TF Könyvtára Bp.
40 1964. I. 13.
419-1 797
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
40-419
640/85
3 old

sport és tudomány

VII. ÉVFOLYAM 1 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1963 JANUÁR HÓ
INDEX 25755



A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS LAPJA

sport és tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VII. ÉVFOLYAM ★ 1963 JANUÁR ★ 1. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Bay Béla dr., Granek István, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., Lissák Kálmán dr., Nagy György, Pető Béla főszerkesztő, Sárosi Imre, Sir József dr., Sós István, Tóth Dezső

TARTALOM

Gyorsabban előre! ... 1
N. L. Béke és sport — egyek! ... 3
CSUKARIN VIKTOR: Nehéz elemek tanítása tornában ... 4
SIR JÓZSEF DR.: A tervszerű és pontos erőfejlesztés ... 5
SÁROSI IMRE: Így látom a jövőt ... 6
PAP KORNÉLIA: Akik a tornát rajongásig szeretik ... 8
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Az úszóversenyek gépesítése ... 10
HOPPE LÁSZLÓ: Lesz-e 70 méter és ha lesz, mikor? ... 10
VERBÉNYI JÓZSEF: Gyorsítuk meg tehetséges sportolóink fejlődését ... 12
A sportolók felkészítése a tudomány segítségével ... 14
Világhíradó ... 16
CSŐKE JÓZSEF: A testneveléselmélet más kérdéseit is vitassák meg ... 18
KERESZTY ALFONZ DR.—UNGER MIHÁLY: Egyszerű reakcióidőmérő készülék ... 19
SZABÓ JÁNOS: Két játékos kombinációi a kosárlabdázásban ... 20
Az olvasó hozzászól, javasol, kifogásol, megjegyez ... 22
Iskolai sport és testnevelés ... 26
CSERNUS KÁLMÁN DR.—OROSZ OTTÓ: Hogyan tovább a diáksportban? ... 26
KÖVÁRI KÁROLYNÉ: Síoktatás az iskolai testnevelésben ... 28
T. D.: Tornafeladatok akadályok leküzdésével ... 30
NOVÁK ISTVÁN: Az úttörősport helyzete és további feladatai Tolna megyében ... 32
Címképünk: Sítanulás eszményi környezetben.
Mellékletünk: BAKONYI FERENC DR.: Az iskolai testnevelés reformjával kapcsolatos kutatás.

CONTENU

Plus vite en avant! ... 1
I. N.: À la mémoire de Pierre de Coubertin ... 3
V. TCHOUKARIN: Enseignement d'éléments difficiles en gymnastique ... 4
J. SIR: La conférence des entraîneurs d'athlétisme à Varsovie ... 5
I. SÁROSI: Comment mettre le voyage d'études en Amérique au profit du sport nautique hongrois ... 6
K. PAP: Les ferventes de la gymnastique ... 8
I. BÁRÁNY: Automation des compétitions nautiques ... 10
L. HOPPE: Histoire de l'évolution de la technique du lancement de disque, deuxième partie ... 10
J. VERBÉNYI: Il faut accélérer le développement de nos athlètes doués ... 12
Compte rendu de la conférence des chercheurs scientifiques des l'éducation physique des pays amis à Moscou ... 14
Actualités du monde ... 16
J. CSŐKE: Contribution à la discussion sur le manuel intitulé: »Théorie de l'éducation physique« ... 18
A. KERESZTY—M. UNGER: Un appareil simple pour mesurer le temps de réaction ... 19
J. SZABÓ: Combinaisons de deux joueurs dans le handball ... 20
Le lecteur demande la parole; propositions, critiques observations ... 22
Le sport et l'éducation physique dans les écoles ... 26
K. CSERNUS—O. OROSZ: Nos tâches futures dans le domaine du développement du sport scolaire ... 26
I. KÖVÁRI—SZENDRŐDI: Enseignement de ski dans l'éducation physique scolaire ... 28
D. T.: Exercices gymnastiques avec obstacles ... 30
I. NOVÁK: La situation et les tâches futures du sport des pionniers dans le département de Tolna ... 32
Sur la couverture: Apprentissage de ski dans un milieu idéal.
Supplément: F. BAKONYI: Les recherches relatives à la réforme scolaire de l'éducation physique.

CONTENTS

Go Ahead More Rapidly! ... 1
I. N.: In Commemoration of Pierre de Coubertin ... 3
V. TCHOUKARIN: Teaching Difficult Elements in Gymnastics ... 4
J. SIR: Conference of the Track and Field Coaches in Warsaw ... 5
I. SÁROSI: Utilization of the Study-tour in America for Hungarian Swimming ... 6
K. PAP: Girls Who Are Enthusiastic About Gymnastics ... 8
I. BÁRÁNY: Automatizatioin Swimming Contests ... 10
L. HOPPE: History of Development of Discus Throwing Technics II. ... 10
J. VERBÉNYI: Let Us Accelerate the Development of Talented Athletes ... 12
Report over the Conference of Rechearchers of Physical Education from the Socialist Countries in Moscow ... 14
World News ... 16
J. CSŐKE: Contribution to the Discussion of the Manual Entitled »Theory of Physical Education« ... 18
A. KERESZTY—M. UNGER: A Simple Mechanism for Measuring Reaction-time ... 19
J. SZABÓ: Combination of two Players in Handball ... 20
Readers' Remarks, Propositions, Objections, Observations ... 22
Sport and Physical Education in the Schools ... 26
On the cover: Learning to Ski in Ideal Setting.
In the supplement: F. BAKONYI: Research in Connection with the Reform of Physical Education in the Schools

INHALT

Schneller vorwärts! ... 1
I. N. Nachruf gewidmet Pierre de Coubertin ... 3
V. TSCHUKARIN: Der Unterricht schwerer Elemente im Turnen ... 4
J. SIR: Die Konferenz der Leichtathletiktrainer in Warschau ... 5
I. SÁROSI: Die Erfahrungen der amerikanischen Studienreise für den ungarischen Schwimmsport ... 6
K. PAP: Die das Turnen fanatisch lieben ... 8
I. BÁRÁNY: Die Mechanisierung der Schwimmwettkämpfe ... 10
L. HOPPE: Entwicklungsgeschichte der Technik des Diskuswerfens II. ... 10
J. VERBÉNYI: Die Entwicklung der talentierten Sportler muss beschleunigt werden ... 12
Bericht über die Moskauer Konferenz der wissenschaftlichen Forscher für Körpererziehung der volksdemokratischen Länder ... 14
Weltundschau ... 16
J. CSŐKE: Diskussionsbeitrag zur Debatte über das Lehrbuch »Theorie der Körpererziehung« ... 18
A. KERESZTY—M. UNGER: Ein einfacher Apparat zum Messen der Reaktionszeit ... 19
J. SZABÓ: Kombinationen zweier Spieler im Handball ... 20
Diskussionsbeiträge, Vorschläge, Kritiken und Bemerkungen der Leser ... 22
Sport und Körpererziehung in der Schule ... 26
Auf dem Titelbild: Skilernen in idealer Umgebung.
In der Beilage: F. BAKONYI: Forschungen im Zusammenhang mit der Reform der Körpererziehung in der Schule.

СОДЕРЖАНИЕ

Быстрее вперед! ... 1
И. Н.: Воспоминание о Кубертине ... 3
В. ЧУКАРИН: Обучение тяжелым элементам по гимнастике ... 4
Й. ШИР: Совещание тренеров по легкой атлетике в Варшаве ... 5
И. ШАРОШИ: Использование опыта научной командировки в Америку в венгерском спортивном плавании ... 6
К. ПАП: Те, кто фанатично любят гимнастику ... 8
И. БАРАНЬ: Механизация соревнаианий по плаванию ... 10
Л. ХОППЕ: История развития техники метания диска II. ... 10
И. ВЕРБЕНЬИ: Ускорить развитие наших талантливых спортсменов ... 12
Отчетный доклад о Конференции демократических стран по вопросу научных исследований в области физкультуры в Москве ... 14
Вокруг света ... 16
И. ЧЕКЕ: Выступление в дискуссии об учебнике "Теория физического воспитания" ... 18
А. КЕРЕСТИ — М. УНГЕР: Простой аппарат для измерения времени реакции ... 19
И. САБО: Комбинации двух игроков в баскетболе ... 20
Читатель высказывает свое мнение, предлагает, возражает, замечает ... 22
Школьный спорт и физическое воспитание ... 26
На первой странице обложки: Занятия по ходбе на лыжах в идеальных условиях
Приложение: Ф. БАКОНЬИ: Исследование в связи с реформой физического воспитания в школе.

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

62.1849 Egyetemi Nyomda, Budapest

sport és tudomány

1963 ★ 1

Gyorsabban előre!

Az új év küszöbén szokás visszapillantani az elmúlt esztendőre, hogy számbavegyük: mit hogyan csináltunk, mentünk-e előre a fejlődés útján, vagy továbbra is egy helyben topogtunk?

Nos, ami az elmúlt esztendőt illeti, szépítgetés nélkül leszögezhetjük, hogy kezdünk kilábalni a hullámvölgyből. A közvélemény is megelégedéssel vette tudomásul, hogy 7 világbajnoki és 6 Európa-bajnoki aranyérmet szereztünk, a II—VI. helyezések száma pedig ugyanezeken a világversenyeken a tekintélyes 68-as számot is elérte. S ha még hozzávesszük, hogy vívóink visszahódították a legjobb vívónemzetet megillető Nemzetek Kupáját, hogy szorgalmas modellezőink, műrepülőink és sporthorgászaink további 8 világbajnoki első helyezéssel örvendeztettek meg bennünket, hogy Kalmár János az ifjúsági vívók hagyományos világversenyén a legjobb kardozónak bizonyult, hogy labdarúgóink is kitettek magukért, pedig őket igazán szerény igényekkel küldtük el a chilei világbajnokságra, akár meg is lehetnénk elégedve.

Ezek az eredmények — attól függetlenül, hogy messze túlszárnyalnak minden eddigi sikert 1956-ig visszamenőleg — kétséget kizáróan a fejlődés mutatói, nagyjábanegészében azt jelentik, hogy a magyar sport kibontakozása folyamatban van.

De senki se vegye ünneprontásnak, ha felhívjuk a figyelmet: ne elégedjünk meg az elért eredményekkel. Ne üljünk rá az 1962-es év babérjaira, mert a többi országokban is nagy fejlődés tapasztalható. S talán másutt még gyorsabb és sokrétűbb a fejlődés üteme, mint amilyen mínálunk. Gondoljunk vissza a lipcsei úszó Európa-bajnokságra, ahol azt kellett tapasztalnunk, hogy jónéhány ország, amelyek korábban szinte semmi konkurrenciát nem jelentettek számunkra, faképnél hagyott bennünket. A belgrádi atlétikai Európa-bajnokságon is csak dobóink tündököltek; a futószámokban szinte sehol sem voltunk. Pedig a belgrádi futóversenyeken nem voltak szenzációs teljesítmények, a legtöbb győztes a magyar csúcsnál gyengébb eredménnyel áll fel a győzelmi emelvény legmagasabb fokára. Azt sem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy visszaestünk, vagy legalábbis stagnálunk női kézilabdázásban, sportlövészetben, férfi tornában, ökölvívásban, röplabdában, férfi kosárlabdázásban, teniszben, műugrásban, és változatlanul nem sok vizet zavarunk kerékpározásban, női kosár- és röplabdában, gyors- és műkorcsolyázásban, férfi evezésben, férfi kézilabdában és jégkorongozásban. A fények mellett tehát hosszúak még az árnyékok, amik arra kell, hogy serkentsenek bennünket: igyekezzünk mindent megtenni a fejlődés meggyorsítása érdekében.

Sportéletünkben most átszervezés folyik. Nagyszabású változások előkészítésén dolgozunk, amelyek azt a célt szolgálják, hogy a szocializmus építésében bekövetkezett nagyszerű előrehaladásunkkal sportmozgalmunk is lépést tartson. Ne csak szervezeti téren, hanem tartalmi vonatkozásban is.

A sport és testnevelés színes, sokrétű mozgalom, amely akkor tölti be maradéktalanul a hivatását, ha népünk minden rétege, nemre és korra való tekintet nélkül, megtalálja benne a neki legmegfelelőbb formát abból a célból, hogy a tehetségét kibontakoztatva versenyezzen, védje az egészségét, és közben szórakozzon. De ehhez nem elég a cégtábla átfestése, nem megfelelőek az egyesületi és szövetségi élet megcsontosodott formái, ehhez új, korszerű tartalomra és gyakorlatra van szükség, hogy sportmozgalmunk társadalmi jellege jobban kidomborodjék és az eddiginél nagyobb követelményeknek minden tekintetben megfeleljen.

S ez nagyon sokrétű feladat. Mindenek előtt új erőkre, friss tömegekre van szükség; keresni kell az új tömegfoglalkoztatási formákat; új tartalommal kell megtölteni az iskolai sport és testnevelés kereteit; az utánpótlásnevelésre minden eddiginél nagyobb gondot kell fordítani; a mi viszonyainknak legjobban megfelelő egységes bajnoki rendszer bevezetése nem tűr halasztást; célszerűbb káderpolitikát kell folytatnunk mind mennyiségi, mind minőségi vonatkozásban és az edzőképzés reformja is nagyon időszerű feladat, hogy csak a legfontosabbakat említsük.

Mindezek mellett tovább kell lépnünk az edzésmódszerek korszerűsítésében és elterjesztésében is. Azzal többé-kevésbé már egyetértenek szakembereink, hogy az egész éves sportmunka az egyedül célravezető, de a hogyan kérdésben — tisztelet a kivételnek — alig van előrehaladás. Az még a jobbik eset, ha valamit a „holtidényben" is csinálnak a szakosztályok, sok helyen azonban objektív nehézségekre hivatkozva változatlanul holtidényt tartanak. Pedig így tavasszal megközelítőleg sem tudják ott folytatni, ahol ősszel abbahagyták, ellenben sokkal alacsonyabb szintről, jóformán elölről kell mindent kezdeniök.

Munka, munka, nagyon kemény munka ma már az előrehaladás alapja, természetesen úgy adagolva, ahogy azt nemre, korra és klasszisra való tekintettel a korszerű edzéselvek előírják. Csak így tudjuk a fejlődésünket meggyorsítani, csak így tudjuk nagyon sok sportágban a lemaradásunkat behozni.

Lehet, hogy ezekben a napokban stílusosabb lett volna fennkölt gondolatokkal érzékeny búcsút venni a küzdelmes, gyakran rózsás reményeket elhervasztó, de sok örömet is nyújtó óesztendőtől, amelyre később minden bizonnyal úgy emlékezünk majd vissza, mint a magyar sportmozgalom megújhódásának kezdetére. Az ünneplésre azonban még ráérünk. Az út, amelyen elindultunk — az eddigi eredmények is igazolják —, helyes irányba vezet, de tengersok még amit el kell végeznünk. S ebből nagyon sok esik az 1963-as esztendőre.

Ehhez a munkához kívánunk sportéletünk valamennyi munkásának és minden sportolónak erőt, egészséget, sikerekben gazdag újesztendőt és mindenek előtt békét!

A TTT életéből

EMBER GYŐZŐ AKADÉMIAI SZÉKFOGLALÓJA

A Magyar Tudományos Akadémia ülésterme december 3-án ünnepélyes esemény színhelye volt. Ember Győző, az Országos Levéltár főigazgatója tartotta akadémiai székfoglalóját „A Habsburg abszolutizmus osztálypolitikája Magyarországon az 1760-as években" címmel. Az előadás — melyen a hazai történettudományok számos kiváló képviselője is megjelent — osztatlan elismerést váltott ki a hallgatóságból.

A székfoglaló után Révész Imre akadémikus méltatta Ember Győző három évtizedes történészi munkásságát. Ez idő alatt számos kiváló műve jelent meg. Közülük egyik legjelentősebb „Az újkori magyar közigazgatás története" című munka, amely-1948-ben megkapta a Kossuth-díjat is. Munkásságának főbb területei a parasztmozgalmak, a közigazgatás, a levéltári kutatás, a külkereskedelem voltak.

1950 óta az Országos Levéltár főigazgatója és számos társadalmi szervezetben visel tisztséget. Többek közt a Magyar Történelmi Társulat és a Tudományos Ismeretterjesztő Társulat alelnöke, a Levéltári Közlemények szerkesztője s a közelmúltban lett a Testnevelési Tudományos Tanács testneveléstörténeti és szakirodalmi bizottságának elnöke.

Ember Győző akadémikussal ismét gyarapodott a TTT-ben tevékenykedő tudósok száma és most, amikor elérte a legmagasabb tudományos elismerést: beiktatták a Magyar Tudományos Akadémia rendes tagjai sorába, a Testnevelési Tudományos Tanács nevében is szeretettel köszöntjük.

Munkájához jó egészséget és sok sikert kívánunk.

*

A Gyógytestnevelési Bizottság december 10-i ülésén vitatta meg azt a tervezetet, melyet a bizottság több tagja közösen készített el a gyógytestnevelési tantervre vonatkozóan. A tervezet tartalmazza az ortopéd elváltozásúak gyógytestnevelési gyakorlatanyagát, valamint a belgyógyászati gyógytestnevelés tantervét szervi szívbeteg, vegetatív dystoniás, hypertóniás, asztmás és adipositásos tanulók számára.

Nemcsak csodagyerekek döntenek rekordokat!

A versenysportolók rendszerint fiatalok — ez régi igazság. De hogy mikor érik el a sportolók teljesítményük maximumát, az sportáganként változik. Harvey C. LEHMANN, az ohiói egyetem professzora „A csúcseredmények életkora sportáganként" c. munkájából legalább is ez derül ki. Az amerikai professzor arra a felismerésre jutott — s ez minden sportágra érvényes —, hogy

nem az izomerő, hanem a szervek teljesítőképességének foka határozza meg az ember sportbeli teljesítményét.

Hogy a 30. életév után a teljesítmények csökkennek, az a szív és tüdő teljesítőképességének csökkenésére vezethető vissza. Ebben a korban már csökken a tüdő oxigénfelvevő képessége. A New York-ban végzett vizsgálatok bebizonyították, hogy azok a sportolók, akik 40 éves korukban sportáguk élvonalába tartoztak, rendkívül egészséges tüdővel rendelkeztek. Ugyanez érvényes a szívre is, amint azt azóta német orvosok is bebizonyították. Nurmi és Zatopek valószínűleg az utolsó futók voltak, akik a középtávtól egészen a marathoni távig csúcsokat tartottak. Manapság egyre inkább a specializálódás felé haladunk. Meg aztán a nemzetközi csúcsok is olyan magas szinten állnak, hogy azokat csak mammut-edzéssel lehet túlszárnyalni. Ez azonban egyszersmind azt is jelenti: nagyobb az elhasználódás és a rekordra képes életévek leszűkülnek. Azokban a sportágakban, amelyek kisebb erőfelhasználással járnak, tehát az „elhasználódás" is kisebb, a korhatár messze a harminc év fölé torlódott. Ezzel szemben a „gyorserőfejlesztés" csak az ifjú években lehetséges. Vizsgálatai során LEHMANN 10 000 amerikai élsportoló pályafutásából pontosan kiderítette, mely életszakaszban érték el legjobb teljesítményüket. Az összes sportágak keresztmetszetét véve az a meglepő tény derült ki, hogy ma — az úszó csodagyerekeket és néhány atlétát leszámítva — az ember 27—29. életéve között képes a legnagyobb teljesítményekre. S egy további bámulatos mérleg: a „csúcsteljesítmények életkora" távolról sem különbözik annyira az egyes sportágaknál, amint azt várni lehetett. LEHMANN megállapítása szerint az ökölvívók az alsó súlycsoportokban 24,8 éves korukban érik el legkorábban csúcsformájukat, míg a nehézsúlyú ökölvívóknál az átlag 29,2 év. Egyéb sportágakra vonatkozóan az alábbiak a megállapítása: amerikai futball 24 év, jégkorong 24—25 év, atlétika 22—24 év, tenisz 25—27 év, golf 24—34, baseball 27—29 év, autóversenyzés 27—30 év, tekézés 30—35 év. Úszásban a csúcsteljesítmények életkora 16—20 év között van, az európai labdarúgásban 24—30 év.

Miután a fizikai és pszichikai erőelhasználódás az egyes sportágaknál különböző, a csúcsteljesítmény kora is különböző tartamú lehet. LEHMANN szerint a tenisznél 5 év, autóversenyzésnél 4,5, atlétikánál, baseballnál és jégkorongozásnál több mint 4 év. Jobb a helyzet a tekézőknél és golfozóknál, ahol ez az idő 7 évet tesz ki. Természetesen ezeket a számokat nem lehet minden további nélkül az európai viszonyokra alkalmazni. Az Egyesült Államokban az atléták igen korán — amint az egyetemet elhagyják — lelépnek a sportszínpadról. Az európai sportolók ezzel szemben a végsőkig kihasználják tudásukat. Éppen ezért Európában az atléták kisebb-nagyobb ingadozásokkal akár tíz évig is élvonalban maradhatnak, ha megfelelően élnek és edzenek.

ÚJ SPORTKÖNYVEK

A Medicina kiadóvállalat az év végén egész sorát hozta forgalomba az új sportkönyveknek, melyek tetszetős kiállításban jelentek meg, érdekesek és tanulságosak:

Bácsalmási—Koltai: Az atlétika oktatása. Az atlétika testneveléselméleti ismereteivel, mozgásai oktatásának felépítésével, a nők foglalkoztatásának módszereivel foglalkozó munka.

Beke—Polgár: A kardvívás módszertana. Az elemek oktatásának leírása dús példatárral, az előforduló hibák és kijavítási módszerük leírásával.

Galla: Júdó — önvédelem. A cselgáncs ismertetése a versenysport és az önvédelem szempontjából.

Jakucs—Kessler: A barlangok világa. A barlangokra vonatkozó ismeretanyag alapjait tartalmazza a könyv.

Kárpáti: Az aranyérem két oldala. Olimpiai birkózóbajnokunk tanulságos élettörténete.

Lénárt—Dési—Fehér—Fülöp—Hontert—Nagy: Mátra útikalauz. Az ország legmagasabb hegységének turistaútjait ismertető kézikönyv.

Pálfai: Korszerű módszerek a labdarúgó edzésben. A könyv arra a kérdésre igyekszik feleletet adni, hogyan lehet fokozni a labdarúgók teljesítőképességét.

Rudolph: A Himalája tigrisei. Azokról a névtelen teherhordókról szól a könyv, akiknek segítsége nélkül a tudományos kutatók a Föld legmagasabb hegységét nem ismerhették volna meg.

Sir—Harmati—Kismartoni—Koltai—Simek—Subert—Zarándi: Az atlétika kézikönyve. Az atlétikai segédoktatók és oktatók tanfolyamainak tankönyve.

Szepesi—Tabák: Chiléből jelentjük. Beszámoló a VII. labdarúgó világbajnokságról és az avval kapcsolatos utazásról.

Béke és sport — egyek!

100 évvel ezelőtt született Pierre de Coubertin, a modern olimpiák atyja

Az elhalványult ókori olimpiai láng felélesztése a sikertelen, szűknek bizonyuló angol, német, görög nemzeti kisérletek után akkor nyert realitást, amikor a társadalmi fejlődésnek megfelelően az összefogás érzését már nem nemzeti, hanem nemzetközi méretekben kellett ápolni.

Coubertin nagy érdeme, hogy az emberiség békéjéért harcolt írásban, szóban és tettben egyaránt, ilyenformán napjainkban, amikor az emberiség főkérdése a népek közötti barátság és béke, érdemes születésének 100. évfordulója alkalmával életművével foglalkozni.

100 évvel ezelőtt, 1863. január 1-én született Párizsban. Nagyon korán hajlamot mutatott az irodalom, a történelem tanulmányozására és a pedagógia problémái iránt. Ezért mondott le a katonai és politikai karrierről, amely számára a családi hagyomány alapján nyitva állt előtte. 24 éves korában elhatározta, hogy nagy nevelési reform-mozgalmat indít. Csakhamar kidolgozta nevelési elveit, a tanítás módszertanát, s azt a Tudományok Fejlesztésének Társaságához beterjesztette.

1889-ben, 26 éves korában vetődött fel benne, hogy az olimpiai játékokat fel kellene eleveníteni, amelyeket i. u. 394-ben, látszólag örökre, beszüntettek. Tervének előkészítésén hazájában, Angliában és az USA-ban négy éven keresztül dolgozott szakadatlanul.

A Francia Atlétikai Sportszövetség fennállásának 5. évfordulója alkalmával 1892-ben előadássorozatot rendeztek. Az egyik előadó Coubertin volt, s november 25-én, előadása végén tette történelmi kezdeményezését: 15 évszázad elmúlása után újítsák fel az olimpiai játékokat modern és nemzetközi formában!

Coubertin javaslatát és kezdeményezését mind a francia, mind a többi vezető imperialista ország politikai és kormánykörei kedvezően fogadták.

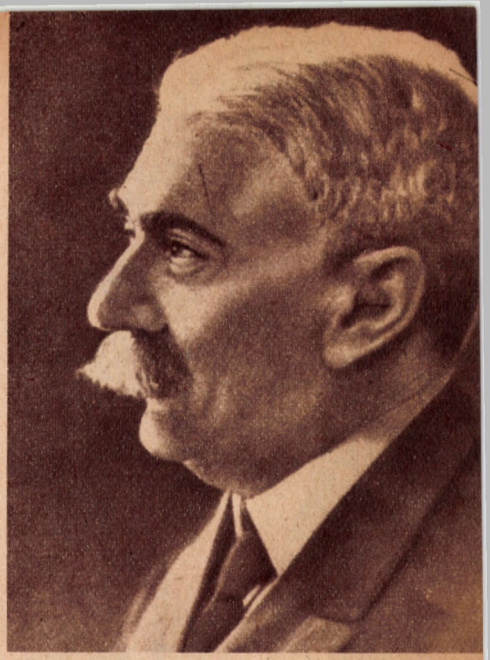
A vezető imperialista országokban a világpiac, a világkereskedelem és a világgazdaság nemzetközi összefogására törekvő erők igényeinek a nemzetközi sportjátékok megfeleltek.

Így jöhetett létre az a nemzetközi kongresszus, amelyen a világ valamennyi jelentős sportszövetsége jelen volt, s amelyen életrehívták az olimpiát, megvitatták rendszerét, szabályait. Az előkészítés nehéz munkáját egy háromtagú bizottság végezte, mely a következő tagokból állt: W. M. Sloan (USA), M. C. Herbert (Anglia) és Coubertin. Két előzetes találkozót tartottak, az elsőt New Yorkban 1893. november 27-én, a másikat Londonban 1894. február 7-én, míg végre Párizsban sor kerülhetett az 1894. június 16-tól 8 napig tartó kongresszusra. Az ülést — amelyen 13 állam képviselője volt jelen, s további 7 levélben jelentette be feltétlen csatlakozását — a Sorbonne hatalmas előadótermében tartották, kétezres hallgatóság előtt. Coubertin tervét a Játékok életrehívásáról 1894. június 23-án egyhangúlag elfogadták. Kimondták: „A testgyakorlatok fellendítése és ápolása érdekében, de különösen a népek közötti barátságos érintkezés megteremtése céljából, a hellén olimpiának megfelelően, négy évenként nagy versenyeket tartanak és ezekre minden kultúrnemzetet meghívnak!" — Létrehozták a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot, melynek feladata az olimpiai mozgalom fejlesztése és segítése. A tagok visszatértek hazájukba, segítették a nemzeti sportszövetségek megszervezését és megalakították a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot. Így fektették le a nemzetközi sportélet hatalmas építményének alapjait.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság első feladata az volt, hogy megszervezze az újkor első olimpiáját, melyet 1896-ban Athénban rendeztek. Ezzel indult el diadalútjára az olimpia, amelyet négy évenként egyre növekvő sikerrel rendeztek meg, kivéve a békés időket zavaró első és második világháború korszakát; ekkor három olimpia elmaradt.

A diadalmas olimpiák történetét mindenki ismeri, de általában elkerülte a figyelmet az a nagy munka, állhatatosság és következetesség, melyet Coubertin végzett. 1896-tól 1925-ig ő volt a NOB elnöke, nevéhez fűződik az olimpiák formájának és jellegének alakulása. Az olimpiai szabályok és előírások, az eskütétel, valamint a megnyitás és zárás ünnepi aktusának alapvető elgondolása — tőle származnak. Gondolt az olimpiai játékok kibővítésére is, a téli olimpiára vonatkozó javaslata után Chamonixban rendezték meg 1924-ben az I. Téli Olimpiai Játékokat.

Különösen ki kell emelni az olimpiával kapcsolatos tevékenységéből a béke melletti állásпontját. „Une Campagne" című cikkében írja: „Az olimpiai játékokon való részvétel segítse elő az egymás iránti tiszteletet és ebben az irányban végeredményben a népek közötti kapcsolatra is lehet hatni... Az olimpiai játékok készítsék elő kemény munkával a békés időket." Az egymásba fonódó olimpiai ötkarikát minden faj, kontinens és nép egyetértésének szimbólumaként tudatosan választotta. A szimbólum tartalmát tetteivel és cselekedeteivel erősítette. Ezzel a függő és gyarmati országok olimpiai mozgalmát támogatta. Bátor és következetes cselekedete volt, hogy a St. Louis-i olimpián, ha csak formálisan is, de az üldözött néger sportolók egyenjogúságát kiharcolta.

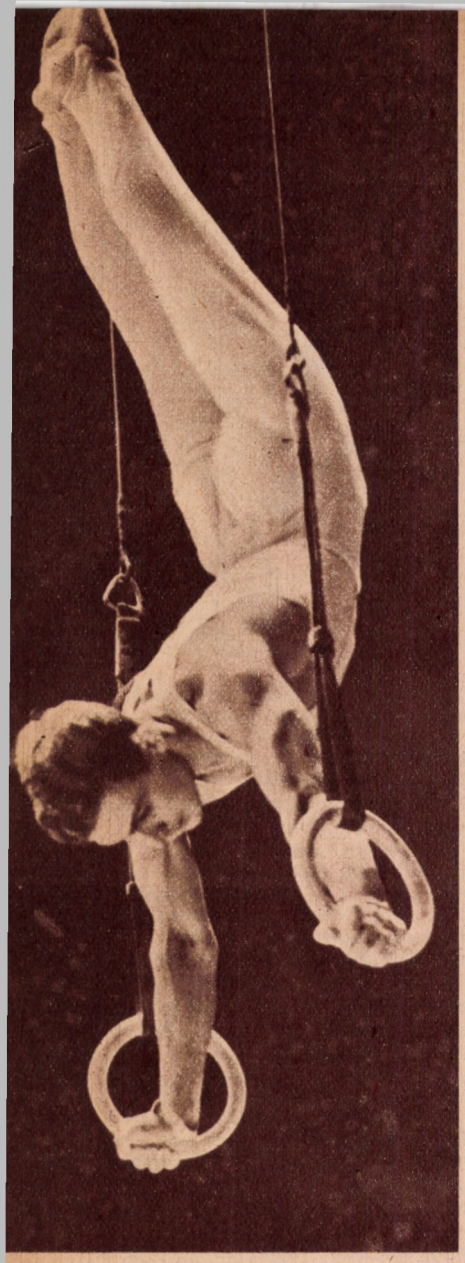


Coubertin megélte művének nagy sikerét. Az 1925-ös prágai NOB kongresszuson lemondott elnöki tisztségéről és akkor az „Olimpiai Játékok Tiszteletbeli Elnöke" címet adományozták neki, amit többé másnak nem fognak adni.

Coubertin munkásságának méltatásánál nem feledkezhetünk meg arról, hogy az olimpia újjáélesztése csak egy része volt munkájának. Számos publikációt szentelt a sport technikájának és tanításának, kiadója volt egy 4 kötetes egyetemes történelmi tanulmánynak; számtalan tanulmányt írt; a pedagógiához is hű maradt mindvégig. Munkái 60 ezer oldalnál többet tesznek ki, kiadványainak katalógusa 14 oldal.

Élete vége felé súlyos anyagi gondok között élt. Egykori vagyonának roncsait is a sportra fordította, a „Pedagogie Sportive" című folyóiratot adta ki, úgyhogy élete utolsó éveiben, Genfben már különféle támogatást kellett igénybe vennie. Hírneves ember volt, de olyan szegény, hogy bármilyen öreg és beteg is volt, nem tellett szanatóriumra. A lombjukat hullató genfi park fái alatt halt meg 1937. szeptember 2-án. Teste Svájcban, a lausannei Bois de Vaux temetőben nyugszik, kívánságához híven szívét Olympiában temették el az olimpiai játékok felújítójának szentelt márvány emlékműben.

Az olimpiák jelentősége, népszerűsége napjainkban tovább nő, sőt 1952 óta a Szovjetunió megjelenésével új tartalmat kapott. Bármelyik földrészen rendezik meg az olimpiát, a világ ifjúsága felvonul Coubertin zászlaja, az ötkarikás olimpiai lobogó alatt. S ha régen nagy szükség volt a népek összefogására, ma talán sokkal inkább szükség van rá. Az emberek szívében olthatatlan a béke vágya, az emberiség békét akar. És a sport, a nemzetközi vetélkedések, s mindenekelőtt az olimpiák a legkifejezőbb megnyilvánulásai ennek a gondolatnak. Ezért is emlékezünk szeretettel a modern olimpiák atyjára, a 100 éve született Coubertinra, akinek tettei és szavai ma is hirdetik: béke és sport — egyek! **N. I.**



Leontyev a gyűrűn

Nehéz elemek tanítása TORNÁBAN

A legutóbbi évek nagy versenyei, beleértve a római olimpiát is, arra mutattak, hogy az élen maradáshoz nem elég a tornában a kifogástalan felkészültség, nem elég az erő, az állóképesség és a gyakorlatok kifogástalan keresztülvitele — mindig kell technikában is valami újat hozni. Ezzel kezdte a Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kulturi idei 2. számában megjelent cikkét a sokszoros világbajnok és olimpiai bajnok Csukarin, valamint munkatársa, V. M. Szmolenszkij, akik most a szovjet utánpótlás kérdésével foglalkoznak. Kétségtelen, hogy edzésmódszertanban a szovjet tornászok még mindig az élen haladnak, s tőlük tanultak és tanulnak a többiek, de új technikai megoldásokban — nekik is van tanulnivalójuk.

A legtehetségesebb fiatalok számára különleges normákat dolgoztak ki az elmúlt években.

Ezek a technikai normák azokat a gyakorlatelemeket tartalmazzák, amelyeket a fiataloknak a bajnokságban előírt kötelező gyakorlatokon kívül tudniok kell. Az ifjúsági válogatott keret tagjainak tudniok kell lovon ollókat, ellenollókat és különféle harántkörzéseket, nyújtón a hátsó óriásforgást előre és hátra, a sínfogásos óriás kört előre, a csavartszaltó leugrást, korláton a félkarú kézenállást, a szabad átfordulásokat a karfák fölött és alatt, az előre és hátra szaltóleugrásokat, gyűrűn a keresztfüggés-ülőtartást, keresztfüggésből a nyújtottkarú húzódzkodástolódzkodást, az előre- és hátraóriáskört, a nyújtottkarú átfordulást hátra függésből, a szaltó-leugrásokat, ugrásban a legnehezebb fokozatú kézenátfordulást és más ugrásokat, talajon a nyújtott testű szaltókat előre és hátra, az oldalszaltót, a félkarú kézállást és más ezekhez hasonló nehéz elemeket.

A versenyszabályok szerint a szabadonválasztott gyakorlatoknak legalább egy C és négy B nehézségi fokú elemet kell tartalmazniok, míg a talajtornában az arány 1 : 6. Az élvonalbeliek ennél rendszerint többet illesztenek gyakorlataikba. Az említett gyakorlatrészek elsajátítása lehetővé teszi, hogy a fiatal tornászok a nehéz elemeket is aránylag könnyen megtanulják és gyakorlatösszeállításuk alkalmával felhasználják. Így bőséges anyag áll rendelkezésükre a különféle variációkra, a helyes gyakorlatritmus kialakítására, s amellett gyakorlataik nehézségi foka is megfelelő lesz, sőt jóval magasabb fokú a szabályokban előírtnál.

A kiválogatott — és megfelelő nehézségi fokú — elemek és ezek variációinak megtanulása és begyakorlása természetesen nem megy máról holnapra. Erre megfelelő távlati tervet kell kidolgozni és a fiatalokkal ezeket az elemeket fokozatosan kell elsajátíttatni. A tanulásra az előkészítő időszak a legmegfelelőbb, amikoris együtt folyik a technikai és az erőnléti alapvetés. Például 1961 februárjától március végéig az ifjúsági keret tagjai hetenként három edzésen foglalkoztak az előírt és a szabadonválasztott gyakorlatokkal. Ezeket nem választották el szigorúan egymástól, azaz nem külön-külön napokon gyakorolták az előírt és a szabadonválasztott gyakorlatokat, illetve ezek elemeit. A gyakorlati tapasztalat azt mutatta, hogy

minél bonyolultabb egy-egy elem, annál kevesebbszer ajánlatos azt egy alkalommal ismételgetni.

A kettős szaltó-leugrást nyújtóról például a fiatalok többsége egy-egy edzésen általában csak 4—6-szor végezte. Ha többször hajtották végre, akkor inkább romlott, mint javult a végrehajtás. A könnyebb részeket lehet többször is ismételtetni, a nehezebbek ismétlésének számát csak fokozatosan szabad emelni.

Az egyes elemek elsajátításához szükség van filmfelvételek tanulmányozására, részekre bontásra, segítségadásra, néha loncs használatára is. Elég gyakran előfordul, hogy a hasonló elemek végrehajtásába belezavarodik a tornász, ha azokat különböző szereken végzi egyazon időszakban s egyik szeren sem elégséges még a begyakorlottság. Az ifjúsági keret egyik tagja például egy hét alatt megtanulta a hátraszaltóleugrást nyújtóról, gyűrűről és korlátról. A következő héten azonban már romlott leugrásainak végrehajtása, a részletekben zavarok támadtak. Ennek oka az, hogy egy bizonyos szaltó-leugrás nem egészen ugyanaz nyújtóról, gyűrűről és korlátról végrehajtva. A szerzők tapasztalatai szerint

az a helyes, ha egy-egy elemet először egy szeren jól elsajátíttatnak a tornásszal, s csak azután térnek át a másik szerre.

Nem mindegy a szerek sorrendje sem.

A technikai normák elsajátítását különleges versenyeken ellenőrizték. Az előkészítő időszakban folyt gyakorlás után áprilisban történt az első ellenőrzés. Az ifjúságiak minden normát egy-két másik elemmel összekapcsolva mutattak be. A 15 keretag közül 8 korláton léghengert hátra kézállásba, talajon nyújtott testtel végrehajtott hátraszaltót mutatott be és ezekhez hasonló más nehéz részeket végeztek a többi szeren, illetve számban is.

Ezeknek a technikai normáknak az elsajátítása kedvezően hatott a fiatalok fejlődésére. A hazai és nemzetközi mérkőzéseken egyaránt erős összeállítású és jól keresztülvitt gyakorlatokkal szerepeltek tavaly a fiatal tornászok. Különösen kitűnt közülük Leontyev, Kerdemelidi, Matyejev, Bogusz, Capenko, Makalatija és Szabirov.

Végül megemlítik a szerzők azt, hogy gondolni kell a fiatal tornászok egyéni sajátságaira, az ezeknek megfelelő ötletes egyéni kombinációkra is. Azaz nem szabad elzárni az új utak keresésének, az egyéni kezdeményezéseknek a lehetőségét. Biztosítani kell azt, hogy a nemzetközi élvonalban elengedhetetlen nehéz elemeket jó kivitelben végre tudják hajtani az utánpótlás legjobbjai, de egyben módot kell nekik adni arra is, hogy a gyakorlatban egyéni sajátságaik is kellően érvényesülhessenek.

A TERVSZERŰ ÉS PONTOS ERŐFEJLESZTÉS

A Lengyel Atlétikai Szövetség edzőbizottsága által gondosan előkészített és megrendezett több, mint egy hetes varsói nemzetközi atlétikai edzői értekezlet során 22 előadáson és 14 gyakorlati bemutatón vettek részt az edzők. Az előadásokat automatikus fülhallgatós fordítási rendszerrel egyszerre öt nyelvre — lengyelre, oroszra, angolra, franciára és németre — fordították és a bemutatókon is a kísérő mondanivalót ugyanígy közölték a közönséggel.

Az egyes atlétikai szakágak előadásait és bemutatóit a varsói élettani intézet egyik munkatársának tanulmánya vezette be, melyben az erőfejlesztéssel kapcsolatban az általános élettani jelenségekkel foglalkozott. Az értekezlet anyaga

az általános és különleges erőfejlesztés

volt s ezt a napirendek mintegy egyötödét kitevő előadásokon és négyötödét elfoglaló gyakorlati bemutatókon az előadók atlétikai áganként és versenyszámonként tárgyalták. Először minden előadáson az anyag rövid ismertetésére került sor, hivatkozva az előadó edző egyik legkiválóbb versenyzőjének tevékenységére és annak tapasztalataira, majd a legjobb atléták részvételével került sor a főként erőfejlesztésre vonatkozó gyakorlatanyag bemutatására.

Bemutatták azokat az erősítő gyakorlatokat, melyeket az egyes atléták általánosságban az egész éven át végeznek, majd azokat, melyekre csak a felkészülés bizonyos szakaszában kerül sor. A bemutatott anyag jelentős részét már korábban ismertük, de láttunk sok új gyakorlatot is, különösen olyanokat, melyek erőt fejlesztő hatásukon kívül a versenyszám ritmusát és technikájának egy-egy alap-részletét is iskolázzák.

Sok szó esett az izometriás erőfejlesztésről, az erőfejlesztésnek erről az új irányáról, melyet elsősorban az amerikaiak alkalmaznak nézetem szerint igen eredményesen. E kifejezetten statikus gyakorlatokat elsősorban az amerikai súlyemelők, másodsorban a súlylökők — Gubnerrel az élen — különösen nagy sikerrel alkalmazzák.

Az új rendszer hívei az izometriás gyakorlatok mellett csak kevés dinamikus jellegű izotóniás és intermediáris gyakorlatot végeznek.

A varsói értekezlet többsége

úgy ítélte meg az izometriás gyakorlatokat, hogy alkalmazásuk kísérleti stádiumban van és nem valószínű, hogy atlétikában kizárólag ezekkel a gyakorlatokkal, vagy túlnyomórészt velük lehetne olyan erő birtokába kerülni, mely a minden vonatkozásukban dinamikus jellegű atlétikai mozgásoknak megfelelne.

Ezért az izometrikus gyakorlatokat az egyes országok edzői fokozatosan építik be felkészülési terveikbe, de végleges véleményt még nem alkottak róluk. E gyakorlatok hiányossága az, hogy az erő fejlődése — éppen úgy, mint az erőkifejtés mértéke — nehezen mérhető.

A lengyel edzők által bemutatott gyakorlatok között már sok statikus jellegű izometriás gyakorlat szerepelt. Egyik finn edző is hivatkozott arra, hogy a legjobb finn rúdugrók sűrűn iktatnak be erőfejlesztő gyakorlataik közé izometriás jellegűeket, éspedig jó eredménnyel. Maga a kongresszus nem foglalt hivatalosan állást az izometriás gyakorlatokkal kapcsolatban, hanem csupán az edzők feladatául jelölte ki a velük való kísérletezést és a tapasztalatszerzést. Ha döntően bizonyosodna be e gyakorlatok haszna, akkor sokat jelentene az erőfejlesztés szempontjából, hiszen különösebb segédeszközöket nem igényelnek és igen rövid időt vesznek igénybe.

A motorikus tulajdonságoknak az atléták egész évi edzésrendszerén keresztül vonuló komplex fejlődéséről Koropkov szovjet állami edző érdekes összeállítást közölt. Más országok edzőinek előadásából is kiderült, hogy

sok helyen már két—három héttel az alapozás kezdete után elérik az atléták az általános erőfejlesztésre irányuló terhelés legmagasabb mértékét. Ez a terhelés fokozatosan csökken, illetve többirányú speciális terheléssé formálódik át

annak megfelelően, amint az edzésfolyamatban a speciális erősítő munka lép fokozatosan előtérbe.

A baráti országokban éppen úgy, mint egyre több nyugati országban már

lényegesen tervszerűbben és pontosabban foglalkoznak az erőfejlesztés lehetőségeivel és alkalmazásával, mint nálunk.

Pedig itt, ahol az emberanyag viszonylag kevés, de rövid időn belül szeretnénk visszajutni az európai élvonalba, ez különösen fontos lenne. Az erőfejlesztésnek évekre és felkészülési időszakokra szóló tervezése és ezeknek a terveknek sikeres végrehajtása, továbbá a helyes elveknek és a gyakorlati formának széleskörű elterjedése minden versenyszámban jelentősen fokozhatná atlétikai eredményeinket.

Az atlétaedzők varsói nemzetközi értekezletén előadott anyagból a következő néhány fontos következtetést lehet levonni:

1. Az **erő** általános és speciális vonatkozásában aránylag könnyen fejleszthető képesség, melynek rendszeres és tervszerű fejlesztésével az eredmények nagyfokú javulását lehet várni az egyes atlétikai versenyszámokban.

2. A modern technikák kialakításához és alkalmazásához **speciális erőre** van szükség. Ennek a speciális erőnek minden évben összhangban kell lenni a végrehajtott mozgás technikájának ritmusával és tempójával.

3. Ma már általánosan elismert igazság az, hogy a **speciális erőnek döntő szerepe** van a rövidtávfutástól kezdve a hosszútávfutáson keresztül a dobó számokig minden atlétikai versenyszámban. Persze itt a versenyszám jellegének megfelelő erőről van szó.

4. Az általános erő az atléta versenyzők általános erőnlétének egyik bázisa is. Az összes modern eredményes edzésmódszer minden felkészülési időszakra előre kidolgozott speciális erőgyakorlatot tartalmaz. Ezeket a gyakorlatokat megfelelő százalékban iktatják be az egyes időszakok gyakorlatanyagába.

5. Az erőgyakorlatok minden atlétikai szám versenyidőszakában is fontos szerepet kapnak. A legtöbb esetben egyes versenyszámokban az erőgyakorlatok a versenyidőszakban, vagy nagy versenyek előtt nem az erő növelését célozzák, hanem az addig kialakított erőállapot fenntartását. Ennek megfelelően csökken a terhelés és emelkedik az erőgyakorlat intenzitása.

6. Az erőfejlesztés másirányú gyakorlatoktól elszigetelten nem vezet megfelelő eredményre, hanem csupán egy komplex tevékenységbe iktatva arra tekintettel, hogy az erő hatása is komplex jellegű. Sok utalás történt arra, hogy a speciális erő csak jól megalapozott általános erő birtokában hat eredményesen a mozgásokra.

7. Túlhaladott az a felfogás, mely szerint az erőfejlesztés egyetlen eredményes lehetősége a **súlyemelő berendezés.** Van igen sok elmés szerkezet és azon végzett gyakorlat, melynek zöme még mindig és elsősorban dinamikus jellegű. Az erőfejlesztés során általában arra törekednek, hogy a gerincoszlop ártalmait és sérüléseit elkerüljék. Ezért egyre több a láb erejének fejlesztésére szolgáló olyan gyakorlatoknak a száma, melyek kikapcsolják a gerincoszlopra nehezedő terhelést.

8. A nagyobb létszámú csoportokban folyó erőfejlesztés módszere általában a **körkörös, a circuit módszer.** Bemutatóján felhívták az edzők figyelmét arra, hogy ez elsősorban a kezdő atléták részére, kevésbé fejlett szakosztályok és iskolai osztályok számára megfelelő erőfejlesztés. A körkörös módszer bemutatóján izometriás gyakorlatok is szerepeltek. Ez az edzésmódszer elsősorban az általános erő és az erő állóképességének fejlesztésére hasznos. Az élversenyzőknél csak egyénekre szabott gyakorlatanyaggal és intenzitással, legfeljebb két-három személyre alkalmazva hatásos.

A varsói értekezlet anyagát az ott jelen volt magyar atlétaedzők részletesen is feldolgozzák és széles körben ismertetik.

Sir József dr.



ÍGY LÁTOM A JÖVŐT...

Egy hónapot töltöttem az Amerikai Egyesült Államokban. Célom az USA úszósportjának tanulmányozása volt. Mint minden utazás, ez is rengeteg élményt és természetesen sok tapasztalatot hozott. Mégis, bizonyos fokig zavarban voltam, amikor e tapasztalatok összegezését készítettem. Miért? Mert bölcs beszámolót vártak tőlem, titkok megfejtését, győzelmek receptjét. Mindez persze nincs birtokomban. Ehhez nem az idő volt kevés. Ezt megítélésem szerint hosszabb idő alatt sem lehet „elsajátítani". A győzelembe vetett hit együtt jár a sporttal az edzői és a versenyzői munkával. Ezt „tanulni" nem lehet. Akik ilyesmit vártak tőlem, azok eddig megtartott beszámolóimban és ebben a cikkben is csalódnak.

A TAPASZTALATOKRÓL

A tapasztalatok szerzése nem arra való, hogy az újabb ismeretek birtokában — másoljunk. Az Egyesült Államokban tett utam is hozott sok, értékes tapasztalatot, néhányat változtatás nélkül is el lehet fogadni, másokat meg arra kell felhasználni, hogy a mi viszonyainknak megfelelően alkalmazni tudjuk, megint mások gondolat-ébresztésül szolgálhatnak. Iránytűnek a meglevő hibák feltárásához, s egyben javaslatul azok kijavításához. Miért mondom ezt el? Mert az úszósport előbbre vitelének akadálya változatlanul az őszinte segítő szándék hiánya. A legértékesebb tapasztalatok sem érnek semmit, ha a megvalósítás feltételeit nem tudjuk megteremteni. Ehhez két dologra van szükség: a tények r e á l i s értékelésére és feltétlen j ó s z á n d é k r a.

Hazatérésem után nagyon sok kérdést tettek fel nekem. Volt a kérdésekben egészséges kíváncsiság, az új iránti szomjas érdeklődés és sajnos szemforgató tudálékoskodás, amely semmi mást nem szolgált, mint a problémák megtárgyalása helyetti személyeskedés felelevenítését.

PROBLÉMÁK, NÉZETEK

A nyilvánosság előtt zajlik egy vita úszósportunk ügyéről. Az én megítélésem szerint a vita nem minden részlete tartozik a nyilvánosság elé, sokkal inkább szűkebb szakmai körbe. Nem tartom én károsnak a nyilvánosság előtti beszámolást, csak a problémák megoldása úgy sem a nézők, olvasók dolga, hanem a szakembereké. Egy biztos: a magyar úszósport súlyos helyzetben van. A legsúlyosabb azonban éppen az, hogy nincs a magyar úszósport jelenlegi vezetői között egy sem, aki nem lenne felelős a bekövetkezett helyzetért.

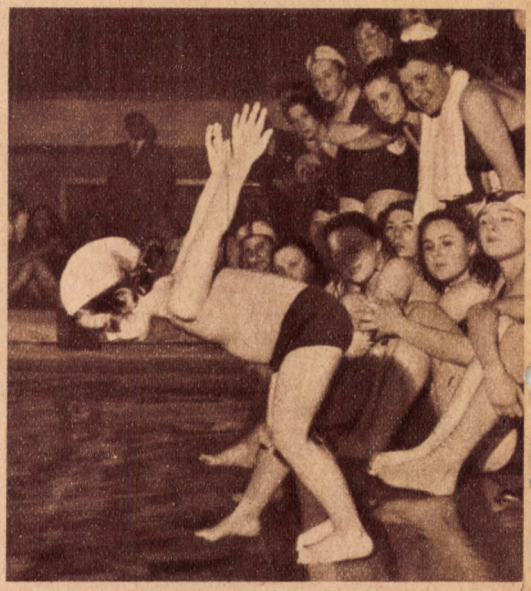
Nézetek csatáznak immár évek óta, s míg a többi sportágakban az elvek, nézetek csatája előbbre vitte, vagy viszi a sportág ügyét, addig az úszósportban ezek a viták teljesen meddőnek bizonyultak, sőt kifejezetten visszahúzó erőként hatnak. Tehát nincs helye az ilyen természetű vitáknak! Nincs szükség az általudományosság leple alatti személyeskedéseknek! Soha nem volt nagyobb szükség a szakmai, erkölcsi kérdések tisztázására, mint éppen most. Nézzük csak, melyek ezek a szakmai kérdések.

Akik figyelemmel kísérik a nemzetközi úszóélet alakulását, jól tudják, hogy az amerikaiak, ausztrálok, s japánok milyen nagy mértékben elhúztak, úszónyelven szólva „uszodahossz" előnyt szerezték. Most, hogy kinn jártam az USA-ban, van képem arról, hogy milyen módon, milyen körülményekkel jutottak el az USA úszói oda, — ahova eljutottak.

Ott sem ment a dolog egyik napról a másikra. Természetesen az egészen kisgyermekek sportoltatásával kezdődik, s ez biztosítja az úszósport számára is a kimeríthetetlen utánpótlást. Az úgynevezett „Age Group", a korosztályok szerinti sportoltatás programja Bob Kiphuth, a Yale egyetem világhírű úszóedzőjének sok évvel ezelőtt beadott terve, amely — diadalmaskodott. Kiphuth erről a következőket mondta nekem:

— *Az „Age Group" jelenleg több gyermeket foglalkoztat nálunk, mint az Önök országának összlakossága. És nálunk még mindig nincs kihasználva minden lehetőség, mert még mindig vannak maradiak, akik ellenzik a gyermekek időbeni szakosítását, s soknak tartják a terhelés minőségét és mennyiségét. Az azonban bizonyított tény, hogy valamiféle ártalom csak a meg nem felelő szervezetű gyerekeknél lép fel, gyakorlatlan edzők tanítványai között. Az „Age Group" elsősorban azt a célt szolgálja, hogy már gyermekkorban megakadályozza a tunyaságot. Most azért harcolok, hogy a korhatárt az „Age groupban" 17 évről 19-re emeljék fel, valamint 8-ról 6-ra szállítsák le, mert meggyőződésem, hogy csak a kiválóan felkészített fizikumú fiatalokból válhat világviszonylatban kiváló sportoló.*"

Mint Kiphuth nyilatkozatából is kitűnik, az USA testnevelési programjának elfogadtatása nem volt



könnyű dolog, sőt még ma is összecsapnak a különböző nézetek, de ez nem hátráltatja e széleskörű mozgalom tevékenységét. A vita módosíthatja a munkát, de nem akadályozza. Képzeljük el, mi lett volna ebből az organizációs programból, ha csak — beszéltek volna róla. Ma minden bizonnyal nem lenne ilyen virágzó sportélet, s nem tartanának úszóvilágcsúcsokat.

Ha már beszéltem az amerikai sportot átfogó organizációról, be kell számolnom azokról a körülményekről is, amelyek az említett program járulékai. Az Egyesült Államokban a tankötelezettség 18 éves korig tart. Az iskolai oktatás felépítése alapvetően különbözik a mienktől. A gyerekek 6—10 éves korig járnak elemi iskolába, 11-től 14 éves korig a gimnázium egy bizonyos formájába és 15-től 18 éves korig magasabb gimnáziumba. A mi egyetemi színvonalú oktatásunk nem létezik, hanem megosztódik két formára: a 19-től 22 éves korig tartó úgynevezett colledgera, majd ezt követi az egyetem magasabb formája, amely 24 éves korig tart. Tehát a mi egyetemi képesíté-

sünkkel egyenértékű képzettséget csak 24 éves kora után szerezheti meg, majd még mindig vár rá egy fokozat elvégzése. Ebből látszik, hogy mennyire elnyújtott tanterv szerint tanulnak a diákok. Az amerikai élet rohanó tempója az iskolai oktatásban nem érvényesül. A gyerekek idegállapota ennélfogva sokkal jobb. Nem célom tantervbeli ismertetésekbe bocsátkozni, ez ugyanis nem feladatom, vagy ha igen — csak közvetve. Megemlítem azonban a sportolási körülményeket, amelyek rendkívül fontosak.

Egy-egy városban kerületenként 3 úgynevezett elemi iskola van, amely feltétlenül a gyermek otthonához közel esik. A mi értelmünkben vett középiskola azonban már csak egy van. Az iskolai oktatás zömét azonban nem az állami, hanem a különböző magániskolák bonolítják le, amelyek bennlakásosak. Ez azt jelenti, hogy a kollégiumban minden sportlehetőség rendelkezésre áll, s a bennlakásos tanulóknak ez 4—5 óra szabadidő nyereséget jelent.

Ennyit erről. Nincs szándékomban összevetni az amerikai életforma kialakította lehetőségeket és követelményeket a miénkkel. Egészen más ebből a szempontból a mi felfogásunk. Az eszmei, erkölcsi kérdésekről való merőben ellentétes álláspontunk ismertetését szükségtelennek tartom, hiszen ezt tudja mindenki. Azt azonban felvetem, hogy amit az amerikai magánvállalkozások megteremtenek, vajon nem tudná-e megteremteni a mi államunk is. Az sem szorul bizonyításra, hogy milyen hatalmas összegeket fordít államunk a sport támogatására, s a sport nálunk milyen nagy erkölcsi támogatásban részesül. Tehát semmi sem megoldhatatlan, amely a sport ügyét előbbre viszi.

EGY RÉGI GONDOLAT

Az órákért, percekért folyó küz-



delem már nagyon régen gondom. Ezt a „hobbyt" nem az USA-ból hoztam. Bizonyításul álljon itt egy több, mint 20 éves nyilatkozatom (1940. január 30, Nemzeti Sport). *„Tátos nyugodt készülődését, síma és zökkenőmentes edzéseit minden körülmények között biztosítani kell. Ez nem egyesületi kérdés, nem személyi ügy, hanem egész úszósportunk és az egyetemes magyar sport egyik legfontosabb érdeke. ... Mindezt előmozdítja, ha itt a Sportszállóban lakhatunk."* (A Sportszálló, 16 ágygyal a Sportuszodában működött.) Tehát a nyugodt felkészülés körülményeit már akkor abban láttam, hogy az időt a lehető leggazdaságosabban lehessen kihasználni, kiküszöbölve az utazgatás fáradtságát, ezzel nemcsak edzésre jut több idő, hanem bővül a szabadidő, több jut alvásra, a szervezet regenerálódására.

A jelenlegi tanítványaimnál éppen az a baj, — s ez nem nálam tünet, hanem valamennyi hasonló korú más egyesületben sportoló társuknál is —, hogy rendkívül kevés idő áll rendelkezésre. Számtalanszor bebizonyított tény, hogy tanítványaim közül Lenkei Ferenc 14 éves koráig amerikai, ausztrál méretű eredményeket ért el, azután azok megugrottak, ő pedig lemaradt. Az amerikaiak elfoglaltságát már vázoltam fentebb. Lenkei elfoglaltsága azonban 15 és fél órára nőtt, tanulmányi eredményeit nemcsak tanárai és szülei kérik számon, hanem az egyesület is, tehát megfeszített intenzitással kell tanulnia, amellett végzi hasonló terhelésű edzéseit, s ha tekintettel vagyok a gyerekre, akkor — a tanterv nem enged — én vagyok kénytelen engedni, hiszen még alvásra sem jut elegendő ideje.

Indokolt a kérdés: mit lehetne csinálni?

Mielőtt erre a kérdésre vonatkozólag tenném meg javaslatomat, szép sorjában menjünk végig azokon a teendőkön, amelyek elvégzésre várnak. Ezekhez tenném le a magam javaslatait.

Évről-évre olvasom, hogy a Sporthivatal különböző ellenőrző szervei rendszeresen ellenőrzik az egyesületek gazdasági tevékenységét. Nem vitatom ennek fontosságát. Ugyanakkor felvetem, hogy ha anyagi kérdések felülvizsgálata ellenőrzés alá tartozik, miért ne tartozhatna konzekvens ellenőrzés alá egy sportág munkája, tevékenysége is. S ha a számok törvénye megállapíthat felelősséget, miért ne állapíthatnók meg szakmai és erkölcsi felelősséget is?

JAVASLATOK

1. A gazdasági felülvizsgáló bizottságokhoz hasonlóan az úszósport felülvizsgálására hozzanak létre egy bizottságot a TTT, a TTKI és az MTST módszertani osztályának tagjaiból. Ez a bizottság alaposan nézze meg, hogy milyen munka folyt éveken át, s ahol bizonyítást nyert a jószándék hiányából fakadó szakmai elégtelenség, ott ne maradjon el a következmény sem. Végtére nem adhat felmentést az a körülmény, hogy évek óta tartó eredménytelenséget a vitázó kedv helyettesíti.

Ugyancsak e bizottság feladata lenne felülbírálni az edzőkérdést. Megállapítani, vajon edzőnek vallhatja-e magát az, akinek tételei évről-évre megdőlnek? Aki nem bizonyít, csak beszél?

Minden sportvezetőnek, minden edzőnek felelőssége van, s ezt érezze is mindenki, vagy ha nem érzi, akkor erre figyelmeztetni kell. A konzekvencia önkritikus levonása az úszósportban eddig ismeretlen dolog. Dehát ez nem mehet a végtelenségig! A felelősség nem üres szó. Én nagyon komolyan gondolom. Ne játsszunk tovább vele!

2. Az MTST illetékes osztályával való megbeszélés után el kellene érni, hogy a Nemzeti Sportuszodát kizárólag sportcélokra lehessen igénybe venni. Ez a következő javaslatom feltétele.

3. A Nemzeti Sportuszodában a tehetséges iskolás versenyzők részére bennlakásos kollégiumot kellene létesíteni, kultúrált tanulmányi lehetőségeket kellene teremteni tanulószobával, képzett pedagógus biztosításával. A Sportuszodához közeli iskolákba kellene átirányítani a kollégium tanulóit, ezek részére mikrobuszokat beállítani, amelyek uszoda—iskola—uszoda úton megoldanák a gyerekek közlekedését. Ezzel elérhető lenne, hogy a gyerekek a nagy iskolai megterhelés ellenére is további 4—5 órát fordíthatnak edzésre, pihenésre. (Itt jegyzem meg, hogy az USA-ban a köztiszteletben álló Kiphuth „kevesebbet" produkál, mint régebben. Arról van ugyanis szó, hogy a Yale Egyetem nem biztosít óra-kedvezményt hallgatóinak, míg a többi egyetem a bennlakás, uszoda, tornaterem, tehát sportkombináton kívül „creditet", óra-kedvezményt biztosít, ezért eltolódnak az erőviszonyok azoknak az egyetemeknek javára.) Én ezúttal csak a körülmények megteremtését javasolom, hiszen ez már 20 esztendővel ezelőtt is bevált, s úgy gondolom, soha olyan lehetőség a megoldásra nem adódott, mint — most.

A „sport-kollégium" nemcsak szakképzett pedagógust igényelne, hanem olyan szakácsot, aki a modern





Robert Kiphuth, az amerikai úszósport atyja

követelményeknek megfelelő étkezést biztosítaná. (Amerikában ezt nemcsak a versenysportolók veszik nagyon komolyan, hanem az átlag amerikai is. Az egyes szakmák testi felépítéshez, kondicióhoz vannak kötve. Kisebb pocakkal már nem vesznek fel rendőrnek, vagy autóbusz kalauznak senkit.)

4. A válogatott keretnek csak olyan úszó legyen tagja, aki képességeinek, tehetségének mértékéhez támasztott követelményeknek a legmesszebbmenőkig megfelel. Most nemcsak arra gondolok, hogy ne nézzük el többé a lazaságot, hanem arra is, hogy egy korty szeszesitalt ne igyék, ne dohányozzék.

5. Az amerikai „Age Group-hoz" hasonlóan az egész ország területén biztosítani kell 8 éves kortól a gyerekek rendszeres edzését és versenyeztetését. Kötelezni kell minden úszószakosztályt, hogy 1963 augusztusától kezdve 10 éven aluli gyermekekből 25 főt, gyermek-, újonc- és serdülő seregszemlén 10—15 főt, a serdülő és ifjúsági bajnokságon pedig 5—5 főt köteles — felkészítve! — indítani.

6. Az MTST két szakvezetőt nevezzen ki, akik nem lehetnek egyesületek tagjai, illetve nem vállalhatnak egyesületnél edzőséget. Feladatuk az egyetemes magyar úszósport fellendítése!

7. Az átigazolás problémáját úgy kell megoldani, hogy a nevelő egyesület védelme legyen a szempont. Tehát nagyválogatott, vagy utánpótlás válogatott úszók részére meg kell szüntetni az átigazolást. Két egyesületi érdeken kívül álló szakvezető esetén ugyanis a legjobb kezekbe kerül a versenyző. Ezután szükségtelen lesz bármelyik budapesti egyesületben jelentkeznie, hiszen a legjobb lehetőségeket valamennyi tehetségnek egyaránt biztosítani kell. A versenyző tehát nyugodtan indulhat anyaegyesülete színeiben — akár Budapesten is. Így a nevelő edző osztozhat a sikerben.

8. Az étkezéssel, betegség megelőzésével és orvosi ellenőrzéssel kapcsolatos segítséget a tudomány mai legmagasabb fokán kell biztosítani. Le kell számolnunk azzal az idővel, amikor az alapozó táborok a mérhetetlen töltöttkáposzta-evés időszakát jelentették. A természetes vitaminok fogyasztásának kell előtérbe lépnie, a zsírt, a keményítőket száműzni kell a versenyúszók étrendjéből.

Nem mondom, hogy ezek a javaslatok — megváltják a világot. Nem is új mindegyik. Van köztük — mint magam is említettem — régi. Mert nem minden rossz, ami —régi. Sőt, nem is minden jó, ami — új. Én sem feltétel nélkül fogadom el az újat. A másolást sem tartom megfelelőnek. A próbálkozást azonban minden körülmények között annak tartom.

A gyökeres változásokhoz cselekedetekre van szükség. Javaslataim a cselekvést célozzák. Szeretném leszögezni: azért teszek javaslatokat, mert engem nem vitatkozási, hanem cselekvési vágy feszít. Cikkemben ezért nem érintettem személyeket, de annak feltétlenül szükségét látom, hogy a felelősöket megállapítsák, s a felelősségrevonás ne maradjon el. Sehol, semmilyen területen nem lehet büntetlenül károkat okozni. Miért pont az úszósport lenne ez alól kivétel?

A fehér lapról való indulás feltétele, hogy hat év súlyos nemtörődömségét felszámoljuk. Csak azok kapjanak fehér lapot, akik készek erejüket megfeszítve ebben részt vállalni. Mert hibák mindig lesznek. Aki keres, kutat, az óhatatlanul hibázik is. Az útkeresők hibái azonban még soha nem rántották kátyuba a szekeret, olyan kátyuba, ahonnan nem kiút, de még a kiemelés szándéka is hiányoznék. Csak az ilyenek ne kapjanak fehér lapot. Mindenki másra szükség van, aki lelkesedéssel, akarattal, jószándékkal akar munkálkodni a magyar úszósport ügyén, de nem feledve a felelősséget, amivel az ügynek tartozik.

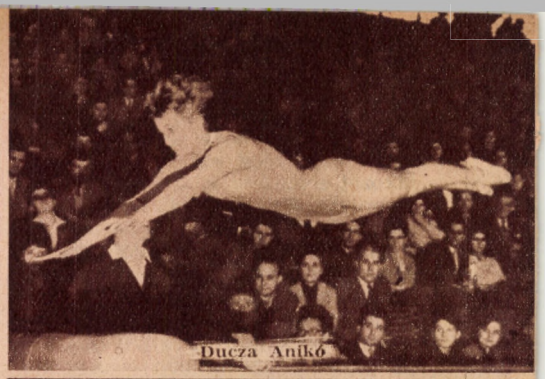
Sárosi Imre

RÉGI folyóiratokat keresünk

Könyvtárak, intézetek részére keressük az alább felsorolt folyóiratok következő számait: TESTNEVELÉS 1943/1, TESTKULTÚRA 1949/6-tól végig, SPORT ÉS TESTNEVELÉS 1949/1—12, 1950/1—12, 1951/1—12, 1952/1—9. és 12, 1953/3, 5, 6, 9, 12, 1954/1, 6, 9, 11, 12, 1955/1—7, 10—12 1956/1—4, 6, 9—12, SPORTVEZETŐ 1951/1-től végig, LABDARÚGÁS 1955/1-től végig, 1956/3, 4, 7-től végig, 1957/1, 3, 7, SPORT ÉS TUDOMÁNY 1957/4. Kérjük azokat, akiknek fölösleges példányuk van a felsoroltak közül, küldjék meg szerkesztőségünknek Budapest XII., Alkotás utca 44. szám alá és közöljék, milyen ellenszolgáltatást kívánnak értük.

Lapunk régebbi lapszámai

az 1957. évi 2. és 4., az 1958. évi 3. és az 1959. évi 11. szám kivételével korlátolt mennyiségben kaphatók. A megrendelő fizesse be a példányonkénti 4 Ft-os árat a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat, Budapest 09,915,091—46. számú postatakarékpénztári számlájára és a befizetési lap hátoldalán közölje, mely számok megküldését kéri.



Ducza Anikó

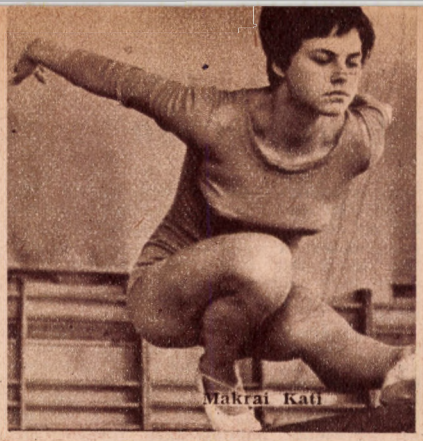
AKIK A RAJONGÁSIG

Mindannyian emlékszünk még, milyen örömet éreztünk minden egyes aranyérem hírére, melyet sportolóink nehéz körülmények között szereztek, sok ezer kilométerre hazánktól, Melbourneben. Kilenczer állt magyar sportoló a dobogó legfelsőbb fokán, — kilenc aranyéremből négyet a tornászlányok szereztek. 1956. Ebben az évben ért be igazán az akkori női tornászcsapat, — és ez az év volt egyben hattyúdala is.

A tornasport vezetőinek ettől kezdve legfőbb gondja az volt, hogyan rendezhetné minél előbb szétzilált sorait. Rómában, az 1960-as olimpián a régi gárdából már csak Tass Olga szerepelt, mögötte incifinci kislányok vonultak be a Terme di Caracallába, az olimpiai tornaversenyek színhelyére: Ducza Anikó, Füle Jutka, Försztner Klára, Müller Katalin, Bencsik Mária, valamennyien 15—16 évesek... Emlékszem, az olimpia előtt alkalmam volt hosszabb ideig figyelni felkészülésüket. Azt kérdeztem, vajon az ifjúsági keret tagjai-e? Szinte megsértődtek: hiszen felnőtt válogatottak voltak! A római eredmények persze még nem érték el a „felnőtt" szintet. Életük első nagy versenyén csodálattal vegyes áhítattal nézték a nagyokat: Asztahovát, Latinyinát, Bosakovát, Ikedát... Már a nevük is tiszteletet parancsolt, a bemutatott gyakorlataik pedig egyenesen utolérhetetlenül gyönyörűnek tűntek! A mieinknek egy kicsit mintha inukba is szállt volna a bátorságuk. A szerenkénti döntőben nem volt magyar versenyző, csapatban pedig hetedikek lettek.

Itthon talán többet vártak tőlük, de a szakemberek éles szeme már meglátta a kislányokban rejlő tehetséget. „Tornászaink felkészítésében döntő módon a fiatalokra, az utánpótlásra kell helyezni a fősúlyt, még ha ez visszaesést okoz is." — írta az olimpia után egy értékelő cikkben Kerezsi Endre. A tornaszövetségben az addiginél is erőteljesebben folytatták a tehetségkutatást: 1961 elején újabb ifjúsági és serdülő-bajnokok kerültek

TORNÁT SZERETIK


Makrai Kati

a keretbe. Lassan kialakult az 1962-es prágai tornászvilágbajnokságra készülő csoport; talán Magyarország legfiatalabb válogatott csapata. A Rómát járt kislányok 19—20 évükkel már veteránoknak számítottak. A többiek még náluk is fiatalabbak voltak: Hidegkuti Joli 18, Makrai Kati 17, Tresszel Mari 16 éves! A francia, majd a grúz lányokkal vívott előcsatározások után, — bár mindkét versenyen biztosan győztek, — nem indultak túlzott reményekkel Prágába. A torna pontozásos sportág, és a pontozók bizony nem mindig tudnak a nagy nevek, a nagy tornásznemzetek bűvköréből szabadulni! Ennek ellenére, a fiatal, szinte még teljesen ismeretlen nevekből álló magyar tornászcsapat a három „nagy" mögött — Szovjetunió, Csehszlovákia, Japán — a negyedik helyen végzett. Egyéniben Ducza Anikó a gerendán harmadik, Makrai Kati a felemáskorláton hatodik lett, Füle Jutka pedig három szeren csak századpontokkal szorult ki a döntőből. Csak az tudja, milyen szép eredmények ezek, aki ismeri az óriási konkurrenciát, és aki tisztában van azzal, hogy milyen céltudatos, kemény munkára, milyen hosszú időre van szükség a tornában ahhoz, hogy valaki a világ legjobbjai között is megállja a helyét.


Hidegkuti Joli

Izgalmas feladat kikutatni, hogyan sikerült ez a mi kis fiatal csapatunknak? Milyenek ezek a lányok, mi hajtja őket, milyen gondolatok járnak a fejükben? Sportberkekben egyesek előszeretettel hajtogatták a bűvös jelszót: „Kis ország vagyunk, ne akarjunk versenyezni a nagyokkal!" Emögé olyan könnyen el lehetett rejteni a kényelmességet, a maradiságot, a lustaságból fakadó kudarcokat. Nos, nézzük csak meg, tornászlányaink csak versenyezgetni akarnak, vagy győzni is? A válasz egyértelmű: győzni akarnak, legyőzni a mostani „mumusokat", jobb, szebb, tartalmasabb gyakorlatot bemutatni mindenkinél. Tokiora készülnek? Amikor edzéseiken a gerendán állnak, vagy a lóugrásra összpontosítanak, még nem villan fel előttük a következő olimpia színtere. Ehhez még messze van 1964. De az edzéseken már nap mint nap a „tokiói" gyakorlatokat alakítják, csiszolják. Csendben, feltűnés nélkül dolgoznak. Akik néha arravetődve megállnak néhány percre a terem ajtajában, mindössze azt látják, hogy nagyon csinos kislányok ügyeskednek odabent. Csak aki huzamosabb ideig figyeli edzéseiket, az veszi észre, milyen szívósan, keményen, következetesen dolgoznak, hogyan gyakorolnak egy-egy új elemet mozzanataira bontva tízszer, százszor, — ezerszer, míg felgyúlhat bennük az öröm: sikerült, meg tudtam csinálni!

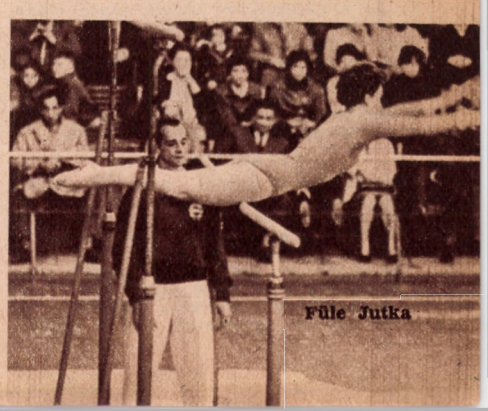
A győznivágyás és ez a belső öröm hajtja őket? Ez is. Mi még? Talán mondanom sem kell: a torna szeretete. Legtöbbjük 8—10 éves kora óta tornászik. Amikor inkább csak tréfából, — hiszen annyira fiatalok, — megkérdeztem tőlük, hogyan képzelik el életüket akkor, ha már nem tornásznak, értetlenül néztek rám. Egyelőre nem is gondolkoztak ezen. Nevetve mondták: majdhogynem több időt töltenek el a tornateremben, egymás társaságában, mint otthon, szüleikkel. Bár a torna fontossági sorrendben az első helyen áll az életükben, mégsem csak ezzel törődnek. Iskola után és az edzés előtt az öltöző padján kuporogva, vagy este kicsit álmosan, sokszor fáradtan, — de elvégzik a leckét, tanulnak.

16—20 évesek. Önkéntelenül felbukkan a kérdés: hát a fiúk? Marad-e számukra is egy kis idő? Sárkány István, a tornaszövetség főtitkára véleménye szerint bizony jobb volna, ha a lányok egy kicsit kevésbé csinosak volnának. (Persze ezt még főtitkári minőségében sem mondja komolyan!) Így ugyanis hamar felfedezik őket a fiúk, és aztán kezdődnek a problémák. Füle Jutkát a férjével tett külföldi kirándulás ütötte el egy csodálatos élménytől: vissza kellett utasítania egy Japánba szóló meghívást! Lelkesné Bencsik Máriát Vali néni, a keret vezető edzője kénytelen volt eltanácsolni az edzések látogatásától, mindaddig, míg másfél éves kisgyermekét nem tudja valahol elhelyezni. A kicsi ugyanis ott szaladgált, botladozott az edzések alatt a szerek között... Az amúgyis érzékeny Ducza Anikó idegrendszerét ugyancsak igénybe vették a nagyszabásúnak igérkező esküvőjének előkészületei. A többieknek a kéretlen udvarlók elhessegetése jelent gondot. Véleményük szerint, ha már okvetlenül kell egy udvarló, — ők még ilyen józan, fölényes kegyetlenséggel beszélnek erről, — az legyen lehetőleg szintén sportoló, aki hozzájuk hasonló elfoglaltsága mellett, megelégszik azzal, ha minden két hétben egyszer hazakísérheti őket az edzés után!

A csupaszív, kicsit érzékeny, nagyszerű versenyző Ducza Anikó, a vasszorgalmú, fanatikus Makrai Kati, a komoly, kiegyensúlyozott Hidegkuti Joli, a megbízható, tehetséges Füle Jutka, Müller Kati, aki most egy kicsit nehezen tudja összeegyeztetni a Testnevelési Főiskola fizikai igénybevételét a keretedzések terhelésével, a minden szeren egyformán jól versenyző Försztner Klári, a mindig mosolygó, bájos Tressel Mari, a nyugalom szobra... Lányok, fiatalasszonyok, — egy kicsit olyanok, mint hasonlókorú társaik, a szép iránt fogékony, érdeklődő mai fiatalok. Néha féltékenyek egymásra, hamar összeszólalkoznak, éppen olyan hamar ki is békülnek, apró titkokat súgnak egymás fülébe, nevetgélnek, ha rossz napjuk van szertelenek, pityeregnek. Nem könnyű velük bánni. Egy dologban azonban nem ismernek tréfát, és ez a — torna. Ha ott a szer előttük, elfelejtenek minden csup-csup vitát, bosszúságot, bolondozást, kedves kis arcukon megfeszülnek a vonások, minden idegszálukkal, izmukkal a gyakorlatra összpontosítanak.

Nincs bennük semmi különös? Maradjanak csak ilyenek, akkor talán Tokióból is olyan örömteli híreket kapunk tornászlányaink szereplésérő, mint annakidején Melbourneből...

Pap Kornélia


Füle Jutka

Az úszóversenyek gépesítése

Minden sportágban van olyan törekvés, mely az erőviszonyoknak leginkább megfelelő versenyeredményt igyekszik a lehető leggyorsabban megállapítani és kihirdetni.

Legegyszerűbbnek tűnik ez azokban a sportágakban, melyeknek eredményei órával, vagy méterrel mérhetők. A teljesen tájékozatlan néző számára a technika mai fejlettsége mellett szinte nem is érthető, hogy olyan célbírói ítélet születhessen, mint az 1960-as római olimpián a 100 m férfi gyorsúszásban, vagy kihirdetett időeredményt kelljen helyesbíteni, mint az idei perthi brit birodalmi játékok úszóversenyein, sőt, hogy teljesen szabálytalan indulást lehessen figyelmen kívül hagyni, mint az 1960-as római olimpia férfi hátúszásában és szabálytalan úszást lehessen engedni, mint az idei lipcsei Európa úszóbajnokság férfi mellúszó döntőjében.

Az úszóversenyeken az eredmények megállapításánál három esetben kell a versenybíróság tagjainak tényeket leszögezni: az időmérésnél, a célbaérkezési sorrend megállapításánál és a verseny során elkövetett szabálytalanságok elbírálásánál. Felmerül a kérdés, miként veheti igénybe ezeknél az ember a technika segítségét?

IDŐMÉRÉS

Az úszás nemzetközi versenyszabályai szerint világversenyek döntőjében minden úszó idejét három időmérőnek kell mérnie, s ha elektromos úton történik az időmérés, úszónként még egy időmérőnek gombnyomásos kézi versenyórával is kell az idejét mérni; ezen felül tartalékként két időmérőnek kell minden futamnál működni. Nyolcas döntőnél ez 34 személyt jelent.

Több mint harminc esztendővel ezelőtt Alexander Kubai osztrák mérnök és úszószakember olyan időmérőberendezést szerelt fel a bécsi Dianabadban, mely kapcsolatban állott az indító pisztolyával és az indítás pillanatában a benne elhelyezett versenyórákat elindította. A célbaérkezés előtt az egyes órákat megállító szerkezetet olyan elektromos berendezéssel hozta kapcsolatba, melynek áramkörét zárta egy-egy, az úszópályák végpontján a medence falára helyezett mintegy másfél centiméter vastag drótháló készített vasrostély akkor, amikor a rostélyt a célba érkező úszó megérintette. A készülék ellen ezért emeli kifogást a nemzetközi úszószövetség, mert az alkalmazott rostély másfél centiméterrel megrövidítette a versenytávot.

Az 1958. évi budapesti úszó Európa-bajnokságok előtt is elkészült egy magyar szerkezet modellje, mely azonos elveken alapulva egy alig pár milliméter vastag műanyag lap érintésére állította meg a rajtpisztollyal, egyszerre elindított órákat. A nemzetközi úszószövetség ezt sem engedte meg.

A világversenyeken a régi, gombnyomásos, emberi reagálással indított és megállított versenyórák ellenőrzésével működő elektromos időmérő szerkezet mindössze arról gondoskodik, hogy az indítópisztoly ravaszának meghúzásával egyidőben elindítsa a benne elhelyezett elektromos órákat, azokat teljesen egybevágóan és pontosan járassa, s a célbaérkezés előtt minden órára rákapcsolt külön elektromos kapcsolónak pontos működését biztosítsa.

Igen nagy előrehaladás lenne már az is, ha a nemzetközi úszószövetség olyan szerkezet működését fogadná el, mely teljesen automatikusan működik, s csupán a pályánként egy ellenőrző és a futamonként két tartalék időmérő személy közreműködését írná elő, amivel az időmérők száma 10-re csökkenne. Ilyen szerkezetről írunk világhíradónkban.

CÉLBÍRÁSKODÁS

A szabályok szerint páratlan számú célbírónak kell megállapítani a befutási sorrendet éspedig úgy, hogy a célbírák megállapításukat egy papirosra feljegyzik, s e papírlapok alapján készíti el a legszűkebb és legfőbb háromtagú versenybíróság a befutási sorrendet. Ennél az első hely kivételével a mért időeredményeket is figyelembe veheti, feltéve hogy a célbírák döntése nem egyező. Ha a célbírák olyan úszót helyeznek előbbre, akinek rosszabb időt mértek, mint azoknak, akiket a célbírák hátrább helyeztek, az összes érdekelt helyezettnek a mért idők középarányosának megfelelő azonos időt kell megállapítani és kihirdetni.

Ilyen célbíráskodás mellett érthető, hogy olyan esetek fordulnak elő, mint a Larson—Devitt eset, mely a helytelen célbírói ítéletek legkirívóbbja, de semmiképpen sem egyedülálló, hiszen minden világversenyen kisebb-nagyobb eltéréssel és kevesebb jelentőséggel megismétlődik.

Ehhez a célbíráskodáshoz világversenyeken helyezésenként három célbírót működtet a nemzetközi úszószövetség, ami annyit jelent, hogy egy nyolcas döntőben 24 célbíró tevékenykedik.

PÁLYABÍRÁSKODÁS

Az előbbindulás elbírálása úgyszólván teljesen egy ember, az indító megítélésére van bízva. A nemzetközi szabály nem tartalmaz intézkedést arra az esetre, ha az indító elnézi a kiugrást. A nemzetközi versenybírói gyakorlat azt mutatja, hogy előbbindulás esetén a szabálytalankodó versenyző eredményét megsemmisítik. Ez azonban legutoljára az 1926. évi budapesti Európa-bajnokságon fordult elő.

Az úszás közben a kötött úszásnemek — mellúszás, pillangóúszás, hátúszás — versenyein elkövetett szabálytalanságok elbírálására a nemzetközi szabály segédbírák működését írja elő. A gyakorlatban a szűkebb és legfelsőbb versenybíróság három tagja egy negyedik versenybíróval kiegészítve két-két pálya úszóját egyénileg ellenőrzi. Az 1956-os melbourne-i olimpia óta nem történt ily módon eredménymegsemmisítés — pedig bőven lett volna rá ok.

A fordulókat világversenyenként újabban pályánként három fordulóbíró ellenőrzi, de kötött úszásnemeknél a négy előbb említett főbíró is figyeli két-két úszó fordulóját, ezenfelül egy vezető fordulóbíró is működik, s így az úszás technikai szabályainak betartásán a háromtagú szűkebb versenybíróságon kívül még 26 személy őrködik.

LEHETŐSÉGEK

Pedig sokkal egyszerűbb lenne, ha a nagy versenyek döntőjét elejétől végig filmre vennék fel úgy, hogy a filmszalagon az időeredmény is rögzítve lenne. Igaz, hogy a feladat megoldása nem könnyű, de nem is lehetetlen. Közel negyedszázadon keresztül érvényben is volt egy olyan szabály, mely szerint a versenybíróság döntése előtt a versenyről készített filmet megnézheti, azonban ítéletét attól függetlenül is meghozhatja, viszont az eredeti filmfelvételt és annak minden kópiáját a nemzetközi úszószövetségnek birtokba kell vennie. Ezt a szabályt soha nem alkalmazták és végül is törölték a szabálykönyvből.

A filmmel kapcsolatban a nemzetközi úszószövetségen belül még ma is az a vélemény, hogy elsősorban a víz okozta fénytörés torzíthat a valóságon, s így az egy nézőpontból felvett filmképek sem lehetnek irányadók. Ez a vélemény annyira csírájában fojt el minden kezdeményezést, hogy nem is folynak sehol kísérletek az úszóversenyek eredményeinek film útján való megállapítására. Pedig egészen bizonyos, hogy a célvonal és a forduló felett elhelyezett rögzített filmfelvevőgépekkel a lehető legigazságosabb időmérést, célbíráskodást, fordulóbíráskodást lehetne eszközölni, s még a célhoz és fordulóhoz közel eső szabálytalan úszást is meg lehetne állapítani.

Egy ilyen nem létező, de elképzelhető géppel 34 időmérő, 24 célbíró és 26 pályabíró, összesen tehát 84 versenybíró munkáját lehetne helyettesíteni, s nem lenne másra szükség, mint a háromtagú szűkebb körű versenybíróságra, mely körülbelül ugyanannyi idő alatt állapíthatná meg a filmek előhívása, szárítása és levetítése útján a pontos végeredményt, mint amennyi idő alatt a mai szabályok alkalmazásával megállapítja a sokszor pontatlant és néha igazságtalant.

Bárány István dr.

Lesz-e 70 méter

II. rész: A „rotációs" technika

A diszkoszvetés történetében döntő fordulatot jelentett az 1900. évi, párizsi olimpia. Itt próbálkoztak meg nagyobb versenyen először a forgással. Teljes sikerrel! Az első két helyet a magyar *Bauer* és a cseh *Janda* foglalta el. Az a két versenyző, aki a forgást kitalálta.

Hogy melyikük jött rá előbb? Ma ezt már szinte képtelenség megállapítani. Az olimpiák magyar hősei című, 15 évvel ezelőtti riportsorozatomban foglalkoztam *Bauer* Rezső győzelmével. A fejezethez kiváló kollégánk, *Pánczél* Lajos hozzászólt, s nyilvánosságra hozta *Bauer* Rezsőnek nem sokkal halála (1932. november 10) előtt hozzá intézett levelét. Ebben *Bauer* a következőket írja:

„... *1896-ban* (az első athéni olimpián) ... *R. Garret a saját elgondolása szerint oldallendítéssel dobta el a diszkoszt ... Ezzel a stílussal nyertem 1897-ben Magyarország első diszkoszvető bajnokságát 31,15 m-es dobással.* (A MOTESZ által rendezett, illetve rendeztetett „ellenbajnokságról" van szó, a MASZ csak 1903-ban írt először diszkoszvető bajnokságot.) ... *1899-ben és 1900-ban a magyaróvári gazdasági akadémia hallgatója voltam ... s minthogy a Garrett-féle stílus nem bizonyult célravezetőnek, szakítottam ezzel és új stílust próbáltam. Elkezdtem fordulva dobni ... Párisi olimpiai győzelmem mellett legalább annyira örültem annak, hogy a fordulatból való dobást, amelyet én honosítottam meg, minden diszkoszvető átvette és ez lett a diszkoszvetés modern stílusa.*"

Ezzel szemben az 1955-ben elhúnyt dr. Frantisek *Janda* a Csehszlovák Sport-ban 1956 őszén megjelent nyilatkozatában mást mond. Szerinte *a „rotációs", fordulásos dobást ő gondolta ki*, ő kezdte használni, s az ő többszöri magyarországi szereplése nyomán terjedt el a magyar dobók között is. Elsőségét bizonyítja, mondta, hogy Amerikában sokáig „Suk-Stil"-nak nevezték a fordulásos dobást. *Janda* ugyanis sokáig „Suk" álnéven versenyzett, s így ismerték meg az amerikaiak is. Mikor a 30-as

Sheridan hatszoros amerikai bajnok, ismételt világrekorder és négyszeres olimpiai bajnok



és ha lesz, mikor?



Két világrekorder és a 40 métert szintén ostromló ellenfelek. Balról jobbra Fóthy Nándor, Luntzer György, Halmos Károly, László Géza és Janda Frantisek, aki egy darabig szintén világrekorder volt

években Carpenter, a berlini olimpia győztese és *Meredith* — akkor már az amerikai atléták edzője — Prágában jártak, kifejezetten azért keresték a vele való találkozást, hogy lássák, megismerjék azt az embert, aki a fordulásos technikával új fejezetet nyitott a diszkoszvetés történetében.

Nem vállalkozhatunk annak kinyomozására, hogy *Janda* látta-e *Bauertől*, *Bauer* látta-e *Jandától*, avagy mindkettő önállóan jutott-e a forgás gondolatára. Tény, hogy *a magyar és cseh atléták évtizedeken át vezető szerepet játszottak a diszkoszvetésben* az egesz világon, vagy legalábbis Európában, míg csak Északon fel nem tűntek a finn óriások.

A magyar-cseh atlétikai kapcsolatok kezdete *az 1896-os esztendőre tehető*. Ekkor alakult meg Prágában a Sparta, amely azonnal kapcsolatba lépett a magyar sportolókkal. *A mieink már ebben az évben felkeresték a Sparta versenyét, amelyek atlétái hamarosan viszonozták a látogatást.* Ekkor még Magyarországon sok híve volt annak, hogy a monarchia alakuljon át hármas országgá, s Ausztria és Magyarország mellé Csehország legyen a harmadik egység a közös birodalomban.

