaszokat. Az olasz válogatott mérkőzések statisztikájában az olimpiai találkozók is szerepelnek.

3. Az egyik ellenérv az, hogy az ellenfelek egy része nem azonos az illető ország reprezentatív csapatával. Nos, 1952-ben az ugyancsak aranyérmes magyar csapat nem Olaszország nagyválogatottját győzte le 3 : 0 arányban, hanem az amatőröket. Ennek ellenére ez a mérkőzés szerepel az eddigi 408 között. (Sorrendben a 285.)

4. A magyar labdarúgás történetében több alkalommal előfordult, hogy ugyanazon a napon két csapatot állítottak ki hivatalos válogatott mérkőzésre. Ezek a találkozók helyet kaptak az MLSZ statisztikájában és a játékosok szereplése nagyválogatottságnak számít. Remélhetőleg nem bántunk meg senkit, ha megjegyezzük: a szóbanforgó esetekben játszott B-jellegű csapatok mérkőzései nem voltak jelentősebbek, mint olimpiai válogatottunk jelentős tétért menő összecsapásai.

5. Az elvi érvek mellett egy kérdés: kimaradhat-e a magyar labdarúgás élvonalának nemzetközi küzdelmeit megörökítő statisztikából tokiói aranyérmes csapatunk diadalmas mérkőzéssorozata és a játékosok nemzetközi elismerést keltő szereplése?

6. Felvetődhetik a kérdés: hogyan értékeljük az 1936-os magyar olimpiai csapat szereplését? Nos, az akkori helyzet nem hasonlítható össze a felszabadulás utánival. Akkoriban hazánkban is hivatásos és amatőr kategóriára oszlott a labdarúgók tábora. A berlini olimpián természetesen amatőr csapat vett részt. Az akkori amatőr válogatott mérkőzéseinek adatait külön statisztikai összeállítás tartalmazza. Ezek az adatok akkor sem kerültek és most sem kerülhetnek az országos válogatott találkozóinak sorába.

A felvetett probléma természetesen nemcsak a tokiói, hanem az 1960-ban bronzérmet szerzett olimpiai csapat mérkőzéseire és játékosaira is vonatkozik. Természetesen kizárólag az olimpiai selejtezőben és a 16-os döntőben játszott mérkőzésekre gondolunk. (Úgynevezett „előkészületi" mérkőzéseket valóban helytelen lenne válogatott „rangra" emelni.)

Amennyiben az 1959—60-as és 1963—64-es olimpiai mérkőzések bekerülnének az MLSZ hivatalos statisztikájába, akkor 18-cal növekednék az eddig lejátszott találkozók száma. (E 18-ból 16 magyar győzelmet hozott és csak 1—1 végződött döntetlennel, illetve vereséggel!) Ez az utólagos és talán szokatlan statisztikai módosítás azonban aligha lehet akadálya a kérdés pozitív elbírálásának. Gondolni kell ugyanis arra, hogy az MLSZ kedvező döntése a válogatott mérkőzések és játékosok körét olimpiai időszakonként érintő, tehát viszonylag gyakran ismétlődő kérdést oldana meg. Úgy vélem, hogy nemcsak az érintett labdarúgók, hanem a szurkolók is helyesléssel fogadnák, ha a csapat és az egyes játékosok olimpiai szereplése a római bronz- és a tokiói aranyérem csillogó fénye mellett a válogatottság hivatalos értékelésében is visszatükröződnék . . .

A római és tokiói olimpiai labdarúgó-tornák 18 mérkőzésén 42 játékosunk szerepelt, akiknek több mint fele tagja volt már a nagyválogatottnak is. Az olvasók tájékoztatása céljából közöljük, hogy kik és hány alkalommal szerepeltek ezeken a találkozókon.

13 mérkőzés: *Novák* (1959—60-ban 7, 1963—64-ben 6);
9 mérkőzés: *Albert, Göröcs* és *Várhidi* (1959—60);
8 mérkőzés: *Rákosi* (1959—60), *Dalnoki* és *Kovács III* (1960), *Bene, Ihász, Komora, Orbán* és *Palotai* (1963—64);
7 mérkőzés: *Katona* (1964);
6 mérkőzés: *Orosz*, FTC (1960), *Gelei* (1963—64);
5 mérkőzés: *Faragó* (1959—60), *Sátori, Török* (Ú. Dózsa) és *Vilezsál* (1960), *Szepesi* (1963—64), *Farkas* (1964);
4 mérkőzés: *Dunai I* (1960), *Csernai* és *Nógrádi* (1964);
3 mérkőzés: *Dudás* (1959—60), *Dunai II, Káposzta, Nagy Gy.* és *Povázsai* (1963—64), *Szentmihályi* (1964);
2 mérkőzés: *Nagy I.*, MTK (1959 és 1963), *Pál II* és *Solymosi* (1960);
1 mérkőzés: *Borsányi I, Iván* és *Szimcsák I* (1959), *Gellér* (DVSC), *Györkő I, Laczkó* (MTK), *Mathesz* és *Somodi* (1963), *Varga Z.* (1964).

Abban az esetben, ha az MLSZ helyesli a felvetett javaslatot, a felsorolt játékosok „javára" a jelzett számú válogatottságot kellene írni.

Most, az ünneplés napjaiban egyesek számára talán úgy tűnik, hogy mellékes ennek a gondolatnak a felvetése. E sorok írója viszont úgy véli, hogy éppen ezek a „lélektanilag" is alkalmas pillanatok e kérdés meggondolására és eldöntésére.

Antal Zoltán

FOLYTASSUK KÖRÜLTEKINTŐBBEN

Az 1964-es esztendő utolsó hónapja a labdarúgásban is a rövid pihenő, a gondos számvetés és az előretekintő tervezés időszaka. Ezt teszik a vezetők, az edzők, de még az „egyszerű" szurkolók is. Van mit mérlegre tenni, van mit értékelni, hiszen régen volt már ilyen eseménydús és eredményekben is gazdag esztendeje labdarúgásunknak, mint az idén.

Fiatal, ígéretes tehetségekből verbuvált válogatottunk Tokióban olimpiai bajnokságot nyert. Régóta várt és remélt siker! 1952-ben sikerült először, és most ismét. Az aranyérem önmagáért beszél, és még akkor is bizonyítéka az „új irány" helyességének, ha mást nem is említünk. Pedig van mit! Nagyválogatottunk, — ebben az évben először — bejutott a Nemzetek Európa Kupája döntőjébe és harmadik lett. Igaz, többre is képes lett volna csapatunk... Többnyire klubcsapataink is megállták helyüket a nemzetközi küzdőtéren. Az MTK révén például magyar résztvevője volt a Kupagyőztesek Európa Kupája döntőjének. Mindezek mellett 1964-ben jelentős színvonalemelkedést tapasztalhattunk az NB I-es találkozókon is. Bizonyítja ezt, hogy az FTC—Újpesti Dózsa rangadót, vagy egy MTK—Honvéd, FTC—Tatabánya kettős mérkőzést a Népstadionban több néző izgulta végig, mint néhány évvel ezelőtt egy nemzetek közötti találkozót. 1964-ben a futball tehát a közönségét is csaknem visszahódította.

NAGYOT LÉPTÜNK ELŐRE

Sportmozgalmunk általános szervezeti kérdéseinek megoldása mellett jutott idő és energia a labdarúgásra is. Dicséretes, hogy az átszervezés (a labdarúgásban például a bajnoki rendszer megváltoztatása) alatt nem váltak mellékessé a szakmai kérdések sem, és már 1964 januárjában valami olyan kezdődött, amely példa nélkül áll a magyar labdarúgás történetében. Elsőosztályú csapataink közösen, azonos elvek alapján és gyakorlatilag is megközelítően azonos szinten készültek fel a bajnoki idényre. A felkészülés legfontosabb időszakának, az alapozásnak egy részét a tatai edzőtáborban végezték. Ideális körülmények között, kitűnő felszerelési ellátottsággal, labdarúgó szakos testnevelő tanárok közreműködésével dolgozhattak NB I-es edzőink. A sajtó, a rádió és a TV közleményei, riportjai révén szinte az egész ország közvéleménye tudomást szerzett arról, hogy Tatán valami új kezdődött. A szurkolósereg nagyon kíváncsian várta a bajnoki rajtot. Mindenki arra volt kíváncsi, hogy az a nagy nekibuzdulás, amellyel labdarúgóink az 1964-es esztendőt kezdték, nemcsak szalmaláng-e, s a valóban újszerű munkának lesz-e folytatása, illetve konkrét eredménye kedvenceik játékában. Nagy felelősség hárult tehát ebben az évben az edzőkre és a játékosokra. Bizonyítaniok kellett. Egy olyan munka tekintélyét kellett óvni, amelyet már az edzők és a játékosok zöme elfogadott, amelynek sikerében a többség szilárdan hisz. Nehéz volt, de sikerült a bizonyítás. A több és korszerűbb edzésmunka szükségességét ma már egyre kevesebben vitatják a labdarúgásban is. Pedig kezdetben sokan nem hittek a kemény munka sikerében és még a jóhiszeműek is aggódva várták a hatást. Az ellenvélemények cáfolata, az ingadozók meggyőzése volt tehát ez az esztendő.

Hiba lenne azonban megelégedni az eddigi eredményekkel. Hiba lenne azt hinni, hogy mindent megtettünk, a többi most már önmagától megy. Az a munka, amellyel labdarúgóink eddig eljutottak, nem biztos, hogy elég lesz a következő lépéshez. Játékosaink fejlődtek, többet tudnak, mint egy-két évvel ezelőtt. De, hogy még többet tudjanak, hogy fejlődésük töretlen, folyamatos legyen, többet kell tanulniok. Ebben rejlik az edzői munka alkotó jellege.

Most, amikor az új felkészülés időszaka előtt állnak labdarúgóink, nem árt néhány sorban felidézni azokat a tapasztalatokat, amelyeket 1964 elején, az alapozás időszakában szereztünk. Persze csak a legfontosabbakat.

Kétségtelen, hogy az év elején végzett közös tatai munka korszerűségben, komolyságban minden eddigit felülmúlt. Ez azonban nem jelenti azt, hogy minden a legnagyobb rendben lett volna.

Az alapozás munkáját két szakaszban végezték csapataink. Az egyiket hazai körülmények között, a másikat Tatán. A két szakasz munkája között sok volt a különbség. Nemcsak a körülmények és nemcsak az edzésmunka természetes jellege miatt. Az edzőtáborban lényegesen tervszerűbb, következetesebb és keményebb munka folyt. Azok a csapatok, amelyek a második szakaszt töltötték Tatán, megérezték a váltás hatásait. A jövőben arra kell törekedni, hogy ez a fontos időszak ilyen zökkenőktől mentes legyen.

Az 1965-ös bajnoki idényre való felkészülésben kerülni kell azokat a hibákat, amelyeket az idén, az első lépésnél még elkövettek csapataink. 1964-ben, különösen a fizikai képességek fejlesztése terén, az erőnléti edzéseken jobbára „ömlesztett" edzésmunka folyt. Ez pedig azt jelenti, hogy minden játékos, korra és előképzettségre való tekintet nélkül egy típusú, azonos terhelésű és intenzitású munkát végzett. Magyarán „egy kalap alá" került „öreg" és fiatal. Csak a különleges mozgásokat, a technikát, a taktikát szabták edzőink egyénekre, vagy játékoscsoportokra. Pedig az erőnléti munka helyes adagolását élettani szempontok követelik. Az „ömlesztett" edzés káros lehet. A játékosok nem egyformák, teherbíró képességük más és más, minden játékos másképpen reagál a terhelésre, egyik fáradékonyabb, a másik lényegesen többet bír. Kétségtelen, hogy az egyénekre, vagy hasonló típusú játékos csoportokra szabott edzés sokkal többet követel az edzőtől. Feladata sokrétűbbé válik. Mégis erre kell törekedni a jövőben, a korszerűbb és hasznosabb edzés érdekében. Jó tervezéssel, az edzés helyes megszervezésével, esetleg segédedzők közreműködésével ez is megoldható.

A fizikai képességek fejlesztésében minél változatosabb gyakorlatanyag, minél sokfélébb segédeszköz felhasználására kell törekedni. A változatos munka még a legkeményebb edzést is elviselhetőbbé teszi. Erre pedig ugyancsak szükség lesz az alapozás közben.

A felkészülésnek ebben a fontos időszakában meg kell találni az általános és a különleges munka helyes arányát, sajátos „turmixát". Ne legyen mély szakadék a kettő között, észrevétlenül folyjék egymásba a két típusú munka. Természetes, hogy az alapozás első szakaszában az általános jellegű edzés a döntő. A különleges gyakorlatanyag „bekapcsolása" akkor helyes, ha azt szinte észre sem veszik a labdarúgók. Különben szervezetük rövid időszakon belül kétszer kénytelen más-más típusú edzésmunkához alkalmazkodni. Ez pedig energiapazarlás lenne.

AZ ÁTMENETI IDŐSZAK IS FELKÉSZÜLÉS

A bajnoki idény elég korán befejeződött ebben az évben és csak néhány csapatunknak volt továbbra is folyamatos programja. Most, az átmeneti időszakban sem szabad tétlennek lenni. Az átmeneti időszak hasznos kitöltése egyik feltétele annak, hogy magasabb szintről kezdjük a következő évi alapozást. A téli átmeneti időszak tehát legyen a felkészülés szerves része. Ne engedjük kárbaveszni a megszerzett képességeket, hogy aztán ismét mindent elölről kelljen kezdeni. Sok tapasztalattal rendelkeznek már edzőink és játékosaink. Hasznosítani kell ezeket a tapasztalatokat 1965-ben is, hogy labdarúgó sportunk fejlődése töretlen legyen, hogy még tovább emelkedjék a bajnoki küzdelmek színvonala, hogy 1964 után, majd 1966-ban a Világbajnokságon is kellemes meglepetést szerezzenek labdarúgóink.

Zalka András

A BUDAI JÁRÁS ÉS A TÖMEGSPORT



A kerékpáros verseny rajtja Pilisvörösvárott

Egy éve, hogy az MTS Budai Járási Tanácsának alakuló kongresszusán a legfontosabb napirendi pont volt: *hogyan alakulhat tovább a járás sportprofilja?* A járásnak sajátos a helyzete. Pest-közelség, jelentős gyárak, üzemek, sporttelepek nincsenek. Minőségi egyesületi sport fejlődése alig elképzelhető. Mi hát a teendő? A küldöttek javaslata, a vezetőség véleménye egyhangú volt: a járásban az eddiginél is sokkal többet kell foglalkozni a tömegsport fejlesztésével, teljes erővel kell törekedni a testnevelés és a sport további tömegesítésére.

A javaslatokból határozat született.