Hogy dobtak az akkor már 250 centiméteres oldalúra szabott, földbe süllyesztett négyzetkeretből?

Bácsalmási Péter dr.-ral, *Kobulszky* Károly dr.-ral, *Garam* Jenő dr.-ral konzultálva a következőket mondhatjuk.

A legjobbak, maga az 1902 óta versenyző *Kobulszky* is, de a képek szerint *Janda* és *Bauer* is *a négyzet egyik — hátsó, baloldali szögletében a dobás irányának háttal állt fel, s onnan átlós irányban körülbelül másfeles fordulatot vett.* Aki így dobott, nem is 250 centis, hanem — az átlót számítva — *354 centis távolságot tudott kihasználni.* Ezt alaposan ki is használták! *Kobulszky* dr. azt mondja, hogy mikor néhány év múlva új szabályt hoztak, s a dobóhely alakja kör lett, az átmérője pedig 250 centi, — neki rendkívül sokszor meggyűlt a baja ezzel a „lecsökkentett" távolsággal. Igen sokszor kilépett.

A távolságot egyébként a négyzetből történt dobás korában *nem úgy mérték, mint ma,* a körből. Nem a dobóhely középpontjából irányított és sugárszerűen fordított egyenesnek a peremtől számított távolsága szabta meg a dobás nagyságát. Akkoriban a dobó-négyzet kidobó oldalának, az alap vonalnak meghosszabbításától, tehát mindig az alapra merőlegesen mérték a dobás távolságát *(a vetületet).*

Így történt, hogy volt dobó, aki tulajdonképpen (és a mai mérés szerint) 3, sőt 4—5 méterrel is nagyobbat dobott, mint amekkorára mérték a dobását az akkori szabály szerint. *Ez különösen azokkal a dobókkal történt meg, akik eredetileg füleslabda játékosok voltak.* Márpedig az 1900-as gárda tagjai szinte kivétel nélkül egykori óbudai (OTE és III. ker.), pozsonyi, kassai, eperjesi (az Eperjesi TVE volt a füleslabdázás bajnok csapata) füleslabdajátékosokból kerültek ki. Ezek tanulták meg leghamarabb és legjobban az új (rotációs, technikát. Maga *Kobulszky* is, *Antal* Pál, *Lunczer, Kozla, Strausz* Görög Vilmos, *Gobonya, Halmos, Jesina, Nyilassy, László,* a két *Mudin, Coray,* — az egész nagy gárda a századforduló után, amely 40 méter fölé emelte a magyar diszkoszvetés standardját — mellékesen, sőt legtöbbjük elsősorban füleslabda játékos volt.

Mindenek előtt füleslabdázó volt a kor legjobbja, *Fóthy* Nándor. *Az NTE-nek ez a félelmetes erejű óriása tartotta a tornaszövetség által nyilvántartott füleslabda távdobó csúcsot 1902 május 8-án elért 45,36 m-es dobásával.* Ő lett az első magyar világrekorder is, mert mindenki világcsúcsnak ismerte el akkoriban *az 1902. október 7.-i bécsi versenyen diszkoszvetésben szabályosan elért 41,97 m-es dobását.* (A nemzetközi szövetség világcsúcsok nyilvántartását és hitelesítését csak tíz évvel később kezdte meg. A magyar csúcsokat is csak 1903. január 1-i hatállyal kezdte nyilvántartani a magyar atlétikai szövetség, s így a magyar csúcs nem lett sem 1902. szeptember 21-i 41 méteres dobása, sem az ezt követő 41,55-je. Az 1903-ban megrendezett első magyar — MASZ — diszkoszvető bajnokságot 41,80 m-rel nyerte *Fóthy,* ezt tekintették az első magyar diszkoszvető csúcsnak, bár utólag aztán elismerték a bécsi világcsúcs elsőbbségét is.)

A közben Aradra került *Fóthy* 1903-ban nem is indult más versenyen Budapesten, mint a bajnokságon. (Vidéken, sőt Prágában is elindult azonban egyszer-kétszer.) *Fóthy* kifejezetten *erőből dobott, kiforratlanul, csiszolatlanul és — bizonytalanul.* Dobásai között a versenyeken olykor 8—10 méteres különbségek voltak! Nehéz, darabos ember volt, nehezen barátkozott meg a szerrel. Ám ha egyszer „elkapta" azt a diszkoszt, méterekkel túldobott mindenkit a világon. Alig edzett. Csak virtuskodott. Hiányzott belőle az az akaraterő és céltudatosság, amely akkor már jellemezte az angol és amerikai atlétákat. Edzői utasítást, tanácsot nem fogadott el. Évi „edzései"-nek száma 35—40 nyári délutáni szórakozásra és egy kis téli tornázásra szorítkozott. Évi versenyei száma 5 és 10 között ingadoztak. Mai szemmel nézve is *a magyar atlétika egyik legnagyobb tehetségének, legnagyobb alakjának tekinthetjük.*

Vele és a hasonló alakú *Dáviddal* ellentétben a többi dobó gyorsan és szökkenésszerűen végezte a fordulatot. „Beugrottak" a dobásba. Középső ujjuknál eresztették ki a meglehetős szélesen oldalt tartott diszkoszt. Szinte elv volt, hogy *nagyot kell ugrani a diszkosz kidobásakor.* Ugrottak, hogy ugorjanak, ugrottak a „lendület" kedvéért. Nem a dobás vitte fel őket esetleg a levegőbe (mint a maiakat, még *Szécsényit* is), hanem a levegőbe ugrottak, hogy „nagyobbak legyenek", „magasabban legyen a kidobó helyzetük".

Lényegében még a külföld legjobbja, a rendkívül tehetséges, sokoldalú, tízpróbázónak is elsőrangú amerikai *Sheridan* is így dobott. *M. J. Sheridan* 1901 és 1911 között hatszor győzött Amerika diszkoszvető bajnokságában, s közben az 1904-es st.-louisi, az 1906-os rendkívüli athéni, s az 1908-as londoni olimpián is megnyerte a diszkoszvetést, utóbbin az újra kiírt klasszikus stílusút is, s a szabad stílusút is. (Miközben helyből távolugrásban 322,5 centis ugrásával alig fél centis különbséggel szorult csak a harmadik helyre. (43,09-es rekordját 1911-ben érte el.

Hoppe László

Kobulszky Károly kidobása



Gyorsítsuk meg tehetséges sportolóink fejlődését

A nagy nemzetközi sportesemények, világversenyeken országunk színeiben küzdeni nagyon megtisztelő, de nagyon felelősségteljes feladat is. Erre a feladatra alaposan fel kell készülni, s a felkészülés eredményeképpen sok hazai bajnoki versenyen, mérkőzéssorozaton kell megküzdeni a hazai versenytársakkal, sőt ezenfelül a nemzetközi szinttel mért csúcseredményekkel is, hogy valaki kiérdemelje a válogatók bizalmát. A magyar sportnak szép eredményei, hagyományai vannak, sportolóink sok dicsőséget, tekintélyt szereztek már országunknak. Az elődök eredményei azonban köteleznek is bennünket. Továbbra is meg kell felelnünk annak a várakozásnak, mely a nagyobb világversenyeken versenyzőink, játékosaink szereplését megelőzi. Mivel az edzésrendszerek tudományos alapjainak lerakásában több ország is megelőzött bennünket, egyre nehezebb lesz a folyamatosan emelkedő nemzetközi színvonal megtartása, egyes sportágakban még meglevő vezetőszerepünk biztosítása.

A magyar sport hírnevének megőrzése érdekében el kell érnünk, hogy élsportolóink ne elégedjenek meg a hazai bajnoki cím elnyeréséhez szükséges minimális teljesítménnyel, hanem igényeiket mindenkor a nemzetközi élmezőny szintjeihez igazítsák.

Versenyzőinket úgy serkenthetjük a mind jobb és jobb eredmények elérésére, ha már kezdő sportoló koruktól fogva mindenkor legalább velük egyforma képességű, esetleg valamivel jobb ellenfelek ellen, ha mindenkor nehezen, de reálisan elérhető célokért, csúcseredményekért küzdenek. Tudatosítanunk kell már a kezdő sportolókban, hogy az igazi cél saját egyéniségük, teljesítőképességük minél jobban történő kibontakoztatása, s az egyes versenyeken, mérkőzéseken a velük szembenálló ellenfelek legyőzése csupán közvetett cél, inkább csak eszköz a jobb eredmények eléréséhez.

Az igazi nagy eredmények rugója az egészséges becsvágy, mely nem elégszik meg az ellenfelek puszta legyőzésével, hanem annál is többet, az elérhető legjobb eredményt tűzi célul maga elé.

Vannak, akik szinte magánosan, megfelelő ellenfelek nélkül is káprázatos teljesítményekre képesek. Mégis azt kell mondanunk, a legtöbb nagy eredmény a hasonlóan nagy teljesítményekre képes, nagyjából azonos képességű versenyzők egymás közötti felfokozott küzdelmében szokott megszületni. Több nagytudású versenyző jelenléte, a tét nagysága, az éleződő küzdelem atmoszférája mozgósíthatja mindazokat a még tartalékban levő energiákat, melyeket a versenyző — megfelelő versenytársak nélkül — addig még nem tudott mozgósítani.

Ha ezt az elméletet elfogadjuk — egyben a versenyzők, játékosok képzésének útját is bizonyos fokig meghatároztuk. Már kezdettől fogva biztosítanunk kell, hogy a magasabb eredményszintek elérésére képes versenyzők az ő képességeikhez megfelelő, hasonló képességű ellenfelek ellen versenyezhessenek, s aki ebből a versengésből is győztesen kerül ki, ismét jobb és jobb ellenfelekkel mérhesse össze tudását, mindaddig, amíg csak képességeinek maximumát el nem érte.

Mindez azonban nem kizárólag csak a versenyekre, mérkőzésekre vonatkozik.

A felkészülés lehetőségeit is a versenyző tehetségéhez, a fejlődőképességéhez kell mérni.

Biztosítani kell tehát a középszerűségből kiemelkedők részére a jobb lehetőségeket, a jobb felszerelést, jobb pályát, termet, edzőt, több szabadidőt, támogatást, hasonló képességű edzőtársakat stb.

A kezdő sportolók adottságai nem egyformák, vannak, akik már az első edzések után kiválnak, kiemelkednek társaik közül, mások viszont lassabban fejlődnek, s később ugrásszerűen utolérik társaikat, vagy talán éppen véglegesen elmaradnak. Többszöri felméréssel, válogatással, kieméléssel kell tehát megtalálni a módját, hogy mindenki a képességeinek megfelelő szinten sportoljon, edzzen és versenyezzen. Minél korábban kezdjük a képesség szerinti válogatást, annál inkább meggyorsíthatjuk a tehetséges kezdők felfejlődését a középmezőnybe, majd az élvonalba.

Mikor és hol kell kezdenünk ezt a szelektáló műveletet?

Természetesen a kezdet kezdetén, már az első lépcsőfoknál — az általános iskolai sportnál.

Élsportunk alapja a tömegsport, melynek bázisa viszont nem lehet más mint az általános iskola. Iskolarendszerünk minden gyermeket kötelez az általános iskola I—VIII. osztályának elvégzésére. Ez egyben nyolc esztendőn keresztül heti 2 óra testnevelési foglalkoztatást is jelent. A gyermek 6 éves korában az írás, olvasás, számolás alapjaival egyidőben kapja az első tervszerű testneveléssel és sporttal kapcsolatos ráhatásokat is. Legtöbb iskolában az alsó tagozatokban, az I—V. osztályokban is képzett nevelők törekszenek a testi nevelés e korra kitűzött céljainak, feladatainak megvalósítására. Cél, hogy a 6—10. éves gyermek lehetőleg játékos, kötetlen formában ismerkedjék az alapvető mozgásokkal, erősödjék, ügyesedjék, váljék fogékonnyá a későbbi magasabb fokú, összetettebb mozgáselemek elsajátítására. Ebben a korban a játékos versengés kerül előtérbe.

Igen nagy és más irányú jelentősége van az általános iskola felső osztályaiban végzett testnevelési és sportmunkának. Ebben a tagozatban már többnyire főiskolai végzettségű nevelők, testnevelési tanárok igyekeznek a 10—14 éves életkornak megfelelő sajátos célokat, feladatokat elérni.

Melyek ezek a feladatok?

a) A nevelők feladata, hogy az általános megalapozás mellett, igyekezzenek tanítványaikat minél több sportággal megismertetni, a versenyszerű sportolásra az érdeklődést ráirányítani, a rendszeres edzést, versenyzést megszerettetni.

b) Magasszintű általános megalapozással olyan alapvető fizikai és szellemi képességeket kialakítani, melyek birtokában káros visszahatások nélkül kezdhető az egyes sportágak sajátos mozgásanyagának oktatása, s ezzel egyidejűleg a serdülőkornak megfelelő szintű sportszerű versenyzés is.

c) Igen jó szakmai hozzáértést, tapasztalatot, felelősségtudó az általános iskolai testnevelőkre az ügyesebbeknek, tehetségesebbeknek a megfelelő sportágra történő irányítása, a tanulóknak a sportköri szakosztályi munkába történő bekapcsolása is.

Az általános iskola felső tagozatának elvégzése közben jórészt eldől már, ki érdemes arra, hogy a középszerűségből kiemeljük, s az adottságainak, hajlamainak, ambícióinak megfelelő sportágban tehetségének megfelelő útra térítsük. Az általános megalapozás ugyan még nem fejeződött be, a specializálódásnak azonban már meg kell kezdődnie. Elérkezett tehát az első nagy válogatás, az első igazi rostálás ideje.

Az iskolai osztályokon belüli, majd osztályok közötti versenyek, bajnokságok már nem minden tanuló részére nyújtanak megfelelő versenyzési lehetőséget. Az iskolák közötti kerületi vagy országos versenyekre történő felkészítésre azonban már nincs minden iskolának, minden testnevelő tanárnak azonos lehetősége. Észszerű tehát, ha a kiemelkedőbb eredményekre képes tanulókat továbbirányítja azokba a sportegyesületekbe, ahol a tanuló hozzá hasonló képességű társak között, jobb felszerelési, edzési, versenyzési lehetőségekhez juthat, ahol a vele foglalkozó tanár, edző sportági szakosodása is jobb feltételeket biztosíthat.

Vizsgáljuk azonban meg, milyen további fejlődési lehetőségeket állíthatunk az általános iskolai keretekből kiemelkedő tanulók elé.

A legjobbakat, a legtehetségesebbeket irányíthatjuk a kerületi sportiskolába, ahol a kerület valamennyi iskolájából kiemelt tanulók olyan — többnyire testnevelő tanár — edző kezeihez kerülnek, aki a választott sportágban magasabb fokú edzői képesítéssel, elméleti és gyakorlati tapasztalattal rendelkezik, s aki hivatásának sajátos helyzetéből adódóan többnyire megfelelően koncentrált edzéslehetőséget is tud teremteni tanítványai részére. Természetes azonban, hogy az ő szakosztályában sem fejlődik majd minden tanuló egyformán. Aránylag hamar megmutatkozik, kinek lehet és szükséges még jobb, még magasabb szintű lehetőséget biztosítani, nehogy az alacsonyabb szint késleltetője, visszahúzója legyen a tanulónak. Elképzelhető pl., hogy a kerületi sportiskola atlétikai szakosztályának egy, legjobb esetben két edzője foglalkozik valamennyi futó, ugró, dobó versenyzővel; a vágta és gátfutókkal, a távol és magasugrókkal stb. egyaránt. Mennyivel jobb lenne, ha a fiatal versenyző minél hamarabb futó vagy ugró, vagy dobószámokra specializálódott, külön edző keze alatt készülhetne a továbbiakban. Ezért lenne helyes, ha a kerületi sportiskolai szakosztályokból — megfelelő alapképzést követő igényes sportolás után — a központi sportiskolákba kerülnének az arra érdemes tanulók.

A gyakorlati tapasztalat azt mutatja, hogy az edzési és versenyzési lehetőségek, a megfelelő képzettségű emberek, edzők biztosítása leggazdaságosabban az ún. nagyegyesületek mellett működő sportiskoláknál oldható meg.

Ezeknél a központosított sportiskoláknál, már az élsport szemszögéből tekintve is, magas követelményeket támaszthatunk. Az általános iskola tömegességéből az élsporthoz vezető utat leggyorsabban a kerületi sportiskolák, majd a központi (nagyegyesületi) sportiskolák szakosított edzésein keresztül lehet megtenni. Ez az út a kezdettől fogva tehetségeseknek tartott fiatalokat szinte radikális rövidséggel vezeti az élsport utánpótlása felé.

Mi történjék azonban azokkal, akik — bár általános iskolai viszonylatban jók — mégsem tettek kiemelkedő képességekről tanúbizonyságot. Bizonyára lesznek közöttük olyanok, akik lassabban „érnek", vagy később találják meg a részükre leginkább megfelelő sportágat. Akadnak bizonyára olyanok is, akik csak a középiskolába vagy üzemi munkaterületükre kerülve ismerkednek meg valamely sportággal, s kezdenek hozzá a rendszeres sportoláshoz. Rendelkezésükre állnak a középiskolák, az üzemek, a kisebb sportkörök szakosztályai, s ők is bekapcsolódhatnak a kerületi és területi serdülő és ifjúsági bajnokságokba. Eredményességük alapján ők is feljebb léphetnek, s ha megvan a kellő kitartásuk, ambíciójuk, akár a sportiskolai vonalon kiugrókat is utólérhetik.

Az általános iskolából középfokú iskolákba kerülő tanulók előnye, hogy részükre is tantervi előírás a heti 2 testnevelési óra, hogy az iskola helyi adottságainak, az iskolában tanító testnevelő tanárok speciális szakképzettségének megfelelően egy-egy sportággal még az iskolai szakosztályi kereteken belül is aránylag egészen magas fokon foglalkozhatnak.

A legtöbb középfokú iskola testnevelő tanára azonban általában 6—8, nem ritkán azonban 10—12 szakosztályos iskolai sportkört szervez, irányít, edz, versenyeztet, hogy az intézet tanulóinak minél nagyobb számát foglalkoztathassa.

Nem kívánhatjuk tehát a testnevelőktől, hogy sportkörük minden egyéni versenyzőjének, a csapatsportágakban szereplő csapatok edzését, versenyét, mérkőzését egyedül irányítsa. Erre időben is, energiában is képtelen lenne. Helyes tehát, ha a helyi, környéki sportkörökkel megfelelő kapcsolatot tartva, tehetségesebb tanulóinak lehetőséget nyújt a sport-

köri szakosztályba való átlépéshez.

Kellő együttműködéssel, egymást segítve, virágzó kerületi ifjúsági sportéletet, a klub és az iskola számára egyaránt gyümölcsöző kapcsolatot lehet kialakítani.

Ha a kiválogatás kellő körültekintéssel történik, s évente rendszeresen ismétlődik, az ún. kisegyesületek is megfelelően biztosíthatják utánpótlásukat, s folyamatosan tovább rendezhetik soraikat, szelektálhatják ők is versenyzői és játékosállományukat. A gyengébbek visszamaradnak az iskolai tömegsport, vagy az üzemi bajnokságok versenyeire, a jobbak pedig a szövetségi bajnokságokban harcolhatnak a jobb helyezésekért, a magasabb osztályokba jutásért.

A helyesen irányított és főként időben alkalmazott kiválogatás tehát akár a sportiskolai, akár az egyesületi vonalat tekintjük, minden esetben a magasabb osztály, a magasabb színvonal felé vezeti a fiatalokat. Cél az, hogy a tehetségesek minél rövidebb idő alatt, minél gazdaságosabb módon jussanak az általuk elérhető legmagasabb osztályba. Minél jobb versenyzői anyagot, minél kiegyensúlyozottabb erőviszonyok között és éppen ezért nagyobb versengéssel folyik a küzdelem az egyes osztályokban, annál inkább emelkedik a színvonal, hiszen a felsőbbeknek alaposan meg kell dolgozniuk, ha helyüket tartani akarják, s az alsóbbakat is ösztönzi, ha a felsőbb helyezés nem elérhetetlen, hanem nagyon is reális közelségbe van hozzájuk.

Így ezután kialakul a magyar sport középmezőnye, amely talán az egész sporttársadalom egyik legfontosabb rétege.

Talán a különféle sportágak első osztályú vagy ennek megfelelő szintű, minősítésű versenyzőit, játékosait sorolhatjuk ide. Közülük a legjobbak alkotják a válogatott kereteket, a hanyatlók pedig a feltörekvő fiatalok ellen vívják harcukat. Itt éleződik ki a legjobban a harc az egyéni- és csapatteljesítményekben a győzelemért, a jobb helyezésekért, éppen ezért ez a mezőny áll leginkább a szakemberek, de az egyszerű szurkolók érdeklődésének, vitáinak középpontjában is. Érdekesen alakul ennek a versenyzői középmezőnynek belső összetétele, játékosállománya is. Megtalálhatjuk benne azokat a lassanként már kiöregedő volt válogatottakat, akik a „nagy" eredményeket ugyan már nem tudják hozni, de a sportág iránti szeretetük, óriási tapasztalatuk, a sok nagy versenyben nemessé ötvöződött játékosegyéniségük révén még mindig a szakosztály legértékesebb és legeredményesebb tagjai közé tartoznak. Jellemzi őket, hogy ambíciójuk már nem újabb nagy célokra, csupán a becsületes helytállásra irányul, a mindennapi edzések követelményét már fárasztónak, túlzottnak találják, magánéletüket már arányosabban osztanák el a család, a hivatal és a sport lekötöttségei között.

Ugyanennek a versenyzői középcsoportnak tagjai azok az ifjúsági sorból, alig kinőtt, de nagyon tehetséges és — tegyük hozzá — ambíciótól szinte túlfűtött játékosok, akik előtt már ott a reális lehetőség, hogy idősebb társaik versenyzői tudását megközelítsék, s azt fokozott munkával rövidebb-hosszabb idő alatt el is érjék

Ezek a fiatalok viszont több, minőségileg is más edzéslehetőségeket igényelnek, hiszen még csak „tehetségek" akiknek képességeit csak céltudatos, kemény edzésmunka emelheti magasabbra. Talán a legjellemzőbb kifejezés rájuk: fejlődőképesek, szinte határok, korlátok nélkül. Szakszerű irányítással, sok edzéssel hamarosan túlszárnyalhatják már a természetszerű hanyatlás útjára lépett idősebb társaikat, s teljesedhet vágyuk és céljuk: a legmagasabb osztály, a kerettagság, a nemzetközi versenyek, ha nem jelentkezne ennek a versenyzői középcsoportnak kétségtelenül meglevő visszahúzóereje is.

Ezen az állapoton kell elsősorban segíteniük a szakvezetőknek, s megfelelő szakmai tudással, pedagógiai tapasztalattal mindenkor a sportág érdekeit szem előtt tartva úgy vezetni a szakosztály életét, hogy az eredményességet sohase hátráltassák különböző egyéni érdekek.

Sok esetben maguk az edzők azok, akik bizonyos objektív nehézségekre hivatkozva fékezik a szakosztály előrehaladását. Kényelemszeretet, sablonosság, a régi idők gyakorlati tapasztalataira hivatkozás, idegenkedés az új tudományos módszertől, jellemzi az ilyen edzőket.

Maximalistának tartják kollegáikat, ha azok új utakon járva több, változatosabb, korszerűbb edzésekkel készülnek.

Meg kell győznünk ezeket a szakembereket, de előbb-utóbb meggyőzi őket az elért, illetve el nem ért eredmény is. Vannak olyanok is, akik képesek ugyan korszerű edzéselvek megvalósítására, de nem veszik tudomásul, milyen feladat hárul rájuk az ifjúság képzésében, nevelésében. Hajlandók ugyan többet és jobban dolgozni, de csak saját érdekeik szem előtt tartásával. Pillanatnyi helyi sikerekért visszatartják, alacsonyabb szinten versenyeztetik tehetségesebb játékosaikat, ezzel meglassítják, nem ritkán derékba törik egy-egy versenyzőjük fejlődését. Kétségtelen, hogy (mai értékelés szerint) nem hálás mindig csak „nevelő" edzőnek lenni. A körülmények, a sportkör edzési, versenyzési lehetőségei azonban megkötik az edző kezét, s be kell látnia, hogy bizonyos fokon túl, már játékosának, a magyar sport egészének és ebben neki, mint edzőnek is érdeke, hogy játékosa tovább, magasabb osztályba léphessen. Szakítani kell azonban azzal a hagyománnyal is, amely a kezdőket útjukra indító „nevelő" edzők munkáját csak csapatuk pillanatnyi osztálya, helyezése szerint ítéli meg. A nevelő edzők nélkül vajon kiből tevődne össze élcsapataink játékosanyaga? Becsüljük meg tehát, s értékeljük, sőt dotáljuk is munkájuk eredménye alapján a jó eredményt elérő, a magyar sport utánpótlását biztosító edzőket. Ösztönözzük őket erkölcsi és anyagi vonatkozásban is aszerint, hogy évről évre hány és milyen tehetségű játékost, versenyzőt adtak a magyar sport élvonalának.

Figyelembe vehetjük és értékelhetjük a nevelő edzők tevékenységét pl. az edzőtestületi, szövetségi elnökségi tagságok betöltésénél, bevonhatjuk őket a sportág elvi és gyakorlati irányításába, az ifjúsági és utánpótlás keretek munkájának észrevételezésébe stb. Megbecsülésünket kimutathatjuk iránt, ha rövidítjük a magasabb edzői minősítés megszerzéséhez előírt működési időt, ha kedvezményes utazási lehetőséget biztosítunk részükre a környező államokban rendezett magasabb, nagyszabású nemzetközi események megtekintésére stb.

Így talán elérhetjük hogy az ország sportjának fellendítéséhez kicsinyes egyéni érdekek félretevésével, mindenki tehetségéhez mérten a lehető legnagyobb mértékben járul majd hozzá.

Tennivalóink tehát a következők:

1. A szervezeti felépítés korlátai az anyagi gazdaságosság és a sportolók érdeke is azt követeli, hogy a tehetségesebb kezdők, tehetségükhöz és fejlődésükhöz mérten minél hamarabb jussanak mind magasabb és masabb osztályba, mind kedvezőbb felkészülési és versenyzési keretek közé.

2. A kiválogatásnak már az általános iskolában meg kell kezdődnie. Az általános iskolai kötelező testnevelés az ország minden 6—14 éves fiatalja részére biztosítja azt az általános megalapozási, majd szelektálási lehetőséget, melynek segítségével megkezdődhet a sajátos sportági szakosodás.

3. Az általános iskolából kiemelkedő legtehetségesebbek részére, szervezett formában — a kerületi, majd központi sportiskolák segítségével — lehet és szükséges is a minél gyorsabb kibontakozás lehetőségét biztosítani. A folyamatos kiválogatáson alapuló sportiskolai rendszer segítségével aránylag hamar megerősíthetjük az élsport utánpótlását közvetlenül adó középmezőnyt.

4. Fordítsunk különös gondot a középmezőnyök versenyzési színvonalának emelésére. Tervszerű kiválogatással, a jobb versenyzők tömörítésével, a tervszerű edzéselvek megvalósításával kiegyensúlyozottabb tudású, tehát versenyképesebb, egymást nagyobb eredményre ösztönző mezőnyt alakíthatunk ki.

5. Becsüljük meg az egyesület színeiben sokat és eredményesen versenyző idősebbeket. Minden lehetséges korrekt módon értékeljük a magyar sport érdekében végzett tevékenységüket, de ne foglalkoztassuk őket túl, a feltörekvő fiatalok rovására.

6. Ösztönözzük munkájuk és a nevelésben elért eredményeik alapján azokat az edzőket, akik sajátos, korlátozott körülményeik között is egyre újabb és újabb tehetséges sportolókat tudnak képezni, nevelni a felsőbb osztályok, s ezen keresztül a magyar sport élvonala számára.

Verebényi József
testnevelő tanár

Hazai és külföldi **SPORTOKTATÓ FILMEK**

kölcsönözhetők a **SPORTPROPAGANDÁNÁL**

Budapest VIII., Rákóczi út 57/a. Telefon: 134-468

KÖTÖTT ÉS SZABADFOGÁSÚ BIRKÓZÁS
JÉGKORONG I—II. (csehszlovák)
SÍ ISKOLA I—II. (osztrák)
3000 m-es AKADÁLYFUTÁS
ATLÉTIKAI EB BELGRÁD 1962
SÚLYEMELŐ VB BUDAPEST 1962
A VÍZILABDA TECHNIKÁJA
A KOSÁRLABDÁZÁS OKTATÁSA
KENUZÁS
BRUMEL UGRIK (szovjet)
RÚDUGRÁS (csehszlovák)
ASZTALITENISZ
ÖKÖLVÍVÁS
KARDVÍVÁS I.—II.
TÖRVÍVÁS I.
LABDARÚGÓ ISKOLA I.
MAGYARORSZÁG—AUSZTRIA LABDARÚGÓMÉRKŐZÉS

A filmek kölcsönzési díja 20—40,— Ft, melyhez vidékre az utánvét díja is hozzászámít.

Kölcsönzési idő Budapesten 2 nap, vidékre 5 nap, melybe a küldési és visszaküldési idő is beleszámít.

A filmek oktatás céljára készültek, mozgástanulmányozásra alkalmas lassított felvételekkel.

A sportolók felkészítése a tudomány segítségével

A szocialista tábor országainak testneveléstudományos kutatói november 13. és 17. között nagyjelentőségű értekezletet tartottak Moszkvában. Kilenc ország közel 100 küldötte vett részt ezen a konferencián, amelyen a sportedzés tudományos-módszertani kérdéseit vitatták meg. Több mint 80 előadás hangzott el. Ezek nagyobb részében a különböző országok küldöttei összefoglalták a tudományos kutatások és a gyakorlati tapasztalatok eddigi eredményeit, kisebb részében pedig újabb kutatások és kísérletek eredményeit ismertették. A moszkvai Testnevelési Főiskolán folytak az előadások, az első és a második napon valamennyi küldött jelenlétében, a harmadikon és negyediken pedig két munkacsoportban. Az ötödik napon összefoglalták a hallottakat, értékelték az elhangzott előadásokat, hozzászólások hangzottak el, majd este ünnepélyes külsőségek között ért véget az ötnapos tudományos ülésszak.

A moszkvai testnevelési tudományos kutatóintézet és a testnevelési főiskola kitűnően rendezte meg ezt az első nagyszabású tudományos konferenciát.

EDZÉSRENDSZEREK, MÓDSZEREK

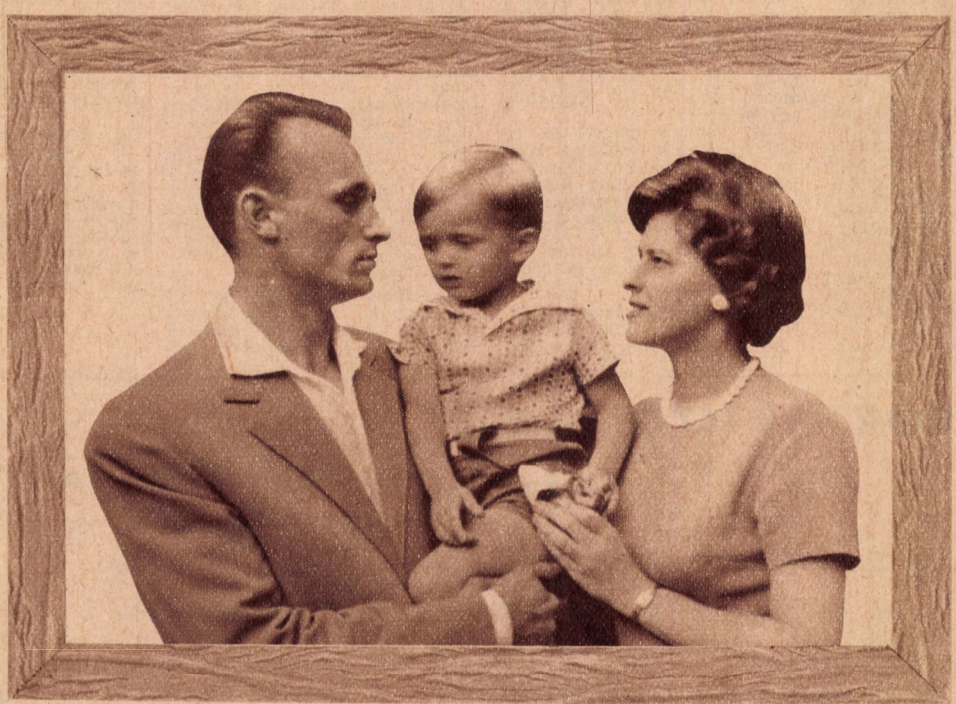
Az előadások sorát N. G. *Ozolinnak* (Moszkva) az edzésrendszerek fejlődéséről szóló értekezése nyitotta meg. A világszerte ismert tudományos kutató több mint száz évre visszamenőleg ismertette a sportedzés folyamatát, majd rátért a jelenleg legmegfelelőbbnek tartott edzésrendszer elveire, módszereire, módszeres eljárásaira.

A. V. *Korobkov (Leningrád)* arról beszélt, hogy a sportedzésnek milyen sokrétű hatása van a testi-szellemi teljesítőképességre. V. Sz. *Farfelj* (Moszkva) a sportolók teljesítőképességének növelésében még kellően nem tanulmányozott tényezőket — az edzettség állapotának élettani jellegzetességei, a helyrehozás élettana, a mozgásügyesség, a sporttechnika továbbfejlesztése, a forma időzítése stb. — vette górcső alá. N. N. *Jakovlev* (Leningrád) áttekintést nyújtott az emberi szervezet biokémiai működései és a sportteljesítmények közötti összefüggésekről. D. *Mateev* (Szófia) a szervezetnek a sportedzés hatására bekövetkező alkalmazkodását vázolta. V. P. *Filin* (Moszkva) különféle kutatási módszerekről számolt be. Sz. V. *Kalegyin* (Leningrád) ismertette intézetük egyik kutatásának eredményeit: milyen módszerekkel fejleszthető a fiatalkorúak gyorsasága, mozgásügyessége és izomereje.

P. *Sterev* (Szófia) a különféle edzésmódszerek alkalmazása terén végzett vizsgálatokról számolt be. M. J. *Nabatnyikova* (Moszkva) az edzés távlati tervezésének elvi és gyakorlati problémáiról beszélt. L. P. *Matvejev* (Moszkva) az edzés különféle időszakát, terhelési és pihenési viszonyait tárgyalta előadásában. V. Sz. *Farfelj* második előadásában azt fejtegette: hogyan tájékozódhat az edző versenyzője teljesítőképességéről, s ehhez milyen eszközöket alkalmazhat. T. *Konstantin*, A. *Predescu* és L. *Kozma* (Bukarest) közös dolgozatában a fizikai képességek fejlesztésének különböző kérdésével foglalkozott.

A sportfelkészítés általános kérdéseit tárgyalta P. *Sztaniszlaw* (Krakkó) is a sporteredmények fejlődésének jellegzetességeiről szóló előadásában. G. I. *Kukuskin* (Moszkva) a sportbeli fejlődés különféle mérhető eredményeiről, a teljesítőképesség ellenőrzésének módszereiről beszélt. S. *Israel* (Lipcse) és D. A. *Alipov* (Frunze) az akklimatizációról tartott előadást, K. *Florescu* (Bukarest) pedig az erő, gyorsaság és az állóképesség fejlesztésének módszereiről. H. *Röder* (Lipcse) az általános és a speciális felkészítés közti kapcsolatot vizsgálta meg értekezésében, R. P. *Moroz* (Moszkva) az izomerő fejlesztésének jelenlegi módszereit.

KEZDJE AZ ÉVET TAKARÉKOSSÁGGAL!



A TAKARÉKOSSÁG A SPORTOLÓKNAK IS CSALÁDI ÜGYE!



A kenferencia elnöksége az első napon az előadói emelvényen álló szófiai Mateev professzor előadását hallgatja. Jobbról a második elnökségi tag Lugossy Jenő művelődésügyi miniszterhelyettes, a magyar küldöttség vezetője

AZ EGYES SPORTÁGAKBAN

végzett kutatásokról is sok előadás szólt. G. *Gundlach* (Lipcse) például a római olimpián résztvett atléták fizikai adatainak és elért eredményeinek összehasonlításából levont következtetéseket tárta a konferencia hallgatósága elé. Atléták fizikai erejének, gyorsaságának és állóképességének növeléséről beszélt V. M. *Djacskov* (Moszkva), T. *Hoffmann* (Poznan) és G. *Jurikov* (Szófia).

M. L. *Ukran*, a moszkvai TF tornatanszékének vezetője a tornászok felkészítésének elveiről és gyakorlatáról, F. I. *Antonova* (Leningrád) a tornászok izomerejének és mozgásügyességének fejlesztéséről tartott előadást.

Úszók szakaszos módszerű edzéséről ismertetett kutatási eredményeket R. *Schramme* (Lipcse), a delfinúszás technikájának megfigyeléséből nyert tapasztalatokról számolt be Sz. M. *Gordon* (Moszkva), s úszók erőfejlesztésének különféle problémáiról beszélt K. *Jurzsina* (Prága).

A sportjátékok problémáival hat előadásban foglalkoztak a moszkvai értekezleten. T. *Uljatowszki* (Varsó) az együttesek és az azt alkotó játékosok teljesítményének értékelési módszereire adott néhány utalást. A. *Niku* és R. *Balaban* (Bukarest) a legutóbbi UEFA ifjúsági labdarúgó-tornán végzett tudományos felméréseket ismertette. M. D. *Tovarovszkij* (Moszkva) a labdarúgók fizikai felkészítésének módszereiről beszélt. *Pálfai János* (Budapest) a labdarúgók gyorsasági álloképességének, a „ritmusváltás" képességének fejlesztése terén végzett magyar kutatásokat ismertette, M. *Houtka* (Prága) a labdarúgó taktika módszeres felépítését. P. *Panajotov* (Szófia) kosárlabdázók ruganyosságának fejlesztésében szerzett tapasztalatokról számolt be.

Birkózók technikai-taktikai fogásainak megtanításában és begyakoroltatásában elért kísérleti eredményeket ismertetett R. *Petrov* (Szófia), súlyemelők teljesítőképességének további emelésében alkalmazott különféle módszereket G. B. *Csikvaidze* (Tbiliszi).

Síkfutók felkészítésének problémáiról szól M. A. *Agranovszkij* (Moszkva), síugrók edzésében alkalmazott versenymódszerről D. *Drazsev* (Szófia), a síugrás egyes biomechanikai kérdéseiről G. *Hochmuth* (Lipcse) előadása.

A PSZIHIKAI FELKÉSZÍTÉS PROBLÉMÁI

jelentőségüknek megfelelő helyet kaptak a moszkvai konferencián. A két ismert szovjet professzor — A. C. *Punyi* (Leningrád) és P. A. *Rugyik* (Moszkva) — világos képet adott a sportpszichológia jelenlegi állásáról, a különféle idegrendszeri-lelki tényezők szerepéről az edzésben és a versenyen, az akaraterő fejlesztéséről, a gátlások leküzdéséről, a nevelés lélektani problémáiról. M. *Vanek* és I. *Macák* (Prága) közös dolgozatában a rendszeres pszichikai felkészítés módszereiről és eljárásairól, a különböző pszichikai jelenségek értékeléséről, a rajt előtti állapot befolyásolásáról szólt. P. *Kunath* (Lipcse) a versenyek előtti lelki felkészítésről, O. A. *Csernikova* (Moszkva) az érzelmek előrelendítő és gátló szerepéről beszélt.

A SPORTEGÉSZSÉGÜGYI ELŐADÁSOK

sorát Sz. P. *Letunov* (Moszkva) terjedelmes, összefoglaló jelentőségű ismertetője nyitotta meg. A későbbiek folyamán beszélt rádiótelelektro-kardiográffal végzett kutatásokról is. Sz. P. *Szárücsev* (Leningrád) rádiográffal végzett kutatásokról számolt be. N. V. *Zimkin* (Leningrád) az edzés hatására bekövetkező mozgás- és szervi működések változásáról, M. J. *Gorkin* (Kijev) a szervezet helyreállásának különböző jellegzetességeiről, O. V. *Kocsarovszkaja* (Kijev) a terhelésadagolás EKG-val történő ellenőrzésről, P. Z. *Gudz* (Kijev) a nagy terhelések hatására bekövetkező morfológiai változásokról, K. F. *Szlavoljubova* (Moszkva) úszók terhelésének kiegyensúlyozásáról, F. *Niakowszki* (Poznan) a vérben levő riboflavin szintjének változásáról, T. P. *Fanagorszkaja* (Leningrád) az élsportolók ideg- és izomrendszerének többéves vizsgálatáról, A. *Paerisch* (Lipcse) a versenyek előtti bemelegítés problémáiról, A. G. *Zsdanova* (Moszkva) az izomtömeg és a „tartalékzsír" arányának ingadozásáról, V. L. *Fedorov* (Moszkva) az ideg-izomrendszer működésének változásairól, I. P. *Bajcsenko* (Leningrád) a sportforma élettani elemzéséről, N. P. *Csagovec* (Leningrád) a szuperkompenzációról. A. *Klimek* (Varsó) a légzésvisszatartásos próbáról, Sz. *Boncsik* és M. *Hruszcziczka* (Poznan) a vitaminok szerepéről, A. *Novakowszka* (Varsó) az izmok elektromos úton történő „hangolásáról" és a statikus gyakorlatok hatásáról beszélt. Ismertették a sportegészségügyi tagozat előadásai között a magyar *Nemessuri*, *Grubich*, és *Stadler* közös dolgozatát is az edzettségi állapot meghatározásáról. A szervezet regenerálódásáról szólt B. Sz. *Gippenreiter* (Moszkva), I. Sz. *Piralisvili* (Tbiliszi), valamint I. K. *Gociridze* (Tbiliszi) értekezése. N. D. *Grajevszkaja* (Moszkva) labdarúgók edzettségi állapotának ellenőrzésével kapcsolatos tapasztalatokról számolt be.

(A nemzetközi konferencián elhangzottakból a leghasznosabbnak, legérdekesebbnek ítélteket folyóiratunk legközelebbi mellékletében ismertetjük.)

PÁLYÁZAT

Medicina Egészségügyi Könyvkiadó pályázatot hirdet a testnevelést és sportot népszerűsítő művek megírására. A téma szabadon választható; lehet általános jellegű, egy-egy sportággal foglalkozó, vagy történeti vonatkozású. Emlékezetes sporteseményeket, kiváló sportemberek pályafutását ismertető, a szocialista testnevelés és sport nagyszerű hatását kiemelő és hasonló írások. Különösen felhívja a kiadó a figyelmet a szocialista mezőgazdaságban dolgozók sportéletével foglalkozó, valamint a különböző korosztályú fiatalok érdeklődését felkeltő, jellemformáló hatású témákra. A pályamunkák terjedelme 160—350 olyan gépelt oldal lehet, mely oldalanként harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. **A pályázat első díja 5000 forint, két második díja egyenként 3000 forint, három harmadik díja pályaművenként 1000 forint.** A díjazott műveket a Medicina az 1963—65. években adja ki, s azokért a szerzők a szokásos honoráriumot is megkapják. A kiadónak jogában áll a nem díjazott pályamunkákat is megjelentetni. Pályázni csak eredeti, még meg nem jelent művel lehet. A jeligével ellátott pályamunkákat kettő példányban a Medicina Egészségügyi Könyvkiadó Sportszerkesztőségének címére, Budapest, XIV., Istvánmezei út 3. szám, II. emelet, kell beküldeni. A pályaműhöz mellékelni kell jeligével ellátott, lezárt borítékban a szerző nevét, foglalkozását és lakcímét. A borítékot a bíráló bizottság a díjak odaítélése után bontja fel. **A pályaművek benyújtásának határideje 1963. május 1.**



VILÁG HÍRADÓ

A világ leggyorsabb női úszóquartettje

November végén az ausztráliai Perth került az érdeklődés középpontjába. Tíz sportágban több mint ezer versenyző mérte össze tudását, közel 40 ország részéről a VII. Brit Birodalmi és Nemzetközösségi Játékok keretében. A nagy attrakciót — ahogy az várható volt — az úszás jelentette. Elsősorban az ausztrál úszók jóvoltából 7 világcsúcs dőlt meg és kitűnő eredmények születtek. A főszereplő Dawn Fraser volt, aki 110 yardon új 59,5-ös fantasztikus világcsúcsával vívta ki a szakemberek és a világ sportközvéleményének újabb elismerését. Nagy szerepe volt abban, hogy a 4×110 y-os ausztrál női gyorsváltó 4:11,0 perces világcsúcsot úszott. A négy torpedólány: Dawn Fraser, Robyn Thorn, Ruth Everuss, Lyn Bell.



Megkezdődött a sí idény, pedig már elszoktunk tőle, ugyanis évek óta szinte híre-hamvát sem láttuk a hónak.



Emlékművet kap a rugby feltalálója

A rugby-játék kiagyalásának történetét így tartják nyilván An és mindenütt, ahol ez a játék ismeretes:

Az egykor oly népszerű, majd szinte elfelejtett labdarúgás a XI zad elején újra tért hódított Angliában. 1823-ban éppen Rugby vár rendeztek labdarúgó-mérkőzést, s mint akkoriban szokás volt, elő felek megvitatták a szabályokat. Ekkor egy William Webb Ellis nevi temista azt ajánlotta, hogy az eddigi szabállyal ellentétben legyen a labdát kézbe venni, vinni, dobni is. Az így rendezett mérkőzés re tetszett mindenkinek — s a Rugby városáról elnevezett szabály megir ennek a játéknak a fejlődését. Webb további sorsáról sokáig nem tudta mit. Nem is sokat törődtek vele, míg a rugby kiagyalásának százéves dulóján utána nem jártak. Ekkor kisült, hogy kivándorolt és végül F országban, a Riviérán, Mentonban halt meg 1872-ben, s ott is teme A francia rugby-szövetség rendbehozta és azóta is gondozza sírját hogy közeledik Webb halálának százéves évfordulója, az angolok rozták, hogy hazahozatják Webb maradványait és díszsírhelybe h Rugbyben. A francia szövetség eleinte tiltakozott a terv ellen, mo hogy miért nem jutott eszükbe az exhumálás 90 éven keresztül?! mégis megegyeztek, Webb maradványait hazaviszik, s a februárba ckenhamban esedékes Anglia—Franciaország válogatott rugby-mér kapcsolatosan Rugbyben leplezik le emlékművét — közösen.

A Nobel béke-díj és a sport

Az 1962. évre nem adta ki a Nobel béke-díjat a svéd tudományos akadémia, azon a címen, hogy nem talált rá érdemes személyt, vagy testületet. A párizsi L' Equipe hozzászól ehhez a döntéshez. Azt írja francia laptársunk: „... miért nem adják már egyszer oda a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak, amelynél többet a békéért, a népek együttműködéséért és barátságáért évtizedeken keresztül, szinte senki sem tett még soha!"

Növekedés és fejlődés

Ernest Jokl-nak az Amateur Athlete c. amerikai szaklapban megjelent cikkéből közöljük az alábbiakat: Az emberi fejlődés alapos változáson megy át. Erre jellemző a növés folyamatának meggyorsulása; az öregedés folyamatának lelassulása; és az élettartam meghosszabbodása. A gyerekek ma gyorsabban fejlődnek és nőnek, mint a múltban. Egy 1962. évi átlag magasságú brit középiskolás nem fér bele a Towerben található középkori lovagok fegyverzetének egyikébe sem. A XVI. század gyönyörű menyasszonyi ruhája, amely a helsinki Nemzeti Múzeumban látható, a mai finn menyasszonyok egyikére sem jó. 1900 és 1960 között az emberek átlagos életkora 50 évről 70 év fölé emelkedett. Bár ez a fejlődés egyelőre még korlátozott területeken megy végbe, a sportteljesítményeket azonban már több vonatkozásban befolyásolta. Így például az elmúlt évtizedekben nagyobb számban versenyeztek sikeresen nagyon fiatal és viszonylag idős férfiak, és a nők is szép eredményeket érnek el a nemzetközi sportesemények. A római olimpián a legjobb amerikai úszólányok életkora 14—16 év között mozgott. A mai középiskolás atlétikai rekordok sokkal jobbak a 20 év előtti hivatalos világrekordoknál. Az érem másik oldalán viszont az ötszörös olimpiai evezősbajnok brit Jack Beresford áll, aki 50 éves korában is részt vesz evezős versenyen. A két régi világrekorder, a svéd Arne Borg és az amerikai Johnny Weissmüller pedig 50 éves korukban is 1 perc körül úsztak a 100 métert.

Óriási síközpontot

Az alpesi számokban fe Szovjetunió nem rendelkezik sízők Moszkva környékén fo Ata közelében, ahol sílift va túlságosan könnyű. Az alpe alkalmas terület csak a Kau edzeni, viszont sílift nincsen.

A Elbrusz lejtőin óriási s 2900 m magasan fekszik, ahc melt területen igen sok a me és sziklákkal és több jó lesik kat, a kezdők és a turisták sz a függővasút völgyi állomása építenek. A jégstadionnál vé 80 méteres — kifutója, amely dion lelátójáról kényelmesen sze a lesiklás és műlesiklás c

Az első síliftet és az első jet válogatott keret pedig ma

Az elektronikus számológépek térhódí

A. J. Barry, a „The Au Journal of Physical Educatio írója megállapítja, hogy kü a számjegyes gépek használh jól a sporteredmények gyors gezése, kiszámítása, illetve á tása tekintetében. Felhaszn ezen felül a kutatást segítő ban is, például az irodalom f zásában az irodalmi források nálásának elősegítéséhez, a tárolásban és a fordításban is a közvetlen kutatást meg az elektronikus gépek pé irodalom feldolgozásában dalmi források felhasználásá segítéséhez, az adattárolásba fordításban is. Végül a k kutatást megkönnyítik az el kus gépek például azáltal nagyszámú adat összefüggésé gezését, szétbontását, osztályo törvényszerűségek megáll pillanatok alatt elvégzik, eg ket oldanak meg, táblázatok s tését teszik lehetővé, ellen mozgások, munkavégzések folyamatát. Végeredménybe *sanként edzések, kísérletek, nyek legfontosabb értékelő ő őrző eszközévé válnak.*

RAMSEYTŐL, WINTERBOTTOM UTÓDJÁTÓL SOKAT VÁRNAK AZ ANGOLOK

Az angol labdarúgó válogatott az elmúlt években váltakozó sikerrel szerepelt. Egy-egy rövidebb sikersorozat után nyomasztó vereségek követték egymást. A szakvezetés tanácskozott, a lapok bíráltak, a játékosok a klubjaikkal való kötelezettségekre hivatkoztak és a válogatott tekintélye közben lassan-lassan esni kezdett. A válogató bizottság nem állt feladata magaslatán. Walter Winterbottomnak, a csapat szövetségi kapitányának is harcolnia kellett azért, hogy szava lehessen a válogatott tizenegy összeállításában. Baj volt az is, hogy emellett Winterbottom még egy másik tisztséget is ellátott: ő volt az angol edző-testület vezetője is. Az angol labdarúgás vezetésének, irányításának átszervezése tehát ilyen körülmények között kézenfekvő volt. A nagy kérdőjel csak ott jelentkezett, hogy vajon ez meddig várat magára. A chilei világbajnokság aztán megoldotta a gordiusi csomót. Az angolok gyenge szereplése, a csapatban uralkodó szellem, a küzdőmorál teljes hiánya stb. égetővé tette, hogy Anglia mielőbb új úton induljon el és megpróbálja visszaszerezni hajdani tekintélyét ebben a sportágban.

Az Angol Labdarúgó Szövetség első reakciója Winterbottom elmozdítása volt. A válogatott szövetségi kapitányát a sportélet más területén bízták meg felelős teendőkkel. Második lépésként kettéválasztották az ő személyében egyesült két tisztséget — a szövetségi kapitányi és az edző-testület elnöki posztját — mondván, hogy egy ember maradéktalanul nem tud két fontos tisztséget betölteni. De most következett a neheze. Senkisem vállalkozott a szövetségi kapitányi tisztség betöltésére, mert ez a poszt már hosszú hónapok óta a sajtó és a szakvezetés céltáblája volt. Éppen ezért nagy volt a meglepetés, amikor a közelmúltban bejelentették, hogy Alf Ramsey személyében megtalálták azt az embert, aki bizonyára ki fogja vezetni a kátyuból az angol labdarúgást. Az edzői testület elnöke pedig Alan Wade lett.

Ramsey sokszoros válogatott játékos, a hátvéd poszton játszott, s már akkor „tábornoknak" nevezték. A új kapitány a konstruktív játék híve és eddigi edzői pályafutása azt igazolta, hogy vannak koncepciói. És vannak komoly eredményei is. Csak egyet közülük: az ő edzői működése alatt jött fel rövid néhány év alatt a harmadik ligából az elsőbe az Ipswich Town, és óriási meglepetésre a bajnokságot is megnyerte.

S most egy kis ízelítő az új szövetségi kapitány labdarúgó ábécéjéből: a védőjátékosnak építőnek és támadószelleműnek kell lennie; a kapus az elsőszámú, az indító csatár; a védelemnek és a csatársornak állandó kapcsolatban kell lenni egymással; a támadásindításnál sokkal hasznosabbak a rövid, mint a hosszú átadások; a támadószellemnek egy pillanatra sem szabad lankadnia; labdarúgó sohasem játszhat eleget ahhoz, hogy fejlődése töretlen legyen, stb.

Ramsey januárban lép új hatáskörébe. Azt ígéri, hogy 1963-ban a nemzetközi mérkőzéseken már új szellemű angol válogatottat látnak majd a pályán a szurkolók.

létesítenek az Elbrusz lejtőin

nálló helyzet annak következménye, hogy a megfelelő létesítményekkel. A szovjet alpesi ytatták edzéseiket, ahol sílift nincs és Alma- ugyan, de a lejtők igen enyhék és a lesiklás si körülményeknek megfelelő lesiklópályákra ázusban található. Ott egész éven át lehetne Ez a helyzet azonban rövidesen megváltozik. központot létesítenek, melynek központi része egész éven át folyhat majd edzés. A kiszeredek lejtő tele mélyedésekkel, gyűrődésekkel ópálya is kitűzhető. Ugyanott műlesiklópályámára pedig gyakorlópályákat lehet létesíteni, közvetlen szomszédságában pedig jégstadiont ződik majd a négy ugrósánc — 20, 35, 50 és k koncentrikusan lesznek elrendezve, s a statttekinthetők. Ugyanezen a helyen futnak összlpontjai is.

meneedékházat már az idén felavatják, a szovr most is az Elbruszon edz.

„LA FRANÇAISE VOLANTE"

vagyis a repülő francia lány megjelölést érdemelte ki Nicole Hassler az angoloktól, akiknek pompás női műkorcsolyázó gárdáját a kis francia lány a Richmond Trophy versenyén legyőzte. Remélhetőleg a magyar közönség is szemtanúja lehet az új francia tehetség első szereplésének nagy világversenyen és a budapesti műkorcsolya Európa-bajnokságon láthatja a francia csodát.

A SVÁJCIAK MEGELŐZTÉK A JAPÁNOKAT

A római olimpiai játékok alkalmával, a 100 m gyorsúszás döntőjében történt incidens miatt a japánok elhatározták, hogy az úszósportban az időmérést a tokiói olimpiáig teljesen megreformálják. Japán fizikusok és mérnökök jelenleg azzal foglalkoznak, hogy az emberi érzékszervek gyengéit robotemberek automatikus pontosságával küszöböljék ki és az elektronikát hivatalosan is bevezessék az úszósport területére. Egy svájci cég azonban megelőzte a japánokat. A cég technikusai egy új készüléket szerkesztettek, amely nyolc úszó célbaérkezését még akkor is pontosan meg tudja állapítani, ha a beütés századmásodperc különbséggel történik. Egy lemez-érintkező (kontaktus), amely a víz fröcskölésére, vagy hullámzására nem reagál, papírszalagon rögzíti az eredményt. A Nemzetközi Úszószövetség még nem mutatott érdeklődést a technikai újítás iránt, azonban az Ausztrál Úszószövetség azonnal „kapcsolt" és a Perth-ben megrendezett „Birodalmi Játékokon" sikerrel alkalmaztatta.

TÁVIRÁNYÍTOTT VERSENYZŐK

Belgrádban, az atlétikai Európa-bajnokságon, ahol a japán szakemberek mint megfigyelők voltak jelen, miniatűr ultrarövid hullámú készülékeket mutattak, amelyekkel az edzők a lelátóról is tanáccsal láthatják el versenyzőiket. Ez a találmány persze nem új, néhány évvel ezelőtt az egyik amerikai labdarúgó-csapat játékosait is ilyen készülékkel irányította az edző, meg a sífutók is évek óta használják. A japánok azonban módosították rajta: tranzisztorral látták el, a hatósugara a 2 km-t is meghaladja és az egész alig nagyobb, mint egy gyufásskatulya.

Az első „aszfalt futópálya" Európában

Az október 5—6-án Lübeckben tartott lengyel—német ifjúsági atlétikai országok közötti versenyen próbálták ki az első európai „aszfalt" futópályát. Az USA-ban készített ilyen futópályákkal ellentétben a lübecki stadionban kaucsuk, parafa és gumi keverékből készítették el az „aszfaltozott" pályákat. A belső pályákon valamivel több parafát használtak fel a közép- és hosszútávfutók miatt, így tették puhábbá és rugalmasabbá. A rövidtávfutók és 400 méteres futók ezzel szemben valamivel keményebb pályán futnak. Az ugrások leérkezőhelyein parafa—gumi keverékből készült betéteket alkalmaztak, ami az ugrók ízületeinek védelmét szolgálja. Finnországban készültek már ilyen aszfalt-pályák az ugrók számára, azonban mégis Lübeckben van az első teljesen ilyen módon berendezett stadion Európában.

Új atlétikai segédeszköz: a futószőnyeg

Igen érdekes hírt olvastunk Préda József, temesvári mérnök „pályapótló" találmányáról. Közép- és hosszútávfutók részére „futószőnyeget" készített, amely lényegében közönséges futószalag, egymástól 3—4 méterre elhelyezett két henger között szalad és forgási sebessége szabályozható. Az atléta rajta tulajdonképpen egyhelyben fut, de követnie kell a beállított sebességet, ellenkező esetben leesik róla. A sebességet futás közben szükség szerint változtatni lehet, és az elért eredmény menetközben leolvasható. Az új segédeszköz több szempontból is célszerű. A versenyző az időjárástól és évszaktól függetlenül, kis helyen végezhet futóedzéseket, munkája közelről megfigyelhető, s a futó is mindig mindenről tájékozást nyer. Az új találmány igen jelentős tudományos megfigyelések szempontjából is. Futás közben ugyanis figyelni lehet a gyorsaság változtatása közben a versenyző szervezeti reakcióit és ennek alapján el tudják dönteni, vajon az illető képes-e átlagon felüli eredmények elérésére.

A testneveléselmélet más kérdéseit is vitassák meg!

A Sport és Tudomány hasábjain közel egy év óta éles vita folyik a testneveléselmélet néhány fontos fogalmának, kategóriájának meghatározásával kapcsolatban. A vitaindító cikk által felvetett leglényegesebb kérdésekre —

a testnevelés, a sport, a szocialista sport, a tartalom és forma —

értelmezésére, meghatározására — a Testnevelési Főiskola Testneveléselméleti Tanszéke még nem válaszolt. A hozzászólók sem foglalkoztak mind ezekkel a problémákkal részletesen, mert — mint ahogy Megyeri Ferenc is megállapította — a vitaindító ezzel kapcsolatos bírálata jogos, és az általa megfogalmazott válasz helyes.

Hasznos és szükséges ez a vita, mert a testneveléselmélet az egyetlen tudományág, amely eddig néhány — egyébként igen nagyrabecsült, tekintélyes — főiskolai tanár kizárólagos területe, egyedi, hozzánemférhető munkássága volt. Ezekről a kérdésekről alig esett szó — nem hogy vita — és a legfelsőbb sportvezetés sem foglalkozott a testnevelés világnézeti kérdéseivel. Tudomásom szerint

a testkultúra

különböző elméleti problémáiról eddig még nem volt elemző vita; a kényes kérdésekhez az illetékesek nyilvánosan nem nyultak hozzá.

A legélesebb vita

a testgyakorlatok

meghatározásával kapcsolatban alakult ki. Véleményem szerint a hozzászólók — Ember Lászlóné kivételével — igen értékes gondolatokkal, megállapításokkal egészítették ki, illetőleg tették pontosabbá a vitaindító által felvetett kérdéseket és válaszokat. Dely Károly, Kálmánchey Zoltán, Megyeri Ferenc, Büchler Róbert nagymértékben hozzájárult a testneveléselmélet továbbfejlesztéséhez és a hibák kijavításához. *Ezért feltétlenül fontosnak és hasznosnak tartanám a testnevelés- és sportelmélet valamennyi fontos és lényeges kérdésének megvizsgálását ugyanilyen módon.*

E jelentős vita során azonban a hozzászólásokban néhány megállapítás zavarokat okozhat, a leglényegesebb kérdésekről elterelheti a figyelmet, Ember Lászlóné cikke alapjaiban helytelen.

Igen értékes volt Büchler Róbert hozzászólása. Lényegében a világnézeti tisztaságra, a teleológiai szemlélet veszélyére és az ellene folyó küzdelem fontosságára hívta fel a figyelmet. Világos, jól követhető gondolatmenete, meggyőző érvei, szemléltető példái még azok számára is

bebizonyították a testneveléselméletben fellelhető idealista szemlélet hatását,

akikben a vitaindító cikk kissé nehezebben követhető érvelése, kevésbé részletező indokolása, tömörebb fogalmazása kétséget hagyott.

Ennek ellenére Büchler Róbert cikke mégis zavarokat okozhat. Figyeljük a gondolatvezetését:

„... akkor esünk a teleológia naiv hibájába, tudománytalan idealista spekulációkba, ha ezekkel a célokkal magyarázzuk is és megvilágítjuk is e jelenségeket; ha tudományos vizsgálat, elemzés során az eredmény, a cél kimutatásával helyettesítjük az okok és feltételek kutatását, megállapítását."

A következő hasábban a cikkíró megállapítja, hogy „Czirják József a könyvében mindenütt egyoldalúan a célokat állítja előtérbe, az okokról, a körülményekről alig találunk kitérést".

Még pontosabban fogalmazza meg a véleményét „Az alapvető hiányosság" című cikkrészletben, ahol az alábbiakat írja:

„... a teleológiával kapcsolatban tűnik ki Czirják módszerének alapvető hiányossága, válik nyilvánvalóvá kiindulópontjának terméketlensége."

Büchler Róbert tehát tulajdonképpen a legrészletesebben, a leglogikusabban és tegyük hozzá, a legszellemesebben bebizonyítja a vitaindító cikk egyik leglényegesebb megállapításának helyességét, nevezetesen azt, hogy a Testnevelési Főiskolán oktatott testneveléselmélet egyes megállapításaival kapcsolatban felfedhető az idealista, illetőleg a teleológiai szemlélet hatása.

Ennek ellenére a későbbiekben a cikkíró azzal a meghökkentő kijelentéssel lepi meg olvasóit, hogy Dely Károly állítása, mely szerint Czirják felfogása közeli rokonságban van a teleológiával, nem egészen megalapozott. Sőt, a továbbiakban kijelenti: „Valójában tehát nem is ideológiai, hanem csupán

logikai, szaktudományi problémával állunk szemben".

Véleményem szerint Büchler Róbert ellentmondásba került önmagával. Mindazt, amit cikke elején helyesen bebizonyít, azt érthetetlen okok miatt a későbbiekben megcáfolja, és ezzel tulajdonképpen a legnagyobb zavarokat idézi elő.

Büchlernek igaza lehet abban, hogy a vitatott, téves gondolatok forrását elsősorban a tudományosan nem kellően differenciált szemléletben, bizonyos szubjektivizmusban, logikai hibában kell keresni és nem csupán az idealista teleológiai szemlélet hatásában.

Nézetem szerint azonban még abban az esetben is, ha a Testnevelési Főiskolán oktatott testneveléselmélet hibái valóban csak logikai, szaktudományos problémákból fakadnak, és ha ezek a téves megállapítások valóban nem is magyarázhatók tudatos, idealista, illetőleg teleológiai állásponttal — akkor is helyes a vitaindítónak az a megállapítása, amelyet Büchler is bebizonyított és, hogy *a hibákkal kapcsolatban fellelhető az idealista, illetőleg teleológiai szemlélet hatása.*

Az idealista, illetőleg teleológiai szemlélet hatására kialakult

téves nézetek hirdetői ugyanis nincsenek mindig tudatában világnézeti beállítottságuknak.

Ezt hagyta figyelmen kívül Büchler Róbert!

Czirják Józsefet is nyilván jószándék vezette, bizonyosan a marxista világnézet szellemének megfelelően akarta megírni tankönyvét és jegyzeteit, azonban mégis, öntudatlanul is ezzel ellentétes szemlélet hatása alatt álló gondolatok kifejezőjévé, terjesztőjévé vált. Ezért természetesen helytelen lenne a Testnevelési Főiskola kiváló tanszékvezető tanárát elmarasztalni. Ilyen jellegű hibák minden olyan szaktudományban előfordulhatnak, ahol a különböző kérdéseket még nem vizsgálták felül és nem értékelték a dialektikus materializmus szempontjából. Különösen érthető az ilyen tévedés a testnevelésben és a sportban, hiszen eddig sokak előtt úgy látszott, hogy ezeknek nincs sok közük a világnézeti kérdésekhez.

Ennek a vitának éppen az a nagy jelentősége és értéke, hogy a testnevelés és sport szakemberei számára bebizonyítja a marxista filozófia tanulmányozásának szükségességét. Büchler Róbert cikkének ellentmondó végkövetkeztetése éppen erről a leglényegesebb kérdésről terelné el a figyelmet.

Hozzászólásának másik hiányossága — amit cikkének címével is kifejez —, hogy

leszűkíti a vitát

Czirják József: „Testneveléselmélet" című könyvének bírálatára.

A vitaindító cikkek és az eddigi hozzászólások azonban nemcsak e tankönyv, hanem Czirják József valamennyi jegyzetében fellelhető téves nézetekre is felhívták a figyelmet. A vita tehát szélesebb alapokon, több könyvvel, jegyzettel kapcsolatban indult meg, s ezért helytelen azt leszűkíteni, korlátozni.

Itt jegyzem meg, hogy szerintem Dely Károly is komoly hibát követett el azzal, hogy a vitatott kérdéseket csupán Czirják József ideológiai tévedésének minősítette. A vita során bebizonyosodott, hogy

ez a probléma általánosabb, nagyobb körben is fellelhető.

Ember Lászlóné, a Testnevelési Főiskola adjunktusa még Czirják Józsefnél is helytelenebbül értelmezi a felvetett kérdéseket.

Hozzászólás a „Testneveléselmélet" című tankönyvről folyó vitához

Ingerült személyeskedése nyilván igen sok szakembernek vette el a kedvét a hozzászólástól. Örvendetes, hogy a lekezelő, a további vitát egyoldalúan befolyásolni és a bírálatot elfojtani szándékozó hangnem ellenére a vita tovább folytatódott és tevékenyen hozzájárult a kérdések tisztázásához.

Ember Lászlóné a helytelen nézetei igazolására marxista terminológiát és marxista—leninista idézeteket vonultatott fel. Gondolatait a dialektikus materializmussal összhangban levő marxista nézeteknek próbálja feltüntetni. Valójában azonban csak a régi fogást alkalmazza. Dely Károlynak ugyanis olyan kijelentéseket tulajdonít, amelyekről vitaindító cikkében nem írt.

Ember Lászlóné tehát önmagával vitatkozik, és amint azt helyesen írja Büchler Róbert „olyat állít, amit senki sem von vagy vonhatott kétségbe".

Ember Lászlóné

az emberi cselekedetek tudatosságát és célirányosságát

magyarázza és bizonygatja. Még Grantini docenst is idézi. De hogyan lehet ebből erre következtetni?!

Helytelen gondolatmenetének bizonyítására Rudas Lászlótól is idéz. Kiemel két mondatot, figyelmen kívül hagyja ezek előzményeit, összefüggéseit, és dialektika-ellenesen megpróbálja azokat felhasználni saját, helytelen nézeteinek igazolására. Ez az eljárás félrevezetheti az olvasókat és különösen a Testnevelési Főiskola hallgatóit.

A két Rudas idézet ugyanis a mozgásformák közötti különbségeket szemlélteti, és egy szóval sem igazolja Emberné nézeteit. Rudas azt írja, hogy a tüntetésre sietö munkás mozgása nem egyszerű mechanikus mozgás, hanem társadalmi mozgásforma.

Milyen alapon állítja Ember Lászlóné e Rudas idézet alapján, hogy a mozgás lényegét a célja határozza meg. Ilyen metafizikusan a gondolatok lényegének, mondanivalójának figyelembevétele nélkül. enyhén szólva helytelen idézni.

A eddigi vita során még sok kérdést nem sikerült megnyugtató módon, egyértelműen tisztázni, lezárni. A legkiválóbb hozzászólásokban, bizonyos kisebb kérdésekben még most is vannak nézeteltérések, véleménykülönbségek, azonban ma már biztonsággal állíthajtuk, hogy

a dialektikus materialista világnézet tanulmányozása és alkalmazása a testnevelés- és sportelméletben minden szakember számára fontos és nélkülözhetetlen.

Csőke József,
a Magyar Filmhíradó sportszerkesztője

Egyszerű reakcióidőmérő készülék

A reakcióidőmérés jelentősége a testneveléstudomány területén az utóbbi években egyre nagyobb jelentőséget kapott. Megállapítást nyert, hogy sportorvosi, sportélettani és sportlélektani vizsgálatok során jól felhasználható adatokat szolgálhat az erőnlét, az idegrendszeri állóképesség, az agykéreg ingerlékenységében beálló változások, stb. megítélésénél. (Csinády, Nemessuri, Horváth L., Geréb és mások.) A forgalomban levő reakcióidőmérő készülékek elektromos elveken alapulnak és elterjedésüknek legnagyobb hátránya, hogy igen költségesek és áruk többezer forintra rúg. Készülékünket azért állítottuk össze, hogy a reakcióidőmérés minél szélesebb területen alkalmazható legyen, ugyanis előállítási ára 100 forintot alig érő nyersanyag és az összeállításhoz szükséges munkadíj.

Készülékünk nem elektromos, hanem mechanikus elveken alapszik és nagy előnye, hogy az elektromos rendszerű készülékeken fellépő néhány zavar teljesen kizárt. Ilyen pl. a hálózati áram ingadozása, vagy a jelző mutató tehetetlensége következtében beálló hibás érték.

Készülékünk leírása a következő:

A készülék alapját egy falra akasztható 60×42, vagy 60×35 cm-es fatábla képezi, amelyre mm papírt ragasztottunk. (1. ábra.)

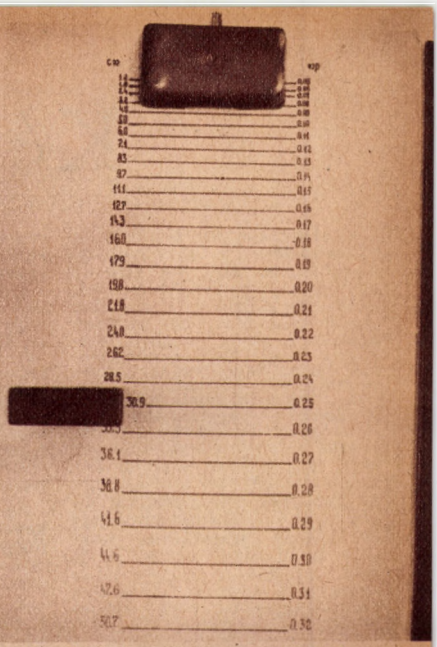
A tábla felső részén egy 13×7×4 cm-es doboz látható, melynek alsó részén a később ismertetendő léc számára egy kis nyílás van. A dobozban zseblámpaelem áramkörébe egy elektromos égőt kapcsoltunk. Ha az ábra jobb szélén látható lécet a doboz alsó nyílásán keresztül felfelé toljuk, az áramkör megszakad. Amikor a lécet elengedjük és lefelé esik, az áramkör záródik és a doboz tetején látható elektromos égő kigyullad.

A léc 56 cm hosszú, 4 cm széles és 1,5 cm magas faléc, súlya 100 gr. A tábla bal oldalán, az alsó harmadban egy 4×10 cm-es alappal rendelkező 2 cm magas fa idom látható a kéz támasztására, hogy evvel az ujjaknak a táblától való egyforma távolsága biztosítható legyen.

A reakcióidő mérést a következőképpen kell végrehajtani:

A jobb kezes vizsgálandó egyén a tábla baloldalára áll, majd tenyerét a támasztó faidomra helyezi úgy, hogy ujjai az elmozduló léc fölött kb. 1 cm távolságban legyenek. (2. ábra.)

Közben a vizsgáló lécet a doboz nyílásán keresztül feltolja, mire a dobozban levő áramkör megszakad és az elektromos égő kialszik. A lécet alul a vizsgáló egyén ujjaival tartja. Abban a pillanatban, amikor a



1. ábra

lécet elengedi, a léc esésével egyidőben az áramkör záródik és az elektromos égő kigyullad. A fény felvillanása jelzés a vizsgált egyén számára, hogy amilyen gyorsan csak képes, gyakoroljon nyomást a lécre, hogy a léc esése megszűnjön. Ekkor a léc felső helyzetéből az esés távolságát és 100/mp-ben az esés idejét leolvashatjuk a táblán. (3. ábra.) A táblán a léctől balra az esés távolsága, jobbra pedig az ideje olvasható le. Jelen esetben a léc 12,7 cm-t esett, ami 0,16 mp-nek felel meg. Az esés idejét Balogh Lajos mérnök, tudományos kutató tanácsai alapján a következő képlet alapján számítottuk ki:

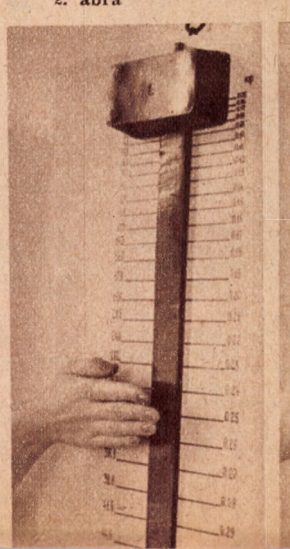
$$s = \frac{gt^2}{2} = \frac{g}{2}t^2$$

A készülék nagy előnye, hogy rendkívül olcsó, tehát könnyen elérhető, valamint az is, hogy hordozható és sportpályákon, a sporttevékenység színhelyén is végezhető vele vizsgálat.

A készüléket 1962. márciusában újításként nyújtottuk be.

Kereszty Alfonz dr. és Unger Mihály
TF Orvostudományi Tanszék

2. ábra



3. ábra



Két játékos kombinációi

A játék mindig fejlődik. A szakemberek, a közvélemény, a sajtó hol ezt, hol azt az együttest, leggyakrabban a válogatottat kiáltja ki korszerűen játszó csapatnak. Ha valóban hozzáértő szem vizsgálja ezeket a csapatokat, rendszerint azt látja, hogy nincs semmi rendkívüli a játékban. A mezőny fölé való emelkedést — a korszerűt — legtöbb esetben a játékosok rendkívüli játéktudása jelenti. Ennek ellenére látni kell a játék állandó fejlődését, amely sokszor egy-egy új technikai elem, taktikai elgondolás, szabálymódosítás formájában jelentkezik. Sokszor találkozunk olyan fejlődési formával is, amely a játék egyik ősi elvének szerencsés hangsúlyozásával jut kifejezésre.

Körülbelül ez az utóbbi az, amely a komplikált taktikai elgondolások ellenhatásaképpen és a szabálymódosítások hatására az egymással kapcsolatban levő két játékos lehetőségeit helyezi előtérbe. A két játékos kombinációin alapuló játék olyan „ősi", mint maga a játék. A termékeny magból bontakoztak ki a különböző játék-elgondolások, taktikák. A háromszögelés, az add és fuss, a szabad játék mind a két játékos kapcsolatán alapuló támadójátékot jelenti. Igen sok sportszerű csapatjátékban, így a kosárlabdában is, a szisztematikus kombináció-keresés, a minél több játékos bekapcsolására való törekvés, a támadás végső lényegéről az előkészületre — a támadások szervezésére helyezte a hangsúlyt. De bármily szép elgondolást dolgozott is ki ez az irányzat, nem jelenthetett egészséges fejlődést. Ennek ellenére produkált olyant, amit ma már elhagyni nem lehet. Sőt, azt mondhatjuk, hogy lényeges elemekkel gazdagították a játékot. Ilyenek az elzárások, amelyek új lehetőséget jelentenek a két játékos kombinációiban. Ezzel ez az egyszerű támadási elv jellegében kétféle színezetet kapott: **az ösztönös és a tudatos megoldások keresését.**

Az ösztönös kapcsolatok variációi a két játékos technikai felkészültségét és helyzetfelismerésük fejlettségi fokát fémjelzik. Minthogy az ösztönös kapcsolatok a pillanatnyi helyzet fentebb említett módon való értékesítését jelentik, nyilvánvaló, hogy ezeket tanítható gyakorlatok formájában rögzíteni nem lehet. Tanításukat csak közvetett módon, azaz a technika állandó fejlesztésével és a helyzetfelismerést fejlesztő gyakorlatok beállításával lehet megoldani.

A tudatos kapcsolatokban a két játékos meghatározott mozgásiránnyal és a labda megfelelő mozgatásával előre meghatározott helyen és módon igyekszik helyzetet teremteni. Az ilyen támadó cselekvések a különböző elzárásokban, leválásokban jutnak kifejezésre. Az elzárások éppúgy hozzátartoznak a játékhoz, mint a passzolással végrehajtott ösztönös helycserék. A két játékos kapcsolatán alapuló játék fejtegetésében az ösztönös és tudatos megoldások szétválasztása csak elméleti vonatkozásban képzelhető el. Alátámasztja megállapításunkat az a tény is, hogy a tudatos támadó cselezések végső megoldásában gyakran választja az egyik játékos az egyéni, az ösztönös megoldást.

A tudatos támadó cselekvésben gyakran tapasztalhatjuk, hogy a két játékos közül csak az egyik cselekszik tudatosan, míg a másik önkéntelenül lesz részese az akciónak. A tudatosan cselekvő játékos lehet az, akinél a labda van, de lehet bármelyik másik labda nélküli társa. Ilyen megoldásokra annál inkább számíthatunk, minél inkább vált vérükké játékosainknak az elzárás.

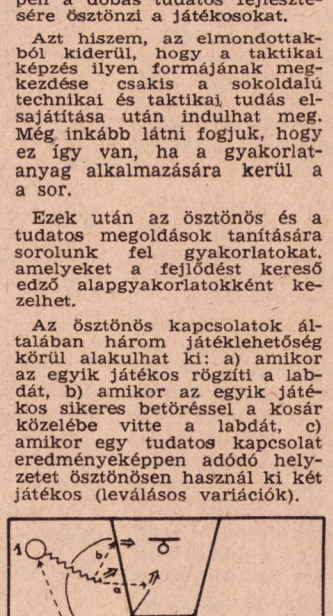
Az ösztönös és a tudatos kapcsolat ilyen szoros összefüggései azt jelenti, hogy a tanításnak és a gyakorlásnak együtt kell haladnia.

A két játékos kapcsolatán alapuló lehetőségek kidolgozását, gyakorlását edzői szempontból azért tartom fontosnak, mert ez emelni fogja a játékosok támadó felkészültségének fokozását. Az ilyen jellegű gyakorlatok tudatos és folyamatos végzése a kosárra törésre, a támadásszövés lerövidítésére, az egymáshoz való kapcsolódás keresésére és a támadó technika, különösképpen a dobás tudatos fejlesztésére ösztönzi a játékosokat.

Azt hiszem, az elmondottakból kiderül, hogy a taktikai képzés ilyen formájának megkezdése csakis a sokoldalú technikai és taktikai tudás elsajátítása után indulhat meg. Még inkább látni fogjuk, hogy ez így van, ha a gyakorlatanyag alkalmazására kerül a a sor.

Ezek után az ösztönös és a tudatos megoldások tanítására sorolunk fel gyakorlatokat, amelyeket a fejlődést kereső edző alapgyakorlatokként kezelhet.

Az ösztönös kapcsolatok általában három játéklehetőség körül alakulhat ki: a) amikor az egyik játékos rögzíti a labdát, b) amikor az egyik játékos sikeres betöréssel a kosár közelébe vitte a labdát, c) amikor egy tudatos kapcsolat eredményeképpen adódó helyzetet ösztönösen használ ki két játékos (leválásos variációk).



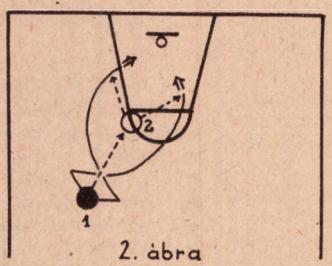
1. ábra

2-es passzol a sarokban álló 1-esnek, 1-es labdavezetéssel betör, majd megáll. Ebből a helyzetből a következő megoldások játszhatók meg:

a) a 2-es a nyíl irányában labda nélkül befut s a védők reagálásának megfelelően visszakapja a labdát az 1-estől és dob.

b) a 2-es befelé cselezve kifelé indul, s az alapvonalnál kapja vissza a labdát az 1-estől.

c) az 1-es cselezi a visszajátszást befelé is és kifelé is, majd felugrik és tempót dob (1. ábra).

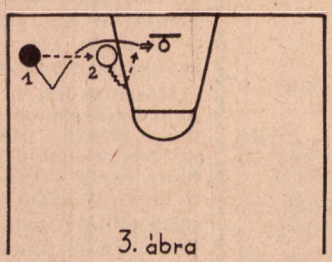


2. ábra

a) **Hátvéd és a középjátékos.** 1-es passzol a 2-esnek, majd befelé cselezve indul el s az oldalvonal mentén tör be, ahol visszakapja a labdát a középtől.

b) Az 1-es a bejátszás után kifelé cselezi az indulást, majd befelé betör. Itt kapja a labdát a középtől és dob (2. ábra).

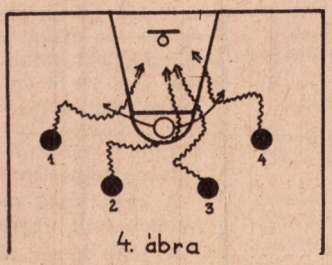
c) **Bedobó és az alapvonal mentén álló középjátékos.**



3. ábra

A bedobó a sarokból játszik be a középnek, aki egy leütéssel beindulást kezd. Az 1-es hátrafelé cselezve az alapvonal mentén indul be, s pattintott átadással kapja vissza a labdát a középtől. Az ösztönös kapcsolatok kialakítására, az „összeszokásra" legjobb gyakorlat a két játékos „szabad" passzolgatása, amely 4—5 átadás után kosárra dobással fejeződik be (3. ábra).

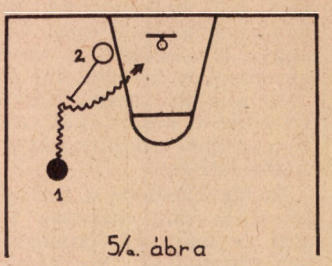
Az ösztönös és tudatos kapcsolódás átmeneti formájának tekinthetők azok a megoldások, melyekben a kapcsolódás az egyik játékos tudatos cselekvéseképpen jön létre.



4. ábra

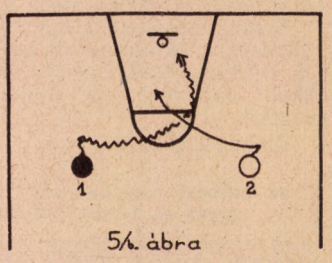
1-es, 2-es, 3-as és 4-es játékos kis körben mozogva, labdát vezetgetve figyeli az ideoda mozgó 5-öst, amikor valamelyik úgy érzi, hogy a közép alkalmas ponton van egy elzárásba vezetés végrehajtásához, beindul (4. ábra).

A labda nélküli játékos tudatos segítésének három változatát láthatjuk az 5/a), b) és c) ábrán.



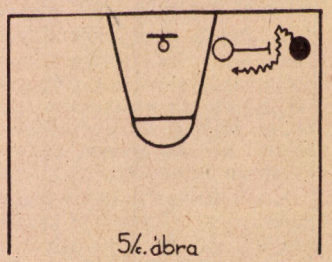
5/a. ábra

5/a: az 1-es hátvéd labdavezetéssel beindul, a 2-es közép ezt látva, elzárásba fut, az 1-es felhasználva az elzárás-adta lehetőséget, iránytváltoztatva fejezi be a kosárratörését.



5/b. ábra

5/b: A beinduló 1-es hátvédnek a 2-es hátvéd segít azzal, hogy keresztbefutással megkísérli levágni az 1-es védőjét.



5/c. ábra

5/c: A beinduló bedobónak ismét a közép segít azzal, hogy álló elzárásban mozgásával zavarja az 1-es védőjét.

Ebbe a csoportba sorolhatjuk azokat a nehezen kialakítható támadásokat, amelyeket rendszerint alapvonal melletti betöréssel indít a támadó. A támadást ő maga nem tudja befejezni, de valamelyik ügyesen kapcsolódó támadó társa igen. Ennek gyakorlása azért is fontos, mert ha nincs a csapatban valaki, aki „megérti" a betörő támadót, a csapat menthetetlenül elveszti a labdát.

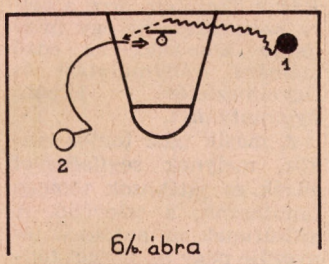
A 6/a, b, c ábrán három gyakran látható variációt közlünk.



6/a. ábra

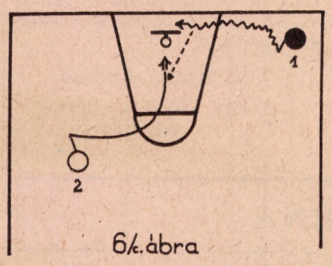
KOSÁRLABDÁZÁSBAN

6/a: az 1-es bedobó betör az alapvonal mentén. Erre a közép a nyíl irányában felfelé mozog. Az ellenfél közepe váltani kénytelen, mire az 1-es passzol az üresen hagyott 2-esnek, a középnek.



6/a. ábra

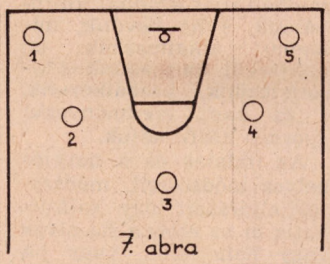
6/b: szintén a bedobó indítja a sarokból a támadást. A 2-es bedobó látva 1-es szorongatott helyzetét, befut az alapvonalhoz, ahol rendszerint földön pattintva kapja a labdát az 1-estől.



6/b. ábra

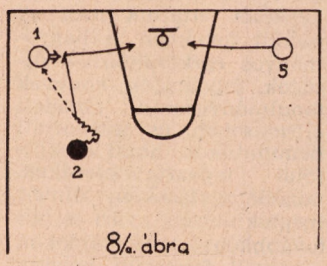
6/c: A támadást indító 1-estől az egyik beugró hátvéd, a 2-es kap labdát.

Az eddig közölt gyakorlatokból azt a téves következtetést lehet levonni, hogy a két játékos kapcsolatán alapuló akciók variációi szegények s önzésre nevelik a játékosokat. Ez a két feltevés nagy mértékben csökkentené a támadásoknak az értékét, mert hiszen az önzés és felelőtlenség mellett a gyakorlatok olyan játékfelfogást alakítanának ki, amely sok esetben kényszerhelyzetbe vinné a játékosokat. Ez pedig irreális helyzetekből való dobásokat, egyéni vállalkozásokat, labdaelvesztéseket eredményezne. A helyesen értelmezett összjáték azonban még két játékosra vonatkoztatva sem jelenti a játék olyan eltorzítását, amely nélkülözné a szellemes megoldások egymásba kapcsolódását, a kombinatív játék szépségeit. Ennek igazolására közlünk olyan egymásba kapcsolódó megoldásokat, amelyek két támadó tudatos kapcsolatából indulnak el, s logikusan épülnek egymásra a védők reagálásának figyelembe vételével. Mint támadási elemek hasznosan illeszthetők minden játékfelfogásba, s eredményesen játszhatók bármely csapatszerkezettel. Mint csapatjátékra szabott taktika, megnyugtató módon csökkenti a kimondott középjátékos hiányából adódó hátrányokat. A megfelelő középjátékos nélkül játszó csapat felállása ehhez a játékhoz a 7. ábrán látható.



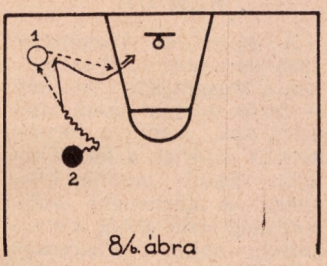
7. ábra

Az első mozzanata a játéknak a 8. ábrán látható.



8/a. ábra

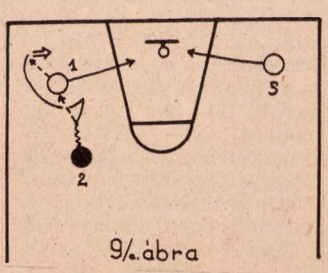
8/a: A 2-es labdát vezet a sarokban álló 1-es felé, 2—3 m-re 1-estől passzol, s álló elzárásba fut. Az 1-es kosárra dob az álló elzárás mögül. A lepattanó labdáért a 2-es, az 5-ös és az 1-es fut.



8/b. ábra

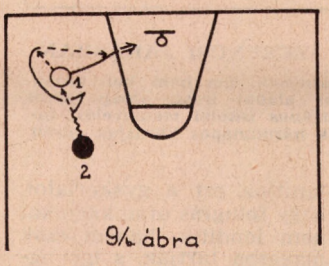
8/b: Azt a változatot láthatjuk, amelyben az 1-es tempó dobáshoz felugorva látja, hogy az elzárásból leváló 2-es üresen fut a kosár felé, ezért az 1-es dobás helyett beejti a labdát a 2-esnek.

A következőkben azonos támadásindítás három variációját szemléltetjük a következő ábrákon.



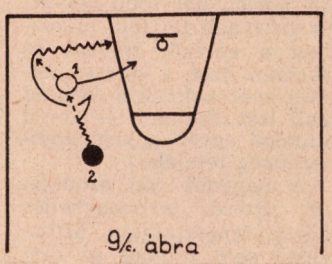
9/a. ábra

9/a: A 2-es labdavezetés útján 1-esnek passzol, majd cselezi az elzárásba futást és a sarokba fut. Az 1-es visszaadja a labdát 2-esnek, s fut a lepattanó labdáért, 2-es dob kosárra.



9/b. ábra

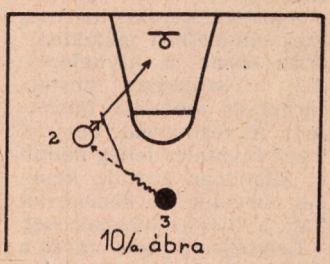
9/b: A 2-es beejti a labdát a leváló 1-esnek a kosár alá.



9/c. ábra

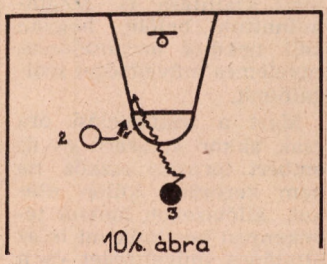
9/c: A 2-es látja, hogy a védők elzárják a gyűrű felé eső területet, labdavezetéssel tör kosárra az alapvonal mentén.

A következő három ábra a 2-es és a 3-as kapcsolatával kidolgozott támadásokat mutatja.



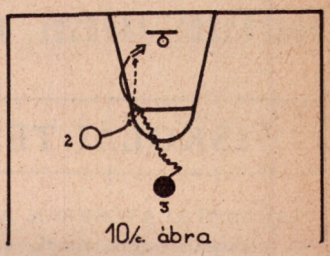
10/a. ábra

A 10/a ábrán a 3-as labdát vezet 2 felé, majd a passzolás után elzárásba fut 2-es elé, a 2-es kosárra dob, a 3-as lepattanó labdáért fut.



10/b. ábra

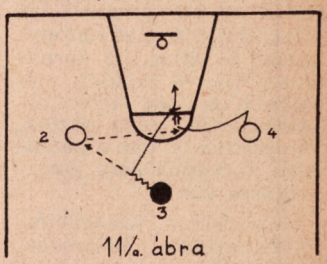
A 10/b ábrán a 3-as betör, majd visszapasszol 2-esnek, aki vagy dob, vagy visszapasszol a leváló 3-nak. (Lásd 10/c. ábrát.)



10/c. ábra

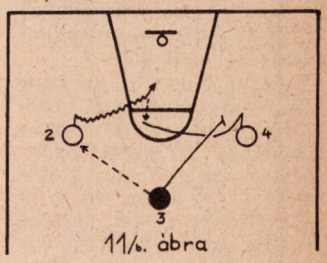
A közölt megoldások természetesen megjátszhatók minden szomszédos játékossal aszerint, hogy kinél van a labda, s melyik szomszédja felé kezdeményez.

Végül közlünk két olyan támadást, amelyben 3 játékos szerepel úgy, hogy a harmadik bekapcsolása az egyik játékos kiesését jelenti.



11/a. ábra

A 11/a ábrán a 3-as labdát vezet a 2-es felé, s álló elzárást fut 4-esnek, 2-es passzol a 4-esnek, aki kosárra dob.



11/b. ábra

A 11/b. ábrán 3-as passzol 2-esnek s elzárásba fut a 4-esnek, a 2-es labdát vezetve tör kosárra és visszapasszol a mögéje futó 4-esnek.

A két játékos kapcsolatán alapuló játék ilyen szellemű tanítása az előbbiekben közöltek mellett azért is hasznos, mert alkalmas arra, hogy határozott játékfelfogást alakítsunk ki csapatainkban.

A gyakorlatok, illetve megoldások olyan támadó mozdulatokat tartalmaznak, amelyekben igazán jó játékosnak hibázni nem lehet. Tervszerű edzéssel a labdabiztosság annyira fokozható, hogy a labdaeladások számát nagy mértékben csökkenteni lehet. S a helyzetek kialakítására, gyors kihasználásra való törekvés talán a magyar válogatott számára is kitermelhet olyan dobójátékosokat, akiket ezidőszerint anynyira nélkülözünk.

Szabó János
testnevelő tanár

AZ OLVASÓ

HOZZÁSZÓL, JAVASOL, KIFOGÁSOL, MEGJEGYEZ

ISKOLAI TESTNEVELÉS

TAPASZTALATCSERÉN A SZERENCSI JÁRÁSBAN

(A tapasztalatcserék mindig hasznosak. Ezt nem kell külön bizonyítgatni. Mégis közöljük az alábbi írást, amely arról szól, hogy a debreceni járás általános iskolai testnevelési továbbképző vezetői mit tapasztaltak háromnapos körútjuk során Szerencsen és környékén.)

A rendkívül barátságos légkörben és igen figyelmes kalauzolás mellett lebonyolított, erős iramban megtett úton egész sereg testnevelési órát néztünk végig. A járásban 34 tanuló csoport van, s ezt 17 testnevelő tanítja, ami országos viszonylatban jó átlag. 13 tornaterem, illetve szükség tornaterem is elég fejlett állapotra vall, ezek tiszták, rendezettek is, bár a padlózatuk korszerűsítésre, gumiborításra vár.

Stajz István testnevelési szakfelügyelő hetenként háromszor keresi fel a környék iskoláit, mindig szerdai, csütörtöki és pénteki napokon. Lelkes és jó munkáját saját iskolásai sikerei is igazolják, például az őszi négytusa versenyeken.

Egyöntetűen állapítottuk meg, hogy mennyire használtak a testnevelő tanárok, szakfelügyelők részére rendezett konferenciák. Határozottan egységes irányba fejlesztették a mi területünkön folyó nevelést. A testnevelés tartalmi munkájának elmélyítése érdekében minél több ilyen értekezletre, előadásra, sőt tanfolyamra volna szükség.

A megtekintett órák tartalmi része azt mutatja, hogy a legtöbb nevelő lelkiismeretesen forgatja a kiadott testnevelési kézikönyvet. Akadt azonban járás, a szántói, ahol a könyvet — nem kapták meg. Sajnos azonban a könyv nem tökéletes. A tárgyi tévedéseken felül leginkább az helytelen benne, hogy nem mindenütt mutatják az ábrák a gyakorlatokat elindulásukban. A folyamatban történő ábrázolás megtévesztheti a kevésbé gyakorlott nevelőt. Például a zsámolyról történő leugrásnak is csak a közepét ábrázolja leírás nélkül a rajt, s bizony nem egy helyen úgy tanítják ezt a gyakorlatot, hogy felugrás után karjukat nem lendítik, hanem csak magasba tartják, s így ugranak le guggolásba.

A Kilián mozgalom itt is főleg az iskolákban mutat fel sikert, bár több helyütt is drágának tartják: miközben a kereső, dolgozó 10 forintot fizet, a kereset nélküli gyerekeknek 5 forintot kell leszurkolniok — annyi minden egyéb anyagi kötelezettség tetejébe.

A nagyobb baj azonban az úttörő tevékenykedés körül tapasztalható. Szinte sehol sem tudnak az őrsi órákra menő 15—30 őrs számára minden alkalommal megfelelő sportfoglalkozást teremteni. Az elképzelés szerinti 3—4 órás sportolás még fix időpont kitűzésével sem oldható meg.

Sportszakkörök itt még csak elméletben működnek. Hiányoznak a kivitelezéshez a szükséges anyagi, tárgyi és személyi feltételek. A testnevelő tanárok azért hivatalos jelleg nélkül is állandóan segítik, képezik, nevelik az élsportolókat, a kiváló tehetségeket.

Legmélyebb benyomást a mádi iskola keltett. Szépség, tisztaság, művészi ízlés, a jóra nevelő motívumok tömege jellemzi. Nagyon tetszett a szerencsi központi iskola állandó jellegű kiállítása is. Megtanulhattuk belőle, hogyan kell nekünk az általános, egyetemes műveltséget szolgálnunk.

Mert a testnevelési óra csak akkor korszerű és új embert formáló eszköz, ha nem keresünk külön utakat, állóvizeket, hanem tevékenyen beállunk mi is az általános műveltséget és a haladást szolgáló forradalmi áradatba.

Somorjai László
Hajdúnánás

LABDARÚGÁS

SEGÍTSEN A TELEVÍZIÓ IS!

A tudományok segítsége következtében a fejlődés rohamos a sportban is. Csak úgy tarthatunk lépést ezzel a fejlődéssel, ha minden újat azonnal kipróbálunk, s ha beválik, mihamar alkalmazzuk is; azonkívül, ha magunk is kísérletezünk, próbálkozunk, s az elért eredményeket gyorsan közre adjuk.

Az oktatás és a nevelés helyes módszereit, módszeres eljárásait úgy sajátíthatja el az ember, ha olvas vagy hall róluk, vagy ha gyakorlatban látja alkalmazásukat. Amikor a labdarúgó edzők szakmai továbbképzését vitattuk meg az elmúlt hetekben, a hagyományos eszközökön — újságok, folyóiratok, könyvek tanulmányozásán, elméleti előadásokon és gyakorlati bemutatókon, hazai és külföldi tapasztalatcseréken, edzéslátogatásokon, filmek megtekintésén, nyári és téli továbbképző tanfolyamokon — kívül felmerült néhány újabb eszköz is. Egyik ilyen az, hogy a külföldi portyák alkalmával edzőink mindent nézzenek, figyeljenek meg, ami érdekes, vagy annak látszik, s tapasztalataikról rendszeresen számoljanak be, mégpedig írásban. Az Edzők Testülete erre a célra szerkeszthetne egy mindenre kiterjedő, az edző számára iránymutatást és figyelmeztetést jelentő nyomtatványt.

A másik igen fontos eszköz, melynek segítségével edzők és játékosok tömege tanulhatna: a televízió. A kultúrának ez a fontos tényezője nagy segítséget tudna nyújtani egy-egy módszer gyakorlati keresztülvitelének, vagy egy-egy edzés lefolyásának közvetítésével. Ezek az adások történhetnének délben is, a délelőtti műsor befejezéseként. Természetesen más sportágakban is hasznosítható lenne ez az eszköz, nemcsak labdarúgásban.

B. Szabó András
a Bp. Honvéd erőnléti edzője

TORNA

NEM ÚJ!

A Sport és Tudomány 1962. december havi számában a Világhíradó „Tanulás — ferde talajon" című híre arról szól, hogy „a tornászok is rájöttek a ferde talajon végzett tanulás előnyére". A közlemény írója megállapítását abból következteti, hogy a Fizicseszkaja Kultura v Skole 1962. 8. számában M. V. Zsarszkih ilyen irányú kísérleteiről számol be.

Az igazság érdekében kell közölnöm, hogy a tornában már régóta rájöttek a ferde talajon való tanulás előnyére és már a 30-as években alkalmazták is azt a Testnevelési Főiskolán. A módszer felhasználási lehetőségeiről, előnyeiről és a ferde lapú, szabályozható állvány szerkezetéről és használatának módjáról illusztrálással együtt 1940-ben be is számoltam a „Testnevelés" című folyóiratban (204—205 oldal) a „Talajtorna a fiú és leány középiskolában" című tanulmányban, amely még a 40-es években könyv alakban is megjelent, sőt azt lengyel és bulgár nyelvre is lefordították. Tehát a ferde talaj alkalmazása a tornagyakorlatok oktatásában nálunk már több mint negyedszázados múltra tekint vissza.

Kerezsi Endre

EDZÉS — VÍZ FÖLÖTT

A tornasport fejlődése azelőtt elképzelhetetlennek vélt mozdulatok elsajátítását követeli meg azoktól, akik az élvonalba akarnak tartozni. Eddig nehéz, veszélyes mozdulatok megtanítására és begyakorlására különböző segítőeszközök álltak rendelkezésre (derékköv, földi gerenda stb.).

Felmerül a kérdés, milyen eljárással lehetne a nagyon nehézfokú akrobatikus mozdulatok megtanulását még jobban megkönnyíteni, veszélytelenebbé tenni és új, még nehezebb mozdulatok, elképzelések kivitelezését lehetővé tenni.

Erre vonatkozik újszerű ötletem.

Elgondolásom lényege, hogy bizonyos tornaszere-

ket a víz fölé kellene felszerelni és a nehéz, kockázatos elemeket itt kellene gyakorolni.

A víz fölötti torna kikapcsolná a gyávasági tényezőt. Az új segédeszközzel ugyanis kockázat és sérülés veszélye nélkül lehetne elsajátítani vakmerő gyakorlatokat.

A segítségnyújtás problémája megszűnnék.

A gyakorlás új módja és légköre érdekességével, változatosságával és újszerűségével új lendületet és ezáltal fejlődési lehetőséget adna a tornasportnak.

Hogy az egyes szereken milyen mozdulatok megtanulására nyílna lehetőség, azt nem részletezem.

A vízi nyújtót duplájára vagy háromszorosára megemelnénk és ugyanilyen magasságban alkalmaznánk a gyűrűhintát. A gyűrűt lengőgyűrűként használhatnánk; eddig éppen veszélyessége miatt törölték a hivatalos szerek közül, annak gazdag gyakorlatelemeivel és a víz adta nagyszerű leugrási lehetőségeivel.

A kivitelezés néhány szempontját szeretném még leszögezni:

A szerek vízfeletti magassága egyébként az előírás szerinti legyen.

A szerek elhelyezése olyan legyen, hogy egymás hatósugarát ne zavarják együttes tornázás esetén.

A szerekhez a medence falából kinyúló keskeny trambulinszerű bejáró vezessen, amelyet a tornásznak szerre ugrása után automatikusan vagy kézi erővel a falra vissza lehessen húzni.

A nyújtó és gerenda ne a talajra támaszkodjon, hanem a mennyezetről függjön, vagy a medence falából rögzítődjék.

A medence vize kellő mélységű és langyos legyen.

A medence kijárója szárító hőlégkamrába vezessen, amelyen áthaladva a tornász néhány perc alatt megszáradhat.

Talajtornához és gúlatornához a víz színe fölé alig kiemelkedő tömör, fixen álló gumiszőnyeget kellene alkalmazni.

Mint minden sportban, a tornában is a világversengés igen nagy, a fejlődést hozó módszerek fegyvertára egyre fogy.

Ha meg akarjuk állni helyünket, valami újat és merészet kell alkalmaznunk!

Takács Tibor dr.

FOGLALKOZZUNK ALAPOSABBAN AZ ÓVODÁSOKKAL!

Örömmel és megnyugvással fogadtam dr. Szalai István pécsi sportorvosi intézeti főorvosnak a Sport és Tudomány novemberi számában az óvodások tornájával foglalkozó cikkét, amelynek megállapításai orvosi szempontból is igazolják azt a gyakorlati munkát, amelyet a magam részéről harminc esztendő óta folytatok és amelybe újabban egyre több, legmagasabb képzettségű testnevelési szakember kapcsolódik.

A gyakorlat azt mutatja, hogy a 3—4 esztendős emberkék először nagyon félszegen, tele gátlásokkal jönnek a tornaterembe. Gátlásaik részint velük született, részint a szülők kényeztetésének következményei. Ezért legelső feladatunk mozgáskészségük felszabadítása. Evégett azonnal atlétikus elemeket illesztünk a foglalkoztatásukba egyrészt katonás vezényszavak nélkül és merev formák mellőzésével, másrészt lényegesen hosszabb időtartammal, mint heti kétszer húsz perc. A feladat kezdetben ide-oda szaladgálás, közben tárgyak átlépése, majd felmászás, lecsúszás, húzódozás, függés, nyúlás. Két-három hónap múltán pedig az ugrások gazdag változatai következnek.

Még az is, aki négyéves korában mint tehetetlen, mozgásképtelen gyermek kezdett sporttanfolyamra járni, egy-két évi ilyen foglalkozás után az általános iskolába kerülve azonnal kitűnik. Az osztálytanító biztos szemmel állapítja meg majd róla, hogy sportiskolából került ki.

A most alakuló sportiskoláknak az óvodáskorú gyermekeken kell kezdeniök feladataik ellátását. Örömmel tapasztalom, hogy legnevesebb edzőink és legkiválóbb tanáraink már éppen nem tartózkodnak ettől a munkától. Helyes ez azért is, mert a leghaladottabb technikát kell tanítani, hogy tíz-tizenöt esztendő múlva ne okozzon nehézséget az esetleges technikai hiányosságok kiküszöbölése.

Örülök, hogy nálunk is érvényre jut a szovjet sportfőhatóság nézete, amely szerint a kezdők oktatásával nagytudású oktatókat



kell megbízni! A különböző sportágakban világviszonylatban tapasztalható lemaradásunk felszámolása érdekében is az óvódások szakavatott testnevelésén kell elkezdenünk a helyes nevelő munkát.

Vágó László,
a Spartacus gyermek testnevelési és sporttanfolyam vezető-oktatója

EDZŐKÉPZÉS

GONDOSKODJANAK ELEGENDŐ ALAPFOKÚ SZAKKÖNYVRŐL!

Az úszószakemberek nagy örömmel fogadták a Kiliánmozgalom célkitűzéseit és országszerte önzetlenül fáradoztak azon, hogy mindenütt, ahol úszásra lehetőség van, képzett és vizsgázott gyakorló úszóedzők és úszómesterek álljanak rendelkezésre.

A múlt évben a megyei úszószövetségek szinte versenyeztek abban, melyik képez ki több alapfokú szakembert. A tavaly májusban rendezett hevesmegyei tanfolyamokon azonban már nehézséget okozott, hogy a néhány évvel ezelőtt kiadott, egyébként korszerű és olcsó tankönyvek kifogytak, s ilyeneket alig-alig lehet beszerezni.

Az idén Heves megye déli részének uszodái részére kívánunk szakembereket tanfolyamon kiképezni, ám a gyakorló úszóedzői, egyúttal úszómesteri tanfolyam anyagát tartalmazó tankönyv második kiadása késik. A vizsgákat áprilisban óhajtjuk megtartani és ma még azt sem tudjuk, kapunk-e a tanfolyam kezdetére, február végére könyveket, vagy legalább sokszorosított anyagot.

A sportkönyvkiadással és árusítással foglalkozó vállalatoknak kellő időben gondoskodniok kellene az évenként sokszáz példányban igényelt alapfokú szakkönyvekről.

Dudvari József
a Hevesmegyei
Úszószövetség titkára

SZERKESZTŐI ÜZENETEK

Nagy Alajos, Budapest XII., Goldmark Károly utca 14. Kifogásai helytállók, számítása, statisztikája helyes. Kétségtelen, hogy lapunk ez évi március havi számának utolsó előtti oldalán László István összeállításában közölt kimutatásunkba hibák csúsztak, s hibák akadnak még augusztusi számunk 235. oldalán Sir József dr. összeállításában megjelent Európa-bajnoki összegezésben is. Az utóbbi egyik hibája onnan ered, hogy nem vette számításba a Balla Ilona, Lőrinczi Anna, Fehér Lola, Nagy Rózsi összeállítású 4×100-as női váltó negyedik helyét, amelyhez Anglia diszkvalifikálása folytán hozzájutottunk. Ugyanúgy, mint ahogy Csák Ibolyának szintén az 1938-as Európa-bajnokságon jutott aranyérmét ezüstéremnek könyvelte el. Eredetileg ugyanis a váltó ötödik volt, magasugrásban pedig Csák második lett Ratjen mögött. Csak két hét múlva, miután a német szövetség megállapította a hermafrodita Ratjenről, hogy férfi, ítélték oda az első helyet Csáknak, s Ratjen eredményeit törölték. Előzőleg ugyanilyen ok miatt a csehszlovák Koubkovát, akkori 800 m síkfutás női világrekorderét is diszkvalifikálták. Mindez persze nem menti két kimutatásunk hibáit. A magyar versenyzők pontos helyezését kimutatja a Magyar Sport Kézikönyve (Budapest, 1960, Sport Lap és Könyvkiadó) a 78., 79. és 80. oldalon. Eszerint eredményeink — amint ön helyesen mutat rá — a következők:

	I.	II.	III.	IV.	V	VI.	összpont
1934.	2	3	2	4	2	3	56
1938.	1	1	1	4	1	3	32
1946.	—	—	1	1	2	—	11
1950.	—	—	—	—	—	—	—
1954.	4	1	4	2	4	4	67
1958.	—	—	2	1	2	3	18
Ehhez jön az idei eredmény:							
1962.	2	—	2	—	2	6	34

Megjegyezzük, hogy a pontszámítás nem hivatalos, bár elfogadott, a 7, 5, 4, 3, 2, 1 számítás alapján.





UTAZZANAK VELÜNK

ELŐIDÉNYI ÁRAK!

az IBUSZ külföldi

1963. január 2-től





NÉMET DEMOKRATIKUS KÖZTÁRSASÁG

Berlin—Potsdam
5 teljes nap, visszaérkezés 6. nap reggel
Részvételi díj kb. ... ... 1250 Ft

Üdülés Szász-Svájcban
8 teljes nap, visszaérkezés 9. nap reggel
Elhelyezések: 1. Bastei,
2. Rathen,
3. Bad Schandau.
Részvételi díj kb. ... ... 1400 Ft

Erfurt—Weimar
Utazás különvonattal. 6 teljes nap, visszaérkezés 8. nap reggel
Részvételi díj kb. ... ... 1300 Ft

Erfurt—Lipcse
Utazás különvonattal. 6 teljes nap, visszaérkezés 8. nap reggel
Részvételi díj kb. ... ... 1250 Ft

Lipcsei Vásár
Utazás különvonattal. 5 teljes nap, visszaérkezés 7. nap reggel
Részvételi díj kb. ... ... 985 Ft

Üdülés Oberhofban
Utazás repülőgéppel. 8 teljes nap
Részvételi díj kb. ... ... 1800 Ft



SZOVJETUNIÓ

Kiev—Moszkva
Utazás menetrend szerinti vonattal,
8 teljes nap, visszaérkezés 9. nap délben
Részvételi díj kb. ... ... 1890 Ft

Kiev—Leningrád—Moszkva
12 teljes nap, visszaérkezés 13. nap délben
Részvételi díj kb. ... ... 2430 Ft

Felhívjuk utasaink figyelmét, hogy a részvételi díjakban az igényelhető költőpénz nincs benne.

AZ ÁRAK AZ 15—20%-KAL





A SPORTOLÓK IS!

FŐIDÉNYI SZOLGÁLTATÁSOK!



társasutazásai

április 30-ig

CSEHSZLOVÁKIA

Üdülés a Magas Tátrában
Utazás menetrend szerinti vonattal,
8 teljes nap
Részvételi díj kb. ... ... 1400 Ft

Prágai különvonat
5 teljes nap
Részvételi díj kb. ... ... 1130 Ft

LENGYELORSZÁG

Üdülés Zakopanéban
Utazás vonattal és autóbusszal, 8 teljes nap
Részvételi díj kb. ... ... 1450 Ft

Cseh—lengyel körutazás
Utazás autóbusszal, 5 teljes nap
Részvételi díj kb. ... ... 1100 Ft

ROMÁNIA

Nagyvárad—Kolozsvár
Utazás autóbusszal, 4 teljes nap
Részvételi díj kb. ... ... 860 Ft

Üdülés Sinaiában
Utazás menetrend szerinti vonattal,
6 teljes nap, visszaérkezés 8. nap délben
Részvételi díj kb. ... ... 1575 Ft

Üdülés Brassó-Poianában
Utazás menetrend szerinti vonattal,
6 teljes nap, visszaérkezés 8. nap délben
Részvételi díj kb. ... ... 1635 Ft

Kolozsvár — Torda — Marosvásárhely — Gyulafehérvár — Déva — Vajdahunyad — Temesvár — Arad — Nagyvárad
Utazás autóbusszal, 7 teljes nap
Részvételi díj kb. ... ... 1555 Ft

ELŐIDÉNYBEN OLCSÓBBAK!

Részletes felvilágosítás és jelentkezés az IBUSZ budapesti és vidéki irodáiban!











ISKOLAI SPORT ÉS TESTNEVELÉS

Hogyan tovább a diáksportban?

Az iskolások kezdettől fogva elsőrendű szerepet játszottak a magyar sportéletben. A sporttörténet lapjai tanúskodnak arról, hogy régi törekvés az önálló középiskolai sportélet megteremtése és elismertetése. Erre azonban társadalmi okokból csak a felszabadulás után kerülhetett sor. Az 1958. évben nyílt lehetősége annak, hogy a tanulóifjúság megnövekedett lehetőségekkel új feladatokhoz jusson testnevelési és sportmozgalmunkban. Ekkor alakult meg az Országos Ifjúsági Sportbizottság és ennek albizottságaiként kezdték meg működésüket azok a sportközpontok, melyek a helyes elvi program megállapításán és az erkölcsi támogatáson kívül a megfelelő működéshez szükséges anyagi alapokat is biztosították.

1958. tavaszán Baranya megyében is megalakultak a diáksport szervei, melyeknek fő céljuk volt a testnevelés és sport felhasználása a tanulóifjúság foglalkoztatására. Meg kellett kezdeni a mozgósítást a KISz és az iskolák előtt álló feladatok elvégzéséhez. Tevékenységünkben a sportot, mint a kommunista nevelés egyik eszközét a tanulóifjúság sokoldalú testi felkészítésének, továbbá erkölcsi és politikai arculata kialakításának szolgálatába állítottuk. Az ifjúságot pozitív készségeinek és szokásainak kialakításával helyes sportszemléletre neveltük. Munkánk kezdetén sok káros nézettel kellett leszámolnunk, melyek elsősorban abban mutatkoztak, hogy a testnevelőink és igazgatóink egy része mindenáron minőségi eredményeket kívánt elérni.

Munkánk egyes szakaszai közül az 1958/59-es tanévet az jellemezte, hogy

ekkor hoztuk létre a szervezeti kereteket,

mint a megyei diák sporttanács, megyei szakbizottságok, stb. és kialakítottuk munkamódszereinket. A szervezeti keretek létrehozásával párhuzamosan a testnevelőket és az iskolák vezetőit igyekeztünk meggyőzni céljaink helyességéről.

Az 1959/60-as tanév alkotta munkánk második szakaszát, melyben a KISz-szervezeteken belül

igyekeztünk megszervezni a tanuló ifjúság sportját

s ennek során a sportmunkát mozgalmi munkává alakítani.

Az 1960/61-es tanévben jutottunk a fejlődésnek abba a szakaszába, amelyben

a tartalmi munka javításával is foglalkozhattunk.

Ma már nyugodtan megállapíthatjuk, hogy az elmúlt öt év megyénkben nagy fejlődést eredményezett a tömegesítés és a minőségi sport fejlesztésében egyaránt.

Ennek igazolásául hasonlítsuk össze az 1956-os adatokat az ideiekkel. Akkor a pártfogolási rendszer jellemezte a tanulóifjúság sportját. Önálló diáksport nem volt, hanem a tanulók különböző társadalmi egyesületekben sportoltak.

Atlétikában 847, kézilabdában 150, kosárlabdában 156, röplabdában 130, torában 68 tanuló sportolt akkor. A múlt tanévben ezzel szemben atlétikában csak a Leőwey gimnáziumban 576, a komlói gimnáziumban 320, a közgazdasági technikumban 255, a Janus Pannonius gimnáziumban 150 tanuló indult versenyen a tanév folyamán. Kézilabdában a Leőwey gimnáziumból 160, Komlón 134, Szigetváron 88 tanuló vett részt mérkőzéseken. De sorolhatnánk a többi sportágakat is, hiszen

egy sportágban több most a részvevők száma, mint 1956-ban az összes sportágakban együttvéve volt.

Ezek a számok elsősorban a tömegsport szempontjából megnyugtatók, de a kísérleteink során legjobbnak bizonyult ifjúsági bajnoki rendszerben legeredményesebb négy labdajátékban — labdarúgásban, kézilabdában, kosárlabdában és röplabdában — számos tehetséget is találunk s ez nem közömbös a magyar sport szempontjából.

A magyar testnevelési és sportmozgalom átszervezése során nem szabad figyelmen kívül hagyni azt, hogy Baranya-megyében 70 000 diák rendszeres sportoltatása milyen feladatokat ró a sportvezetőkre. Tudvalevőleg a magyar sport átszervezése nem csupán szervezeti változást jelent, hanem nagymértékben tartalmi változásokat is. Testnevelési és sportmozgalmunkban mindinkább érvényesülni kell a mozgalmi jellegnek s ennek kapcsán vetődik fel az a kérdés, hogyan keressük meg helyünket ebben az új helyzetben?

Ebben az átszervezésben a diáksport bizonyos előnyökkel indult, amihez úgy jutott, hogy az utóbbi években

már az ifjúsági szövetség keretében végezte gyakorlati sporttevékenységét.

Kérdés, hogyan sikerül a már kialakult módszereket és hagyományokat a központosított sportszervhez átmenteni.

Az átszervezés munkáját a Testnevelési és Sport Tanácsok fogják össze. A diáksporttal is a TST-nek kell operatív módon foglalkozni. A megszaporodott operatív munkában a megalakult megyei iskolai testnevelési és sportbizottság nyújt hathatós segítséget. Biztosítottuk, hogy a korábban e területen dolgozott szakemberek a központosított szervben is megtalálják a helyüket, hogy a magyar sportmozgalom szempontjából ne kallódjanak el. A megyei iskolai testnevelési és sportbizottságot a középiskolai és ipari tanuló iskolai testnevelési albizottságok segítik feladatainak megvalósításában.

Megyénkben továbbra is a

fő feladatnak a tömegesítést tartjuk,

azonban a jövőben a magyar sport utánpótlásának neveléséből is nagyobb részt kell magunkra vállalnunk. Az elmúlt öt év alatt eldöntöttük, hogy az iskolákban bizonyos önálló arculatú sporttevékenységet kell kialakítanunk. Helytelen lenne, ha a pedagógiai egység elvének mellőzésével a testi nevelést, mint a nevelés egyik területét nem gyümölcsöztetnénk a sokoldalú embertípus kialakításában.

A megyei iskolai testnevelés és sportbizottság s annak albizottságai az új helyzetnek megfelelően az alábbiak szerint kapcsolódtak be a megyei TST munkájába.

Előadnivalónkat a tervezési munka, a feladatok végrehajtása és az értékelés szerint csoportosítva tesszük közzé. Ez a jó vezetés biztosítása miatt szükséges, amit több éves gyakorlatunk során tapasztaltunk. Azt a folyamatot kívánjuk segíteni, mely megindult az egész magyar testnevelési és sportmozgalomban. Erre annál inkább szükség van, mert megállapításunk szerint nálunk is, más megyékben is egyes kérdésekben az útkeresésnél tartunk.

I. TERVEZÉSI MUNKA

A munka jó megtervezése alapvető követelménye a jó vezetésnek és a jó eredményeknek. Régebben a diáksportban szinte évenként változtak a programok, ami azt jelentette, hogy mire egy elképzelés megvalósulhatott volna, helyét máris új foglalta el, mely teljesen új vágányokon haladt. A legutóbbi évek munkája viszont azt eredményezte, hogy az iskolákban nyugodt ütemű munka alakult ki. Miután fő célkitűzéseinkben ma sincs változás, az iskolai munkában ugyanazt az utat kell követnünk, mint az utóbbi években. Ezért erre a tanévre is elkészítettük elvi és gyakorlati programunkat.

Terveink készítésénél mindig két szempontot vettünk figyelembe.

Egyrészt az országos célkitűzéseket, másrészt a megyénk sajátos helyzetéből adódó szempontokat. Az elvi programot a versenynaptár egészíti ki. Ezenfelül az iskolai bizottság rendszeres kollektív tevékenységének biztosítása végett üléseket is készítettünk, melyek az adott szakaszban jelentkező kérdéseket tartalmazzák, és azért is jók, mert az iskolai bizottság üléseire a tagok előre fel tudnak készülni, tapasztalataikat tömöríteni tudják s így a határozatok előkészítése, vagy az egyes iskolák sportmunkájának értékelése mélyrehatóbb.

Ugyanilyen a tervezőmunka az iskoláknál is.

Valamennyi iskolának van munkaterve és versenynaptára,

ami a tervszerű munkát biztosítja. Az iskolai sport munkatervei azonosak az úttörő csapatok vezetősége, illletve a KISz-szervezete munkatervének sportrészével. Ezzel a KISZ mozgósító és szervező erejét megfelelően lehet gyümölcsöztetni.

Az évek óta bevált gyakorlatot követve minden tanév elején a testnevelő tanárokkal többnapos tanácskozást tartunk, melyen

az egész évre szóló irányelveket megbeszéljük.

Így testnevelőink egységes szemlélettel tudnak tervezni. Folyamatosan vettünk részt az iskolaigazgatók tanácskozásain is, ahol szintén az egységes szemlélet kialakítására törekedtünk. Világosan és egyértelműen rögzítettük az igazgató szerepét a sportmunkában. Így értük el azt, hogy középiskoláinkban a sportköri vezetőségek újjáválasztása olyan eseményt jelentett, mely az egész iskola életében pirosbetűs ünnep.

II. A FELADATOK VÉGREHAJTÁSA

Bármily nagyszerű tervezőmunka végeredményben annyit ér a fejlődés szempontjából, amennyit a gyakorlatban meg tudunk belőle valósítani. Ezért igen fontos munkánkban a feladatok végrehajtása, melyet öt csoportba sorolva végzünk:

1. Szervezési feladatok

Végrehajtásuk során alapvető kérdésnek tartjuk a vezetés színvonalának emelését. Miután a TST eddig nem foglalkozott a diáksporttal, az iskolai bizottságnak kell a megfelelő kapcsolat kialakításával a TST ilyen munkáját elősegíteni. Az iskolai bizottságnak tehát a legrövidebb időn belül gazdájává kell válnia az iskolai sportmunkának és a TST albizottságainak is azonnal meg kell kezdeni az operatív munkát. Ennek sorában állandóan tájékoztatni kell a TST-ket a diáksport eredményeiről és fejlődésének útjáról s több teret kell adni a megyei TST elnökségi ülésén is a diáksportnak, mint azelőtt. Baranya megye távlati terve a sportmozgalom fejlesztésére elkészült, alkalmazkodva a megye kulturális fejlődésének mutatóihoz. Ezért rögzítettük azt is, hogy az iskolák milyen feladatokat kapnak a körzetek kialakítása során és milyen területeken kell a megye sportmozgalmának fejlődését elsősorban elősegíteniök. Így a jövő fejlődése érdekében folyó egész munkának része a diáksport és nem jár külön utakon, ami az egész megye sportfejlődésének sarkalatos kérdése.

A kollektív vezetés érdekében igen fontos, hogy a különböző albizottságok is ennek megfelelően dolgozzanak.

Fontos feladata a szervezésnek a különböző társadalmi szövetségek és a diáksport kapcsolatának kiépítése. Legjobb módszernek az bizonyult, hogy az egyes sportágak — labdarúgás, atlétika, kézilabda stb. — szakbizottságai a megfelelő sportágak társadalmi sportszövetségeinek ifjúsági bizottságaiban tényked nek tovább.

2. Sportoktatási feladatok és versenyrendezés.

A diáksporttal kapcsolatosan a sportoktatási munka öleli fel a legszélesebb területet, mert a tanuló ifjúság rendkívül széles körben kapcsolódhat be a rendszeres sporttevékenységbe. Amellett, hogy alapvető feladatnak tekintjük a tömegesítést, tevékenységünk fő iránya az állandó jellegű iskolai szakosztályok további erősítése. Ezt az iskolában az „Ifjúság a Szocializmusért" és a „Kilián" testnevelési mozgalom foglalja rendszerbe. E munka alapja az évi versenynaptár. Az iskola adottságainak megfelelő versenynaptár szorosan beleillik a megyei TST sportnaptárába, ami az egységes bajnoki és versenyzési rendszer kialakításában hatalmas lépést jelent.

Az iskolákban továbbra is a KISZ-szervezet munkájaként kerülnek sorra a házibajnokságok, melyekben az osztályok alapszervezetei versenyeznek egymással. Ebben az osztály alapszervezetének sportfelelőse tevékenységét alkotja a sportmunka. Az iskolai csúcsvezetőség sportfelelőse pedig mint ifjúsági sportelnök a testnevelő tanár legfőbb segítőtársa. Az iskolai KISz-szervezetek a mozgósításon kívül az iskolai versenyek szervezésében és lebonyolításában is részt vesznek.

Lényeges módszer az is, hogy az iskolai bizottság a megyei bajnokságokon és versenyeken kívül az iskolai sportoktatási munkához is adjon segítséget. Ennek érdekében dolgoztuk ki a sportoktatási munka ellenőrzésének szempontjait s ezek alapján meglátogatjuk az iskolákat, hogy felmérjük a tennivalókat, majd gyakorlati segítséget adjunk. Minden látogatást értékeléssel fejezünk be, így a bizottságnak minden iskoláról megfelelő képe alakul ki, ezenfelül az illető iskola sportjának jövő útját határozatban jelöljük meg.

A minőségi sport fejlesztése érdekében az ifjúsági bajnokságok felett őrködünk s a legkiválóbb sportolók részére elsősorban a pécsi sportiskolában biztosítunk továbbfejlődési lehetőséget.

3. Kádermunka

Feladataink elvégzéséhez sok aktíva szükséges, ezért a testnevelő tanárok mellé társadalmi erőket vonunk be a munkába más szakos pedagógusok és szülők köréből. De a társadalmi sportegyesületek edzői és szakemberei is részt vesznek az iskola sportoktatási munkájában. Így nem a tanulót szakítjuk ki az iskolai általános munkából, hanem a szakembert visszük az iskolába. Ezenkívül a megyei TST és az iskolai bizottság évről évre gondoskodik bentlakásos ifjúsági sportvezetőképző tanfolyamok szervezéséről.

4. Az agitációs-propaganda és nevelési munka

Ezen a téren elsősorban céljaink ismertetéséről és azok elfogadásáról gondoskodunk. Itt felhasználjuk a két helyi újságot, a rádiót, a megyei TST híradóját és az értekezleteket. Hagyománnyá vált az iskolák közötti találkozók megrendezése, melyek során két iskola sportoló ifjúsága klubdélutánon találkozik. Nem szükséges hangsúlyozni, hogy ezek a találkozók mennyi nevelési lehetőséget nyújtanak.

5. Gazdasági munka

Gazdasági vonatkozásban legfontosabb az öntevékeny gazdálkodás kialakítása. Az iskolák költségvetéseit a megyei TST az iskolai bizottság útján vizsgálta felül és gondoskodott arról, hogy a középiskolai sportkörök a megye egészének munkájából rájuk háruló feladatokhoz megfelelő anyagi erővel rendelkezzenek. A helyes gazdálkodásra kívánjuk a fejlődés mai szakaszában megtanítani a középiskolai sportkörök gazdasági vezetőit, ezért újév után részükre tanfolyamot rendezünk. A létesítmények építése, fejlesztése és karbantartása céljából mozgalmat hirdettünk, melynek eredményeként már eddig is több tízezer forint értékű sportlétesítményt építettünk, illetve újítottunk fel.

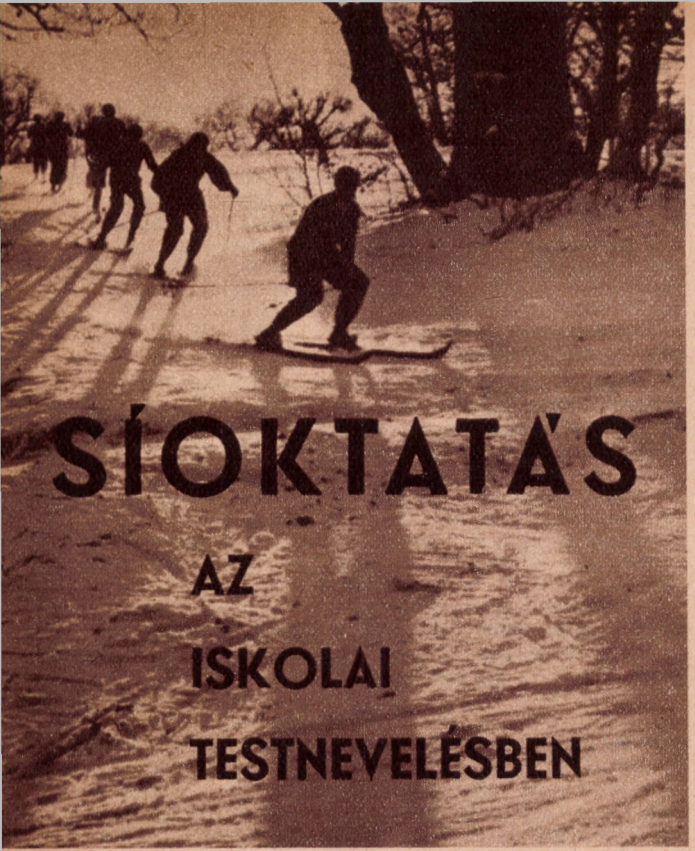
III. ÉRTÉKELÉS

Meghonosítottuk azt a felfogást, hogy a testnevelő tanárok és a diáksportban működő aktívák értékelésének legfontosabb szempontja az iskola tanulólétszámához viszonyított mozgósítás mértéke. Igen fontos szempont az értékelésnél az is, hogy a mozgósítást miként végzik és használják fel a tanulóifjúság erkölcsi és politikai arculatának fejlesztésére.

Meggyőződésünk, hogy ha az új helyzetben a tervezőmunkát megfelelő alapossággal végezzük, a megyei TST kebelén belül működő iskolai bizottság és albizottságai megkezdik a feladatok végrehajtását, akkor a diáksport megtalálja méltó helyét Baranya megye testnevelési és sportmozgalmában.

Orosz Ottó
a Baranya megyei
iskolai bizottság elnöke

Csernus Kálmán dr.
a Baranya megyei
TST elnöke



SÍOKTATÁS AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

A téli természetjárás népszerűsítésén túlmenően régóta próbálkozunk a síoktatásnak az iskolai testnevelésben való meghonosításával is. Sajnos, sok helyen — terem és felszerelés hiányában — télen gyakorlatilag szünetel a testnevelés. Különösen itt lenne igen nagy jelentősége az összevont testnevelési órák, vagy a sportköri foglalkozás keretében bevezethető síoktatásnak. Ha a síoktatás — felszerelés hiányában — ezidőszerint még nem is került intézményes bevezetésre, olyan hegyi falvakban, ahol nagyon sok tanuló — saját, akár házilag készített felszereléssel — szabad idejét a havon tölti, a síoktatás megszervezhető. Ehhez a munkához kívánok segítséget nyújtani.

Az iskolai síoktatás célja az, hogy a tanulónak a legalapvetőbb mozgások megtanításával olyan alapot adjunk, melyre a továbbiakban építeni tud, elsajátíthatja a sízés korszerű technikáját.

A síoktatást előkészítő őszi „száraz" foglalkozások gyakorlatanyagát az általános bemelegítés után változatos, lejtős terepen való járás, futkározás és ugrálás képezze. Ezzel a tanuló keringési és mozgásszerveit előkészítjük a sízés okozta speciális igénybevételre, másrészt megbarátkozik a sítereppel, s megszokja a lejtőn mozgás alapvető két követelményét:

1. behajlított boka és térdízület, vagyis előredöntött lábszár

2. lejtőn keresztben vagy rézsútos irányban járás-futásnál, havon pedig siklásnál szükséges a völgy felőli láb fokozottabb terhelése, ami a törzsnek völgy felé döntésével érhető el.

A síoktatásban résztvevő egy-egy csoport létszáma ne haladja meg a 15-öt, mert egy oktató ennél több tanulóval egyidőben nem tud foglalkozni. Az oktatást és gyakorlást úgy kell megszervezni, hogy a tanulók egyenként, egymás után végezzék a mozgásokat, lesiklásokat, s a lejtőn való feljövetel után újból az előző lesiklás sorrendjében sorakozzanak. Így az oktató a megfelelő létszámú csoport minden tagját — állandó mozgás közben — át tudja tekinteni és egyénileg is javíthatja. Nagy létszámú csoport esetében nem lehet az áttekinthetőséget és a tanulók folyamatos mozgását biztosítani. A sízés közben való áldogálás és várakozás a foglalkozást vontatottá teszi, azonkívül meghűlést, sőt a hideg okozta lemerevedés következtében sérülést is eredményezhet.

Nagyon fontos a tanulók előképzettségének figyelembevételével történő terepkiválasztás.

Kezdetben igen enyhén lejtős, kifutóban vagy ellenlejtőben végződő terepen kell oktatni,

s csak a lécbiztonság és tudás gyarapodásával párhuzamosan növeljük a terepnehézséget. Az oktatás menetével is alkalmazkodjunk a tanulók képzettségéhez, tartsuk be a „könnyebbtől a nehezebb felé" elvet. A tanulók sokszor összerűtlen bátorkodásának fékentartásával sok sérülést elkerülhetünk, az oktatást tervszerűvé, tudásukat megalapozottá tesszük.

Az alapfokú síoktatás gyakorlatanyaga az oktatás sorrendjében:

1. JÁRÁS-FUTÁS. A sível síkon való járás közben a lábakat emelés nélkül felváltva előre csúsztatjuk. A karokat ugyanúgy, mint természetes járásnál, a lábbal ellentétesen a haladás irányába lendítjük. Az előrenyújtott kézben, heggyel hátrafelé mutató botot az elöllevő léc kötésének vonalában szúrjuk le.

A járás és futás között a különbség az, hogy futásnál a hátullevő lábbal erőteljesen elrugaszkodunk, a hátullevő bottal lökést gyakorlunk magunkra és az elöl levő lécen hosszan előre csúszunk.

Célszerű a járás-futás tanítását úgy kezdeni, hogy a tanulók az oktató körül, síkon, nagy körpályán haladnak, így valamennyiük mozgása megfigyelhető. Később kisebb sétát végezhetnek sík terepen, közben fákat vagy más tárgyakat kerülgetve. A járás-futás szórakoztatóan gyakorolható játékok keretében. Például: a) két nyitott vonalban egymással szemben álló csapat **helycseréje** (győz az a csapat, amelyik előbb rendezetten áll); b) **váltóverseny** tárgykerüléssel; c) **fogócska** (sérülés elkerülése végett bot nélkül).

A járás-futásgyakorlatok közben a tanuló megszokja a felszerelést, nő a lécbiztonsága. Későbbiekben a foglalkozások elején feltétlenül szükséges bemelegítésre alkalmasak a járás-futás gyakorlatai.

2. FORDULATOK, azaz állásban végezhető irányváltoztatások:

a) **Átlépés:** a kívánt új irány felőli léc csőrét a fordulat irányába lendítve kilépünk, majd a másik lécet zárjuk.

b) **Az átlépés 180 fokos szögben** is végrehajtható.

c) **Irányváltoztatás ugrással.**

3. A HEGYMENET módjait, amelyeket a terep lejtése szerint alkalmazunk, a lesiklás oktatásának kezdetén, majd a siklásgyakorlatokkal párhuzamosan kell oktatni.

a) **Kapaszkodó lépés:** a síkon járástól eltérően a lépések rövidebbek, bottámasz kötés mögött van, erőteljesebb a felsőtest előredöntése, végül a lécet — a visszacsúszás csökkentése céljából — csúsztatás helyett előre emeljük, s erőteljesen rálépünk.

b) **Halszálka lépés** (lejtősebb terepen): a lécek csőre egymástól távolodik, a sízó a léc belső élére lép, bottámasz kötés mögött. A hóba fektetett sínyom halszálkára emlékeztet.

c) **Lépcsőzés** (meredek terepen): a lejtőn keresztben állva, oldalt lépegetve haladunk felfelé.

d) **Féllépcsőzés:** előre-oldalt lépkedve, cikcakk vonalon haladunk a lejtőn felfelé.

4. SIKLÁS ESÉSVONALBAN (egyenes siklás). A sízó a siklás közbeni biztonságot elsősorban a helyes lesikló alapállással éri el. A lesikló alapállás a következő: Magas, egyenes testtartás, laza és rugózásra kész ízületek, a boka és térdhajlítás következtében a lábszár előredöntött. A kar könyökben hajlítva, természetes tartásban — minden pillanatban egyensúlyozó mozgásra, vagy a szükséges botmunka megtételére készen — a törzs mellett van, a kézben tartott bot hegye hátrafelé mutat (**1. ábra**). Egyenes siklásnál a testsúly a zárt és párhuzamos léceken egyenletesen oszlik meg. A sízó a sílécre, azaz a lejtőre merőlegesen áll, tehát a sílécet nem az orrára, s nem a végére, hanem középen terheli.

A lesikló alapállást először síkon helyben, majd igen enyhe, s kifutóban végződő lejtőn oktassuk. A tanuló kezdetben gyakran merev testtartásának feloldását célozzák a következő gyakorlatok:

a) siklás közben **térdrugózás**

b) siklás közben **páros botlökés,** közben fokozott térdhajlítás

c) siklás közben **váltogatott sarokemelés,** rövid siklás egy lécen.

A lejtőszöghöz való alkalmazkodást kisebb-nagyobb terephullámokon való siklás közben, a hó ellenállásának leküzdését pedig változó hóminőségben végzett siklásokkal tanítjuk.



1. ábra

5. RÉZSÚTSIKLÁS. Aránylag ritka az olyan terep, ahol esésvonalban tudunk siklani. A sízó a lejtőn általában rézsútosan siklik, s egyik irányú rézsútsiklásból a másikba — képzettségétől és a hóviszonyoktól függően — az irányváltoztatás különböző módjaival megy át. Elmondottak miatt a rézsútsiklás tanítása a síoktatás egyik legfontosabb feladata.

Az esésvonalban siklásnak és a rézsútsiklásnak vannak közös jellemzői: magas testtartás, bokában és térdben hajlított láb, laza, mozgáskész testhelyzet. A rézsútsiklás mégis igen nagy mértékben különbözik az előbbitől (**2. ábra**). A rézsútsiklás alapja a hegyfelőli élekre állított, zárt lécvezetés. A testsúly nagyobbrészt a völgyfelőli sílécen van. A hegysí — abból kifolyólag, hogy a lejtőn magasabban fekszik, mint a völgysí — a völgysínél kb. fél lábfejnyire előretolt helyzetben van. Ugyancsak előrébb van a hegy felőli csípő és váll is a völgyfelőlinél, tehát a törzs a völgy felé fordul. Az említett élezést a sízó térdeinek és csípőjének hegy felé nyomásával éri el, a zárt lécvezetést a völgylábnak a hegylábhoz fektetésével biztosítja. A testsúly azáltal kerül a völgylábra, hogy a sízó a térd és csípő hegy felé nyomásának ellensúlyozására, törzsét a völgy felé dönti.

Minél meredekebb a lejtő és minél keményebb a hó, annál erősebb az élezés, tehát a térd és csípő hegy felé nyomása, valamint az ebből szükségszerűen következő törzsdöntés a völgy felé.

Helyes, ha a rézsútsiklást kezdettől fogva meredek lejtőn gyakoroltatjuk, mert csak ott érzékelik a tanulók az élezés és völgysí terhelésének szükségességét. Természetesen a meredek lejtőn szinte keresztben, alig lejtős nyomban kell kezdeni.

A rézsútsiklásban a fékezés és megállás legegyszerűbb módja a hegy felé lépegetés.

A leggyakrabban előforduló hibák: a merev testtartás és a völgysí elégtelen terhelése. Ezek javítását célozzák az alábbi gyakorlatok:

a) Rézsútsiklás közben **rugózás.**

b) Rézsútsiklás közben a



2. ábra

hegysí végének emelgetése, siklás völgylécen.

Ha rézsútsiklás közben csökkentjük az élezés mértékét, vagy majd teljesen lapjára engedjük lécünket, akkor a siklás iránya megváltozik, oldal, vagy előre-oldalirányban megcsúszunk. Ez a megcsúszás a rolózás, amit közbeiktatott lécvezetési gyakorlatként szándékosan is kell tanítani. A rolózás jelentősége az élezés szükségességének tudatosításában, továbbá a párhuzamos lécvezetéssel végrehajtott irányváltoztatások, az úgynevezett „lendületek" előkészítésében van.

6. LENDÜLET A HEGY FELÉ. A hegy felé végzett lendületen rézsútsiklásból, vagy előre-oldalcsúszásból zárt lécvezetéssel, a hegy felé való elkanyarodást értjük.

Ha rézsútsiklásban, vagy a megindított rolózás közben kis berugózással egyidejűen térdünket és csípőnket a hegy felé, sarkunkat pedig a völgy felé megnyomjuk, akkor lécünk elkanyarodik a hegy felé. A saroknyomás mértékétől függ a kanyar íve. A saroknyomást finoman lehet szabályozni a hosszan elnyújtott kanyarok lécvezetésétől egészen a hirtelen megállásig.

A hegy felé végzett lendület közben ügyelni kell a vállak fokozott mértékű völgy felé fordítására és a völgy felé végzett törzsdöntésre, hogy ezzel a völgyláb terhelését és a zárt lécvezetést a lendület alatt is biztosítsuk.

A hegy felé végzett lendületet rézsútsiklás közben többször ismételhetjük. Ez utóbbi a lendületfüzér.

7. HÓEKÉZÉS. Egyenessiklás közben a léceket a sarkak kifelé nyomásával szimmetrikus szögállásba — „hóekébe" — hozzuk. Az ilyen lécvezetéssel végzett siklás a hóekesiklás, vagy hóekézés.

Hóekézésnél a testsúly a két sílécen egyenletesen oszlik meg. A hóekézésnél éppúgy, mint egyenes siklásnál, őrizzük meg a magas testtartást, s a boka és térdízület lazasága által biztosított rugalmas állást. **(3. b. ábra.)**

Hóekehelyzetben a lécek belső élükön fekszenek. Az élezés mértékét térdmunkával szabályozzuk. Csekély élezés — tehát lapos lécvezetés esetén hóekehelyzetben csúszunk. Ez a „csúszó hóeke". Ha hóekesiklás közben a térdek befelé nyomásával az élezést növeljük, akkor fékező hatást érünk el, a siklás sebessége csökken, sőt megáll. Ez a „fékező hóeke".

Az egyenessiklást és hóekesiklást, majd a csúszó és fékező hóekézést váltogatva gyakorolják a tanulók.

8. HÓEKEÍVELÉS. Ez a siklás közbeni irányváltoztatás legegyszerűbb formája. Ha hóekesiklás közben a testsúlynak a két léc közötti egyenletes eloszlása megbomlik, azaz egyik vagy másik léc felé eltolódik, úgy az egyenes iránytól eltérünk. Ha balra kívánunk elkanyarodni, úgy törzsünk jobbra döntésével, valamint a jobb térd erőteljesebb előre és befelé nyomásával a jobb lécet fokozottabban leterheljük, minek következtében a kívánt irányba, tehát balra kanyarodunk **(3. a. ábra).** Jobbra kanyarodásnál balra dőlünk és a bal lécet terheljük **(3. c. ábra).**

Leírt módon folytathatunk egy ívet egészen a megállásig, ez esetben végül a völgy felőli lábra terhelt hóekeállásba érkezünk. Ha az íveket egymás után, folyamatosan akarjuk végezni, úgy a következő ívhez szükséges testsúlyáthelyezést még az előző ív befejezése előtt, vagyis megállás előtt meg kell kezdeni.

A tanulók kezdetben nagy, később kisebb sugarú hóekeíveket, tetszőleges helyen, később jelzőrudak között végrehajtva gyakoroljanak.

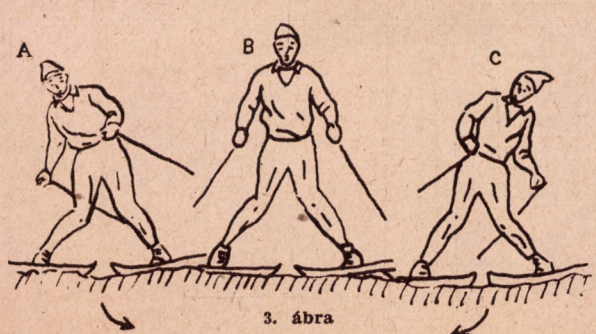
9. TÁMASZTOTT ÍVELÉS. Míg hóekeívelés közben a sízők lécei állandóan hóeke helyzetben vannak, addig támasztott ívelésnél párhuzamos lécvezetésű rézsútsiklásból a hegysí kitámasztásával létrehozott hóekeálláson keresztül, az előzővel ellenkező irányú rézsútsiklásba érkezünk.

Lassú, meglehetősen magas testtartásban végzett rézsútsiklás közben a kevésbé terhelt hegysít kitámasztjuk úgy, hogy a lécek csőrei egymáshoz közel maradjanak. A kitámasztás alatt elfordítjuk a törzsünket a hegy felé, tehát az elfordítás a következő kanyarral ellenkező irányú (balra kanyarodás esetén törzsfordítás jobbra), vagyis az ív külső oldala felé irányul. A kevésbé terhelt hegysí saroknyomással végzett kitámasztásának hatására — minden további nélkül — a lécek a völgy felé kezdenek fordulni, az ív megkezdődik.

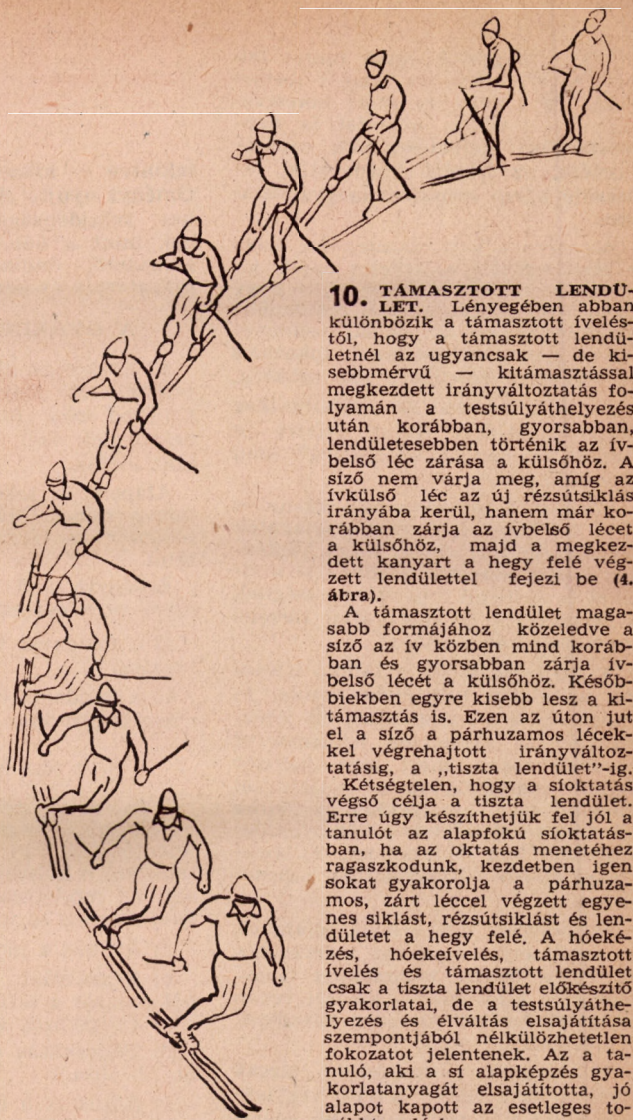
Ezután — esésvonalba érkezéskor — következik a határozott testsúlyáthelyezés az ívkülső lécre. A törzset az ív külső oldala felé döntjük, egyidejűleg az ívkülső lábat erősebben behajlítjuk, a térdet befelé, sarkat kifelé nyomjuk. Mindezáltal az ívkülső lécet erősebben leterheljük. Az ívet a hatásos saroknyomás, a testsúlyáthelyezés elcsavaró hatása, valamint a leterhelt külső léc irányító hatása vezeti. A törzs a kitámasztáskor felvett helyzetben marad, ez egyben a soronkövetkező rézsútsiklás törzshelyzete.

Amint az ívkülső léc — mely a kanyarodás befejeztével völgy felőli léc lett — elérte a következő rézsútsiklás irányát, a kevésbé terhelt ívbelső léc élezését megszüntetjük, a lécet külső élére állítva a völgysí mellé — szabályos rézsútsiklás helyzetébe húzzuk.

Kezdetben egy-egy támasztott ívet végezzenek a tanulók s csak később kössenek össze folyamatosan két, majd több ívet.



3. ábra



4. ábra

10. TÁMASZTOTT LENDÜLET. Lényegében abban különbözik a támasztott ívelléstől, hogy a támasztott lendületnél az ugyancsak — de kisebbmérvű — kitámasztással megkezdett irányváltoztatás folyamán a testsúlyáthelyezés után korábban, gyorsabban, lendületesebben történik az ívbelső léc zárása a külsőhöz. A sízó nem várja meg, amíg az ívkülső léc az új rézsútsiklás irányába kerül, hanem már korábban zárja az ívbelső lécet a külsőhöz, majd a megkezdett kanyart a hegy felé végzett lendülettel fejezi be **(4. ábra).**

A támasztott lendület magasabb formájához közeledve a sízó az ív közben mind korábban és gyorsabban zárja ívbelső lécét a külsőhöz. Későbbiekben egyre kisebb lesz a kitámasztás is. Ezen az úton jut el a sízó a párhuzamos lécekkel végrehajtott irányváltoztatásig, a „tiszta lendület"-ig.

Kétségtelen, hogy a sícktatás végső célja a tiszta lendület. Erre úgy készíthetjük fel jól a tanulót az alapfokú sícktatásban, ha az oktatás menetéhez ragaszkodunk, kezdetben igen sokat gyakorolja a párhuzamos, zárt léccel végzett egyenes siklást, rézsútsiklást és lendületet a hegy felé. A hóekézés, hóekeívelés, támasztott ívelés és támasztott lendület csak a tiszta lendület előkészítő gyakorlatai, de a testsúlyáthelyezés és élváltás elsajátítása szempontjából nélkülözhetetlen fokozatot jelentenek. Az a tanuló, aki a sí alapképzés gyakorlatanyagát elsajátította, jó alapot kapott az esetleges továbbtanuláshoz.

Kővári Károlyné

Iskolai uszodák Szegeden

A szegedi Hámán Kató általános iskolában november elején avatták fel a 12,5×5,5 m nagyságú úszó tanmedencét, melyet 1,30 m-es átlagos mélységű, 20—23 C fokos termálvízzel töltenek meg. Az iskola 1200 tanulója közül a májustól szeptember végéig tartó úszóidényben évente 300—500 tanulhat úszni ebben a medencében, melyhez hasonló méretű és vízellátású két másik medence is elkészült novemberben. Egyik a Rigó utcai ipari tanulóotthonban, másik az újszegedi Rózsa Ferenc gimnáziumban szolgálja az iskolai úszásoktatást. Tavasszal készül el az újszegedi Odessza városrész új iskolája, melynek 25×10 m-es úszómedencéje lesz, továbbá tavasszal fejezik be a Madách Imre általános iskola uszodaépítkezését is. A medencéket a szegedi termál artézi vízzel töltik, melyet az év első hónapjaiban az újszegedi partfürdő két 25×12 m-es és a versenyuszoda 50 m-es medencéjébe is bevezetnek

Tölcséry József



Tornafeladatok

Napjaink egyik fontos feladata az iskolai testnevelés és sport korszerűsítése, nevelési és népegészségügyi jelentőségének népszerűsítése, az iskolai testnevelést lebecsülő káros szemlélet megváltoztatása.

Alapelvnek kell tekintenünk, hogy a testi nevelés a nevelés egyik jelentős területe, s éppen ezért, — hogy ilyen irányú feladatának mindenkor megfeleljen —, az iskolai testnevelés és sport színvonalának fokozatos és tervszerű emelésére van szükség.

Fenti feladatok megvalósításához adhat segítséget Heinz Seifert és Rudolf Fischer „Akadálytorna" című munkája.

Szocialista társadalmunk jelene és jövő fejlődése nagyarányú feladatok megoldását tűzi elénk. Ezért különösen fontos ma és a jövőben is a fizikai és szellemi teljesítőképességnek a testnevelés és sport által történő fenntartása és javítása.

A ma iskolájának a tanuló ifjúságot az életre kell előkészítenie és éppen ebből a szempontból bír jelentőséggel az akadályok leküzdésével párosult torna, mert igen sokszor olyan mozgásfeladatok teljesítését követeli meg, amelyekkel az ember környezetével folytatott mindennapos kapcsolatában is találkozik és amelyeket ebben a kapcsolatban hasznosíthat.

Természetes gyakorlatai, általános, — rendszerint az egész szervezetre, az egész testre, valamennyi izomcsoportra kiterjedő — hatásai révén szolgálja az életfontosságú készségek fejlesztését.

A tárgyak, tornaszerek, társak emelése és hordása, a felső végtagokon kívül a törzset és az alsó végtagokat is foglalkoztatja, hosszabb megterheléshez szoktatja az izmokat.

A közösen elvégzett munkák a gazdaságos erőfelhasználást is fejlesztik.

A labdákkal, tornabottal végzett gyakorlatok a szervezet sokoldalú foglalkoztatását biztosítják.

A talajon és a tornaszereken végzett különböző kúszások és mászások az egész testet foglalkoztató, erősítő, ügyesítő, a gyorsaságot és állóképességet fejlesztő támasz- és függésgyakorlatok, melyek megtanítják a tanulókat arra, hogyan kell testük fölött minden helyzetben uralkodniok.

A kis alátámasztási felületen végzett egyensúlyi gyakorlatok révén — járásokkal, helyváltoztatásokkal, társ emelésével és hordásával — sajátítják el a tanulók azt a készséget, hogyan kell a különböző helyzetekben egyensúlyukat megtartani. Az egyensúly-gyakorlatok nevelően hatnak a figyelem és a legfinomabb ideg- és izomérzékelések fejlődésére.

Az ugrások, — fel-, le- és átugrások — végrehajtási formáinak változatos sokfélesége az életben adódó váratlan helyzetek megoldására készítik fel a tanulókat.

Fentieken kívül — változatosságát tekintve — kikapcsolódást és örömélményt nyújtó olyan fontos és értékes tulajdonságok nevelését segíti elő, mint a bátorság, határozottság, akaraterő, önbizalom, fegyelmezett magatartás és segíteni akarás.

A GYAKORLÁS MÓDJA

A gyakorlás élénk, változatos és ötlettel teli legyen. A tanulóknak nem ad kész formákat, amelyeket utánozniok kell, hanem feladatokat állít elébük.

Alapelv; a fokozatosság elvét betartva minél több résztvevőt minél többször és célszerűbben gyakoroltatni.

Érvényre kell juttatni a teljesítmény növelésének gondolatát,

a) a feladatok versenyszerű végrehajtása,

b) a feladatok többszöri gyors egymásutánban való elvégzése stb. által.

1. A társ mint akadály

E feladatok nem igényelnek semmiféle szert. Éppen ezért különleges jelentőségük van az osztályfoglalkoztatásban s különösen ott, ahol kevés szer áll rendelkezésre. Az ilyen órák lendületesek és változatosak.

a) Átfutás a társ fölött.

b) Négykézláb történő szökdelésből átugrás a társ fölött. *(1. ábra.)*

c) Talicskázás a társon át.

d) Talicskázás szökdelve a társon át. *(2. ábra.)*

e) Átkúszás a társ alatt. *(3. ábra.)*



1. ábra



2. ábra



3. ábra

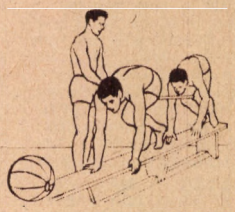
2. A tornapad mint akadály

Ma szinte minden tornateremben megtaláljuk a tornapadot. Ahol nincs, ott is gyorsan elő lehet állítani ideiglenesen úgy, hogy egy legyalult deszkát két alacsony bakra fektetünk le. Igen sokféle futást, ugrást, egyensúlyozást és kúszást lehet gyakorolni a tornapadon.

a) Futás előre és hátra a padon egy vagy két medicinlabdát görgetve.

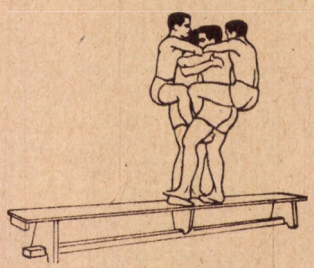
b) Négykézláb járás a padon, kezek jobbra vagy balra a pad mellett a talajra támaszkodnak.

c) Négykézlábjárás a padon, akadályokon — tornabot, társ guggoló támaszban, medicinlabda — történő áthaladással. *(4. ábra.)*



4. ábra

d) Járás vagy futás a padon társ hordásával a háton, egymás melletti elhaladással. *(5. ábra.)*



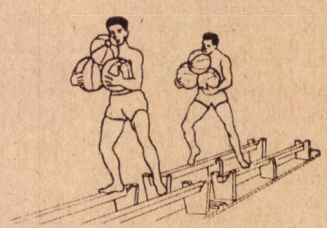
5. ábra

e) Járás négykézláb a magasra emelt padon.

f) Felfordított padon fekvő függeszkedésben végighaladás.

g) Járás, futás — előre, oldalt és hátra — tornabottal és medicinlabdákkal a kézben.

h) Terpeszfutás előre és hátra medicinlabdákkal a kézben. *(6. ábra.)*



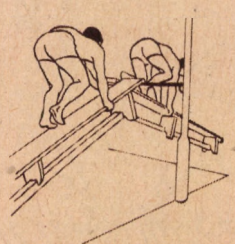
6. ábra

i) Talicskázás.

j) Rákjárás előre és hátra, medicinlabdával az ölben.

A padot több más szerrel összekötve sok új gyakorlatlehetőség adódik és így meg lehet nehezíteni a járó- és futógyakorlatokat.

k) Járás négykézláb a nyújtóra, vagy a korlátra helyezett padon. *(7. ábra.)*

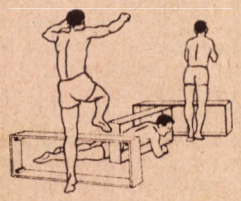


7. ábra

l) Járás társ hordásával a háton az ugrószekrényre helyezett padon.

3. Az ugrószekrény mint akadály

Az ugrószekrény sokoldalú foglalkoztatást biztosító szer. Nemcsak mint ugrószert használhatjuk fel, hanem kúszó és ügyességi gyakorlatok végzésére is alkalmazható. *(8. ábra.)*



8. ábra

4. A létra mint akadály

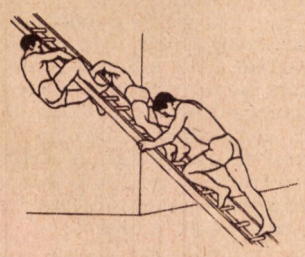
A tornalétra fontos szer s mégis az utóbbi években nagymértékben elhanyagolták használatát annak ellenére, hogy majdnem minden embernek szüksége van az életben mászásra, kapaszkodásra. A létrán végeztetett gyakorlatok révén fogásbiztonságot, ügyességet és bizonyos mértékig szédülésmentességet érhetünk el. Ha nincs túl hideg a teremben, akkor a létrán lehetőleg mezitláb kell a gyakorlatokat elvégeztetni.

Ha nem rendelkezünk tornalétrával, bizonyos mértékig más létrával is helyettesíthetjük.

a) Járás felfelé és lefelé kezek használata nélkül.

b) Függeszkedés felfeléhaladással és vissza.

c) Mászás négykézláb felfelé a létra állandó körülmászásával. *(9. ábra.)*



9. ábra



10. ábra

d) Mászás felfelé és lefelé, az ölben levő medicinlabdával.

e) Mászás felfelé és lefelé, háttal a létrának.

f) Mászás felfelé és lefelé társ hordással a háton. *(10. ábra)*

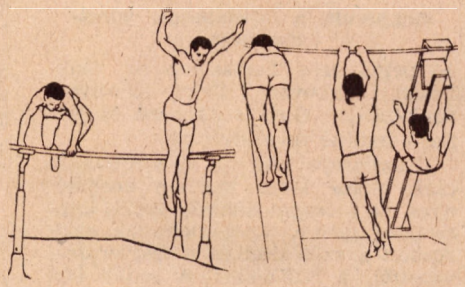
5. A korlát mint akadály

Majdnem minden tornateremben megtalálható ez a szer, amely sajátosságai folytán sokféle gyakorlási lehetőséget nyújt. Előnye, hogy több résztvevő is végezhet rajta gyakorlatot. Nagyon jól lehet más szerekkel is összekötni.

a) Felguggolás a korlát jobb- vagy balvégére, majd felállás után leugrás a távolabbi korlátvégen. *(11. ábra.)*

b) Járás négykézláb és hátra.

c) Talicskázás.



11. ábra 12. ábra

6. A nyújtó mint akadály

A gyakorlatok erőt, ügyességet követelnek a tanulóktól. Ha többféle szert kötünk össze vele, akkor új feltételeket teremtünk, sokféle változatot, gyakorlási formát. Így a tanulók állandóan új benyomásokat nyernek, a gyakorlatok örömet szereznek nekik és nem áll be a részvétlenség állapota. *(12. ábra.)*

7. A mászórúd és mászókötél mint akadálypálya

Az erőt, ügyességet a mászórúdon és mászókötélen végzetetett mászógyakorlatokkal is fejleszthetjük. A kötelet azonban nemcsak mászószerként használhatjuk, hanem lendítő-, vagy hintázószerként is. Ehhez azonban az szükséges, hogy a kötelek egy része a tornaterem közepében legyen felszerelve. Számos esetben ezeket a gyűrű is helyettesítheti.



13. ábra

a) Vándormászás, két rúdon egyikről a másikra átkapaszkodva.

b) Mászás két rúd fogásával, a térdek kifelé feszítésével. *(13. ábra.)*

c) Átlendülés kötél segítségével a szekrény fölött.

A tornafeladatoknak a különféle tornaszerekből alkotott akadályok leküzdése közbeni teljesítése különösen alkalmas arra, hogy örömteli, nagy teljesítményekre serkentő és egyúttal változatos és szellemes órákat tartsunk, különösen akkor, ha a rendelkezésre álló különféle tornaszerekből a helyiség adta lehetőségek figyelembevételével akadálypályát teremtünk.

Az akadálypályák építésénél azonos és különféle szereket használhatunk.

Előnyösebb az, amely különféle szerekből épült fel, mert az sokkal több változatosságot nyújt.

Íme, egy-két példa mindkét formára.

8. Az ugrószekrény mint akadálypálya

Feladat; átfutni az első két szekrényrészen, keresztülbújni az élére állított szekrényrészeken, négykézláb végigmászni a 110 cm magas szekrényen, majd átkúszni és mászni az utolsó szekrényen. *(14. ábra.)*

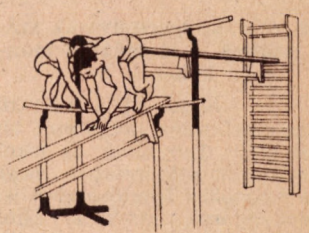


14. ábra

Ugyanez visszafelé.

9. A pad — felemáskorlát, bordásfal — mint akadálypálya

A korlát a pad hosszának megfelelő távolságra van a bordásfaltól. Egy padot rézsútosan a korlát bal szélén az alacsony karfára akasztunk. A másik padot a korlát jobb szélén a magas karfára és vízszintes helyzetben másik végével a bordásfalra akasztjuk. *(15. ábra.)*



15. ábra

Feladat: négykézláb felmászni a padon, átmenni az alacsony karfa fölött, a balkéz megfogja a magas karfát és négykézláb a padon át a bordásfalra s a bordásfalról a földre mászni, majd vissza.

Úgy gondoljuk, hogy az itt felsorolt néhány példán keresztül elegendő indítékkal szolgáltunk ahhoz, hogy az akadálypálya kihasználásának további formáit, illetve „tornafeladatok akadályok leküzdésével" formáit a testnevelők maguk is továbbfejlesszék.

T. D.

Az úttörősport helyzete és további feladatai Tolna megyében

Harmadik éve irányítja az úttörő mozgalom az általános iskolai tanulók sportmunkáját. Két teljes tanév tapasztalatai alapján még a kétkedők előtt is világossá vált, hogy helyes volt a Magyar Úttörők Szövetségének 1960. évi határozata és

olyan eredményeket hozott az általános iskolai tanulók sportmunkája, amelyeket korábban nehezen, vagy egyáltalán nem tudtunk elérni.

Az elmúlt évek alatt több probléma vetődött fel Tolna megyében is az úttörősporttal kapcsolatban. Főcélunk volt: tömegsport kialakítása minden általános iskolában és minden úttörő csapatban. Az úttörő mozgalom kereteire épített sportmunka alkalmas forma volt a tömegesítés feladatainak megoldására.

Sikerült a tanulók 70—80%-át a rendszeres sportmunkába bekapcsolni.

Az általános iskolai tanulók zöme sportol hetenként különböző sportágak keretében.

Sokat javult csapatvezetőink és sportvezető tanáraink sportszemlélete. Ma már inkább csak szervezési és módszertani kérdések merülnek fel és ezeken vitáznak. A kezdeti minőségféltő aggodalmak teljesen megszüntek; az évről évre javuló járási és megyei döntők eredményei — az ugyancsak fejlődést mutató házi és körzeti viadalok — megszüntették az aggodalmakat.

Rendkívül fontos eredménye sportmunkánknak, hogy az utóbbi években nagyarányú létesítményépítő mozgalom indult meg csapatainkban.

Újabb pályák, sportudvarok százai készültek el társadalmi munkában.

Különösen jelentős az a megoldás, amely az iskolaudvar átépítését tartja szem előtt. Tanulóink az iskolában a második otthonukban megtalálják a sportolási lehetőségeket is.

A pedagógusok munkáját általában az általuk vezetett, irányított sportolók minőségi eredményein szokták megítélni, azon, hogy hány bajnokot nevelt. Általános iskoláinkban, úttörő csapatainkban sportvezető tanárainknak nem lehet célja a bajnoknevelés. Az igazi eredmény a Kilián Testnevelési Mozgalomban részt vevő tanulók számán, az úttörőpróba sportkövetelményeit teljesítő tanulókon túl:

sok-sok erős, egészséges és a rendszeres sportot szerető gyermek nevelése.

Tehát az úttörő mozgalom egyik elengedhetetlen és felemelő feladata a legifjabb nemzedékbe beoltani a sport iránti szeretetet. Ezt nem lehet elég korán elkezdeni, ezért szükséges a Kilián Testnevelési Mozgalom előkészítő fokozatába minél nagyobb számban bekapcsolni a kisdobosokat.

A kéthetenkénti kisdobos foglalkozások játékanyaga olyan legyen, hogy a rendkívül fogékony, mozgékony, gazdag érzelmi világú, de kiforratlan szervezetű gyermekek szívesen és örömmel látogassák e foglalkozásokat. A különös gondot, vezetést igénylő munka javítására a nyári szünidőben, július 15-e után, az osztályvezető tanítók, kisdobos vezetők önkéntes jelentkezésével, Kilián tanfolyamot rendeztünk a sajátos feladatok elsajátítására. E tanfolyam eredményességét abban látjuk, hogy azoknál a csapatoknál, ahol a tanfolyamot végzett nevelő dolgozik, máris

megjavult a kisdobosok sportmunkája.

Jó példa erre Tamásiban dr. Csiki Pálné, Dombóvárott Paksy Károlyné, Szekszárdon Gulyás Jánosné és Hanol Józsefné tevékenysége.

Úttörőcsapataink sportmunkája csak akkor lehet valóban eredményes, ha a csapat állandó szoros kapcsolatot tart a társadalommal, elsősorban a szülőkkel és a testvérszervezettel, a KISZ-szel. A szülői ház segítségét nem nélkülözhetjük a sportmunkában sem:

a szülő is biztassa gyermekét a rendkívül hasznos sportfoglalkozásokra.

Arra is találunk példát megyénkben, hogy szülők közvetlenül is segítik egy-egy sportág versenyeinek mérkőzéseinek lebonyolítását. A KISZ-fiatalok, mint sportvezető-helyettesek, szinte felbecsülhetetlen értékű segítséget tudnak adni. Megyénk csapataiban 240 KISZ-es dolgozik az úttörő-csapatokban. Most már olyan KISZ-esek is bekapcsolódtak a csapatok sportmunkájába, akik tavaly és tavaly előtt mint úttörők sajátították el az úttörősportmunkával kapcsolatos tennivalókat mint Alsónánán és Szekszárdon.

Ugyanis úttörősportunk arra is rendkívül alkalmas, hogy szervezővezető utánpótlást is biztosíthassunk. Ezért

rendezzünk minél több versenyt és túrát, ahol gyermekeink bebizonyíthatják képességeiket,

ők maguk is szervezhetnek versenyeket, és el is sajátíthatják a rendezést. A sportvezető tanár a feladatok megoldását, a nagyszámú őrsi és rajversenyek rendezését egyedül úgy sem tudná megoldani, ezért sok úttörő sportaktívára volna szüksége. Tolna megyében e területen jó eredményeket értünk el; legtöbb csapatunkban nagyszámú sportaktíva segíti a munkát. Nemcsak a házi, hanem a körzeti és járási, sőt a megyei döntőket is úttörők rendezik: hiba nélkül! A legutóbbi megyei négytusa döntőt a mözsi falusi kis úttörők rendezték meg jól, zökkenőmentesen, testnevelő tanáruk irányításával.

Szép példái vannak annak is, hogy

az osztályfőnökök egyben a tanulók sportvezetői is.

Tájékozottak a testnevelés és sport területén, túrákat szerveznek, s az osztály őrs-raj sportrendezvényein is részt vesznek. Sőt vannak olyan esetek is, amikor osztályfőnökük közül kerül ki egy-egy sportág főrendezője. Bátaszéken a sakkban Bitner József, teniszben Farkas Vilmos osztályfőnök-rajvezető pedagógusok azok, akik a sportmunkában is élenjárnak. Rajvezető osztályfőnökeink látják, hogy az osztályfőnöki munkát jobban el tudják végezni, ha a sportmunkában részt vesznek. A játék közben saját énjét gátlás nélkül adó tanuló környezettanulmányát könnyebben előkészíti az a nevelő, aki sportolás közben is megfigyelte tanítványait.

Arra törekszünk, hogy

úttörőink igazán megszeressék a sportot, hogy hűek maradjanak hozzá hosszú éveken keresztül.

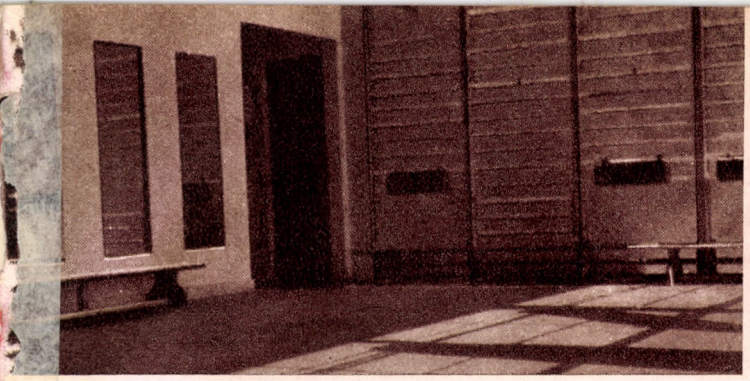
Általános iskoláinkat befejező, úttörő mozgalmunkból továbblépő, végző VIII. osztályos tanulóknál végeztünk felmérést. Eddigi tapasztalataink szerint több fiú kíván tovább sportolni, mint leány, s a fiúk zöme a labdarúgást választja. Az általános iskola befejezése után középiskolában továbbtanulók zöme nem folytatja azt a rendszeres sportmunkát, amit úttörő korában végzett, inkább csak a minőségi eredményre képes, tehetségesebb tanulók sportolnak.

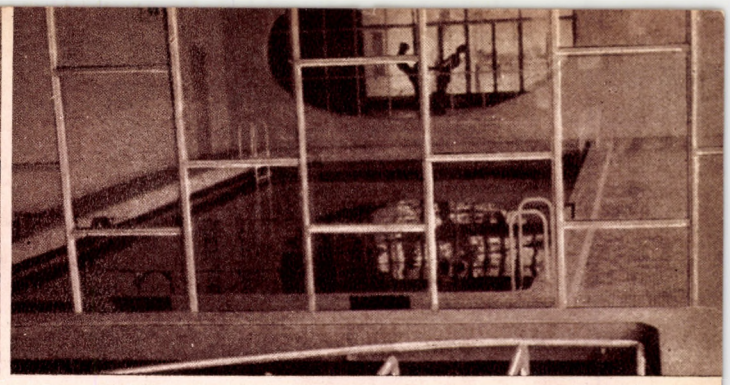
Úttörősportunk sokat fejlődött az elmúlt két évben, ezért megérett a helyzet Tolna megyében is, hogy nagyobb lépést tegyünk előbbre. Az új bajnoki és versenyrendszer elveinek megfelelően megyénkben is bevezettük az általános iskolások körzeti bajnokságait két népszerű labdajátékban: kézilabdában és labdarúgásban. A körzeti rendszer kiépítését minden járásban, körzetben a helyi sajátosságok szerint oldjuk meg. A nagyobb járásokban 5—6, a kisebbekben 3—4 körzetet szerveztünk a következő elvi szempontok szerint: 1. földrajzi fekvés, 2. közlekedési lehetőség, 3. iskolák létszáma, nagysága, erőviszonyai. — A körzeti vetélkedések iránt nagy az érdeklődés csapatainkban, s nem ritka az az eset, amikor

a körzeti bajnoki mérkőzésekre Kilián kerékpáros túra keretében kirándul 100—200 tanuló.

Az általános iskolások sportjában ez a járható út: minden tanuló sportoljon az őrsök, rajok közötti házi versenyeken, s erre épüljön a bontakozó tömegsport új nagyszerű távlata, az új verseny- és bajnoki rendszer szinte kimeríthetetlen területe, a körzeti bajnokságok rendszere.

Novák István
a Tolna megyei általános iskolai sporttanács elnöke





A párizsi gyógytestnevelési központ

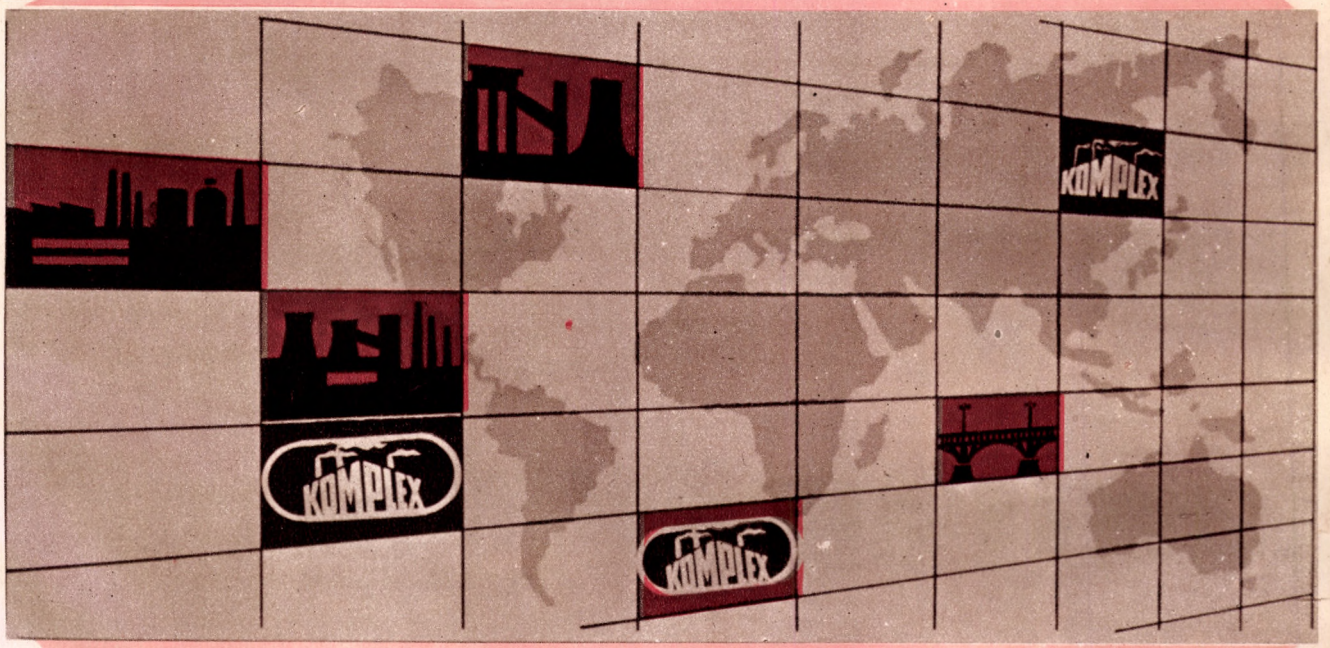
A negyvenötmillió lakosú Franciaországban 30 000 gyermek részesül különleges oktatásban 1500 gyógytestnevelési központban. Közülük a párizsi Porte de Chatillon közelében fekvő egyike a legkorszerűbbeknek. A T alakú épület földszintjén 1250 m^2, emeletén 750 m^2 beépített terület szolgálja a gyógytestnevelést s ehhez 1500 m^2 nagyságú játszótér csatlakozik.

A hat, egyenként 10×6×4 m nagyságú gyógytornatermen kívül egy 10×10×6 m méretű előadóterem, egy 12×10×6 m kiterjedésű úszócsarnok, továbbá 2 igazgatósági szoba, 1 könyvtár, 1 váróterem, 2 tanári öltöző, 1 orvosi szoba, 1 rádiószoba, 2 próba-helyiség, 1 vizsgálóterem, 1 betegszoba, 2 dolgozószoba a súlyos légzési és növési hiányosságban szenvedő gyermekeknek, valamint gondnoki lakás kapott helyet az épületben.

Képeink a gyógytornatermek egyikét, továbbá az úszócsarnokot mutatják be. Minden gyógytornateremben hat, egyenként 150×50 cm nagyságú tükör, öt bordásfal, 4 tornapad és tizenkét tornaszőnyeg van. Az úszócsarnokban a 12,5×6 m vízterületű, 80—140 cm vízmélységű úszó-tanmedence mellett 7×4 m nagyságú gyógymedence van a mozgatóizmos sérültek és a gyermekbénulás után lábadozók számára.

A párizsi gyógytestnevelési intézetet hetenként rendszeresen 1600 gyógytestnevelésben részesülő és 1150 úszni tanuló gyermek látogatja, akik a környező iskolákban tanulnak.

Complete power stations, plants for the food industries, building material factories and other large-scale installations



exported by

KOMPLEX HUNGARIAN TRADING COMPANY FOR FACTORY EQUIPMENT

Budapest — Hungary

Lapzárta minden hónap huszonötödikén. Lapzártáig a harmincöt nap múlva megjelenő anyagnak a szerkesztőséghez be kell érkeznie, hogy az nyomdakész állapotba helyezhető legyen. Nyomdakész az a cikk, amely a papír egyik oldalára géppel van írva, egy oldalon harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. Új bekezdés kivételével minden sor az írás szélén kezdődik. A gépírásban aláhúzás, ritkítás, végig nagybetűs írás nincs. A kiemelés jelzése puha grafitceruzás aláhúzás, vagy a papír szélére írt ugyanilyen rendelkezés.