Az új elnökség világosan látta a tömegsport fejlesztésének hatalmas jelentőségét és szívügyének tekintette azt. Egy percig sem ült ölbetett kézzel, felsőbb utasításra várva, hanem — jóval az MTS felhívása előtt — azonnal munkához látott. A módszertani bizottsággal együtt kutatni, keresni kezdte a legeredményesebb módszereket, amelyekkel fokozatosan, reális alapokon nyugvó, valóban fejlett tömegsport alakítható ki. Mindenekelőtt meg kellett vizsgálni a járás tömegsportjának jelenlegi helyzetét, megállapítani az annak továbbfejlesztéséhez elengedhetetlen feltételeket, mint:

a) *alkalmas vezető személyek biztosítása és azok szakmai képzése,*
b) *létesítmények építése, korszerűsítése,*
c) *felszerelések, sporteszközök biztosítása,*
d) *a legalkalmasabb foglalkozási formák megtalálása.*

A TST elnöksége és a módszertani bizottság részletesen megvitatta az egyes problémákat, hozzálátott a hibák kijavításához, s a frissen született tervek, célok megvalósításához.

Úszóverseny Pátyon



A falusi sportélet egyik leggyakoribb problémája, hogy nem áll megfelelő vezetőség a sportkörök élén. Gyakran éppen azért hanyatlik egy-egy község sportja, mert nem akad két-három igazán lelkes, sportszerető ember, aki kezébe venné az irányítást. S ha akad is, azok jórésze kizárólag a labdarúgók érdekeiért harcol, a többi sportágat nem támogatja. Olyan pedig, akinek szívügye a tömegsport lenne, valóban alig akad. Az elmúlt ősszel a községi választások idején a TS apparátusa különösen nagy gondot fordított arra, hogy az egyesületek élére e szerepet betölteni tudó emberek kerüljenek. Már az elmúlt év végére javult a helyzet, 1964-ben pedig hosszas tárgyalások, beszélgetések eredményeképpen körülbelül 50 százalékban sikerült az egyesületeknek helyes szemléletű, a tömegsport fontosságát megértő sportvezetőket a szervező munkába bevonni. A sportvezetők és játékvezetők nagyrésze elvégezte a megyei TS által szervezett tanfolyamokat, a labdarúgó vezetők most is kiképzésen vesznek részt, s nyolc személy jelentkezett a meginduló háromhetes bentlakásos tanfolyamra is. Rendkívül fontos a testnevelőket bevonni a tömegsportmunkába. Általuk ugyanis a szakszerű vezetés, a sportoktatás legtöbb problémája megoldódik.

SPORTKOMBINÁT HIDEGASZFALTBÓL

A tömegesítésnek azonban a személyi és tárgyi követelményeken kívül előfeltétele a megfelelő számú sportlétesítmény is. A budai járásnak jelenleg 140 000 lakosa van, a rendelkezésre álló létesítmények azonban 7—10 000 ember számára sem biztosítanak sportolási lehetőséget. A járás valamennyi egyesülete rendelkezik ugyan labdarúgó pályával, de azok már túlzsúfoltságuk miatt sem alkalmasak más sporttág űzésére. Öt röplabda, négy kézilabda és egy szabálytalan atlétikai pályán kívül elvétve találunk csak itt-ott ügyességi számok űzésére alkalmas területet. Az elmúlt évben négy labdarúgó, két kézi-, három röplabda pálya épült. Igen érdekes kísérletnek lehetünk tanúi Diósdon. A községben járdát és úttestet építettek hidegaszfaltból. A tanácselnök és a sportkör elnöke elhatározta, hogy megpróbál kispályás sportkombinátot építeni az említett anyagból. A kézilabda, a röplabda, a tenisz és a jégpálya céljára egyaránt alkalmas létesítmény — amely az országban az első és eddig egyedülálló — elkészült, a napokban adják át rendeltetésének. Ha megfelel a kitűzött célnak, több hasonlót építenek majd a járásban, s valószínűleg másutt is.

A létesítmény-gondok könnyítése céljából a JTS pályaépítési felhívást intézett a járás sportegyesületeihez, üzemeihez, társadalmi szerveihez. A verseny 1964. szeptember 1-től 1965. december 31-ig tart. Ezen az időn belül meghatározott minőségi kézi-, röp-, futó- és tekepályát, ugró- és dobóhelyet lehet építeni. A verseny értékelése pontozással történik, az első hat helyezett pénzjutalomban részesül. A pályaépítési versenybizottság műszaki útmutatót, tervrajzokat bocsátott az egyesületek rendelkezésére. A felhívást kedvező visszhanggal fogadták a járás sportkörei. Rövid időn belül tizenhárom nevezés érkezett be. Ha több pályázó nem is jelentkeznék, a felhívás máris elérte a célját. Tizenhárom új létesítmény óriási segítséget nyújt majd a budaiak sportjának, tömegsportjának fejlődésében.

EGYSÉGCSOMAGOK

Ha a létesítmény kérdéséhez nem is hasonlítható, mégis nagy gondot jelent a sportolni vágyók ellátása sporteszközökkel, felszerelésekkel. Az egyesületek rendelkeznek szakosztályaik taglétszámának megfelelően ruhákkal, cipőkkel, de a nem rendszeresen sportolók részére már csak nehezen tudnak biztosítani felszerelést. A járási TS igyekszik valamennyi sportkör leltárát gazdagítani. Úgynevezett egységcsomagokat vásárolnak az egyesületek részére, amelyekben a tömegsport résztvevői megtalálják a szükséges sportfelszereléseket.

A szó valódi értelmében vett, virágzó tömegsport kialakításának egyetlen nagy titka van: a megvalósítás módja. A legeredményesebb módszerek, a legalkalmasabb foglal-

koztatási formák kutatása okozza a legnagyobb nehézséget.

KÖTETLEN SPORTOLÁS

Az emberek — s a magyar ember különösen kitűnik e tulajdonságával — nem szeretik a kötött, paragrafusokba foglalt, szabályokhoz láncolt dolgokat. Szinte minden emberben él a mozgásvágy, a játékosság, frisseség igénye, ám ha ennek kielégítését túlságosan bonyolult feltételekhez (meghatározott napok, időpontok, versenyek s más szabályok) kötik, meghúzza a vállát, s inkább lemond a mozgásról. De nemcsak az egyes emberek szabad mozgásvágya, hanem a dolgozók sokrétűsége is megnehezíti az egységes falusi edzésrendszer kiépítését. A munkások jelentős százaléka Budapestre jár dolgozni, több műszakos. Nincs lehetőségük, hogy rendszeres edzéseken, versenyeken vegyenek részt. S nemcsak meghatározott sportágakat űznek szívesen. Akkor és azzal a sportággal szeretnének foglalkozni, amikor és amihez éppen idejük és kedvük van.

Sokat, nagyon sokat töprengett a járási sportszövetség elnöksége, hogy a széles tömegek számára rokonszenves, szabad, kötetlen és az egyes falvak arculatának megfelelő sportolási formát találjon. Kerestték a megfelelő formák eredményesebb alkalmazási módját, s új foglalkoztatási lehetőségek után kutattak. E mélyrehajtó munka eredményeképpen született meg a szabad sportnapok terve. Már a neve is mutatja: a tömegsport e formájának lényege az abszolút kötetlenség, önkéntesség, mindenkinek kedve szerinti mozgás. A község sportlétesítményei a hét valamely meghatározott napján kizárólag a nagyközönség rendelkezésére állnak. A foglalkozásokon minden dolgozó vagy diák részt vehet, aki nem sportol rendszeresen valamely szakosztályban.