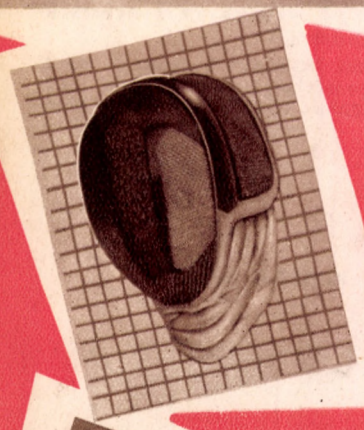


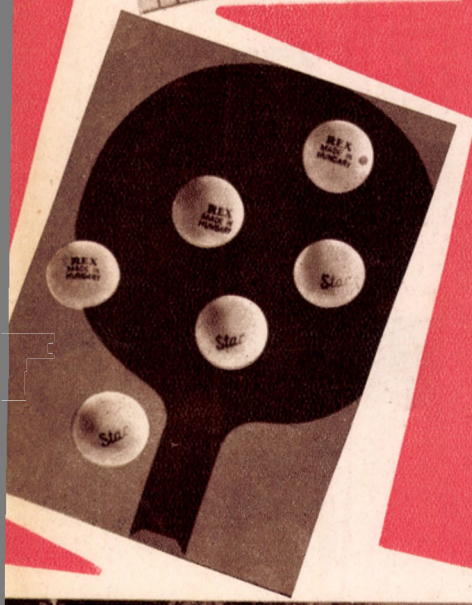
AZ ARTEX

MONOPOL

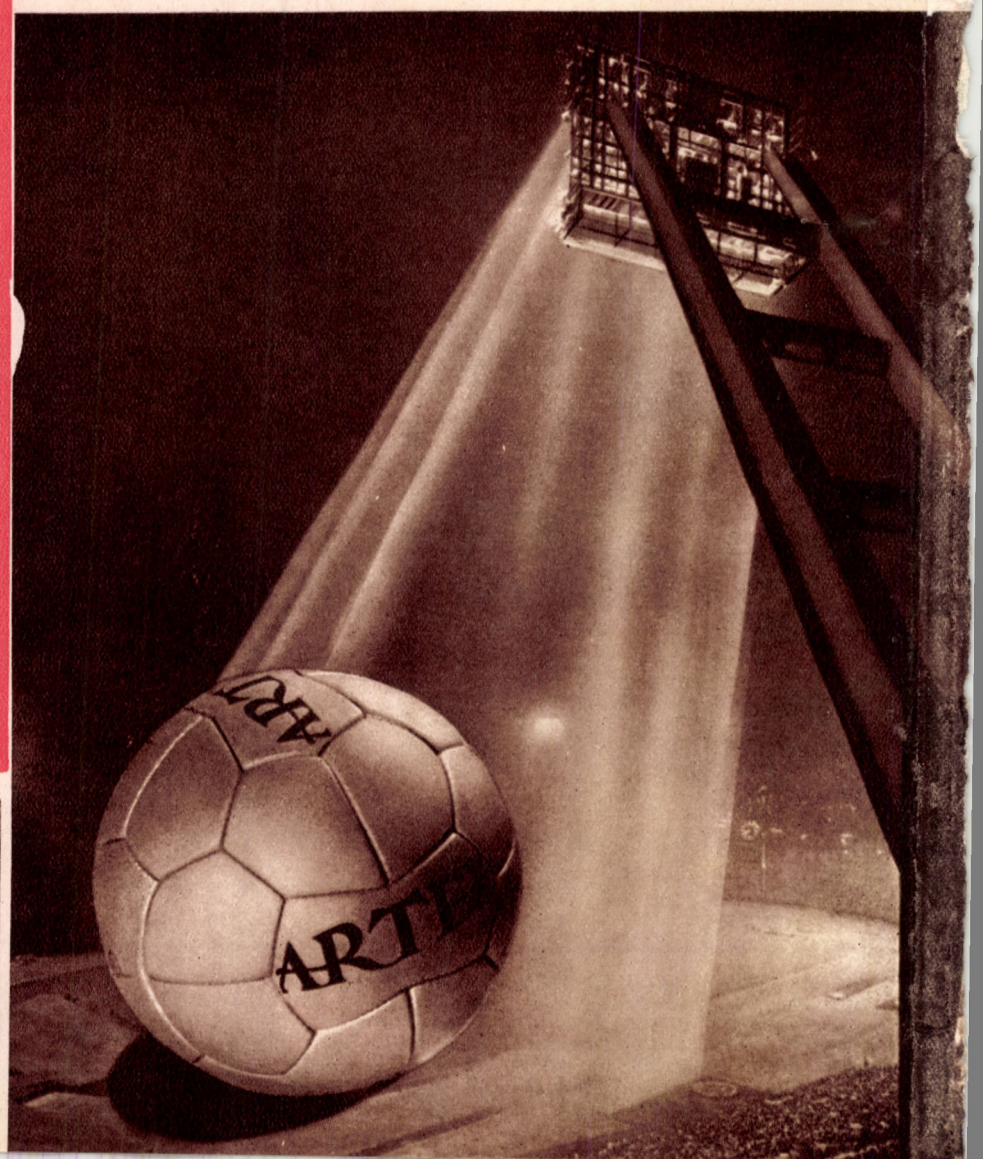
KÜLKERESKEDELMI VÁLLALAT

A VILÁG MINDEN TÁJÁRA EXPORTÁL









sport és tudomány

MELLÉKLETE »»»««« 1963. JANUÁR

Az iskolai testnevelés reformjával kapcsolatos kutatás

A TTKI iskolai testnevelési osztálya 1962 szeptemberében négy évre terjedő összetett (komplex) kutatást indított meg. A kutatásról röviden az alábbiakban számolunk be.

A KUTATÁS INDOKLÁSA

Ahhoz, hogy az iskolai testnevelés reformját kielégítően meg tudjuk oldani, sok olyan adatra, illetve, ismeretre van szükségünk, amelyek tudományos értékűek, s amelyekre a reform tervezésekor biztosan támaszkodhatunk. Jelenlegi iskolai tantervünk, s az is, amely most van előkészületben, csak tapasztalati adatokra támaszkodik. Emiatt sokan vitatják helyességét, de e viták érvei, megbízható adatok nélkül — legtöbbször csak sejtéseken, szubjektív véleményeken alapulnak. Így nehezen lehet a helyeseket a helytelenektől megkülönböztetni.

A szükséges ismeretek és adatok megszerzését a következő útakon érhetjük el:

1. tudományos kutatások,
2. ankétok,
3. tanulmányutak,
4. az iskolai testnevelés rendelkezésére álló termi és szabadtéri létesítmények számbavétele,
5. az iskolai testnevelés tanítását végző nevelők számának és képzettségének felmérése.

Mind az öt másfajta, de a végső célhoz közelebb visz; ezek közül itt csak a tudományos kutatásokkal foglalkozunk, azzal is csak röviden.

Minden helyesen megtervezett testnevelési rendszerben — a testnevelés céljának és feladatának meghatározása után — elsősorban abból kell kiindulni, akire a testnevelési rendszert vonatkoztatni akarjuk, tehát a gyermekből. Ennek érdekében a lehető legteljesebb ismereteket kell szereznünk róla az egyes életkorok fejlődési sajátosságai tekintetében, különösen olyan vonatkozásokban, amelyek a testneveléssel szorosabb kapcsolatban állhatnak. Ezek szerint

1. ismernünk kell *a testi fejlődés* menetét, az egyes életkorok fejlődési sajátosságait; ezek felderítésére antropometriai vizsgálatokat kell végeznünk;

2. feltétlenül szükséges, hogy élettani vizsgálatok révén átfogó képet nyerjünk az egyes életkorokban a gyermek testnevelését érintő *élettani sajátosságokról*, a tanulók mozgásigényéről, terhelhetőségéről stb.;

3. a tantervi követelmények valós megállapításához nélkülözhetetlen *a tanulók teljesítőképességének ismerete* az alapvető fizikai képességek tekintetében, s elengedhetetlen ezek feljesztése legjobb módszereinek ismerete is az egyes életkorokban; mindezek megállapítására fel kell mérnünk, standardizálnunk kell az egyes életkorokban az alapvető fizikai képességeket;

4. a testnevelés tantervével csak akkor érhető el a kitűzött cél, ha a fentieken kívül legteljesebb mértékben figyelembe veszik a gyermek *lelki fejlődésének* sajátosságait, valamint azokat a hatásokat, amelyeket a testnevelés a gyermek lelkivilágára gyakorol; az előbbiekre vonatkozólag bőséges lélektani irodalom áll rendelkezésünkre, az utóbbi terület azonban még meglehetősen ismeretlen;

5. a testnevelési tanterv különböző sportágakra épül, amelyeknek sem a testi fejlődésre, sem pedig a lelki *fejlődésre gyakorolt hatásai* teljes mértékben nem ismertek, s pedagógiai vonatkozásai sem egészen tisztázottak; ezért szükséges, hogy az atlétika, torna és az iskolában űzött sportjátékok fenti természetű hatásait is megvizsgáljuk;

6. az eredményes oktatás szempontjából igen fontos, hogy a testnevelésben használt mozgások megtanításának legeredményesebb módjait megállapítsuk; ennek érdekében kísérleteket fogunk végezni *a mozgástanulás és a mozgáselemzés* leggazdaságosabb módszereire vonatkozóan.

A KUTATÁS TÉMÁJÁNAK MEGHATÁROZÁSA

A kutatás célja a 6—18 éves iskolás gyermek testi fejlődésének, valamint az általános és középiskolai testnevelés anyagát alkotó sportágak testi és lelki fejlődésre gyakorolt hatásainak vizsgálata és a helyes tanítási módszerek kikísérletezése.

A kutatás tehát összetett (komplex) jellegű, s a következő részterületekből tevődik össze:

1. *a testi fejlődés menetének, az egyes életkorok fejlődési sajátságainak megismerése* végett antropometriai vizsgálatokat fogunk végezni. Ezek a vizsgálatok a kutatás 4 éve alatt 50 ezer iskolai tanulóra terjednek ki; antropometriai adatfelvételezés segítségével állapítjuk meg az iskolai testnevelés keretében felhasznált sportágaknak (a tornának, atlétikának, kosárlabdának, kézilabdának, labdarúgásnak, röplabdának) a testi fejlődésre gyakorolt hatását is;

2. a testnevelés keretében felhasznált a sportágaknak *a szervezet működésére gyakorolt hatásait* élettani vizsgálatok útján állapítjuk meg;

3. igen fontos tudnunk egyrészt azt, hogy milyen fejlettek *az iskolás gyermekek alapvető fizikai képességei* az egyes életkorokban, másrészt

azt, hogy az említett sportágak milyen hatással vannak fizikai képességeik fejlődésére a különböző életkorokban; az elsőről az 50 ezer iskolás gyermektől felveendő fizikai képességi adatok tájékoztatnak majd bennünket, a másodikról az egyes sportágakkal foglalkozó kísérleti osztályokban felvett adatok adnak tájékoztatást;

4. az egyes sportágaknak *a gyermekek lelki fejlődésére* gyakorolt hatását lélektani vizsgálatokkal kívánjuk felderíteni;

5. *a mozgástanítás és mozgástanulás* legjobb módszerének megállapítása végett mozgástanulási kísérleteket fogunk végezni.

A KUTATÁS METODIKÁJA

A metodika a kutatás három fő területének megfelelően szintén háromféle

1. Szintek (standard-ek) felállítása:

mint fentebb megállapítottuk, új tanterv megtervezésekor alapvető előfeltétel, hogy *az életkoroknak megfelelő szintek álljanak rendelkezésre a testi fejlődésre, az alapvető fizikai képességekre, s a testneveléssel összefüggő életfolyamatokra vonatkozóan.* E szintek kidolgozásának módja a következő: 4 év alatt 50 ezer általános és középiskolás tanulóról veszünk fel antropometriai, alapvető fizikai képességekre vonatkozó és élettani adatokat. Ezeket gépi úton feldolgozzuk, s megfelelő tudományos statisztikai módszerekkel a szinteket kiszámítjuk.

2. A sportágak hatásainak vizsgálatakor

az általános és középiskolai testnevelésben szereplő sportágak (atlétika, torna, kosárlabda, kézilabda, röplabda, labdarúgás) hatásainak vizsgálatát 100 kísérleti osztályban 4000 tanulón végezzük.

a) A 100 osztályt megközelítően egyenlő arányban osztjuk fel az atlétika, torna, kosárlabda, röplabda és labdarúgás között. A kísérleti osztályok egy-egy részében *négy éven keresztül heti 4 órában* főképpen atlétikára, illetve tornára, kosárlabdára stb. alapozott testnevelés folyik. Így ezeknek a sportágaknak speciális hatásai a tanulókon lemérhető formában fognak megnyilvánulni. A kísérletek az általános iskolákban az V. osztályokkal, a középiskolákban az I. osztályokkal kezdődnek el s 4 éven keresztül folytatódnak. A 100 kísérleti osztálynak megfelelően 100 „ellenőrző" osztályt (4000 főt) is négy éven át vizsgálunk.

b) A kísérleti osztályok foglalkoztatása: a kísérleti osztályok részére *speciális tanterveket készítettünk,* amelyekből részletes, egyes órákra lebontott tanmeneteket alakítottunk ki és így biztosítottuk az oktatás tervszerűségét és egységességét.

c) *Adatfelvételezés:* a kísérleti és az ellenőrző osztályokban 1962 szeptember—október—november hónapjaiban alapadatfelvételezést végeztünk és 4 éven keresztül minden évben kétszer — szeptemberben és májusban — fogunk adatokat felvenni. Ez az adatfelvételezés

antropometriai, élettani, lélektani és fizikai képességekre vonatkozó adatok felvételét jelenti.

Az antropometriai adatfelvételezés a nemzetközileg elfogadott Martin-féle rendszer és módszer szerint a szegedi és debreceni Embertani Intézet közreműködésével bonyolódik le.

Az élettani adatok a gyermeknek a testneveléssel kapcsolatos legfontosabb fiziológiai folyamataira vonatkoznak. Ezeket a BTSI, valamint az illetékes vidéki sportorvosi intézetek bonyolítják le.

Az alapvető fizikai képességek adatai az erőre, gyorsaságra, rugalmasságra és állóképességre vonatkoznak. Felvételezésüket tanfolyamon kiképzett testnevelő tanárok végzik.

A lélektani vizsgálatok két területre terjednek ki. Az első az iskolai testnevelés keretében felhasznált sportágaknak a gyermek személyiségének fejlődésére gyakorolt hatását vizsgálja. Erre vonatkozóan a kísérleti osztályokban (mindegyik sportágnál csak egyben) a kísérlet elején és végén Rorschach-felvételeket végzünk és ezek összehasonlítása alapján állapítjuk meg az egyes sportágak speciális hatásait.

A másodikban azt vizsgáljuk, hogy a különböző sportágak milyen befolyást gyakorolnak az iskolás gyermekek pszichomotorikus fejlődésére. Ennek megállapítása céljából a kísérlet elején és végén (1962 szeptember—október—november és 1966 májusában) a kiválasztott kísérleti és kontroll osztályokban az Oseretzky-próbák segítségével vizsgálatokat végeztünk, illetve végzünk, s ezek elemzése alapján következtetünk a különböző sportágak pszichomotorikum-fejlesztő hatásaira.

d) *Az adatok feldolgozása* a TTKI iskolai testnevelési osztályának programozása alapján, gépi úton történik.

3. A mozgástanulás és mozgástanítás kísérleteinek módszere:

A kísérleti személyeket a Rákóczi Gimnázium tanulói közül választjuk ki. A vizsgálatokat egyénenként végezzük. A kísérleti személyekkel egyenlő nehézségi fokú gyakorlatokat tanítunk meg

1. csak szóbeli elmondás, magyarázat felhasználásával,
2. csak bemutatás,
3. magyarázat és bemutatás segítségével,
4. behúnyt szemmel, a mozgások passzív érzékelésével.

Utána összehasonlítjuk a kísérleti személyeknél a tanulás gyorsaságát (az ismétlések számát), a megtartás idejének hosszát, a felidézés gyorsaságát és pontosságát, majd az eredményeket összevetjük és az adódó következtetéseket levonjuk.

A KUTATÁS ÜTEMTERVE

1. 1962 augusztusában a kísérletben részvevő tanárokat az egyes gócpontokban összehívtuk és a kutatás megindításához szükséges teendőket még egyszer megbeszéltük velük.

2. 1962 októberétől 1963 áprilisáig folyamatosan végezzük a fejlődés, fizikai képességek és élettani működések szintjéhez szükséges adatfelvételezéseket.

4. 1963 májusában a kísérleti és kontroll osztályokban lebonyolítjuk az első ellenőrző adatfelvételezést.

5. 1963 júniusában begyűjtjük az adatfelvevő lapokat.

6. A kitöltéssel kapcsolatban elvégezzük az ellenőrzést és elvégeztetjük a gépi értékelést (1963. július, augusztus).

7. Utána a kutatás tartama alatt minden év szeptemberében és májusában végezzük az adatfelvételezést, június és júliusban pedig az értékelést.

8. 1967—68-ban végezzük a négy év anyagának végső értékelését, feldolgozását és a beszámoló tanulmányok megírását.

9. A nyert eredményeket az MTST-nek és MM-nek 1969-ben átadjuk.

A KUTATÁS GYAKORLATI LEBONYOLÍTÁSÁNAK VÁZLATOS LEÍRÁSA

I. ANTROPOMETRIA

Mint már említettük, a testméreteket a Marin-féle módszer szerint vesszük fel. E célra felhasznált eszközök: antropométer, Gottsegen-féle spirométer, személymérleg, acél mérőszalag. Az alábbi méretek felvételét irányoztuk elő:

1. testsúly (személymérlegen 50 gr pontossággal határozzuk meg);
2. testmagasság (a fejtető pontjának függőleges távolsága a földtől);
3. vállmagasság (a jobb akromion függőleges távolsága a földtől);
4. könyökmagasság (a jobb radiale földtől való függőleges távolsága);
5. csuklómagasság (a jobb stylion függőleges távolsága a földtől);

6. ujjmagasság (a jobb daktilion függőleges távolsága a földtől);

7. elülső felső csípőtövismagasság (a jobb iliospinale anterior függőleges távolsága a földtől);

8. térdmagasság (a jobb tibiale földtől való függőleges távolsága);

9. bokamagasság (a jobb sphyrion függőleges távolsága a földtől);

10. ülőmagasság (a fejtetőnek az ülőfelszíntől való függőleges távolsága);

11. vállszélesség (a két akromion közti egyenes vonalú távolság);

12. deltaszélesség (a két deltaizom legkiállóbb pontjai közti egyenes vonalú távolság);

13. mellkasmélység (a szegycsont testének a negyedik borda magasságában levő pontja és hátoldalon az ennek a magasságnak megfelelő hátcsigolya tövisnyúlványának legkiállóbb pontja közti távolság);

14. mellkasszélesség (a két, oldalra legjobban kidomborodó bordapont egymástól való távolsága, a szegycsont testén, a 4. borda magasságában);

15. normál mellkerület (a normál lézgés alatti mellkerület);

16. mellkerület belégzéskor (a normál testtartással legnagyobb belégzés alatti mellkerület);

17. mellkerület kilégzésnél (mély kilégzés alatti mellkerület);

18. felkarkerület nyújtva (a jobb felkar kerülete a legjobban kidomborodó helyen);

19. felkarkerület hajlítva (a jobb felkar kerülete legerősebb izomösszehúzódáskor, a legerősebben kidomborodó helyen);

20. alkarkerület nyújtva (az alkar kerülete a lógó alkar legerősebben kidomborodó helyén);

21. combkerület (a jobb comb kerülete a legerősebben kidomborodó helyen);

22. lábszárkerület (a jobb lábszár kerülete a legerősebben kidomborodó helyen);

23. bokakerület (a jobb boka kerülete, közvetlenül a boka felett);

24. vitálkapacitás (Gottsegen-féle spirométerrel mérve).

II. ALAPVETŐ FIZIKAI KÉPESSÉGEK FELVÉTELE

a) Erő:

1. *A kar tolóerejét* tolódzkodással mérjük. Ehhez először szabályos mellsőfekvőtámaszt vétetünk fel a tanulóval; utána jelt adunk a végrehajtásra. Csak olyan karhajlítást-nyújtást fogadunk el, amelyet a tanuló teljesen szabályosan hajtott végre.

2. *A kar húzóerejét* húzódzkodással állapítjuk meg. A tanuló gyűrűn nyújtott függésbe ugrik, utána oly mértékben emeli fel karhajlítással a testét, hogy álla elérje a kéz magasságát. Olyan húzódzkodást, amelynél az áll nem kerül fel a kéz magasságába, vagy a húzódzkodás nem teljesen nyújtott karú függésből indul, nem értékelünk.

3. *A hasizom erejét* hanyattfekvésben történő lábemelések útján állapítjuk meg. Kiinduló helyzet: hanyattfekvés, karok magastartásban, lábak zárva és nyújtva. Végrehajtás: nyújtott-zárt lábemelés függőlegesig és vissza.

4. *A test lökőerejét* az erősebb kézzel történő helyből súlylökés segítségével állapítjuk meg. Mind a lányok, mind a fiúk 4 kg-os súllyal dobnak. Három dobásból a legnagyobbat értékeljük.

5. *A kéz ereje.*
6. *A kar nyomóereje.*
7. *A comb emelőereje.*
8. *A láb elrugaszkodóereje.*
9. *Hasizmok ereje.*
10. *Hátizmok ereje.*
11. *Törzs ereje.*
12. *Törzs fordító ereje*
13. *A láb ereje.*

(Valamennyit elektronikus dinamométerrel mérjük.)

b) Gyorsaság:

Először bemelegítjük a tanulót, s közvetlenül a futás előtt megmérjük a pulzust, utána a korcsoportnak megfelelően — állórajttal indulva — lefuttatjuk a 30—60, vagy 100 métert. Az időt mérjük. Rögtön utána megmérjük a futás utáni pulzust (1 perces pulzus).

A repülőrajtból futott 30-as vágtánál az indulóvonalat úgy határozzuk meg, hogy a gyerekek életkorának, illetőleg vágta-állóképességének megfelelően a 30 m kezdetétől különböző távolságokat mérünk vissza. Ezek az egyes életkorokat tekintve a következők:

6 éveseknél 5 m, 7 éveseknél 7 m, utána évenként 1—1 m-rel több, egészen 13 éves korig; 14 éveseknél a táv 15 m, 15 éveseknél 16, 16 évesenknél 17, 17—18 éveseknél 20 m.

Az adatfelvétel az alábbi módon történik: a tanuló elindul a fentiek szerint kijelölt indulóvonalról, s igyekszik a 30 m kezdetét jelző vonalig úgy felgyorsulni, hogy akkorra elérje maximális gyorsaságát. Amikor a 30 m kezdővonalát eléri, az asszisztens kezével jelt ad, erre megindítjuk a stoppert, s amikor a célvonalat eléri a futó — megállítjuk.

c) Állóképesség:

A tanulók állóképességét a lefutott táv hossza, a táv lefutásának ideje, valamint a bemelegítés és a futás utáni pulzusszám közti különbség alapján határozzuk meg. Ezzel a módszerrel 3 problémára szeretnénk felvilágosítást kapni: az első az, hogy az egyes életkorokban milyen hosszú az a táv, amelyet a tanulókkal futtatni lehet; a második: az egyes életkorokban milyen az az iram (másodpercenkénti sebesség), amely legjobban megfelel az állóképességi futás céljaira; a harmadik: a különböző távú és iramú futásokra miként reagál a gyermek keringési rendszere az egyes életkorokban. Az így nyert adatok egyúttal arra nézve is felvilágosítással fognak szolgálni, hogy milyen *az állóképesség fejlődésének természetes üteme.*

Az adatfelvétel eléggé időigényes, de rendkívül egyszerű: bemelegítjük a tanulót, majd közvetlenül a rajtvonalhoz való állása előtt megmérjük, s beírjuk a bemelegítés utáni pulzust. Ezután meghatározott kerületű pályán (futópálya, nagyobb udvar) rajtvonalhoz állítjuk a tanulót, s azt az utasítást adjuk neki, hogy tetszőleges mérsékelt iramban addig fusson, amíg a fáradás első jeleit kezdi érezni; amikor úgy látjuk, hogy a gyerek kezd elfáradni — mindegy, hogy a tanuló jelzi-e vagy sem —, leállítjuk (így elkerülhető a túlságos kimerülés). Amint a tanuló leáll, a stoppert is megállítjuk, s az időt beírjuk. Majd rögtön ismét megszámláljuk a gyerek pulzusát (1 perces pulzus), s ezt is beírjuk; utána megállapítjuk a lefutott táv hosszát, s azt is beírjuk.

d) Ruganyosság:

A ruganyosságra vonatkozó adatfelvételekkel három problémát szeretnénk tisztázni:

1. *Milyen mértékű a ruganyosság* a különböző életkorokban. Erre a célra a helyből távolugrás szolgál.

2. A tantervi anyagban szereplő két ugrásban — a nekifutással magas- és távolugrásban — *milyenek az egyes életkorok szintjei* (külön a lányoknál, külön a fiúknál), tehát milyen követelményeket lehet támasztani.

3. A helyből távolugrással mért meglehetősen *tiszta ruganyosságnak* (itt a technika elenyésző szerepet játszik), a nekifutással történő távol- és magasugrásban milyen értékek felelnek meg.

Az adatfelvétel módja:

1. helyből távolugráskor az atlétikai versenyszabályoknak megfelelően;

2. nekifutással történő magasugráskor tetszés szerinti technikával, az atlétika szabályai szerint;

3. nekifutással távolugrásban nem meghatározott elugró-vonalak közül ugratjuk a tanulókat (nehogy a belépéstől való félelem gátlólag hasson rájuk), hanem tetszés szerinti hely-

ről, a az elugrás alkalmával hagyott nyom elülső szélétől a talajéréskor hagyott legutolsó nyom hátsó széléig mérjük az ugrás távolságát.

III. ÉLETTANI ADATOK

Az alábbi élettani adatokat kívánjuk felvenni:

1. Alappulzus.
2. Vérnyomás pihenten.
3. Alap-lélegzésszám.
4. Légzésvisszatartás.
5. Pulzusszám guggolási próbára.
6. Vérnyomás guggolási próbára.
7. Légzésszám guggolási próbára.
8. Guggolási próba után a pulzus megnyugvási ideje.
9. Guggolási próba után a légzés megnyugvási ideje.
10. Testtartás.

IV. PSZICHOMOTORIKUS VIZSGÁLATOK

A különböző sportágak hatásainak vizsgálatakor annak megállapítása is fontos, hogy az egyes sportágak milyen hatással vannak a gyermek pszichomotorikus fejlődésére. Nem közömbös ugyanis számunkra, hogy a gyerekek mozgásfejlődésének optimumát elérjük-e, vagy sem. A cél eléréséhez azonban tisztázni kell a hozzávezető utakat, azaz ki kell kutatni azt, hogy milyen mozgásfajták segítik elő a mozgásfejlődés legkedvezőbb alakulását.

A kutatás céljaira az Oseretzky-tesztek közül a kollektív vizsgálatra kiválasztott és standardizált teszteket alkalmazzuk. Ezek a következők:

A statikus koordináció vizsgálata

1. A kísérleti személynek becsukott szemmel *15 mp-ig ingadozás nélkül kell állnia* úgy, hogy mindkét keze a nadrág varrásán van, bal láb hegye a jobb láb sarkánál (a két láb tehát egymás mögött). A hely elhagyását és az ingadozást minusszal kell értékelni. (A teszt végrehajtása sikertelen.) Sikertelenség esetén a tesztet meg lehet ismételni.

2. A kísérleti személynek nyitott szemmel, zárt lábakkal, *lábujjhegyen kell állnia, majd derékszögben előrehajolnia úgy, hogy mindkét karját a hátára helyezi.* Ezt a helyzetet 10 mp-ig kell tartania anélkül, hogy a térdét behajlítaná, sarkával a talajt megérintené, vagy helyét elhagyná. (Ha egyszer behajlítja a térdét, a kísérlet még elfogadható.)

3. A kísérleti személynek becsukott szemmel 10 mp-ig kell a következő helyzetben *először a jobb, majd a bal lábán állnia:* a bal lábszárát felemeli úgy, hogy a lábszár és a comb derékszöget alkot; a bal comb a jobbal párhuzamos, s tőle kissé eltávolodott; kezek a nadrág varrásán 5 mp szünet után ugyanezt kell végrehajtani a bal lábon. Mindegyik láb esetében legfeljebb két kísérlet tehető.

Érvénytelen a kísérlet

a) ha a kísérleti személy háromszori figyelmeztetés után is süllyedni hagyja lábszárát;

b) ha behajlított lábának lábfejével csak egyszer is megérinti a talajt;

c) ha a helyet elhagyja, vagy ugrándozik.

Egy kis ingadozás még nem teszi a kísérletet érvénytelenné. Ha csak az egyik lábon végrehatott kísérlet érvényes, az egész teszt végrehajtását érvénytelennek kell tekinteni.

4. *Fiúk.* A kísérleti személy a bal lábára áll, s a jobb láb talpát a bal térd belső oldalára helyezi; karok a combon helyezkednek el. *10 mp-ig kell nyitott szemmel ebben a helyzetben maradnia;* 30 mp-es szünet után ugyanezt végre kell hajtania a másik lábon is.

Elfogadhatatlan a végrehajtás, ha

a) a kísérleti személy felemelt lábát leengedi,

b) egyensúlyát elveszti,

c) karjait combjától eltávolítja,

d) lábbujjhegyre áll,

e) csak egyik lábbal tudja végrehajtani a próbát.

Sikertelen kísérlet esetén mindegyik lábbal legfeljebb kétszer lehet a tesztet megismételni.

Lányok. 10 mp-ig nyitott szemmel a következő helyzetet kell a kísérleti személynek elfoglalnia és tartania: *jobb lábán lábujjhegyre emelkedik, bal lábát térdben derékszögben behajlítja; a bal comb a jobbal párhuzamos és attól kissé eltávolodott. karok a combon nyugszanak.* 30 mp szünet után ugyanezt a bal lábán is megismétli.

Elfogadhatatlan a végrehajtás, ha

a) a kísérleti személy háromszori figyelmeztetés után is leengedi felemelt lábát,

b) csak egyszer is megérinti felemelt lábával a talajt,

c) helyét elhagyja,

d) karját a combtól eltávolítja.

e) ugrál,

f) lábujj-állásban sarkával megérinti a talajt,

g) csak egyik lábán tudja szabályosan elvégezni a tesztet.

Könnyebb ingadozás nem teszi a végrehajtást érvénytelenné.

5. *Fiúk.* A kísérleti személy bal lábára áll, s jobb lába talpát bal térde belső oldalára helyezi; karjai a combon helyezkednek el. *10 mp-ig kell ebben a helyzetben csukott szemmel maradnia.* 30 mp szünet után ugyanezt végre kell hajtania a másik lábon is.

Elfogadhatatlan a végrehajtás, ha

a) a kísérleti személy felemelt lábát leengedi,

b) egyensúlyát elveszti,

c) karját a combtól eltávolítja,

d) lábujjhegyre áll,

e) csak egyik lábbal tudja jól végrehajtani a próbát.

Sikertelen kísérlet esetén mindegyik lábbal legfeljebb kétszer lehet a tesztet megismételni.

Lányok. 10 mp-ig csukott szemmel a következő helyzetet kell a kísérleti személynek elfoglalnia és tartania: *jobb lábán lábujjhegyre emelkedik, bal lábát térdben derékszögben behajlítja, a bal comb a jobbal párhuzamos és attól kissé eltávolodott, karok a combon nyugszanak.* 30 mp szünet után ugyanezt a bal lábon megismételi.

Elfogadhatatlan a végrehajtás, ha

a) a kísérleti személy háromszori figyelmeztetés után is leengedi felemelt lábát,

b) felemelt lábával csak egyszer is megérinti a talajt,

c) a helyét elhagyja,

d) karokat a combtól eltávolítja,

e) ugrál,

f) sarkával (amely lábán lábujjon áll) a talajt megérinti,

g) csak egyik lábon tudja szabályosan elvégezni a gyakorlatot.

Kisebb ingadozás nem teszi a végrehajtást érvénytelenné.

A dinamikus koordináció vizsgálata

1. A kísérleti személy bal lábát térdben, derékszögig behajlítja, karját combjához szorítja, s jelre az *5 m távolságra húzott vonalig szökdel:* ott behajlított lábát leengedi, 30 mp-et pihen, s aztán ugyanezt elvégzi a másik lábbal is.

Elfogadhatatlan a végrehajtás, ha

a) a kísérleti személy több mint 50 cm-rel eltér a vonaltól,

b) behajlított lábával megérinti a talajt.

c) karját elveszi combjától.

2. A kísérleti személy asztalnál ül, előtte két labirintust ábrázoló papírlap (legjobb, ha rajzszeggel az asztallaphoz erősítjük), kihegyezett ceruza a jobb kézben. Jelre *a labirintus kezdetétől a végéig vonalat húz* anélkül, hogy azt valahol megszakítaná. Utána minden további utasítás nélkül a másik labirintusnál is ugyanezt végzi. 30 mp pihenő után egy másik papírlapon levő két labirintusnál ugyanígy végigcsinálja a vonalhúzást, de most bal kézzel.

Jobb kézzel a vonalhúzás ideje 1 perc 30 mp, bal kézzel 2 perc 30 mp. A papírt nem szabad forgatni.

Elfogadhatatlan a végrehajtás, ha

a) a rajzolt vonal jobb kéznél két helyen, bal kéznél három helyen kimegy a labirintust jelző vonalon,

b) a vonal rajzolása az előírtnál több időt vesz igénybe.

Balkezesek számára az előírások megfordítva érvényesek. Sikertelen kísérlet esetén a teszt mindkét kézzel legfeljebb kétszer ismételhető.

3. A kísérleti személy asztalnál ül, jobb kezébe ollót fog, bal kezébe pedig egy négyszögletes papírlapot, amelyre körök vannak rajzolva. A vastag kör átmérője 5 cm, többié (amelyek vékonyabban vannak megrajzolva) 1—2—3 mm-rel kisebb vagy nagyobb. Ezek a körök azért vannak ott, hogy eltérések esetében az értékelést segítsék. Jelre a kísérleti személy megkezdi *a legerősebb vonallal kirajzolt kör kivágását* (Szigorúan a vastag vonalon kell haladnia!) Amikor elkészült, 30 mp szünetet kap, majd ugyanezt elvégzi bal kézzel is. A kör kivágása időhöz kötött: jobb kézzel 1, bal kézzel másfél perc alatt kell elvégezni.

Elfogadhatatlan a végrehajtás, ha

a) a kísérleti személy az előírtnál több időt tölt el a kivágással,

b) a vastag vonaltól jobb kéz esetében 1 mm-nél, bal kéz esetében 2 mm-nél nagyobb eltérések vannak. (Jobb kézzel legfeljebb 2, balkézzel legfeljebb 3 eltérés megengedett, az eltéréseknek összesen nem szabad 20 százaléknál hosszabbnak lenniük, azaz jobb kézzel a kör nyolckilenced részét, bal kézzel ötthatod részét kell helyesen kivágni. Balkezesek esetében az arányok fordítottak.)

4. Asztalnál ülő kísérleti személy elé vonalazatlan papírlapot teszünk, s erre vízszintesen egy vonalzót helyezünk. Jelre a kísérleti személy jobb kezébe ceruzát vesz, s *vonalzóval egymástól egyenlő távolságra vízszintes vonalakat húz.* Ügyelni kell arra, hogy a kísérleti személy a papírt ne forgassa, s a székről ne emelkedjék fel. 15 mp alatt legkevesebb 8 vonalat kell húznia. 15 mp után a kísérleti személynek szabad kézzel — vonalzó nélkül — kell további 4 vonalat húznia, ugyancsak egymástól egyenlő távolságra (olyan távolságra, mint az előbb vonalzóval). 30 mp szünet után mindezt bal kézzel is el kell végeznie. Ez esetben a vonalzóval húzott vonalak száma legalább 5 legyen.

Elfogadhatatlan a teszt egyes részeinek végrehajtása, ha

a) a vonalak közti távolságok nem egyenlők (mindegyik kéznél 3 sortávolság lehet eltérő),

b) jobb kézzel 8-nál, bal kéznél 5-nél kevesebb vonalat húzott a kísérleti személy;

c) a vonalzóval húzott vonalak megtörnek, szakadozottak, cikcakkosak, nincsenek végighúzva (mindegyik kézzel legfeljebb egy hibás vonal engedhető meg),

d) a kézzel húzott vonalak közül 2-nél több megszakadt, cikcakkos, vagy nincs végighúzva.

Értékeléskor a tesztet 4 részre osztjuk:

a) jobb kézzel, vonalzóval,
b) jobb kézzel, vonalzó nélkül,
c) bal kézzel, vonalzóval,
d) bal kézzel, szabadon.

Érvényes a végrehajtás, ha a 4 részből legalább hármat helyesen hajtanak végre.

5. Lányok számára 65, fiúk részére 75 cm magasan a talajtól *zsinórt feszítünk ki; ezt kell helyből átugrani.* Ugráskor mindkét láb térdben hajlítva legyen, s mindkét láb egyszerre hagyja el a talajt. Három kísérlet közül kétszer kell a zsinórt átugrani érintés nélkül. Ha át is ugorja érintés nélkül a zsinórt, de elesik, vagy kezével érinti a talajt — az ugrás érvénytelen.

Mozgásgyorsaság

1. *Ermék dobozba rakása.* Egy kis kartondobozt olyan messze helyezünk el a kísérleti személytől, hogy azt ülve hajlított jobb karral elérhesse. A doboznak a kísérleti személyhez közelebb eső falával párhuzamosan, attól 5 cm távolságra 20 darab 2 cm átmérőjű érmét helyezünk el sorban. *Jelre a kísérleti személynek a legnagyobb gyorsasággal minden érmét a dobozba kell helyeznie.* Mindegy, hogy melyik végétől kezdi a berakást, s a dobozban sem kell semmiféle rendet tartani, csak arra kell ügyelni, hogy az érmét ne dobja, hanem tegye a dobozba. A berakást 15 mp alatt kell elvégeznie. Ha ez idő letelte után csak 1 érme is kint van, a teszt nem fogadható el.

Sikertelenség esetén a tesztet meg lehet ismételni, de legfeljebb kétszer. Balkezesek a feladatot bal kézzel hajtják végre.

2. *Függőleges vonalak húzása.* A kísérleti személy asztalnál ül, s egy ív vonalazott papír van előtte. Jobb kezébe ceruzát fog, s jelre a legnagyobb sebességgel függőleges vonalakat húz a két vonal közé. A húzott vonalak egymástól való távolsága különböző lehet, de hosszúságukra vonatkozóan az a megkötés, hogy nem terjedhetnek túl a vízszintes vonalakon. A munka 10 mp-ig tart. 30 mp-es szünet után ugyanazt a bal kézzel is végre kell hajtatni.

Elfogadhatatlan a végrehajtás, ha a kísérleti személy 10 mp alatt jobb kézzel 20-nál, bal kézzel 12-nél kevesebb vonalat húz. Azokat a vonalakat, amelyek a vízszintes vonalakon túl terjednek, vagy több, mint 3 mm-rel a vonalon innen vannak, figyelmen kívül kell hagyni.

3. *Gyufaszálak rendezése.* Az asztalnál ülő kísérleti személy előtt 40 gyufaszálat tartalmazó gyufahalmaz van; jelre jobb kézzel a legnagyobb gyorsasággal elkezdi a gyufaszálakat *egyenként* 4 rakásba rakni. Ez a négy rakás egy 15 cm hosszúságú oldalakkal rendelkező négyzet 4 sarkában helyezkedik el. Figyelni kell arra, hogy a kísérleti személy a székről ne emelkedjék fel, s egyszerre ne vegyen fel egynél több gyufaszálat. Ha nem így történik, a tesztet elölről kell kezdeni. (Az nem lényeges, hogy milyen sorrendben rakja a gyufaszálakat a rakásokba.) 30 mp szünet után ugyanezt elvégzi bal kézzel is. A végrehajtás ideje jobb kézzel 35, bal kézzel 45 mp. (Balkezeseknél fordítva.)

Sikertelen kísérlet esetén legfeljebb kétszer lehet ismételni mindkét kézzel.

4. *Szúrásgyorsaság.* A kísérleti személy asztalnál ül, előtte egy posztó, arra vonalazatlan papírt helyezünk, arra pedig egy kartont, amelyen 100 átlyukasztott kör van; jobb kezébe hegyes pálcikát fog (könyöke az asztalon), s jelre a legnagyobb gyorsasággal elkezdi a lyukakat átdöfni; 35 mp múlva, jelre, beszünteti a munkát. A bal kéz számára új papírt teszünk a karton alá. A bal kéznél a munkaidő 45 mp. (Balkezeseknél fordítva.)

Sikertelen a próba, ha mindkét kézzel 90-nél kevesebb kört szúrt át a kísérleti személy. Sikertelen kísérlet esetében mindkét kézzel legfeljebb kétszer lehet ismételni.

5. A kísérleti személy asztalnál ül, előtte az asztalhoz erősített ív papír, jobb kezében ceruza (könyöke az asztalon). Jelre *a legnagyobb gyorsasággal pontokat ütöget a papírra.* 15 mp múlva megállítjuk, s 1 perc múlva ugyanezt a papír másik oldalán is elvégzi — bal kézzel.

Érvénytelen a kísérlet, ha fiúk jobb kézzel 100 pontnál, bal kézzel 85 pontnál, lányok pedig jobb kézzel 90 pontnál, bal kézzel 75 pontnál kevesebbet teljesítenek.

Sikertelen kísérlet esetén a tesztet mindkét kézzel legfeljebb kétszer lehet megismételni.

A számlálás megkönnyítése végett helyes, ha a papírt vonalakkal részekre osztjuk.

Szimultán mozgások

1. A kísérleti személy asztalnál ül, vele szemben nyitott gyufásdoboz, olyan távolságra, hogy könyökben félig behajlított karral könnyen el tudja érni. A doboztól balra és jobbra egy gyufa-hossz távolságra függőleges sorban 10—10 gyufaszálat helyezünk el mindkét oldalon. Jelre a kísérleti személy *mindkét kézzel*

egyidejűleg megfog egy-egy gyufaszálat, s a dobozba teszi. (Először a doboz falához közelebb eső gyufaszálakat kell beraknia.) 20 mp alatt mindkét oldalról legkevesebb 5—5 gyufaszálat kell a dobozba helyezne. Ha kevesebb sikerül, a tesztet még egyszer meg lehet ismételni.

Érvénytelen a végrehajtás

a) ha a kezek nem egyszerre mozognak;

b) ha 5—5-nél kevesebb gyufaszálat helyeznek a dobozba.

2. Az asztalnál ülő kísérleti személy előtt két félíves — asztalra erősített — lap fekszik, s mindkét kezében ceruza van. Jelre *a legnagyobb gyorsasággal mindkét kézzel egyidejűleg pontokat ütöget a papírra.* Nem az egész kar, hanem csak a kéz mozog. A végrehajtás ideje 15 mp. Ezalatt legkevesebb 50 pontot kell ütni mindkét papírra.

Érvénytelen a kísérlet, ha az egyik papíron 2-vel több van, mint a másikon.

Sikertelen kísérlet esetén legfeljebb kétszer lehet ismételni.

3. *Szúrásgyorsaság két kézzel.* Ugyanaz, mint a mozgásgyorsaság 4. tesztje, csak itt mindkét kézben van egy-egy hegyes fapálcika (könyökök az asztalon). Jelre *mindkét kézzel egyidejűleg megkezdi a körök átszúrását;* a jobb kézzel jobb felső sornál kezd, bal kézzel pedig a bal felső sornál. Egyetlen kört sem szabad kihagyni. A munka 15 mp-ig tart.

Érvénytelen a kísérlet:

a) ha egyik kézzel 2-nél több átlyukasztás van, mint a másikkal: a szúrás száma egyik kézzel sem lehet kevesebb 20-nál;

b) ha a szúrások elhelyezkedése a két oldalon nem szimmetrikus (bár a szám egyező).

Érvénytelen kísérlet esetén legfeljebb kétszer lehet ismételni.

4. A kísérleti személy asztalnál ül. Tőle balra — olyan távolságra, hogy könyökben félig behajlított karral könnyen elérhesse — kartondoboz van, s mellette (nem egy sorban, s nem is egymáson, hanem rendezetlenül) 20 érme (2 cm átmérőjű). Jobbra ugyanolyan távolságban gyufásdoboz, s mellette egy csomóban — rendezetlenül — 20 gyufaszál. Jelre a kísérleti személyek *mindkét kézzel egyidejűleg megkezdik az érméknek és a gyufaszálaknak a megfelelő dobozba helyezését.* A munka 10 mp-ig tart.

Érvénytelen a kísérlet

a) ha a kísérlet végén nem egyenlő számú érme és gyufaszál marad vissza;

b) ha több mint 10 érme és gyufaszál marad vissza.

Teljesen közömbös, hogy a gyufaszálakat, illetve érméket hogyan helyezik a dobozba.

Érvénytelen kísérlet esetén a teszt legfeljebb kétszer ismételhető.

5. Az asztalnál ülő kísérleti személy előtt két félív papír van az asztallapra erősítve; mindkét kezében ceruza. Jelre 15 mp-en keresztül a következő munkát végzi egyidejűleg mindkét kézzel: *ballal függőleges vonalakat húz a baloldali papírra, jobbal kereszteket rajzol a jobboldalira .*

Érvénytelen a kísérlet

a) ha a kísérleti személy nem egyszerre használja mindkét kezét;

b) ha 10-nél kevesebb vonalat húz, vagy 10-nél kevesebb keresztet rajzol;

c) ha kétszer téved, azaz bal kezével keresztet, vagy jobb kezével függőleges vonalat húz.

Mindegy, hogy a vonalakat, illetve a kereszteket milyen távolságra rajzolja egymástól.

Sikertelen kísérlet esetén a teszt legfeljebb kétszer ismételhető.

Szinkinézis

1. A kísérleti személyt felszólítjuk, hogy *a szemöldökét húzza fel.*

Érvénytelen a kísérlet, ha a szemöldök felemelése mellett még más, felesleges mozgást is végez: a fej hátravetését, az orrcimpák ráncolását, kancsitást, a száj kinyitását stb.

2. A kísérleti személyt felszólítjuk, hogy *ráncolja a homlokát.*

Érvénytelen a kísérlet, ha a homlokráncolás mellett más felesleges mozgást is végez (pl. az orrcimpák ráncolását, a szájszöglet felemelését, kancsitást stb.)

3. A kísérleti személyt felszólítjuk, hogy *csukja be jobb szemét anélkül, hogy a balt is becsukná.* 5 mp múlva felszólítjuk, hogy a balt csukja be, a jobb maradjon nyitva.

Érvénytelen a kísérlet

a) ha mindkét szemét becsukja;

b) ha másik szemmel, vagy az arcizmokkal bármilyen más felesleges mozgást végez.

4. A kísérleti személyt felszólítjuk, hogy mindkét karját teljesen nyújtsa ki úgy, hogy a tenyerek lefelé néznek, a jobb kéz ökölbe van szorítva. Jelre a kísérleti személynek *a jobb tenyerét ki kell nyújtania, egyidejűleg a balt ökölbe szorítania,* s aztán minden további vezényszóra való várás nélkül 10 mp-en keresztül a legnagyobb gyorsasággal végeznie ezt a kéztartáscserét.

Érvénytelen a kísérlet

a) ha végrehajtáskor felesleges arcizom-összehúzódások jönnek létre;

b) ha a kísérleti személy egyszerre mindkét tenyerét kinyitja, vagy ökölbe szorítja;

c) ha munka közben (mindkét vagy egyik) könyökét behajlítja.

Sikertelen kísérlet esetén legfeljebb háromszor lehet a tesztet megismételni.

5. A kísérleti személyt felszólítjuk, hogy mindkét karját emelje fel előre, teljesen nyújtsa ki, s a tenyereket fordítsa felfelé; bal kezét szorítsa ökölbe, a jobb maradjon nyitva, s csuklóban megtörve a kisujj irányában, hajoljon a bal kéz felé. Jelre 10 mp-en keresztül nyitott szemmel, majd 10 mp-en keresztül behúnyt szemmel folyamatosan, a legnagyobb gyorsasággal *kéztartás-cseréket végez.*

Érvénytelen a kísérlet

a) ha az arcizmokkal felesleges mozgást végez;

b) ha mindkét kezét egyszerre ugyanabba a helyzetbe hozza;

c) ha nem egyszerre, hanem egymás után veszi fel kezeivel a megfelelő helyzetet;

d) ha egyik, vagy mindkét kar könyökben behajlik.

Sikertelen kísérlet esetén a teszt legfeljebb háromszor ismételhető.

A VIZSGÁLAT LEBONYOLÍTÁSÁNAK MÓDJA

A vizsgálatot a dinamikus koordináció 2. tesztjével kezdjük, s ezután ugyanebből a sorozatból a 3. és 4. teszt következik. Utána a mozgásgyorsaságot vizsgáljuk mind az öt teszttel. Ezt követően a szimultán mozgások tesztjeit vesszük sorra 1-től 5-ig, majd a szinkinézis-tesztsorozat következik. Ez úgy folyik le, hogy a kísérleti személyek egyenként kimennek a kísérletvezető (vezetők) elé és megfelelő utasításra végrehajtják az öt tesztet. Az eredményeket a kísérletvezető rávezeti egy előre elkészített kimutatásra. Ezután kerül sorra a sztatikus koordináció vizsgálata. Ha megfelelő hely van, az egész csoporttal egyszerre lehet a teszteket elvégeztetni, ha nincs, akkor kisebb (a hely nagyságától függő) csoportokban végezzük a vizsgálatot. A kísérleti személyek olyan távolságra álljanak egymástól, hogy elég szabad helyük legyen a feladatok végrehajtására; úgy kell őket felállítani, hogy a teszt végrehajtásának bemutatását jól láthassák. Leghelyesebb négyszög-alakban felállítani a kísérleti személyeket, s a kísérletvezető középen helyezkedjék el. Minden sor számára egy-egy segédkísérletvezetőt kell kijelölni, aki figyeli a gyerekek tevékenységét, s feljegyzi a teszt végrehajtásának eredményeit. Ezek után elvégeztetjük a dinamikus

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

sport és tudomány



VII. ÉVFOLYAM
ÁRA
2
4
SZÁM
FORINT
BUDAPEST, 1963 FEBRUÁR HÓ
INDEX 25752

sport és tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VII. ÉVFOLYAM ★ 1963 FEBRUÁR ★ 2. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Bay Béla dr., Granek István, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., Lissák Kálmán dr., Nagy György, Pető Béla főszerkesztő, Sárosi Imre, Sir József dr., Sós István, Tóth Dezső

TARTALOM

Fair play! 33
HEPP FERENC DR.: Az utánpótlás neveléséért 34
PAP KORNÉLIA: A német evezőssport titka 36
HOPPE LÁSZLÓ: Lesz-e 70 méter és ha lesz, mikor? 38
ANTAL ZOLTÁN: A világ lagdarúgása 1962-ben 40
TABÁK ENDRE: Fordítsunk sokkal több gondot a fiatal labdarúgókra 42
CSILLAG BÉLA: A technika fejlődésének útja a kézilabdázásban 44
ENEKES ÁRPÁD: A sokoldalú ökölvívás alapjai 45
DUSÓCZKY ANDOR DR.: Az érelmeszesedés, a táplálkozás és a sport 46
Ki mit tudott 1962-ben? Világranglisták atlétikában és úszásban 48
ÖRMÉNYI IMRE DR. — RIED JÓZSEF: A meteorológiai tényezők élettani és lélektani hatása a sportolókra 50
BURKA ENDRE: Hozzászólás a „Testneveléselmélet" című tankönyvről folyó vitához 52
Az olvasó hozzászól, javasol, kifogásol, megjegyez 56
Iskolai sport és testnevelés 57
BÁNFALVI JÓZSEF: A testnevelési tantervi javaslat szegedi vitájáról 57
MEGYERI FERENC DR.: A testnevelési osztályzatról — a testnevelési érettségi távlatában 58
PAP FERENC: Az állóképesség vizsgálata 10 éves gyerekeknél 60
GALLA FERENC: Cselgáncs oktatása az iskolában 62
PERGOVÁCZ ERZSÉBET: Értelmi fogyatékos tanulók gyógytestnevelése és testnevelése 64

Címképünk: Gondos „meózás" a budapesti út előtt, nehogy csorba legyen a korcsolya éle az Európa-bajnokságon. A kép a Román testvérpárt, a jégtánc 1962. évi csehszlovák világbajnok kettősét ábrázolja.

Januári számunk mellékletét nyomdatechnikai okok miatt ehhez a számunkhoz csatoljuk.

CONTENU

Fair play! 33
F. HEPP: L'activité de l'Institut de Recherches Scientifiques de l'Éducation Physique en 1962 34
K. PAP: Le secret de l'aviron allemand 36
L. HOPPE: Histoire de l'évolution de la technique du lancement du disque 36
Z. ANTAL: La situation du football mondial en 1962 40
E. TABÁK: On doit entourer de soins accrus les jeunes joueurs de football 42
B. CSILLAG: Le cours du développement dans le handball 44
A. ENEKES: Les fondements de la boxe à qualités multiples 45
A. DUSOCZKY: L'artériosclérose, la nourriture et le sport 46
L'ordre des rangs de l'athlétisme et de la natation du monde en 1962 48
I. ÖRMÉNYI—J. RIED: L'influence biologique et psychologique des facteurs météorologiques sur les sportifs .. 50
E. BURKA: Contribution à la discussion sur le manuel intitulé: «Théorie de l'éducation physique» 52
Le lecteur demande la parole; propositions, critiques, observations 56
Le sport et l'éducation physique dans les écoles 57
J. BÁNFALVI: La discussion à Szeged sur le projet du programme d'enseignement de l'éducation physique .. 57
F. MEGYERI: Quelques mots sur la note de l'éducation physique — sous l'aspect du baccalauréat de l'éducation physique 58
F. PAP: Examen de résistance chez enfants de dix ans .. 60
F. GALLA: Enseignement du judo à l'école 62
E. PERGOVÁCZ: Éducation physique corrective et éducation physique des élèves arriérés 64

Sur la couverture: Le couple Roman — frère et soeur — champions du monde de la danse sur glace se préparent au championnat d'Europe à Budapest

CONTENTS

Fair Play! 33
F. HEPP: The Work in 1962 of the Institute for Scientific Research in Physical Education 34
K. PAP: What's Behind the Successes of German Rowers .. 36
L. HOPPE: Development of Discus Throwing Technique .. 38
Z. ANTAL: World Soccer in 1962 40
E. TABÁK: Let Us Pay More Attention to Young Footballers 42
B. CSILLAG: How to Develop Handball Technique 44
A. ENEKES: Fundamentals of Versatile Boxing 45
A. DUSÓCZKY: Arteriosclerosis, Nutrition and Sports 46
World Order of Rank for 1962 in Track and Field Athletics and in Swimming 48
I. ÖRMÉNYI—J. RIED: The Biological and Psychological Influence of Meteorological Factors on Competitors 50
E. BURKA: Contribution to the Discussion of the Manual „Theory of Physical Education" 52
Readers' Suggestions, Objections, Observations 56
Sports and Physical Education in the Schools 57

On the cover: Ice-Dance World Champions for 1962, Brother and Sister Roman Prepare for the 1963 European Championships to be Held in Budapest

INHALT

Faires Spiel! 33
F. HEPP: Die Arbeit des Wissenschaftlichen Forschungsinstitutes für Körpererziehung im Jahre 1962 34
K. PAP: Das Geheimnis des deutschen Rudersportes 36
L. HOPPE: Die Entwicklungsgeschichte der Technik im Diskuswerfen 38
Z. ANTAL: Fussballsport im Jahre 1962 40
E. TABÁK: Wir müssen uns mehr um die jungen Fussballspieler kümmern 42
B. CSILLAG: Der Weg der Entwicklung in der Handballtechnik 44
A. ENEKES: Die Grundlagen des vielseitigen Boxens 45
A. DUSÓCZKY: Arterienverkalkung, Ernährung und Sport 46
Weltranglisten des Jahres 1962 in Leichtathletik und Schwimmen 48
I. ÖRMÉNYI—J. RIED: Der biologische und psychologische Einfluss der meteorologischen Faktoren auf die Sportler 50
E. BURKA: Diskussionsbeitrag zur Debatte über das Lehrbuch: «Theorie der Körpererziehung» 52
Diskussionsbeiträge, Vorschläge, Kritiken und Bemerkungen , der Leser 56
Sport und Körpererziehung in der Schule 57

Auf dem Titelbild: Das Geschwisterpaar Roman, Weltmeister im Eistanz 1962, bereitet sich auf die Europameisterschaften in Budapest vor

СОДЕРЖАНИЕ

Спортивный характер! 33
Ф. ХЕПП: Работы Научно-Исследовательского института физкультуры и спорта в 1962 году 34
К. ПАП: Секрет германского гребного спорта 36
Л. ХОППЕ: История развития техники метания диска 38
З. АНТАЛ: Мировой футбол в 1962 году 40
Э. ТАБАК: Еще больше заботиться о молодых футболистах .. 42
В. ЧИЛЛАГ: Путь развития техники ручного мяча 44
А. ЭНЕКЕШ: Основа многостороннего спортивного развития боксера 45
А. ДУШОЦКИ: Артериосклероз, питание и спорт 46
Список мировых достижений по легкой атлетике и плаванию 48
И. ОРМЕНЬИ, Й. РИД: Физиологическое и психологическое влияние метеорологических факторов на спортсменов 50
Э. БУРКА: Замечания по дискуссии в связи с учебником „Теория физической культуры" 52
Читатели высказывают свое мнение, предлагают, возражают, делают замечания 56
Спорт в школе и физическое воспитание 57

Снимок на первой странице обложки: чемпионы мира по фигурному катанию брат и сестра Мартон готовятся к чемпионату Европы в Будапеште.

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

62.2095 Egyetemi Nyomda, Budapest

sport és tudomány

1963 ★ 2

FAIR PLAY!

A sport köztudomásúlag angol eredetű szó, kezdetben csupán annyit jelentett, hogy játék. Ma a sport szó a világ szinte valamennyi népének nyelvében megtalálható és összefoglalva jelenti korunk egyik legnépszerűbb önkéntes tömegmozgalmát.

De ha a sport szó mai jelentése meglehetősen el is távolodott eredeti értelmétől, az alapjelentés változatlanul megmaradt. A sport ugyanis ma sem más, mint játék, az emberek egy csoportjának, hozzátehetjük igen nagy csoportjának a gyermekkorban elkezdett és egy életen át tartó játéka, sőt nem egy esetben sírig tartó szenvedélye.

A sport mint nagyhatású és egyre szélesebb tömegeket felölelő szórakozás ma tulajdonképpen a felnőttek legkedvesebb és leghasznosabb játéka. Népszerűségét és tömeghatását elsősorban annak köszönheti, hogy a gyermekek játékaihoz hasonlóan nem önmagáért, az öncélú szórakozásért van, hanem hasznos célokat valósít meg. Például fejleszti az egészséget, segít kitolni az emberi élet végső határait, meggyorsítja a pihenést, rövid idő alatt regenerálja a napi munkában elfáradt szervezetet, fegyelemre nevel, erősíti az akaratot és lehetne még sorolni bőven azokat a hasznos célokat, amelyeket a sport, mint mozgalom megvalósít, ezúttal azonban zárjuk a sort azzal, hogy mindezek mellett sajátos érdekességénél, versenyeinek izgalmainál és szépségénél, látványosságánál fogva a sport a tömegszórakoztatás egyik legnagyobb hatású és a társadalom különböző rétegeit talán legátfogóbban érdeklő és jelentőségében szinte napról napra növekvő eszköze.

Talán a sportnak, mint a felnőttek játékának a társadalom életében betöltött szerepe okozza, hogy a sportmozgalom ügyeinek intézésekor, tehát a sportéletben gyakran megfeledkezünk róla, hogy tulajdonképpen játszunk. Sőt sokszor azon kapjuk magunkat, hogy ebből a nagyszerű szórakozásból, ebből a rendkívül hasznos tömegmozgalomból éppen azt felejtjük ki, ami annak lényege: a könnyedséget, a játékosságot.

Játszani, csak komolyan, odaadással szabad. A gyermek is komolyan játszik, s a legegyszerűbb játékát is kiegészíti képzeletének szárnyalásával. Csak így lehet hasznos a játék, csak így valósíthatja meg a célt, amiért van.

A sportemberek is komolyan veszik saját tevékenységüket, fantáziájuk szárnyalása olyan elemekkel is felruházza sportolásukat, amik talán abban nincsenek is meg. De éppen ez adja meg nekik a buzdítást, a kitartást kedves játékuk mellett. A sport tehát komoly játék, s ebből az is következik, hogy nem baj, ha komolyan, sőt, néha túlkomolyan is vesszük. Éppen ellenkezőleg az a baj, ha nem tartjuk be a minden játékra vonatkozó általános szabályokat.

Az angolok a sport egyik alapvető szabályát világszerte elterjedt megfogalmazásban így határozták meg: fair play, azaz tiszta játék. Ez az elv ma is minden vonatkozásban és a sport egész területén megállja a helyét. Jelenti elsősorban a játék írott és iratlan szabályainak a szigorú betartását, jelenti a sportszerű magatartást a pályán, a nézőtéren és a sportéletben egyaránt.

Sőt ennél még sokkal többet is jelent.

Bármilyen komolyan vesszük is a sportot, bármilyen jelentősége van is a sportnak társadalmunk életében, ifjúságunk nevelésében, a felnőttek szórakoztatásában, sohasem szabad elfeledkeznünk róla, hogy tulajdonképpen mi most játszunk. Játszunk akkor is, amikor a labdát kergetjük, a súlyt dobjuk, a vízben lubickolunk, vagy a nézőtéren szurkolunk és játszunk akkor is amikor a sport ügyeit intézzük, a mozgalom fejlesztésére dolgozzuk ki terveinket, sorsolásokat készítünk, az edzésmódszerek korszerűsítéséről vitázunk vagy éppen a fegyelmezetlenkedők ügyeiben határozunk. Játszunk, tehát szeretettel és odaadással látjuk el kapott vagy vállalt feladatunkat és betartjuk a játék alapszabályát, a fair play elvét, tehát tiszta szívvel, a játékhoz méltó nyílt őszinteséggel, mellékgondolatok és mellékcélok nélkül tevékenykedünk.

A sport a társadalmi életnek az a területe, ahol a véleménynyilvánítás szabadsága minden korlátozástól mentesen érvényesülhet, amennyiben összhangban van a sport lényegével. Sőt azt a megállapítást is megkockáztathatjuk, hogy a sportélet virágzása akkor lehet csak igazán akadálytalan, ha mindnyájunk kedves játékának gondjai, problémái közszájon forognak, ha a fontos elvi és gyakorlati döntések a legszélesebb közvélemény bevonásával születnek meg. A sport minden problémájáról lehet és kell is nyilvánosság előtt beszélni, mert csak így lehet elkerülni a helytelen irányokba vezető mellékutakat, a zsákutcákat, így lehet a közvélemény előtt leleplezni a helytelen nézeteket, így nyílik mód azoknak a lehetetlenné tevésére, akik megfeledkezve a sportnak, mint a felnőttek játékának a legfontosabb szabályairól, a tiszta játékról, az őszinte nyíltságról és az egyenes beszédről, szeretnek a háttérben maradva sugalmazni, magasabb érdekekre és elképzelésekre hivatkozni, szabálytalanságokat suba alatt elkövetni, a sportot egyéni céljaiknak megfelelően meglovagolni.

A magyar sportmozgalom napjainkban fejlődésének újabb nagy és fontos szakaszához érkezett el. Az év folyamán létrejön a testnevelés és a sport új, nagy mozgalmi tömegszervezete, a sportszervezetek munkájának alapmódszere lesz a demokratikus centralizmus helyes elve, s új fordulatot vesz a tartalmi munka is, hogy a sport, mint a felnőttek legnépszerűbb és leghasznosabb játéka méltóképpen alkalmazkodjon fejlődő társadalmunk új igényeihez. Üdvös lenne, ha a fontos átalakulás a sportélet általános tisztulását is magával hozná, s a fair play elve nemcsak a pályákon, a szabályok megtartásában, hanem az egész sportéletben messzemenően érvényesülne, mert az egyenes beszéd, a nyílt, őszinte hang általános meghonosodása talán a legfontosabb mozgató erőt jelentené a sportkedvelő tömegek annyira igényelt aktivitásának a fokozásában.

Az utánpótlás

Az emberi teljesítőképesség emelkedése korunk egyik fő vonása. Ez jellemzi a tudomány, a művészet, a technika és nem utolsó sorban a sport területét. A magasfokú sportteljesítményekhez ma már nem elegendő a tehetségek kiválasztása, hanem elengedhetetlenül szükséges a rendszeres sportbeli felkészülés életkori kiszélesítése és annak tudományos megalapozása.

A korszerű sportbeli felkészítést csupán a tehetségre alapozni, avagy azt felnőtt korban megkezdeni egyaránt nem lehet. A közelmúlt egyik általános jelensége, hogy a rendszeres sportbeli felkészítés kezdetének korhatára egyre lejjebb száll, s nem az ifjúsági vagy serdülő, hanem már a gyermekkorban kezdődik. Ebben természetesen különbség van az egyes sportágak között. Úszásban és műkorcsolyázásban például már sokkal régebben bevezették a gyerekekkel való rendszeres sportszerű foglalkozást, mint a többi sportágakban.

A korai szakosítás kérdése, vagyis az, hogy mikor kezdjük el a fiatalokkal a speciális sportági felkészítést, általános probléma világszerte, kutatóintézetek és kutatók egész sora foglalkozik vele. Az eddigi tudományos kísérletek és gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy — néhány speciális sportágat kivéve — a szakosítás általában a 10—14 éves életkorban kezdődik. Csak a „hogyan" körül folynak viták. Az a kérdés, hogy rögtön ebben az életkorban kezdje-e meg a fiatal az általa választott sportág űzését, vagy pedig előtte mindenre kiterjedő általános jellegű alapozó munkát végezzen.

A magyar testnevelési és sportmozgalom fejlődése szempontjából ez alapvető kérdés, amivel a múltban — sajnos — nagyon keveset foglalkoztunk mind szervezési, mind pedagógiai szempontból. Az MTST elnöksége most napirendre tűzte ezt a fontos kérdést, mint szervezeti bázist létrehozta a sportiskolák rendszerét, külön költségvetési keretet biztosított erre a célra s a testnevelési tudományos intézmények.

TTKI, OTSI, TF

központi kutatási feladatául ennek a kérdésnek tudományos vizsgálatát tűzte ki. E kutatás témája a következő: „A magasfokú sportteljesítőképesség megalapozásának tartalma és módszerei a gyermek- és serdülőkorban". Lényegében arról van szó, hogyan és milyen formában, s milyen módszerekkel folyjék az utánpótlás biztosításának szakmai munkája.

A probléma kiválasztása és meghatározása után az említett intézetek elkészítették a kutatási tervet. A terv 10 évre meghatározza a feladatokat. Ennyi időre feltétlenül szükség van, hogy minden kérdésre tudományosan beigazolt megállapítást tehessünk.

És most valamit az eddig végzett munkáról.

Mint már említettem, 10 évre szóló kutatási tervet készítettünk, amit az MTST elnöksége jóváhagyott. A terv elkészítése komoly elméleti előkészítőmunkát igényelt. Át kellett tanulmányozni a kérdésre vonatkozó külföldi és hazai szakirodalmat, meg kellett vizsgálni az ilyen természetű kutatás objektív feltételeit és legelsősorban a gyakorlati igényeket. Ez annak ellenére sem könnyű feladat, hogy külföldön hasonló kérdések vizsgálatával már foglalkoznak. Nálunk ily természetű tudományos munka még nem volt, éppen ezért el kellett dönteni, hogy milyen módszert alkalmazzunk a kutatásban. Természetesen a legegzaktabb módszert alkalmazzuk. De ehhez meg kellett pontosan határozni, hogy milyen kísérleteket végezzünk, mi legyen a kísérlet tárgya és milyen legyen a formája. Meg kellett határozni a kutatás hipotézisét is, melyet az általunk választott módszerrel megkísérlünk igazolni.

A testneveléstudomány és a sportgyakorlat tapasztalatai azt mutatják, hogy az egyes sportágakban a nagy eredmények elérésének alapja a sokoldalú felkészítés. Feltételeztük ezért, hogy ez az elv helyes a gyerekkorban történő szakosítás vonalán is. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy mielőtt a gyerek elkezdene az általa kiválasztott sportággal rendszeresen foglalkozni, helyes, ha előzőleg általános hatású, alapozó jellegű fizikai képzésben részesül. De milyen korban? Hiszen a gyerekkor is jónéhány évet foglal magában. Meg aztán a foglalkozások gyakorlatanyagát és jellegét is meg kellett határozni.

TÍZÉVES KORTÓL KÍSÉRLETI CSOPORTOK

A kérdés alapos elemzése után arra az álláspontra jutottunk, hogy mind élettani, mind pedagógiai vonatkozásban erre legalkalmasabb a 10 éves életkor.

A 10 éves gyerekek rendkívül tanulékonyak a mozgások elsajátítása szempontjából. És ebben a korban a gyerekek már szervezett sportbeli felkészítésre is alkalmasak, a sport iránti érdeklődésük igen nagy, mozgásigényük szinte kielégíthetetlen. És az sem mellékes szempont, hogy ebben a korban lesznek a kisiskolásokból „felsősök", hiszen negyedikesekből ötödikesek lesznek. Ezért döntöttünk úgy, hogy a tízévesekkel kezdjük el kísérleteinket. A következő években a megkezdett munkát magától értetődően tovább folytatjuk velük és az alacsonyabb korúakkal kibővítjük.

A továbbiakban kétféle típusú kísérleti csoport számára kétféle általános jellegű kísérleti anyagot dolgoztunk ki, amik a kísérleti foglalkozások gyakorlati anyagát képezik.

A két csoport „A", illetve „L" jelzést kapott. Az „A" csoport anyaga elsősorban gimnasztikára, tornára és atlétikára épül, kiegészítve persze megfelelő játékokkal. Az „L" csoport, az úgynevezett labdás csoport anyaga az egyes sportjátékokra épül. Az elgondolás itt az, hogy lehetőleg mindent labdával kell megoldani. Abból indultunk ki, hogy a gyerekek általában nagyon szeretik a labdával való foglalkozásokat és ezért azt sokkal szívesebben és nagyobb erőkifejtéssel végzik.

A gyakorlatanyag kiválasztásánál és meghatározásánál kellett azt rögzíteni, hogy konkréten mit akarunk fejleszteni. A vonatkozó szakirodalom és a biológiai tudományok megállapításai, valamint a gyakorlati tapasztalat alapján úgy döntöttünk, hogy ebben a korban a legfontosabb az általános mozgásügyesség és a gyorsaság fejlesztése. Ehhez kapcsolódik későbbi életkorban az erő és az állóképesség. A fő cél mind az „A", mind az „L" csoportnál a mozgásügyesség és a gyorsaság fejlesztése. Konkrét célkitűzés az „L" csoportnál az általános mozgásügyesség keretein belül a labdaérzék tökéletesítése, mely képessé teszi a fiatalt arra, hogy bármely labdajáték technikai elemeit magasfokon, eredményesen elsajátítsa. Ezt úgy akarjuk elérni, hogy e csoport tagjai az alapvető fizikai képességek vonalán egy szinten legyenek az „A" csoport tagjaival. Ez azt jelenti, hogy döntően a labdajátékokra, de más sportágakra is alapozást kapnak.

A gyakorlatanyagot a távlati terveknek megfelelően elkészítettük, majd az évi terv alapján részleteire bontottuk és az egyes foglalkozásokra külön edzésterveket dolgoztunk ki. Mindezen felül külön pedagógiai anyagot is kidolgoztunk, hogy gyakorlás közben az azzal kapcsolatos ismeretanyagot a tanulókban tudatosítsuk. Például annak a megismerése, hogy az egyes mozgások végzésénél milyen az izomműködés stb.

Tartalmi jellegű feladatainak megoldásával párhuzamosan megkezdtük a kísérletek megszervezését. A kísérleti személyeket Budapesten az intézethez közeli XII. és I. kerületi általános iskolákból vettük az iskolákkal és a szülőkkel való közös megállapodás alapján. Mind az iskolák, mind a szülők részéről a legnagyobb megértést és segítőkészséget tapasztaltuk. A fenti módon szerveztünk egy 30 főből álló „A" típusú és egy 30 főből álló „L" típusú csoportot Budapesten és ugyanezt tettük vidéken, Miskolcon.

Az „A" és „L" csoportok mellett úgynevezett „Sz", azaz szakosított csoportokat szerveztünk Budapesten két sportágban: úszásban és asztaliteniszben. A választás azért esett erre a két sportágra, mert ezekben 10 éves korban már szakosított felkészülés folyik, tehát tapasztalatok is vannak. Az úszó csoport a BVSC-ben dolgozik Székely Éva vezetésével, az asztalitenisz csoport pedig a XIII. kerületi Spartacus sportiskolában, Poprócsi Barna irányítása mellett működik. A csoportok foglalkoztatásának általános jellegű anyagát közösen dolgoztuk ki, a szakanyagot az illető csoportok vezetői állították össze. Ezek a csoportok egyrészt mint ellenőrző csoportok is figyelembe jönnek olyan szempontból, hogy az általános mozgásügyesség és az alapvető fizikai képességek terén milyen eredményt tudnak elérni az alapozó jellegű csoportokhoz viszonyítva.

Az „Sz" csoportok szervezése nemcsak az „A" és „L" csoportok viszonylagos fejlődésének lemérésére, hanem egyéb szempontból is fontos. A tapasztalat ugyanis az, hogy a gyerekek már ebben a korban meghatározott sportág iránt vonzódnak.

Szervezeti vonalon — sportiskolák, szakosztályok — a differenciálódás szintén sportágak szerint történik. A tényleges helyzetet figyelembe véve meg kell

A TTT életéből

A pécsi szervezet decemberben tartotta évzáró ülését a városi TST helyiségében. Az ülésen résztvettek a TTT munkája iránt érdeklődő szakemberek. A munkacsoportok beszámolói szerint a pécsi szervezet ebben az évben is jelentős tudományos munkásságot folytatott s közülük többet eredményesen befejezett. Az iskolai gyógytestnevelés módszereit vizsgáló kutatócsoport az eddigi kísérletek eredményeinek ismertetése és megvitatása céljából 1963 márciusában országos ankétot rendez.

Szalay István dr. befejezte azt a 2 évig folytatott vizsgálat-sorozatát, amellyel magas vérnyomású sportolók edzési és egészségi körülményeit kutatta. Többszáz megbízható adat s ugyanannyi alapos vizsgálat szerint kimutatta: a rendszeres — de mértékletes és az egészségügyi körülményekhez igazodó — sporttevékenység jelentősen hozzájárul a vérnyomás rendellenességei kiküszöböléséhez.

Farmosi István feldolgozta Kaposvár sporttörténetét. Ezt átfogó jellegű várostörténeti emlékkönyv keretén belül adják ki. 3 kutatócsoport tovább folytatja terve végrehajtását és megfelelő előhaladást tanúsított a múlt esztendőben.

A TTT pécsi szervezete az 1962. évben eredményesen működött, jelentős kutató munkákat végzett.

*

Szombathelyi és Vas megyei testnevelő tanárok és sportorvosok kezdeményezésére • Szombathelyen is megalakul a TTT helyi szervezete. Megalakulását Eiben Ottó dr. készíti elő. Remélhető, hogy a TTT legújabb vidéki szervezete rövidesen aktív munkába kezd és felveszi a versenyt az egyetemi városokban működő szervezetekkel.

neveléséért

vizsgálnunk tehát, hogy ilyen körülmények között, azaz a korai szakosodással párhuzamosan, hogyan történjék a sokoldalú megalapozás. Hogy a jövőben melyik irányban fogunk haladni, még nem tudjuk, de lehet, hogy éppen az „Sz" csoportok irányába, ezért erre is fel kell készülni elméletileg és gyakorlatilag.

ELLENŐRZÉS

A fenti csoportokon kívül „E", azaz ellenőrző csoportokat szerveztünk Budapesten és Miskolcon, ugyanazon iskolák azonos osztályaiból, ahonnan a kísérleti csoportokat vettük. Ezek a csoportok a rendes iskolai testnevelésben vesznek részt. De csak Budapesten. A miskolci ellenőrző csoportok tagjai részt vesznek az iskolai testnevelési kutatási csoport munkájában s így heti 4 órás kötelező testnevelésben részesülnek. Az ellenőrző csoportok szervezése azért szükséges, hogy összehasonlítást tehessünk: vajon az általunk szervezett foglalkoztatásban résztvevők mennyiben múlják felül a többieket.

A kísérleti csoportok kiválogatását különféle teljesítménypróbák és orvosi vizsgálatok alapján végeztük. A teljesítménypróbáknál az általános mozgásügyességet és az egyes fizikai képességeket vizsgáltuk. Három-három párhuzamos osztály mintegy 90—90 tanulóját vizsgáltuk meg és belőlük választottuk ki a 30—30 főből álló „A" és „L" csoportokat. Az összehasonlítás szempontjából az lenne kívánatos, hogy a kísérleti és az ellenőrző csoportok a kísérlet kezdetén azonos szintről indulnának. De ezt gyakorlatilag megvalósítani igen nehéz. Éppen ezért az eredmények összehasonlító értékelésénél figyelembe kell venni a különbséget.

A kiválogatás után az összes csoportban különféle teljesítménypróbákat (pedagógiai, lélektani és szociológiai) végeztünk a kiinduló szint meghatározására. Ugyanilyen szempontú élettani vizsgálatokat végzett az OTSI kutató laboratóriuma. A teljesítménypróbák kiterjedtek az általános mozgásügyesség, továbbá az egyes alapvető fizikai képességek — gyorsaság, ruganyosság, erő, állóképesség — meghatározására. A lélektani vizsgálatoknál a különféle standardizált tesztek alapján a tanulók általános ügyességi szintjét, figyelmi készségét, valamint az izomérzékelés állapotát vizsgáltuk. A pedagógiai, szociológiai vizsgálatok kiterjedtek a tanulók családi és szociális állapotára. Az egyes kísérleti csoportok tagjai ezen felül önállóan naplót vezetnek, amelybe bejegyzik, hogy mivel töltik a szabadidejüket. Így akarunk rá feleletet kapni, hogy a kísérleti foglalkozások mennyiben befolyásolják a tanulók szabadidejének eltöltését. A különféle csoportokban 320 kísérleti személy van. Eddig mintegy 10 000 teljesítménypróbát végeztünk és 33 000 lélektani és szociológiai adatot vettünk fel. Ehhez jönnek még az antropometriás és élettani vizsgálatok adatai. Az adatok félévenkénti összehasonlító elemzése útján igyekszünk minél komplexebb formában rögzíteni a kísérleti hatásokat, a feltételezett fejlődést.

GYAKORLATI MUNKA

Széleskörű előkészületek után 1962. október hó elején kezdtük meg minden csoportban a tényleges kísérleti foglalkozást. A karácsonyi szünidő kezdetéig a budapesti „L" csoportban 25, a budapesti „A" csoportban 28, a miskolci „A" csoportban 18, a miskolci „L" csoportban 18 foglalkozást tartottunk.

Az „A" és az „L" csoportokban heti három-három, az „Sz" csoportokban heti öt foglalkozást tartottunk. Az „L" csoportok foglalkozásai a TF-en, az „A" csoportoké pedig az OTSI tornatermében voltak. A miskolci párhuzamos „A" és „L" csoportoknál az iskola saját tornatermében van a foglalkozás. A foglalkozásokat az utóbbi helyen pontosan a budapestivel azonos edzéstervekkel tartották, de 2—3 heti eltolódással. Erre azért van szükség, hogy figyelembe lehessen venni a budapesti tapasztalatokat. A foglalkozásokat megelőzően minden kísérleti személy tüzetes orvosi vizsgálaton esett át. Az orvosi ellenőrzés a budapesti „A" csoportnál a foglalkozások alatt folyamatosan tartott. A többi csoportoknál ezt még nem sikerült biztosítani. A vizsgálatoknak kettős célja volt: egyrészt egészségügyi ellenőrzés, másrészt a terhelhetőségi szint megállapítása. A foglalkozásokon a gyakorlatvezetőn kívül állandóan ott vannak a kutatóintézet kiküldött munkatársai, akik megfigyeléseket végeznek a megterhelés és általában az egész foglalkozás sajátos hatásaira vonatkozóan.

Amint említettem, a kísérleti foglalkozások októberben indultak meg.

EDDIGI TAPASZTALATOK

Ilyen rövid idő alatt konkrét következtetéseket levonni túlságosan korai lenne. Bizonyos tapasztalatokat azonban máris szereztünk. Az elmúlt évet előkészületi évnek tekintettük a tényleges kutatások megszervezése előtt. Amire feltétlenül szükség volt. Beigazolódott ugyanis, hogy nem lehet bizonyos dolgokat csak elméletileg megtervezni, elkészíteni, gyakorlati kipróbálás és igazolás nélkül. Elsőnek a gyakorlatanyag kidolgozását említem. Az elkészített anyag általában jó volt, de akadtak részek, amelyek módosításra szorultak. A gyakorlatanyag készítői az általános iskolai tantervet vették alapul, s kiderült, hogy a gyerekek nem rendelkeztek azokkal a testnevelési alapismeretekkel, felkészültséggel, melyet a tanterv alapján feltételeztünk. Az első foglalkozások ezért főleg azzal teltek el, hogy megtanítsuk a gyerekeket azokra az elméleti és gyakorlati ismeretekre, melyekre a kísérleti foglalkozások épülnek. A megterhelésnek is egyformának kellett volna lenni mind az „A", mind az „L" csoportban. De azt tapasztaltuk, hogy az „L" csoport megterhelése, azaz a labdás foglalkozásoké viszonylag kisebb volt, mint az „A" csoporté. A jövőben ezt igyekszünk a lehetőség szerint azonos szintre hozni.

Tapasztaltuk továbbá, hogy a gyerekek a helyesen vezetett foglalkozásokon sokkal jobban megterhelhetők, mint ahogyan azt ebben az életkorban gondoltuk, és általában feltételezik. Pl. roppant rövid idő alatt kipihenik a fáradtságot és szinte alig lehet őket kifárasztani. Azt szeretik, ha a foglalkozások megterhelése erős. Hogy hol van a terhelhetőségi határ, amely nem megy az egészség rovására, ezt nehéz megmondani, de amint említettem, az orvos-élettani vizsgálatoknak egyik célja éppen ez.

A viszonylag rövid idejű és kevés számú foglalkozás hatása szemmel látható. A gyerekek mozgása, mozgásügyessége sokkal csiszoltabb, fejlettebb, mint a foglalkozások kezdetén volt. De hogy ez milyen mérvű, azt majd a jövőben végzendő ellenőrző mérések mutatják meg.

Bebizonyosodott az, hogy az alkalmazott kiválasztási rendszer, amely bizonyos teljesítménypróbákon alapult, szintén nem volt megfelelő. A kiválasztási rangsorban az eddigi foglalkozások hatására szubjektív megítélés szerint is, komoly eltolódások mutatkoztak. Azon gyerekek közül, akik a kiválasztási rangsor alapján az alsó kategóriában voltak, többen olyan sokat javultak, hogy ma már a legjobbak közé tartoznak. Az alkalmazott próbák ugyanis csak a konkrét állapotot rögzítették és nem mutatták a fejleszthetőséget, illetve a fejlődőképességet. A jövőben azokat a gyerekeket kell kiválogatni, akik a legfejlődőképesebbek. Ezért bizonyos ideig tartó előkészítő fokozat megszervezését tervezzük. Az előkészítő fokozat foglalkozásain sokoldalúan megvizsgáljuk és megfigyeljük a gyerekeket és ennek eredményei alapján ejtjük meg a kiválasztást.

Az eddigi munka eredményét, tapasztalatait és hiányosságait külön e célra szervezett 2 napos értekezleten vitatták meg az intézetek tudományos munkatársai. Rögzítettük, hogy a foglalkozásokat módosított gyakorlatanyag alapján tovább folytatjuk és megkezdjük az új kísérleti csoportok szervezését. Az új kísérleti csoportoknál elsősorban a sportiskolákra kívánunk építeni. Konkrét célja és gyakorlati jelentősége e kutatásnak éppen az, hogy tudományosan megalapozott, a gyakorlatban kipróbált gyakorlatanyagot és módszertani útmutatást adjon elsősorban a sportiskolák részére, az ilyen korú gyerekek sportbeli foglalkoztatására. Erre már csak azért is nagy szükség van, mert ilyen anyaggal és módszertannal — sajnos — még nem rendelkezünk. Aztán értékes következtetéseket lehet levonni az iskolai testnevelési órák anyagára és oktatási módszereire és általában az ifjúsági sportra vonatkozóan is.

Az iskolai testnevelési kérdéssel egy másik önálló kutatás foglalkozik. Erről dr. Bakonyi Ferenc, a TTKI tudományos osztályvezetője, lapunk mellékletében számol be részletesen, ezért arra itt nem térek ki.

Az említett három intézet e két kutatásra összpontosítja erejét a TTT elvi irányítása mellett. Célunk az, hogy időről időre már menet közben beszámoljunk a kutatás részleteiről és konkrét anyagot, szempontokat adjunk a gyakorlat számára. Reméljük, hogy az itt ismertetett kutatások a maguk szerény módján, az adott objektív feltételek és lehetőségek mértékét figyelembe véve, hozzájárulnak az utánpótlás-nevelés előbbreviteléhez, amely a magyar testnevelési és sportmozgalom egyik kulcskérdése.

Hepp Ferenc dr.,
a TTKI igazgatója

A légzési gyakorlatok nélkülözhetetlenek

Constantin Casvikis görög testnevelési felügyelő a lélegzési gyakorlatokról írt tanulmányában arra mutat rá, hogy az emberi élet a lélegzéssel kezdődik. Az újszülött azzal ad magáról életjelt, hogy lélegzik és a természet a magával tehetetlen csecsemőt a sírás tudományával látta el annak érdekében, hogy a sírás révén működtesse a tüdőt.

A kicsiny gyermekek iskolás korukig mintegy belső kényszernek engedve kellő mennyiségű mozgást végeznek ahhoz, hogy légzőszerveik megfelelően működjenek és tökéletesen lélegezzenek.

Ezzel szemben a felnőttek és az ifjak nagyrésze képtelen megfelelően lélegezni és különösen a belélegzésük tökéletlen és nem elegendő. A szakíró szerint éppen ezért kell nagy gondot fordítani arra, hogy az iskoláskor elejétől kezdve állandóan tudatosan végeztessünk mindenkivel lélegzési gyakorlatokat, hogy a testi és szellemi igénybevételhez megfelelően fejlődjenek szervei.

A szerző szerint a lélegzetvételt iskolázni kell és az három szakaszra oszlik:

1. az előkészület, melynek során az embert dolgoztatni kell, hogy erőteljes szükséglete legyen levegővételre,

2. a munka, mely a belégzés pillanatában segíti a tüdő felfúvódását a karok, vállak felemelésével, a gerincoszlop könnyed nyújtásával, a has összehúzásával,

3. az eredmény, melyet a belégzéssel érünk el, s amely abból áll, hogy emelkedik a vitálkapacitás s ennek révén az ember magasabbrendű életet élhet.

A német evezőssport titka

„Az evezés professzora." Így hívják Karl Adam nyugatnémet evezősedzőt. Neve és munkássága szorosan összefügg azzal az elképesztő sikersorozattal, melyet a német evezőssport az utóbbi 5—6 évben elért. Ha jellemezni akarnánk, egyetlen vonást kellene nagyon erősen kihangsúlyozni: saját fejével gondolkozó ember, aki semmilyen elvet vagy módszert nem vesz át kritikátlanul, nem fogad el, míg saját tapasztalataival át nem itatta. Kalapácsvető és ökölvívó volt, sohasem versenyzett evezésben. Amikor 1948-ban elfoglalta a 12 000 lakosú Ratzeburgban állását az ottani középiskolában, és elvállalta az iskolások evezős oktatását, nem kötötték meg kezés és agyát a régi hagyományok. Friss szemmel hamar észrevette az evezős módszerek elavultságát. Gondolkozni, kísérletezni kezdett. Munkája nyomán összetákolt hajókban, vékonydongájú diákgyerekekkel Ratzeburg lassan betört a német evezőssport élvonalába. Nemzetközi sikerekhez azonban tapasztalt, fizikailag alkalmasabb legénységre volt szüksége. Ez a kérdés is megoldódott, amikor szövetséget kötött a szomszédos Kiel-i egyetem evezőseivel. Ratzeburgi módszer + testileg, szellemileg érett legénység, — ez a német evezős sikerek titka. Az alábbiakban Karl Adam a „Rudersport" című nyugatnémet evezősszaklapban megjelent tanulmányának bő kivonatát közöljük.

OKTATÁSI MÓDSZER

Az evezőssport „őskorában" az edzés lényege idomítás volt. Megkísérelték a tanítványt belepréselni egy mozgás-sémába. A harmincas években jelentkezett a Fairbairn-stílus és oktatási mód, mely a külső mozgásformák kialakításával szemben a mozgásérzék kialakítását állította előtérbe. A mozgás lefolyásáról és eredményéről állandóan jelentések érkeznek az érzékszervektől, egyensúlyszervtől, az izomzat, bőr, és ízületek idegszálain keresztül a mozgáscentrumba. Ott ezeket a jelentéseket a tudattól függetlenül felhalmozódott mozgástapasztalatok elbírálják, és ennek következtében a mozgás lefolyását célszerűen variálják. Amikor valamilyen mozgást tanulunk, a tudatnak csak a mozgás célját kell megkapnia, és a mozgás eredményét rögzítenie. Megfelelő gyakorlat után a tudatot tehermentesíteni lehet, a mozgásfolyamat automatikussá válik. Az optimális mozgásformát tehát csak rendszeres próbálkozás után lehet megtalálni. Az oktató lerövidítheti a próbálkozást azzal, hogy megadja a mozgás minden részletének célját, de a mozgás csak akkor lesz teljesen a versenyző uralma alatt, ha az egész mozgás tapasztalatokkal telítődik meg. Az egyes (skiff) érzékenyen reagál minden hibára, ezért a mozgásérzék kifejlesztését skiffben végeztessük. A kiképzést ebben a hajóban lehetőleg nagyon fiatal korban kezdjük meg. Minden normális 13—15 éves gyerek rövid idő alatt elsajátítja a skiff feletti uralmat, ha módot adnak neki, hogy ilyen hajóba ülhessen. A 20 évesek közül már legfeljebb 20% képes ezt elsajátítani. Ahogy a skiff kérlelhetetlenül megmutatja az egyén hibáit, úgy a kormányosnélküli kettes feltárja az összmunka hibáit. Ha a fiatal evezősök uraivá válnak a skiffnek és a kettesnek, nem lesz nehéz számunkra bármely más hajóegység.

A TELJESÍTMÉNYT MEGHATÁROZÓ ÖSSZETEVŐK VISZONYA

Csak akkor várhatunk sikert, ha a teljesítményt meghatározó összetevők, vagyis a technika, erő és állóképesség vagy erőnlét közül mindig a leggyengébbet erősítjük. Kezdőknél mindig a technika lesz a leggyengébb összetevő, mert míg a kezdő versenyző nem uralja a hajót, nem juthat érvényre sem az erő, sem az állóképesség. Eljön egy olyan idő, amikor az állóképesség lesz a leggyengébb pont. Olyan csapatoknál, ahol az intenzív intervallumos edzés hatására az állóképesség lényegesen javul, el lehet érni egy olyan pontra, amikor ezen a téren már nem lehet az összteljesítményt javítani, akkor a leggyengébb láncszemet az erőben kell keresni.

Az erő és kondíció hosszakat, a technika métereket eredményez.

Ennek ellenére érdemes a fizikai és élettani szempontok figyelembevételével elemezni a mozgás lefolyását. Gondoljunk csak a nagy versenyek szoros befutásaira!