A foglalkozások kezdetben kötetlen formában zajlanak le, a módszertani bizottság által megbízott szakvezető vezetésével, majd fokozatosan irányítottak lesznek. A sportolni vágyók a részükre biztosított felszerelésekkel kedvenc sportágukat szabadon űzhetik. Az egyetlen kötöttséget a sportköri tagdíj fizetése jelenti. A szabad sportnapok a sportolási lehetőség biztosításán kívül nevelő célzatúak is, alkalmasak az emberek gondolkodásmódjának, helyes szemléletének alakítására. E foglalkoztatási formát 14 községben akarják bevezetni, illetve néhány helyen már be is vezették. Az év közben szerzett tapasztalatok lesznek az alapjai az elkövetkező évi sportmunkának. Eredményeit felhasználva 1965-től mind több és több községben valósítják meg ezt az új formát.



Röplabda villámtorna Érden

Járási spartakiád a BEAC-pályán



„Sporttal az egészségért" — így szól a Pest megyei TS felhívása. E tömegverseny lehetőséget kíván nyújtani azoknak az időseknek, fiataloknak, akik szeretnék kielégíteni sportigényeiket, akik nem szakosztályi tagok, de időnként szívesen versenyeznének. Ennek a versenynek a keretében 13 sportágban vetélkedhetnek egy-egy község lakói. A mozgalom vezetője egyesületi tag, létesítményt, felszerelést szintén a sportkör biztosít. A községen belül foglalkozás, vagy település szerint alakult csoportok versenghetnek egymással.

A budai járás élen jár a megyei „sporttal az egészségért" mozgalom szervezésében. Négy községben már megindították, a többi között Piliscsabán is, ahol négy éve halott a sportélet, egyesület nincs. A község lakói — négy csapatot alkotva — mintegy százan kapcsolódtak be a mozgalomba. Némethi Béla labdarúgó oktató irányításával a labdarúgó és kézilabda tornát már lebonyolították, 200—300 szurkoló biztatása mellett. Most a turisztika, asztalitenisz, sakk és atlétikai versenyekre készülnek.

A KILIÁN-MOZGALOM

A Kilián Testnevelési Mozgalom régi ismerős a budai járásban. Sajnos, a kívánt eredményt még nem érték el vele. Hogyan lehetne segíteni a nehézségeken? Csakis kísérletezéssel, próbálgatással. Két sportegyesület, a Tárnoki KSK és a Nagykovácsi TSZ SK a Kilián-mozgalom keretén belül végzi sporttevékenységét. E módszer kiszélesítése az elért eredményektől függ.

ISKOLA, ÜZEM, MUNKAHELY

A fentemlített foglalkoztatási formák mellett, ha nem döntő, de lényeges változás történt az iskolai sportban, az üzemi bajnokságban és a munkahelyi testnevelésben is. Megszervezésükre, lebonyolításukra több figyelmet, gondot fordítanak. A járás valamennyi üzemében folynak házi, azaz üzemi bajnokságok, sőt az üzemek közötti bajnokságok versenykiírása is elkészült. Ezek a bajnokságok egyelőre csupán egy-két sportágra szorítkoznak. A Sportszövetség célja a kiszélesítés legalább öt sportágra, minél több nő bevonásával. A munkahelyi testnevelés egy idő óta hanyatlott, most kezd ismét újjáéledni. A járás hét üzeme közül eddig háromban vezették be igazgatói támogatással.

MEGÉRTENI A TESTNEVELÉS FONTOSSÁGÁT

Egy év telt el a kongresszus óta. Egy év, amelynek naplóján főcímként ez állhatna: TÖMEGSPORT. Öregek, fiatalok, tehetségesek és kisebb képességűek bevonása a sportba, a rendszeres testedzésbe, mind több és több emberrel megértetni a testnevelés fontosságát, megismertetni a sport szépségeit. Ez volt a cél, s a cél érdekében sokat tett a budai járás sportvezetősége. Beszélgetések, elnökségi ülések, sportköri látogatások sora áll mögöttük. A sporttanács nem maradt egyedül. A járási pártbizottság foglalkozott a sport kérdéseivel, napirendre tűzte a tömegsport támogatását. A járási KISZ-bizottsággal együttműködési határozat született, amely a KISZ-tagok és a sportolók kölcsönös segítségén alapul.

Máról holnapra nem megy minden. Csak lassan, tervszerűen, fokozatosan. Ám a közös, szívvel-lélekkel végzett munka alapján a közeljövőben szép eredmények várhatók.

Csentő Emőke

sportfilmezés

IV. KÖZLEMÉNY

A kis területen mozgó sportágak általában a teremsportok. Leginkább ezeknél a sportágaknál dolgozunk mozdulatlan gépállásból. A teremsportoknál a legtöbb baj mindig a megvilágítással van. Az elégtelen fény, a lámpák helyzete, nagy fényelnyelő területek, a termek zsúfoltsága, mind nagymértékben korlátozzák mozgásszabadságunkat. Vigyáznunk kell, hogy a lámpák bele ne kerüljenek a képbe, mert ez a negatívon erős fekete beégéseket eredményez. Sokszor beszoralizál, használhatatlanná teszi a képet. A közönség, vagy akár az üres lelátó is nagy fényelnyelő terület, amely külön nincs megvilágítva. Így mint sötét háttér, sötétruhás sportolók gyakorlatainál nem szerepelhet, a háttér és a sportolók „összeolvadnak" s a mozgást nem lehet kielemezni. Fehérruhás, vagy világos testű sportolóknál viszont fordítva; a közönséget kell háttérnek venni. Az sem mindegy, hogy világos szőnyegen, vagy sötét padlón játszódik-e le a jelenet. Az előzőnél egy fél rekeszt szűkíteni, a másiknál viszont nyitni kell ugyananynyit. A gyenge megvilágítás a mélységélesség határait erősen leszűkíti, így tárgyunk csak meglehetősen korlátozott területen mozoghat. A közönségre is tekintettel kell lennünk. Jegyet váltott, látni akarja az eseményt, nem állhatunk elé, nem zavarhatjuk. Tartsuk be azt az elemi fotós-filmes íratlan törvényt, hogy mikor nem felvételezünk, guggoljunk, vagy üljünk le. A küzdőtéren lehetőleg változtassuk többször helyünket. Láthatjuk, hogy ilyen kötött, nehéz körülmények között jó felvételt bizony csak a gyors, ötletes, nagy gyakorlattal rendelkező sportfilmes tud készíteni.