Ratzeburgban a következő eltéréseket vezettük be. Nem teszünk különbséget pár és váltott evezés között. Versenyzőink mindkét hajónemben eveznek. A lapát tollát csak a vízfogás előtti utolsó pillanatban állítjuk függőleges helyzetbe. A láblökést tekintjük az evezés fő mozgatóerejének. A felsőtestet a függőlegesnél alig visszük hátrább. Az előregurulást nyugodtan kezdjük el, gyorsítjuk a fordulópontig, ott erősen és gyorsan végezzük el a nyomást a tollakkal, és élesen ugrunk el a deszkáról. A hajó sebességének lehetőleg kiegyenlítettnek kell lennie, mert a víz ellenállása a növekvő sebességgel erősebben nő mint a sebesség. Az egyenletes sebesség tehát gazdaságosabb. Áttértünk a magasabb csapásszámra. Az optimális csapásszámot a naponta többször leevezett 5—600 méteres szakaszok közben kísérleteztek ki a versenyzők.

Ily módon rendszeresen megvizsgáltuk technikánk minden részletét. Ez a munka természetesen nagyfokú intelligenciát kíván a csapat tagjaitól. A csapatnak együtt kell gondolkoznia és dolgoznia az edzővel.

AZ INTERVALLEDZÉS

Ezt az edzésmódszert az atléták alakították ki. Alapelve egyszerű: a közép- és hosszútávfutók nem a versenytávjukat, vagy annál hosszabb távokat futnak kevés ismétléssel, hanem a versenytávjuknál rövidebb távokat többször, és néha nagyobb sebességgel. Az elv alkalmazásánál azonban hamarosan olyan kérdésekbe ütközünk, amelyekre nem könnyű felelni. Milyen hosszú legyen az edzéstáv; hogyan kell megválasztani a tempót; mit kell tenni a szünetekben? A kérdések tisztázásához nagyban hozzájárultak a Reindell professzor és munkatársai által végzett vizsgálatok. Az alábbiak ezekre a vizsgálatokra és a gyakorlati tapasztalatokra támaszkodnak.

Mindenekelőtt meg kell magyarázni az ingerküszöb fogalmát. Az emberi szervezet csodálatos sajátossága, hogy a fellépő vagy bekövetkező terhelésekhez alkalmazkodik. Ez a hatás azonban csak akkor következik be, ha a terhelés meghalad egy bizonyos küszöbértéket. Ha tehát valamilyen erő- vagy vérkeringési terheléssel egy bizonyos szinten alul maradunk, a szervezet struktúrájában semmi sem változik. Ha azonban túlhalandunk az ingerküszöbön, a szervezetben olyan változások következnek be, hogy alkalmassá válik hasonló követelmények jobb teljesítésére. Minden egyéni terhelésnél az ingerküszöbön jóval túl kell haladni, az edzés folyamán szubjektív módon lehetőleg mindig meg kell közelíteni a teljesítményhatárt. Az ingerküszöb túlhaladásának számát naponta olyan magasra kell fokozni, hogy az edzésből, munkából, magánéletből adódó megterhelés lehetőleg egyensúlyban legyen a táplálkozás, alvás és kikapcsolódás által elért regenerálódással. Két terhelés között nem szabad teljesen megszüntetni a mozgást. A terhelések mértékét és a szünetek hosszát a Reindell—Greischler-féle pulzusfrekvencia-szabály alapján állapítottuk meg, mely kimondja, hogy az intervallumos megterhelés akkor vált ki nagymérvű alkalmazkodási ingert, ha a terhelés végén a pulzusfrekvencia percenként 180—200-ig nő, és ha ez a szünet végére 120-ra esik vissza. Annál intenzívebb hatást érünk el az edzésmunkával, minél kisebb hajóegységben dolgozunk.

Még egy értékes tapasztalat: míg a vérkeringési alkalmazkodás intenzív intervalledzéssel évi legjobb értékét 3—4 hét alatt szinte teljesen eléri, addig az erőalkalmazkodás csak fokozatosan következik be. Tehát az erőterhelést nem szabad megszüntetni!

AZ EDZÉS EGÉSZ ÉVI MENETE

Télen a vérkeringési terhelést erősen csökkentjük, a technikai képzést teljesen kikapcsoljuk. Erőterhelést vagy naponta 20—30 perces rövid edzéssel, vagy hetenként háromszor 90—120 perces edzéssel adunk. Még ma is sokhelyen találkozhatunk előítéletekkel a nehézatlétikai erőedzéssel szemben. Sokan attól félnek, hogy ez a mozgás lelassúlásához vezet. Ennek az álláspontnak megcáfolására elegendő egyetlen példa. A szovjet gerelyhajító olimpiai bajnok több mint tíz mázsás megterheléssel dolgozik, pedig köztudomású, hogy a gerelyhajításnál a mozgás gyorsasága rendkívül fontos. Ha az izom keresztmetszetét, vagyis az izom erejét akarjuk növelni, úgy az izom maximális erejét megközelítő terhelésekkel kell dolgozni. Célszerű azonban itt is a gyakorlatokat legalább háromszor ismételni, mert az egyes gyakorlatok során nem minden izomrost mozdul meg. Előfordulhat, hogy az izomrostok egy kis százaléka az első kísérletnél nem működik, csak a második gyakorlatnál lépnek az akkor pihenő rostok helyébe. Az evezésnél az állóképesség is igen nagy szerepet kap. Ezért rátértünk a kézisúlyzóval ötös és még hosszabb sorozatokban végzett erőmunkára. A munkamódszer középpontjába a súlyemelés klasszikus gyakarlatait helyeztem. A kétkaros szakítással az evezősök hozzászoknak ahhoz, hogy munkájuk fő terhét a legalkalmasabb izomcsoportokra helyezzék át, és ezek a lábakon találhatók. A hajóban is ugyanerre az érzékre van szükség, hogy megtaláljuk a legnagyobb és legmunkabíróbb izomcsoportokat, melyekre áthelyezhetjük a munka terhének nagyobbik részét. Meggyőződésem, hogy a súlyzóval végzett munka — ha a gyakorlatokat helyesen válogatjuk ki —, nemcsak az izom keresztmetszetét növeli, hanem javítja a mozgáskoordinációt és a mozgásérzéket is.

A súlyzóval történő sorozatmunka úgy tekinthető, mint intervallum munka rendkívül magas erőkomponenssel. Nagyon fontos tehát a szünet-adagolás pontossága. Ezt a pulzusfrekvencia szabálya szerint alakítottuk ki. Többször megfigyeltük, hogy ha a téli futóedzésről néhány hétre áttértünk nagyintenzitású erőedzésre, a vérkeringési alkalmazkodás sohasem volt rosszabb, sőt egyes esetekben jobb lett. Ez az eljárás jobb mint az volt, amikor egész télen minden héten kétszer tartottunk intervallumos futóedzést. A vérkeringési alkalmazkodás többszöri felhajtása és leeresztése kedvezőbben hat, mint ha azt egyszinten akarjuk tartani.

Tavasszal, idény kezdetén 3—4 hétig a következőképpen dolgozunk: 5—10 percig melegítünk, majd 10 csapást végzünk teljes erőbedobással; percenként 44-es csapásszámmal majd 10 csapás csökkentett erőbedobással, nyugodt — 28 alatti — csapásszámmal, ezt tartósan váltogatjuk. Az erős csapások számát edzésenként mindig 400 és 600 között kell tartani. A vágtacsapások számát 12, 15, 20, 25, 30-ig hozzuk fel, míg az összecsapásszám változatlan marad. A befejező gyakorlat a következő: a legmagasabb tempó 10 hajrácsapás, a mért távon leggazdaságosabbnak bizonyult 10 normál csapás , utána ismét 10 hajrácsapás, és végül 30 nyugodt csapás. Ennek a játéknak az a célja, hogy gyors és tökéletes alkalmazkodást idézzünk elő a szervezetben. A negyedik hét után áttérünk a távmunkára. 500—600 méteres távokat evezünk, mert ez a résztáv bizonyult legjobbnak a 2000 méteres versenytáv előkészítésében. 6—8-szor evezzük végig tempóban ezt a távot. Az első és utolsó legyen a legjobb, a többi pedig lehetőleg azonos. Repülőrajttal indítunk, hajóorrtól hajóorrig mérjük az időt. A két mért szakasz közötti pihenőszakasz ugyancsak 500—600 méter, mely távot a csapat nyugodt evezéssel teszi meg. Ezzel a munkával a következő célokat érjük el: kifejlesztjük a tempóérzéket; ki lehet próbálni a csapat legkedvezőbb tempóját a 2000 méteres pályára; módot ad a legkedvezőbb csapásszám, csapáshossz, valamint az optimális technika kikísérletezésére. Fenntartjuk és tovább javítjuk a téli munkával megszerzett izomerőt és állóképességet, valamint a fentebb vázolt „játék által elért vérkeringési alkalmazkodást. A versenyidőszakban Ratzeburgban mindennap — ha az időjárás ezt megengedi — résztávos edzést végzünk. A többi napokon, de legalább hetenként kétszer „játékot" iktatunk a munkánkba. Az egész évi munkánkat a következőkkel jellemezhetném.



Télen intervallum munka rendkívül magas erőkomponensekkel. A vizen az első 3—4 héten „játék", illetve intervallum edzés hangsúlyozott vérkeringési komponensekkel. A versenyidényben intervallum munka a technika-taktikai komponensek hangsúlyozásával.

ÁLTALÁNOS EDZÉSI KÉRDÉSEK

Felmerül a kérdés: nincs-e intenzív edzéseknek káros hatása az egészségre. Legnagyobb veszélyt az jelenti, ha valaki akkor is folytatja az edzést, ha szervezetét betegség, fertőzés, gennyes fog, mandulagyulladás, könnyű lázas meghűlés támadta meg. Rendszeres EKG vizsgálattal ezt a veszélyt teljesen kiküszöböltük. Ez a vizsgálat mindig időben figyelmeztetett, ha valami veszély fenyegetett.

Meg kell emlékezni még az úgynevezett addisonoid túledzettségről. Ismertetőjele, hogy a sportoló testileg igen jó állapotban van, mégsem tudja edzésen vagy versenyen azt nyújtani, amire képes. Ebben az esetben a pszichikai hajtó erő mondja fel a szolgálatot. A versenyzőkben mindenféle képzelődés üti fel a fejét, és a legcsodálatosabb dolgokat találják fel edzőjüknek. Eddig nem volt sok szó az edző tevékenységének lélektani oldaláról. Ez a példa azonban rámutat a versenyzők pszichikai gondozásának rendkívüli fontosságára. Ezen a téren szabályok felállítása teljesen lehetetlen. A nehézségeket a „beleképzelés" módszerével kerülhetjük meg. Ha az edző saját tapasztalatból ismeri a versenyző lélektani helyzetét, és bizonyos emberi, bensőséges kapcsolatban van védencével, módjában áll beleképzelni magát helyzetébe, és ezáltal meg

tudja találni azokat a szavakat és a befolyásolásnak azt a módját, amely által ki tudja vezetni versenyzőjét ebből a helyzetből.

Ez a tanulmány bizonyára nagy viharokat vált majd ki a magyar evezősök körében. De nem is lesz baj, mert éppen ilyen viharokra van most szükség, hogy egész evezős-életünk felébredjen a jelenlegi tespedésből. Sokan lesznek, akik mindenben szószerint követni akarják majd Karl Adamot. Legigazibb követői azonban azok lesznek, akik elsősorban a bevezetőben említett tulajdonságát veszik át — azaz gondolkoznak! Nálunk is él és virul a maradiságba fulladó hagyománytisztelet. Azok, akik ebből ki akarnak törni, többnyire nem mernek a saját józan gondolkodásukra támaszkodni, receptre, „megváltóra" várnak; de az legyen lehetőleg külföldi! Magyarországon már közel egy évtizede ismert az intervall-elv, (Iharosék) a súlyzós erőfejlesztés (dobóatléták). Ha alkalmaztuk is ezeket a módszereket, azt többnyire gondolkozás nélkül, sematikusan tettük. Karl Adam írása mindenekelőtt arra tanít, hogy gondolkodni, alkotni, rendszeresen, fegyelmezetten dolgozni kell. Megmutatja, hogy mindenütt, ahol evezési lehetőség van, eredményt is lehet elérni, csak gondolkodó edzők, és olyan testileg, szellemileg erős versenyzőkre van szükség, akik hajlandók szívvel-lélekkel együttműködni edzőjükkel. A ratzeburgi, és ennek nyomán a német evezőssportot ezek, és nem különleges anyagi, meteorológiai, vagy egyéb tényezők emelték a világ élvonalába!

A tanulmányban leírt edzésmódszert úgy kell tekinteni, hogy az megfelel ma Karl Adamnak, de ha mi mérlegelés nélkül lemásolnánk, talán megbuknánk vele! Ha a jövőben lesznek olyan csapataink, versenyzőink, akiket az általa leírt alapelvek szerint készítettek fel, azokkal lehet majd idényt kezdeni úgy, ahogy azt Karl Adam leírta. Addig, míg váltottevezőseink zöme nem tud szkiffben evezni, de még az ellenkező oldalon sem, szükség van a hosszú evezésekre. Addig, míg csak egy nagyon szűk réteg tekinti a telet a komoly erőgyűjtés, a rendszeres munka időszakának, addig nem lehet utánozni mindenben Karl Adam legényeit. Addig, amíg 18—20 éves korban kezdünk csak olyan dolgokkal foglalkozni, amelyekkel addig már régen készen kellene lenni, nem másolhatjuk le a nyugatnémet módszereket gondolkodás nélkül. Karl Adam említ néhány hajótechnikai változtatást is. Hadd idézzük fel újra ezt a találó mondást: „A technika métereket, az erő és kondíció hosszakat eredményez." A nyugatnémet evezősök vezető pozícióból hadakoznak az őket ostromló szovjet, francia, olasz versenyzők ellen. Nekik a méterek is számítanak. Nekünk hosszakat kell ledolgoznunk. Erre kell gondolnunk akkor, amikor hajlamosak volnánk túlságosan belemélyedni a villatávolságok és lapátméretek, hajó- és kormányformák szövevényébe. Nem kell okvetlen elmaradnunk technikailag a világ élvonalától, de nálunk a leggyengébb láncszem az erő és a kondíció. Erre kell koncentrálnunk!

Pap Kornélia

Régi folyóiratokat keresünk

Könyvtárak és intézmények részére keressük az alábbi lapok következő számait:

TESTNEVELÉS 1943. évi 1. szám.

TESTKULTÚRA 1949. évi 6. számtól végig.

SPORT ÉS TESTNEVELÉS 1949. évi 1—12., 1950. évi 1—12., 1951. évi 1—12., 1952. évi 1—9., valamint 12., 1953. évi 3., 5., 6., 9. és 12., 1954. évi 1., 6.. 9., 11. és 12., 1955. évi 1—7., 10—12., 1956. évi 1—4., 6., 8—12. számok.

SPORTVEZETŐ 1951. évi minden szám.

LABDARÚGÁS 1955. évi 1-től végig, 1956. évi 3., 4. és 7-től végig, 1957. évi 1., 3. és 7. szám.

SPORT ÉS TUDOMÁNY 1957. évi 4. szám.

Kérjük azokat, akiknek a felsoroltakból fölösleges példányuk van, közöljék szerkesztőségünkkel, milyen ellenszolgáltatást kívánnak értük, hogy a kapcsolatot az érdekeltek között megteremthessük.

Lesz-e 70 méter?

III. RÉSZ

MEGJELENNEK AZ ÉSZAKIAK, JÖN AZ AMERIKAI HULLÁM

Már az 1908. évi londoni olimpián is ott voltak a finn dobók, de elsősorban 1909-ben „ugrottak" a nemzetközi élvonalba. Az „ugrottak" szó használata róluk szólva persze annál is helytelenebb, mert hiszen éppen azzal keltették a legnagyobb feltűnést, hogy — nem ugrottak. Az általuk meghonosított „északi" diszkoszvető és súlylökő technika nem ismerte a „beugrást", a „beváltást", még utánalépést is csak félig-meddig csinált némelyikük. A dobók elve az lett, hogy nem szabad levegőből dobni. Szilárd talaj kell a dobó lába alá. Csak ez biztosítja az erő kellő érvényesülését, átvitelét. Támasz nélkül nincs bázisa a dobásnak. Dobásuk végén nem léptek vagy ugrottak át — jobbkezes dobót feltételezve — a jobb lábukra, legfeljebb a kidobó állásuk elfoglalásától kezdve végig a földön maradó, a kör elülső részéhez helyezett bal lábukhoz odahúzták a jobb lábukat a kidobás után. Először a finn H. Järvinnen tűnt fel így, már 1907-ben, azután egy 44,01-es rekorddal Niklander, majd a termetre is, tudásra is legnagyobb Taipale 1912-ben elért 46,22-es finn csúccsal és 45,21-es olimpiai győzelemmel. Ám az amerikainak nevezett gyorsfordulásos, beváltós technika kiválóságai állták a harcot, s ha Duncan vereséget szenvedett is a finnektől az olimpián, még Stockholm évében 47,58-ra javította a világcsúcsot.



Nádasdi Toldi Sándor technikai szempontból erősen vitatott dobása, mellyel azonban országos csúcsot javított



Taipale, az északi stílus legjellegzetesebb és legkiválóbb képviselője lendületvételhez kezd

Nálunk a beugrásos technika egyre csiszolódott. A diszkoszvetéshez mindig vissza-visszatérő Mudin vagy a robbanékony Ujlaki, majd a kifinomult mozgású, eszményi alakú Ambrózy Károly révén tartottuk európai — második helyünket. Ezt biztosította a hatalmas alakú, nehézkesebb mozgású Toldi Sándor is, aki azonban az északi technikához húzott. Sajnos, kellő technikai csiszoltság nélkül dobálgatott és hiányzott belőle az oly nélkülözhetetlen versenyzői erény, a kellő fanatizmus. Lelkész létére „lélektelenül" atletizálgatott, ez akadályozta meg, hogy már ő is ostromolhassa — mint Taipale — a bűvös 50 métert. Fóthy után a második óriásunk, aki nem tudott felnőni önnön magához.

Klics Ferenc indítása és mellette képsorozat kidobásáról



Egyre világosabbá vált, hogy az ugrás nem lehet öncél, s nem a „beugrás" vagy „nem beugrás" a fejlődés kérdése. Az ugrás és a váltás nem más, mint a nagy energiafelhasználás következtében létrejövő kényszermozdulat — már a dobás elindítása után, de még a befejezése előtt. Ha tehát valaki azt mondja, hogy hiszen Szécsényi is, a szovjet Truszenyev is a levegőben van, amikor a diszkoszt kiereszti, — ne azo-

és ha lesz, mikor?

nosítsa ezt a helyzetet azzal a tervszerű ugrás következtében beállott „levegő" helyzettel, ami Kobulszky, Ujlaki, sőt még Marvalits dobását is jellemezte.

Ugrásszerűen fejezték be a dobást az amerikai rekorderek — Lieb, Hartranft, Houser, Krenz, váltás nélkül dobtak az északiakon kívül a franciák, Noeu, Winter is.

Talán a hatalmas termetű, de gyors mozgású Jessup-ot tekinthetjük annak, aki 1930-ban megtalálta a helyes mértéket és mozdulatában a beváltás ellenére nyoma sincs szándékos, sőt talán még tudat alatti ugrásnak sem. Krenz rekordját 49,90-ről 51,73-ra, egyszerre majdnem két méterrel javította meg. Ez ritka jelenség a diszkoszvetés történetében! Közben az északi dobók Niittymaaval és Kivivel már letűntek, és az amerikai technika John Anderson, Laborde, Carpenter, Ivness és a többiek révén diadalmaskodott és egyre csiszolódott. Ezt a technikát követték és fejlesztették tovább az olaszok, elsősorban a példátlanul hosszú pályafutású és ritka magas átlaggal versenyző Consolini, meg a sajnálatosan komolytalan, bár talán mindenkinél nagyobb erejű és tehetségű Tossi.

Úgy hittük — csúcspontjára jut el a diszkoszvetés Gordiennel. A roppant alapos, tudományosan felkészült, nagy tehetségű amerikai már 1953-ban hajszál híján 60 métereket dobált. Hiteles világcsúcsa egy 59,28-as dobása lett.

IV. RÉSZ

A FEJLŐDÉS ÚTJA

60 méterig azonban már nem lehet pusztán a technika csiszolásával eljutni. Hiszen technikában nem is olyan nagy a változás. Oerter diszkosza, hordmódja és mozgása szinte kópiája Lieb 1924-beli, nálunk is látott technikájának. Más is kellett. És ez az erőfejlesztés új és céltudatos módszere volt.

Hogy edzettek azelőtt? Hogy edzettek a mi nagyszerű dobóink, a Mudinok, vagy akár még Egri, Madarász, Marvalits, Donogán, Remecz, Kulitzky is? Heti két-három edzés, rengeteg dobópróba, sok stílusgyakorlat, némi kiegészítő sport, mint futás, ugrás, téli torna, esetleg egy kis birkózás, box és kész.

Csak az 50-es évek elején kapnak észbe, hogy mindez kevés. Megkezdődik az általános erőfejlesztés és az izmokra felbontott erőfejlesztés. Módszerbeli változás hozza meg a nagy fordulatot, az ősi súlyemelés „felfedezése", a súlyzók használata, a medicinlabdás és más terheléses edzés. A test izomzatának alaposabb és részletekre menő kidolgozása hoz új elemet az edzésbe. Gordien robbanékonysági dobásai mutatják az utat, az orvosi ellenőrzés mellett, orvosi tanácsra végzett speciális izomfejlesztés lépett előtérbe. A kellő mozgások végrehajtásához szükséges izmok megterheléses gimnasztikája, a nehezebb szerekkel végzett dobási gyakorlatok, különböző nehéz tárgyak dobása, 32 kilós füles súlyzók, vasrudak hajítása, vetése minden pozícióból, fejen át hátra, lábak között, oldalvást, félkézzel. Gyakorlatok végzése a mell, a váll, a lábak megterhelése közben.

Ez most a fejlődés útja, a fejlesztés módszere.

Diszkoszszerűen dobnak a mai versenyzők edzésben helyből 4—5 kg-os súlyokat. Szécsényi 30 méterre is elhajítja. Piatkowski tavasszal csak nehezebb diszkosszal dob, sőt versenyei bemelegítését sem a szabályos szerrel, hanem saját külön, nehezebb diszkoszával végzi.

Igy jutott el a 60-hoz Oerter és Sylvester, Piatkowski és Szécsényi, Truszenyev és Babka. És így jutott volna el Klics Ferenc is, akinek szinte mindenkinél jobb volt a technikája, még Consoliniéval is vetekedett. Csak hát testi adottságait nem lehet a Babka-féle óriásokéhoz mérni.

Eljuthatunk-e ezen az úton-módon 70 méterig?

Bácsalmási dr. így mondja: a 70 méter felé vezető út a dinamikus és izometriás erőfejlesztési gyakorlatok további, még erősebb, ám mindig csak ésszerű beillesztése az edzésbe.

Tehát eljuthatunk, mert a jelzett utat már járják is diszkoszvetőink. De eljuthatunk azért is, mert a technika fejlesztésére mindig újabb és újabb ötletek merülnek fel. A másfél fordulatos dobást a kétfordulatos váltja fel, talán jön a harmadfeles fordulat is.

Eljuthatunk, mert ma nem egy-két ország és benne öt-hat atléta harcol az előbbrejutásért, hanem óriási tömegek, óriási szorgalommal, tehetséggel, tudományosan kielemzett edzésmódszerekkel és eszközökkel. Orvosok tanulmányozzák a szervezetet diszkoszvetés szempontjából, mérnökök mélyednek el ugyanezért a biomechanika rejtelmeiben, pszichológusok tanulmányozzák a kellő lelki előkészítés leghatásosabb módjait.

Eljuthatunk, mert a felkészítésben még jobb módszerek bukkanhatnak és bukkannak fel. Egyre jobban javítják a mozgás végrehajtásához szükséges munkát.

Eljuthatunk, mert a kidobáshoz egyre nagyobb kinetikai energiát tudunk biztosítani. A test tömegének teljes igénybevételi módját, és a legkedvezőbb gyorsaságú mozgásbalendítés fokát szakembereink hamarosan meg tudják állapítani. Babka tudvalevőleg lassan indul, mert szerinte gyors indulásból nincs, nem lehet meg a nélkülözhetetlenül fokozatos felgyorsítás. Az elve: úgy kell indulni, hogy fokozni lehessen belőle. De ha Klics csak úgy indulna, mint Babka, soha nem érné el azt a gyorsaságot, ami benne van, s ami legfőbb erőssége. Mert minél gyorsabb mozgást tud végezni, annál több lesz a test-tömegben felhalmozódó energia.

Annyi minden lehetőség nyílik a fejlődésre, hogy nem is 70, de akár 80 méterig sem állanak majd meg diszkoszvetőink. Ha csak a nemzetközi szövetség gátat nem vet a távolság növekedésének, mondván, nincs már kellő méretű pálya versenyzésre, nincs hely veszedelem nélküli edzésre, korlátozni kell tehát a dobások távolságát! Hogy hogyan? Jön a nehezebb szer? Jön a forgás eltiltása? Jön az egész modern diszkoszvetés kiirtása, illetve visszatérés a klaszszikus, helyből végzett dobáshoz? Tervek vannak, érvek vannak, — ellenérvek vannak.

De ha nem állja útját senki a fejlődésnek, akkor a 70 métert akár egy-két éven belül is épp úgy túldobjuk, mint ahogy Sheridan és Fóthy átdobta a 40-es, Jessup az 50-es, Sylvester, Oerter, Szécsényi és társaik a 60-as „mérföldkövet".

Hoppe László







Lapunk régebbi számai

az 1957. évi 2. és 4., az 1958. évi 3. és 5., az 1959. évi 8. és 11., valamint az 1961. évi 2. szám kivételével korlátolt mennyiségben kaphatók. A megrendelő fizesse be a példányonkénti 4 Ft-os árat a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat, Budapest, 09,915,091—46. számú postatakarékpénztári számlájára és a befizetési lap hátoldalán közölje, mely számok megküldését kéri.

A VILÁG LABDARUGÁSA

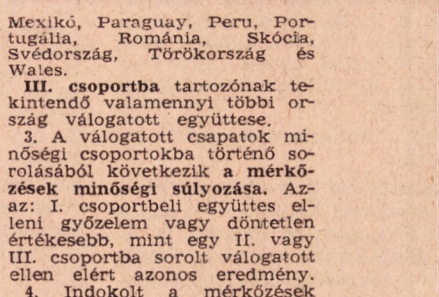
BRAZILIA VÁLTOZATLANUL AZ ÉLEN



Brazília: Moreira edző, D. Santos, Zito, Gilmar, Zozinho, N. Santos; Americo gyuró, Garrincha, Didi, Pele, Vava, Zagalo



Német Szövetségi Köztársaság: Seeler, Haller, Szymaniak, Schulz, Giesemann, Brülis; Nowak, Fahrtan, Erhardt, Schnellinger, Schäfer



Szovjetunió: Meszhi, Ponyegyelnyik, Kanevszki, Ivanov, Netto; Metreveli, Jasin, Maszljonkin, Osztrovszkij, Dubinszki, Voronyin



ÉRTÉKELÉSI ÉS RANGSOROLÁSI SZEMPONTOK

1. Értékelési módszerünk elve és számítási módja valamennyi sportjátékban alkalmazható.

2. Az elért győzelmek, döntetlenek és vereségek számán alapuló egyszerű százalékos számítási mód valós rangsor kialakítására nem alkalmas, mivel egyéb tényezők figyelembevételét nem teszi lehetővé. Márpedig minőségi differenciálás nélkül csupán a számszerűség törvénye hat.

A **minőségi súlyozás** céljából a nemzeti, országos válogatott csapatokat, melyeket a továbbiakban válogatott csapatokként említünk, elért eredményeik és játékerejük alapján **minőségi csoportokba** soroljuk.

Labdarúgásban — a jelenlegi erőviszonyok között — **3 minőségi csoport** felállítása indokolt. Az első csoportba a legjobb, a harmadikba a leggyengébb válogatott együttesek kerülnek. 1962-ben a minőségi csoportok az 1961. évi válogatott mérkőzések eredményei alapján az alábbiak szerint alakultak:

az **I. csoportba** kerültek betűrendben: Anglia, Argentína, Ausztria, Brazília, Bulgária, Chile, Csehszlovákia, Jugoszlávia, Magyarország, NSZK, Olaszország, Spanyolország, Svájc, Szovjetunió és Uruguay;

II. csoportbeliek: Belgium, **Dánia,** Franciaország, Hollandia, Kolumbia, Lengyelország, Mexikó, Paraguay, Peru, Portugália, Románia, Skócia, Svédország, Törökország és Wales.

III. csoportba tartozónak tekintendő valamennyi többi ország válogatott együttese.

3. A válogatott csapatok minőségi csoportokba történő sorolásából következik **a mérkőzések minőségi súlyozása.** Azaz: I. csoportbeli együttes elleni győzelem vagy döntetlen értékesebb, mint egy II. vagy III. csoportba sorolt válogatott ellen elért azonos eredmény.

4. Indokolt a mérkőzések pontértékének **színhelye szerinti** súlyozása is. Ugyanazon együttes ellen idegenben, vagy semleges pályán elért győzelem vagy döntetlen nyilvánvalóan értékesebb a hazai környezetben elért azonos eredménynél.

5. A mérkőzések minőségi és színhely szerinti pontozása az előzőkben leszögezett elveknek megfelelően kialakított **táblázat alapján** történik:

Sor		I. csoportbeli csapat ellen			II. csoportbeli csapat ellen			III. csoportbeli csapat ellen		
		o.	s.	i.	o.	s.	i.	o.	s.	i.
	hasáb	pályán elért								
		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
A.	győzelem	16	20	24	8	10	12	4	5	6
B.	döntetlen	8	10	12	4	5	6	2	2,5	3

Rövidítések: o. — otthoni; s. — semleges; i. — idegen.

6. A mérkőzések minőségi és színhely szerinti mérlegelése indokolt. Gépies alkalmazás mellett azonban még a helyes módszer is hibák forrásává válhat. Íme, egy példa:

X és Y válogatottak ugyanazon öt I. csoportbeli válogatottal mérkőztek. X összesen 70, Y pedig 60 pontot szerzett, így X minőségi átlagpontszáma 70:5 = 14, míg Y válogatotté 60:5 = 12. X összteljesítménye tehát jobb. Y nem játszik további mérkőzéseket, míg X még 5—5 II. és III. csoportbeli ellenféllel is megmérkőzik. Valamennyi mérkőzést megnyeri és további 40+25 = 65 pontot ér el. Ezzel 15 mérkőzésen összesen 135 pontot szerzett, tehát az egy mérkőzésre eső átlaga 9 pont, ami jóval gyengébb Y 12 pontjánál. Ha így alkotnánk sorrendet, az igazságtalan lenne, hiszen X összteljesítménye vitathatatlanul értékesebb. Az ilyen visszásságokat **kiegyenlítő pontozással** akadályozhatjuk meg. Erre viszonylag ritkán kerül sor, mert alkalmazása csak azoknál a csapatoknál indokolt, amelyek saját csoportbeli ellenfelekkel szemben legalább 50%-os teljesítményt értek el, az alacsonyabb csoportba sorolt csapatokkal szembeni mérkőzéseiken pedig veretlenek maradtak.

7. Az általános gyakorlatnak megfelelően csak a legalább 5 mérkőzést játszott válogatott együttesek kerülnek rangsorolásra.

A MINŐSÉGI RANGSOROLÁSI ÁTLAGPONTSZÁM KISZÁMÍTÁSA

A rangsorolás az egyes válogatott csapatok által elért **minőségi átlagpontszám,** röviden: minőségi pontszám alapján történik. Ennek kiszámítása az előzőkben ismertetett elveken és pontozási táblázaton alapul. Ennek szemléltetésére példaként álljon itt a magyar labdarúgó válogatott által 1962-ben elért minőségi pontszám kiszámítása.

I. CSOPORTBELIEK ELLEN (8 MÉRKŐZÉS)

Uruguay 1:1 (0) 8 pont (lásd a táblázat B. sor 1. hasábot); Anglia 2:1 (s) 20 p.; Bulgária 6:1 (s) 20 p.; Argentína 0:0 (s) 10 p.; Csehszlovákia 0:1 (s) 0 p.; Ausztria 2:1 (i) 24 p.; Jugoszlávia 0:1 (o) 0 p.; Ausztria 2:0 (o) 16 p.; **összesen 98 pont.**

II. CSOPORTBELIEK ELLEN (4 MÉRKŐZÉS)

Törökország 2:1 (o) 8 p. (lásd a táblázat A. sor 4. hasábot); Lengyelország 2 : 0 (i) 12 p.; Wales 3:1 (o) 8 p.; Franciaország 3:2 (i) 12 p.; **összesen 40 pont.**

A magyar válogatott saját csoportjában 62,5%-os teljesítményt ért el, az alacsonyabb csoportbeliekkel szemben pedig veretlen maradt, így **kiegyenlítő pontszám** juttatására jogosult. Ennek kiszámítása:

A Törökország és Wales elleni hazai győzelemért 8+8=16 pontot kapott csapatunk. I. csoportbeliek ellen ugyanezért az eredményért 16+16=32 pont járt volna. A két pontszám közötti különbség felét, 8 pontot írunk a magyar csapat javára. A lengyelek és franciák ellen idegenben elért győzelem 12+12=24 pontot ér. Ugyanez I. csoportbeliekkel szemben 24+24=48 pontot hozott volna. Ismét a különbség felét, 12 pontot számítjuk fel kiegyenlítésül. A magyar csapat kiegyenlítő pontszáma tehát 8+12=20 **pont.**

Válogatottunk összesített minőségi pontszáma így 98+40+20=158, amelyet a mérkőzések számával, 12-vel kell osztani. A hányados 13.17. **Ez a magyar válogatott 1962. évi minőségi pontszáma.**

1962-BEN

MAGYARORSZÁG EURÓPÁBAN A HARMADIK



Magyarország: Solymosi, Sándor, Albert, Tichy, Rákosi, Fenyvesi; Sipos, Mátrai, Grosics, Mészöly, Sárosi

AZ 1962. ÉVI LABDARÚGÓ VILÁGRANGSOR

Az európai válogatottak minőségi pontszámai után zárójelben két számot közlünk. Mindkettő az európai rangsorban elért helyezést jelzi. Az első szám 1962-re, a második pedig 1961-re vonatkozik.

1. Brazília 17,50 minőségi pont, 2. NSZK 13,52 (1, 10), 3. Szovjetunió 13,28 (2, 3), 4. Magyarország 13,17 (3, 7), 5. Olaszország 13, 14 (4, 6), 6. Csehszlovákia 11,83 (5, 4), 7. Chile 11,00, 8. Anglia 10,64 (6, 8), 9. Argentína 10, 11, 10. Jugoszlávia 9,58 (7, 5), 11. Uruguay 6,91, 12. NDK 6.44 (8, 23), 13. Mexikó 5,70 14. Svédország 5,69 (9, 14), 15. Belgium 5,17 (10, 15), 16. Franciaország 4,80 (11, 18), 17. Dánia 4,60 (12, 19), 18. Norvégia 4,50 (13, 25), 19. Bulgária 4,25 (14, 11), 20. Spanyolország 4,00 (15, 2), 21. Ausztria 3,78 (16, 1), 22. Marokkó 3,75, 23. Törökország 3,65 (17, 20), 24. Ghana 3,60, 25. Észak-Írország 3,33 (18. 22), 26. Portugália 3,20 (19, 21), 27. Lengyelország 3,11 (20, 13), 28. Románia 3,03 (21 —), 29. Hollandia 2,86 (22, 17), 30. Kolumbia 2,33, 31. Etiópia 2,00, 32. Wales 0,57 (23, 16), 33. Svájc 0 (24, 9).

A rangsor elkészítésénél 62 ország mintegy 170 válogatott mérkőzésének eredményeit vettem figyelembe. Ötnél kevesebb mérkőzése miatt nem volt rangsorolható többek között Írország, Izrael, Paraguay, Peru és Skócia válogatott csapata.

A rangsorral kapcsolatban lássunk néhány megjegyzést.

Brazília csapatának elsősége ismét vitathatatlan. 12 mérkőzésből csak egyet „adtak" döntetlenre, a többin diadalmaskodtak a kitűnő brazil labdarúgók. Megbízhatóságból és formaidőzítésből ismételten kiválóan vizsgáztak. Támadó- és védőjátékuk egyaránt magasszínvonalú, amit imponáló 33:8-as gólarányuk bizonyít. Mérkőzéskénti gólarány-átlaguk 2,8:0,7, azaz a kapott gólok négyszeresét juttatták ellenfeleik hálójába.

Az NSZK előkelő helyezése némileg meglepetésként hat. 1962-ben igen megbízható volt a nyugatnémet válogatott. Kiemelkedő siker a Chile és Jugoszlávia ellen idegenben kivívott diadal, de — többek között — Uruguay válogatottját is kétvállra fektették. A 2,1:0,9-es gólarány-átlag szolíd támadó- és megbízható védőjátékról tanúskodik.

A szovjet válogatott 1961. évi délamerikai sikersorozata után a VB egyik esélyesévé lépett elő, de Chilében nem tudott maradéktalanul megfelelni az előzetes várakozásnak. Uruguay csapata ellen kétszer is diadalmaskodott és győzött a jugoszláv és svéd válogatott ellen is. Érdekes képet nyújt az 1961. és 1962. évi gólarány-átlag összehasonlítása: 1961-ben 1,6:0,7, 1962-ben pedig 2,6:1,1. Eszerint gólképességben jelentősen javultak a szovjet támadók, viszont a védelem biztonsága megingott.

A magyar együttes az előző két évhez képest jelentős javulásról tett tanúságot. A VB-n nyújtott sikeres szereplés — a jugoszlávok elleni hazai kisiklástól eltekintve — ősszel is folytatódott. Ez a vereség az európai élőségtől ütötte el csapatunkat! Különösen értékes az angolok elleni biztos és a bolgárokkal szembeni gólzáporos győzelem, valamint Ausztria csapatának kétszeri legyőzése és az idényzáró párizsi diadal. Csapatunk játéka szerkezetileg sokat javult. A támadósor és a védők jobb kapcsolata révén védekezésben igen biztonságossá vált. 12 mérkőzés közül 3 alkalommal egyáltalán nem, 8 esetben pedig 1—1 gólt kapott védelmünk. Csak a fiatal francia *Di Nallo* tudta kétszer bevenni válogatottunk jól őrzött kapuját, de — ezt a mérkőzést is megnyertük. A támadójáték viszont a sikerek ellenére sem mondható kielégítőnek. 3 mérkőzésen eredménytelenek voltak csatáraink, ezek közül kettőn az ellenfél 1—1 gólja csapatunk vereségét eredményezte és csak 3 alkalommal értek el kettőnél több gólt. Jól szemlélteti az előbb elmondottakat válogatott csapatunk utóbbi években elért gólarány-átlagainak összehasonlítása: 1959-ben 3,0:1,1, amikor együttesünk a világrangsor élén végzett, 1960-ban 2,2:1,2, 1961-ben 2,6:1,6, végül 1962-ben 1,9:0,8. Védőjátékunk tehát még az igen eredményes 1959-hez viszonyítva is jelentősen javult, viszont az eredményesség mutatója fokozatosan lefelé halad. Ez figyelmeztetőül szolgálhat a szakvezetők és játékosok számára egyaránt. — Összegezésül megállapítható, hogy a magyar válogatott 1962-ben jó úton indult el, amelyen — a hiányosságok további nyesegetésével, mindenekelőtt az eredményesség növelésével — újabb jelentős sikerek felé haladhat.

Olaszország együttese ugyan a VB-n kevesebbet nyújtott a vártnál, összteljesítménye mégis az élvonalban biztosít számára helyet. Franciaország ellen otthon, a belgák és osztrákok ellen idegenben aratott értékes sikert. Az olaszoknál is a védelmi munka színvonalának további emelkedése tapasztalható — az eredményesség rovására. 1961-ben mérkőzésenként átlagosan 1,6, 1962-ben csak 0,7 gólt kaptak, viszont adott góljaik átlaga 3,8-ról 2,3-ra csökkent.

Csehszlovák szomszédjaink válogatott csapata a chilei VB legnagyobb meglepetését szolgáltatta 2. helyezésével. Formaidőzítésük kifogástalan volt, szívós védőjátékuk, harcos játékfelfogásuk nagy sikert eredményezett számukra. Ezért szinte fonákul hat, hogy a rangsorban mégis hátrább kerültek, mint 1961-ben. Ezt azonban teljes mértékben indokolja az, hogy míg 1961-ben mindössze 1, addig tavaly 5 mérkőzésen maradt alul a VB 2. helyezettje. A biztonságos védekezés náluk sem párosult a támadás eredményességének növelésével. Adott gólátlaguk 1961-ben 3,4, 1962-ben pedig csak 1,8 volt!

Chile együttese sikeresen aknázta ki a hazai környezet előnyeit és megszerezte a VB 3. helyét. Különösen értékes a szovjet, olasz és jugoszláv együttes elleni győzelem, viszont Brazílián kívül az NSZK, majd később Argentína együttesével szemben is alulmaradt a chilei válogatott.

Anglia csapata az előző évihez hasonló összteljesítményt ért el. Győzelmei közül két 4:0-ás eredmény — az egyik Peru (idegenben), a másik Wales ellen — emelkedik ki. A VB-n éppen a magyar válogatott állta útját eredményesebb szereplésének. Az angol támadók sem nagyon tettek ki magukért. Az előző évi 3,3-mal szemben 2,1-re csökkent gólátlaguk.

Argentína labdarúgói nem sok sikerrel szerepeltek a VB-n, noha csak egy vereséget szenvedtek. Az év folyamán azonban többek között Chile és Uruguay ellenében is diadalmaskodtak és ezzel sikerült a rangsor első 10 helyezettje közé kerülniök. 1962. évi eredménysorozatuk érdekessége, hogy négy 1:0-s győzelmet arattak.

A jugoszláv együttes, a VB 4. helyezettje, 1962-ben néhány nagyszerű győzelmet aratott, többek között Uru-

uay, az NSZK és — Budapesten! — Magyarország csapata ellen. Viszont 4 vereség is érte déli szomszédaink legjobb labdarúgóit, így nem kerülhettek a rangsorban előbbre. A jugoszláv válogatott játéka mind védekezés, mind támadás tekintetében nagyjából az előző évi szinten mozgott.

Néhány észrevétel a további helyezettekkel kapcsolatban:

Európa labdarúgásának 1961. évi rangelsője, *Auszria* csapata 1962-ben mindössze 28, a 2. helyezett *Spanyolország* pedig 42%-os összteljesítményt ért el. Játékuk mindenféle vonatkozásban jelentős visszaesésről tanúskodott. *Wales* együttese az előző évi 5,52 minőségi pontszámmal szemben tavaly csupán 0,57, *Svájc* pedig 8,80 után — 0 pontot ért el! Különösen feltűnő a VB 16-os döntőjében szerepelt svájci csapat teljes sikertelensége. A híres „retesz" nagyon fellazult: mérkőzésenként átlagosan 3 alkalommal ütöttek rajta rést az ellenfelek. A *lengyel* válogatott kitűnő kezdés után — 3 győzelem, közöttük Franciaország ellen 3:1 Párizsban — az év második felében teljesen visszaesett és 5 vereséget szenvedett. A *francia* és a *svéd* csapat a jelek szerint kezd kilábalni a huzamosabb hullámvölgyből. Érdekes, hogy tavaly elsősorban idegenben szerepeltek sikeresen. Igen sokat fejlődött az *NDK* együttese, amely az európai rangsorban egy év alatt 15 hellyel került feljebb. Ez a siker *Sós* Károly szakfelügyelő eredményes munkája révén magyar vonatkozásokat is tartalmaz... *Belgium*, *Dánia* és *Norvégia* szintén előbbre lépett, de még mindig csak az európai második vonal derékhadához tartozik. A kétszeres világbajnok *Uruguay* együttese sikertelenül harcolt a legjobbak közé való feljutásért. Délamerikai viszonylatban is csak a 4. helyre tudott kerülni. A *bolgároknak* 1961-ben sikeres évük volt, amelyet azonban tavaly nem sikerült megismételniök. Nem volt eredményes éve a *román* válogatottnak sem. *Portugália* a spanyolokhoz hasonló „labdarúgócipőben" sántikál: világhírű klubcsapattal rendelkezik, de válogatott együttese meglehetősen gyengén szerepelt. Érdekes és ígéretes színfoltként olyan afrikai országok mint *Marokkó*, *Ghana* és Etiópia találhatók a rangsorban, amelyek eddig alig szerepeltek a labdarúgás nemzetközi porondján. Marokkó válogatottja már európai országok, így Svájc, Románia, Lengyelország csapatai ellen is több szép sikert ért el.

Szembetűnő, hogy 2—10. és a 11—29. helyig meglepően *együtt van a mezőny*, ami az erőviszonyok kiegyensúlyozottságára utal. Megvan tehát a lehetőség a jelentős feljebbjutásra, de — ugyanolyan mérvű visszaesésre is... Idézzük az osztrák és spanyol válogatott „példáját".

Végül meg kell emlékezni egy egyre általánosabbá váló jelenségről, amelyet az előző adatok is erőteljesen alátámasztanak:

a védőjáték veszélyesen túlsúlyba került a támadójáték, az eredményesség rovására.

Ez alól a legjobbak többsége sem jelent kivételt. Íme, álljon itt bizonyításul az 1961. és 1962. évi rangsor első 10—10 helyezett válogatott csapatának összesített gólaránya és azok átlaga:

1961-ben 76 mérkőzésen 187: 96 gólarány, 2,5:1,3 gólátlag,

1962-ben 99 mérkőzésen 201:101 gólarány, 2:1 gólátlag.

A legjobbak mérkőzésein tehát a gólátlag 3,8-ról 3-ra, azaz közel 25%-kal csökkent! Hasonló a helyzet az alacsonyabb rangsorolású csapatoknál is. Ha ez így folytatódnék, a labdarúgás sokat veszítene érdekességéből, vonzerejéből. Ez a tény megszabja a szakemberek és játékosok legsürgősebb feladatát: a biztonságos védekezés mellett *hatékonyan fejleszteni kell a támadójátékot* és növelni az eredményességet!

A magyar válogatott tervszerű munkával jelentősen javított az előző két évben elért helyezésén. 1963 ismét „kétfrontos" év lesz, miként 1960 volt: a nagycsapat mellett fokozott gondot kell fordítani az *olimpiai csapat* kialakítására és összekovácsolására is. A lehetőségek ezúttal is adva vannak. A szakvezetők és játékosok további céltudatos, fegyelmezett együttműködése újabb sikerek kútfője lehet.

Ezeknek szeretne tanúja lenni a sport hatalmas, lelkes szurkolótábora 1963-ban.

Antal Zoltán
a TTT tagja

Fordítsunk sokkal TÖBB GONDOT a fiatal labdarúgókra

Úgy van az már sok esztendő óta, hogy december végén, amikor lejátszották az év utolsó válogatott labdarúgó mérkőzését, gondos kezek elkészítik a világranglistát, mint ahogy lapunk más helyén mi is megtesszük. Persze, nehéz dolog megközelíteni a reális valóságot, hiszen a különböző országok együttesei nem azonos ellenfelekkel küzdenek meg, de a válogatott találkozók száma is nemzetekként nagyon különböző. Valamivel könnyebbnek látszik az értékelés azokban az években, amikor a sportág kiemelkedő eseménye, a világbajnokság kerül sorra. A VB-n ugyanis rendszerint indul a nagy világszervezet, a FIFA kötelékébe tartozó minden jelentősebb labdarúgó kultúrával rendelkező ország együttese, s többékevésbé helyesnek látszik az a megállapítás, hogy az a tizenhat ország jelenti az adott évben a labdarúgás élvonalát, amely megszerezte a döntőben való részvétel jogát.

A magyar válogatott 1962-ben Chilében a legjobb nyolc közé jutott, s emlékeztetem az olvasót arra, hogy Santiago de Chilében gyorsan kiszámították — persze nem hivatalosan —, hogy az elért eredményeket figyelembe véve, Magyarország az ötödik helyet érdemelte ki.

Mindezt azért mondom el, mert az elmúlt napokban egy komoly vita során, amikor felvetették, hogy tulajdonképpen

HOL IS TARTUNK MA?

olyan megállapítások hangzottak el, hogy 1962-es eredményeink alapján a világ legjobb nyolc országa közé tartozunk. Ugyanakkor felvetette valaki: mi lett volna, ha legyőzzük Csehszlovákiát, amelytől csupán 1:0-ra kaptunk ki, hiszen a játék képe alapján a mi győzelmünknek is megvolt a reális lehetősége. Igaz-e az, hogy csak egyetlen gól hiányzott ahhoz, hogy a legelső vonalba kerüljünk, ahová bejutott az a Jugoszlávia, amelyet az elmúlt három évtized során legtöbbször legyőztünk idehaza is, idegenben is.

Ha igaz az az állítás, hogy egy ország labdarúgó kultúráját a válogatott csapatának eredményei fémjelzik, akkor a hivatkozott értékelést el lehetne fogadni. Ha azonban azt az álláspontot fogadjuk el értékmérőnek, hogy egy ország labdarúgásának színvonalát a válogatott csapat és a vezető klubcsapatok nemzetközi mérkőzéseinek — ezekben is elsősorban a nemzetközi kupaküzdelmek során elért — összesített eredményei határozzák meg, akkor a nemzetközi ranglétrán sok lépcsőfokkal lejjebb kerültünk 1962-ben. Azt ugyanis senki sem tagadhatja, hogy bajnokcsapatunk, a Vasas már az első komolyabb akadályon sem tudott átjutni, s a bajnokság második helyezettje, az Újpesti Dózsa elvérzett az olasz bajnokság egy szerény képességű középcsapatával szemben. Egyedül a Ferencváros jutott tovább a VVK-ban, az olasz bajnokság utolsóelőtti helyezettjével vívott mérkőzésen. Mindez szerény teljesítménynek számít még akkor is, ha sikernek könyvelhetjük el a Vasas KK győzelmét

Azt hiszem, azok a vélemények a reálisak, amelyek úgy szólnak, hogy egy ország labdarúgásának az értékelésénél nem szabad figyelmen kívül hagyni a hazai bajnokság színvonalát.

Ha tehát a magyar labdarúgás jelenlegi helyét a világban meg akarjuk állapítani, akkor az a helyes, ha nem káprázatot el bennünket a válogatott csapat még

oly eredményes szereplése, hanem számításba vesszük, hogy legjobb nemzeti tizenegyünk és a nemzeti bajnokság színvonala között valóságos szakadék tátong.

MIÉRT E NAGY KÜLÖNBSÉG?

A kérdésre ez a leggyakoribb válasza a sportág sok komoly felkészültségű szakemberének: „nincs elegendő igazi klasszis labdarúgónk!"

Ebben a megállapításban van igazság. És az benne az érdekes, s egyben érthetetlen is, hogy a magyar labdarúgás hat évtizedes történetének valamennyi korszakában mindig volt elegendő klasszis labdarúgója. Még akkor is volt, amikor változatos története során nagy sorsfordulók nagy megrázkódtatásait élte, amikor közel sem rendelkezett annyi tapasztalt és képzett szakemberrel, olyan szilárd anyagi-gazdasági bázissal, oly fejlett, haladott társadalmi alappal, mint éppen napjainkban.

Miért nincs jóval több igazi klasszis játékosunk?

Ha az előbbi kérdés folytatásaként ezt az újabbat adják fel, akkor is hamar hangzik el a válasz: „Azért, mert a klasszisok nem mindig születnek!"

El lehet fogadni helyes magyarázatként ezt a véleményt?

Azt hiszem elfogadhatatlan, s amellett veszélyes is, mert a klasszisok megszületésének várása egyenlő a csodavárással.

Az ember a születésével a tehetség csíráit hordozza csak magában, ám a klasszszis a tehetségből n e v e l ő d i k!

Úgy gondolom, hogy — jónéhány szakemberünkkel ellentétben, inkább J. Joubertnek a XVIII—XIX. század nagy francia gondolkodójának van igaza, aki ugyan az alkotásokra vonatkoztatva mondta, ám erre a problémára is érvényes:

„A SZÉP MŰVEKET A TEHETSÉG KEZDI MEG, DE CSAKIS A MUNKA FEJEZI BE"

Tehetséges gyerekek minden korszakban születtek és születnek ma is, azonban a kivételes tehetségekből sem vált és válik ezután sem klasszis játékos, ha a fiatal sportolót sok, nagyon sok munka nem neveli teljes értékű labdarúgóvá. Csak a labdarúgó játék iránti olthatatlan szeretet, csak a folyamatos, állandó, és színvonalában fokozatosan emelkedő munka biztosíthatja a tehetség kibontakozását és klasszissá érését.

Bukovi Márton mondotta el nemrég igen helyesen, milyen módon vált őmaga is klasszis játékossá.

Úgy vélem, a játékosokat nevelő szakmai munka elégtelenségében kell inkább keresni annak az okát, hogy miért is szűkölködünk napjainkban igazi klasszis játékosokban. Ebben kereshetjük és találhatjuk meg az okát annak, hogy az évről évre feltűnő, különlegesen tehetséges fiatal játékosaink a fejlődésnek egy bizonyos fokán megrekednek és nem váltják be — vagy csak részben váltják be — azokat a reményeket, amelyeket pályafutásukhoz fűznek.

Nem a csodákban kell hinni, hanem a magasszínvonalú, a játék mai követelményeinek megfelelő mennyiségű és minőségű szakmai munkában. S ez az, ami ma a fiatal labdarúgókkal történő foglalkozásokból részben, vagy egészében hiányzik.

MI LESZ A FIATAL LABDARÚGÓKBÓL?

azokból a 12—15 évesekből, akik évről évre ezrével, tízezrével jelentkeznek és kérnek helyet maguknak a sportágban. Ez attól függ, hogyan indítják őket útnak, akik ma az egyesületekben felelősek a labdarúgás jövőjéért. Úgy látom, néhány kérdésben ideje lenne változtatni a szemléleten. Ma már különösen a nagyvárosokban eltűntek a grundok. A grundok helyét a labdarúgó játékstereknek kell betölteniök, itt kell teret adni a tehetségek kibontakozásának. Itt kell megtanulnick — a szó igaz értelmében — j á t s z a n i a labdával. Itt kell megtanulniok a gyerekeknek a labdarúgás technikáját, azt, hogy behúnyt szemmel is uralkodni tudjanak a labdán. Megadják-e ma a maximális lehetőséget arra, hogy megtanulja a fiatal a labdával való bánni tudás minden csínját-binját? Nem mindenben teszik ezt lehetővé: túlságosan kevés időt biztosítanak a játszadozásra, és túlságosan kevés labdát biztosítanak számukra.

Változtatni kell azon a szemléleten, hogy: a nagyoknak mindent, a gyerekeknek csak morzsákat.

Évről-évre sok úttörő és ifjúsági csapat szerveződik, s helyes, hogy ezek az együttesek különböző szinteken mérkőzéseket bonyolítanak le a bajnokságok rendszerében. Ezek a mérkőzések tulajdonképpen a kollektív játékra való nevelés műhelyei. Ezeknek a mérkőzéseknek azonban — eltekintve a ritka kivételektől — nem az az elsőrendű célja, hogy a csapatok tagjai j á t s z a d o z z a n a k, hanem az, hogy g y ő z z e n e k. Véleményem szerint változtatni kellene a szemléleten, s célul n e m az e r e d m é n y t kellene kitűzni, hanem a j á t é k o t!

Az úttörő és az ifjúsági csapatok számára ma már taktikát dolgoznak ki, ami az egyéniség kibontakozásának korlátjává válik.

A 12—16 éves gyereket a pontos adogatásra, a cselezésre, a labda átvételére, a rugásra, a lövésre, a fejelésre, a labda vezetésére, az összjátékra stb. kell megtanítani, hogy játszva élvezze a játék szépségeit edzéseken és mérkőzéseken egyaránt. S ha ezt helyezik előtérbe, nem pedig az eredményt, akkor majd el lehet érni, hogy ne félig kész tehetségek kerüljenek a nagycsapatokba, hanem olyan labdarúgók, akik játszi könnyedséggel bánnak minden helyzetben a labdával, s nem gátolják őket a technikai fogyatékosságok abban, hogy igazi klasszis játékosok váljanak belőlük.

MINDENT A MAGA IDEJÉBEN

Előbb meg kell tanulni játszani, s aki már alaposan ismeri a játék minden részletét, az ráléphet a küzdelem mezejére, ahol majd megtanul játszva harcolni a pontokért, a győzelemért.

A most induló, és a szárnyaikat már próbálgató fiatalok serege, soraikban az ígéretes tehetségek sokaságával, hivatott arra, hogy betöltse azt az űrt, ami ma a nemzeti válogatottunk és a nemzeti bajnokság színvonala között sötétlik. Hogy mikor, hogy olyan gyorsan-e, mint azt a labdarúgás minden igaz híve szeretné, az attól függ, milyen mértékben sikerül szabaddá tenni az utat azoktól az akadályoktól, amelyek a tehetségek kibontakozását akadályozzák.

Ez a cikk csak azért íródott, hogy a sportág ezernyi kérdéseiből néhány apró, de mégsem jelentéktelen részletét érintse, mert mindezekről elég sok szó esett az utóbbi hetekben. S úgy vélem időszerű kérdések ezek, hiszen a nekigyűrkőzések napjait éljük az új esztendő indulásakor.

S hogy a válogatott csapatról szólva az elején miért jutottam el — legtöbb szót ejtve — a legfiatalabbakig, az nem véletlen. Ennek oka: amikor nemrégen komoly eszmecsere folyt arról, miért nem fordítanak nagyobb gondot az NB I sok játékosa technikai fogyatékosságainak megszüntetésére, az edzők szinte kivétel nélkül ezzel érveltek: a legfelsőbb szinten erre már nincs idő, a technikát a legfiatalabb korban, egészen alul kell elsajátítani. Ezzel a nézettel nem vitatkozom. Az edzők csak tudják, ők a szakemberek. Meg kell hát fogadni az edzők tanácsát: adjanak az eddiginél nagyon sokkal több lehetőséget a legfiatalabbaknak, mert a „legfelsőbb szinten erre már nincs idő."

Tabák Endre,
a Népsport főszerkesztője



A technika fejlődésének útja a kézilabdázásban

A kézilabdázás hazánkban alig pár évtizedes múltra tekinthet vissza, mégis annyira népszerű, hogy csak a labdarúgás előzi meg.

Rövid idő alatt sokat változott, fejlődött, korszerűsödött a játék technikája és taktikája. Felmerül a kérdés: mi a fejlődés további útja a technika területén?

Az évek óta vajúdó kispálya-nagypálya probléma, mely a fejlődés egyik gátló tényezőjeként szerepelt, végérvényesen nyugvó pontra jutott. Ma már mindenki világosan látja a nemrég még radikálisnak vélt intézkedés helyességét, amely megszüntette a nagypályás játékot Magyarországon. Az intézkedés megszüntette a kétirányú törekvéseket is és az edzők, a szakvezetők, valamint a játékosok figyelmét a kispályás játékra összpontosította.

Ha összehasonlítjuk a kis- és nagypályás játék technikáját, akkor a következő megállapításokhoz jutunk. A nagypályás játékot a nagyerejű kapuralövések jellemezték. Ez érthető, mert a kapu és az ellövő helye közötti távolság sokkal hosszabb, mint kispályán — mintegy 16—17 m —, ezért a játékosok a dobóerő növelésére kényszerültek. Igaz ugyan, hogy a lövés erőssége a pontosság rovására ment, ez azonban komoly problémát nem jelentett, mert a nagypályán a kapu is nagyobb volt. A nagyobb terület a védekezést megnehezítette, bizonytalanná tette, ugyanakkor a csatárok dolgát megkönnyítette, mert a lövések alkalmával mozdulataikat lassabban is végrehajthatták. A lövéshez való előkészület mozdulatai szélesek, nagyok, terjengősek voltak, hosszú volt a labda fellendítése és az ellövés között eltelt idő. Ez a végrehajtási forma nagypályán mégis eredményes lehetett. Kispályán azonban annál kevésbé. A kis területen sűrűbben helyezkednek el a védők, a nagy mozdulattal végrehajtott dobások sáncolására jobban felkészülhetnek, eredményesen tehetik ártalmatlanná az ilyen lövéseket.

A szakemberek a nagypályás játék felszámolásától a kispályás játék fejlődését várták, ami elsősorban a kapuralövések erejében jelentkezett volna.

A VÁRT EREDMÉNY AZONBAN ELMARADT

A nagy mozdulatokkal végrehajtott lövések, amelyek eredményesek voltak a nagyobb pályán, a kispályán célszerűtlenek lettek.

A kispályán a kapuralövés technikájában a fejlődés meghatározója az lett, hogy lövőerő növekedjék, de a dobás pontos legyen. Ezért a végrehajtás mozdulatait kell gyorsabbá tenni, ami a közbeavatkozás lehetőségét a védők részéről csökkenti, illetve kizárja. Szükséges tehát a játék felgyorsítása, mint egyik lehetőség arra, hogy kis területen a jól záró zónát átjátszhassuk. A villámgyors labdaadogatáskor a védők rendszerint késnek a közbeavatkozással, mert mire azt végrehajthatnák, a támadó a labdát már továbbjátszotta. Különösen eredményes ez akkor, ha a támadók nemcsak a labdával gyorsak, hanem ők maguk is — ha szükséges — nagy sebességgel sokat változtatják helyüket. Ez utóbbi elsősorban erőnlét kérdése. A játék felgyorsításának alapvető követelménye a kívánalmaknak megfelelő technika tökéletesítése. Még élvonalbeli játékosainknál is sokszor indokolatlanul hosszú időt vesz igénybe a labdakezelés. Ezalatt ne csak a labda elfogását értsük, hanem különféle helyzetekben a labdával végrehajtott technikai elemeket, mint pl. a lövőcselt, a beálló játékos befordulásait, a kapuralövéseket stb. Ezek között

A DOBÁS AZ ALAPVETŐ.

Ha a kézilabda játékos a társának passzolja a labdát, vagy kapura lő, előbb olyan helyzetbe kell kerülnie, ahonnan a dobás a legoptimálisabb körülmények között hajtható végre. Egykezes felsődobás esetén pl. a fej mögé történő fellendítés. Ilyenkor a labda meghatározott utat tesz meg, miközben eltelik bizonyos idő. A passzolás ideje gyakran még tovább is tart, mert a legtöbb játékos — sokszor indokolatlanul — a labda fellendítése után a hátsó holtponton kivár, megáll néhány pillanatig és csak utána indítja meg a tulajdonképpeni dobómozdulatot. Tehát a dobás végeredményben három részből áll: a labda fellendítéséből, a kivárásból, és a tulajdonképpeni dobómozdulatból. Ezalatt a védő csupán egy mozdulatot végez a lövés elhárítására, ami rendszerint sikeres. Sikeres még akkor is, ha figyelembevesszük a védő reflexidejét, tehát azt, hogy őcsak azután indítja meg mozgását a lövés elhárítására, miután jelzést kapott olyan értelemben, hogy a támadó fellendítette a labdát. Ezért fontos technikai követelmény a dobás felgyorsítása.

Milyen lehetőségek kínálkoznak a dobás felgyorsítására? Az egyik pl. a fellendítés útjának lerövidítése. Így az ellövés útja is rövidebb lesz, ami viszont a dobások erejét csökkenti. Azon a rövid távolságon, amit a labda a játékos kezében megtesz, nincs lehetőség arra, hogy a labdát olyan mértékben felgyorsítsuk, hogy annak a sebessége megfelelhessen a kapuralövés követelményének. Az átadásokat azonban végrehajthatjuk „rövidebb" mozdulatokkal is, mert a labda sebessége, ereje itt nem annyira lényeges, a továbbítás mégis gyorsabbá válik.

A másik lehetőség a dobás gyorsítására, hogy a felesleges mozdulatokat, amelyek nem segítik elő a lövés eredményességét, kiküszöböljük. Ilyen felesleges „mozdulat" lehet pl. a fentiek során említett kivárás a labda fellendítése után.

A dobás gyorsítására kínálkozik azonban még más megoldás is. Az egykezes felsődobásnál pl. ismeretes, hogy a labda fellendítése ívpályán történik. Ezt összehasonlítva a vállmagasságban fellendített, és ellőtt labdák pályájával kitűnik, hogy a fellendítés útja itt rövidebb, hiszen ívpálya helyett egyenesvonalon történik. Ez a dobásforma tehát gyorsabb lehet, mint az ívbe fellendítéssel végzett egykezes felsődobás.

A dobás gyorsítása természetesen összefüggésben van a dobóerővel is, mert nagyerejű, gyorsan végrehajtott lövésekre csak erős vállú, nagy dobóerővel rendelkező játékosok képesek. Ezért szükséges, hogy a dobóerő fokozását fokozottabb mértékben önálló didaktikai feladatnak tekintsük.

Az oktatás során már az első alkalmakkor kívánatos felhívni ezekre a látszólag lényegtelen, apró momentumokra a játékosok figyelmét, mert később — miután kialakult a dinamikus sztereotípia — nehezebben megy változtatás, vagy egyáltalán nem sikerül.

ELÉRJÜK A NEMZETKÖZI SZÍNVONALAT

Ennek érdekében, mint feladatot a játék gyorsítását, a lövőerő fejlesztését, ezzel együtt a technikai színvonal emelését kell szem előtt tartani, nemcsak legjobbjainknál, hanem alacsonyabb osztályokban is. A feladat megoldását azonban helytelen lenne leszűkíteni a felsorolt 3—4 lehetőségre. Ezeken kívül még sok más megoldás kínálkozik.

Csillag Béla



Ritka pillanat Mózer és Andrik életében! — A legjobb román játékos hétméteres dobását a magyar kapus kivédi a Románia—Magyarország Tasmajdan Kupa mérkőzésen

A sokoldalú ökölvívás alapjai

A nemrég lezajlott továbbképző jellegű edzői értekezlet tapasztalatok alapján megállapította, hogy a képzett, méghozzá fizikailag, technikailag-taktikailag sokoldalúan képzett versenyzőktől várható a jövőben eredményes szereplés.

MIT JELENT A SOKOLDALÚSÁG

A sokoldalúság nem jelent új küzdőmodort, hanem csak az eddigiek tökéletesebb formáját. A sokoldalúan képzett vívó versenyző is elsősorban vívó elemekkel küzd, de mivel járatos a közel-belharcban is, szükség esetén annak mozgásanyagát alkalmazza a győzelem érdekében. Lehet, hogy nem szerez vele új pontokat — pl. egy közelharcossal szemben —, ám legalább tartani tudja az addigi előnyét. Az is lehet azonban, hogy egy nála jobban vívó versenyzővel szemben fogja keresni a közel-belharcot, hogy ily módon győzze le.

A közelmúlt magyar viszonylatban is adott sokoldalúan képzett versenyzőket — mint Papp, Juhász, Török, Kajdi — és mégis mindegyiket valamely küzdőtípusba lehet sorolni. Akadt olyan versenyző is — Kellner —, aki pályafutásának végére érett sokoldalúvá.

A SOKOLDALÚ KÉPZÉS FELTÉTELEI

Ahhoz, hogy nálunk a sokoldalú képzés általánossá váljék, bizonyos feltételeket kell teremtenünk. Ezek közül a legfontosabb, hogy akarjunk is úgy oktatni, valamint, hogy megtaláljuk a felkészítésnek a helyes módszerét.

AZ ÚJ SZEMLÉLET KIALAKÍTÁSA

A sokoldalú képzés fokozott mérvű munkát ró az edzőre, hiszen a múlttal szemben többet kell tanítania. Ennek előfeltétele az új szemlélet kialakítása a régivel szemben. Az elavult edzői nézet a „keveset, de jól" helyébe a ma és a jövő követelményét tartalmazó „sokat, és jól" szemléletet kell állítani. Az észszerűen sok azt jelenti, amit a versenyzőnek az alapismeretektől az összetett mozgásokig meg kell tanulnia. Ez azonban csak sokat és nem mindent jelent. Bizonyos közös mozgásanyag meghatározható a különböző küzdőmodorú versenyzők számára, de a többletet már a sajátos küzdőmodor és az egyéni adottság alapján felállított szakmai igény határozza meg. Lényeges azonban, hogy a mozgásanyag meghatározásában a sokoldalúság elve alapján járjunk el.

AZ OKTATÁS MENETÉNEK MEGVÁLASZTÁSA

Az ismeretek átadásának két közismert formája — az előrehaladó és körben bővülő — közül az utóbbi látszik a megfelelőbbnek. Ez kizárja ugyanis annak lehetőségét, hogy versenyzőnket csupán részismeretekkel, például csak a bal-jobbegyenes ismeretével — küldjük a szorítóba. Az első oktatási kör minden alapvető szakmai kérdést magában foglal; a versenyzők a legfontosabb ismereteket elsajátítják, alkalmassá válnak arra, hogy a hasonló fokon álló ellenfelekkel csatát vívjanak. A folyamatos edzési munka és a velejáró oktatás ezt az első ismeretkört állandóan tágítja, bővíti. A bővítés széles szakmai alapon, a sokoldalú ökölvívás és a versenyző szükséglete szerint történik. Az oktatási kör végső nagyságát a versenyző adottsága határozza meg.

KÖVETELMÉNYEK AZ EGYES TECHNIKAI ELEMEK OKTATÁSÁBAN

A sokoldalúság kialakítását már az első lépések közben, az ökölvívás ABC-jének tanításakor meg kell kezdeni. Ennek nemcsak az összes ismeret átadásában, hanem az egyes mozgásformák oktatásában is meg kell nyilvánúlnia. Az ökölvívás technikai elemeinek olyan formái alakultak ki, amelyek elősegítik a folyamatos mozgást és ennek révén a sokoldalúság létrejöttét. A tehnikai elemek ilyen értelmű alakulása — a folyamatosság és a sokoldalúság igényein túlmenően — mindig a biomechanika és az ökölvívás taktikai követelményei szerint jött létre.

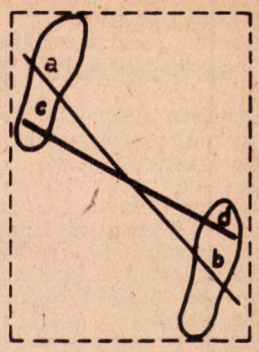
Az ökölvívás technikai mozgásanyagát három nagy csoportra: az alapismeretek, az egyes és összetett ütések es védések csoportjára osztjuk. A sokoldalúság kérdését is e három terület alapján vizsgálhatjuk, részben biomechanikai, különösen pedig taktikai vonatkozásban.

AZ ALAPISMERETEK

körébe az alapállás, a lépések és a felsőtest mozgása tartozik.

Az alapállás taktikai szempontból nézve nemcsak az ökölvívó állásának, hanem egész öklözésének alapját jelenti. Tekintve, hogy a sokoldalúság szükségszerűen az egyes mozdulatok egyszerűbb és hasznosabb formáját követeli meg, az alapállás csak akkor felel meg az új követelményeknek, ha teljes mértékben szolgálja a mozgékonyságot, a sokrétű ütés-lehetőséget és a védekezést.

A mozgékonyság a lábak és a felsőtest együttes munkájából fakad. A sokoldalú ökölvívás megköveteli a versenyzőtől, hogy állandóan az ütőhatár közelében tartózkodjék. Ez egyúttal pontos lábmunkát is igényel, amelyben megnő az oldalirányú lépések szerepe. E mellett fokozni kell a felsőtest mozgását is oldalirányú és körös hajlásokkal. Ebből a mozgékony helyzetből a versenyzőnek minden pillanatban kell ütni tudnia anélkül, hogy védett helyzete megbomlana. Mindezt csak akkor tudja végrehajtani, ha az alapállási helyzete lehetővé teszi számára. Ebben az alapállásban lényeges a lábak és a felsőtest kölcsönös helyzete. A biomechanikai számítások szerint az ökölvívó legnagyobb stabilitását és mozgékonyságát együttesen az biztosítja, ha a lábfejek a vállszélességet megközelítő oldalú téglalapban foglalnak helyet.



Képünkön a lábak a-b tengelyének és a vállak c-d tengelyének viszonyát mutatjuk be.

Ez a helyzet elősegíti a mindenirányú lábmunkát; lépést és lehetőséget nyújt a felsőtest oldalirányú és körös mozgásához. A sokrétű ütéslehetőséget a vállak előrehozatala és a felsőtest leengedett helyzete segíti elő. A mostani élvonalbeli ökölvívók közül Kajdi, Németh és Dienes állása közelíti meg legjobban a sokoldalú ökölvíváshoz szükséges alapállást.

AZ EGYES ÉS ÖSSZETETT ÜTÉSEK

széles skálájának alkalmazását a leegyszerűsített láb- és felsőtest-munka segíti elő. Az alapállásban közölt lábhelyzetből — a bal lábbal történő rövid előrelépés után — minden egyes és összetett ütés végrehajtható.

A sokrétű ütés végrehajtását segíti elő a felsőtest, illetve a vállak egyszerűsített mozgása is. Ennek lényege, hogy az ütő kézzel ellentétes oldalú vállat nem rántjuk hátra, csak leengedjük. A balegyenes esetében például a jobb vállat csak lazán engedjük le. Az ütéstechnika ilyen értelmű módosítása két szempontból is segíti a sokoldalú ökölvívást. A nem ütő oldalú váll leengedése egyúttal az ütő oldal emelését és a test erejének az ütésbe való bekapcsolását jelenti. Ez a mozgás jobban segíti a testre történő ütés végrehajtását, ami a sokoldalúság egyik lényeges taktikai eleme. A nem ütő oldalú váll leengedése és nem a hátrahúzása egyúttal azt is jelenti, hogy a következő ütés gyorsan és ütemkihagyás nélkül történhet. Az egyik ütés előkészíti a másikat. Ez pedig igen fontos szempont a sokoldalú és folyamatos ökölvívásban, amelyben az összetett ütések szerepe megnő.

AZ EGYSZERŰ ÉS ÖSSZETETT VÉDEKEZÉS

területén a sokoldalú ökölvívás szigorú rangsorolást végez. A védekezés értékét az abból indítható támadás adja meg. Mivel a sokoldalú ökölvívás folyamatos munkát jelent és a versenyző az ütőhatár közelében tartózkodik, a védő mozzanatokból is az a legértékesebb, amely ezt az öklözést segíti elő. Ennek megfelelően a ranglistán az első helyet a hajlásos védekezés foglalja el, amely az ütőtávolság fenntartása mellett még a kezek szabadságát is biztosítja. A hajlásos védekezés azonban csak kevesek számára megfelelő, mert nagy gyorsaságot, ütőerőt stb. követel, ezért más védési formákat is előtérbe kell helyezni. A sokoldalú ökölvívás szempontjából igen értékesek az oldalirányú lépések, amelyek az ütőtávhoz közel történnek és legtöbbször új és új ütőalkalmat eredményeznek. A lezárásos védekezés jelentősége kezdő szinten, önállóan is nagy, haladó fokon pedig mint az összetett védekezés egyik eleme fontos. Például hajlásos — lezárásos, vagy lépés-lezárásos védési forma.

A SOKOLDALÚSÁG KIALAKÍTÁSÁNAK ÚTJA

Első feladat elsajátítani azokat a technikai ismereteket, amelyekkel a kezdő versenyzőt szorítóba állíthatjuk. Ez egyúttal az ökölvívó továbbfejlődésének is alapja. A kezdő versenyző felkészítése kb. fél évig tart. Ez idő alatt meg kell tanítanunk az alapismereteket, az egyes ütéseket, azok védési formáit, a legkézenfekvőbb ellenütéseket, a legáltalánosabb kettes-hármas összetett ütéseket. Az ütés-védés-ellenütés mozdulatokat mindig lábmunkával kell összekötni. Így a versenyző megszokja, hogy a tanultakat különböző irányú mozgás közben alkalmazza.

A technikai elemek oktatásával együtt kell fejleszteni versenyzőink taktikai ismereteit is. Éppen ezért, ha valamilyen technikai mozgásformát tanítunk, vázolnunk kell annak harcászati szerepét is. A taktikai képzésnek is már az első lépéstől kezdve a sokoldalú öklözést kell szolgálnia. Különösen hasznosak lehetnek a továbbiakban az ütés-védés gyakorlatok és a kesztyűzési formák közül a feltételhez kötött és a gyakorló kesztyűzés.

Az alapképzés után folyamatosan bővül, tágul az oktatás köre. A továbbképzés alkalmával a versenyzők egyrészt szakmai anyagot tanulnak, mint terelés, eljövetel a sarokból, lefogás, szabadulás lefogásból stb. Ezekkel mindenkinek meg kell ismerkednie! Másrészt olyan technikai-taktikai mozgásformákat sajátítanak el, amelyek már az egyéni küzdőmodor kialakítását szolgálják. A képzettség legmagasabb fokát az egyéni küzdőmodoron nyugvó sokoldalú ökölvívás jelenti.

Énekes Árpád

AZ ÉRELMESZESEDÉS, A TÁPLÁLKOZÁS ÉS A SPORT

Az orvostudomány sokféle kutatása között állandóan előtérben van az öregedés. Az emberi szervezet öregedésének nem az egyes szervek kopása a fő oka, hanem az, hogy az érelmeszesedés következtében a szervek vérellátása romlik. A szív „öregedését" cardiosclerosisnak — szív meszesedésnek — nevezzük ugyan, azonban nem a szív, hanem a szív koszorúerei meszesednek el s ezért romlik a szív vérellátása. Az érelmeszesedés az orvosok örökké aktuális problémája.

Ismerünk élettani és kóros érelmeszesedést. Éles elkülönítésük nagyon nehéz. Annál biztosabban állapíthatjuk meg, hogy a korai érelmeszesedésnek és az érelmeszesedésbetegségnek főoka a helytelen életmód és a helytelen táplálkozás.

A nauheimi Weber professzor egyik élettapasztalatokban gazdag munkájában azt vizsgálja, hogy a történelem folymán hogyan tolódott ki az emberi korhatár. A kőkorszakban az átlagos életkor csak 18 év volt, ma már közel járunk a 70-hez. Megállapítja, hogy ha kiküszöböljük a fertőző betegségeket, a rosszindulatú daganatokat és a civilizációs ártalmakat, az emberi élet korhatára akár 140 évre is kitolódhat.

Kétségtelen, hogy a gépesítés kifejlődése, az egyre kevesebb és könnyebb fizikai munka, a magasabb életszínvonal és a különböző élvezeti cikkek mértéken felüli fogyasztása, elősegítik az érelmeszesedést.

Az öregedés természetes folyamat, de az is természetes, hogy az orvosok védekeznek ellene. Ezért jött létre a geriatria.

A keringési szerveknek az élet folyamán beálló változásait Linzbach szövettani vizsgálatai óta ismerjük. Az eredmény meglepő. A fénymikroszkóp is csak a környezeti hatásokból, az érrendszerből eredő elváltozásokat mutatta és a szívizomsejtek öregedésének semmi jelét nem adta. A vérkeringésnek a szív a motorja, tehát természetes, hogy az érrendszerben lezajló betegségek hatnak a szívre. A szív koszorúereinek meszesedése a szívizomzatnak növekvő anyagcserenehézségeket okoz és ennek következtében a szív izomzatában bizonyos gócokban kérgesedések lépnek fel. Ez az „öreg" szív fő karakterisztikuma. A hosszú évekig rejtett, ismétlődő makro- és mikroszívizom bevérzéseinek hegesedései ezek, amelyek az öregember tipikus szívizom kötegesedésére (fibriosis) vezetnek.

Az öregedéssel járó érelmeszesedés civilizációs betegség is. A részletkérdések közül még sok tisztázatlan, de eredendő okát a technikai civilizáció okozta természetellenes életmódban, a modern vívmányokért folytatott állandó hajszában és a helytelen táplálkozásban kell keresnünk.

Az érelmeszesedés érbetegség. Az arteriák falában élettani-kémiai folyamatok mennek végbe, amelyek anatómiai elváltozásokat hagynak maguk után. Ennek következtében dinamikailag jellegzetes keringési elváltozások jönnek létre, amelyek hatnak a szív izomzatára. A magas vérnyomás sokszor nem az érelmeszesedés, hanem az érrendszer nagyobb megterhelésének következménye s ez az érrendszer, különösen a szív koszorúereinek elhasználódásához vezet. Ez is egyik oka annak, hogy a fiatalkorúak magas vérnyomása az orvosi érdeklődés középpontjába került.

Az elmondottak alapján látjuk az érelmeszesedésnek nevezett elváltozásoknak a szívizomzatra gyakorolt közvetlen és közvetett ártalmait és megértjük az emberi szív teljesítőképességének csökkenését is, különösen a hatodik évtized után. Az „öreg" szív csak fogalom. A szív éppen úgy nem öregszik elhatároltan, mint a többi szerv. Mégis nem csak a kórosan öregedő szívet kell ellenőriznünk, hanem az élettanilag öregedő szívet is, elsősorban azért, mert az idegrendszer mellett a szív biztosítja az egyes szervek között az egész szervezet élő egységét.

A megfelelő mozgás, vagy edzés előírásához az orvosoknak először a szív teherbíróképességét kell megállapítaniok. Ezt az orvosok úgynevezett funkciós vizsgálatokkal végzik. Az öregedő szívnek a szokatlan terhelés éppen olyan ártalmas lehet, mint a teljes nyugalom. Az utóbbi is vezethet halálos összeroppanáshoz. A kornak és a szív állapotának megfelelő rendszeres mozgásnak tehát egészségfenntartó jelentősége van. A szervezet egészségének alaptörvénye a „biorythmus" — azaz az élet ritmusa! Az izommunka masszírozza az érpályákat, serkenti a keringést és biztosítja a szervek jobb vérellátását.

A rendszeres mozgást a megfelelő táplálkozás egészíti ki, a kettő egyformán fontos.

Az érelmeszesedés, legnagyobbrészt a szív koszorúereinek elmeszesedése formájában, a betegségek ranglistáján rövid idő alatt az első helyre nyomult. Az USA legújabb statisztikája szerint az emberek

60%-a érrendszeri betegségben hal meg, lényegében azért, mert az erek megbetegedése következtében a szív izomzatának rossz a vérellátása. Az érelmeszesedés gyakoriságánál is jobban fel kell figyelnünk arra, hogy az érelmeszesedés mind gyakrabban lép fel a fiatalabb évjáratúaknál is. Ez civilizációs eredetre mutat. A statisztikai adatok is a civilizált országokban mutatnak érelmeszesedési szaporodást.

Az egyéni adottságokon kívül a korai és gyakori érelmeszesedésért a következő civilizációs tényezőket lehet felelőssé tenni:

1. **a helytelen táplálkozás: zsírdús táplálék, élvezeti cikkek bőséges fogyasztása, főleg a mértéktelen dohányzás, túltáplálkozási tendencia;**
2. **a szellemi túlterhelés és a nagy élethajsza;**
3. **a gép térhódítása következtében csökkenő testmozgás.**

A testmozgás és az érelmeszesedés összefüggését állatkísérletekkel is vizsgálták. Bebizonyosodott, hogy az érelmeszesedést előidéző táplálékon tartott tengeri malacok közül azok, amelyeket futtattak, kevésbé mutattak érelmeszesedési elváltozásokat. Ebből arra következtethetünk, hogy a testmozgással járó fokozott anyagcsere hátráltatja az érelmeszesedés keletkezését. Az érelmeszesedéssé tett kísérleti állatokban erős mozgással szívbevérzést is elő lehetett idézni. A sportolóknál is érdekes megfigyeléseket tettek: a legnehezebb sportot űző marathoni futóknál a hasi aortán csak 1,3% mészlerakódás volt, a kontrollra beállított nem sportolóknál 14,5%. Vizsgálatok sorával bizonyították azt is, hogy a testi munka gátolja, bizonyos határon belül vissza is fejleszti az érelmeszesedést. Viszont kifejlett érelmeszesedés esetén erős terhelésre ártalmak léphetnek fel, amelyek közül a szívbevérzés (infarctus) a leggyakoribb és a legveszélyesebb. Ebből az is következik hogy idősebb korban csak akkor szabad bátran sportolni, ha fiatal kor óta megvan a folyamatosság, egyébként óvatosságra van szükség. Jegyezzük meg, hogy a nem rendszeresen végzett testi megerőltetés 40 éven felül nem csak, hogy nem használ, de egyenesen veszélyes!

Az érelmeszesedésben nagy szerepük van azoknak a táplálékoknak, amelyek a vér cholesterintartalmát fokozzák, vagy csökkentik. Azok az anyagok, amelyek a vér cholesterintartalmát fokozzák, elősegítik, azok pedig, amelyek csökkentik, gátolják az érelmeszesedést.

A cholesterintartalmat fokozzák:

a) a magas kalória és zsírtáplálék;
b) a telített zsírsavak, azaz állati zsíradékok;
c) az egyedüli zsírfelvétel, szénhydrát nélkül;
d) a sok konyhasó felvétele;
e) a lelki izgalmak és főleg a kevés mozgás.

A cholesterintartalmat csökkentik:

1. a mérsékelt, éppen a szükségletnek megfelelő, zsírszegény és konyhasószegény táplálék;
2. a bőséges fehérje-, szénhydrát-, főzelék-, és gyümölcsfelvétel;
3. az úgynevezett telítetlen zsírsavak, azaz növényi olajok és az alacsonymolekulájú tejtermékek;
4. a rendszeres testmozgás.

Megállapítjuk, hogy a testmozgásnak az érbetegségek profilaxisában különös jelentősége van. A rendszeres testi munka, vagy sport alkalmas az érelmeszesedés megelőzésére és kifejlődésének megakadályozására.

A testi mozgás hatása annál nagyobb, minél korábban kezdik és minél rendszeresebben folytatják. Karvonen szerint azok, akik egész életükön át folyamatosan végeztek testmozgást, élettanilag legalább 10 évvel maradnak fiatalabbak a kalendáriumi évüknél.

Természetesen nagyon fontos, hogy a mozgást mindig a kornak megfelelően adagoljuk. Idősebb korban olyan sportot kell választani, amely a legmagasabb korban is űzhető, mint például a tenisz, a golf, a természetjárás, akár a kirándulás, akár vándorevezés formájában, lazító gimnasztika stb. A tapasztalat szerint ez a legjobb módszere annak, hogy az érrendszeri elváltozásokat megakadályozzuk és a szervezet öregedési elváltozásait időben kitoljuk.

Az érbetegségeket tehát nem a gép és a civilizáció sorsszerű fenyegetéseként kell felfogni, hanem mint olyan betegséget, amely ellen természetes módszerekkel is védekezni tudunk.

Az érelmeszesedés a népesség különböző csoportjainál különböző gyakorisággal lép fel. Ez vonatkozik a napjainkban egyre jobban térhódító szívkoszorúér-elmeszesedésre is. A különböző országok statisztikája szerint a szellemi foglalkozásúak és az üzletemberek nagyobb veszélyben vannak, mint a nehéz testi munkások. Földrajzi különbségek is vannak. Az öröklési adottságok is tényezők. A lecsökkentett testi munka is gyakori oka a szívbevérzésnek. Hogy a táplálkozásban a bőségnek milyen nagy szerepe van az érelmeszesedésben, azt a világháborúk éhezési katasztrófái is bizonyították. A hadifogolytáborok kényszertáplálkozási kísérletei, az ott gyűjtött tapasztalatok, boncolási adatok fontos adatokat szolgáltattak az érelmeszesedés keletkezésére. A megszorított táplálkozás, elsősorban a hosszú koplalás, a magas vérnyomást, a szívbevérzéseket, a thrombotizált érgyulladást a ritkaságok közé sorolta. A vérkeringés ilyenkor lassú, kíméletes, a vérnyomás alacsony, sokszor ájulási hajlammal párosul.

Számos vizsgálatnál kiderült, hogy a zsírdús táplálkozás következtében a vérben több zsíranyagcseretermék — cholesterin — kering és ez mindig nagyobb szívbevérzési kockázattal jár. A nehéz testi munkásoknál alacsonyabb cholesterin értéket találtak, mint a könnyű munkát végzőknél. Sok vizsgálat igazolja azt is, hogy a nehéz testi munkásoknál a cholesterin érték a vérben nem emelkedett a zsírdús táplálkozással arányosan. Egyforma cholesterin érték mellett pedig kevesebb ekg-elváltozást tapasztaltak a nehéz testi munkásoknál, mint más foglalkozásúaknál. A testi munka tehát a cholesterin érték leszállításán kívül olyan védekező funkciókat is végez, amelyeket még nem tudunk kellően értékelni.

Amerikai és angol főiskolás sportolók vizsgálati anyagából arra a következtetésre jutottak, hogy a sport nem befolyásolja az élettartamot Ezzel ellentétben a finn sífutók vizsgálati adatai azt mutatták, hogy a sífutók aktivitása benyúlik az érelmeszesedés korába. 388 sífutó élettartamát is megvizsgálták és megállapították, hogy 50%-uk elérte a 72 évet, az átlagos életkor pedig 65—68 év volt. Igaz, hogy a sí Finnországban ősi közlekedési eszköz, tehát nemcsak a fiatalok űzik. A finnek 30—40 éves korban még nemzetközi versenyeken vesznek részt.

Ugyancsak a sífutókon végzett vizsgálatok azt is kimutatták, hogy a vér cholesterintartalma valamennyi sielőnél kisebb volt, mint az ellenőrzőcsoport nem sportoló tagjainál. Az általánosítás annak ellenére is indokolt, hogy nem minden sportágban állnak rendelkezésre hasonló pontos adatok.

Mi magunk, sajnos, kevés ilyenirányú vizsgálatot végeztünk. A harmincas években az „aranynégyes" tagjait vizsgáltam meg, akik a bécsi regattán, 1891-ben nyertek aranyérmet.

Bár a vizsgálat idején már mindannyian 70 év körül voltak, keringési szerveiken kóros érelmeszesedési tüneteket nem észleltem.

Mindegyikük egész életében aktív sportoló volt és senki sem halt meg közülük szívkoszorú-érelmeszesedés következtében. 60 éven felüli evezősökön, sífutókon és atlétákon később is végeztem ellenőrző méréseket. Még két 80 éven felüli evezősnél is jó funkciójú, teljesen egyensúlyban levő keringési szerveket találtam.

Mai ismereteink szerint, a testi tevékenység két módon is véd az érelmeszesedés ellen: egyrészt még fel nem derített úton, a vér cholesterin tartalmának csökkentése révén. A fiatal kortól kezdve folyamatosan űzött sport megelőzheti még a kóros érelmeszesedést is, és akár 10 évvel is megfiatalíthatja a szervezetet.

Dusóczky Andor dr.

KI MIT TUDOT

ATLÉTIKA — FÉRFIAK

100 m

Világcsúcs: 10.0 Hary (NSZK), Jerome (Kanada), 1960.

Európa-csúcs: 10.0 Hary (NSZK), 1960.

10.1 Hayes (Egy. Áll.)
10.2 Zielinski (Lengyelország)
10.2 Foik (Lengyelország)
10.2 James (Egy. Áll.)
10.2 Sayers (Egy. Áll.)
10.2 Drayton (Egy. Áll.)
10.2 Gamper (NSZK)
10.2 Ozolin (Szovjetunió)
10.3 (16 futó érte el csak Európában)

200 m (kanyarral)

Világcsúcs: 20.5 Radford (Anglia) 1960, S. Johnson (Egyesült Államok) 1960, Norton (Egyesült Államok) 1960, Berruti (Olaszország) 1960, Drayton (Egy. Áll.) 1962.

Európacsúcs: 20.5 Radford (Anglia) 1960, Berruti (Olaszország) 1960.

20.5 (y) Drayton (Egy. Áll.)
20.6 Haas (Egy. Áll.)
20.6 H. Jones (Egy. Áll.)
20.6 Jerome (Kanada)
20.7 St. Johnson (Egy. Áll.)
20.7 Zielinski (Lengyelország)
20.7 Adams (Egy. Áll.)
20.7 Hayes (Egy. Áll.)
20.7 Sayers (Egy. Áll.)
20.7 Jonsson (Svédország)
20.7 Ottolina (Olaszország)
20.7 James (Egy. Áll.)
20.7 Foik (Lengyelország)
20.7 Laeng (Svájc)

400 m

Világcsúcs: 44.9 O. Davis (Egy. Áll.), 1960, Kaufmann (NSZK), 1960.

Európa-csúcs: 44,9 Kaufmann (NSZK) 1960.

45.5 Williams (Egy. Áll.)
45.6 Brightwell (Anglia)
45.7 Plummer (Egy. Áll.)
45.7 Cassel (Egy. Áll.)
45.7 Laeng (Svájc)
45.8 Young (Egy. Áll.)
45.8 Woods (Egy. Áll.)
45.9 Mills (Egy. Áll.)
45.9 Saddler (Egy. Áll.)
45.9 Kerr (Jamaika)

800 m

Világcsúcs 1:44.3 Snell (Új-Zéland), 1962.

Európa-csúcs: 1:45.7 Moens (Belgium), 1955.

1:44.3 Snell (Új-Zéland)
1:46.3 Siebert (Egy. Áll.)
1:46.8 Dupree (Egy. Áll.)
1:46.9 Reilly (Egy. Áll.)
1:47.1 Tucker (Egy. Áll.)
1:47.1 Jazy (Franciaország)
1:47.1 Kerr (Jamaika)
1:47.2 Yerman (Egy. Áll.)
1:47.4 Frazier (Egy. Áll.)
1:47.4 Bulisev (Szovjetunió)

1500 m

Világcsúcs: 3:35.6 Elliott (Ausztrália), 1960.

Európa-csúcs: 3:38.1 Jungwirth (Csehszlovákia), 1957.

3:38.3 Jazy (Franciaország)
3:39.3 Snell (Új-Zéland)
3:39.4 Beatty (Egy. Áll.)
3:40.2 Grelle (Egy. Áll.)
3:40.8 Baran (Lengyelország)
3:41.0 Bjelickij (Szovjetunió)
3:41.1 Szavinkov (Szovjetunió)
3:41.2 Forman (Egy. Áll.)
3:41.2 Norpoth (NSZK)
3:41.6 Weisiger (Egy. Áll.)

5000 m

Világ- és Európa-csúcs: 13:35.0 Kuc (Szovjetunió), 1957.

13:38.4 Halberg (Új Zéland)
13:43.8 Kidd (Kanada)
13:45.0 Beatty (Egy. Áll.)
13:48.2 Grodotzki (NDK)
13:49.6 Truex (Egy. Áll.)
13:50.6 Buhl (NDK)
13:50.6 Bolotnyikov (Szovjetunió)
13:52.8 Zimny (Lengyelország)
13:52.8 Tulloh (Anglia)
13:53.4 Soloranta (Finnország)
13:53.4 Kubicki (NSZK)

10 000 m

Világ- és Európa-csúcs: 28.18.2 Bolotnyikov (Szovjetunió), 1962.

28:18.2 Bolotnyikov (Szovjetunió)
28:49.4 Grodotzki (NDK)
28:55.6 Volde (Etiópia)
29:00.8 Bikila (Etiópia)
29:01.4 Tulloh (Anglia)
29:01.6 Janke (NDK)
29:02.0 Fowler (Anglia)
29:02.0 Hyman (Anglia)
29:02.6 Bogey (Franciaország)
29:04.8 Ivanov (Szovjetunió)
29:07.0 Nyikityin (Szovjetunió)
29:07.6 Cervan (Jugoszlávia)

3000 m akadály

Világ- és Európa-csúcs: 8:30.4 Krzyszkowiak (Lengyelország), 1961.

8:32.6 Roelants (Belgium)
8:35.4 Buhl (NDK)
8:35.8 Jevdokimov (Szovjetunió)
8:36.0 Szokolov (Szovjetunió)
8:36.2 Konov (Szovjetunió)
8:37.6 Vámos (Románia)
8:38.0 Krzyszkowiak (Lengyelorsz.)
8:39.0 Span (Jugoszlávia)
8:39.4 Sirén (Finnország)
8:39.6 Fazekas (Magyarország)
8:39.6 Dörner (NDK)

4×100 m váltó

Világcsúcs: 39.1 Egyesült Államok, 1961, Európa-csúcs: 39,4 Szovjetunió, 1961.

39.5 NSZK
39.5 Lengyelország
39.6 Egyesült Államok
39.8 Anglia
39.9 Franciaország
40.0 Venezuela
40.1 Svédország
40.2 Olaszország
40.3 Szovjetunió
40.5 Magyarország
40.5 NDK
40.5 Trinidad

4×400 m váltó

Világcsúcs: 3:02.2 Egyesült Államok, 1960, Európa-csúcs: 3:02.7 NSZK, 1960.

3:03.7 Egyesült Államok
3:05.8 NSZK
3:05.9 Anglia
3:07.0 Svájc
3:07.7 Svédország
3:07.8 Olaszország
3:08.9 Franciaország
3:09.9 Lengyelország
3:09.9 Szovjetunió
3:10.2 Jamaika (4×440 yardon)
3:10.2 India
3:10.6 NDK

110 m gát

Világcsúcs: 13.2 Lauer (NSZK), 1959, Calhoun (Egyesült Államok), 1960, Európa-csúcs: 13.2 Lauer (NSZK), 1959.

13.3 Tarr (Egy. Áll.)
13.4 H. Jones (Egy. Áll.)
13.7 Washington (Egy. Áll.)
13.7 Lindgren (Egy. Áll.)
13.8 Mihajlov (Szovjetunió)
13.8 Styron (Egy. Áll.)
13.9 Cornacchia (Olaszország)
13.9 Pierce (Egy. Áll.)
13.9 Cunningham (Egy. Áll.)
13.9 Rogers (Egy. Áll.)

400 m gát

Világcsúcs: 49.2 G. Davis (Egy. Áll.) 1958, Morale (Olaszország), 1962. Európa-csúcs: 49.2 Morale, Olaszország, 1962.

49.2 Morale (Olaszország)
50.0 Tarr (Egy. Áll.)
50.2 Atterberry (Egy. Áll.)
50.3 Cawley (Egy. Áll.)
50.3 Neumann (NSZK)
50.4 Janz (NSZK)
50.6 Rogers (Egy. Áll.)
50.6 Anyiszimov (Szovjetunió)
50.7 Songok (Kenya)
50.8 Luck (Egy. Áll.)
50.8 Rintamäki (Finnország)

Magasugrás

Világ- és Európa-csúcs: 227 Brumel (Szovjetunió), 1962.

227 Brumel (Szovjetunió)
217 Ni Csi-csin (Kína)
216.5 Faust (Egy. Áll.)
216 Petterson (Svédország)
215 Savlakadze (Szovjetunió)
215 Thomas (Egy. Áll.)
214.6 Ridgway (Ausztrália)
214.6 Johnson (Egy. Áll.)
214 Bolsov (Szovjetunió)
213.4 Gardner (Egy. Áll.)
213.4 Avant (Egy. Áll.)
213 Dührkop (NDK)
213 Czernik (Lengyelország)

Távolugrás

Világ- és Európa-csúcs: 831 Ter Ovaneszjan (Szovjetunió), 1962.

831 Ter-Ovaneszjan (Szovjetunió)
807 Boston (Egy. Áll.)
800 Mays (Egy. Áll.)
797 Horn (Egy. Áll.)
793 Watson (Egy. Áll.)
792 Warfield (Egy. Áll.)
790 Renfro (Egy. Áll.)
790 Vaupsas (Szovjetunió)
789 Barkovszkij (Szovjetunió)
786 Moore (Egy. Áll.)
786 Eskola (Finnország)
785 Miller (Egy. Áll.)
785 Stenius (Finnország)

Rúdugrás

Világ- és Európa-csúcs: 494 Nikula (Finnország), 1962.

494 Nikula (Finnország)
493 Tork (Egy. Áll.)
490 Morris (Egy. Áll.)
489 Uelses (Egy. Áll.)
482 Plymale (Egy. Áll.)
481 Preussger (NDK)
478 Cramer (Egy. Áll.)
478 Belitza (Egy. Áll.)
477 Sternberg (Kanada)
475 G. Davies (Egy. Áll.)
475 Pratt (Egy. Áll.)
475 Nyström (Finnország)

Hármasugrás

Világ- és Európa-csúcs: 17.03 Szmidt (Lengyelország), 1960.

16.65 Gorjajev (Szovjetunió)
16.57 Szmidt (Lengyelország)
16.50 Malcherczyk (Lengyelország)
16.48 Fedoszejev (Szovjetunió)
16.38 Kreer (Szovjetunió)
16.36 Baguley (Ausztrália)
16.27 Tomlinson (Ausztrália)
16.27 William (Szenegál)
16.25 Ota (Japán)
16.23 Mihajlov (Szovjetunió)
16.21 Aljabjev (Szovjetunió)
16.19 Zolotarjov (Szovjetunió)
16.17 Kravcsenko (Szovjetunió)
16.12 Szlotov (Szovjetunió)

Súlylökés

Világcsúcs: 20.07 Long (Egy. Áll.), 1962. Európa-csúcs: 19.56 Rowe (Anglia), 1961

20.07 Long (Egy. Áll.)
19.78 Gubner (Egy. Áll.)
19.49 Rowe (Anglia)
19.16 Nagy (Magyarország)
19.11 Varju (Magyarország)
19.03 D. Davis (Egy. Áll.)
18.93 Lipsnis (Szovjetunió)
18.62 Lucking (Anglia)
18.61 O'Brien (Egy. Áll.)
18.48 Sosgórnik (Lengyelország)
18.48 Langer (NDK)

Diszkoszvetés

Világcsúcs: 62.45 Oerter (Egy. Áll.) 1962. Európa-csúcs: 61.64 Truszenyev (Szovjetunió), 1962.

62.45 Oerter (Egy. Áll.)
62.00 Humphreys (Egy. Áll.)
61.64 Truszenyev (Szovjetunió)
60.85 Silvester (Egy. Áll.)
60.66 Szécsényi (Magyarország)
60.35 Babka (Egy. Áll.)
59.52 Piatkowski (Lengyelország)
59.47 Buhancev (Szovjetunió)
58.88 O'Brien (Egy. Áll.)
58.76 Kompanyejec (Szovjetunió)

Atlétikában és a legnépszerűbb mé sportágban össze évi világranglistá élén a világcsú Európa-csúcsoka tájékozódást és a megkönnyítsük, megfelelően atlé kat közöljük csú az illető eredmé mények között e ban csak annak ször érte el a ké 200 m síkfutásba eredményét v. csúcsként nem h 400 m síkfutá legjobb eredmé lágcsúcs, mert a mokratikus Közt a nemzetközi szö eredmények utá jegyzés azt jele mény a méteres hosszabb yardo Úszásban a csú bálynak megfele méteres, vagy uszodákban el vettük figyelem egyébként a ma magyar úszóspo

Gerel

Világ- és Európa vore (Olas

86.04 Lusis (Szov
85.64 Vl. Kuznyec
83.65 C. Lievore
81.27 Machowina
81.01 Birks (Aus
80.98 Sidlo (Leng
80.82 Winningham
80.80 Nevala (Fin
80.73 Cibulenko (
80.60 Bizim (Rom
80.17 Herrings (N
80.08 Salomon (N
79.92 Bade (NDK

Kala

Világcsúcs: 70.67
1962. Európa-csú (Magyar

70.67 Connolly (E
70.42 Zsivótzky (
68.90 Bakarinov
68.17 Boltovszkij
67.82 Matousek (
67.78 Ainszo (Szo
67.14 Thun (Aus
67.02 Rugyenkov
66.83 Hall (Egy.
66.80 Tatarincev
66.66 Nyikulin (S
66.14 Klim (Szov
65.95 Kondrásov
65.76 Rut (Lengy

Tí

Világcsúcs: 8683 I
1960. Európa-cs (Szovje

8249 Jang (Tajva
8026 V. Kuznyec
8022 Moltke (NS
7893 Bock (NSZ
7763 Lusis (Szov
7724 Kamerbeck
7673 Herman (E
7667 Holdorf (N
7544 Suutari (Fi
7480 Mulkey (Eg
7462 Ovszejenko
7400 Gyacskov (
7348 Kolnik (Ju

T 1962-BEN?

úszásban, a két
hető eredményű
ítottuk az 1962.
at. A ranglisták
okat, majd az
özöljük, hogy a
összehasonlítást
szabályoknak
ában mindazo-
artókként, akik
t hiteles körül-
ték, míg úszás-
nevét, aki elő-
éses időt. A női
élen álló Heine
és Európa-
esítették. A női
n feltüntetett
azért nem vi-
oreai Népi De-
aság nem tagja
ségnek. Az idő-
álló (y) meg-
hogy az ered-
vnál valamivel
ávon született.
itelesítési sza-
n csak az ötven
tvenöt yardos
eredményeket
Összeállításunk
r atlétika és a
rejét is tükrözi.

jítás
cs: 86.74 C. Lie-
zág), 1961.
nió)
(Szovjetunió)
szország)
ngyelország)
a)
rszág)
gy. Áll.)
szág)
vjetunió)
)
)
)

vetés
nolly (Egy. Áll.),
70.42 Zsivótzky
ág) 1962.
Áll.)
yarország)
vjetunió)
ovjetunió)
aszlovákia)
unió)

ovjetunió)

ovjetunió)
etunió)
nió)
vjetunió)
szág)

pa
hnson (Egy. Áll.)
8360 Kutenko
) 1961.

Szovjetunió)

nió)
landia)
lt Államok)

szág)
ll.)
ovjetunió)
jetunió)
ávia)

ATLÉTIKA — NŐK

100 m

Világcsúcs 11.2 Rudolph (Egyesült Államok), 1961, Európa-csúcs: 11.3 Krepkina (Szovjetunió), 1958.

11.4 Heine (NSZK)
11.4 Rudolph-Ward (Egy. Áll.)
11.5 Itkina (Szovjetunió)
11.5 Hyman (Anglia)
11.5 Ciepla (Lengyelország)
11.5 Raepke (NDK)
11.6 Beaseley (Ausztrália)
11.6 Popova (Szovjetunió)
11.6 Sobotta (Lengyelország)
11.6 Szyroka (Lengyelország)
11.6 Górecka (Lengyelország)

200 m

Világcsúcs: 22.9 Rudolph (Egyesült Államok), 1960. Európa-csúcs: 23.4 Itkina, (Szovjetunió), 1956, Hyman (Anglia), 1962.

23.3 Heine (NSZK)
23.4 Hyman (Anglia)
23.6 Raepke (NDK)
23.6 Itkina (Szovjetunió)
23.7 Brown (Egyesült Államok)
23.7(y) Burvill (Ausztrália)
23.7(y) Arden (Anglia)
23.8 Sobotta (Lengyelország
23.8(y) Cuthbert (Ausztrália)
23.8 Maszlovszkaja (Szovjetunió)
23.8 Amoore (Ausztrália)

400 m

Világ- és Európa-csúcs: 53.4 Itkina (Szovjetunió), 1959.

51.9 Szin Kim Dan (Koreai NDK)
53.4 Itkina (Szovjetunió)
53.6(y) Willis (Ausztrália)
53.7 Kraan (Hollandia)
53.7 v. d. Zwaard (Hollandia)
53.9 Grieveson (Anglia)
54.3 Parljuk (Szovjetunió)
54.6(y) Kyle (Írország)
54.6 Henning (NSZK)
54.7 Sorell-Dunbar (Anglia)

800 m

Világcsúcs: 2:01.2 Willis (Ausztrália), 1962. Európa-csúcs 2:02.8 Kraan (Hollandia) 1962.

2:01.2 Willis (Ausztrália)
2:01.4 Chamberlain (Új Zéland)
2:01.4 Szin Kim Dan (Koreai NDK)
2:02.8 Kraan (Hollandia)
2:05.0 Kaufmann (NDK)
2:05.0 Kazi (Magyarország)
2:05.0 Jordan (Anglia)
2:05.8 Nowakowska (Lengyelország)
2:06.3 Sevcova-Liszenko (Szovjetunió)
2:07.2 Muhanova (Szovjetunió)

4×100 m váltó

Világcsúcs: 44.3 Egyesült Államok, 1961. Európa-csúcs: 44.5 Szovjetunió, 1961., Lengyelország 1962.

44.5 Lengyelország
44.6 Egyesült Államok
44.6 NSZK
44.9 Szovjetunió
44.9 Anglia
46.0 NDK
46.3 Franciaország
46.3 Ausztrália
46.4 Jugoszlávia
46.4 Hollandia
46.5 Magyarország
46.5 Olaszország
46.7 Svédország

80 m gát

Világ- és Európa-csúcs: 10.5 Birkemeyer (NDK), 1960, Moore (Anglia), 1962.

10.5 Moore (Anglia)
10.6 Fisch (NSZK)
10.6 Ciepla (Lengyelország)
10.6 Baltzer (NDK)
10.6 I. Press (Szovjetunió)
10.6 Piatkowska (Lengyelország)
10.6 Kilborn (Ausztrália)
10.7 Bisztrova (Szovjetunió)
10.7 Koseljova (Szovjetunió)
10.7 Kulkova (Szovjetunió)
10.7 Heine (NSZK)
10.7 Makosina (Szovjetunió)

Távolugrás

Világ- és Európa-csúcs: 662 Scselkanova (Szovjetunió) 1962.

662 Scselkanova (Szovjetunió)
635 Hoffmann (NSZK)
634 Claus (NDK)
630 Bijleveld (Hollandia)
630 Krzesinska (Lengyelország)
629 Rand (Anglia)
626 Kilborn (Ausztrália)
626 Becker (NSZK)
622 Ciepla (Lengyelország)
621 Potgieter (NSZK)
621 Krepkina (Szovjetunió)
621 Geissler (NDK)

Magasugrás

Világ- és Európa-csúcs: 191 cm. Balázs (Románia), 1961.

187 Balázs (Románia)
178 Woodhouse (Ausztrália)
176 Gere (Jugoszlávia)
176 Dolja (Szovjetunió)
176 Csencsik (Szovjetunió)
175 Mason (Ausztrália)
175 Frith (Ausztrália)
174 Kosztyenko (Szovjetunió)
173 Wright (Ausztrália)
173 Knowles (Anglia)

Súlylökés

Világ- és Európa-csúcs: 18.55 T. Press (Szovjetunió), 1962.

18.55 T. Press (Szovjetunió)
17.47 Garisch (NDK)
16.95 Zibina (Szovjetunió)
16.60 Sloper-Young (Új Zéland)
16.53 Hübner-Lüttge (NDK)
16.51 Hoffmann (NDK)
16.21 Dojnyikova (Szovjetunió)
16.15 Kuznyecova (Szovjetunió)
16.12 I. Press (Szovjetunió)
16.10 Helmboldt (NDK)

Diszkoszvetés

Világ- és Európa-csúcs: 58.98 T. Press (Szovjetunió), 1961.

58.12 T. Press (Szovjetunió)
56.39 Müller (NDK)
55.53 Kontsek (Magyarország)
55.33 Nemcová (Csehszlovákia)
54.99 Simanková (Csehszlovákia)
54.05 Lotz (NDK)
54.03 Schuch-Grieser (NDK)
53.94 Ponomarjova (Szovjetunió)
53.93 Hausmann (NSZK)
53.77 Sloper-Young (Új-Zéland)

Gerelyhajítás

Világ- és Európa-csúcs: 59.55 Ozolina (Szovjetunió), 1960.

58.33 Ozolina (Szovjetunió)
56.33 Pöldsam-Roolaid (Szovjetunió)
55.68 Stanciute (Szovjetunió)
55.56 Diaconescu-Diti (Románia)
55.04 Prasszalova (Szovjetunió)
54.65 Gerhards (NSZK)
54.03 Schwalbe (NDK)
54.02 Graefe (NDK)
53.62 Kalidiene (Szovjetunió)
53.48 Gorcsakova (Szovjetunió)
53.34 Bikova (Szovjetunió)
53.12 Jazuba (Szovjetunió)

Ötpróba

Világ- és Európa csúcs: 5137 p. I. Press (Szovjetunió), 1961.

4975 I. Press (Szovjetunió)
4833 Bisztrova (Szovjetunió)
4751 Heine (NSZK)
4733 Smakova (Szovjetunió)
4735 Guénard (Franciaország)
4676 Hoffmann (NSZK)
4663 Becker (NSZK)
4629 Scselkanova (Szovjetunió)
4619 Balzer (NDK)
4611 Taliseva (Szovjetunió)
4607 Golubjova (Szovjetunió)

ÚSZÁS — FÉRFIAK

100 m gyorsúszás

Világcsúcs: 53.6 Dos Santos (Brazília), 1961. Európa-csúcs: 55.0 Gottvalles (Franciaország), 1962.

54.4 Clarke (Egy. Áll.)
54.6 Jackman (Egy. Áll.)
54.7 McDonough (Egy. Áll.)
55.0 Gottvalles (Franciaország)
55.2 Ilman (Egy. Áll.)
55.2 Padovan (Egy. Áll.)
55.3 Klein (NSZK)
55.4 Towsend (Egy. Áll.)
55.5 Dos Santos (Brazília)
55.5 Austin (Egy. Áll.)

200 m gyorsúszás

Világcsúcs: 2:00.4 Jamanaka (Japán), 1961,

Európa-csúcs: 2:01.7 Hetz (NSZK), 1962.

2:00.4 Schollander (Egy. Áll.)
2:00.4 Rose (Ausztrália)
2:01.5 Saari (Egy. Áll.)
2:01.7 Hetz (NSZK)
2:02.0 Townsend (Egy. Áll.)
2:02.1 Konrads (Ausztrália)
2:02.5 Jamanaka (Japán)
2:02.5 McDonough (Egy. Áll.)
2:02.6 Black (Nagy-Britannia)
2:02.9 Windle (Ausztrália)

400 m gyorsúszás

Világcsúcs: 4:13.4 Rose (Ausztrália), 1962, Európa-csúcs: 4:21.8 Black (Nagy-Britannia), 1960.

4:13.4 Rose (Ausztrália)
4:19.5 Jamanaka (Japán)
4:19.6 Schollander (Egy. Áll.)
4:22.5 Hetz (NSZK)
4:22.5 Wood (Ausztrália)
4:22.8 Fukui (Japán)
4:23.1 Windle (Ausztrália)
4:23.2 Somers (Egy. Áll.)
4:24.2 Saari (Egy. Áll.)
4:25.1 Fuzsimoto (Japán)

1500 m gyorsúszás

Világcsúcs: 17:11.0 Konrads (Ausztrália), 1960. Európa-csúcs: 17:31.7 Hetz (NSZK), 1962.

17:15.7 Rose (Ausztrália)
17:27.3 Saari (Egy. Áll.)
17:31.7 Hetz (NSZK)
17:33.0 Wood (Ausztrália)
17:40.2 Somers (Egy. Áll.)
17:44.4 Farley (Egy. Áll.)
17:44.5 Windle (Ausztrália)
17:49.4 Jamanaka (Japán)
17:49.5 Katona (Magyarország)
17:53.2 Sasaki (Japán)

200 m mellúszás

Világcsúcs: 2:29.6 Jastremski (Egy. Áll.) 1961. Európa-csúcs: 2:32.8 Karetnyikov (Szovjetunió), 1962.

2:30.2 Jastremski (Egy. Áll.)
2:32.8 Karetnyikov (Szovjetunió)
2:32.8 Prokopenko (Szovjetunió)
2:33.4 Sigemacu (Japán)
2:33.4 Sikiisi (Japán)
2:33.7 Macumoto (Japán)
2:34.7 Nakasone (Japán)
2:35.2 Vaki (Japán)
2:35.4 Kolesznyikov (Szovjetunió)
2:35.5 Van Empel (Hollandia)

200 m pillangóúszás

Világcsúcs: 2:09.7 Berry (Ausztrália), 1962, Európa-csúcs: 2:12.6 Dennerlein (Olaszország) 1962.

2:09.7 Berry (Ausztrália)
2:10.8 Robie (Egy. Áll.)
2:12.6 Dennerlein (Olaszország)
2:13.5 Schmidt (Egy. Áll.)
2:13.6 Schulhof (Egy. Áll.)
2:13.8 Sato (Japán)
2:13.8 Hayes (Ausztrália)
2:14.0 Riker (Egy. Áll.)
2:14.2 Kuzmin (Szovjetunió)
2:15.5 Hetz (NSZK)

200 m hátúszás

Világcsúcs: 2:10.9 Stock (Egy. Áll.) 1962.
Európa-csúcs: 2:15.0 Küppers (NSZK), 1962.

2:10.9 Stock (Egy. Áll.)
2:15.0 Küppers (NSZK)
2:16.1 Fukusima (Japán)
2:16.5 Hammer (Egy. Áll.)
2:16.6 Barbier (Szovjetunió)
2:16.9 Bartsch (Egy. Áll.)
2:17.4 Wagner (NSZK)
2:18.3 Csikány (Magyarország)
2:19.0 Ito (Japán)
2:19.2 Goettsche (Egy. Áll.)

400 m vegyesúszás

Világcsúcs: 4:51.0 Stickles (Egy. Áll.), 1962. Európa-csúcs: 4:53.8 Hetz (NSZK), 1962.

4:51.0 Stickles (Egy. Áll.)
4:53.8 Hetz (NSZK)
4:59.0 Saari (Egy. Áll.)
5:00.2 Fukusima (Japán)
5:00.4 Utley (Egy. Áll.)
5:01.2 Webb (Egy. All.)
5:01.2 Androszov (Szovjetunió)
5:01.5 Gantner (Egy. Áll.)
5:04.6 Robie (Egy. Áll.)
5:05.5 Jiskoot (Hollandia)

4×200 m gyorsváltó

Világcsúcs: 8:10.2 Egyesült Államok, 1960. Európa-csúcs: 8:18.4 Svédország, 1962.

8:12.2 Egy. Áll. (Santa Clara SC)
8:13.4(y) Ausztrália
8:15.1 Japán
8:18.4 Svédország
8:20.4 Franciaország
8:24.5 NDK
8:27.7 Szovjetunió
8:32.6 Finnország
8:32.9 NSZK
8:33.6 Hollandia

4×100 m vegyesváltó

Világcsúcs: 4:01.6 Egyesült Államok (AC Indianapolis), 1962. Európa-csúcs: 4:09.0 NDK, 1962.

4:01.6 Egy. Áll. (AC Indianapolis)
4:08.8 Japán
4:09.0 NDK
4:10.3 Szovjetunió
4:10.9 Hollandia
4:11.3 NSZK
4:12.4(y) Ausztrália
4:12.5 Franciaország
4:12.7 Magyarország
4:16.1 Csehszlovákia

ÚSZÁS — NŐK

100 m gyorsúszás

Világcsúcs: 59.5 Fraser (Ausztrália), 1962.
Európa-csúcs: 1:02.4 Wilkinson (Nagy-Britannia), 1962.

59.5 Fraser (Ausztrália)
1:02.2 Johnson (Egy. Áll.)
1:02.3 Stouder (Egy. Áll.)
1:02.4 Wilkisnon (Nagy-Britannia)
1:02.7 Stickles (Egy. Áll.)
1:03.0 Thorn (Ausztrália)
1:03.0 Doerr (Egy. Áll.)
1:03.2 De Varona (Egy. Áll.)
1:03.3 Wood (Egy. Áll.)
1:03.3 Pechstein (NDK)
1:03.3 Tigelaar (Hollandia)

400 m gyorsúszás

Világcsúcs: 4:44.5 Von Saltza (Egy. Áll.) 1960., Európa-csúcs: 4:46.9 Cederqvist (Svédország), 1961.

4:45.3 House (Egy. Áll.)
4:45.4 Johnson (Egy. Áll.)
4:51.2 Finneran (Egy. Áll.)
4:51.4 Fraser (Ausztrália)
4:52.3 Stickles (Egy. Áll.)
4:52.4 Lasterie (Hollandia)
4:53.7 Long (Nagy-Britannia)
4:55.0 Konrads (Ausztrália)
4:55.5 Rylander (Svédország)
4:55.7 Tigelaar (Hollandia)

A meteorológiai tényezők élettani és lélektani hatása a sportolókra

Múlt évfolyamunk négy számában közöltük Örményi Imre dr. és Ried József cikksorozatát, azokról a jelenségekről és módszerekről, melyek ismeretében és felhasználásával a két kutató összefüggést keresett a meteorológiai jelenségek és a sportteljesítmények között.

Most arról szóló tanulmányukat tesszük közzé, hogy a meteorológiai előrejelzések alapján a lélektan segítségével miként lehet következtetni a sportolók várható teljesítményére.

*

Egy éven keresztül meteoropszichológiai vizsgálatokat végeztünk két olyan kézilabdacsapat tagjain, akik Budapest elsőosztályú bajnokságán teremben vettek részt. Kerestük az összefüggéseket egyrészt a lélektani, élettani és meteorológiai tényezők, valamint a csapatok edzettségi foka, másrészt pedig a csapatok állóképessége, különböző hatásokra mutatkozó érzékenysége és a bajnokságban elért eredménye között.

Kutatásaink során végeztünk reakcióidőméréses, tremometriás vizsgálatokat, megmértük az érverések számát és a vérnyomást, kiszámítottuk a vegetatív indexet, feljegyeztük a csapatok teljesítményét, továbbá kérdőívek útján szereztünk adatokat a játékosok erőnléti állapotáról és edzettségi fokáról.

Megállapításainkat a következőkben összegezhetjük:

1. Két igen különböző csapatot figyeltünk meg. Az egyik megnyerte a bajnokságot, a másik közepes helyezést ért el. A jobb felkészülés a bajnoki eredmények mellett abban is mutatkozott, hogy az edzettebb játékosok jobban ellenálltak az időjárási hatásokkal szemben.

2. A jobban felkészült bajnokcsapat játékosai egyre idegesebbekké váltak az elszenvedhető esetleges vereségtől félve, s ez különösen a bajnoki végküzdelemben mutatkozott. A másik csapat tagjai mérkőzéseik előtt végig nyugodtabbak voltak és minden esetben borúlátóbban ítélték meg várható eredményüket. Így történt, hogy a bajnokság folyamán a vártnál jobb eredményt értek el.

3. A sportolók közvetlenül a mérkőzés után nem voltak képesek a valóságnak megfelelően értékelni teljesítményüket. A vártnál gyengébb szereplés után irreálisan ítélték meg helyzetüket és a hiba okát a játékvezetőben, közönségben látták. A bajnokcsapatot jobban elkedvetlenítette a játékvezető kedvezőtlen ítélete, mint a másik csapatot.

4. A kérdőíveken bevallott idegállapot alapján nem lehetett a várható teljesítményt előre jelezni. A bajnokcsapat tagjai saját bevallásuk szerint idegesek voltak a kérdőív kitöltésekor, ez azonban a pályán feloldódott.

5. A sportolók ideg-izom fáradtságát a tremometriás vizsgálatok híven kifejezték a mérkőzések során. A mérések szerint a kérdőíves módszer a sportolók önellenőrzésére nem ad mindig reális választ.

6. A játékosok által idegállapotukra vonatkozólag adott feleleteket a vegetatív idegrendszer állapotának vizsgálatára alkalmazott módszerrel jól ellenőrizni tudtuk.

7. A közepes csapat helyesebb feleleteket adott a sportteljesítmények értékelésére vonatkozó kérdésekre, mint a bajnokcsapat. Utóbbi megítélését a fokozott felelősségérzet, a játékvezetők ítélete, a nézők viselkedése és a meteorológiai hatások is jobban zavarták.

8. A vérnyomás vizsgálata csupán azt eredményezte, hogy a mérkőzés után a percenkénti érverések száma nőtt, előrejelzés szempontjából felhasználható adatokat nem kaptunk.

9. A vegetatív index értékeiben — — melyekről júliusi közleményünkben adtunk ismertetést — csak akkor mutatkoztak kiemelkedő értékek többször, mint ahányszor ilyenek véletlenül előfordulnak, ha nagy volt a terhelés.

10. A több mozgás és a jobb teljesítmény a kézremegések számát mérkőzések után fokozta. A sportolók kézremegés értékei jóval alacsonyabbak, mint a hasonló korú és egészségi állapotú nem sportolók értékei. Ennek a rendszeres edzés és a sportszerű életmód az oka.

11. A reakcióidőmérés — amit ugyancsak júliusban ismertettünk — a mérkőzések folyamán kielégítően jelezte a sportolók idegi megterhelését. A mérkőzések előtt kevesebb, azok után több volt a normál válasz. Az eltolódás az excessziós reakció válaszok terhére történt. A hangingerre adott válaszoknál ez éppen fordítva volt. Ezt a közönség zaja és biztatása okozhatta. A bajnokcsapat az anticipációs, a középcsapat az excesszziós válaszokat adta nagyobb számban. Azok a játékosok, akik a mérkőzés előtt több anticipációs választ adtak, a második félidőben rosszabb teljesítményt nyújtottak, mint az elsőben. Azok viszont, akik mérkőzés előtt több excesszziós választ adtak, fokozatosan lendültek játékba és a második félidőben feljavult teljesítményük.

12. Az anticipációs reakcióidejű játékosok kézremegésének száma csökkent, az excessziósaké növekedett a mérkőzés végére.

13. A sportcsarnok mikroklímája csak akkor csökkentette a teljesítményt és vette igénybe fokozottabban a szervezetet, ha a hőmérséklet 20 C fok, a páranyomás 14 Hg mm, a viszonylagos nedvességi érték 90% felett volt, vagyis mikor fülledtté vált. Ez a diastolés nyomás emelkedésében, a pulzusszám növekedésében, a kézremegés számának magasabb értékeiben, a vegetatív indexnek a gátlási folyamatok felé való eltolódásában, az excessziós reakcióidők számának növekedésében és a teljesítmény csökkenésében mutatkozott. Az ún. komfort zónában az élettani reakciók mérsékeltek, a teljesítmények jobbak, a pszichés beállítódások a csapatszellem vonatkozásában és a mérkőzés végigjátszására jobbak voltak.

14. Az ún. „lehülési értékek", melyekről júniusi cikkünkben írtunk, nem használhatók sporttani vizsgálatokra. Csupán légnyomásváltozás sem hozott eredményt.

15. Az időjárás általános helyzetének értékelése és összefüggéseinek vizsgálata után kimutattuk, hogy az élettani hatások módosulnak a sportolás alatt és eltérnek az időjárásélettan ismertetett eredményeitől. Az izgalmi és gátlási folyamatok a vegetatív index leírt vizsgálati módszere szerint a vagotoniás sportolóknál felsiklási frontok előtt közel egyenlő mértékben kerültek előtérbe. Ennél a sportolók alkati típusát is figyelembe kell venni. Ennek ellenére több sportolónál megrövidült a reakcióidő. Je entős mértékben a felsiklási frontok előtt csökkentek a teljesítmények. Felsiklási front után és betörési front előtt többen elfáradtak, de élettani reakcióik

200 m mellúszás

Világ- és Európa-csúcs: 2:48.0 Bayer (NDK) 1961.

2:49.6	Lonsbrough (Nagy-Britannia)
2:50.2	Küper (NDK)
2:50.5	Urselmann (NSZK)
2:50.6	Beyer (NDK)
2:51.2	Bimolt (Hollandia)
2:52.0	Göbel (NDK)
2:52.0	Feuerstack (NSZK)
2:52.8	Enfield Nagy-Britannia)
2:53.1	Heukels (Hollandia)
2:53.4	Hoffmann (NDK)

100 m pillangóúszás

Világcsúcs: 1:07.3 Stewart (Kanada), 1962.

Európa-csúcs: 1:09.0 Kok (Hollandia), 1962.

1:07.3	Stewart (Kanada)
1:08.2	Doerr (Egy. Áll.)
1:08.4	Ellis (Egy. Áll.)
1:09.0	Kok (Hollandia)
1:09.2	De Varona (Egy. Áll.)
1:09.2	Wood (Egy. Áll.)
1:09.5	Templeton (Egy. Áll.)
1:09.8	Noack (NDK)
1:10.0	Lindgren (Egy. Áll.)
1:10.1	Stenbäck (Svédország)

100 m hátúszás

Világcsúcs: 1:09.0 Burke (Egy. Áll.), 1960, Európa-csúcs: 1:10.1 Van Velsen (Hollandia) 1962.

1:09.9	De Varona (Egy. Áll.)
1:10.1	Van Velsen (Hollandia)
1:10.7	Harmar (Egy. Áll.)
1:10.7	Winkel (Hollandia)
1:10.7	Schmidt (NSZK)
1:10.8	Duenkel (Egy. Áll.)
1:10.8	Sergeant (Ausztrália)
1:10.9	Ludgrove (Nagy-Britannia)
1:11.0	Tanaka (Japán)
1:11.2	Ferguson (Egy. Áll.)

400 m vegyesúszás

Világcsúcs: 5:21.9 Finneran (Egy. Áll.), 1962. Európa-csúcs: 5:27.8 Lasterie (Hollandia), 1962.

5:21.9	Finneran (Egy. Áll.)
5:24.1	De Varona (Egy. Áll.)
5:27.8	Lasterie (Hollandia)
5:28.4	House (Egy. Áll.)
5:32.3	Lonsbrough (Nagy-Britannia)
5:33.3	**Egervári (Magyarország)**
5:33.7	Heemskerk (Hollandia)
5:37.9	Ambrose (Egy. Áll.)
5:39.8	Ferris (Egy. Áll.)
5:40.1	Doerr (Egy. Áll.)

4×100 m gyorsváltó

Világcsúcs: 4:08.9 Egyesült Államok, 1960,

Európa-csúcs: 4:15.1 Hollandia, 1962.

4:12.0(y)	Ausztrália
4:14.3	Egy. Áll. (Philadelphia)
4:15.1	Hollandia
4:16.3	Nagy-Britannia
4:17.5	**Magyarország**
4:18.1	Svédország
4:18.1	NDK
4:20.9	Olaszország
4:21.1(y)	Kanada
4:23.1	Szovjetunió

4×100 m vegyesváltó

Világ- és Európa-csúcs: 4:40.1 NDK, 1962.

4:40.1	NDK
4:42.9	Hollandia
4:45.9(y)	Ausztrália
4:46,2	Nagy-Britannia
4:47.5	Egy. Áll. (Philadelphia)
4:48.1(y)	Kanada
4:52.2	Svédország
4:52.3	**Magyarország**
4:53.4	NSZK
4:53.7	Japán

meglehetősen kiegyenlítődtek. Ekkor voltak legjobbak a teljesítmények. Betörési front után emelkedett a diasztolés nyomás, de csökkent a szaporább pulzusok száma, a kézremegés növekedett és az excessziós időreakciók kerültek előtérbe, aminek következtében a teljesítmények romlottak. A lesiklófelület után — amikor a magasban már felsiklási folyamatok indultak meg — több idegesebb, ingerültebb játékost találtunk. Légzésszámuk nagyfokú emelkedése és a teljesítmények erőteljes romlása volt ekkor a jellemző. Különös, de tény, hogy még általánosan szép időjárásnál is erőteljes reakciók és teljesítménycsökkenés tapasztalható lesiklófelület után.

16. Szubtrópusi levegőben a fáradtság tünetei kisebb mértékben jelentkeztek, mint más levegőfajták hatásánál. A teljesítmény jelentősen emelkedett, a játék gyors és akciódús volt. Ezzel szemben szárazföldi hideg légtömegben hamarább kifáradtak a játékosok, teljesítményük nem volt kielégítő. A tengeri sarkvidéki levegőben a játék színvonala közepes, az élettani reakció és a pszichés állapot kiegyensúlyozott, fáradtsági tünetek csak kismértékben észlelhetők.

17. A nagy magasságban előforduló, szubtrópusi légtömegek beáramlása kifejezetten káros volt, ha az alsó légrétegekben tengeri, sarkvidéki, vagy szárazföldi hideg levegőfajta volt. Ekkor érvényesültek az izgalmi folyamatok, sok volt az anticipációs reakcióidő válasz, emelkedett a pulzus- és a légzésszám. A mérkőzés után oly fáradtság mutatkozott, melyhez még diasztolés vérnyomás emelkedés is járult. A teljesítmények erősen romlottak. Sok kiállítás, játékvezetői hiba, a közönség gyors hangulatváltozása, a játékosok vitája, sértődékenysége jellemzi ezt az időjárási helyzetet.

18. A letörést vizsgálva megállapítottuk, hogy a kérdőívek szerinti letörés állapotában nem jelentkeztek mindig a letörésre jellemző élettani változások. Ennek az az oka, hogy élettani szempontból csak a mérkőzés befejezése előtt bekövetkező letörést tudtuk ellenőrizni. A pulzusszám erőteljesen nőtt, a légzésszám emelkedett, sok volt az excessziós válasz, a túlerőltetés, vagy rossz forma miatt a teljesítmény csökkent. A letörésben pszichés hatások játszhattak szerepet anélkül, hogy ez törvényszerű lenne. A rossz állóképesség és erőnléti állapot hatása nagyobb. A fáradtság érzésével a külső tényezők is jobban hatnak a szervezetre. A sportcsarnok belsejének magasabb hőfoka, a viszonylagosan igen magas levegőnedvesség és a frontátvonulások is jobban éreztetik hatásukat.

19. A statisztika szerint élettani reakció vonatkozásában kevés a jelentősen jó, vagy rossz érték. Más a helyzet, ha a reakciók eltolódási irányát vizsgáljuk, azt például, hogy hány sportolónak emelkedett, csökkent vagy változatlan maradt a kézremegéseinek száma. Ezt azzal magyarázhatjuk, hogy a versenyzők a megterhelésekkel szemben ellenállóbbak a nem sportolóknál.

20. Megállapítottuk, hogy hasonló vizsgálatokat csak komplex módon, tehát a lélektani, élettani, sporttani és meteorológiai hatások együttes figyelembevételével ajánlatos végezni.

Kutatási eredmények hasznát gyakorlati jelentőségük adja. Tapasztalataink gyakorlati hasznosítását tehát úgy kell végrehajtanunk, hogy azt az edzők és más szakemberek gyümölcsöztethessék és alkalmazhassák.

Vizsgálataink eredményeként az időjárási helyzet várható alakulásából következtetni tudunk a mérkőzésre kijelölt játékosok várható élettani reakcióira, pszichés beállítódására és eredményességére.

Ennek megjelenési formája a sportmeteorológiai prognózis. Feladata, hogy az időjárási változások, frontátvonulások és egyéb magasabb szintű légköri folyamatok előrejelzésével kísérelje meg az összefüggésvizsgálatok eredményei alapján az egyes versenyzők, vagy játékosok várható eredményeit, a játék előrelátható színvonalát és minőségét előrejelezni.

Így az edzőknek és más szakembereknek lehetősége nyílik az élettani jelenségek mérésével a mérkőzések előtt a meg nem felelő játékos helyett mást játszatni, vagy ha erre lehetőség nincs, megfelelő ráhatással őt jobb eredmény elérésére bírni.

Ne gondoljunk azonban arra, hogy több nappal előre meg lehet mondani, hogyan alakulnak a mérkőzések, a játékosok miként viselkednek majd a pályán és milyen teljesítményt nyújtanak majd. Megbízható előrejelzést csak egy, vagy két órával a mérkőzés előtt lehet adni. Ehhez igen gondosan kell tanulmányozni a légköri folyamatokat mind a földfelszín közelében, mind pedig a felsőbb régiókban. Figyelembe kell venni az egyes időjárási tényezők alakulását, mint a hőmérsékletet, légnedvességet, szélerősséget, mely utóbbi szabadtéren hőszabályozó szerepet játszik. Sportcsarnokban viszont a mikroklímát kell figyelembe venni.

Már a versenyek előtt tisztában kell lenni a játékosok alkati felépítésével. Tudnunk kell azt is, hogy egy bizonyos időjárásváltozás nem hat mindenkire egyformán. Ezért előzetes élettani és lélektani vizsgálatokra van szükség, hogy minden egyes játékos mérkőzés előtti állapota elbírálható legyen. A versenyláz például olyan tényező, mely melegfrontok átvonulása előtt fokozottabban jelentkezik.

Ez a körülmény a hosszabb ideig tartó sportolásra kedvezőtlen; ezért ott, ahol a rosszul szereplő, vagy indiszponált sportoló cseréjére lehetőség van, előnyösebb a helyzet.

Az emelkedett hangulat a mérkőzés előtt jó hatású. A zavaró körülményeket a lehetőség szerint ki kell küszöbölni és fel kell hívni a játékosok figyelmét a verseny alatt várható nehézségekre.

A prognózis felállításánál szükség van a napi életritmus figyelembevételére is. Nem mindegy, melyik napszakban van a mérkőzés. Ismerni kell a felkészültség és az állóképesség fokát is. Csak ezek ismeretében adhatjuk meg a pontos előrejelzést.

Az utasításokat a csapat tagjainak ezekután külön-külön kell megadni. Az alkati típusoknak megfelelően kell felhívni a játékosok figyelmét az erőbeosztásra és a várható lélektani reakciókra.

Vigyázni kell a lelki felkészítésre is. Izgulékony és szangvinikus játékosoknak nem használ a túlzott önbizalom felkeltése és a felelősségérzet nagyfokú tudatosítása. Fokozott mértékben áll ez, ha számukra kedvezőtlen az időjárási helyzet. Flegmatikus típusú játékosokat erősebb bemelegítésre kell utasítani, ha vegetatív idegrendszerük a mérkőzés előtt túlsúlyban van és reakcióidejük megnyúlt. Náluk a felelősségérzet fokozottabb felkeltése célszerű, különösen akkor, ha betörési front postfrontális hatása alatt van a mérkőzés.

Különös gondot kell fordítani a kapusokra, akiket nagyobb felelősség terhel.

A prognózis felállítása és e tanácsok követése természetesen nem helyettesítheti a kellő alapozást, a megfelelő erőnlétet, a kiegyensúlyozott lelkiállapotot és a sportszerű életmódot. Arra viszont jó módszer lehet, hogy nemzetközi, vagy válogatott mérkőzés előtt megelőzze az esetleges gyengébb szereplést.

Néhány jó tanáccsal mindenesetre szolgálhatunk az edzőknek. Az időjárási hatások kiküszöbölésének egyik módja a játékelemeknek olyan időjárásnál való gyakorlása, mely a játékosok számára nem kedvező.

Ezért kívánatos, hogy a kapuralövések pontos végrehajtását és az erőnléti állapot helyes beosztását gyakorolják akkor is, amikor 20 foknál melegebb és párás a levegő, amikor egyenletesen és erőteljesen borult az ég, amikor erősen szeles és hűvös az időjárás és amikor tiszta, derült ugyan az ég és süt a nap, viszont fülledt a levegő.

Hozzászólás a „TESTNEVELÉSELMÉLET"

Czirják József Testneveléselmélet c. tankönyvével kapcsolatos vita egyre szélesebb fronton mozog. Lehetetlen lenne ma már egy cikk keretében arra vállalkozni, hogy a folyó vita *egészéhez* tegyünk észrevételeket. Egyetértve dr. Kálmánchey Zoltánnal abban, hogy a véleményeltérések gyökere a testgyakorlatok fogalmának értelmezéséből fakadnak, arra szorítkozom, hogy ehhez a kérdéscsoporthoz fűzzek néhány gondolatot.

Ahogyan Czirják József tankönyvében a testgyakorlatokat definiálja, alapjában véve nem helyteleníthető. A szerző szemére csak az vethető, hogy ez a definíciója túl általános és nem határozza meg eléggé pontosan a testgyakorlatokat. Ennek tulajdonítható, hogy a vitázók főként nem ezzel a definícióval vitatkoznak, hanem egyéb, a testgyakorlatok lényegét érintő állásfoglalásokkal. Ha ugyanis ebben a definícióban a „testhelyzeteket", „hely és helyzetváltoztatásokat" tágan értelmezzük — amint az illik is — akkor egy sereg más tevékenységet is e definíció alá sorolhatnánk, pl. az atlétikai versenyen a térmérők tevékenységét, mert cselekvésük végső fokon a testnevelés feladatainak a megoldására irányul. De ha leszűkítjük is gondolkodásunkat s a különböző gyakorlatokat végző emberre gondolunk, még akkor is túl általános. Még így is belefér e meghatározásba szinte minden fizikai tevékenység a futástól a favágásig. Ezt világosan mutatja az is, hogy a testgyakorlatok és más tevékenységi formák (pl. munka) között a válaszvonalat abban jelöli meg, hogy milyen céllal végzi valaki ezt a cselekvést.

Éppen ezért első megközelítésben azt szükséges eldönteni, hogy lehet-e bármely cselekvés testgyakorlat. Ennek eldöntéséhez azonban többrendbeli megfontolásra van szükség.

Szervezetünk edzéséhez, fizikai képességeinek kibontakoztatásához lényegében

BÁRMELY FIZIKAI TEVÉKENYSÉGET FELHASZNÁLHATUNK,

így a fizikai munkát is. Az edzettség megszerzése sokféle módon, testgyakorlatokkal is, de más úton is történhet. Konkrét példa erre az, ha valaki — teszem azt a Balaton mellett — elhatározza, hogy meglátogatja egy másik üdülőben nyaraló barátját. Hogy eddze magát, a helyváltoztatás módjául az úszást választja, holott mehetne gyalog, kerékpárral stb. is. Ebben az esetben az úszás kétségtelenül helyváltoztatási mód, éppen olyan, mintha valaki a villamos elérése érdekében fut, de ugyanakkor céltudatos edzés is. Minden fizikai mozgás lehet a szervezet edzésének eszköze, de ez nem jelenti azt, hogy szükségképpen testgyakorlatnak kell lennie. Tanulóink testi nevelése szempontjából a fizikai munkának nagy jelentőséget tulajdonítunk annak ellenére, hogy mégsem testgyakorlat.

Más oldalról megfontolandó, hogy objektíve léteznek testgyakorlati ágak, amelyeknek megvan a maguk sajátos mozgásanyaguk, s amelyekre minden kétséget kizáróan mondhatjuk, hogy testgyakorlatok. Ismeretesek olyan múltbeli törekvések, melyek a testgyakorlatok fogalmi körébe különböző munkamozdulatokat és egyéb cselekvéseket is be akartak vonni (proletkult, az ún. „mozgásfeladatok koncepciója" stb). De ismeretes az a jogos ellenállás is, mely ezekkel a törekvésekkel szemben megnyilvánult. A tankönyv definíciója — ha a szerző szándéka szerint nem is — de objektíve helyesli ezeket a nyilvánvalóan téves törekvéseket. Hogy ezek a törekvések nem jártak sikerrel, arra vall, hogy — kimondva vagy kimondatlanul — a testgyakorlatoknak megvannak a maga kritériumai, amelyeknek meg kell felelniök. Hasonlattal élve azt is mondhatnánk, hogy nem minden vers költemény, s nem minden festmény képzőművészeti alkotás. Sőt, a művész sem hoz létre mindig művészi alkotást, noha szándéka, célja az.

Az elmondottakkal egyben állást is szándékoztam foglalni két kérdésben. Egyrészt nem tekintek bármely fizikai mozgást testgyakorlatnak, (még a felhasználástól függően sem), másrészt a szándékot, a célt nem tartom kielégítőnek a testgyakorlatok elhatárolására.

Jogos ellenvetésre adhat okot a fenti gondolatmenet, mert ezek szerint testgyakorlatról csak akkor lehetne szó, ha az a mozgásban úgy zajlik le, mint ahogy azt a „nagy könyvben" leírták. A fenti hasonlat — mint minden hasonlat — természetesen sántít. Nyilván testgyakorlatokat végez a sportoló még akkor is, ha az nem felel meg *mindenben* a „kritériumoknak". De amikor a testgyakorlatok *fogalmának* a meghatározására törekszünk, nem a tökéletlen, hanem *a jellegzetes, a tipikus testgyakorlatból* kell kiindulnunk.

Amikor a testgyakorlatokat az ember munkájából, létfenntartó tevékenységéből származtatjuk, kétségtelenül igazunk van, de azt is be kell látnunk, hogy egyben eléggé felszínesen tesszük ezt meg. Nem mondjuk meg ezzel az általános megfogalmazással elég pontosan azt, hogy mi az, ami az ember létfenntartó tevékenységéből a testgyakorlatokban kifejeződik, „lecsapódik". Az világos, hogy nem egyszerűen a munkamozdulatok ismétlődéséről van szó. Ez aligha szorul bizonyításra. A villamos után történő futás —, hogy már a „klasszikussá" vált példánál maradjak — kétségtelenül helyváltoztatási mód. Az *egész cselekvés* szempontjából nézve egy *cselekvésmód*, pontosabban: a cselekvés során felmerülő *egyik akadály, a térbeli távolság leküzdésének egyik lehetséges módja.* A cselekvés egésze szempontjából lényegtelen, hogy ezt az akadályt milyen módon küzdjük le, ha az sikerre vezet. De az akadály *sikeres* leküzdése szempontjából — az említett esetben — már nagyon is lényeges, hogy *gyorsan tudjunk futni.* De valójában mi az, amire mi a futásban, mint testgyakorlatban, törekszünk? Pontosan erre: a térbeli távolságnak — mint akadálynak — minél eredményesebb, minél sikeresebb leküzdésére.

Összevetve most már a villamos után történő futást a futással, mint testgyakorlattal, azt mondhatjuk: a futásban mint testgyakorlatban egy konkrét akadály — a térbeli távolság — leküzdésének egyik módja csapódik le az ember köznapi tevékenységéből, cselekvéséből. A filozófia terminológiájára áttéve: a futásban, mint testgyakorlatban, a futás mint

AKADÁLYLEKÜZDÉSI MÓD

tükröződik vissza.

Ez a tény azonban nem marad hatástalan a testgyakorlatra. A testgyakorlat a kérdéses akadály leküzdésének, a kérdéses feladat megoldásának teljes adekvát módjává válik, s ez alakítja magát a testgyakorlatot. Ennek során a testgyakorlat olyan formát is ölthet, hogy már nem mindig illeszthető be részcselekvésként egy cselekvés-egészbe annak ellenére, hogy valójában mind hívebben tükröződik benne a kérdéses akadály-leküzdési, feladatmegoldási mód, mind jobban megvalósul a tartalom és forma egysége. A futásban, mint testgyakorlatban is fellelhető ez: kialakultak a különböző futótechnikák, amelyek közvetlenül azzal vannak összefüggésben, hogy milyen nagyságrendű akadály (távolság) leküzdése a feladat.

Ezen a ponton érzek gondolat-hasonlóságot dr. Kálmánchey Zoltán véleményével, aki a testgyakorlatokat olyan eszközjellegű mozgásformának tekinti, amelyek az alkalmazás, a felhasználás folyamatában válnak célszerű cselekvés alkatelemévé. Problematikus ebben számomra az, hogy dr. Kálmánchey a testgyakorlatot a cselekvés egy alkatelemének különválasztásában látja, mely egy későbbi cselekvésnek újra alkatelemévé válhat. Ez a lehetőség ugyanis a testgyakorlatok vonatkozásában csak esetleges, hiszen akárhány olyan testgyakorlat van, amelyet aligha lehet egy más cselekvésbe mesterkéltség nélkül beilleszteni. Elég csak a távolugrás homorító vagy ollózó,

című tankönyvről folyó vitához

vagy a magasugrás fejlettebb technikáira gondolnunk. Ennek magyarázata — véleményem szerint — az, hogy a testgyakorlatok és az ember köznapi, munka vagy harci cselekvései közötti viszony nem ilyen közvetlen. Amikor a testgyakorlat az ember munka vagy egyéb cselekvéséből kiválik, egyrészt nem egyszerűen egy cselekvésmozzanat (hanem akadályleküzdési mód), másrészt nem marad részcselekvés — teszem azt a reszelés műveletéhez hasonlóan — hanem egyben *önállósul* is. A testgyakorlatok végzése, a testgyakorlás a munka, a harci stb. tevékenység mellett *önálló tevékenységi formává válik*, a kettő *egymással párhuzamosan*, de ugyanakkor *egymástól nem függetlenül* fejlődik. *A minél hívebb visszatükrözés fentebb említett alakító hatása ennek a viszonylagos önálló fejlődésnek egyik legjellegzetesebb vonása.* Erre a viszonylagos önállóságra vall az a tény is, hogy a testnevelésben a testgyakorlatokat *nem egyszerűen mint munka vagy harci cselekvésmódokat, részműveleteket* tanítjuk, hanem, mint *testgyakorlatokat*, s a testgyakorlatok áthagyományozása az évszázadok, sőt évezredek folyamán is így ment végbe. A testgyakorlatok *viszonylagos önállósága* a munka vagy harci cselekvésmódokkal szemben, továbbá az, hogy mindig valamilyen *jellegzetes akadályleküzdés, feladatmegoldás tükröződik bennük* — véleményem szerint — döntő kritériuma a testgyakorlatoknak. Ilyen megfontolás alapján nem értenék egyet azzal, hogy a testgyakorlatokat önmagunkban is célszerű cselekvésnek ne tekintsük.

MI TEHÁT A FUNKCIÓJA A TESTGYAKORLATOKNAK?

Erre — úgy hiszem — a vulgarizálás veszélye nélkül idézhetjük azt, amit a filozófia a művészetekről mond: „Az emberek azért hozták létre a művészetet, mert valóban szükség volt rá, mert a művészet a természettel vívott harc szükségleteit elégítette ki, jobban eggyéforrasztotta közösségüket, hasznos érzelmeket váltott ki bennük." (A marxista filozófia alapjai. Kossuth Könyvkiadó, 1961. 713. old.) Ezt valljuk mi is: a testgyakorlatok végzése során szerzett ismeretek, készségek, a megszerzett edzettség az életben valóban hasznos. Nem jámbor hagyománytisztelet megnyilvánulása az, hogy egyes testgyakorlatokat nem ritkán évezredeken át hagyományoztak át. A testgyakorlatok, a játékok segítették és segítik az embert az életre való felkészülésben, a természettel, az ellenséggel vívott harcában. Ezt a segítséget a testgyakorlatok éppen azzal tudják nyújtani, hogy az ember eredményes tevékenysége szempontjából *fontos, döntő jelentőségű* akadályleküzdési, feladatmegoldási módokban nyújtanak ismereteket (mivel ezek tükröződnek bennük). Tehát nem egyszerűen mozgásfeladatokról és főként nem *akármilyen* mozgásfeladatokról van itt szó. Ez a tény ugyancsak fontos jegynek tekintendő a testgyakorlatok sajátosságainak megítélésében.

Az ember tevékenységének ilyenfajta visszatükröződése a testgyakurlatokban azonban mutat még néhány fontos sajátosságot, amelyek közül a leglényegesebbekre szükségesnek látom felhívni a figyelmet.

Az egyik az, hogy a testgyakorlatokban ez a visszatükrözés nem a tudományok módszerével történik (tehát nem fogalmak, törvények síkján), hanem nem *konkrét érzéki formában* (tehát a művészetekkel analóg módon). A művészetek, az irodalom a művészi alkotásokban tükrözi képszerűen, érzékletesen a valóságot, *a testnevelésben, a sportban ez a visszatükröződés a testgyakorlatokban, tehát az effektív sporttevékenységben történik meg.* Ezzel a testgyakorlatok a megismerésnek (nem csupán az ismeretszerzésnek) sajátos módját jelentik. Szemléletes, érzékletes formában tárják fel a lényeget, teszik hozzáférhetővé az ember számára azokat az *ismereteket, készségeket*, amelyeket az életben cselekvései során a *célszerű, a gazdaságos cselekvésmódok megválasztásában, sikeres végrehajtásában hasznosítani tud.* S mivel ez a visszatükröződés az ember cselekvésében megy végbe (hiszen végezzük a testgyakorlatokat), a testgyakorlatok nemcsak ismereteket jelentenek az ember számára, hanem testi képességei kibontakozásának a lehetőségeit is. Pontosan ezért tulajdonítunk nagy jelentőséget a testgyakorlatoknak, pontosan ezért játszanak megérdemelten nagy szerepet az ifjúság testi nevelésében is.

A testgyakorlatok szempontjából a kérdésfeltevés tehát közvetlenül nem arra irányul, hogy mi a futás, vagy az ugrás lényege, hanem általában arra, hogy a távolságnak futással, ugrással történő minél eredményesebb leküzdését konkrét, érzékletes formában helyesen tükrözi-e. Ehhez nyilván segítséget nyújt a mechanika, a fiziológia stb., de ezek a tudományok elvontan, a fogalmak, a törvények síkján közelítenek a problémához. Ezeknek a tudományoknak a megállapításait messzemenően figyelembe kell venni, de ezeket az ismereteket a testnevelés elmélete *nem egyszerűen átveszi*, hanem a testgyakorlatok tökéletesítésére *felhasználja.*

A másik fontos sajátosság — amire rá kell mutatnunk — az, hogy a testgyakorlatok éppen sajátos tartalmuknál fogva (ti., hogy akadályok leküzdéséről, feladatok megoldásáról van szó)

AZ ÉRZELMEK SÍKJÁN IS

erőteljes hatással járnak. Elsősorban a sikerélményre kell gondolnunk. Ez az erős emocionális hatás nem hagyható figyelmen kívül, amikor a testgyakorlatoknak a megismerésében betöltött szerepét értékeljük. S ezen a ponton ismét a művészetekkel analóg helyzetről van szó. A művészetek egyik erőssége éppen az, hogy erőteljesen hatnak az ember érzelmeire s ez meghatványozza erejüket. A sportoló ember a testgyakorlatok végzése közben nem egyszerűen ismereteket szerez (ezt a különböző tudományok révén is megszerezhetné), hanem ismereteit egyben alkalmazza, készségekre tesz szert, kifejlődnek képességei s minden élvezetes érzelmekkel gazdagon kísért, vonzó tevékenység közben történik meg.

Ennek kapcsán szeretnék röviden utalni a testneveléselmélet jellegére. A testneveléselmélet nem *általában* az ember cselekvésével foglalkozik, nem is általában a mozgással, hanem közvetlenül a testgyakorlatokkal, testgyakorlással, a sporttal. A testneveléselmélet tehát a fentebb fejtegetett viszonylatban a testgyakorlatokat tükrözi, de már a *tudomány* módszerével, és nem az ember cselekvését általában.

A különböző testgyakorlati ágak anyagának a megértéséhez korántsem elég az ember gyakorlati tevékenységével való egybevetés. Ez nemcsak vulgarizáláshoz vezetne, de nem is lehetne mesterkéltség nélkül megérteni a különböző testgyakorlati ágak anyagát. Figyelembe kell itt venni — és a testgyakorlatok vonatkozásában helyesen értelmezni — mindazt, amit a történelmi materializmus a társadalmi eszmék fejlődésének viszonylagos önállóságáról mond. Ennek mégcsak vázlatos kifejtése is messze meghaladja egy hozzászólásnak szánt cikk kereteit. De itt nem is ez a lényeges. Fontos az, hogy tudomásul vegyük, hogy a testgyakorlatok objektíve léteznek. S attól függetlenül léteznek, hogy ki milyen szándékkal közelít hozzájuk. A testgyakorlatok különböző tulajdonságát felhasználhatjuk gyógyításra, egészségünk megőrzésére, pótolhatjuk velük a hiányzó fizikai mozgást vagy egyszerűen szórakozhatunk általuk. Éppen ezért törekvésünknek nem arra kell irányulnia, hogy a testgyakorlatok sajátosságait eliminálják, hanem éppen ellenkezőleg: minél sokoldalúbban feltárjuk és magunk javára kamatoztassuk.

Burka Endre,
az Országos Pedagógiai Intézet
testnevelési tanszékének vezetője

IBUSZ:



PRÁGA,

Társasutazás Prágába különvonattal, 5 nap

Program:

1. nap: Indulás Nyugati pu-ról a reggeli órákban. Hideg, vagy meleg ebéd a vonaton. Érkezés Prágába kb. 21.00 órakor. Autóbusszal utazás a szállodához. Vacsora és szállás

2—4. nap: Teljes ellátás a szállodában. Egyik napon autóbusszal városnézés. A városnézés estjén vacsora Prága egyik szórakozó helyén. Egy másik napon egésznapos autóbuszkirándulás Karlovy Varyba, ott ebéd.

5. nap: Reggeli a szállóban, utána indulás Budapestre. Az az utas, aki indulás napján meleg ebédet kapott, visszaútban hideg ebédet kap. Érkezés a Nyugati pu-ra az esti órákban.

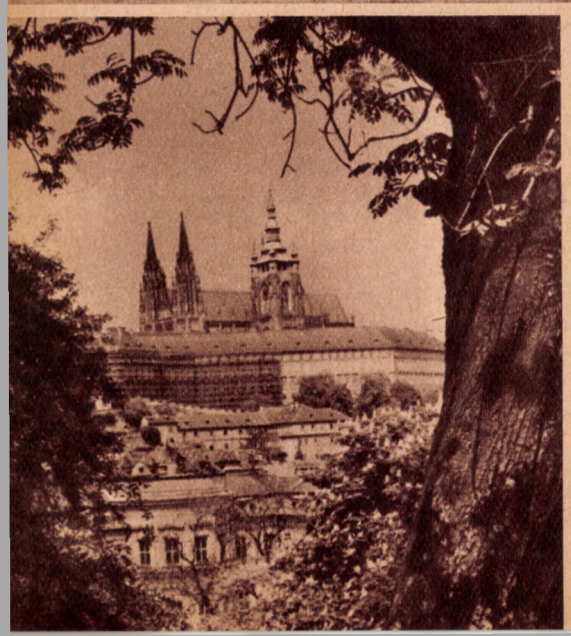
A szolgáltatás ebéddel kezdődik és végződik.

Részvételi díj: 1,125,— Ft.

Költőpénz: 200 Kcs = 276,— Ft.

A pontos indulási és érkezési időpontokat a részvételi jegyen tüntetjük fel.











KIEV—



Társasutazás Kievbe és Moszkvába menetrendszerinti vonattal, 9 nap

Program:

1. **nap:** Indulás menetrendszerinti gyorsvonattal. Csapon átszállás a szovjet szerelvényre, elhelyezés 4-ágyas hálófülkében. Vacsora a csapi állomás éttermében, vagy a szovjet étkezőkocsiban.
2. **nap:** Érkezés Kievbe a reggeli órákban. Elhelyezés szállodában 2—4-ágyas szobákban. Reggeli után városnézés autóbusszal. Ebéd után szabadidő. Vacsora, szállás a szállodában.
3. **nap:** Reggeli után az Ukrán Szocialista Köztársaság Mezőgazdasági Állandó Kiállításának megtekintése. Ebéd után a metroállomások megtekintése. Vacsora után indulás gyorsvonattal Moszkvába. Elhelyezés 4 ágyas hálófülkékben.
4. **nap:** Érkezés Moszkvába a reggeli órákban. Elhelyezés szállodában 2—4-ágyas szobákban. Reggeli után városnézés autóbusszal. Ebéd után szabadidő. Vacsora, szállás a szállodában.
5. **nap:** Teljes szolgáltatás. Délelőtt látogatás a Kreml-ben. Régi történelmi, építészeti műemlékek, székesegyházak, paloták és a Fegyvertár megtekintése. Utána a Lenin Múzeum, vagy a Lenin Mauzóleum megtekintése.
6. **nap:** Teljes szolgáltatás. Délelőtt látogatás az Állami Tretyakov képtárban, a XII—XX. századbeli orosz nemzeti festészet megtekintése.
7. **nap:** Reggeli, ebéd, vacsora a szállodában. Délelőtt az Ipari és Mezőgazdasági Állandó kiállítás és a circoráma megtekintése. Esete indulás 4-ágyas hálófülkében.
8. **nap:** Reggeli, ebéd, vacsora a szovjet étkezőkocsiban.
9. **nap:** Érkezés a budapesti Keleti pu-ra.

Elhelyezés 2—3—4-ágyas szobákban.

Ellátás „B" kategória szerint.

Részvételi díj: kb. 1895 Ft. Költőpénz: 30,— Rbl = 481,— Ft.

A pontos indulási és érkezési időpontokat a részvételi jegyen tüntetjük fel.

Jelentkezés és részletes felvilágosítás valamennyi IBUSZ utazási irodában.

MOSZKVA

AZ OLVASÓ

HOZZÁSZÓL, JAVASOL, KIFOGÁSOL, MEGJEGYEZ

ÖTTUSA

Szakmai felkészülésben maradtunk alul

A római olimpián kihasználtuk azokat a lehetőségeket, amiket a többszörös világbajnok és a melbourni olimpiai győztes szovjet öttusa csapat adott, hogy legyőzhessük őket. Mexikóban elmulasztottunk egy hasonló, sőt biztosabb alkalmat a győzelemre, amit mérsékelt lovagló eredmény után ugyan, de indulásnál megszereztünk.

Mexikóban nem az volt a döntő, hogy Alma-Atában, Texasban, vagy a Szabadsághegyen lehetett-e jobban aklimatizálódni a magaslathoz, hanem a szovjet szakvezetés nagyobb tudása, a szovjet versenyző állomány jobb erkölcsi és fizikai ereje és a szovjet felkészülési munka döntötte el velünk szemben javukra a győzelem sorsát.

Hiányosságaink, melyek nem a versenyzők, hanem az edzők részéről merültek fel, a következők:

1. Elmaradtunk a klasszis versenyzők kinevelésében annak ellenére, hogy ehhez a lehetőségek adva voltak.

2. Az utóbbi években csak részfejlődést mutathatunk fel; az öttusa színvonala általánosságban nem emelkedett.

3. Nem nőtt a versenyzési készség sem, sőt a lélektani gátlások inkább fokozódtak.

4. Stagnált a versenyzőgárda akaraterkölcsi tulajdonságainak fejlődése.

A cél megjelölésében minden szakember és versenyző egyetért, viszont a célhoz vezető utat saját tapasztalataik alapján másként ítélik meg az edzők. Egy évvel ezelőtt került nyilvánosságra a moszkvai tapasztalatok vitájában a szakedzők és az öttusaedzők közötti véleményeltérés.

A) Szakedzőink a sportáguk teljes és kifogástalan szakismereteiből és általános öttusaismereteikből kiindulva végzik egy-egy sportág szakmai irányítását. Céljuk az öttusázókat a maguk sportágában a versenyző adottságának megfelelően felkészíteni és maximális eredmények elérésére képessé tenni. Módszereiket a saját sportágukban kialakultak szerint választják meg.

B) Az öttusa-edzők az öt versenyszámból, mint kerek egészből, részben gyakorlati tapasztalataikból és kutatásaikból, részben elméleti képzettségükből kiindulva két, vagy három versenyszám szakirányítójának közreműködésével formálják és alakítják az öttusázókat. Céljuk teljes értékű öttusázók nevelése. Módszereik a sportágak egymásrahatásának vizsgálatából és az egyénekhez mért lehetőségekből következnek.

E kettősség összeegyeztetése nem könnyű, s ennek figyelembevételével az öttusa szakvezetés legsürgősebb teendőit így foglalhatjuk össze:

1. A válogatott edzéseket ne a szakedzők, öttusa edzők és a versenyzők érdekeltségeinek harca, hanem a többletmunkának helyes és célszerű kihasználása jellemezze.

2. Határoljuk el a feladatokat. Az öttusa edzők nem a speciális szakmai kérdésekben akarnak kontárkodni, mert ehhez képességeik nincsenek, hanem a versenyzők jobb és alaposabb ismerete miatt, érzésük szerint, felelősség mellett igényt tarthatnak a tervek és a munka általános összefogására, elosztására és az irány döntő meghatározására.

3. Ahol a szakosztályi kereteken belül a válogatott versenyzők továbbfejlődése biztosított, támogassa azt a szövetség. Legyen egészséges, tiszta versengés a minél nagyobb tudású, ütőképes válogatott kialakításáért. Ne csak a saját versenyző válogatott keretbe juttatása legyen a feladat, hanem elsősorban az, hogy a tudás alapszintje minden versenyszámban minél magasabban álljon.

Több és színvonalasabb erőnléti és speciális munkát kell végezni a fizikai versenyszámokban. A versenyzési készséget elsősorban a technikai versenyszámokban kell fejleszteni. Itt már megfelelő alapszínvonallal rendelkezünk, amit egyénekre szabott módszerekkel a versenyeken is tudnunk kell érvényesíteni.

A Szovjetunió jelenleg kétségtelenül fennálló felkészülési előnyét, véleményem szerint, csakis rendszerünknek hazai viszonyainkhoz idomuló átvételével és alkalmazásával hozhatjuk be.

Benedek Ferenc
öttusaedző

TORNA

Nem új és nem jó

A Sport és Tudomány idei januári számában Takács Tibor dr. a tornában való helytállásunk érdekében újításként víz felett, a szárazföldihez képest háromszoros magasságban elhelyezett tornaszereken kívánja gyakoroltatni versenytornászainkat.

Az ötlet semmiképen sem új, mert a század elején a Császáruszoda medencéjében tornaszerek álltak a fürdőzők rendelkezésére, az első világháború megelőző években pedig a Hungária fürdőben, melynek helyén ma a Tarka Színpad működik, gyűrű, mászórúd és mászókötél függött a víz felett s a gyerekek szinte állandóan azokon csimpaszkodtak.

E tornaszereket azonban szórakozás céljából és nem azért helyezték el a víz felett, mert a szerről leesők testi épségére gondoltak. Aki tisztában van azzal, mit jelent meg nem felelő testtartással a vízbe esni, az semmiképen nem gondolhat arra, hogy tornaszereket helyezzen a víz fölé.

A versenyúszók 70 cm magasságból rajtolnak, mégis egy-egy lapos rajtugrás alaposan megcsípi az ugró combját s régebben, amikor az volt a felfogás, hogy nagy felülettel kell a vízre esni, egy-egy úszó két-három rajtnál nem is ugrott többet egy edzésen — éppen az ütődés miatt.

Három méter magasságból nagy felületre esni nem éppen kellemes és veszélytelen dolog. A bőr könnyen megrepedhet ilyen alkalommal. Ha pedig a víz fölé helyezett nyújtót és gyűrűt a szárazföldi két és félméteres magassággal szemben annak háromszorosára, tehát hét és félméterre helyezzük, egyetlen hibás esés után elmegy a kedve a tornásznak a második kísérlettől.

Emlékezzünk csak arra, hogy a helsinki olimpia előtt a válogatóversenyen egyik toronyugrónk a tízméteres toronyból a hátára esett. Másodpercek teltek el, míg felbukkant a víz színére, levegőért kapkodott és félig ájultan húzták ki a vízből.

A műugrók, de különösen a toronyugrók egy-egy új és nehéz, sok forgásból álló gyakorlat megtanulása közben újabban laticel-mellényt hordanak, hogy avval megvédjék magukat a víz ütésétől.

De éppen a víz ütésének elkerülése érdekében kísérletezték a műugrók a gumiasztallal is, ami azonban nem vált be. Ez a föld felszíne felett mintegy méterre fémkeretre kifeszített vastag gumilap, melybe ugorva a levegőben forgást végző műugrók kevésbé ütik meg magukat, mintha vízre esnének. A gumiasztal azonban károsan befolyásolta a műugrók lábfej-tartását, mely a baletttáncosokéhoz hasonlít. Ezért a gumiasztalt száműzték az uszodából.

Úgy vélem, ezek után senki sem gondol arra, hogy a tornászokat a víz fölé vigye, hanem osztja azt a nézetemet, hogy az újításokat kívánatos csak akkor ismertetni, ha már az elméletben elképzelt módszereket gyakorlatban is kipróbálták és azok helyesnek bizonyultak.

Nagy Károly
műugró mesteredző

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Tornaterem nélkül

A Sport és Tudomány 1962. évi október havi számában olvastam Bakonyi Ferenc dr. írását „A tornaterem nélküli iskolák testneveléséről" címmel.

Sajnos, én is tornaterem nélkül tanítok 1953 óta, vagyis mióta testnevelő tanár vagyok. Elég sok alkalmam volt összeütközésbe kerülni a tantervvel, az iskola igazgatójával, a szülőkkel, sőt saját elveimmel is. Hogy mégis sikerüljön elvégezni a tanterv által előírt feladatokat, bevittük a tornaszőnyeget az osztályteremben, széttoltuk a padokat, behoztunk zsámolyt, tornapadot, svédszekrényt, célbadobtunk táblára, vagy felfordított zsámolyba, függés gyakorlatot végeztünk tábán, ajtón és még sok mindent kitaláltunk, ami nem veszélyezteti a testi épséget, hogy a torna órán elvégezzük a munkát. Természetes, hogy olyan megterhelést nem tudtam adni a tanítványaimnak, mint amilyent ideális körülmények között lehetne és kellene nyújtani.

A tantermi órán a fegyelmezés könnyebb feladat, mint a szabadban. Természetes az, hogy a szabadban tartott órák több energiát követelnek a tanártól, hiszen a jó levegőn, szép napsütésben, vagy akár zordabb időben is a gyerekek felszabadultabbnak érzik magukat, amire szükség is van. Így tehát a fegyelmezésre több gondot kell fordítani.

Lehetetlenség azonban az egész évben a szabadban tartani az órákat még akkor, hiszen az esős, latyakos, szeles időkben erre nem kerülhet sor.

Valóban helyes lenne több szabadságot adni a testnevelőnek a tervezés és az óra levezetése terén, mint azt Bakonyi Ferenc dr. is írja. Természetes, hogy ezzel az előlegezett bizalommal nem szabad a tanárnak visszaélni. Részéről ez a fokozat felelősséget kíván, hogy a tervezési és óravezetési szabadságot ne tévesszék össze a lazasággal. Így a testnevelő a sok-sok érvet, helyi körülményeket, időjárást figyelembevéve tartaná az óráit a szabadban, vagy tanteremben és ehhez megfelelően választaná ki a tanítási anyagot is.

A cikkben említés történt külön tantervről, mely a tornateremmel nem rendelkező iskolák számára készülne. Itt megint új probléma jelentkezik. Általában a középiskolákban, ipari tanulóintézetekben van tornaterem. A középiskolai tanterv az általános iskolaira épül fel. Eddig is lemaradtak azok a tanulók, akik tornaterem nélküli iskolából mentek tovább. Mi lesz ezután?

Ezek után leírom, hogyan oldottam meg én a lehetőségeimhez mérten a felvetett problémákat.

Évek óta kihirdetem össszel, hogy a tanulók minden tornaórára hozzanak melegítőt. Előkészítem őket arra, hogy hűvös időben is tartunk a sportudvaron tornaórákat. Figyelmeztetem őke arra, hogy a hűvös levegő, a helytelen öltözködés, az oknélküli beszéd, kiabálás megbetegedést, károsodást okozhat és elmondom, hogyan lehet ezt elkerülni. A diákoknak valóban nagy élményt nyújt a szabadban eltöltött óra, a mászás, a labdajátékok, atlétikai számok. Valóban kár volna ezektől megfosztani őket. Van amikor kombinálom a tantermi és szabadtéri foglalkozásokat az óra keretén belül. Ilyenkor két csoportban foglalkozunk az óra előkészítő, vagy főrészében s egy talpraesett, ügyes tanuló felügyel az egyik csoport foglalkozására. Az igazán csúnya időben az órákat teremben tartom s igyekszem a tantervben előírtakat ott is teljesíteni.

Kovács Ferencné
Budapest, XV., Alagi téri általános iskola

A testnevelési tantervi javaslat szegedi vitájáról

Szegeden két ízben gyűltek össze a város és Csongrád megye testnevelő tanárai, hogy megvitassák az új középiskolai testnevelési tantervet.

A Szegeden rendezett viták igen jól előkészítettek, megalapozottak és színvonalasak voltak.

Ami a tervezet egészét illeti, egyértelmű volt a megállapítás, hogy *dicséret illeti a tervezet készítőit;* a közreadott anyag nagy munkát, sok jó szándékot és körültekintő megfontoltságot tükröz.

A tervezet elvi megállapításaival kapcsolatosan több felszólaló hangoztatta, hogy *az új testnevelési tanterv valóban magasabb képzést ad.* Pozitívumként említették meg a felszólalók, hogy

a tervezetbe felvett anyag a rendelkezésre álló idő alatt elvégezhető, s helyes, hogy elvi síkon az általános iskolai tantervre épül. Problematikusnak tartották azonban a testnevelő tanárok, hogy a megjelölt képességek fejlesztése annyi idő alatt megtörténhet-e, mint ahogy azt a tervezet jelöli.

Szó esett a sportlétesítmények elégtelenségéről, s ennek kapcsán a testnevelési órán kívüli tömegsport biztosításának a nehézségéről is.

A legnagyobb vitát mindkét esetben

a művészi torna bevezetésének a kérdése

jelentette. Az első alkalommal *Szécsényi Józsefné* a női torna és művészi torna anyagáról tartott vitaindító előadást, *Nyári Tiborné* tanulóival pedig bemutatta azokat a művészi tornagyakorlatokat, amelyek az új tantervben szerepelnek. Nyári Tiborné a szegedi Tömörkény István Gimnázium testnevelő tanára ezzel kapcsolatosan megállapította, hogy *a művészi torna szélesebb körű alkalmazása szükséges* A leányok mozgását szebbé, finomabbá teszi. Nagyobb súlyt helyez a helyes testtartásra, mellyel napjainkban elég sok baj van.

A tanterv anyagával kapcsolatosan elmondotta, hogy az első látásra *kissé soknak tűnik,* de ezt talán az anyag részletesebb közlési módja okozza.

Megemlítette azokat a nehézségeket is, melyek amiatt merülnek fel, hogy *a tanulók legnagyobb részének merev a csípőízülete.* Ennek az a megoldása lenne, ha az általános iskolában kellőképpen kilazítanák a tanulók ízületeit, mert ezt középiskolában elkezdeni már egy kicsit késő. Vannak gyakorlatok, melyek anyaga elég összetett és bonyolult mozgás, és ezeket olyan tömegnek, amelyben a testi adottságok és képességek igen különbözőek, nehéz megtanítani. Eddigi tapasztalatai szerint a lányok szeretik a művészi tornát, különösen ha zenei kíséretet is lehet hozzá biztosítani.

Paulovics Anna a művészi tornával kapcsolatosan ugyancsak annak a véleményének adott hangot, hogy az szükséges és hasznos, de az adott körülmények között nehéz tanítani.

Nagy Dezsőné is sok előnyét látta, de hangsúlyozta, hogy *a tanyáról bekerült gyerekek még az egyszerű rendgyakorlatot is nehezen sajátítják el,* s így a művészi torna tanulását illetően nehézségek lehetnek. Több esetben felvetődött még az a kérdés, hogy mi is tulajdonképpen a cél: kevesebb gyakorlatot alaposabban begyakorolni, vagy sok gyakorlatot ismertetni? Ilyen szempontból többen *a felvett anyagmennyiséget túlzottnak tartották.* A koedukáció kapcsán arról is szó esett, hogy a volt fiúgimnáziumok testnevelő tanárai nem ismerik a művészi torna anyagát, s ez a tanításnál problémát jelent. Általában a leányiskolák testnevelő tanárai helyeselték a művészi torna középiskolába való bevezetését, a *fiú középiskolák tanárai néhol bizonyos fenntartással éltek* az eredményességét és hasznát illetően.

A tervezetnek

a kézilabdára és atlétikára

vonatkozó részét a testnevelő tanárok általában könnyen oktathatónak és jónak találták. Amivel nem értenek egyet, azt leghívebben *Werner István,* a szegedi Gépipari Technikum tanára fejtette ki. Véleménye szerint a kézilabda anyagrészében *van egy-két olyan technikai elem, melyet korán kezdenek tanítani, másokat pedig nem tanítanak, pedig nagy szükség lenne* rájuk. Mindjárt az első osztály anyagában lövőcseleket ír elő a tervezet, véleménye szerint itt még teljesen automatizált egyéni dobásról sem beszélhetünk, nemhogy lövőcselek oktatásáról. A makói NB. I-es női kézilabda-csapatnál eltöltött edzői tevékenysége alatt az a meglátása volt, hogy a lövőcsel oktatása még itt is nehézségeket jelentett. A tervezet a középiskola első osztályában az átlövést kívánja tanítani, de az átlövés alapjával a felugrásos lövéssel már nem foglalkozik. Talán először ezt kellene oktatni. Majd később szó lehet vállmagasság alatti dobások oktatásáról is. Ide mint tudjuk, rengeteg dobás tartozik, ha mind meg akarjuk tanítani, az felesleges. Jó lett volna, ha a tervezet pontosan leírja, mely dobásformákat kívánja.

Werner István szerint hiányossága a tervezetnek, hogy nem tanít induló cseleket, alapcseleket, ez igen fontos volna betöréshez, a játékhoz.

Az atlétikával kapcsolatosan: ez a rész nagyon jól egymásra épült, könnyen tanítható és ami a legfőbb erénye, a testi képességek fejlesztését még jobban lehetővé teszi. *Az egyik nehézség a magasugrás két technikájának oktatásából ered.* Igen jó, hogy a guruló technika oktatásával kezdi az első osztályban a tervezet, ez a másodikban hibák javítására is módot ad. A második év végére aránylag kiforrott technikával rendelkeznek a tanulók. Most már eredményeket is várhatunk a III—IV. osztályban tőlük. A tervezet a III. osztályban elkezdi a hasmánt technika oktatását. Tudvalevőleg a kitámasztástól kezdve egészen más mozgásról van szó. Szükségtelen itt új anyagot venni. A hasmánt technika egyik kulcshelyzete az állvaforgatás, ezt elsajátítani nem könnyű, különösen egy olyan tanulónak, aki már jól ugorja a guruló technikát. Ilyenkor történik az a hiba, hogy a tanuló bukni akar a léc túloldalán és ezért már a felugrásba eldől felső testtel. Véleménye szerint a sportkör anyaga lehetne a hasmánt technika. Itt azoknak a diákoknak oktatná, akik ezzel a technikával eredményesebbek lehetnének, sajátmaguknak jobban megfelelne és már első, vagy második osztályban kialakítható volna náluk.

A leányok foglalkoztatását illetően

a labdajátékokkal

kapcsolatosan volt olyan észrevétel is, hogy valamivel csökkenteni kellene a követelményeket nem is annyira technika, mint inkább a taktika vonalán. Ezt azzal indokolták, hogy *nem marad idő a játékra akkor, ha a játék előtt mindig újabb és újabb taktikai megoldást kezd a tanár magyarázni,* holott a testnevelési óra legnagyobb élvezetét épp az előző nyújtja. Elmondták ezzel kapcsolatosan azt is, hogy például egy védekezési forma viszonylag tökéletes megtanítása elég sok időt vesz igénybe. A tantervi elgondolás szerint *mire megtanulják és tudatosan alkalmazzák, akkorra már át kell térni egy másik formára,* mely csak zavart kelt a tanulókban és a már kialakult élvezetes játék ismét rendszertelenné, csapkodóvá válik. A hozzászólók kiemelték, hogy ezen a téren a fiúknál más a helyzet, mert nem kell minden egyes megoldási lehetőségre felhívni a figyelmüket. Hamarabb kialakul az összjáték. Ez talán abból is adódik, hogy a technikai követelményeket is hamarabb elsajátítják. A technikai elemek hamarabb automatizálódnak, s így jobban összpontosítja a figyelmét a taktikai megol-

dásokra. Egy leánynál sokkal több gyakorlás szükséges ahhoz, hogy labdavezetés közben tájékozódni is tudjon, kinek adja a labdát, ki van a legelőnyösebb helyzetben. Nála a figyelem több testnevelési órán keresztül a labdavezetésre összpontosul. A fiúknál ez a probléma hamarabb megoldódik.

Ezeket a hozzászólók elsősorban azért emelték ki, hogy *a labdajátékok követelményét a leányok részére csökkentse a tanterv.* Ugyanis — véleményünk szerint — ha a tantervben szereplő anyag mennyisége változatlan marad, akkor a védekezés, támadás több formájával, lehetőségével megismerkednek ugyan, de egyiket sem tudják jól elsajátítani. A hozzászólók a kosárlabda anyagát illetően úgy vélik, hogy túlzottan magas színvonalú lett. A röplabdával kapcsolatosan ugyancsak ez volt a megállapításuk.

Fehér Ferenc csongrádi testnevelő tanár a vidéki iskolák problémáját érintve annak a véleményének adott hangot, hogy *a labdarúgás tanítását inkább a sportköri foglalkozáson kellene végezni,* mert az iskolai testnevelési órákon erre nem jut kellő idő.

Kertész Ferenc szakfelügyelő hangsúlyozta, hogy bár az előző tantervvel szemben az új tantervi javaslat csökkentett mennyiséget tartalmaz, anyaga mégis *az átlagon felüli képességű tanulókhoz igazodik.* A labdajátékok technikai és taktikai anyaga mutatkozik elsősorban soknak. A tantervi javaslatban felsorolt technikai és taktikai anyag elsajátítása még az iskolák válogatott csapatainak sem sikerül egészen, pedig itt az iskola legjobb képességű tanulóival foglalkoznak.

Ami

a tanterv egészét

illeti, több javaslat hangzott el *az anyag csökkentésére és a gyakorlási idő, valamint a megterhelés fokozására.* A tanulókban a siker élményét csak úgy tudjuk felkelteni, ha az anyagot valóban megtanulják, a labdajátékokban pedig sikerrel tudják alkalmazni a tanult technikai és taktikai anyagot. *A tanórán kívüli sportfoglalkozásokat a testnevelők általában nem látják olyan mértékben biztosítottnak, amilyen mértékben erre a tanterv építeni szeretne.* Itt elsősorban a tanulók elfoglaltsága, a létesítmények egyre jobban mutatkozó hiánya és nem utolsósorban a testnevelők túlterhelése jelentkezik.

A testnevelő tanárok észrevételeket tettek

a talajtorna, gyűrű, gerenda, korlát

anyagával kapcsolatosan. Ezek a megjegyzések azonban nem tartalmaztak olyan megállapításokat, melyek a tervezet lényegét érintenék

Bánfalvi József

A TESTNEVELÉSI osztályzatról —

A testnevelési osztályzat egyike azoknak az iskolai kérdéseknek, amelyek körül a leghosszabb és legszenvedélyesebb viták dúlnak. A kérdésnek már külön szakirodalma van.

A tanulók, a szülők és a tanárok egy része a liberálisabb testnevelési osztályzatért, a testnevelő tanárok nagy része pedig a teljesítmény és az osztályzat egységéért küzd. Többen úgy gondolják, hogy ne is legyen osztályzat, mert úgysem fejez ki semmit, de olyanok is akadnak, akik úgy vélik, hogy csak hadd legyen, legalább kifejezi azt, ami nincs.

Természetes, hogy vita elsősorban a gyengébb osztályzatok körül van.

Kik kapnak gyengébb osztályzatot?

Mindenekelőtt azok a hanyagok és lusták, akik ráadásul még tehetségtelenek is. Azután azok a tehetségesek, köztük jó tanulók, akik a testnevelési osztályzat megállapításában előre számítanak a felnőttek szövetségére, tehát elhanyagolják kötelességeiket. És végül azok, akik a testnevelési órák anyagának elsajátításában kisebb-nagyobb nehézségekkel küzdenek. Az alaptípusok természetesen keverednek.

Vitatkozni csak azokért érdemes, akik lelkiismeretesen, képességeik egészséges határainak megfelelően küzdenek saját fejlődésükért.