Felülről filmezve érdekes képet kapunk





A sötét háttérből jól kiemelkedik a megvilágított test

A teremsportok közül a tornát a leghálásabb filmezni. Expozíciós szempontból is előnyös, — különösen a férfiaknál a fehér, hosszúnadrágos tornatrikó, még gyengébb világítás mellett is jól mutat a képen. A talajgyakorlatokat, ugrásokat és nőknél a gerendát kivéve, lehet minden szeren mozdulatlan gépállással szép, hatásos képet alkotni. Legegyszerűbb a lógyakorlat, még kiigazításra sincs szükség. Minden mozgás a képen belül történik. A többi szergyakorlat nagyobb területen folyik, de levegősebb beállítással azokat is fel lehet venni fix beállítással. Úgy komponáljunk, hogy akár függésben, akár kézállásban a tornász a képen belül legyen. Akkor még az óriásköröknél is a teljes alakot látjuk. A megoldás egyszerű: a kép vízszintes középtengelyébe helyezzük a nyújtórudat, vagy a gyűrűkarikákat akkor, amikor a tornász felugrás után függésben van. Így biztosak lehetünk abban, hogy a kézállás helyzetben sem kerül ki a láb a képből. Nem szabad egész alakos képkivágással a mozgást követni. Természetesen gyakorlottabb filmesnek szüksége lehet közeli vágóképekre, de akkor is arra törekedjünk, hogy a gépmozgás minél kisebb legyen. Talajgyakorlatokat csak rálátásos gépállásból szabad felvenni, így még közelebbi képkivágással is lehet a mozgást követni. Az ugrásoknál, szaltóknál bővebb képkivágás szükséges, hogy az alak a képmezőn belül maradjon. Szép és szokásos kompozíció. Erős rálátásos beállítás az, ha a szőnyeg teljes nagyságában bekerül (nagy totál) a képmezőbe. Ilyen beállítással elérjük azt, hogy jól érzékelhető a tornász helykihasználása, gyakorlatának ritmusa, összekötő lépéseinek szükségszerű harmóniája. Ha közeli képre van szükség, belső világításnál a felvételt akkor készítsük, amikor a tornász nem, vagy csak kis mértékben változ-

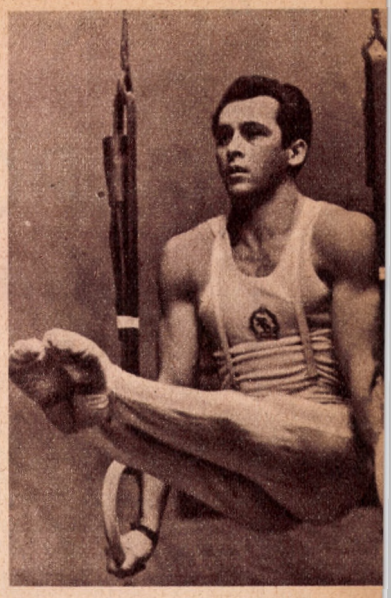
tatja helyét. Gondoljunk a nyitott blende állásnál a mélységélesség csekély határaira. Érvényes ez a tétel minden belső, korlátozott világítású felvételnél.

A lóugrás a leggyorsabb tornagyakorlat. Ha módunk van rá, magasabb érzékenységű anyagra, lassítással vegyük fel. Ismételten hangsúlyozom, hogy ha valamilyen jelenetet jól meg akarunk figyeltetni, akkor a gépet ne mozgassuk. A lóugrás legfontosabb része a dobbantás pillanatától a talajfogásig. Itt már ne mozogjon a gépünk. Ezt úgy érjük el, hogy a gyakorlatot végző sportoló haladási irányára merőlegesen, a ló oldalánál állunk fel olyan távolságra, hogy a dobbantó és a talajra érkezés helye a képmezőbe kerüljön. Ennél a képkivágásnál biztos, hogy a tornász a ló felett, a levegőben is a képmezőbe marad. Tehát felállunk az előbb meghatározott helyre, felvevőgépünket az ugró rajt helyére irányítjuk, rohamának indulása előtt 1—2 mp-el megkezdjük a felvételt, kísérjük a nekifutást, megelőzzük a futó alakot addig, amíg a kép széle a hátát éppen nem érinti, majd amikor elérjük a fent meghatározott képkivágást, a követéssel megállunk. A gép megállásának pillanatában ugrik el az ugró a dobbantóról és gyakorlatát már mozdulatlan képmezőbe hajtja végre. Ezt a gyakorlatot legcélszerűbb a szemmagasságából felvenni, mert ha rálátással, vagy alulról filmezzük, akkor az ugrás magasságát meghamisítjuk. Természetesen nincs mindig lehetőség erre az optimális gépállásra, figyeljünk azonban arra, hogy az elugrást és a talajra érkezést a ló ne takarja.

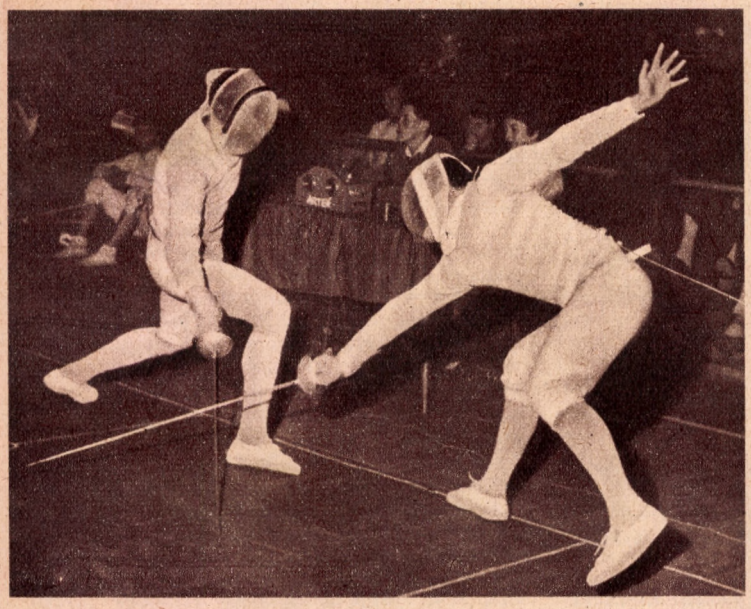
Gondolom, hogy már az eddigiekből is jól látszik, mennyi körültekintés, mindenre kiterjedő figyelem szükséges ahhoz, hogy valaki jó sportfilmes legyen. Ezért tartom szükségesnek, hogy az egyes összetettebb gépbeállításokkal alaposabban foglalkozzunk. Így elkerülhetjük a mérgelődést, ha egy felvétel — különösen ha nem ismételhető versenyről készült, — nem sikerül, nem beszélve a költségekről.

A vívás filmrabló sportág. Szegény sportfilmes feláll, kezdi a forgatást és a páston a vívók csak tapogatódznak, pengekörzéseket végeznek. Akciót kezdenek, amikor a gép rúgója már lejárt. Jó idegrendszer szükséges hozzá. Kivárni!... és amikor úgy érzi az ember, hogy most már minden bizonnyal kell történnie valaminek, csak akkor megnyomni az indítógombot. Vívásnál a pásthoz derékszögben felállni nem szabad, mert egy villámgyors támadásnál a védő kiugorhat a képből és a támadó találata már a képmezőn kívül történik. Ha egy jó reflexű filmes utána is rántja a gépét, a gépmozgás olyan erőteljes lesz, hogy a találat és az azt megelőző akció nem lesz érzékelhető. Nem vonatkozik ez totál felvételekre, hiszen abban a pást, egész hosszában a képmezőn belül van. Jó gépállás: a pást tengelyéhez 45°-os szögben, átlós irányban, kis rálátással. Így a felénk közelebb, háttal álló vívó még nem takarja a szembenállót és térben is van mozgás lehetősége. Esetleg csak kiigazítani kell, de semmi esetre sem utána rántani gépünket. A rálátás csak annyi legyen, hogy még a közönség, vagy a leláto háttérként szerepeljen, mivel a fehérruhás vívó és főleg fegyvere a sötét háttérből jól kiemelkedik. Képkivágásunkat úgy határozzuk meg, hogy mindkét vívó képmezőbe legyen. Ha lehetőség van rá, lassított felvételeket készítsünk.

Domokos Attila



Közeli beállítás. Vigyázni kell, mert ilyenkor egy kis mozdulat és hamar „kimegy" a képből az alak



A fehérmezes vívókat jól kiemeli a sötét háttér



Jó beállítás, a mozgás ritmusát is érzékelteti

TÉLEN IS SPORTOLJANAK AZ ÚTTÖRŐK!