A hadállások után nézzük a szenvedélyek forrásait.

Minden eredményre törekvés hajtóereje a becsvágy, de legalább a hiúság. A becsvágy jó, mert tiszta erkölcsi kategória, a hiúság ellentmondásos, gyakran megfeledkezik az érdemről. A hiúság a testnevelési osztályzat körül füllik legjobban.

Miért?

Azért, mert a testnevelési hiányosságok hamarabb felismerhetők, mintha valaki például nem tudja, hogy hol van a Mali köztársaság. Ezek a hiányok és képességek a kirakatban vannak: morfológiailag láthatók és kitapinthatók. Ezért lesz a kárvallott gyerekek egyrészéből sokszor akaratuk ellenére kis bujtogató és ezért keres sok szülő a jó osztályzatban szépségflastromot a nem kellemes valóságra.

Erkölcsi szépséghibák?

Kicsit igen, de pedagógiailag közelebb van a megoldás, ha a gyereket csak elfogultnak, a szülőket és tanárokat pedig tájékozatlanoknak tartjuk. Az idősebbeknél még számoljunk az esetleges rossz emlékekkel, a szülői szeretet vakságával és azzal, hogy idealista szemléletben nőttek fel, mely szerint a test másodrendű, ha nem alacsonyrendű. Ennyi érzéskomplekszum már azt is megmagyarázza, hogy az elfogultság néha még az alapos iskolázottsággal rendelkező felnőtteket is megkísérti. Egyetlen megbízható orvosság a fáradhatatlan szemléletformálás.

A testnevelésnek ellenzői már nincsenek. Az ellenzék koncentrált ostroma már csak a követelmények, még hevesebben a szintek és az osztályozás ellen irányul.

Vegyük sorjában.

A követelmények hiánya minden célt meghiúsít és teljesen életellenes. A követelmények azok a lépcsőfokok, amelyek a testnevelésben elvezetik a gyermeket a fejlődés legmagasabb fokára. A követelmények rendszere a testnevelés módszerességének alapja és termelékenységének legfőbb forrása. És miért ne legyen az a követelmény szint, ha egyszer annak a követelménynek a kg, vagy a cm a legjobb kifejezési formája? Mert a szint sem más, mint követelmény.

És most az osztályzatnál vagyunk.

Miért hiszik egyes felnőttek azt, hogy a gyermekek éppen a testnevelésben végzik el ösztönzés és jutalom nélkül a kötelességüket, mikor minden más tantárgyban osztályozzák, ösztönzik és jutalmazzák őket? És miért felejtik el, az élet mindennapi tapasztalatai ellenére, hogy az ösztönzés és a jutalmazás ma még társadalmi törvény: képesség szerinti munkának és munka szerinti elosztásnak hívják. A testnevelésben is az osztályzat az az aprópénz, vagy nemes valuta, amellyel a gyerekek fáradozását meg tudjuk fizetni, kinekkinek érdeme szerint.

De elrontjuk a bizonyítványt?!

Először is nem biztos, hogy elrontjuk. Ha azon a testnevelési érdemjegyen múlik a tanuló rendűsége, a testnevelő tanár éppen úgy kijavítja, mint minden más kartársa — ha általános érdemet jutalmaz vele. De csak úgy és akkor.

Miért nem akármikor?

Azért, mert a test tervszerű építése semmivel sem alábbvaló, mint bármely más pedagógiai munka, de emeljük ki az egyedi oldalát: ezt a

feladatot a testnevelés helyett egyetlen más tantárgy sem oldja meg.

De ha valaki nem tudja teljesíteni a követelményeket?

Először is. Ha voltak is túlzások, a követelmények általában az átlagos képességekhez alkalmazkodtak, még le is szálltak egy kissé ez alá.

De ezt sem tudja mindenki elérni!?

Való igaz, felsőbb fokon nem, de rengeteg gyerek leérettségizik anélkül, hogy a legkülönbözőbb tantárgyakból átlépte volna a közepes érdemjegy határát. Nem képes többre. Miért éppen a testnevelésben legyen privilégium a valóság meghamisítása.

Mert a testnevelésben különös képességekre van szükség!?

Ha ez úgy értendő, hogy sajátosra, akkor igen. Különlegesre azonban nem. A matematikai, nyelvi, topográfiai, rajzolási, vagy zenei adottságok és képességek legalább olyan sajátosak és különösek és mégsem tágítunk az igazságtól. A szorgalom a testnevelésben és sportban nem egyszer megszüli a képességeket. Nem egy élsportoló közepes, vagy jelentéktelen testi képességekkel indult, és mégis eljutott a csúcsig.

Arra is felhívom a figyelmet, hogy minden egyes követelmény egy-egy próbaköve az akaratnak. Értse meg mindenki, hogy ez nem egy tantárgy ügye. Ez a személyiség forradalmának egyik szakasza. A jövő perspektívájában nem lesz egész ember, aki át nem esett rajta.

Ennyivel kiegészítem a vitát.

Ami még vitát érdemel.

Ott is legyen követelmény-rendszer és erre épülő osztályzat ahol még nincs: az alsó tagozatban. Amíg nincs, nem hiszem el, hogy ismerjük a gyermekek szükségleteit.

Nem helyeslem a szorgalom túlzott jutalmazását. Legkevésbé az órán. Nem tudom elképzelni, hogy a gyermek az órán ne legyen szorgalmas, ha az óra jó. Az órán kívüli szorgalom már méltánylást érdemel, ha eredményben is kifejezésre jut, egyébként csak a kötelességek alól való kibújás egyik kapuját nyitja meg.

Nem értek egyet azzal sem, hogy külön beszélnek testnevelési magatartásról. A tanulónak van magatartási jegye. Ebben kell összegeződnie a tanuló egész iskolai magatartásának. A testnevelési magatartási jegy csak egy pedagógiai fegyver a fegyelemre nevelésben, erre azonban a testnevelésnek, amelynek a fegyelemre nevelési fegyvertára a leggazdagabb, semmi szükség sincs. Ne a könnyebb végén fogjuk meg a dolgot. Mi lesz, ha ez minden tantárgyban rendszer lesz. Így, zugban is visszaélnek vele.

Mind a szorgalom, mind a magatartás csak mint egy-egy módosító körülmény jöhet számításba.

ÓVÁST EMELEK AZ ELLEN, HOGY A TEHETSÉGET NE JUTALMAZZUK.

Ez ellentétben van az élettel, ahol mindenütt széles kaput nyitunk a tehetség érvényesülésének. Az osztályozás alapja mégis csak elsősorban az eredmény. A tehetség jutalmazásától akkor sem tekinthetünk el, ha kevés munka áll mögötte. Ennek is összhangban kell történnie a többi tantárggyal. Inkább arról gondoskodjunk, hogy a tehetséget képességeinek megfelelő feladatok elé állítsuk és a becsvágyat fokozzuk.

Nem helyeslem a javaslat öt kategóriájának (magatartás, torna, atlétika, játék, öntevékenység) háromra való összevonását (magatartás, követelmények, öntevékenység), mert ez csökkenti az eredmények súlyát. Viszont javaslom, hogy a követelmények rendszerébe vegyék fel az úszást. Ezt az úszás különös jelentőségével (légzésszabályozás, mozgáskoordináció, s lélektani hatások) indokolom. A technika besorolását a magatartás „rovatba" erőszakoltnak tartom. A technika az ügyesség fejlesztésének módszere és eredménye. Az ügyességnek viszont a testnevelésben központi helye van, éppen ezért besorolnám a követelmények elé kiindulópontként, vagy után, mint az eredmények egyik fontos közös következményét. Ezáltal a rendszer kristályosabb lenne és a magatartás, valamint az öntevékenység is csak módosító jelentőséget kapna, amint az sokkal helyénvalóbb is.

Az osztályozási rendszer jelenlegi formájában, elsősorban az atlétikai pontrendszer miatt, bonyolult. Ha sikerül nagyobb mértékű egyszerűsítést eszközölni, akkor a javaslat hosszú időre nyugvópontra juttathatja az osztályozás kérdését. A javaslat így is minden eddiginél nagyobb lépés.

Legfőbb ideje, hogy itt tartunk, mert külföldön már a testnevelési érettségiénél tartanak. Ez is elég nyomós érv a követelmények és az osztó igazság mellett.

Megyeri Ferenc dr.

BIBLIOGRÁFIA

LABDARÚGÁS

Apuhtyin, B.: Cselezés a labdarúgásban. Szportivnije igri, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 103 old.)

Bugliari, M.: A taktika a labdarúgásban. Athletic Journal, 1961. 10. sz. (K. Sz. T. 1961. 4. sz. 86 old.)

Glebov, N.: Új változatok a labdarúgás taktikájában. Die neue Fussball Woche, 1959. 8. sz. és 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 95 old.)

Golovko, V.: Vita a labdarúgásban — a zárásról. Szportivnije igri, 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 109 old.)

Klemig, H.: Labdavezetés és cselezés. Fussball. 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 107 old.)

K. B.: Az időhúzás — taktikai eszköz? Der Fussball Trainer, 1961. 5 .sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 107 old.)

Kolácek, J.: A keménység a modern labdarúgás taktikai eleme. Kopana, 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 110 old.)

Különleges képzés és kötetlen edzés: A védők különleges taktikai képzése. Der Fussball Trainer, 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 112 old.)

Taktikai iskolázás: A párharc. Der Fussball Trainer, 1959. 9. és 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 116 old.)

Taktikai iskolázás: A játékosok feladatai a háromhátvédes rendszerben. Der Fussball Trainer, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 98 old.)

Taktikai iskolázás: A hátvédek feladatai. Der Fussball Trainer 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 123 old.)

Taktikai iskolázás: játékrendszer és taktika. Der Fussball Trainer, 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 112 old.)

Taktikai iskolázás: a fedezetek feladatai. Der Fussball Trainer 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 109 old.)

Taktikai iskolázás: kombinált fedezés. Der Fussball Trainer 1959. 5., 6., 7., 8. számok. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 102 old.)

Taktikai iskolázás: A fedezetek helyezkedése. Der Fussball Trainer 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 112 old.)

Taktikai iskolázás: kölcsönös segítségadás. Der Fussball Trainer 1960. 11. sz. 1960. 6. sz. 117 old.)

Taktikai iskolázás: A páros küzdelem. Der Fussball Trainer, 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 95 old.)

Taktikai iskolázás. Der Fussball Trainer, 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 109 old.)

Taktikai iskolázás: A modern támadójáték. Der Fussball Trainer 1961. 3. és 4. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 111 old.)

Taktikai iskolázás: helyezkedés, helycserék, átadás. Der Fussball Trainer, 1961. 5. és 6. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 109 old.)

Taktikai iskolázás: négy út a modern támadójátékhoz. Der Fussball Trainer, 1961. 9. sz. (K. Sz. T. 1961. 5. sz. 137 old.)

Technikai képzés: kapuralövések belső csüddel. Der Fussball Trainer, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 112 old.)

Technikai képzés: melyik lábbal lőjünk kapura? Der Fussball Trainer 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 98 old.)

Technikai képzés: labdaátvétel fejjel. Der Fussball Trainer, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 122 old.)

Technikai képzés: labdaátvétel, ahogyan a játékban előfordul. Der Fussball Trainer, 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 108 old.)

Technikai képzés: alapforma mint csoportgyakorlat. Der Fussball Trainer, 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 112 old.)

Technikai képzés: rúgás külső csüddel. Der Fussball Trainer, 1960. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 117 old.)

Technikai képzés: társas gyakorlatok. Der Fussball Trainer 1961. 1. és 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 108 old.)

Technikai képzés: kapásrúgás párokban. Der Fussball Trainer, 1961. 3. és 4. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 111 old.)

Technikai képzés: cselezés. Der Fussball Trainer, 1961. 9. sz. (K. Sz. T. 1961. 5. sz. 137 old.)

Technikai képzés: topp-, csavart- és „fordított" rúgás. Der Fussball Trainer, 1961. 5. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 108 old.)

Az állóképesség vizsgálata 10 éves gyerekeknél

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet négy évre terjedő kutatási munkát indított meg, melyet a Sport és Tudomány külön mellékletben ismertetett. Ebből a gazdag vizsgálati anyagból emelünk most ki egy részt, amely szemléltetően bizonyítja, hogy az eddigi ismereteink nélkülözték a tudományosság ismérvét; pusztán tapasztalatokra, s még csak nem is helytálló tapasztalatokra támaszkodtak.

Kísérletünk egyik lényeges részét képezi a tanulók alapvető fizikai képességeinek a felmérése. Vizsgálatunknál elsősorban az érdekelt bennünket, hogy a különböző képességek hogyan viselkednek a megvizsgálhatóság szempontjából, hogyan illeszkednek bele a vizsgálati rendszerünkbe. Vizsgálatunk tárgyát elsősorban tehát a pontosan mérhető fizikai képességek alkothatták. Ez azonban az eredményesség szempontjából még nem lehet elegendő. Ezeknek a képességeknek a mérésére alkalmazott módszereknek és feladatoknak azonos szinten kell mozogniok. Ugyanis vizsgálatunkban nemcsak az érdekel bennünket, hogy egyes képességekben milyen eredményeket mutatnak fel a kísérleti alanyok, hogy ennek alapján megfelelő standard-ek álljanak rendelkezésünkre, hanem az a tény is, hogy egyes fizikai képességek milyen mértékben fejlettek egyénenként és összességben. Ezért az egyes képességek vizsgálatára alkalmazott feladatoknak egyforma szinten kell mozogniok, hogy egyrészt lehetőséget adjanak az egyéni variációk megítélésére egy képességen belül, másrészt ezt a lehetőséget biztosítsák a képességek összességének a viszonylatában. Az egyes képességek fejlettségének vizsgálata közben lényeges különbségeket találunk, amelyek egyrészt a kísérleti alanyok életkorából és fejlődési sajátosságából, másrészt a képességek természetéből fakadnak. Vigyáznunk kell azonban, hogy a képességek fejlettségében mutatkozó arányok a tényleges helyzetnek megfelelően alakuljanak, s ne abból adódjanak, hogy más és más képességet, más és más szintű feladattal mértünk meg.

Ha meg akarunk győződni arról, hogy vizsgálati módszer és a vizsgálat közben megadott feladat megfelel-e az adott korcsoportnak, s hűen tükrözi-e a vizsgált fizikai képesség tényleges fejlettségét, legegyszerűbbnek az az eljárás mutatkozik, hogy a megejtett próbavizsgálatok alapján rangsorgörbét készítünk.

Ebből a szempontból foglalkozunk most

az állóképesség mérésével.

Minden képességvizsgálatnál — bármilyen hosszú időre tervezzük is vizsgálatainkat, — a kezdeti felméréseknél is találunk olyan megnyilvánulásokat, amelyeknek egyértelműségéből arra lehet következtetni, hogy ezeket a későbbi kísérletek is igazolni fogják. Az általunk vizsgált 70 tanuló eredménye is jellemezhet olyan tényt, amelyet az igen nagyszámú kísérleti alany eredménye is igazolni fog. Már a kísérlet indulásánál várakozásteljesen tekintettünk az állóképesség vizsgálata elé, mert

meggyőződésünk volt, hogy az e téren szerzett tapasztalataink helytelen elképzelésen alapulnak.

De kíváncsiak voltunk arra is, hogy az állóképesség mérésére alkalmazott módszer helytálló-e. Komoly problémát jelentett annak az eldöntése, mi legyen a legalkalmasabb mód, hogy a 10 éves tanulók állóképességét hitelt érdemlően meg lehessen mérni. Megszabni egy meghatározott távot nem látszott célszerűnek, mert ennek a távnak különböző idő alatt történő teljesítése nem tükrözte volna a tanulók állóképességének tényleges mértékét. De a táv kitűzéséhez sem rendelkeztünk semmi előzetes tapasztalattal, konkrét eredményekkel, amelyekből megnyugtató módon ki lehetett volna indulni. Az önkényesen elméleti megfontolások alapján kitűzött távolság egyik tanulónak talán sok, a másiknak pedig túlságosan kevés lett volna. Hű képet így nem kaphattunk volna az állóképességükről. Hasonló meggondolások zárták ki azt a lehetőséget is, hogy meghatározott ideig futtassuk a tanulókat. Egyetlen — bár első pillanatra ez sem tűnt teljes értékű megoldásnak, — elképzelés látszott alkalmasnak, hogy minden tanuló tetszés szerinti iramban, tetszés szerinti távolságot fusson, mindaddig, míg el nem fárad. Eközben mértük az időt, s a lefutott távolságot.

Két lényeges ellenvetés mindjárt tehető.

A tetszés szerinti iram minden tanulónál más és más, s így a különböző távolságot különböző iramban teljesíti, tehát eredményes, reális összehasonlítási alapot nem képezhet,

még ha teljesítményét nem külön-külön a távolságban, vagy időeredményben tekintjük, hanem a kettő viszonylatában.

Ezt az ellenvetést maga a kísérlet cáfolta meg. A tanulók egyenként futottak, különböző időben, legtöbbször nem is látták egymás teljesítményét, nem is tudtak társaik eredményéről, mégis azt kellett tapasztalnunk, hogy az iramban lényeges különbség nem mutatkozott. Néhány jellemző példa erre: 5200 métert futott egyik tanuló 29 perc 12 másodperc alatt, 4640 métert egy másik 28 perc 36 másodperc alatt, majd 4420 métert 27 perc 18 másodperc, 2380 métert 14 perc 24 másodperc, 1050 métert 6 perc 18 másodperc és 870 métert 4 perc 48 másodperc alatt futottak más és más tanulók. De sorolhatnánk még számos példát. Azt tapasztaltuk, hogy az egykorú kísérleti alanyoknál a tetszőleges iram nagymértékben egyöntetű, s ahogyan bizonyos fejlődési sajátosságok jellemeznek egy-egy korosztályt, úgy jellemzi a futás közben a szervezetre legcélszerűbb iram felvétele is, s az egykorú tanulóknál ez nagyjából azonos.

Második ellenvetésként felmerülhet az a kétségkívül meglevő tény, hogy

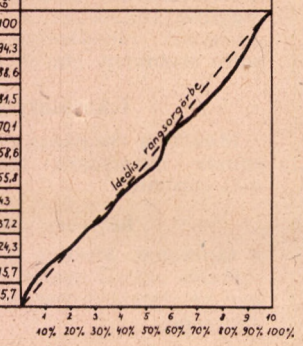
a fáradtság felléptének a mértéke a kísérleti alanyok szubjektív megítélésére van bízva.

Ez az ellenvetés sajnos nem védhető ki ilyen könnyen. Kísérletünkben ugyan mindent elkövettünk, hogy ezt kiküszöböljük, de teljes mértékben nem sikerült. Voltak olyan tanulók, akik a feladatot játékosan fogták fel, s mikor úgy gondolták, hogy már eleget futottak, vagy egyszerűen más mozgásra támadt kedvük, a futást a fáradtság jelentkezése előtt abbahagyták. Ezt megerősítette a futás után mért, s igen gyorsan nyugalmi állapothoz közeli szintre visszatért pulzusszám, de ezt bizonyította a tanuló személyiségéről előzően alkotott benyomásunk is. Voltak tanulók, akik igen komolyan vették e feladatot, s korukhoz képest erős akarattal rendelkezve, még egészségük károsodása árán is képesek lettek volna tovább futni. Ezt megakadályoztuk, bár érzésünk szerint túlzott óvatosságból ezeknél a tanulóknál esetleg 1000—2000 métert is elvettünk a teljesítményükből. Általában 3000—4000 méter felett futni csak azokat a tanulókat engedtük, akiknél a fáradság külső jelei még legkisebb mértékben sem jelentkeztek. Mozgásuk ritmikus volt, légzésük egyenletes, sem sápadtság, sem erős pirulás nem mutatkozott náluk. Meg kell állapítanunk, hogy az általunk mért teljesítménynél az itt említett okok folytán a 10 éves korú gyermekek állóképessége nagyobb. Az első kísérletnél azonban, amikor még megbízható tapasztalati tények nem állottak rendelkezésünkre az állóképességük nagyságáról, nem volt szabad kockáztatni semmit. Nem állt módunkban semmi olyan egzakt eljárás, amellyel futás közben mérni tudtuk volna a fáradtság nagyságát. A pulzusszám, a légzés vizsgálata, és egyéb ilyen egyszerű mérések is csak a futás befejeztével tájékoztattak bennünket, s ekkor már korrigálni nem állt módunkban, ha túl korán állítottuk is le a tanulót. Ezek a vizsgálatok meggyőztek arról, hogy jó néhány tanulót még tovább engedhettünk volna futni jelentős távolságon.

Azoknál a tanulóknál, akik 5000 méter felett futottak, még ennél is tovább mentünk, mert az állandó, gondos orvosi ellenőrzés mellett

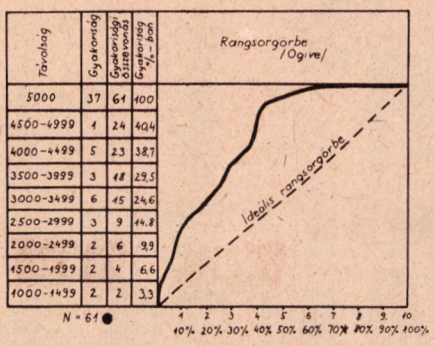
10, 13 ÉS 14 ÉVES GYEREKEK RANGSORGÖRBÉJE

Távolság	Gyakoriság	Gyakoriság összesen	Gyakoriság %-ban
6000-6499	4	70	100
5500-5999	4	66	94,3
5000-5499	5	62	88,6
4500-4999	8	57	81,5
4000-4499	8	49	70,1
3500-3999	2	41	58,6
3000-3499	9	39	55,8
2500-2999	4	30	43
2000-2499	9	26	37,2
1500-1999	6	17	24,3
1000-1499	7	11	15,7
500-999	4	4	5,7



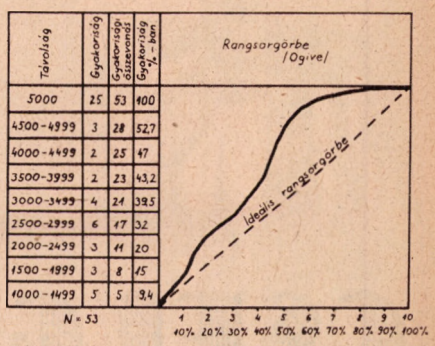
1. ábra

Távolság	Gyakoriság	Gyakoriság összesen	Gyakoriság %-ban
5000	37	61	100
4500-4999	1	24	40,4
4000-4499	5	23	38,7
3500-3999	3	18	29,5
3000-3499	6	15	24,6
2500-2999	3	9	14,8
2000-2499	2	6	9,9
1500-1999	2	4	6,6
1000-1499	2	2	3,3



2. ábra

Távolság	Gyakoriság	Gyakoriság összesen	Gyakoriság %-ban
5000	25	53	100
4500-4999	3	28	52,7
4000-4499	2	25	47
3500-3999	2	23	43,2
3000-3499	4	21	39,5
2500-2999	6	17	32
2000-2499	3	11	20
1500-1999	3	8	15
1000-1499	5	5	9,4



3. ábra

a futást követő elméleti órán is megfigyeltük őket.

Kérésünkre az órát tartó tanár fokozott figyelemmel foglalkozott velük, különböző, a tantárgy természetéből fakadó feladatokkal bízta meg őket, de szereplésük semmiben sem tért el a megszokottól. A futás tehát nem okozott lényeges testi elfáradást, mivel ez minden esetben szellemi elernyedéshez vezet. Erős elfáradáskor ugyanis folyamatos átmenetek lépnek fel az ébrenlét és alvás között, a tudat alvásszerű leszűkülésével járó állapot fejlődik ki, főleg ha huzamosabb ideig tartó, egyhangú futás vagy menetelés váltotta ki azt. Ezt nem tapasztaltuk. Sőt napi tevékenységüket figyelve, ebben sem tértek el a megszokott beosztástól. Jó étvággyal ebédeltek, ebéd után olvastak, vagy játszottak, volt aki edzésre ment, más tanuló a társaival futballozott, tanult, szokott időben vacsorázott, szokott időben lépett fel az álmosság, és az éjszakáját nyugodt álomban töltötte. Igen sok tanulónál a legkisebb izomláz sem jelentkezett.

A 10 éves tanulók közül 70 tanulót mértünk így le. Átlagteljesítményünk 3378,5 méter volt. Idő átlaguk 19 perc 23 másodperc. A kettő viszonylatából kitűnik, hogy átlagosan egy perc alatt 176 métert futattak le. Rangsorgörbéjük az 1. ábrán azt mutatja, hogy a felmérésünk, a feladat megszabása helyes volt. Az ábrába szaggatott vonallal berajzoltuk az ideális rangsorgörbét, amelyet 45°-os egyenes alkot. Azt látjuk, hogy e 70, 10 éves tanuló teljesítményének rangsorgörbéje alig tér el ettől, s az eltérést a kísérleti személyek csekély száma okozza inkább, mint a helytelen, nem megfelelő feladat kitűzése. Meggyőződésünk, hogy sok adat rangsorolása esetén ez az eltérés a minimálisra fog csökkenni. Az általunk számított valóságos átlag 3378,5 méter volt. Ha a görbén az 50%-nak megfelelő pontot megkeressük, s kivetítjük a teljesítményoszlopra, azt találjuk, hogy az megfelel a számított eredménynek, különbséget alig találunk a számított és a rangsorátlag között. Ebből következik, hogy a feladatot helyesen tűztük ki, s a fizikai képességek vizsgálatában az állóképesség rangsorgörbéjének adatait a többi képesség szempontjából történő viszonyítási tényezőként is igen jól alkalmazhatjuk.

Az állóképesség vizsgálatára alkalmazott módszer helyességét más adatok is igazolják. Kísérletünk ellenőrzéseképpen, és azért, hogy választ kapjunk arra nézve, hogy a tanulók az állóképességben felmutatott teljesítményüket a serdülés éveiben megőrzik-e, 13—14 éves tanulókat is lemértünk. A feladatot azonban megváltoztattuk. Ezeknek a tanulóknak általunk nagyjából meghatározott iramban 5000 métert kellett lefutniok, azzal a kikötéssel, hogy aki hamarabb fárad el, az a futást bármikor abbahagyhatja. Természetesen itt is figyeltük a fáradtság fellépését, s mi magunk állítottuk ki azt a tanulót, akinél úgy találtuk, hogy az elfáradás már jelentkezik. A 14 éves tanulók állóképességének rangsorgörbéjét a 2. ábra, a 13 éves tanulókét a 3. ábra mutatja. A 14 éves tanulók számított átlaga 4420 méter volt, időátlaguk 23 perc, 57 másodperc, ebből következik, hogy átlagosan percenként 187 métert futottak. A 13 éves tanulók számított átlaga 3950 méter, időátlaga 21 perc, 26 másodperc, tehát percenként 185 métert futottak. Rangsorgörbéjükre szaggatott vonallal szintén berajzoltuk az ideális rangsorgörbe vonalát. Már rátekintésre megállapíthatjuk, hogy a feladat kitűzése helytelen volt. A 14 éveseknél a megvizsgáltak közel 60%-a, a 13 éveseknél a megvizsgáltak közel 80%-a az utolsó kategóriába esik, elkülönítésükre kevés lehetőség marad, érzékelni teljesítményüket így megnyugtató módon nem lehet. Tehát a feladat túlságosan könnyű volt ahhoz, hogy ezeknél a korosztályoknál az állóképességről helyes adatokat kaphassunk. Biztosak vagyunk abban, hogy ha azt a módszert alkalmazzuk, mint a 10 éveseknél, itt is helyes adatok birtokába jutottunk volna.

Nem célunk most messzemenő következtetéseket levonni, hisz még a kutatás kezdeti szakaszában tartunk, de annyit már most megállapíthatunk, hogy

a 10 éves tanulóknál meglevő állóképesség megőrzésére, és továbbfejlesztésére lényegesen nagyobb gondot kell fordítanunk az új tantervben, mint azt eddig tettük.

A fent említett eredmények ezen túlmenően más szempontokra is felhívják a figyelmünket. Ilyenek a hosszantartó, közepes ingerek és a rövid ideig tartó, erős ingerek hatása, az állóképesség és gyorsaság aránya és fejlesztésének üteme. Ezekkel a kérdésekkel azonban egy másik cikkben kívánunk foglalkozni. Célunk volt, megnyugtató módon bebizonyítani, hogy az alapvető fizikai képességek felmérése közben az állóképesség mérésének módszere helyes volt, s az általa nyert eredmény a 10 éves tanulók tényleges teljesítményét tükrözi.

Pap Ferenc

Az egri Bartók Béla téri új általános iskola pompás tornaterme örömmel tölti el a szakemberek szívét. A neonvilágítású, légkondicionáló berendezéssel ellátott teremhez korszerű öltözők, hideg-, melegvizes mosdók is tartoznak. Kár, hogy az építkezések során nem gondoskodtak azokról a kampókról és tartókról, melyekre a gyűrűk és mászókötelek lettek volna hozzáerősíthetők, mert ezeket utólag nem lehet elhelyezni és így hiányzanak.





CSELGÁNCS

OKTATÁS AZ ISKOLÁBAN

A cselgáncsot mindenki űzheti, férfi és nő, fiatal és idősebb egyaránt. Azonban az anyagkiválasztásnál a kor és a nem jellemző sajátosságai jelentős szempontok, amiket nem hagyhatunk figyelmen kívül. Másként kell összeválogatni az oktatásra szánt anyagot akkor ha fiúk, másként ha leányok és megint másként ha fiatalok vagy idősebbek, versenyzők, vagy csupán „műkedvelők" cselgáncs-oktatásáról van szó. Különösen vonatkozik ez a módszer megválasztásának kérdésére.

„A cselgáncs (judo) önvédelmi jellegű küzdősport; páros küzdelem, ahol mindkét fél — a szabályokadta lehetőségekkel élve — arra törekszik, hogy ellenfelét a küzdelem feladására kényszerítse, vagy pontozásos győzelmet érjen el felette."

A cselgáncs mindenekelőtt az ügyesség, a leleményesség sportja, de ma már nem nélkülözhető az erő sem. Sokoldalúságánál fogva a fizikai képességeken túl jellembeli és akaraterkölcsi tulajdonságokat, mint önuralom, határozottság, gyors helyzetfelismerés, bátorság, győzelembe vetett hit, is fejleszt, amelyek a serdülőkorú fiatalok jellemének alakulását befolyásolhatják. A testnevelőnek a cselgáncs-oktatás során ezek kialakítására különös tekintettel kell lenni.

A cselgáncs sokoldalú technikai felkészültséget igényel és ad művelőinek. Technikai elemei közé tartoznak

állásharcban:

a különféle, kézzel, csípővel, lábbal, vetődéssel hátra- és oldalt végrehajtható dobások, a

földharcban

pedig a különböző leszorítások, fojtásfogások és karfeszítések. Ide sorolhatnánk még a cselgáncs-oktatásnál nélkülözhetetlen és fontos esési gyakorlatokat és igen magas fokon a dobások kombinációit, ellendobásait is.

A cselgáncs sokrétű és összetett mozgásanyagának elsajátítását tovább komplikálja az, hogy mindezeket az ellenfél ellenállása, mozgása közben kell kikényszeríteni. Ezzel magyarázható az is, hogy a cselgáncsban csak hosszú évekig tartó gyakorlás, rendszeres edzés hatására érhető el kimagasló eredmény. Világbajnokságot és helyezést elért versenyzők is inkább tartoznak a középkorú, 35—36 éves, mint a fiatal versenyzők közé. Dobásanyagának gazdag kincsestára kimeríthetetlen. Vannak Japánban olyan idős , 70—75 éves judomesterek, akik már több mint fél évszázada foglalkoznak a cselgáncccsal s bevallásuk szerint még mindig nem mondhatják azt, hogy mindent tudnak.

Mindezekből természetszerűen következnek azok a feladatok és célkitűzések, amelyek meghatározzák a serdülő- és fiatalkorúak cselgáncsoktatását. Megállapíthatjuk, hogy helyes a cselgáncs tanulást minél korábban elkezdeni. Az eddigi tapasztalatok szerint erre legalkalmasabb a 8—10 éves kor. A későbbiek során is, de különösen ebben a korban a sokoldalúságra való nevelés állandó igénye mellett arra kell törekednie a testnevelőnek, hogy a gyerekekben az ügyesség készségét a cselgáncs speciális gyakorlatanyagának felhasználásával alakítsa ki elsősorban. Különösen alkalmasak erre a különböző páros- és csoportos küzdőjátékok. A cselgáncsnál igen fontos szempont a lábak ügyesítése, mint lábralépések, gáncsok, lábkulcsok, horgok kikényszerítése küzdelem közben, amelyeket igen helyes összekapcsolni az egyensúlyérzéket fejlesztő gyakorlatokkal. A jó egyensúlyérzék ugyanis nélkülözhetetlen a dobástanulásnál. Helyes ezeket a „feltételekhez kötött küzdelmeket" versenyszerűen, meghatározott időre végeztetni. Azonban a küzdelmi idő ne haladja meg a 2—3 percet. Egy-egy perc pihenővel ez a menetidő újra megismételhető. A fiatal, fejlődőben levő szervezet ugyanis hamarabb fárad el, mint a felnőtteké. A fejlődési sajátosságokra, mint csontrendszer, izomrendszer, szív- és véredényrendszer, idegrendszer mindig legyünk tekintettel. A munka intenzitásának növelésekor is legfontosabb szempont legyen a

fokozatosság

Mielőtt a cselgáncs egyszerű dobásainak oktatására rátérnénk, meg kell tanítani

helyesen esni

a tanulókat. Minden különösebb felszerelés nélkül gyakorolható. Csupán egy-két talajszőnyeg — 4 méteres — szükséges.

Az esési gyakorlatok oktatása rendkívül fontos a tanulók ügyességének, a gyors helyzetfelismerési készség kialakítása és nem utolsósorban a sérülésmentes oktatás biztosítása szempontjából. A fokozatosság elvének figyelembevételével először az egyszerű gördüléseket, dőléseket, csúsztatott eséseket tanítsuk és csak ezek elsajátítása után térünk rá a zuhanások oktatására. Gondosan ügyeljünk az eséseknél az előírt testtartásra, az átlóirányú átgördülésre, hívjuk fel a tanulók figyelmét a tompító kar szerepére. Kényszerítő helyzetekkel, rávezető gyakorlatokkal szoktassuk őket a helyes végrehajtásra. Oktassuk változatosan, tehát zuhanással padon-, rúdon-, társon át az esési gyakorlatokat. Szerepeljenek a különböző sorversenyek feladatai között is esési gyakorlatok. Célunk az legyen, hogy váratlan, véletlen helyzetekben is tudjanak helyesen esni a tanulók. Járás közben a bokára erősített cselgáncsöv hirtelen meghúzásával gyakoroltathatjuk a csúsztatott esést. Az esési gyakorlatok megtanítása az iskolai cselgáncsoktatás során a testnevelő egyik legfontosabb feladata, hiszen ezek felhasználhatók más sportok oktatásánál is.

Az esési gyakorlatok oktatásával párhuzamosan már rátérhetünk a fö dharc technikai elemeinek valamint az egyszerű dobások oktatására is. A földharc oktatása során mindenekelőtt a helyezkedést kell megtanítani a talajon, majd elégedjünk meg egyelőre a leszorítások oktatásával. A fojtásfogások és karfeszítések oktatása csak ezután következzék, de nem is feltétlenül szükséges. Elég 14—16 éves korban megtanítani ezekre a tanulókat. Sokkal inkább fontos a dobások előkészítő gyakorlatainak oktatása. Itt elsősorban a különböző felállásokra, a szőnyegen történő helyes mozgásra, tehát a mozgás irányaira és különösen az

egyensúlyvesztési helyzetekre

gondolok. Ezeknél a gyakorlatoknál azonban már szükséges a cselgáncs kabát használata. Ennek beszerzése, illetve biztosítása a tanulók részére úgyszólván teljesen lehetetlen, de erre a célra elhasznált kiskabát — gomb és más sérülést okozható tárgy nélkül! — is felhasználható. Mégis azt ajánlanám, hogy használjanak

csupán cselgáncsövet, mert ezt könnyen el tudják készíteni házilag otthon is a gyermekek szülei. Dobásgyakorláshoz ez is megteszi. Az öv — amelynek hossza kb. 180—220 cm, szélessége pedig 4—5 cm — tulajdonképpen rétegesen egymásra hajtogatott vászoncsík, géppel többszörösen végigvarrva. Megkötése a következőképpen történik: az övet közepénél a nyakunkba akasztva a hónunk alatt a két szárát a hátunk mögé vezetjük, majd egymást keresztezve ismét előre hozzuk és a köldök magasságában csomóra kötjük. Az öv megfogása mindkét kézzel a hónaljnál vállmagasságban történik. Ezzel a megfogással egyaránt lehet jobbra és balra befordulni a dobáshoz.

Visszatérve ezekután a dobásoktatás szempontjainak elemzésére, meg kell állapodnunk abban, hogy — mivel minden dobás egyensúlyvesztéssel jár — először

a dobás feltételeit, tehát a nyolc féle egyensúlyvesztést tanítjuk.

A testnevelőnek ez a feladata nem könnyű. Egyes tanulók képtelenek lesznek hosszú ideig megérteni, illetve jól megtanulni ezeket a helyzeteket. Az egyensúlyvesztési helyzetek oktatási menete, ugyanúgy mint csaknem valamennyi technikai elem oktatása, koncentrikus, azaz körben bővülő. Tehát ne a mozgás folyamatából kiszakítva a valóságtól eltérő formában, mechanikusan feldarabolva, vagy statikusan, tehát helyből gyakoroltassuk, hanem úgy, ahogyan a dobás természete azt megköveteli. Ezt a mozgásközbeni gyakoroltatást még akkor is erőltessük, ha a tanulók még nem tudták tökéletesen jól végrehajtani a tanult egyensúlyvesztési helyzeteket, a dobásokat stb. A technika feldarabolását, részeire bontását, de ezt is csak a mozgás természetének megfelelő formában, csak a mozgás folyamatának, lényegének a megértése céljából vállaljuk. A gyakoroltatást már folyamatosan, teljes egészében végeztessük. Mivel a cselgáncs dobásanyaga rendkívül összetett, nehéz mozgás, az állandó, a rendszeres ismétlésre feltétlenül szükség van. Ezért a gyakoroltatáskor törekedjünk a

változatosságra,

hogy a tanulók figyelmét, érdeklődését ébrentartsuk. Az egyszerűbb egyensúlyvesztési helyzetek elsajátítása után térhetünk rá az összetett egyensúlyvesztési helyzetekre és csak ezután a dobásokra.

Mint tudjuk, a cselgáncs dobások nehézségi fokukat, végrehajtási formájukat, hatásukat, irányukat stb. tekintve is igen sokfélék lehetnek. Ezek kiválasztásakor elsődleges szempont az egyszerűség legyen. A tapasztalatok szerint könnyebb az elsajátítása azoknak a dobásoknak, amelyeknél a dobás végrehajtásakor is szemben marad a dobó a társával. Tehát ahol nem kell a dobás végrehajtása érdekében hátat fordítani a dobónak, mint csípődobásoknál, válldobásoknál. Ilyen a fejen átdobás, a bokaingatás oldalt — előre, a boka lerántása, a különböző horogdobások stb. Célszerű tehát először ezeket tanítani, vagy legalább is ezek közül egy-kettőt és csak ezután az úgynevezett „befordulásos" dobásokat. De ugyanakkor éppen a sokoldalú felkészítés érdekében egy-egy megtanult dobás után helyes annak ellentétes vagy kontradobását tanítani, hogy egy esetleges rossz dobáskísérlet után variálni tudjon egy másik dobással. Ennek ellenére mégse akarjunk túlsok újat adni a tanítványainknak, különösen akkor, ha még nem idegződtek be jól a tanult dobások, fogások sem. A változatosság elve is egy-egy dobás sokféle alkalmazására vonatkozzon inkább, mint a cselgáncs sokrétű dobásanyagának oktatására. Ezek közül is azokat válasszuk ki elsősorban, amelyeket gyakran alkalmaznak versenyeken a cselgáncsosok, így a támasztott gáncsdobást, a belső combdobást, a horogdobásokat, a térd- és bokaingatásokat, a bokalerántást, a fejen átdobást.

Mindezek mellett legfontosabb célunk az legyen, hogy a cselgáncson, mint a nevelés egyik eszközén keresztül neveljük tanítványainkat bátor, küzdeni, nehézséget elviselni tudó emberekké. Alakítsuk, formáljuk jellemüket olyanná, amilyent az élet, a társadalom elvár a pedagógusoktól. Tehát őszinte, munkáját szerető, következetes és szorgalmas emberekké. Ilyen értelemben a cselgáncs-sport is nagy szolgálatot tehet tanuló ifjúságunk egészséges testi és szellemi nevelése érdekében.

A földharcot a leszorítások oktatásával kezdjük. Ezeket taníthatjuk a dobásokkal párhuzamosan. A leszorítások különböző változatainak oktatásakor ne feledkezzünk meg a leszorításokból történő kiszabadulások tanításáról sem. S ha már megértették és eleget gyakorolták, azonnal térjünk rá ezek küzdelem-közbeni alkalmazására is változó körülmények között. Ugyanez vonatkozik a fojtásfogások és karfeszítések oktatására is.

Külön feladata legyen a testnevelőnek

az állásharc és a földharc különböző átmeneteinek a tanítása,

és gyakoroltatása. A tapasztalat ugyanis azt mutatja, hogy a versenyzők is sokszor teljesen indokolatlanul abbahagyják a küzdelmet egy-egy sikeres vagy sikertelen dobás után.

Végül arra hívom fel a figyelmet, hogy állásharcban a dobásokat, földharcban különböző fogásokat

nemcsak jobbra, hanem balra is

tanítsák. De vonatkozik ez már az esések és az egyensúlyvesztési helyzetek oktatására is.

Az önvédelem oktatással kapcsolatban csupán a következőket szeretném elmondani: jóllehet a tanulók igényelni fogják a tesnevelőjüktől, mégis önvédelem helyett minél több cselgáncsot oktasson. Értesse meg a tanulókkal, hogy tulajdonképpen a cselgáncs is önvédelem. Félő ugyanis, hogy úton-útfélen és főleg meg nem engedett formában provokálják majd ki a tanulók a lehetőséget a tanultak kipróbálására. Az önvédelem nem játék. Ha mégis vállalkozik rá testnevelő, csak felsőbb osztályosoknak tanítsa és azoknak, akiknek jutalomként szánta. Az anyagkiválasztásnál is gondosan ügyeljen arra, hogy azok hatásfoka ne legyen veszélyesebb a cselgáncs dobásokénál. Tehát lehet tanítani a karkiszabadításokat, az átkarolások védéseinek jórészét és általában a dobásos, a csuklócsavaros, a csuklófeszítéses védéseket, de lehetőleg ne tanítsák az elvezető, a támadó fogásokat, az idegnyomásos védéseket, a kézélütéseket, vagyis azokat a fogásokat, amelyek sérülés veszélyével járnak.

A cselgáncs-oktatásra vállalkozó testnevelőknek a következőket ajánlom:

1. A cselgáncs-oktatás során is törekedjenek a sokoldalúságra és a változatosságra.

2. Törekedjenek az alapvető és a cselgáncshoz szükséges képességek, készségek és akaraterkölcsi tulajdonságok kialakítására.

3. Tartsák be a fokozatosság elvét és különös gonddal ügyeljenek a tanulók testi épségére.

4. Minden technikai elem oktatásánál — ha játékos formában is — a valószerűségre, az életszerűségre törekedjenek. Ennek érdekében már a gyakoroltatás kezdetén is mozgás közben feltételekhez kötött küzdelem formájában ellenállás nélkül, vagy mérsékelt ellenállással gyakoroltassa a dobásokat, fogásokat.

5. Törekedjenek a tanult mozgások mielőbbi összekapcsolására, a dinamikus sztereotipek kialakítására, a folyamatos küzdelem biztosítása érdekében.

6. Legyenek tekintettel az iskoláskorú fiatalok fejlődési sajátosságaira, értelmi képességük színvonalára, a figyelem gyakori lankadására.

7. Ne a versenyszerű felkészítés legyen a céljuk, hanem a cselgáncsozáshoz szükséges alapok lerakása a mozgáskészség kialakítása.

Galla Ferenc



Értelmi fogyatékos tanulók gyógytestnevelése és testnevelése

Társadalmunkban, — a felszabadulás előtti munkaviszonyokkal ellentétben — minden ember megtalálhatja a képességeinek megfelelő munkakört, s megtalálják azok is, akik csökkent testi vagy szellemi képességeik folytán nem alkalmasak minden munkakör betöltésére.

Azok a tanulók, akikről szó lesz, képezhető értelmi fogyatékosok. Nem azonosak tehát a súlyosan imbecilis gyermekekkel, akik csak kismértékben és igen nehezen képezhetők, s társadalmunk számára — a tudomány jelenlegi állása mellett — önálló munkaerőt nem jelentenek.

A képezhető szellemi fogyatékos tanulók, fővárosban és vidéken egyaránt, gyógypedagógiai iskolákba járnak, ahol szakképzett gyógypedagógiai tanárok segítségével sajátítják el a számukra kidolgozott speciális gyógypedagógiai tanterv tananyagát és követelményeit. A tanulók fiúk és leányok, 6—15 éves korig.

A VIII. osztály elvégzésekor, tanulmányaik befejeztével, úgyszólván valamennyien a termelőmunka olyan területén helyezkednek el, ahol főleg a fizikai munka dominál. Mivel azonban a technika fejlődése, a fokozott automatizáció lassan megszünteti a fizikai és szellemi munka közötti lényeges különbséget, ezért ezeknek a tanulóknak is olyan testi és szellemi képességekre van szükségük, hogy korszerű technikai üzemi berendezéseket is kezelni tudjanak!

Itt kapcsolódik bele a testnevelő, illetve gyógytestnevelő tanár munkája a személyiség sokoldalú fejlesztéséért, a szocialista ember kialakításáért folytatott küzdelembe! Az a tanuló ugyanis, aki a gyógypedagógiai iskolában nyolc éven keresztül rendszeres testnevelésben, illetve gyógytestnevelésben részesült, nyilván másképpen viszonyul majd a közvetlen fizikai és az automatizált munkához, mint az a tanuló, aki ilyen jellegű képzésben nem részesült!

A kérdés tárgyalásánál

tervezési, szervezési, majd gyakorlati

problémákkal és eredményekkel foglalkozunk.

1. **A tervezési munka** részletes idegszakorvosi és iskolaorvosi vizsgálattal kezdődött; ekkor történt a tanulók szellemi és testi képességeinek részletes megvizsgálása, valamint a felmentések és gyógytestnevelésre utalások.

A tervezési munka következő része az évi célkitűzés megállapításából és a tanmenetek elkészítéséből állt. Az évi célkitűzés általános jellegű, s minden osztály számára azonos volt: mozgás és játék megszerettetése, bizonyosfokú koordináltságra való törekvés, *mozgásélmények* adása, valamint ezzel egyidejűleg a segítőkész közösségi magatartás kialakítása. A tanmenetek speciális jellegűek, tehát osztályonként alkalmazkodtak a tanulók testi és szellemi képességeihez. A gyógypedagógia gyermekanyag ugyanis a legváltozatosabb képet mutatja: a tanulók egy része rendkívül nehezen fegyelmezhető, hypermotilis, valamint erősen agresszív és antiszociális jellegű; ugyanakkor másik részük rendkívül lassú felfogású, erősen gátlásos, koordinálatlan, mozgáskorlátozott, sőt nem ritkán mozgásundorban szenvedő gyermek.

2. **A szervezési munka** a tanulók munkarendjének kialakítását, s ahhoz való alkalmazkodásukat jelentette. Minden osztálynak heti két testnevelési órája volt. A gyógytestnevelésre utaltak — a tanulók mintegy 12%-a — szintén heti két alkalommal, a délutáni órákban jártak a foglalkozásokra. A kiemelkedő képességű tanulók részére pedig heti két órában testnevelési szakkört tartottunk, hogy a jóképességű tanulóknak megfelelő fejlődési lehetőséget nyújtsunk.

Az említett testnevelési, gyógytestnevelési és szakköri foglalkozásokat tanulók számára sok élmény tette még kedveltebbé: iskolai ünnepélyeinken bemutatott népitáncok, tornagyakorlatok; évközi gyógytestnevelési bemutatók a szülők részére; testnevelési kirándulások; őszi, téli és tavaszi terepversenyek; labdarúgó, atlétikai és torna háziverseny, valamint iskolai tornaünnepély a tanév végén.

3. **A gyakorlati eredmények** több szempontból igazolták, hogy lehet és kell a szellemi fogyatékos tanulókkal szakosított gyógytestnevelő, illetve testnevelő tanárnak foglalkoznia:

Az iskola 150 tanulója közül az elmúlt tanévben 125 tanuló járt testnevelésre, 18 gyógytestnevelésre, 7 tanuló volt részleges, illetve időleges felmentett, s mindössze 5 tanuló teljes felmentett, ami a gyógypedagógiai gyermekanyagot tekintve nem sok.

A tanulók mozgásbeli, illetve szellemi fejlődésének regisztrálása érdekében minden tanulónak külön testnevelési, illetve gyógytestnevelési fejlődési lapja volt, amelyre félévenként részletes mérési adatokat és általános adatokat jegyeztünk fel, mint magasság, testsúly, fejkörfogat, mellkaskörfogat, pulzus, vérnyomás, vitalkapacitás, valamint egyensúly, hallás, térérzék vizsgálata, reflexreakciókészség, mozgáskoordináció fejlődésének ellenőrzése. Az adatokon kívül minden méréskor feljegyeztük az iskolaorvos, az osztályvezető, a testnevelő, valamint a szülők észrevételeit, véleményét a gyermek fejlődésével kapcsolatban.

A fejlődés lemérhetőségét bizonyítják továbbá mindazok a véleményezések, melyeket vállalatvezetők és termelőszövetkezeti elnökök közvetítettek iskolánk részére. Szerintük a tőlünk hozzájuk került tanulók értelmesebbek, önállóbban és munkabíróbbak az eddig megszokottnál, s szívesen látott munkaerők, segédek, illetve betanított munkások a gyárakban és termelőszövetkezetekben.

A szülők és pedagógusok véleménye az, hogy a tanulók fegyelmezettebbé, életvidámabbá, munkakedvelőbbé válnak a rendszeres testnevelési és gyógytestnevelési foglalkozások hatására!

A gyógypedagógia egyéb területein: siketeknél, vakoknál, igen szép és eredményes testnevelői munka folyik. A szellemi fogyatékosokkal való foglalkozás azonban igen kismértékű: csupán néhány lelkes gyógytestnevelő foglalkozik kevés iskola tanulóival. Igen hasznos lenne tehát, ha a gyógypedagógiai intézmények igazgatói keresnék a testnevelő-gyógytestnevelő tanárokat, s a Testnevelési Főiskola utolsó éves hallgatói és a már működő testnevelő és gyógytestnevelő tanárok ezt a különleges munkakört választanák.

Igen nagy segítséget, sok értékes tapasztalatot nyújthatnának egymásnak mindazok, akik ezen a munkaterületen dolgoznak, illetve működni fognak! Tapasztalatcsere, kollektív tanmenetkészítés, gyógypedagógiai testnevelési és gyógytestnevelési tanterv együttes kidolgozása, több idegszakorvos és pszichológus bevonása a gyógytestnevelők munkájába vezet a jobb munkához.

Törődjünk a képezhető szellemi fogyatékos tanulókkal, a testnevelés és gyógytestnevelés területén is! Belőlük is dolgozó emberek lesznek; s végső soron semmi áldozat nem lehet elég nagy azért, hogy a társadalom érdekében, ezeknek a gyermekeknek és szüleiknek egészségét, önbecsülését, boldogságát visszaszerezzük, illetve megadjuk.

Pergovácz Erzsébet
gyógytestnevelő tanár

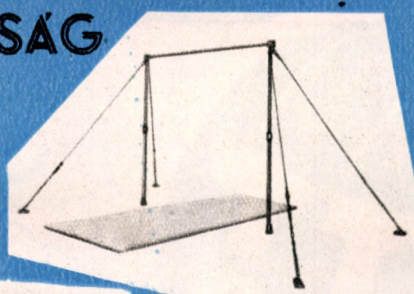
Lapzárta minden hónap huszonötödikén. Lapzártáig a harmincöt nap múlva megjelenő anyagnak a szerkesztőséghez be kell érkeznie, hogy az nyomdakész állapotba helyezhető legyen. Nyomdakész az a cikk, amely a papír egyik oldalára géppel van írva, egy oldalon harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. Új bekezdés kivételével minden sor az írás szélén kezdődik. A gépírásban aláhúzás, ritkítás, végig nagybetűs írás nincs. A kiemelés jelzése puha grafitceruzás aláhúzás, vagy a papír szélére írt ugyanilyen rendelkezés.



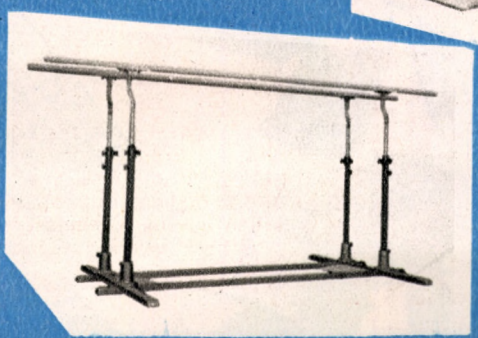


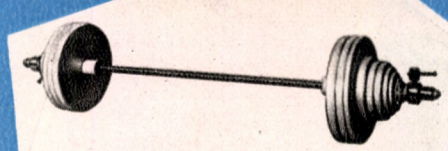


AZ EGYESÜLT ARAB KÖZTÁRSASÁG



számára nagyon sok sporteszközt készít





az Óbudai Sportszergyár



Hazai és külföldi **SPORTOKTATÓ FILMEK**

kölcsönözhetők a **SPORTPROPAGANDÁNÁL**

Budapest VIII., Rákóczi út 57/a. Telefon: 134-468

KÖTÖTT ÉS SZABADFOGÁSÚ BIRKÓZÁS
JÉGKORONG I—II. (csehszlovák)
SÍ ISKOLA I—II. (osztrák)
3000 m-es AKADÁLYFUTÁS
ATLÉTIKAI EB BELGRÁD 1962
SÚLYEMELŐ VB BUDAPEST 1962
A VÍZILABDA TECHNIKÁJA
A KOSÁRLABDÁZÁS OKTATÁSA
KENUZÁS
BRUMEL UGRIK (szovjet)
RÚDUGRÁS (csehszlovák)
ASZTALITENISZ
ÖKÖLVÍVÁS
KARDVÍVÁS I—II.
TŐRVÍVÁS I.
LABDARÚGÓ ISKOLA I.
MAGYARORSZÁG—AUSZTRIA LABDARÚGÓMÉRKŐZÉS

Kölcsönzési idő Budapesten 2 nap, vidékre 5 nap, melybe a küldési és visszaküldési idő is beleszámít.
A filmek kölcsönzési díja 20—40,— Ft, melyhez vidékre az utánvét díja is hozzászámít.
A filmek oktatás céljára készültek mozgástanulmányozásra alkalmas lassított felvételekkel.



a hét kedvence...

sport és tudomány

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA



VII. ÉVFOLYAM
3 SZÁM
ÁRA
4 FORINT
BUDAPEST, 1963 MÁRCIUS HÓ
INDEX 25752

sport és tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

VII. ÉVFOLYAM ★ 1963 MÁRCIUS ★ 3. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

Bay Béla dr., Granek István, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., Lissák Kálmán dr., Nagy György, Pető Béla főszerkesztő, Sárosi Imre, Sir József dr., Sós István, Tóth Dezső

TARTALOM

Országos Sportnapok ... 65
VAD DEZSŐ: Iskola: 60% — kür. 40% marad — A budapesti műkorcsolyázó és jégtánc EB tapasztalatai ... 66
A labdarúgó olimpiai torna és a Nemzetek Kupája ... 68
ANTAL ZOLTÁN: Ifjúsági labdarúgó válogatottunk másfél évtizede ... 69
SZÉCSÉNYI JÓZSEF: A diszkoszvetés speciális felkészítő gyakorlatai ... 70
GRANEK ISTVÁN: Kajak-kenusok köredzése ... 72
Márciusi versenynaptár ... 74
KRÁNITZ ISTVÁN: Szemafor védés kézilabdázásban ... 76
SIROKMÁNY LAJOS: Egységes elvek szerint fokozottabb munkát az öttusa sportban ... 78
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Az igazságosabb úszó pontversenyért 79
Világhíradó ... 80
RAJKAI TIBOR DR.: A sport alkattani kérdései ... 82
ZÖLD JÁNOS: Hozzászólás a „Világnézeti kérdések a testnevelés elméletben" című vitához ... 84
Az olvasó hozzászól, javasol, kifogásol, megjegyez ... 88
DOBOZY LÁSZLÓ: A csontirongától a műkorcsolyáig ... 89
Iskolai sport és testnevelés ... 90
HUSZÁR PÁL: A testnevelés eredményeinek elbírálása és osztályozása ... 90
RÉDEY REZSŐ: Az iskolai úszásoktatás és a versenyrendszabályok ... 92
PIERRE DUTARTRE: Iskolások tájékozódási versenye ... 92
SZABÓ JÁNOS: 10—12 éves gyerekek fizikai képességeinek fejlesztése ... 94
NOVÁK ISTVÁN: A kisdobosok és a Kilián-mozgalom ... 96
Címképünk: Indul a labdarúgó-bajnokság, itt a tavasz, de itt-ott még a téli sportok háza-táján is zajlik az élet (MTI foto)

CONTENU

Journées sportives nationales ... 65
D. VAD: Les championnats d'Europe de patinage artistique et de danse sur grase ... 66
Le tournoi olympique et la Coupe des Nations de football 68
Z. ANTAL: Quinze ans de l'équipe junior hongrois de football ... 69
J. SZÉCSÉNYI: Excercices préparatoires spéciaux du lancement de disque ... 70
I. GRANEK: Entraînement «circuit» de kayak-canoë ... 72
Calendrier sportif du mois de mars ... 74
I. KRÁNITZ: La défense en «sémaphore» dans le handball 76
L. SIROKMÁNY: Activité augmentée, selon des principes concertés dans le pentathlon moderne ... 78
I. BÁRÁNY: Pour un concours nautique aux points plus équitable ... 79
Actualités du monde ... 80
T. RAJKAI: Les questions de la constitution humaine du point de vue sportif ... 82
J. ZÖLD: Contribution à la discussion en cours sous le titre: «Questions idéologiques dans la théorie de l'éducation physique» ... 84
Le lecteur demande la parole: propositions, critiques, observations ... 88
L. DOBOZY: Histoire du patinage du patin d'os au patinage artistique ... 89
Le sport et l'éducation physique dans les écoles ... 90
L. HUSZÁR: Appréciation et classement des résultats de l'éducation physique ... 90
R. RÉDEY: L'enseignement scolaire de natation et les règles de compétition ... 92
J. SZABÓ: Les développement des possibilités physiques des enfants de 10 à 12 ans ... 94
I. NOVÁK: Les pionniers et le mouvement «Kilián» ... 96

CONTENTS

National Sport Days ... 65
D. VAD: The European Figure-Skating and Ice-Dance Championships ... 66
The Olympic Soccer Tournament and the European Cup of Nations ... 68
Z. ANTAL: Hungary's Junior Football Team — the Results of Fifteen Years ... 69
J. SZÉCSÉNYI: Special Preparatory Exercises in Discus Throwing ... 70
I. GRANEK: Circuit Training of Kayak and Canoe Competitors ... 72
Sporting Calendar for March ... 74
I. KRÁNITZ: Semaphor Defence in Handball ... 76
L. SIROKMÁNY: Modern Pentathlon — Intensified Work on the Basis of Uniform Principles ... 78
I. BÁRÁNY: For a Fairer Points Competition in Swimming 79
World News ... 80
T. RAJKAI: Questions of Physique in Sports ... 82
J. ZÖLD: A Contribution to the Discussion on the „Ideological Problems in the Theory of Physical Education" 84
Readers' Suggestions and Observations ... 88
L. DOBOZY: From the Bone Skate to the Figure Skate ... 89
Sports and Physical Education in the Schools ... 90

INHALT

Landessportwoche ... 65
D. VAD: Die Europameisterschaften im Kunsteislauf und Eistanz ... 66
Olympiaturnier und Pokal der Nationen im Fussball ... 68
Z. ANTAL: Fünfzehn Jahre ungarische Fussballnachwuchsmannschaft ... 69
J. SZÉCSÉNYI: Die speziellen Vorbereitungsübungen im Diskuswerfen ... 70
I. GRANEK: Circuit Training der Kajak-Kenusportler ... 72
Wettkampfkalender für März ... 74
I. KRÁNITZ: Semaphorverteidigung im Handball ... 76
L. SIROKMÁNY: Gesteigerte Leistungen aufgrund einheitlicher Prinzipien im modernen Fünfkampf ... 78
I. BÁRÁNY: Für eine gerechtere Punktwertung im Schwimmen ... 79
Weltrundschau ... 80
T. RAJKAI: Die konstitutionellen Fragen des Sports ... 82
J. ZÖLD: Beitrag zur Diskussion: „Weltanschauungsfragen in der Theorie der Körpererziehung" ... 84
Diskussionsbeiträge, Vorschläge, Kritiken und Bemerkungen der Leser ... 88
L. DOBOZY: Vom Knochenschlittschuh bis zum Eiskunstlauf 89
Sport und Körpererziehung in der Schule ... 90

СОДЕРЖАНИЕ

Спортивные праздники страны ... 65
Д. ВАД: Европейский чемпионат по фигурному катанию и танцам на льду ... 66
Олимпийские соревнования по футболу и игры на кубок наций ... 68
З. АНТАЛ: Нашей сборной юношеской команде — пятнадцать лет . 69
И. СЕЧЕНЬИ: Специальные подготовительные упражнения по метанию диска ... 70
И. ГРАНЕК: Тренировка по кругу на байдарках и каноэ ... 72
Спортивный календарь на март месяц ... 74
И. КРАНИТЦ: „Семафор" – способ защиты при игре в ручной мяч 76
Л. ШИРОКМАНЬ: Более интенсивная работа по единым принципам в пятиборье ... 78
И. БАРАНЬ: Бороться за более справедливую оценку по баллам на соревнованиях по плаванью ... 79
Вокруг света ... 80
Т. РАЙКАИ: Вопросы структуры спорта ... 82
И. ЗЕЛД: Выступление в дискуссии: „Идеологические вопросы в теории физкультуры" ... 84
Читатель высказывает свое мнение, предлагает, возражает, замечает . 88
Л. ДОБОЗИ: От костяного конька до фигурных коньков ... 89
Спорт и физическа ' культура в школе ... 9

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

63.2271 Egyetemi Nyomda, Budapest



ORSZÁGOS SPORTNAPOK

Az MTST elnökségének határozata szerint 1963. augusztus 11—20. között szinte valamennyi községben és városban megrendezik az I. Országos Sportnapokat, a központi versenyeket és ünnepségeket pedig Budapesten tartják.

Ismeretes, hogy a fejlett testkultúrájú országokban — így hazánkban is — a testnevelés és sport fejlődése, terjedése során kialakultak a mozgalom sajátos ünnepségeinek formái, rendszerei. A mozgalom jelentősége, szerepe elsősorban abban domborodott ki, hogy kiemelte a testi nevelés fontosságát, terjesztette és népszerűsítette a testnevelést és a sportot, s meghatározott eszmei, politikai tartalma volt.

Az Országos Sportnapok megrendezésében egyébként figyelembe is veszik a korábbi hasonló rendezvények — Fény ünnepe, Béke és Barátság sportnapok stb. — tapasztalatait. Van azonban sok új eleme is, s ezért tartalmában és formájában egyaránt megfelelhet az újabb igényeknek, a korszerűség követelményeinek. Meg is említünk közülük néhányat.

Az Országos Sportnapok felépítése összefüggő rendszer, szervesen kapcsolódik testnevelési és sportmozgalmunk szervezetéhez, versenyrendszeréhez, céljaihoz. A Sportnapokkal minden negyedik évben alkalmat akarunk adni a sportegyesületeknek, az iskoláknak és fegyveres testületeknek, hogy az ünnepségen lemérhessék eredményeiket, számot adhassanak tevékenységükről. Nem csupán arról van tehát szó, hogy formális ünnepségeket szervezzünk, hanem, hogy az Országos Sportnapok az egész magyar sportmozgalom tényleges seregszemlévé váljanak. Az ilyenfajta követelmények arra is rámutatnak, hogy szervezésükhöz, előkészítésükhöz hosszabb idő kell, hiszen az egész seregszemle programja igen széles területet ölel egybe.

Az Országos Sportnapok megrendezésére minden negyedik évben, abban az esztendőben kerül sor, amikor — a tervek szerint — a testnevelési és sport tömegszervezet újjáalakul, s amikor vezető szerveink újraválasztása esedékes. Ezért az Országos Sportnapok mindennél kézzelfoghatóbb bizonyítékot adhatnak a mozgalom fejlődéséért végzett munkáról.

Az sem véletlen, hogy a nagyszabású eseménysorozatra mindig az olimpiát megelőző évben kerül sor. Így ugyanis nagyszerű áttekintést nyerhetünk legjobb sportolóink olimpiai előkészületeiről. A helyesen irányított és szervezett sportesemények olyan légkört alakíthatnak ki, amely fokozza a sport népszerűségét — ez pedig újabb erkölcsi, szellemi erőt kölcsönöz olimpiai csapatunknak.

Az idei I. Országos Sportnapok megrendezése igen nagy feladat. Az előbb említett valamennyi fő elvet és célt — az idő rövidsége miatt — még nem érvényesíthetik. Eredeti elgondolásunk az, hogy a helyi és központi ünnepségekre sportszervezeteink gondosan felkészülhessenek és azokat augusztus 20. táján meg is rendezzék. A TST-k irányította rendező bizottságokkal mintegy félmillió személyt már az I. Országos Sportnapok előkészületeibe bevonhatunk. Különleges célok kitűzésére nincs is szükség. Ha minden sportoló, sportvezető és minden sportszervezet rendszeresen, egy kicsit jobban dolgozik, közös akarattal, összefogással máris nagy eredményeket érhetünk el. Lényeges, hogy az Országos Sportnapok szervezése ténylegesen mozgalmi alapon folyjék. Nélkülözhetetlen, hogy a sportszervezetek mellett társadalmi szervezeteink és állami szervezeteink, szakszervezeteink, a KISZ, a Népfront, az Országos Nőtanács, a tanácsok és fegyveres testületek stb. támogassák a sportnapok sikerét.

Az Országos Sportnapokon zajlanak le a falusi dolgozók országos spartakiádjának döntői atlétikában, kézilabdában és röplabdában; a fegyveres erők tömegbajnokságainak döntői 7 sportágban; a sportiskolák versenyei tornában, vívásban, atlétikában; a középiskolás kupadöntők labdarúgásban, kosárlabdában, kézilabdában és röplabdában; a Magyar Népköztársasági Kupa döntői röplabdában és kézilabdában. Ezenkívül számos magasszínvonalú nemzetközi sportesemény ad alkalmat a válogatott keretek, elsősorban az olimpiai keret megfelelő versenyeztetésére, a nézők szórakoztatására. A tervek szerint rendeznek: nemzetközi torna, atlétika, úszó, vízilabda, kerékpáros, ökölvívó, autó go-kart versenyeket, s lefutják a motoros Nagydíjat is. Ezenkívül a Sportnapok programjához idomulnak az egyes sportágak egyéb hazai versenyei és bajnokságai. Az ünnepség érdekes színfoltja lesz az MHS sportolóinak technikai bemutatója és az augusztus 20-i vízikarnevál. Az Országos Sportnapok 8000 részvevővel végül nagyszabású ünnepéllyel zárulnak. Már a záróünnepély tervezésekor életrevaló elképzelések merültek fel. Ezek szerint rendezik majd meg az „Erő, Szépség, Öröm" ünnepét.

A záróünnepélynek egyébként két része lesz. Első része nappal, második része pedig a Népstadion világítása mellett este zajlik le. Az előkészületek sem korlátozódnak csupán a tíznapos ünnepségre. Vidéken és a fővárosban már tavasszal népszerűsítjük a Sportnapokat, hogy minél nagyobb tömegek, minél korábban, mentül tervszerűbben készüljenek a részvételre.

Sportszervezeteink, sportszervezőink az idén tehát nagy feladatok előtt állnak: sportéletünk új szervezeti felépítésén fáradoznak. Eközben az újat minden vonatkozásában keresik. Nos, az Országos Sportnapok létrehozása is ilyen új vonás. E nagy seregszemle sikeres előkészítése és megszervezése olyan légkört teremthet, amely alapja lehet a magyar sport újabb sikereinek.



A BUDAPESTI MŰKORCSOLYÁZÓ ÉS JÉGTÁNC EURÓPA-BAJNOKSÁG TAPASZTALATAI

„Régen vettem részt ilyen családias hangulatú, baráti légkörű világversenyen... A rendezés tökéletes volt...” A hivatalos nyilatkozat szavai ismerősnek tűnhetnek, nem is azért idézzük újból a főrendezői tisztet betöltő ISU, a Nemzetközi Korcsolyázó Szövetség alelnökének, Jacques Favartnak nyilatkozatát, mintha ezzel valami újat akarnánk megállapítani, hanem sokkal inkább azért, hogy e nyilatkozat, a tények alapján nézzünk egy kicsit a rendezés kulisszái mögé.

Az elmúlt évek Budapesten rendezett világversenyei általában jól sikerültek, az érdekelt felek elégedetten, kedves élményekkel távoztak. Nem volt baj a rendezéssel. Ez a sok apró finomságot, kedves szívélyességet, de elsősorban tökéletes szervezettséget igénylő munka azonban ezúttal jobb, színvonalasabb volt, mint eddig bármikor. Vajon miért? Elsősorban azért, mert a magyar sport legfőbb szerve, az MTST jelentősen változtatott korábbi „alapállásán” a rendezés, a lebonyolítás nagyobb és apróbb részletkérdéseiben egyaránt. Korábban a jóváhagyott munkatervek és költségvetések után tulajdonképpen a szövetségekre bízták az operatív munkát. Most viszont az új összetételű elnökség — a súlyemelő VB tapasztalatait helyesen értékelve — a magyar sportvezetés egészének ügyévé, feladatává tette a műkorcsolyázó EB sikeres lebonyolítását. Az operatív munkát az MTST egyik elnökhelyettese irányította, s a munkában osztályvezetők, főelőadók, az apparátus dolgozói is részt vettek.

Ez alapozta meg a lebonyolítás sikerét, a rendezés diadalát, amelyet a szövetség oly odaadó, a viadal alatt napi 14—16 órát munkában, szolgálatban levő derék társadalmi aktíváinak lelkesedése tett teljessé. Ez a legfelsőbb szintről kiinduló együttműködés nagyszerűen ment. A gépezet olajozottan működött még akkor is, ha valahol és néhol a meg nem értés, a féltékenykedés miatt akadoztak a fogaskerekek. Ez azonban sehol sem látszott, csak legfeljebb apróbb, felesleges nehézségeket okozott, amelyeket legközelebbre már minden bizonnyal sikerül kiküszöbölni.

A nagy világversenyek lebonyolítása terén, úgy érezzük, a magyar sport ezúttal végleg megtalálta a helyes utat. A hivatali apparátus és a társadalmi aktívák összefogása, közös erőfeszítése tökéletessé tette a rendezés munkáját. S éppen ezért itt az ideje, hogy sportolóink eredményei, a nemzetközi szövetségekben tapasztalható tekintélyünk alapján egyre több és több világverseny megrendezésére vállalkozzunk. Szaporodó létesítményeink — az előbb-utóbb, reméljük, elkészülő fedett sportcsarnok — ennek megfelelő keretet is biztosíthatnak, ez a műkorcsolyázó Európa-bajnokság pedig kifogástalan ajánló-levél lehet újabb rendezési igényeink benyújtásakor.

A sikerhez nagy részt adott a Posta, a gyors, tökéletes hírszolgáltatás lehetőségeinek biztosításával. A jelentősebb külföldi hírügynökségek saját használatú telex-gépek, közvetlen telefonok segítségével a világ minden részébe továbbíthatták tudósításaikat. Nyoma sem volt az egyébként szokásos, kisebb várakozásból fakadó bosszankodásnak, s ilyenformán a kilencvenkilenc versenyző mellett a százegy külföldről érkező tudósító is elégedetten távozott Budapestről.

Alain Calmat

Talán kicsit hosszúra nyúlt ez a rendezésről szóló beszámoló. Mégis mindezt el kellett mondani erről a versenyről. Egyébként is az a helyzet, hogy a rendezés terén talán több új vonással találkozhatunk, mint kifejezetten a versenyeken.

A mezőnyök élén ugyanis változatlan a helyzet. A még mindig sokat javult, műsorában a régi német pá-



Korda—Vásárhelyi

rok stílusát helyesen alkalmazó Kilius, Bäumler kettős az ötödik; a bájos Sjoukje Dijkstra a tökéletes biztonság eleve megtestesítője a negyedik; a jég párizsi virtuóza, Alain Calmat pedig a második bajnokságát nyerte a budapesti világversenyen.

— *A kiemelkedő élgárda mögött a mezőny ha szorosabb, élesebb küzdelmet is vívott, ha kisebb is a különbség az egyes versenyzők között, az általános színvonal mégsem emelkedett* — hallottuk például a csehszlovák J. Dedic, az ISU műkorcsolyázó szakbizottsági elnökének véleményét.

Ezt, nyilván, a sok Budapesten bemutatkozó fiatal újonc versenyző okozta, akik ugyan tehetségesek, de első európa-bajnoki szereplésük alkalmával még nem tudták képességeik legjavát nyújtani.

A jégtáncban ezzel szemben újabb változás történt. A merev eleganciával táncoló angolok évtizedes hegemóniáját tavaly előbb Genfben a Guhel-házaspár, majd Prágában az aranyos Roman-testvérpár törte meg. A 18 éves birminghami diáklány, Linda Shearman és a 21 éves műszerész technikus Michael Phillips teljesen átalakított műsorával azonban visszahódította az elsőséget. Az angolok elsősorban a kötelező táncok hallatlan precíz végrehajtásával alapozták meg sikerüket, de lényegesen könnyedébbé, lendületesebbé tették kürjüket is. Feloldották az angoloknál korábban tapasztalt merevséget, s a korszerű fiatalosan eleven nagyszerű programot nyújtó Roman-testvérpárt igen-igen szoros küzdelem-

ben előzték meg. Mindössze egy helyezési számon és négytized ponton (ami a közreműködött hét bírót tekintve az átlagos pontszámnál csupán 57 ezred pontot jelent) múlt a győzelem sorsa.

Ebben a leghevesebb küzdelmet és általánosan is fejlődést hozó jégtáncversenyben született a legnagyobb magyar siker — a Korda, Vásárhelyi-kettős negyedik helyezése. Ilyen előkelő helyezést magyar versenyző a jégtáncban még soha nem ért el, és ez mindennél többet mond a fiatal kettős teljesítményéről.

— *A Korda, Vásárhelyi-kettős nagyszerűt nyújtott. Újszerű kürjükkel, még ha annak első negyven másodperce nem is igazi tánc, kedvező hatást váltottak ki, mindenképpen*



Kilius—Bäumler

az élre kerültek. Ha azonban az élcsoportban akarnak maradni, a kötelező táncokban tovább kell fejlődniök, — mondotta elismerően és egyben jó tanácsként D. C. Gordon, az angolok ISU-beli képviselője, a jégtánc egyik szakértője.

A Korda, Vásárhelyi-kettős szép sikere mellett a többiek is megállták helyüket. Ébert megbízható jó iskolája után a kürjével sem vallott szégyent, hát még ha erővel is bírta volna a kritikus utolsó egy, másfél percet. Szentmiklósi Zsuzsi bebizonyította a szakemberek korábbi véleményét: kiegyensúlyozottan, megbízhatóan iskolázott. Futása már-már komolyabb meglepetést sejtetett, hiszen az ötödik gyakorlat után a 11. helyen állt. A hatodik után esett csak vissza, s befejezésül az egyes rajtszám ellenére is jól abszolválta kürjét. Idegességében nem talált viszont magára a Csordás, Kondi páros. Pedig ha le tudták volna futni műsorukat, helyük lehetett volna az első tíz között.

Mindenesetre hosszabb „halódási" időszak, a Nagy-testvérpár visszavonulása után, mintha újból feléledt volna a magyar műkorcsolyázó sport. Az egyetlen városra, Budapestre összpontosuló mindössze négy szakosztállyal és 100 versenyzővel rendelkező sportág ugyan nem számíthat különösebb sikerekre, de ezt nem is várja senki a „műzőktől". Arról van szó, hogy a most lezajlott EB után a többieknek is meg kellene próbálni a Korda, Vásárhelyi-kettős példáját követni, s a céltudatos edzések útját kellene járni. Igaz, a többiek jóval fiatalabbak, több irányításra volna szükségük, az irányítással viszont bajok vannak. A jégen változatlanul a szülők „áldozatkészségéhez" mérik az oktatást, s azok, akik oktatnak, nem igen alkalmazzák a korszerű módszereket, még ha esetleg ismerik is azokat...

A fejlődés útja pedig eléggé egyértelmű és világos lehet a Budapesten lezajlott EB után. Az eredményességre változatlanul a kötelező gyakorlatok vannak legnagyobb befolyással.



Shearman—Phillips

— *Mi a hatvan-negyven százalékos arány mellett vagyunk és maradunk* — hangoztatta a svájci K. Enderlin, az ISU műkorcsolyázó bizottságának tagja. — *Akadt már olyan javaslat, hogy írjunk ki külön iskola, külön kür és külön összetett bajnokságot. A javaslatokat tavaly szavaztuk le az utóbbi évek legnagyobb arányával. Az a helyzet, hogy az iskolagyakorlatok képezik a műkorcsolyázás alapját. Aki nem tudja az íveket, hurkokat tisztán végrehajtani, ugrani, vagy forogni sem tudhat jól. Másrészt az iskolagyakorlatok domborítják ki a műkorcsolyázás sportszerűségét, jellegét. A kür már látványosság, néha az akrobatika felé hajlik, és ha a szabadkorcsolyázásnak nagyobb teret adnánk, feltétlenül csak a jégrevü működését, azaz utánpótlásuk nevelését segítenénk elő. Ezt viszont nem akarjuk!*

— *Így van ez jól, ahogy van...* — toldotta meg A. Gerschwiller, a világhírű edző, Dijkstra mestere. — *A kötelezők adják az alapot, ami nélkül senkiből nem lehet jó korcsolyázó. A kür a legtöbb esetben már magától jön, és az edzésen is az iskolára kell fektetni a döntő súlyt.*

S mi lesz a szabadkorcsolyázással? A kürök milyen fejlődést mutattak?

Akárcsak Genfben, úgy Budapesten is a Belouszova, Protopopov-páros a zenével összeforrt, Liszt muzsikáját szinte tökéletesen visszaadó balettje aratta a legnagyobb sikert. A legjobbak, Dijkstra, Calmat, vagy akár a Kilius, Bäumler-pár is a zenére végrehajtott összekötő lépésekkel, a mozgásuk harmóniájával, újszerű mozdulataikkal lepték meg a szakértőket, a közönséget. Szó se róla ugyanis, lehet, sőt kell is a kellő számú és kellő fordulatszámú ugrás a gyakorlatban, de a kür igazi értékét egyre inkább a mindenki által lassan már egyformán ismert és végrehajtott ugrások és forgások közötti idő kitöltése szabja meg. Ebben jut döntő szerep a zene kiválasztásának, a zene és a mozdulatok harmóniájának, a jégművész egyéniségének.

Így van ez, és éppen ezért — a Korda, Vásárhelyi-kettős esetét tekintve — reméljük, az egyéniségek versenyében nem maradnak le a magyar színek képviselői.

Vad Dezső

Sjoukje Dijkstra



A Nemzetek Kupája és az olimpiai labdarúgó torna

A NEMZETEK KUPÁJA

Dánia – Málta	**Dánia** 6:1, 3:1 = 9:2
Írország – Izland	**Írország** 4:2, 1:1 = 5:3
Albánia – Görögország	**Albánia** játék nélkül
NDK – Csehszlovákia	**NDK** 2:1 Prága
Olaszország – Törökország	**Olaszország** 6:0 március 24 Isztambul
Bulgária – Portugália	**Bulgária** 3:1, 1:3, 1:0 = 5:4
Spanyolország – Románia	**Spanyolország** 6:0, 1:3 = 7:3
Anglia – Franciaország	**1:1** február 27. Párizs
Svédország – Norvégia	**Svédország** 2:0, 1:1 = 3:1
Jugoszlávia – Belgium	**Jugoszlávia** 3:2 március 31. Brüsszel
Magyarország – Wales	**Magyarország** 3:1 március 20. Cardiff
Svájc – Hollandia	**Hollandia** 3:1 március 31. Bern
Lengyelország – Észak-Írország	**Észak-Írország** 2:0, 2:0 = 4:0

A **Szovjetunió** a védő jogán, valamint **Ausztria** és **Luxembourg** erőnyerők. Ezek csak a második fordulóban kapcsolódnak be a küzdelembe. Az első fordulót 1963. március 31-ig kell lejátszani, s csak ez után kerül sor a második forduló sorsolására. A második forduló lebonyolítási határideje 1963. október 31, a harmadik fordulóé 1964. május 31. A táblázaton közölt adatok az első fordulóban még le nem játszott visszavágó mérkőzések időpontját és helyét jelzik.

Az utazási technika fejlődése a labdarúgó sport nemzetközi programját is átformálta. Ma már lényegesen több a klubcsapatok nemzetközi díjmérkőzése, mint korábban volt, és a válogatott együttesek találkozói is szaporodtak. A nemzetek közötti vetélkedők közül ma kétségtelenül a Nemzetek Kupája a legjelentékenyebb és a legnépszerűbb. Most írták ki másodszor. Első kiírása alkalmával a magyar csapatot a kupa későbbi védője, a Szovjet válogatott korán kiverte, így szereplésünk rövid lélegzetű volt. Az új kiírás sorsolása viszont számunkra elég kedvezőnek látszik. Az első mérkőzésünket, mint ismeretes, már meg is nyertük Wales ellen, s talán a márciusi visszavágón, Cardiffban, a továbbjutást is sikerül kiharcolni.

A másik, bennünket közelebbről érintő küzdelem-sorozat az olimpiai labdarúgó torna, amelynek a közelmúltban történt meg a csoportbeosztása és a sorsolása.

A nemzetek Kupája eddigi eredményeit és az olimpiai labdarúgó torna selejtezőinek csoportbeosztását és sorsolását kétoldalt közöljük:

AZ OLIMPIAI LABDARÚGÓ TORNA

1. **Jugoszlávia**
2. **Bulgária — Albánia** (A), **Luxembourg — A, Dánia — Románia**
3. **Svájc — Spanyolország, Magyarország — Svédország**
4. **Szovjetunió — Finnország, Hollandia — Németország**
5. **Olaszország — Törökország, Lengyelország**
6. **Csehszlovákia — Franciaország, Anglia — Izland** (B), **Görögország B,**
7. **Japán**
8. **Korea — Tajvan** (C), **Fülöp-szigetek — C, India — Libanon** (D) **Ceylon — D**
9. **Pakisztán — Irán** (E), **Irak — E, Malájföld — Thaiföld** (F), **Indonézia — F**
10. **Dél-Vietnam — Izrael, Szingapur — Burma**
11. **Uganda — EAK, Dél-Rhodézia — Szudán**
12. **Tunisz — Dahomey, Libéria — Ghana**
13. **Etiópia — Kenya, Nigéria — Marokkó**
14. **Holland Antillák — Suriname** (G), **Mexico, Panama, Egyesült Államok és G** — körmérkőzést játszik.
15. **Peru — Ecuador** (H), **Argentína — H.**
16. **Chile — Kolumbia** (I), **Brazília — I.**

Csoportonként egy csapat jut a tizenhatos döntőbe. **Jugoszlávia**, mint az olimpiai torna legutóbbi győztese és **Japán**, mint rendező ország, selejtező nélkül jogosult részt venni a 16-os döntőben, a többiek kieséses rendszerben küzdenek egy csoporton belül a döntőbejutásért.

ÚJ SPORTKÖNYVEK

A Medicina kiadóvállalat az új évben a testneveléssel és sporttal kapcsolatos korszerű ismeretek növelését sok új könyvvel és a múltat helyére tevő, összegező munkák sorával kezdte meg:

Nádori László: Edzés — versenyzés című könyve megmutatja, hogy a korszerű tudományos kutatásokat hogyan kell a sport gyakorlatának szolgálatába állítani. A mű a leginkább vitatott kérdések tisztázásához is segítséget nyújt.

Kiss—Porubszky—Tarnawa: A röplabdajáték. Erről a könnyen megtanulható, kellemes s éppen ezért népszerű sportjátékról időszerű volt ilyen korszerű összegező munkának a kiadása. Mivel a röplabdázásnak nálunk nincsen nagy hagyománya, kevés a képzett szakemberünk. A játékkal alaposabban foglalkozni óhajtó sportemberek számára ez a munka tanulságos, áttekinthető eligazítást ad.

Bán Jenő: A végjátékok taktikája. A munkának ez a második, javított és bővített kiadása a leghaladottabb versenysakkozóknak is sok tanulsággal szolgál, miközben a kezdő versenyzők is haszonnal forgathatják s a puszta érdeklődőknek is kellemes időtöltést nyújt.

Lukács László: A sportvilág nagy történetei. Rendkívül érdekes témájú riportkönyv. Elsőnek Papp Laci történetével ragadja meg az olvasót, Papp az „igazi" bajnok, akinek teljesítménye annál izgalmasabb, mert mint kisfiút eltanácsolták az ökölvívástól. Izgalmas, tanulságos, pompás történeteivel egyben megvilágítja a szerző azt is, mikor válhatott s hogyan válhat talán a jövőben is egy sportoló bajnokká. Mindehhez a kort, a társadalmat, az embert összefüggésében is bemutatja.

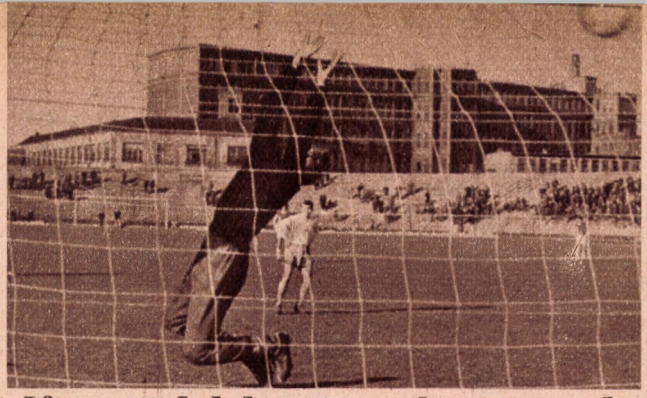
Hidegkúti Nándor: Óbudától Firenzéig. A kiváló labdarúgó élettanulságát feltáró regényes történet második, bővített formájában talán még olvasmányosabb az elsőnél.

Bükk — Útikalauz. A magyar természetjárás leginkább látogatott, szeretett tájait nemes patriotizmussal, sok tudással állítja elénk a könyv.

Népsport Kiskönyvtár: Melyik sportágat válasszam? — A rövid idő alatt népszerűvé vált könyvsorozatban annál inkább megtalálta a maga helyét ez a kötet, mert nemcsak azt villantja fel, hogy földünkön valamilyen formában miért tart kapcsolatot a sporttal körülbelül háromszázmillió ember, hanem, mert e legkiterjedtebb tömegmozgalomról is sok-sok eszmeltető gondolatot ad, kinek-kinek igénye szerint. Az olvasóval közösen végigbarangolja a sportágak világát. S az olvasó legfőbb nyeresége, hogy az ismeretek gazdagítása közepette ráébred e kedves kalauz segítségével a testkultúra embergazdagító mivoltára is.

A VII. labdarúgó világbajnokságról

Aki szereti a labdarúgást, a távoli tájakat, szokatlan világot, aki szereti az izgalmakkal teli atmoszférát, az emberek színesen kavargó tömegét — igen nagy érdeklődéssel veszi kezébe **Barcs Sándor (A magyar csapattal Chilében)**, valamint **Szepesi György és Tabák Endre (Chiléből jelentjük) könyvét.** Mindkét könyvből világosan kitűnik, hogy valamelyest korrigálni kell azt a nézetet, amely a válságba került labdarúgást az utóbbi időben mindjobban és mind több vonatkozásban elmarasztalta. Ennek a nézetnek maradéktalanul talán csak abban van igaza, hogy hiányolja a szemnek tetszetős játékot. Ennek ellenére mégis csak kibontakozott Chilében a korszerű labdarúgás. A két könyv további érdeme, hogy széles skálájú, tanulságos képet nyújt a játékosok lelkialkatáról, emberi magatartásáról, jellemük jó és rossz tulajdonságairól. A szerzők szerencsés ötvözetét adták a riport- és a szakkönyvnek.



Rónai győztes gólja a lengyelek ellen

Ifjúsági labdarúgó válogatottunk másfél évtizede (1947—1962)

Múlt év decemberében az újpesti stadionban ifjúsági csapatunk zárta a magyar labdarúgás 1962. évi válogatott mérkőzéseinek sorozatát. A lengyel fiatalok ellenében aratott 2:1-es győzelemmel a magyar együttes megváltotta a „részvételi jegyet" az 1963. évi UEFA-tornára.

Nemcsak a szakemberek, hanem a szurkolótábor is évek óta nagy figyelemmel kíséri labdarúgósportunk reményteljes hajtásainak mind hazai, mind nemzetközi szereplését. Úgy véljük tehát, hogy nem lesz érdektelen a rövidesen meginduló angliai UEFA küzdelemsorozat előtt röviden áttekinteni: **milyen utat tett meg ifjúsági labdarúgó válogatott csapatunk az utóbbi másfél évtizedben?**

Az ifjúsági labdarúgással már a felszabadulást megelőző években szervezetten foglalkoztak. A legjobb ifi labdarúgók válogatott együttesének **rendszeres nemzetközi szerepeltetése** azonban csak 1947-ben vette kezdetét. 1950 és 1952 között a folyamatosságban ugyan törés állt be, de az előző és főként a következő években az ifjúságiak is alaposan kivették részüket a válogatott találkozók minden izgalmából, szépségéből, diadalaiból — és sikertelenségeiből is.

Az első válogatott találkozót a magyar fiatalok **Ausztria** ifjúsági együttese ellen vívták **1947. május 4-én Budapesten.** A **Nádori — Tunyogi, Gábori — Újlaki, Lendenmayer, Faludi — Bednarik, Kocsis, Tremmer, Jäger, Sándor** összeállítású magyar csapat Tremmer góljával és Mrazek öngóljaval 2:1 (1:0) arányú győzelemmel mutatkozott be. Az osztrák csapatban a középfedezet helyén egy aprótermetű, szőke fiú szerepelt: **Hanappi,** akit hamarosan világszerte megismertek. A magyar együttes tagjai közül öten fejlődtek rövid idő alatt világhírű labdarúgóvá. **Lendenmayer —Lantos, Bednarik—Budai, Kocsis** és **Sándor** a következő évek „aranycsapatának erősségei voltak, sőt Sándor még ma is az, Újlaki pedig francia színekben lett sokszoros válogatott.