Az úttörő sportfoglalkozások általában szeptembertől június elejéig biztosítják az általános iskolai tanulók tervszerű és rendszeres sportolását, csupán a téli időszakban mutatkozik e munkában visszaesés. Tapasztalataink szerint vannak olyan csapatok, amelyeknél a téli időszak megszakítja az eddigi rendszeres és tömeges munkát s 70—80 százalékról 30—40 százalékra esik vissza a sportmunkában résztvevő tanulók száma. Azt talán felesleges is hangoztatnunk, hogy milyen fontos a téli időszakban is — november közepétől-végétől március elejéig-közepéig — a rendszeres sportolás. Természetesen vannak olyan csapatok is, ahol érvényesül a folyamatosság elve és szinte már hagyományos a téli időszak sportfoglalkozása is.

Sok csapatnál joggal merül fel a kérdés: mit is csináljunk, milyen sportmunkát végezzünk az előttünk álló téli időszakban? Hol, hogyan és kikkel oldjuk meg e foglalkozásokat?

Mindenekelőtt az egészségügyi következmények szem előtt tartása jellemezze a téli időszak sportmunkáját. Törekedjünk az edzettség mértékének fokozására. Épp ezért a szabadtéri foglalkozásokat részesítsük előnyben. Ezt indokolja több esetben az az objektív nehézség is, hogy az iskolák helyiségeit (úttörőszoba, tanterem, tornaterem) a téli időszakban nem mindig fűtik kielégítően.

Milyen játékos sportfoglalkozásokat tarthatnak a szabadban?

1. szánkóverseny:

a) *páros verseny (sík terepen); sok olyan vidék van, ahol nincs domb, de a tömeges foglalkoztatás jól bevált módja ez: egyik tanuló húzza a másikat (60—100 m) meghatározott távolságon, majd fordítva, s a két időeredmény összege dönti el a helyezéseket. Az értékelés történhetik őrsi, raj- és csapatszinten.*

b) lesiklóverseny; adott távolságon, dombos vidéken. A verseny lehet egyéni és csapat.

2. korcsolyázás:

a) *gyorskorcsolyaverseny; rövidebb-hosszabb távon (100—400 m) rendezett versenyek. Értékelés: mint a szánkónál.*

b) *műkorcsolyaverseny; ahol a pajtások ismeretei erre kiterjednek, természetesen alapfokon. Értékelés: egyéni jelleggel.*

3. sí:

a) *sífutó verseny; táv: lány 500 m, fiú 800 m.*

b) *lesikló verseny kapukkal, hibapont, időre.*

c) *síugró verseny; kb. 50—80 cm magas sáncról. Értékelés: mindháromnál egyénileg.*

4. jégkorong; őrsök közötti mérkőzések, könnyített szabályokkal.

5. téli járőrverseny; őrsök, rajok között

6. téli túra számháborúval

7. játékosfoglalkozások:

a) *célbadobás hógolyóval,*

b) *hócsata,*

c) *hóemberépítés.*

E szabadtéri foglalkozások zöme legtöbb helyen megoldható, Tolna megyében több csapat sikeresen megvalósította ezeket. Kakasdon már az elmúlt télen a VII—VIII. osztályos fiú rajok elkészítették a jégpályákhoz szükséges földmunkát, s a lányok végezték a jég „hizlalását" és kezelését. A VI. osztályos pajtások meleg teával várták pajtásaikat... A bonyhádi I. számú iskolában Kaszab Lajos testnevelő tanár irányításával járőrversenyt rendeztek szánversennyel egybekötve, s a község határában levő természetes jégpályát használják fel korcsolyaversenyre és a jégkorong népszerűsítésére. Gondolnak még a kisdobosok foglalkoztatására is. Részükre lesikló szánversenyt és hóemberépítő versenyt rendeznek a VII.— VIII. osztályos pajtások segítségével.

Dombóvárott, a Gárdonyi-iskola tanulói részt vesznek a téli vadászatokon is. Havas, de száraz idő esetén egy-egy vadászszülő gyermekének őrse, mint a vadászat résztvevője tevékenykedik nagy buzgalom-

Őrsök közötti jégkorongcsata Újdombovárott



Az úttörők újdombovári jégpályáján





A tamási általános iskola Ibolya őrse szánkózni megy



Németh Miki a gyűrűn, Tamásiban

mal. A játékos, szórakoztató egységes időtöltés ilyen változatának a felhasználását más úttörő csapatok figyelmébe is ajánljuk, s bizonyára több helyen élnek is vele.

A téli sportfoglalkozások szervezésénél is figyelembe kell venni a pajtások igényét és a helyi lehetőségeket is. Nemcsak a szabadtéri, hanem a teremben megtartott foglalkozásokra a következő sportokból választhatunk:

1. asztalitenisz; egyéni, páros és csapatverseny

2. sakk; egyéni és csapatverseny

3. terematlétikai versenyek;

Rajtverseny, helyből távol- és magasugrás, hajszalabdalökés, egyéni és csapatverseny.

4. labdajátékok versenyei;

Kézilabda, röplabda, kosárlabda, labdarúgás sportágakban, ahol erre megfelelő helyiség áll rendelkezésre (tornaterem, esetleg művelődési ház terme).

5. torna;

Gyakorlatanyagából 1—1½ hónapos felkészítés után versenyek, anyagot lásd: „Útmutató az úttörőcsapatok (általános iskolák) 1964/65. évi sportprogramjához" című füzetben.

A teremben megrendezett versenyek is sok élménnyel gazdagítják tanulóinkat. Ezeket a versenyeket az úttörőszoba, vagy egy-két tanterem fűtésével megoldhatjuk, de ha jó kapcsolatot teremtünk a művelődési házakkal, ott is biztosíthatjuk a foglalkozások helyét. Hiszen ezek napközben rendszerint üresek, s egy tömeges asztalitenisz-versenyt sakkal párhuzamosan jól megrendezhetünk.

A helyesen megszervezett és színes, érdekes téli sportfoglalkozások érdeklik a tanulók zömét, mindössze a téli szünidő szakítja meg ezt a munkát. Az összeszokott őrsi és rajközösségeknél azonban nem okoz nagy nehézséget a téli szünidei foglalkozás sem.

Azt talán felesleges is hangoztatni, hogy nem a szünet előtti utolsó tanítási napon kell hozzáfognunk a téli szünidei sportversenyek, foglalkozások megszervezéséhez. A csapatvezetőség tájékozódó és tervező munkáját már december első napjaiban, a szervezést pedig december közepén el kell végezni. Az utolsó tanítási napokra így csak még egy megbeszélés marad a pajtásokkal, amikor véglegesen ismertetjük, hol, mikor és mit csinál a csapat (raj, őrs).

A szünidei foglalkozásokon is jó, ha a felnőtt rajvezető pedagógus is velük van, mint például Tamásiban Hargitai Mária rajvezető több alkalommal is kiment Vasztok és Ibolya őrseivel a Csikó-legelő dombhajlataihoz szánkázni és versenyeket is rendezett részükre. Vagy ugyanitt Takács Júlia rajvezető Olimpia és Fecske őrseivel a Kopasz-hegy festői tájait kereste fel és vetélkedett a két őrs a friss levegőn. Gyönkön Steitz Ádám csapatvezető vásárolt a csapatpénztárból 16 pár sílécet és síoktatás után egésznapos kirándulásokat tettek a községet övező dombokra, ahol lesikló versenyeket rendeztek 60 pajtás részvételével.

A téli szünidőt használja fel a szekszárdi I. számú iskola úttörő csapata, ahol társadalmi erők bekapcsolásával bonyolítják le a tömegeket mozgató házi sakkversenyeket. Németh József dr., a megyei tanács dolgozója, a megyei Sakkszövetség főtitkára a házi verseny főrendezője. Nevéhez fűződik egyébként az országos úttörő sakkbajnokság megrendezése is. Bátaszéken az 1. számú iskola igazgatóhelyettese, Kunos Ferenc megyei sakkbajnok és I. osztályú sportoló elméleti oktatást is tart a pajtásoknak. Bonyhádon az úttörőház keretében rendeznek a szünidőben asztalitenisz és sakkversenyeket a két bonyhádi iskola legjobbjainak részvételével, a helyezetteket könyvvel és oklevéllel jutalmazzák. A szünidő utolsó napján pedig hagyományos a sakkszimultán.

Meg kell említenünk a napközi otthonok és vezetőik szerepét is ebben a fontos kérdésben. Tamásiban az V.—VIII. osztályos napközisek (125 tanuló!) csak a párhuzamos osztályok „A" osztályaiba járhatnak, tehát ott alkotnak őrsi egységet, de napköziben is gerincét adják osztályuk őrsi kollektívájának. Ezekhez a pajtásokhoz délelőtt is szívesen bejönnek nem napközis társaik őrsbeli tagjai, akikkel együtt 2—3 órát is eltöltenek a szabadban korcsolya, szánkó és jégkorong versenyeken. Ezeket a foglalkozásokat a Kilián Testnevelési Mozgalomban is beszámítja Massányi Marót testnevelő tanár. Kiszler József tanár a napközi otthon vezetője is használ látja ennek, s ezért a napközi otthon tervezetébe beveszi ezeket s versenyeket is. Természetesen a csapatvezetővel és a sportvezető tanárral előzetesen megbeszéli, hogy melyik sportpróbakövetelmény legyen a legfontosabb a téli szünetben. Így Tamásiban a napközi otthon önálló asztalitenisz és sakk-versenyt is rendezett a téli szünidőben, s a 67 induló közül Siklósi Imre (Tengerész őrs) lett a győztes. Ugyanilyen módszert követ Simontornyán Vinczellér István napközi otthonvezető, aki szintén rendez a napközis tanulóknak versenyt. Ezekben a napközikben a napi 3 óra sportolás csak elősegítette a téli szünidő gazdaságos kihasználását.

Mi a tanulság mindebből? Igen fontos feladatunk a rendszeres sportolás biztosítása a téli időszakban, ezen belül a téli szünetben is, hisz a pajtások örömmel fogadják, ha törődünk velük a „fehér folt" időszakában is. A legjobb az, ha a csapatvezetőség, a sportvezető tanár és a napközi otthon vezetője közös munkatervet készít. A gyakorlati lebonyolításba a rajvezetőket és a kiszes ifi sportvezetőket is be kell vonni.

Fontos az is, hogy értékeljük a tanulók sporttevékenységét: próbakövetelmények teljesítésének igazolásával, Kilián pontokkal, oklevéllel és más jutalmakkal. Ha ez hagyománnyá válik, akkor tovább színesítjük, gazdagítjuk az úttörőéletet a téli időszakban is!

Novák István
a Tolna megyei ÁIST elnöke

Kedves Olvasó!

Lapunk 1965. január 1-től — kilépve az eddigi aránylag szűkebb keretek közül — a Magyar Testnevelési és Sportszövetség szakmai folyóirata lesz. Ez nagy megtiszteltetés, de még nagyobb felelősség számunkra.

Nagy megtiszteltetés, azért, mert a magyar sportmozgalom átszervezése után hatalmas feladatok várnak még megoldásra. Mi a rendelkezésre álló szerény eszközeinkkel igyekszünk kivenni részünket ezeknek a feladatoknak a megoldásából. Igyekszünk szolgálni a magyar sportélet fejlesztését azzal, hogy minél elevenebben, minél színesebben, minél élethűbben, de a legkényesebb igényeknek és a legmagasabbra állított szakmai mércének megfelelően legyünk szószólói az eseményeknek. Gyakorlatilag tehát még szélesebbre igyekszünk tárni kapuinkat sportmozgalmunk minden fontosabb kérdése előtt.

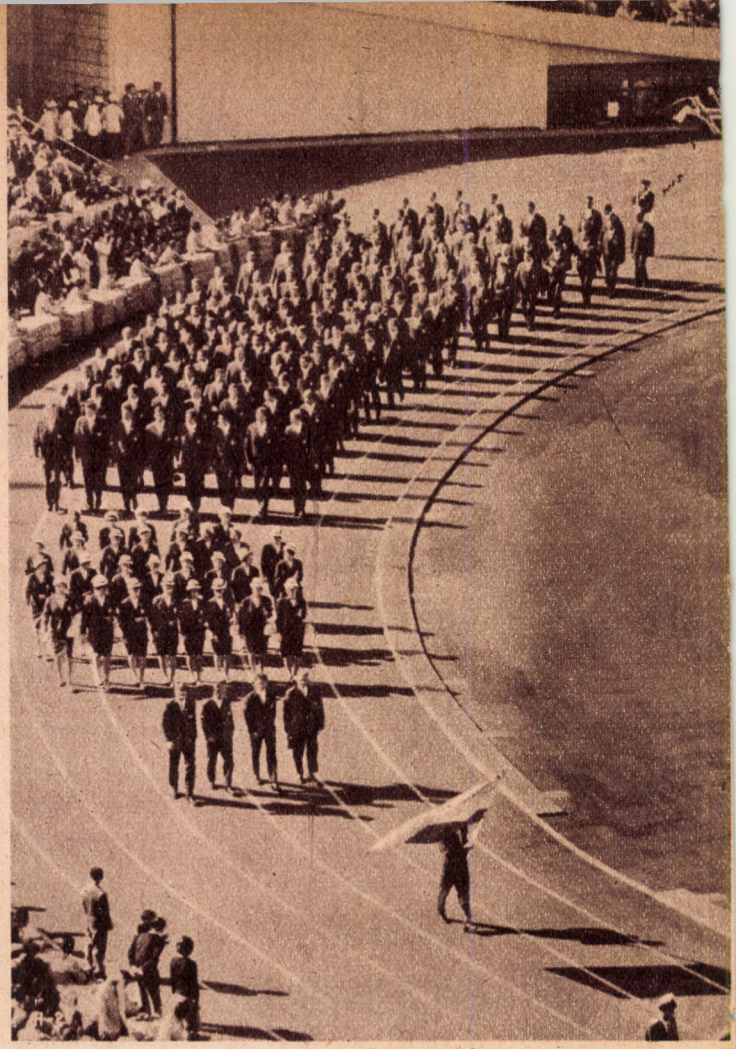
Annak érdekében, hogy a sportmozgalmunk minden területét felölelő munkánk hatóerejét még jobban kidomborítsuk, címünket is átütőbbé, találóbbá és életszerűbbé tesszük. 1965. január 1-től

SPORTÉLET

címmel jelenünk meg.

A Sportélet hű tükre kíván lenni a magyar sportmozgalom fejlődésének és az egyetemes sportvilág legérdekesebb szakmai kérdéseinek. Az új lap minden számának külön melléklete is lesz. A nyolcoldalas melléklet felváltva foglalkozik majd a sportvezetés, a sporttudomány és az iskolai testnevelés legidőszerűbb kérdéseivel. Mellékletlel felszerelt lapot csak az előfizetők kapnak, utcai árusításra melléklet nélkül kerül a folyóirat. Az ára változatlanul 4 forint lesz. A Sportélet a Sport és Tudomány c. folyóirat jogutódja, tehát azok, akik most előfizetői a Sport és Tudománynak, helyette automatikusan a Sportéletet kapják.

Kérjük Olvasóinkat, fogadják az új lapot szeretettel és segítsék elő, hogy kapcsolatunk még mélyebb gyökeret eresszen a sportolók társadalmában és a testnevelés nagyszerű hatását egyre jobban felismerő dolgozó tömegek körében.



A magyar csapat a tokiói olimpia megnyitó ünnepségén. A zászlót Kulcsár Gergely gerelyhajító ezüstérmesünk viszi

A szerkesztőségünkbe érkezett érdeklődésekre közöljük, hogy az 1965 januárjában megjelenő Sportéletre a Posta Központi Hírlapirodánál (Budapest V., József nádor tér 1.), vagy bármely postahivatalban elő lehet fizetni.

TARTALOM

KERI JÁNOS: Alapok és csúcsok 353
LAKAT KÁROLY: Labdarúgó aranyérmünk 354
SZÉCSÉNYI JÓZSEF: Az atlétikai olimpia dobószámai közelről 358
HEGEDÜS FRIGYES DR.: Úttusa Tokióban 362
HARASZTHY ELEMÉR: A távgyalogló magányossága 364
HEPP FERENC DR.: A kosárlabda mezőny is tömörült Tokióban 366
Ildikó és Antonella 368
CSILLAG ISTVÁN: Egy fiatalasszony, aki tantárgy lehetne 368
PETERDI PÁL: Amerikai invázió úszásban 370
ELBERT GYÖRGY: Gyöngyszemek Tokióból 372
PAP KORNÉLIA: A ravasz „tót" betört 374
H. E.: Öt perc a 12-es autóbuszon 375
ANTAL ZOLTÁN: Olimpiai aranyérem és válogatottság .. 376
ZALKA ANDRÁS: Folytassuk körültekintőbben 377
CSENTŐ EMŐKE: A budai járás és a tömegsport 378
DOMOKOS ATTILA: Sportfilmezés 380
NOVÁK ISTVÁN: Télen is sportoljanak az úttörők! 382

Címképünk: Harc a labdáért a kupadöntőn. Szereplők: Máté János (Győr) és Komora Imre (Bp. Honvéd)

sport és tudomány

A Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság. Felelős szerkesztő: Pető Béla. Szerkesztőség: Budapest XII., Alkotás u. 44. Telefon: 159-036. Kiadja: a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat. Budapest XIV., Istvánmezei út 3. Telefon: 140-034. Kiadásért felel: Ungur Imre igazgató. Egyes szám ára 4 Ft. Előfizetési ára egész évre 44 Ft. Félévre 22 Ft. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlapirodánál, Budapest V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850 és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61,251 vagy átutalás az MNB 8. számú folyó számlájára. Külföldön terjesztik a Kultúra Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest I., Fő u. 32, és a Kultúra külföldi képviseletei. — Index: 25 752.

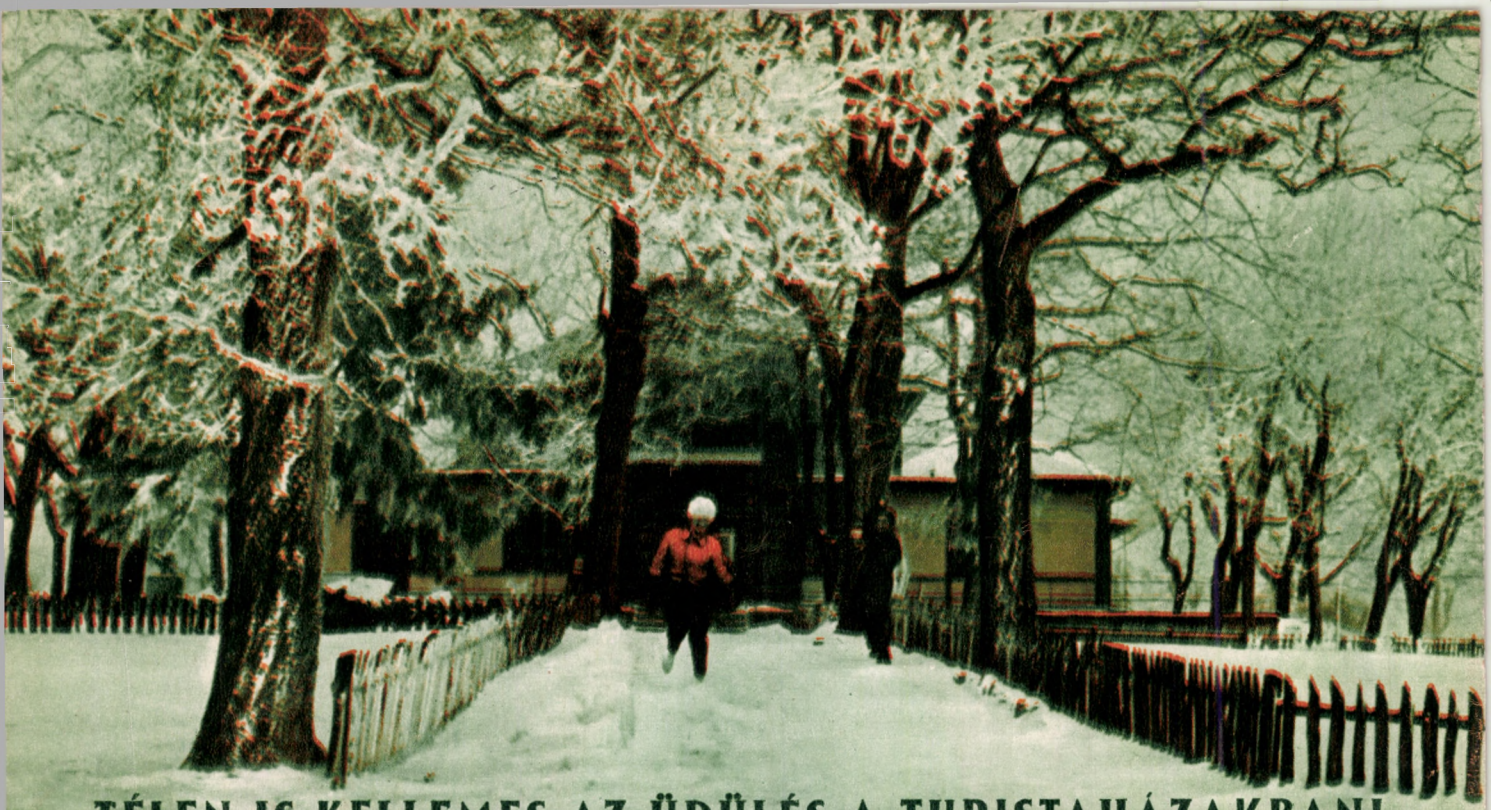
64.6306 Egyetemi Nyomda, Budapest

A SZÉP ARCBŐR TITKA

CAOLA

ARCKRÉM





TÉLEN IS KELLEMES AZ ÜDÜLÉS A TURISTAHÁZAKBAN!

Helyelőjegyzés, szobafoglalás:

TURISTAHÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALATNÁL,

Budapest VI, Lenin krt. 55. Telefon: 224-230