Az első összecsapás óta összesen 89 országok közötti válogatott mérkőzést játszott a magyar ifjúsági csapat. A 89 mérkőzés így oszlott meg az ellenfelek között:

Érdekes, hogy ifjúsági labdarúgásunk legjobbjai semleges pályákon — zömmel az UEFA-tornákon — jobb összteljesítményt nyújtottak, mint itthon. A 75, illetve 78%-os igen jó eredményt azonban leronja az idegenbeni passzív mérleg.

Az **UEFA-tornák** keretében eddig 38 mérkőzést játszott a magyar együttes — **74%-os** összteljesítménnyel (25 győzelem, 6 döntetlen, 7 vereség 90:38). Fiaink kétszer bizonyultak a torna legjobbjainak és többször arattak csoportgyőzelmet.

Sorszám	Ország	Mérkőzés	Győzelem	Döntetlen	Vereség	Gólarány	Százalékos összteljesítmény
1.	Anglia	4	2	—	2	9:7	
2.	Ausztria	15	10	3	2	43:18	
3.	Belgium	1	1	—	—	3: 1	
4.	Bulgária	3	2	—	1	6: 3	
5.	Csehszlovákia	5	2	—	3	12:15	
6.	Észak-Írország	1	1	—	—	7: 2	
7.	Franciaország	2	1	1	—	3: 2	
8.	Görögország	1	1	—	—	3: 2	
9.	Hollandia	1	—	—	1	2: 3	
10.	Írország	1	1	—	—	4: 0	
11.	Jugoszlávia	12	8	2	2	25:10	
12.	Lengyelország	10	4	4	2	18:13	
13.	Luxembourg	2	2	—	—	15: 2	
14.	NDK	6	5	1	—	16: 3	
15.	NSZK	4	—	3	1	3: 5	
16.	Olaszország	1	—	—	1	0: 1	
17.	Portugália	1	1	—	—	2: 1	
18.	Románia	8	5	—	3	19:13	
19.	Saarvidék	1	1	—	—	6: 0	
20.	Spanyolország	3	1	1	1	3: 8	
21.	Svájc	1	1	—	—	4: 0	
22.	Szovjetunió	1	—	—	1	1: 2	
23.	Törökország	5	4	—	1	9: 1	
	Összesen:	89	53	15	21	213:111	68%
Részletezve:	itthon	30	20	5	5	81:36	75%
	semleges pályán	32	23	4	5	83:24	78%
	idegenben	27	10	5	11	49:51	48%

Néhány érdekesség

a táblázatban foglaltakkal kapcsolatban: **Csehszlovákia** ellen 7 éve passzív a mérlegünk. Az utolsó mérkőzés 1956. május 20-án zajlott le Budapesten — a vendégek 4:1-es győzelmével! A **jugoszláv** ifikkel szemben 10 mérkőzésen át veretlenek voltak fiataljaink, az utolsó két mérkőzésen azonban — 1:5-ös összgólaránnyal — alulmaradtak! **Lengyelország** és az **NSZK** csapatai ellen feltűnően gyakran mérkőztek döntetlenre a mieink. **Törökország** ifjúsági együttese ellenében egymás után négyszer győzött és még gólt sem kapott a magyar válogatott. A tavalyi UEFA-tornán lőtt első török gól viszont számunkra vereséget eredményezett! **Nagy gólarányú győzelmek:** 6:0 és 9:0 Ausztria, 7:2 Észak-Írország, 6:0 Jugoszlávia, 10:1 Luxembourg, 6:1 az NDK és 6:0 Saarvidék csapata ellen; **veresége k:** 1:8 Ausztria és Spanyolország, 0:5 Románia ellen.

Kik szerepeltek eddig a legtöbbször az ifjúsági labdarúgó válogatott csapatban? Íme a lista (zárójelben a játékos által elért gólok száma):

22 válogatottság: Ihász (5); **20:** Kékesi (12) **18:** Sóvári, Menczel (1); **17:** Várhidi (kapus), Albert (13); **15:** Káposzta (8); **14:** Vékony, Nemes, Köves; **13:** Karácsonyi (11), Szimcsák II., Ilku II. (7), Matesz (7); **12:** Tichy (10), Szalay (3); **11:** Povázsai (9), Farkas J. (8), Varga Z. (2); **10:** Bukovi (2), Jagodics (4), Makai, Hanek, Kaszás, Nagy B., Ráczi (4). Kívülük az ifjúsági válogatottban szerepelt még Czibor (3 ifj. válogatottság), Palotás (7), Kotász (2), Sárosi (1), Görőcs (4), Rákosi (1), Solymosi (9) és Mészöly (7).

„A legsokoldalúbb" ifjúsági válogatott labdarúgó címet vitathatatlanul Karácsonyi és Káposzta érdemelte ki. Mindketten játszottak — méghozzá kitűnően! — hátvédet, fedezetet és csatárt is! — **Az utóbbi 3 év** (1960—62) ifjúsági válogatott játékosai közül eddig Mészöly, Solymosi, Farkas, Ihász és Bene jutott el a nagyválogatottságig. Már ifjúsági korában is igen **gólképesnek** bizonyult Albert, Tichy, Povázsai és Farkas. Kékesi azonban az NB I-ben jóval kevésbé eredményes, mint az ifjúsági válogatottban volt. A már említett, nagy tehetségként feltűnt és gólerős Karácsonyi viszont az NB I-ben nem tudott gyökeret ereszteni.

245-ből 30

Karácsonyi esete kapcsán szinte önként vetődik fel e téma legjelentősebb kérdése: **ifjúsági válogatott labdarúgóink a későbbi években mennyiben váltották, illetve váltják be a tehetségükhöz fűzött reményeket?**

Másfél évtized során összesen **245 játékos** jutott szóhoz az ifjúsági labdarúgó válogatottban. Közülük **98 szerepelt, illetve szerepel rendszeresen** (legalább egy idényen át) **az NB I-ben és 30 jutott el a nagyválogatottságig.** Ezen időszak legtehetségesebbnek indult ifjú labdarúgóink közül tehát 40% érte el később az NB I-es színvonalat és 12% fejlődött annyit, hogy magára ölthette a felnőtt válogatott csapat címeres mezét is. De ezeknek csupán fele (15 játékos) tudott a nagyválogatottban huzamosan helytállni.

Antal Zoltán



A DISZKOSZVETÉS

SPECIÁLIS FELKÉSZÍTŐ GYAKORLATAI

„Lesz-e 70 m, és ha lesz, mikor?" Hoppe Lászlónak a Sport és Tudományban idézett címmel megjelent írásai adták az ösztönzést, hogy e cikket megírjam. Pontosabban: szeretnék bekapcsolódni gondolatmenetébe és nagy általánosságban érzékeltetni azt a szerteágazó, sokrétű és változatos munkát, amit ma egy élvonalbeli dobóatlétának végeznie kell.

A négyféle dobószám felkészítésében az oktatás és edzés alapelvei azonosak, mivel csak mozgásformájukban különböznek egymástól. A mozgások különbözősége miatt azonban minden dobószám a maga jellegének megfelelően más és más felkészítésbeli eljárást kíván.

A dobóatléták felkészítéséhez, nagy eredmények eléréséhez nem elegendő az úgynevezett „szabványos edzés". Nem elég csak „általában" megerősödni, mert ha ez elég lenne, akkor a súlyemelők lennének a legjobb dobók. Ahhoz, hogy valaki jó dobóvá váljék, fontos a dobáshoz elsősorban szükséges izmok megerősítése is. Sokszor a legegyszerűbbnek látszó, de célirányos gyakorlatok is rendkívül fontosak és jelentős eredményjavulást segítenek elő. Ezek a gyakorlatok a dobóatléták edzéseinek csak bizonyos részét teszik ki, jelentőségük mégis nagy, ezért figyelmet érdemelnek.

Sok dobóatléta

mértéktelenül belemerül

a súlyemelő edzésbe, mert tévesen azt hiszi, hogy ha „erős", ha nyomásban, szakításban, lökésben stb. jó eredményeket ér el, akkor már megoldotta a dobáshoz szükséges felkészülést. Az ilyenek derűsen néznek a versenyidény elé, aztán alaposan meglepődnek, ha nem érik el azt az eredményt, amit felkészülésük alapján vártak. Ez nem a súlyemelés lebecsülését jelenti, ellenkezőleg, a súlyemelő edzéseket a dobók számára nagyon fontosnak tartom. Ezt bizonyítja, hogy már főiskolás koromban, 1954-ben súlyemelő edzéseket folytattam, amikor nálunk az atléták körében egyáltalán nem volt „divatos" az ilyesmi. Hogy mennyire lebecsülték, mutatja a Képes Sport 1955-ös évfolyamának egyik számában megjelent karikatúra, amely engem súlyzóval ábrázolt, alatta a következő megjegyzéssel: *„Szécsényi is jobban tenné, ha súlyemelés helyett a diszkoszvetéssel foglalkozna."*

Pedig ma már mindenki tudja, hogy a súlyemeléssel az izomrostok megerősödnek, a keresztmetszetük is megnő. A rendszeres és egyoldalú súlyemelő edzés azonban csak bizonyos irányú erőt ad. Éppen ezért a súlyemelő edzések hatására a dobó eredményei egyideig növekednek, aztán megállnak. A további egyoldalú súlyemelő edzés olyan felesleges izomcsoportokat fejleszt, amelyek egyenesen gátolják a dobómozgás elvégzését és a dobáshoz szükséges izomérzés eltompulásához is vezethet. Hivatkozhatnék több neves atlétára, de csak E. Piatkowskit említem meg, aki 1960-ban elképedésemre 260 kg-mal a vállán még guggolásokat is végzett. Összetett súlyemelő eredménye is jóval 400 kg-on felül volt. Ugyanebben az évben diszkosszal a legjobb eredménye viszont csak 57.01 m volt. A következő évben újra találkoztunk. Elmondta, hogy jóval könnyebb edzést folytat, kisebb súlyokkal dolgozik. 150 kg-nál nehezebb súllyal nem guggolt, az ismétlések számát és a tonnák számát is majdnem 50%-kal csökkentette és helyettük speciális jellegű gyakorlatokat állított be. Ettől kezdve javultak eredményei.

Minden korban születnek nagy eredmények, amelyek csodálkozást váltanak ki. A sorsa azonban mindegyiknek az, hogy megdöntik. Azért, mert fejlődik a dobások végrehajtásának módja, növelik az edzések számát, intenzitását, változatosságra törekednek, szakemberek, versenyzők egyaránt újjal kísérleteznek. Így jöttek rá a súlyemelés előnyeire, a speciális gyakorlatokra és a statikus,

izometriás erőgyakorlatokra is.

Ezek után ismertetni kellene, hogy milyen munkával jutottak el a dobók a mai nagy eredményekig. Le kellene írni a különböző időszakok felkészítési tervezetét. Az ismertetés azonban hosszadalmas lenne, mert a tervezésen belül közölni kellene például a munkamennyiséget a súlyemelésre vonatkoztatva; a súly nagyságát, a gyakorlatok, ismétlések számát, a szüneteket az egyes gyakorlatok között, a gyakorlási időt stb. Szükséges lenne az egyes időszakokra vonatkoztatva megindokolni, hogy a kiegészítő mozgásanyag, az atlétika más területei milyen számban és terjedelemben kapnak helyet az edzéstervben. Helyszűke miatt azonban csak az alapozó időszak januári edzéstervének egyhetes vázlatát ismertetem. Megjegyzem, hogy az alapozó időszak munkáját is több részre kell felosztani.

Hétfő: Súlyzós gimnasztika, súlyemelés, labdajáték.

Kedd: Atlétikai dobások, speciális gyakorlatok, szertorna.

Szerda: Súlyzós gimnasztika súlyemelés, labdajáték.

Csütörtök: Atlétikai dobások, ugrások, szökdelések, szertorna.

Péntek: Súlyzós gimnasztika, súlyemelés, labdajáték.

Szombat: Atlétikai dobások, ugrások, szökdelések, speciális gyakorlatok.

Vasárnap: Pihenő.

Ebből a vázlatos edzéstervből is kitűnik, hogy milyen kiegészítő mozgásokat kell a dobónak az edzésmunkájába beiktatnia azért, hogy a dobásokhoz szükséges képességeket minél magasabb szintre fejleszthesse. Nem tünteti fel az edzésterv külön a futómunkát, mert az valamilyen formában minden edzésen szerepel.

Az eddig végzett speciális gyakorlatok megtartása és továbbfejlesztése mellett 1961. őszén új gyakorlatsorozatot vettem be edzéseimbe: a speciális statikus (izometriás) gyakorlatokat.

Ezek az izometriás gyakorlatok — az említett egyéb gyakorlatok mellett — kétségtelenül nagyon hasznosnak bizonyultak. Edzőmmel, dr. Bácsalmási Péterrel úgy éreztük, hogy jól felkészültem, hiszen 1962 tavaszán nagyszerű formában voltam. Április végén elszenvedett hátizomsérülésem azonban egész versenyidényemet tönkretette. Egyrészt nem tudtam teljes értékű munkát végezni az edzéseken, másrészt az előző évi 25 versennyel szemben 1962-ben mindössze öt alkalommal állhattam rajthoz. Ilyen mostoha körülmények között is túljutottam — bár kedvező körülmények között — a 60 m-en. Úgy érzem, hogy ennek az eredménynek elérésében nagy szerepük volt az eddiginél sokrétűbben alkalmazott különböző speciális dinamikus és speciális izometriás gyakorlatoknak.

Jónak tartom ezeket a gyakorlatokat, mert a mozgás oktatásában is kiválóan lehet őket alkalmazni. Megmutatok a tanítványnak filmkockáról, fényképsorozatról, vagy személyes bemutatással egy részmozdulatot. A tanítvány felveszi ezt a helyzetet és bizonyos tornaszerek, eszközök segítségével erőkifejtést végez. Előnye, hogy nemcsak a dobáshoz szükséges izom-

csoportok erősödnek, hanem egyben elősegíti a jó mozgás beidegzését is.

A speciális gyakorlatok két részre oszthatók:

1. A mozgás külső formájának utánzásában megnyilvánuló gyakorlatok.

2. A mozgás külső formájához nem hasonlító gyakorlatok.

Mindkettő egyaránt fontos. A másodikat azonban inkább a magasabb szinten levő versenyzőknek ajánlom. A kezdők elveszthetik a mozgás lényegét, miközben az aprólékos, a legkisebb részletekig kielemzett gyakorlatokkal a nagyon fontos izomcsoportok fejlesztésén dolgoznak.

A gyakoroltatás legfontosabb feltétele a céltudatosság. A dobóatlétának mindig tudnia kell, hogy milyen gyakorlatokat miért végez. Tudnia kell, hogy miért fejleszt egyes izomcsoportokat, ismernie kell azok jó hatását és tudnia, hogy hol, milyen helyzetben lehet ezeket legjobban felhasználni.

Ezekután ismertetem a legjelentősebb és legkedveltebb speciális mozgáselőkészítő gyakorlataimat, a dinamikus gyakorlatokat, majd a statikus, izometriás gyakorlatokat.

A felvételek Erdei Lászlóról, a szentesi gimnázium IV/a. osztályos tanulójáról készültek. Tanítványom egy éve atlétizál. 1962-ben az országos középiskolai bajnokságon diszkoszvetésben második helyezést ért el.

A) Nagy labdával és füles súlyzóval végzett gyakorlatok

1. Terpeszülés a talajon, a dobó jobb keze felől, zsámolyon, nagy labda. Diszkoszvetésszerű labdadobás.



(1. kép.) A láb kikapcsolásával hajtja végre a mozgást. Ez a gyakorlat azért előnyös, mert a kidobásnál, amikor a lábak már elvégezték forgató-emelő munkájukat és elhagyták a talajt, akkor tudja a dobó azokat az izmokat hasznosan bekapcsolni, amelyeket ez a gyakorlat is fejleszt. Megerősíti a hát izomzatát, a mellizmot, a csuklyásizmot, valamint a karhajlítókat.

2. Az előbbivel megegyező gyakorlat, csak a labda két egymásratett zsámolyon van és a dobó állásban hajtja végre a gyakorlatot. Előnye, hogy a zsámolyt tetszés szerint vihetjük hátrább és ezáltal elérhetjük, hogy a diszkoszvető hosszú úton hajtsa végre a kidobó mozdulatot.

3. Ugrószekrényen keresztbe ülés, a társ lefogja a bokát, labda kézben van. Lassú mozdulattal hátrahajlik és jobbra csavarodik a dobó és ebből a torziós helyzetből villámgyors felüléssel, kiemelkedve dobja el a labdát. Ez a gyakorlat főleg a törzs, has, oldal, valamint a csípőtájék izmait erősíti.

4. Terpeszállás, fülessúlyzó a jobb láb mellett a talajon. Lehajlás és bal kézzel súlyzófogás. Balkézhúzással felfelé kidobás a diszkoszvetés indulása nyitómozdulatának megfelelően. Elősegíti a nyitómozdulat beidegzését, erősíti a deltaizmot és a bal kar feszítő izmait.

5. Kispadon: állás a bal lábon, bal kéz fogja a bordásfalat, a jobb lábfejen fülessúlyzó. Keresztbelendítés combemeléssel a bal láb elé. A comb közelítő izmait foglalkoztatja. Ezek a közelítő izmok az indulás alatt működnek. Különösen az indulás befejező részében, amikor a bal lábon való pördület végetér és a jobb láb készül a talajfogáshoz. A levegőben a jobblábnak ugyanazt a keresztező jellegű mozgást kell végeznie, mint ennél a fülessúlyzós gyakorlatnál. Ha ezek az izmok célirányosan megerősödnek, felgyorsítják az alsóvégtag és a medence forgó mozgását. Ezzel lehetővé teszik a gyors talajfogást, a lábak megelőzik a felsőtestet az előrehaladó forgó mozgásában, ennek következtében az optimális elcsavarodott, torziós helyzet jön létre.

6. Fülessúlyzó dobása diszkoszvetésszerűen helyből és fordulattal.

B) Súlyzóval végzett gyakorlatok

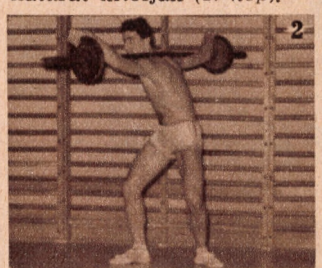
1. Állásban súlyzóval a kézben mélytartás, karhajlítás a mellhez. Alsó- és felsőfogással végezhető. A kar hajlító izmait foglalkoztatja.

2. Mérsékelt terpeszállásban törzsdöntés, fogás a súlyzón: karhajlítással súlyzóemelés a mellhez. Főleg a vállöv és karhajlító izmokat erősíti.

3. Terpeszállás és törzshajlításban súlyzófogás: súlyzóemelés a hátizmok segítségével úgy, hogy a láb és kéz nyújtva marad. A felületes és mély hátizmokat, de főleg a trapézizmot erősíti. A kidobás megindításakor a törzs fordító és kiegyenesítő munkáját a hátizmok segítségével kezdi meg. Ezért fontos a diszkoszvetőnél a felületes- és mély, valamint a trapézizmok megerősítése.

4. Állásban mellsőközéptartás helyzetében nyújtott karral súlyzófogás. Súlyzódobálgatás felfelé felsőfogással. A vállizomzat kart tartó részét fejleszti.

5. Hajlított terpeszállásban, súlyzóval a vállon törzsfordítások jobbra és balra. Az egész törzs izomzatát fejlesztik. Erősítő hatásuk mellett lazító és nyújtó hatásuk is van. A diszkoszvetésnél oly lényeges törzsfordítás mozgáshatárát kitolják *(2. kép).*



6. Súlyzóval a vállon beállás a kidobás kezdeti helyzetébe. Ebből a torziós helyzetből a kidobó mozgás végrehajtása. Nemcsak erősítő, hanem mozgásjavító szerepe is nagy.

7. Törzshajlítás előre, súlyzófogás a láb mögött. Nyújtott karral és lábbal súlyzóemelés a földről úgy, hogy a törzs kiegyenesedésekor a súlyzót tartó karok hátsó rézsutos mélytartásban legyenek. Főleg a törzs egyenesítő, nagy törzsfeszítő izmokat, a csuklyás izom nyaki szakaszát és a vállöv izmait működtető és fejlesztő gyakorlat; ez fontos azért, mert a dobó ezek segítségével tudja megfelelő helyzetben rögzíteni a karját.

8. Hanyatt fekvésben súlyzófogás mélytartásban. Nyújtott karemelés mellső középtartáson keresztül magastartásba és vissza. A váll- és mellizmokat foglalkoztató gyakorlat.

9. Súlyzóval a vállon hasonfekvés keresztben az ugrószekrényen, a láb a bordásfal megfelelő fokán beakasztva. Törzsfordítások jobbra és balra. A mély hátizmok erősítését célozza, amelyek segítségével tudja a dobó a törzs egyenes tartását biztosítani a kidobás befejező szakaszában.

10. Állás súlyzóval a vállon úgy, hogy a lábfej elülső része 6—7 cm-rel magasabban legyen a talajszintnél. Lábujjra emelkedés és vissza. A lábszár izomzatát és a bokaízületet erősíti.

11. Harántterpeszben szökellések súlyzóval a vállon. Erős és gyors lábakat fejleszt, ami a diszkoszvetésnél igen fontos, különösen a kidobás végső szakaszában, amikor is a dobó szinte beleugrik a kidobásba.

C) Tárcsával, rövid súlyzóval végzett gyakorlatok

1. Ugrószekrényen hanyatt fekvés, a kar hátsó rézsútos mélytartásban a szekrény mellett leengedve. Karkeresztezés a mell előtt. A mell és a váll izmait erősíti. Éppen úgy foglalkoztatja a vállöv izmait, mint mielőtt a kidobásnál a diszkosz elhagyja a kezet.

2. Ugyanez a gyakorlat ülésben, állásban.

3. Ugrószekrényen hanyatt fekvés, a láb beakasztva a bordásfal megfelelő fokán, törzshajlítás

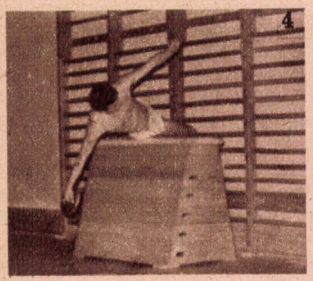


hátra. Felüléssel karkeresztezés és vissza hanyatt fekvésbe. A törzs egyenesítő izmait fejleszti. *(3. kép.)*

4. Ugrószekrényen hanyatt fekvés. Oldalsó középtartásban kis- és nagy tölcsérkörzés.

5. Szemben a bordásfallal ugrószekrényen ülés, a láb beakasztva, tárcsa a jobb kézben. Törzshajlítás hátra jobbra fordítással,

majd hirtelen felülés karlendítéssel, a kidobómozgásnak megfelelően *(4. kép)*.



6. Állásban, tárcsával a jobb kézben: teljes kidobómozgás végzése.

D) Expanderrel végzett gyakorlatok

1. Rögzített expanderrel diszkoszvetésszerűen húzás, a kiinduló helyzet több fázisába beállva.

2. Egyik végén rögzített expander húzása a bal kéz nyitó mozdulatával úgy, hogy a dobó beáll az indulás kezdetének helyzetébe. Amellett, hogy a nyitáshoz szükséges vállöv izmait erősíti, elősegíti a helyes indulás beidegzését akkor, ha a vállat nem lefelé húzza, hanem tartani tudja a gyakorlat alatt. Igen gyakori hiba a dobóknál, hogy a bal vállat „leejtik" indulás-



kor. E hiba javítására alkalmas ez a gyakorlat. *(5. kép)*.

3. Állás bal lábon, jobb láb beakasztva a rögzített expander szabad végébe. Jobb láb lendítés keresztbe a bal láb elé. Ugyanazt a hatást érjük el, mint az ehhez hasonló fülessúlyzós gyakorlattal.

4. Bordásfalnál rögzített expanderhez háttal a kidobásnak abba a szakaszába beállás, amikor a lábak a forgató munkájukat befejezték és a jobb láb a talajról elszakadni készül. Ebben a helyzetben az expander emelése a hátul tartott jobb kézzel vállmagasságig. A leggyakoribb hibák közé tartozik, hogy a dobó a bal lábon történő pördület közben a diszkoszt tartó karját lenyomja testközelbe. Ez a hiba azért adódik, mert hátranyújtott helyzetben a kart tartó izmok nem eléggé fejlettek ahhoz, hogy az ott fellépő, széles pályán vezetett diszkosz megterhelését kibírják.

5. Rögzített expanderrel szemben felállás a kidobás



megindításának helyzetébe, vállmagasságban nyújtott bal kézzel fogás az expanderen. A jobb láb fordításával egyidejűleg az egész bal oldallal húzás az expanderen. Sokan elhanyagolják



Kajak-kenusok kötetzése

Mi, kajakosok-kenusok november elejétől március végéig tornateremben dolgozunk, heti 2—3-szori edzéssel készülünk fel a versenyidényre. Nyolc-tíz évvel ezelőtt csak éreztük, hogy ezek az edzések előbbre viszik sportágunkat, ma viszont már bebizonyítottan tudjuk, hogy rendszeres, nagy megterhelésű tornatermi edzések nélkül nincs kimagasló eredmény.

De hosszú volt az út, amíg idáig eljutottunk. Edzéseink évről-évre csiszolódtak, formálódtak, pedig mi mindig úgy éreztük, hogy amit csinálunk, az a legjobb, a legtökéletesebb, annál jobban sem megszervezni, sem végrehajtani nem lehet a mozgásanyagot. Most is úgy érezzük, hogy amit jelenleg csinálunk, az valóban a teteje mindennek, pedig a jövő nyilvánvalóan további fejlődési lehetőséget tartogat számunkra.

TIZENEGY ÉVVEL EZELŐTT

a helsinki olimpiára készült a közvélemény előtt akkor még tulságosan kicsi sportág lelkes válogatott gárdája. A heti két tornatermi edzés anyagát egyszerű gimnasztikai gyakorlatok (15—20 perc), szekrényugrás, talajtorna és kosárlabdázás alkotta. Mai szemmel nézve ez jóformán nem volt több, mint egy középiskolai testnevelési óra anyaga. Mégis nagy fejlődést jelentett a korábbi évek rendszertelen edzéseihez, illetve téli semmittevéséhez képest.

A következő két évben már változatosabbak voltak edzéseink. A gimnasztika 35—40 percig tartott, aztán tornaszereken (gyűrű, nyújtó, szekrény stb.) alapfokú gyakorlatok következtek.

1955 őszétől kezdve pedig az elmúlt év tavaszáig ez volt a menetrend:

Gimnasztika 45—50 perc. Ennek egy részét folyamatosan végezték a versenyzők, mert a következő gyakorlat közlési ideje alatt egyszerű, állandóan visszatérő gyakorlatot hajtottak végre. Az edzés második felében előkerültek a kéziszerek (2 kg-os kézisúlyzó, nagylabda, vasbot, homokzsák stb.), ezekkel biztosítottuk a nagyobb megterhelést. Az edzés főrészében 4—5-ös csoportokat alakítottunk és 8—10 helyen különböző gyakorlatokat végeztünk, mint például a tornaszereken billenéseket, támaszbalendüléseket, felkar- és kézenállásokat stb.; kötélmászást, függeszkedést és súlyzóztunk, ki-ki egyéni képessége szerint.

HIÁNYOSSÁGOK

Ám ezeknek az edzéseknek is voltak hiányosságai. A gimnasztikai részben például a gyakorlatokat ütemezésre hajtottuk végre, s így a versenyzőknek alkalmazkodniok kellett egymáshoz, pedig egyéni alkatuktól függően egyiknek sok, a másiknak kevés volt a megterhelés. A gimnasztikai gyakorlatok anyagát ugyan állandóan igyekeztünk frissíteni, nehogy unalmasakká váljanak, a változatosság biztosítása közben azonban csökkent a megterhelés. Az új és újabb gimnasztikai gyakorlatok mind komplikáltabbá, mesterkéltebbé váltak, és nem a gyakorlat által elért hatás, hanem a formai végrehajtás volt a cél. Aztán a versenyzők sem egyforma intenzitással dolgoztak, volt aki megizzadt, mások viszont teljesen „szárazak" maradtak.

A főrészben, a csapatfoglalkozásoknál egy-egy versenyző szerenként legfeljebb kétszer került sorra, s ez túlságosan kevés volt. Konkrét feladatokat sem kaptak a versenyzők, mindenkinek a belátására volt bízva, hogy mit, mennyit és milyen intenzitással dolgozik, ami szintén nem biztosította a tervszerű edzésterhelést. Aztán a tornaszereken végzett gyakorlatok főleg ügyességet kívántak, pedig számunkra az erő fejlesztése volt a fontosabb. Az erőt sokoldalúan igyekeztünk fejleszteni, mégsem volt biztosítva az eredményességhez szükséges izomcsoportok tervszerű erősítése.

Ezen időszak edzéseinek az volt a legfőbb jellemzője, hogy a gimnasztikai rész jóval erősebb volt az edzés főrészénél. A gimnasztikai résznél a versenyzők levetették a melegítőjüket, a főrésznél azonban ismét felvették, legbiztosabb jeleként annak, hogy a terhelés visszaesett.

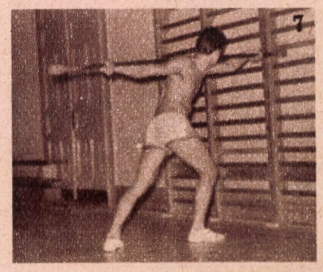
Aztán ismét új utakat kerestünk. 1961—62 telén folyamatosabbá tettük a gimnasztikai munkát és az ütemet is gyorsítottuk. Az erőfejlesztő edzéseken pedig a súlyzózás különböző formáit időre és ismételve végezték a versenyzők.

Ez a módszer újabb lépcsőt jelentett a jelenleg alkalmazott téli felkészítési módszerhez.

a bal oldal szerepét a kidobásnál. Pedig igen fontos. Azáltal, hogy a bal oldallal húzunk és a bal kézzel szélesen nyitunk és ezt optimális helyzetben megfogjuk, a bal oldal által szerzett mozgásenergia kamatozódik a kidobás további részeiben *(6. kép)*.

E) Statikus, izometriás gyakorlatok

1. Vállra helyezett vasrúd egyik végét nekitámasztja a dobó a bordásfal függőleges merevítőjének. Beáll a kidobóhelyzetbe és ott erőkifejtést végez. *(7. kép)*.


7

2. Alacsony nyújtó alatt áll a dobó úgy, hogy vállát a nyújtónak támasztja és felveszi a kidobóhelyzetnek azt a pillanatát, amikor még mind a két láb lábujjon a talajon van. A kidobás lábmunkájának megfelelően erőkifejtést végez.

Ezeket a példaként említett és még néhány más izometriás gyakorlatot, mint a cikk elején írtam, egy éve végzem. Nemcsak az erő növelésére alkalmasak, hanem mozgásjavítás szempontjából is jelentősek. Az oktató a tanítványt szinte a kidobás minden mozdulatába beállíthatja *(8. kép)* és közben javíthatja testhelyzetét.

A felsorolt dinamikus és izometriás speciális erősítő gyakorlatok, tapasztalataim szerint, akkor hasznosak és akkor nem válnak unalmassá, ha az állandóan ismétlődő „körben visszatérő" — de nem circuit módszerű — gyakorlatfelépítést alkalmazzuk: kar-, váll-, has-, hát-, lábgyakorlatokat.


8

Másik nagyon fontos alapelv: az „utolsó kört" mindig a legdinamikusabb gyakorlatok alkossák.

Pillanatnyilag tehát ez a felkészülési eljárás látszik a legjobbnak.

De a jelen időben legjobbnak tartott felkészítési módot és mozgástechnikát is fel fogja váltani egy újabb, egy jobb, amelynek segítségével az eredmények még tovább javulhatnak. Bizonyára — talán nem is nagyon sok idő múlva — megjelenik majd valahol a dobókörben egy kitűnő testi felépítésű és képességű diszkoszvető, aki a legkorszerűbb ismeretek és legjobb felkészülés birtokában túl fogja dobni még a 70 m-t is.

Szécsényi József,
testnevelő tanár
magyar bajnok

AHOGY MOST CSINÁLJUK

Tavaly novemberben az ifjúsági válogatott keretnél kísérletképpen bevezettük az angol „Circuit Training" (köredzés) és az amerikai atlétáknál honos „Body Building" (testerősítő) edzésmódszernek a mi sportágunkra alkalmazott változatát. A gimnasztikai részben is változtattunk, Sárosi Imre úszóedzőtől átvettük a „non stop" gimnasztikát. A kísérlet bevált.

A tornatermi edzéseink tehát jelenleg így festenek:

BEVEZETŐ RÉSZ: bemelegítő futás, vagy gyors iramú játék (fogó, kidobós stb.) 3—5 perc.

FŐRÉSZ: „non stop" gimnasztika 30—35 perc. Kéziszerekkel, vagy párosan végzett gyakorlatok, 15—20 perc. Sportági köredzés, 55 perc.

BEFEJEZŐ RÉSZ: nyújtó, lazító hatású gimnasztika, 2—3 perc.

Az első edzés főrészéhez érkezve minden versenyző megkapja 26 gyakorlatot tartalmazó egyéni kartonját. A 26 gyakorlatból a versenyző egyéniségének megfelelően 16-ot kiválasztottunk és egymásután úgy végeztettük el a versenyzővel, hogy egy-egy gyakorlatot annyiszor ismételt meg, ahányszor bírta. Ezt a maximális mennyiséget felezve állapítottuk meg, hogy a 16 gyakorlat mindegyikén hányszor fogja elvégezni a további edzéseken az illető versenyző. Ezt a 16, egyénenként megállapított és egyenként más és más mennyiségben elvégzendő gyakorlatot nevezzük egy körnek.

A gyakorlatok kiválasztása az egyéni követelmények figyelembevételével történt. Így, miután Bánfalvi Klára dereka nem bírja a súlyozást, azért ő a súlyemelő gyakorlatokat fekve, vagy ferdén álló padon végzi. Így a derekát nem terheljük, a gyakorlatokat mégis elvégzi s velük kar- és vállizmait erősíti.

A fejlett 2 izomzatú versenyzők egy-egy gyakorlatot többször ismételnek, de kisebb súllyal terhelve végzik. Azok, akiknek erőfejlesztésre van szükségük, kevesebbszer ismétlik a gyakorlatot, viszont nagyobb súllyal terheljük őket.

Versenyzőink kezdetben egy edzésen egy-két kört végeznek el a gyakorlatokból s hamarosan 3—4 kört érnek el. 5—6 heti edzés után, mikor a terhelést már megszokták, nehezítjük a súlyokat és emeljük egy-egy gyakorlat ismétlésének számát.

Decemberben és januárban főleg az általános testi erőt fejlesztettük, ezután a víziedzések megkezdéséig a sportágunk mozdulatainak végrehajtásához szükséges izomcsoportokat fejlesztjük.

Így versenyzőink megnövekedett ereje feltevésünk szerint lehetővé teszi az evezési technika fejlesztését, mert az áthúzások ereje növekszik, ez a csapásszám emelésével jár, ami fokozza a hajó gyorsaságát.

EDZÉSEINKEN SZERZETT TAPASZTALATAINK

alapján a „non stop" gimnasztikáról a következőket állapítottuk meg:

1. Mindenki a neki legjobban megfelelő ritmusban dolgozhat, mert nincs ütemezés.

2. A gyakorlatok egyszerűek, végrehajtásuk nem okoz senkinek sem gondot, éppen ezért a figyelmet az erőteljes mozgásra lehet összpontosítani.

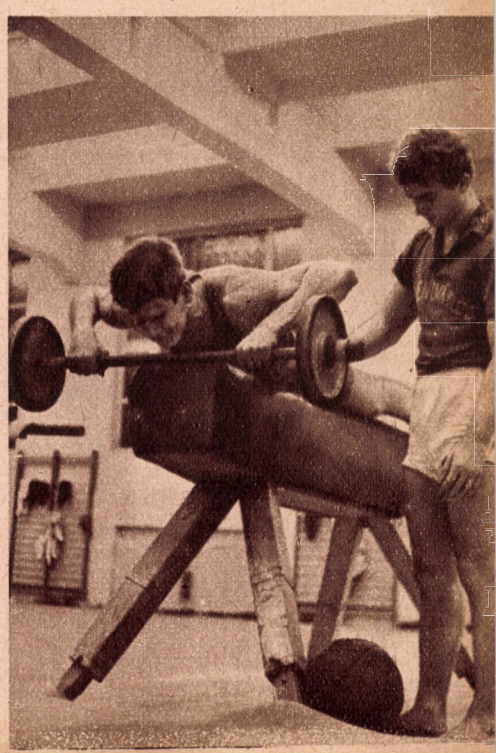
3. A versenyzők a gyakorlatokat szinte maximális intenzitással végzik s ez a terhelés szempontjából a kajak-kenu versenyek követelményeihez közel áll.

Ennek az edzésmódszernek eredményességéhez feltétlen szükséges az, hogy a versenyzők meg legyenek győződve hasznosságáról és akarják azt végrehajtani, mert az ellenőrzés szinte hiányzik, különösen a köredzés alatt.

A versenyzők meggyőzése érdekében az edzések megkezdése előtt megbeszélésen ismertettük a tornatermi edzések célját. Közöltük velük, hogy így kívánjuk fejleszteni az általános és speciális erőt és állóképességet. Sportágunk és más sportágak köréből vett példákkal bizonyítottuk azt, hogy ezeket a képességeket csak szorgalmasan végzett, rendszeres edzéssel lehet nagymértékben fokozni. Így sikerült a cél érdekében szinte valamennyi versenyzőt öntevékeny, aktív erőfejlesztő edzésre szoktatni.

Granek István
testnevelő tanár





Mihálkovics és Endrefi speciális erősítő gyakorlata

Márciusi VERSENYNAPTÁR

A versenynaptár ismét visszóparipája a sportvezetésnek. És helyes is, hogy súlyt helyeznek rá, mert ha a versenynaptár lényege átmegy a köztudatba, ha a sportszövetségek és az egyesületek nemcsak a formáját, hanem a tartalmát is „érzik", vagyis, ha nemcsak műsorfüzetnek tekintik, hanem az egész éves sportmunkát ráépítik (felkészítés, bajnokságok, versenyek, nemzetközi találkozók, utánpótlásnevelés, táborozások, költségvetés stb.), akkor tulajdonképpen a tervszerűség medrébe sikerült terelni a sportéletet. A tervszerűség pedig végső fokon fejlődést, színvonalemelkedést jelent.

Itt azonban egyenlőre még nem tartunk. Igaz, sokan vannak már, akik egész éves sportmunkájuk alapjának tekintik a versenynaptárt, de talán még több azoknak a száma, akik csupán formalitásnak tartják, összeállítják, mert ezt a felsőbb szervek megkívánják, de gyakorlati munkájukban, főleg ami a felkészítést és az utánpótlásnevelést illeti, nem követik. Az arány azonban egyre jobban eltolódik, mégpedig a versenynaptár alapján dolgozók javára, s így a perspektíva biztató.

A versenynaptárt havi bontásban mi is közöljük. Az előbb említettek miatt azonban nem vagyunk benne teljesen bizonyosak, hogy minden tekintetben pontos, amit leírtunk. Persze vannak objektív okok is, amik változást okozhatnak. Ilyen például a rendkívüli időjárás és a még teljesen le nem rögzített nemzetközi találkozók. A sportegyesületek ilyen külföldi találkozóit éppen ezért be sem vettük a naptárba és a tervezett egyéni kiutazásokat is mellőztük, mert azokban többféle változás lehetséges.

Március egyébként jónéhány sportágban a bajnokság tavaszi fordulójának kezdetét jelenti a legalsó foktól kezdve az NB I-ig. A másik jellemzője ennek az időszaknak, hogy több sportágban befejeződik az alapozás és a formábahozás következik. Mindezeken felül a versenynaptár a sportműsor áttekinthetőségét is szolgálja, amiért a szurkolók táborában is érdeklődésre tarthat számot.

ÚJÁSZAT

Ifjúsági teremverseny	3.
Felnőtt teremverseny	10.
„Március 15" ifjúsági teremverseny	16—17.
„Váry János" felnőtt teremverseny	23—24.
Újonc — serdülő teremverseny	31.
Versenybíró továbbképző tanfolyam	31.

JÉGSPORT

Műkorcsolyázó világbajnokság (Cortina d'Ampezzo, Olaszország)	3.
Gyorskorcsolyázó csúcskísérleti verseny	3.
Jégkorong világbajnokság (Stockholm)	7—17.
FTC I—II. o. műkorcsolya verseny	8—10.
Osztályozó műkorcsolya verseny	17.
Bp. Spartacus jégiskolai záróverseny	31.
Nemzetközi meghívásos műkorcsolyázó versenyek Csehszlovákiában	

KERÉKPÁROZÁS

Budapest—Vác—Gödöllő—Budapest I. o. országúti	31.

KOSÁRLABDA

Magyar Népköztársasági Kupa selejtezők	2-től
Felnőtt férfi NB I. és összevont tartalékbajnoki mérkőzések	24.
Felnőtt női bajnokság	30.
NB II bajnokságok	31.
Gyakorló edzőképző tanfolyam (megyénként)	
Gyakorló játékvezető tanfolyamok (megyénként)	
Országos tanácskozás (Budapesten)	
Férfi Európa-kupa negyeddöntő: Bp. Honvéd—Real Madrid Budapesten és Madridban	31-ig
Női Európa-kupa negyeddöntő: MTK — TV Gross Gerau Budapesten és Gross Gerauban	31-ig

ASZTALITENISZ

Ifjúsági és serdülő egyéni Budapest-bajnokság	1— 3.
Megyei és budapesti középiskolás bajnokság	1— 3.
Falusi spartakiád megyei döntők	1-től
Angol nemzetközi bajnokság	2.
Ifjúsági és serdülő egyéni vidéki bajnokság (Eger)	2— 3.
Román nemzetközi bajnokság	8—12.
O. Kinizsi jubileumi országos versenye (Orosháza)	15—31.
Országos felszabadulási emlékverseny (Jászberény)	31.
Felnőtt, ifjúsági és serdülő csapatbajnokságok (NB I., II., budapesti csak ifjúsági I., II. o., megyei, járási városi, körzeti, kerületi) II. forduló, sorsolás szerint.	

ATLÉTIKA

Mezei sportköri futóbajnokságok: felnőtt, ifjúsági, serdülő ffi és női	10.
A Csepel mezei futóversenye	17.
Körzeti (összevont kerületi) mezei futóbajnokságok	24.
A Bp. Spartacus mezei futóversenye	31.

BIRKÓZÁS

Ifjúsági sportköri egyéni szabadfogású bajnokságok	2.
Ugyanaz (Budapesti kerületek és megyék)	3.
Bp. Honvéd SE I. o. kötöttfogású	9—10.
Budapesti ifjúsági egyéni szabadfogású bajnokság	16—17.
Vidéki, ifjúsági egyéni szabadfogású bajnokság, Kecskeméten	16—17.
Csepel SC I. o. szabadfogású	16—17.
Debrecen VSC I. o. kötöttfogású	23—24.
Diósgyőri VTK I. o. szabadfogású	30—31.
Országos ifjúsági egyéni szabadfogású bajnokság	31.

CSELGÁNCS

MTK országos I. o.	2— 3.
Ifjúsági csapatbajnokságok (budapesti Budapesten, vidéki Békéscsabán)	9—10.
Meghívásos ifjúsági (Budapesti VIII. ker. TST)	16—17.
Felnőtt csapatbajnokságok (budapesti Budapesten, vidéki Szegeden)	23—24.
Országos ifjúsági csapatbajnokság (Budapesten)	30—31.
Társadalmi edzőképző és versenybíró továbbképző tanfolyam (Budapesten)	31.

LABDARÚGÁS

Magyar válogatott — Casablanca	3.
Magyar válogatott — Hamburger SV (Hannoverban)	6.
Ferencváros—Ploesti Vásár Városok Kupája	6.
NB I: Komló—Szeged, Újpesti Dózsa—Pécs, Vasas—Tatabánya, Debrecen—Szombathely, Győr—MTK, Dorog—Bp. Honvéd, Salgótarján—Ferencváros	10.
NB II, Nyugati csoport: Oroszlány—Kaposvár, PVSK—Zalaegerszegi TE, Dunaújváros—Székesfehérvár, Csepel—Mosonmagyaróvári TE, K. Lombik—Győri MÁV-DAC, Budai Spartacus—Budafok, EVTK—BVSC, Csepel Autó—Szállítók	10.
Keleti csoport: Borsodi Bányász—Salgótarjáni Kohász, Diósgyőr—Egyetértés, Szegedi VSE—Miskolc, Ganz-MÁVAG—Ózd, Kecskemét—Eger, Bp. Előre—DEAC, Nyíregyháza—Bp. Spartacus, Szolnok—Láng	10.
NB I: Ferencváros—Szeged, Komló—Bp. Honvéd, MTK—Dorog, Szombathely—Győr, Tatabánya—Debrecen, Pécs—Vasas, Salgótarján—Újpesti Dózsa	17.
NB II Nyugati csoport: ZTE—Kaposvár, Csepel—Cs. Autó, K. Lombik—Székesfehérvár, Bp. Spartacus—MTE, EVTK—Győri MÁV-DAC, Oroszlány—Budafok, PVSK—BVSC, Dunaújváros—Szállítók	
Keleti csoport: Egyetértés—Salg. Kohász, Ganz-MÁVAG—Szolnok, Kecskemét—Miskolc, Bp. Előre—Ózd, Nyíregyháza—Eger, Borsod—DEAC, Diósgyőr, Spartacus, SZVSE—Láng	17.
NB III és a többi bajnoki mérkőzés	17.
Magyarország—Wales, Nemzetek Kupája, visszavágó mérkőzés Cardiffban	20.
NB I: Ferencváros—Komló, Szeged—Dorog, Bp. Honvéd—Győr, MTK—Debrecen, Szombathely—Vasas, Tatabánya—Újpesti Dózsa, Pécs—Salgótarján	24.
NB II Nyugati csoport: Szállítók—ZTE, Kaposvár—PVSK, BVSC—Oroszlány, Budafok—EVTK, Győri MÁV-DAC—Bp. Spartacus, MTE—K. Lombik, Székesfehérvár—Csepel, Cs. Autó—Dunaújváros	
Keleti csoport: Láng—Egyetértés, Salg. Kohász—Diósgyőr, Bp. Spartacus—Borsod, DEAC—Nyíregyháza, Eger—Bp. Előre, Ózd—Kecskemét, Miskolc—Ganz-MÁVAG, Szolnok—SZVSE	24.
NB III és más bajnoki mérkőzések	24.
Ferencváros—Ploesti (Vásár Városok Kupája) első mérkőzés Budapesten	27.
NB I: MTK—Szeged, Szombathely—Komló, Tatabánya—Dorog, Pécs—Győr, Salgótarján—Debrecen, Újpesti Dózsa—Vasas, Bp. Honvéd—Ferencváros	31.
NB II Nyugati csoport: Szállítók—Kaposvár, BVSC—ZTE, Budafok—PVSK, Győr MÁV-DAC—Oroszlány, MTE—EVTK, Székesfehérvár—B. Spartacus, Cs. Autó—K. Lombik, Dunaújváros—Csepel	

Keleti csoport: Láng—Salg. Kohász, Bp. Spartacus—Egyetértés, DEAC—Diósgyőr, Eger, Borsod, Ózd—Nyíregyháza, Miskolc—Bp. Előre, Szolnok—Kecskemét, SZVSE—Ganz-MÁVAG .... 31.
NB III és más bajnoki mérkőzések ... ... 31.

MOTORSPORT

Területi motorkerékpár túrabajnokságok (Szolnok, Miskolc, Kecskemét, Szekszárd)
Országos motorkerékpár túrabajnokság I. forduló (Bp. Honvéd rendezésében) ... ... 24.
Felszabadulási emléktúra ... ... 24—IV. 4.
Meghívásos motocross Duna-Kupa (Esztergom) ... ... 31.

ÖKÖLVÍVÁS

Megyei és ifjúsági válogatott csapatok tornája, selejtezők (Szombathely, Kaposvár, Budapest, Miskolc, Salgótarján, Kecskemét, Békéscsaba és Tolna megye 16—17.
A MÖSZ meghívásos egyéni versenye ... ... 22—24.
Ifjúsági egyéni bajnokságok, budapesti kerületi és területi (Budapest, Kisvárda, Nagykőrös, Sopron, Nagykanizsa, Szeged, Dorog) ... ... 29—31.
Felnőtt NB I, NB II és területi csapatbajnokságok sorsolás szerint ... ...
Ifjúsági területi csapatbajnokságok (sorsolás szerint)

ÖTTUSA — HÁROMTUSA

Részverseny (vívás, lövészet) ... ... 4—10.
Háromtusa sportköri felnőtt egyéni-, csapatbajnokságok 23-tól
Ifjúsági és serdülő háromtusa városi egyéni-, csapatbajnokságok 23-tól
Országos Tanácskozás ... ... 17.

RÖPLABDA

Téli Kupa (NB II) ... ... 10.
Megyei, városi, körzeti ifjúsági bajnokságok (sorsolás szerint) ... ...
Gyakorló edzőképző tanfolyam (megyénként) ... ...
Gyakorló játékvezető tanfolyamok (megyénként) ... ... 15.
Csapatok edzőinek továbbképzése és általános továbbképző előadások 1-től

SAKK

Megyei egyéni bajnokságok ... ... 1—31.
Ifjúsági megyei és budapesti csapatbajnokságok (sorsolás szerint) ... ...
Dunántúli Kupa (sorsolás szerint) ... ...
Salgótarjáni I. o. verseny ... ...
Falusi szpartakiád (járási és megyei döntők) ... ... 31.
Országos levelező bajnokság (folyamatosan) ... ...
Segédoktató levelező, szakoktató és alapfokú játékvezetőképző tanfolyamok ... ...

SÍELÉS

Felnőtt és ifjúsági vidéki egyéni-csapatbajnokságok (Pécs) ... ... 2— 3.
Előre SC alpesi versenye (Galyatető) ... ... 3.
MAFC északi összetett verseny (Mátra) ... ... 9—10.
Emlékverseny, alpesi összetett (Lengyelországban) ... 9—10.
Alpesi verseny (Mátra) ... ... 10.
Futóverseny (Salgótarján) ... ... 10.
Ú. Dózsa Mátra-Kupa alpesi versenye (Galyatető) ... 10.
Ú. Dózsa Mátra-Kupa északi összetett versenye (Mátra) 17—18.
Bp. Honvéd futóversenye (Mátra) ... ... 24.
Előre SC alpesi versenye (Galyatető) ... ... 24.
Vasas SC ugróversenye (Mátraháza) ... ... 24.
Lillafüred alpesi bajnoksága (DVTK) ... ... 24.
Bp. Honvéd Felszabadulás váltóversenye (Mátra) ... ... 31.
Ugróverseny (Német Demokratikus Köztársaságban) 31.

SPORTLÖVÉSZET

„Március 15" emlékverseny (Nyíregyháza) ... ... 15.
Felszabadulási emlékverseny (Pécs, P. Dózsa) ... ... 21.

SÚLYEMELÉS

„Moszkva Kupa" (Moszkvában) ... ... 16.
MAFC I. o. versenye ... ... 16.
III. o. országos bajnokság (egyéni) ... ... 17.
Ifjúsági Budapest-bajnokság ... ... 23.
Ifjúsági vidéki bajnokság (Szombathely) ... ... 24.
Magyarország — Japán (Budapesten) ... ... 27.
Magyar utánpótlás — Japán (Debrecenben) ... ... 29.
II. o. Budapest-bajnokság ... ... 30.
II. o. vidéki bajnokság (Szolnok) ... ... 31.

TEKE

Felnőtt nagygolyós országos férfi és női NB I és férfi NB II csapatbajnokságok (sorsolás szerint) 1-től
Országos tanácskozás ... ...

TENISZ

Vasas SC fedettpálya versenye ... ... 2— 9.

TERMÉSZETJÁRÁS

Tanácsköztársaság emlékverseny (Karancs) ... ... 24.
Petőfi Sándor emlékverseny ... ... 31.
Kéktúra útvonal bejárása (folyamatos) ... ...
Vándor-Kupa, ifjúsági emléktúrákért (megyékben) ...

TORNA

Országos II. és III. o. gúlabajnokság ... ... 2— 3.
Iparitanulók „Március 21" emlékversenye (kerületi, megyei) ... ... 3.
Iparitanulók gúlabajnoksága (fiúk) Egerben ... ... 3.
Iparitanulók gúlabajnoksága (lányok) Kiskunfélegyházán 10.
Megyék közötti találkozók (Baranya-Fejér Pécsett, Győr-Fejér Győrött sorsolás szerint) 14-től
Budapesti és megyei középiskolás bajnokságok ... ... 15.
Iparitanulók „Március 21" emlékversenye (döntő) ... 21.
II. és III. o. bíróképző tanfolyam (megyékben) ... ...

ÚSZÁS

Téli-Kupa utánpótlás vízilabda mérkőzések ... ... 24.
Bp. MÁVAUT utánpótlás versenye ... ... 24.

VITORLÁZÁS

Sportkörök Kilián versenyei ... ... 17—24—31.

VÍVÁS

I. o. párbajtőrverseny ... ... 2— 3.
I. o. kardverseny ... ... 2— 3.
Budapest ifjúsági női tőr egyéni bajnoksága ... ... 2.
Budapesti ifjúsági férfi tőr egyéni bajnoksága ... ... 3.
Olasz—román—magyar női tőr csapatmérkőzések (Trieszt)
BVSC I. o. női tőrversenye ... ... 9—10.
Középiskolások budapesti és megyei bajnokságai egyéniek és csapatbajnokságok ... ... 15.
Hat nemzet kard csapatmérkőzése (Varsóban) ... ... 15.
I. o. férfi tőrverseny ... ... 16—17.
I. o. párbajtőrverseny ... ... 16—17.
Országos ifjúsági férfi és női tőr egyéni bajnokság 23.
Országos ifjúsági férfi és női csapatbajnokságok ... 24—31.
Budapesti Kupa férfi és női tőr csapatverseny ... ... 24.
Országos ifjúsági párbajtőr és kard egyéni bajnokság 30.
Giovannini Kupa tőr egyéni meghívásos verseny (Oloszország) ... ... 30.
Országos ifjúsági párbajtőr és kard csapatbajnokság 31.
Elektromos SC I. o. kizárásos kardversenye ... ... 31.
Vásári verseny (Lipcsében) ... ...

SZEMAFOR-VÉDÉS KÉZILABDÁZÁSBAN

Az utóbbi idők nemzetközi tornáin, mérkőzésein megfigyelhettük, hogy a németek kivételével szinte valamennyi ország kapusa számunkra szokatlan, sőt ismeretlen védési módot alkalmaz. Védés közben valósággal felfújják magukat, széles kar- és lábmozgással, merész előrehelyezkedéssel próbálják a kapura-lövéseket hárítani. Ez az ún. szemafor-védés, mely nyilvánvalóan a kapus karjának széttárt, nyújtott mozgatásáról kapta a nevét.

Saját gyakorlati tapasztalataink hiányában nem vállalkozhatunk kimerítő és részletes ismertetésére, hanem csupán vázlatos bemutatásra törekszünk, elsősorban a csehszlovák női válogatott edzőjével, Grósz Lászlóval folytatott beszélgetéseink alapján. Így fejtegetéseink főleg a csehszlovák kapusképzésre támaszkodnak.

Az általunk ismert védési móddal szemben a szemafor-védés két legfontosabb ismertetőjegye: 1. *az egykezes hárítás*, 2. *a különleges helyezkedés.*

Megállapítható, hogy alapállásban is egyenesebb a kapus tartása, térdből csak mérsékelten ereszkedik le és kiinduló tartása is kissé nyújtottabb.

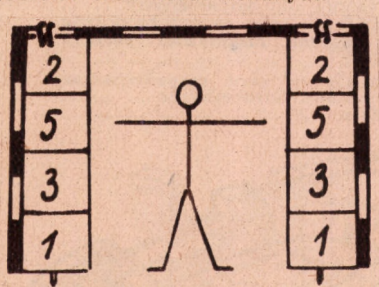
A szemafor-kapus széles kar- és lábmozgással próbál hárítani. Karját vállból mozgatja és a lövéseket csak egyik karja lendítésével védi. Másik karja szintén nyújtott tartásban van, az ellenkező oldalt zárja le. Ezzel eléri, hogy a labda nem pattan el messzire és a megszerzett labdával gyorsan tud indítani.

Annak ellenére, hogy

AZ EGYKEZES HÁRÍTÁS

egyik fontos alapelve ennek a védési módnak, a szemafor-kapusok között is találunk olyanokat, akik esetenként kétkezes labdafogást is alkalmaznak. Főleg a gyengébb, vagy erősen „megmutatott", sablonos lövéseket védik így a kapusok.

A széles kar- és lábmozgás beidegzésére sokféle gyakorlat szolgálhat. Nézzünk ezek közül néhányat.



1. ábra.

1 A kapus alapállás helyzetéből a vele szembenálló edző, vagy társ mozgását árnyékolja. Itt a cél főleg a karok vállból mozgatásának begyakorlása.

Néhány más gyakorlathoz az 1. ábra szerint elkészített kapura van szükség. Ha van olyan falfelületünk, ahol falra erősített, vagy meszelt kaput létesíthetünk, egyszerűbb a dolog. Ellenkező esetben a kapunak azt a részét, amit a kapu középpontjában álló kapus széttárt karjával már nem tud átérni, kampókra erősített deszkával fedünk be, melyet alul vasheggyel, vagy szeggel a talajhoz rögzítünk. Erre festjük fel a 4—4 négyszöget, melyre különböző számokat írunk fel. Az ábra szerinti esetben az 1. a talajtól a térdig, a 3. a térdtől csípőig, az 5. a csípőtől a vállig és a 2. a válltól a felső kapufa alsó széléig terjedő szakaszt jelöli.

Kezdetben ebben a kisebbített kapuban folyik a gyakorlás. Tekintettel arra, hogy a kapus széttárt karjával és lábával teljesen le tudja zárni a kaput, állóhelyben végzi a különböző mozgásokat. A bedeszkázott felületet az oktatás folyamán — a kapus gyakorlottságától függően — fokozatosan csökkentjük. Ez természetesen azt jelenti, hogy a kapusnak oldalirányban ki is kell lépnie a megnagyobbodott felület védésére.

Szükségmegoldásként a deszkázás helyett magasugróállványokat is alkalmazhatunk. Így megtakaríthatjuk a palánkot és krétával a számbeosztást is felrajzolhatjuk az állványokra. Helyes, ha a magasugró mércéket valamilyen módon a kapufához erősítjük, nehogy sérülést okozzanak. Azt is megtehetjük, hogy keskenyebb deszkát használunk, és ennek mozgatásával szabályozzuk a kapu szélességét.

2 A kapus a számokkal szembefordulva áll fel. Az edző egy számot kiált (pl. bal három), a kapus erre karjait a megadott magasságba lendíti és az ábrával jelzett irányba indul. A számokat edzésről-edzésre, vagy hetenként változtatni kell. Éppen ezért csak a négyzeteket kell megfesteni, a számokat krétával írjuk be.

3 Ha a kapus az aznapi, vagy heti számokat már megtanulta, tudja, hogy melyik szám milyen magasságot jelent, akkor a kapunak háttal áll fel és a gyakorlás egyébként ugyanúgy történik, mint az előző gyakorlatnál.

4 Az edző dobálja a labdát a kapusnak. Az iskolázás történhet alulról felfelé, vagy fordítva, lényeges az, hogy rendszer legyen a gyakorlásban. A kapus egy kézzel hárít, igyekszik a labda erejét utánaengedéssel csökkenteni és a lepattanó labdát villámgyorsan birtokába venni. Ennél a gyakorlatnál is eleinte csökkentett, bedeszkázott kapuval történik az oktatás.

5 Gyakorlás gumira fűzött labdával. Sok időt meg lehet így takarítani az iskolázásnál. Tekintettel azonban arra, hogy ebből a gyakorlatból a lepattanó labdának újbóli gyors megfogása hiányzik, inkább az iskolázás gyorsabb lebonyolítására, bemelegítésére, valamint reflex-fejlesztésre alkalmas.

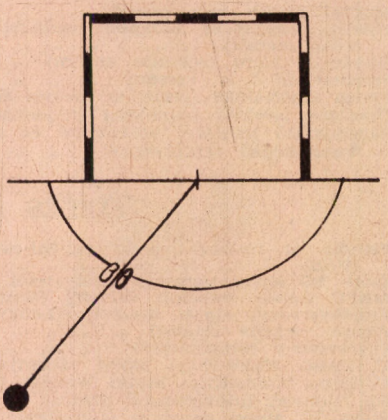
A kitűnő reflex kialakítása a szemafor-védésnél különben is igen fontos. Éppen ezért kapusainkkal minél több reflex fejlesztő gyakorlatot végeztessünk. Erre a célra a gumira fűzött labdán kívül az ún. falazás, a faltól visszapattanó labda elfogása, a több labdával való gyakorlás és más, közismert gyakorlatok szolgálhatnak.

A kar- és lábmunka alapos beidegzése után rátérhetünk

A KÜLÖNLEGES HELYEZKEDÉS

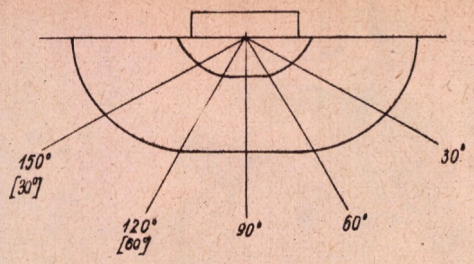
gyakoroltatására.

1 Ennek egyik alapelve az, hogy a kapus mindig a kapu középpontja és a labda között meghúzott képzeletbeli egyenesen helyezkedik el úgy, hogy az egyenes a két lábfej közé essék. (2. ábra). Ez a helyezkedés teljesen feleslegessé teszi, szinte kizárja a vetődést. A kapus ugyanis széttárt karjával, lábával a hosszú sarkot is védi.



2. ábra.

2 A helyezkedés másik fontos alapelve, hogy a kapus nem a kapuvonalon, hanem a kapu-előtérrel párhuzamos félkörön mozog. Ennek a félkörnek a kaputól való távolsága a kapus testmagasságától függ. A kapuvédő olyan távolságra



3. ábra.

állhat a kapuvonaltól, hogy a fölötte átívelt labdát még könnyen hárítani tudja. Ezt az optimális távolságot rövid ideig tartó gyakorlással gyorsan ki lehet alakítani.

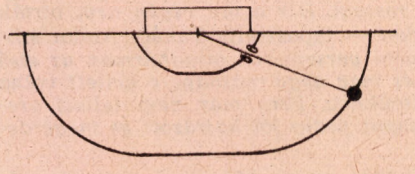
3 A helyzekedés beidegeztetése segédvonalak meghúzásával történik. A gyakorláshoz elegendő öt segédvonalat húzni, (3. ábra), de feltüntetjük a kapu közepét és a kis kört is felrajzoljuk. Megjegyezni kívánjuk, hogy még gyakorlott kapusok is a kapuvonalra húzott merőlegessel jelölik a kapu középpontját, sőt gyakran a kis kört is felrajzolják az edzés, vagy mérkőzés megkezdésekor.

Minden segédvonalon addig folyik a gyakorlás, amíg a kapus kielégítő módon nem érzi a vonalat. Gondosan ellenőrizni kell a kapus felállását, de ügyelni kell arra is, hogy a kapuradobás is pontosan a segédvonalról történjék, illetve a kézben tartott labda a segédvonal fölött legyen.

4 A gyakorlás további folyamán elhagyjuk a segédvonalakat, de a kis kört és a kapu középpontját változatlanul megjelöljük. Különböző szögekből dobnak kapura a játékosok, a kapus helyezkedését a kapu mögé állva ellenőrizzük. Eleinte a kapu mögött álló edző karja lendítésével meg is mutatja, hogy a kapunak melyik sarkába lőjön a játékos. Így lehetőség van arra, hogy intenzívebben foglalkoztassuk a kapus gyenge oldalát.

5 A kis szögből történő lövéseket többféle módon hárítják a szemafor-kapusok. Az egyik módja a védésnek, hogy a helyezkedési alapelvet ilyenkor is változatlanul megtartja a kapus. (4. ábra). Az eredményes hárításnak itt döntő követelménye a kitűnő reflex, hiszen — mint az ábrán látható — a kapus viszonylag messzire áll a kapufától és a rövid sarokra küldött lövéseknél nehéz helyzetbe kerülhet.

A kis szögből történő lövések másik hárítási módja az indulásnál



4. ábra.

nagyjából megegyezik a mi kapusaink által alkalmazott felállással. Tehát kb. fél méterrel a kapufa elé áll a kapus, a kapufához közelebbi karját magastartásban, másik karját oldalsó középtartásban tartja. A kapufa meletti lábát térdből és bokából kifelé fordítja, mert ezzel nagyobb felületet tud takarni. A kapus felállásával azt akarja beleszuggerálni a támadó-játékosba, hogy csak a szabadon hagyott hosszú sarokba lőhet, a lövés pillanatában azután a kapufától távolabbi karjának és lábának energikus lendítésével, szemaforozással próbálja hárítani a lövést. Ezenkívül még merész kifutást is alkalmaznak ilyen esetben a kapusok, különösen, ha a csatár ráfordulásból lő kapura és így nincs elég ideje a lehetőségek felmérésére.

6 A 7 m-es büntetődobást kétféle módon védik a szemafor-kapusok. Az egyik esetben a kis körükön állva karjuk oldalsó, rézsútos mélytartásból magastartásba történő lendítésével és lábuk egyidejű szétdobásával próbálnak hárítani.

A másik védési módnál a dobó játékostól a szabályok által megengedett 3 m távolságra helyezkednek el, testsúlyukat nem feltűnően a hátullevő lábukra helyezik. Így ui., ha a büntetődobást végrehajtó játékos átíveléssel próbál eredményes lenni, azonnal visszafelé tudnak indulni a labdára. Ha az ellenfél nem átíveléssel próbálkozik, akkor a kapus szintén karjai és lábai szétvetésével igyekszik a lövést elfogni.

7 Ugyanezt a védési módot a „ziccert" lövő, sőt a beálló játékosokkal szemben is alkalmazzák. Főleg, ha az ellenfél a kapunak háttal kapja a labdát és ráfordulással lő kapura. Igen gyakori ilyenkor, hogy a meglepett támadó a kapusba lövi a labdát, s a hadonászó kapus karjában, lábában akad el a lövés.

Felmerül a kérdés, hogy

MILYEN KÉPESSÉGEKKEL RENDELKEZŐ FIATALOKAT VÁLASSZUNK KI

a szemafor-védés megtanítására?

Első helyen az átlagon felüli reflexet kel kiemelnünk, de az előrehelyezkedés elvét figyelembe véve, nagyfokú bátorság, sőt fájdalomtűrés is kell ehhez a védéshez. Testüket ui. legtöbbször nem tudják karral védeni, sőt sokszor éppen testüket használják fel a lövések hárítására. Nőknél ezért ajánlatos mellvédők alkalmazása. Ez lehet laticelből, vagy ehhez hasonló anyagból. A csehszlovák női kapusok mind ilyen mellvédővel védenek.

Előnyös még, ha a szemafor-kapus a középtermetnél magasabb. Ezáltal felületet tud lezárni.

A SZEMAFOR-VÉDÉS ELŐNYEI

között a legfontosabb, hogy a kapus helyezkedés közben a legritkább esetben, szinte csak véletlenül kerül a földre. Így azután, ha a kapusról kipattanó labdát az ellenfél ismét rálövi, a kapus újból rá tud helyezkedni a lövésre. Ezenkívül — az egykezes védés ellenére is — igen jó lehetőségeket ad a gyors indításra. Az elpattanó labdát gyorsan birtokukba vehetik a kapusok. A messzebbre pattanó labdáknál persze fennáll a lehetőség, hogy mire a kapus megszerzi a labdát, az induló játékos már az ellenfél szaggatott vonala közelében jár. A szemafor-iskola képviselői között éppen ezért igen sok olyan kapust találunk, aki ilyen távolságra is pontosan lőtt átadással tudja indítani társait.

Előnyei között említhetjük még, hogy ha a védőjátékos baloldala mellett ellőtt labda nem a kapus baloldalára megy, akkor az ilyen „áthúzott" lövéseket a másik karjával, vagy lábával védeni tudja. A kétkezes védésnél erre nincs lehetőség.

Ezenkívül még számos olyan előnye is lehet a szemafor-védésnek, amelyek alaposabb tanulmányozással a gyakorlati munka során jönnek majd felszínre.

Mint szubjektív érvet megemlíthetjük még, hogy — a német és magyar kapusok kivételével — a számottevő kézilabdasporttal rendelkező országok már mind ezzel a módszerrel képezik kapusaikat.

Hátrányait vizsgálva megállapíthatjuk, hogy közvetlenül a fej mellé és láb közé lőtt labdákra érzékenyek a szemafor-kapusok. A fej mellé lőtt labdákkal kapcsolatban azonban megjegyezhetjük, hogy ezeket válluk felhúzásával, vagy könyökük felrántásával igen sokszor hárítani tudják.

Az elmondottakból — úgy gondoljuk — túlzás nélkül leszűrhetjük, hogy számos olyan előnye van a szemafor-védésnek, amely alkalmassá teszi, hogy szakembereink — elsősorban a fiatal kapusok képzésénél — foglalkozzanak ezzel a védési móddal.

Kézilabdasportunk minél gyorsabb fejlődése érdekében ragadjunk meg minden olyan eszközt, amely ehhez segítséget nyújthat.

Kránitz István
testnevelő tanár

Lapunk régebbi számai

az 1957. évi 1., 2. és 4., az 1958. évi 3., 5., 6., 7., 9., 10. és 11., az 1959. évi 3., 4., 8. és 11., valamint az 1961. évi 2. szám kivételével korlátolt mennyiségben kaphatók. A megrendelő fizesse be a példányonkénti 4 Ft-os árat a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat, Budapest 09,915,091—46. számú postatakarékpénztári számlájára és a befizetési lap hátoldalán közölje, mely számok megküldését kéri.

Egységes elvek szerint fokozottabb munkát az öttusa sportban



Úgy szoktuk emlegetni a magyar öttusa sportot, hogy az az utolsó évtized egyik legeredményesebb magyar sportága. Így is van ez, hiszen Rómából két aranyéremmel tértek haza versenyzőink, a 61-es világbajnokságon ezüstérmet nyertek Moszkvában. Ezt az eredményt ismételték meg 1962 októberében Mexico Cityben. A Sport és Tudomány decemberi számában Takács Andor szövetségi edző értékelte a világbajnokságot és foglalta összse tanulságait:

1. Az öttusázóknak jelentősen fokozniok kell az edzések intenzitását.

2. Ehhez meg kell teremteni a megfelelő feltételeket.

3. Törekedni kell arra, hogy a magyar öttusa sport az utánpótlás tagjai közül tartalékait gyorsabban erősítse.

4. Létre kell hozni az öttusázók felkészítésénél a szakemberek legteljesebb egységét.

Fontos tanulságok ezek, amelyek feltétlenül segíthetnek a sportág előrehaladásában. Kétségtelen — a mexikói VB is tanúsítja —, hogy még nagy tartalékokkal rendelkezik a sportág.

A lovaglásban például hosszú idő óta viták folynak arról, hogyan oldják meg a lovas-edzéseket. Az évek óta központilag szervezett lovas-felkészítésnek vannak ellenzői és azt az aligha helyeselhető álláspontot képviselik, hogy osszák szét a lóállományt a klubok között. E nézet képviselői nem gondolnak arra, hogy ez a megoldás nemcsak költségesebb, hanem — megfelelő szakemberek híján — ésszerűtlen is.

„A magyar öttusázók a világbajnokság mezőnyében jó vívóknak számítottak — írta Takács Andor a Sport és Tudományban. — *Ebben a számban a második helyen végeztek. A baj csak az volt, hogy a szovjet csapattal szemben a lovaglásnál szerzett 568 pontos előnyünkből 177 pontot leadtunk.*" Valóban, a magyar öttusázók vívótudása az utóbbi időben sokat fejlődött. De hiba lenne tudásukkal megelégedni. A vívás döntően befolyásolja a végeredményt. Amíg a többi számban elméletileg minden versenyző elérheti az ezer pontot, vagy még annál többet is, addig a vívásnál minden versenyzőre, az indulók számától függően, 600—700 pont jut. A versenyzők ugyanis kénytelenek egymástól elvenni a pontokat, mert azok csak győzelmek után járnak. Következésképpen, ha a versenyzők fele ezer pontot gyűjt, a másik felének egyenkint mindössze 300—400 pont juthat. Éppen ezért az öttusa vívást súlyának megfelelően kell kezelni, mind a felkészülés során, mind a versenyek folyamán. Ha ilyen követelményeket állítunk válogatottjaink elé, akkor aligha mondhatjuk, hogy öttusázóink „minden helyzetben uralkodni tudnak a penge felett." Ma már öttusában sem lehet akció nélküli vívásból megélni, mert ha ez néha sikerrel is jár, állandó jó eredményt nem hoz, s rendszerint akkor mond csődöt, amikor leginkább szükség volna a jó eredményre. Kétségtelen, hogy a nemzetközi öttusa mezőnyben még mindig sokan élnek az akció nélküli vívásból, nekünk azonban az öttusázókat is tovább kell képezni a vívás technikájában és taktikájában. A párbajtőrvívás és az öttusa-vívás közötti különbség nem a technikában, hanem a taktikában és abban van, hogy a párbajtőr önálló versenyszám, az öttusavívás pedig csak egy része egy öttusa-versenynek. Ma már nemcsak a nemzetközi öttusamezőnyben, hanem a legjobb magyar párbajtőrvívók között is számolnak öttusázóink vívó-tudásával és ez megnyugtató.

„A Mexiko Cityben elért pisztoly-eredmény az eddigi eredmények közül a legjobb — írta Takács Andor. — *Különösen, ha figyelembe vesszük, hogy a versenyzők csupán idegcsillapítót vettek magukhoz. A szovjet csapat azonban a harmadik számban további 100 pontot hozott rajtunk.*"

Ma még nagy különbség van versenyzőink céllövő tudása között. S ami a legnagyobb baj: eredményeik nagyon ingadozóak. El kellene érni, hogy a céllövés összes technikai elemeit az automatizmus fokáig elsajátíttassuk a legkiválóbb magyar öttusázókkal. Az öttusa pisztolylövés nem tartozik a nehéz versenyszámok közé, de ha figyelembe vesszük, hogy egy összetett verseny része, amely tehát ötszörös idegi terhelést jelent és olyanok vesznek benne részt, akik nem sportlövők, hanem ez előtt a szám előtt már két napon át más sportágban értek el eredményeket, idegi állapotukra döntően hat ki az a tudat, hogy ebben az utolsó technikai versenyszámban igen sokat javíthatnak vagy ronthatnak addigi helyezésükön, — nehéz versenynek kell tekintenünk. Sajnos, igen sok világversenyre hivatkozhatunk, amikor öttusázóink nem állták ki ezt az idegi próbát.

Annak ellenére, hogy a magyar csapat a jó úszók közé tartozik, az öttusázók úszótechnikájának csiszolására még nagy szükség van. Mexico Cityben Balczó nyerte a 300 méteres úszást 3 : 52,2 perces eredménnyel, de csapatunk a svéd, a szovjet és az Egyesült Államok válogatottja mögött a negyedik lett. Balczó sem érte el legjobb eredményét, de Nagy Imre erejéből 4 : 15, Török Ferenc dr. tudásából pedig 4 : 17 perces időeredmény tellett. Részletesen elemezni kellene válogatottjaink úszóstílusát, hogy hol lehetne lefaragni értékes másodperceket; van erre lehetőség, hiszen még fordulóvételük is sok kívánnivalót hagy maga után.

A magyar öttusa-válogatottnak a mexikói világbajnokságon az ötödik szám, a terepfutás előtt 221 pontos előnye volt a szovjet csapat előtt. S végül 13 ponttal a szovjet öttusázók megvédték világbajnoki címüket. *„Versenyzőink nem futottak rosszul. Bár a táv végén nem bírták olyan jól, mint máskor* — tapasztalta Takács Andor szövetségi edző. — *Egyéni versenyben mindhárman az első tíz között végeztek és még négy másodperc kellett volna világbajnoki győzelmükhöz. Erre már nem tellett erejükből. A szovjet csapat pedig jól hajrázott és megérdemelten győzött.*"

Visszatérő megállapítás ez is. „Már nem tudtunk erősíteni, már nem tellett erejükből." A döntő pillanatban hiányzott az erőfölösleg, amely a 221 pontos előny mel-

lett meg tudta volna tartani a vezető helyet a magyar csapat számára. A terepfutásban ez alkalommal komoly lemaradás mutatkozott, hiszen a moszkvai VB-n sem tudtak a szovjet öttusázók 80 pontnál többet hozni a magyar csapaton.

A mexikói tanulságok kézenfekvőek. Megfelelő szakemberek állnak rendelkezésre, hogy a tapasztalatokat hasznosítsák, csak mielőbb hozzá kell látni, hogy már az idei VB-n, de a tokiói olimpián feltétlenül behozzuk a lemaradásokat.

1. A legfontosabb megoldásra váró feladat *az egységes elvek és felkészülési rendszer megteremtése.* Enélkül továbbtart a széthúzás és az ellentét a klubokban és a válogatottban folyó munka között. Le kell zárni azt a vitát, hogy „van-e öttusa edző". Akadnak ugyanis olyanok, akik a speciális edzőket csak szakoktatóknak tekintik. Az egyes sportágak mai fejlettségi színvonalán, a világszínvonalon szerepelni lehetetlen anélkül, hogy mind az öt sportágban a speciális sportágak lehetőségeinek maximumára ne törekedjünk. Erre felkészíteni az öttusázókat csak szakedzők képesek. Természetesen legyen, aki az egységes munkát megszervezi és ellenőrzi.

2. Ha már szemléletünkben elfogadtuk a *perspektivikus felkészítést,* hogy öttusa-válogatottunk mindenekelőtt az olimpiára készül, akkor ennek megfelelően kell kialakítani a hazai bajnoki rendszert és a nemzetközi találkozókat is.

3. A legtöbb sportágban a legutóbbi évtized alatt óriási változások történtek a versenyrendszerekben. Napjainkra ezek a változások már többnyire állandósultak és a tokiói olimpián már lemérhetjük, hogy melyik rendszer hoz nagyobb eredményt. Ma még kivétel ez alól az öttusa, ahol alapvető rendszer- és módszerbeli viták folynak. Nekünk ki kell alakítanunk egy határozott, célravezető módszert, amely a tapasztalatok alapján a legeredményesebb hatásokat hozza meg. A kísérletezés időszakából a határozott tettek idejének kell következnie.

4. Szükség van *versenyzőink és edzőink szemléletének átalakítására.* Ma ugyanis az a gyakorlat, hogy egy-egy versenyre készülnek fel öttusázóink, négy-öthetes munkával. És ez a periódikus felkészülés csak egész halvány elemeit tartalmazza a nagyobb távlatú (perspektivikus) elképzeléseknek. Öttusázóinknak nem egy-egy közbeeső nemzetközi versenyen kell mindenáron eredményt elérniök, hanem Tokióban kell megvédeniök a római babérokat.

5. A felkészítési munkának a tudásgyűjtést kell szolgálnia. Ebből a szempontból sok kifogás érheti lovaglómunkájukat. Ma még a felkészülés idejének jórészében lóidomítók és belovaglók, és ezalatt igen keveset fejlődik lovagló technikájuk és taktikájuk. Sokkal hasznosabb lenne, ha az eddiginél többet lovagolnának ismeretlen lovakon és szokatlan körülmények között. Az új feltételek ugyanis növelik a versenyzőkkel szemben támasztott igényeket.

6. Meg kell oldani az öttusázók állandó foglalkoztatását; ha valamilyen körülmény miatt teljes értékű versenyt rendezni nem lehet, úgy három vagy négy számban, egy-két hetes időközökkel részversenyeket kell közbeiktatni. Jó alkalom lenne talán a felnőtt háromtusa színvonalának emelésére is, ha azon a legjobb öttusázóknak kötelező lenne az elindulás.

Az MTST és a Magyar Öttusa Szövetség látja a feladatokat, ehhez maximálisan igyekeznek biztosítani a feltételeket. Január közepén új szövetségi edző: Hegedüs Frigyes dr., sokszoros magyar bajnok kapott megbízatást, hogy a válogatott edzését irányítsa. Az ő jó munkáján is nagymértékben áll, hogy megfelelően használjuk-e ki a tokiói olimpiáig rendelkezésre álló másfél évet.

Sirokmány Lajos,
a Magyar Öttusa Szövetség elnökségének tagja

Az igazságosabb úszó pontversenyért

Úszókörökben sokat vitáznak a pontversenyekről. A nézetek közül kétségtelen az a legigazságtalanabb, mely az időeredménytől függetlenül csak az elért helyezést veszi figyelembe. A jelenlegi pontversenyek közül az igazságot legjobban az az értéktáblázat közelíti meg, amelyik két eszmei időeredmény között bizonyos fejlődési görbének megfelelően állapítja meg a megszerezhető pontokat. Ez azonban évről évre, a fejlődésnek megfelelően, javításra szorul s átdolgozása igen sok időt vesz igénybe.

Az olyan pontverseny látszik a legigazságosabbnak, amely százalékosan fejezi ki az eredményeket, éspedig — a világcsúcsok százalékában. Persze, teljesítmény szempontjából maguk a világcsúcsok sem mind azonos értékűek. Legsúlyosabb érv a százalékos számítás ellen az, hogy egy százalék a világcsúcs közelében lényegesen nagyobb különbség, mint attól távol. A 100 m-es gyorsúszás 53,6 mp-es világcsúcsát figyelembe véve, itt 1 százalék 0,53, kereken fél másodpercnek felel meg s bizony nem mindegy az, hogy valaki 57-ről 56,5-re, vagy pedig 1:05.0-ről 1:04,5-re javul. Viszont 1 százalék a 100 és 200 méteres távokon olyan csekély — még a leglassúbb női mellúszásnál is csak 1,68 mp —, hogy azt az úszó, úszás közben nem is érzékeli. Egy százalékos különbségre verseny közben időzíteni nem is tudja magát, tehát a százalékos számítás azonos szinten eléggé kifejezi a különbségeket.

Eddig azonban nem állt rendelkezésünkre olyan százalékszámítás, mely a felfelé romló időeredményeket lefelé csökkenő százalékokban fejezte volna ki. Balogh Lajos mérnök, a TTKI osztályvezetője javasolta: állapítsuk meg a nulla százalékot a világcsúcsok kétszeres időeredményében és akkor bármely időeredmény százalékos értékét könnyen kiszámíthatjuk.

Ennek megfelelően bármely időeredmény százalékos értékét a világcsúcshoz viszonyítva úgy kapjuk meg, hogy a világcsúcs és az elért eredmény különbségét százzal megszorozzuk és a kapott szorzatot osztva a világcsúccsal, az osztás eredményét kivonjuk a százból.

Így az 58,4 mp-es 100 m gyorsúszó eredmény pontosan 90%-a az 53,6 mp-es világcsúcsnak, mert 58,4—53,6=4,8×100==480:53,6=90.

Kívánatos volna az új számítási rendszert az egyébként bevált és népszerű csapatbajnokságoknál bevezetni, s ha beválik, elsősorban ott rendszeresíteni. Kétségtelen, hogy miután a csapatbajnokságban minden sportkörnek minden versenyszámban egy úszót, illetve váltót kell indítania, mindenkinek igyekeznie kell majd a lehető legjobb eredmény elérésére, mert egy karcsapásnyi különbség többé nem egy-két ponttal kevesebbet, hanem esetleg azonos pontszámot jelent. Csupán az egyes számokban úszót nem indító sportkört, a szabálytalanul versenyzőt és a versenyt feladó úszót sújtja igen erősen ez a pontszámítás, ez azonban nem is baj! A cél ugyanis a sportban a részvétel, a verseny végigküzdése — még ha biztosan győz is az ellenfél —, és a szabályok megtartása.

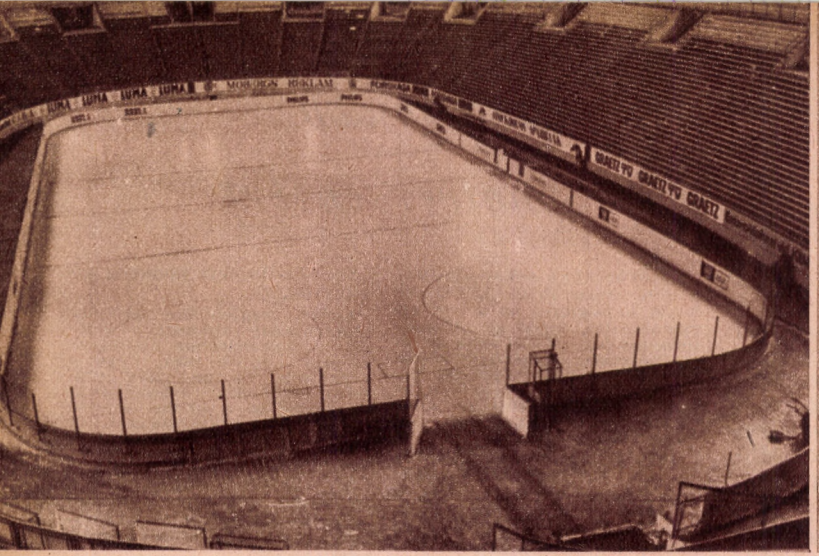
A százalékszámítás még sok egyéb értékelésre is alkalmas. Például: a jelenlegi vagy múltbeli különböző férfi és női eredmények viszonyítására.

A százalékos pontszámításból mutatóba a férfi és női olimpiai versenytávok 100, 90 és 80 százalékos eredményeit, továbbá az 1 százaléknyi különbséget közöljük természetesen azzal, hogy a 100 százalék a múlt év végén fennállott világcsúcscsal egyenlő.

Bárány István dr.

Százalékos uszó pontérték táblázat

Versenytáv	100% világcsúcs	90 %	80 %	1% különbség
Férfiak:				
100 m gyors	53,6	58,4	1:03,8	0,54
400 m gyors	4:13,4	4:38,7	5:04,1	2,53
1500 m gyors	17:11,0	18:56,3	20:41,6	10,53
200 m mell	2:29,6	2:43,0	2:57,9	1,49
200 m pillangó	2:09,7	2:22,7	2:35,6	1,29
200 m hát	2:10,9	2:24,0	2:37,1	1,30
400 m vegyes	4:51,0	5:20,1	5:49,2	2,91
Nők:				
100 m gyors	59,5	1:05,4	1:11,4	0,59
400 m gyors	4:44,5	5:13,0	5:41,5	2,84
200 m mell	2:48,0	3:04,8	3:21,6	1,68
100 m pillangó	1:07.3	1:14,0	1:20,7	0,67
100 m hát	1:09,0	1:15,9	1:22,8	0,69
400 m vegyes	5:21,9	5:54,1	6:26,2	3,22





A tizenötezer nézőre épült stockholmi új jégkorong stadion várja a március 5. és 10. között sorra kerülő világbajnokság csapatait. A világbajnokság védője a házigazda svéd csapat, amely másik képünkön az idei küzdelmeken legnagyobb eséllyel induló szovjet csapattal mérkőzik. Rajtuk kívül a csehszlovák és a kanadai együttes a legesélyesebb részvevője a bajnokság A csoportjának. Válogatottunk a C csoportban küzd a stockholmi világbajnokságon.

VILÁGHÍRADÓ

Erőfejlesztő kísérletek súlyemeléssel

Richard Berger az Illinois egyetemen a súlyemelés erőfejlesztő hatását vizsgálta. Az egyetem 177 elsőéves hallgatóját válogatás nélkül kilenc csoportba osztotta és tizenkét héten át heti három súlyemelő edzést végeztetett velük. Az edzés abból állott, hogy a hallgatók egy padon hanyatt fekve, a mellükre helyezett súlyzót karizmaik erejével a magasba nyomták. A kezdő súlyt egy bizonyos határig öt kilogrammal, ezen túl két és fél kilogrammal emelték. Egy-egy gyakorlat között két perces pihenőt tartottak. A kilenc csoport egymástól teljesen különböző számú súlyemelést végzett hármas kombinációban. Egyrészt három-három csoport egy-egy súlymennyiséget kétszer, hatszor, illetve tízszer egymásután nyomta a magasba és ezzel végzett egy emeléssorozatot, másrészt három-három csoport egy, két és három sorozatban hajtotta végre a súlyemelést egy-egy edzés alatt.

Az edzés kezdetén, majd a harmadik, hatodik, kilencedik és tizenkettedik hét végén valamennyi részvevőn erőmérést végeztek és ennek eredményeként a következőket állapította meg Berger:

1. Ezek a fokozódó terheléssel végzett gyakorlatok minden kombinációban jelentősen fokozták az izomerőt.

2. Valamennyi részvevő egyenletesen és arányosan erősödött.

3. Az erő gyarapodása az edzésmennyiségtől függően különböző volt.

4. Az erőgyarapodás a 9, 9 és 12 hét elmúltával végzett vizsgálatok eredménye szerint a három sorozatos edzéseknél lényegesen nagyobb volt, mint az egy és két sorozatban végzetteknél, melyek eredménye között egyáltalán nem volt különbség.

5. A hat ismétléssel végzett gyakorlatok a 9. és 12. hét után végzett vizsgálatok eredménye szerint sokkal jobban fejlesztették az erőt, mint a két ismétléssel végzettek.

6. Az egyes sorozatokon és ismétléseken belül a különálló részeknek kombinációja nem fokozta jobban az erőt más kombinációknál. Lényegesen fokozta az erőt a három sorozatban és tíz ismétléssel végzett edzés, mely a többinél sokkal jobb eredményt hozott.

7. Nem volt gyorsabb az erőgyarapodás, ha nagyobb terheléssel és kevesebb ismétléssel végezték a gyakorlatokat, mint amikor kisebb terheléssel de többször nyomták ki a súlyt. Az erőfejlesztés a legeredményesebbnek a középértékek alkalmazásakor bizonyult, tehát amikor közepes súllyal közepesszámú ismétléssel végezték a gyakorlatot.

A közöltek alapján azt állapíthatjuk meg, hogy a sorozatos súlyemelő edzés akkor a leghatásosabb, ha az öt, illetve két és fél kilónként nehezedő súlyzót kétperces szünetekkel hatszor egymásután három sorozatban nyomjuk ki.

Nem olcsó mulatság az oli

Elkészült a tokiói olimpiai versenyek költs nek tervezete. A bevételek és kiadások végöss milliárd jen, melynek megoszlása a bevételekn vetkező: 4,6 milliárd állami és városi hatósági tá 3 milliárd a belépőjegyek és műsorfüzetek ela milliárd olimpiai bélyegek, levelezőlapok, cigar külön lottó jövedelme. A kiadások között a ren milliárddal, szállás és ellátás 1,6 milliárddal, e piai csarnok pedig 900 millióval szerepel. Általá ban az a vélemény, hogy a kiadások jóval meg majd az előirányzatot, amelyben pedig a japá felkészítésének költségei nincsenek is benne. tatásul közöljük, hogy egy amerikai dollár é jennek felel meg.

A támadókon a so

Van persze probléma a szovjet labdarúgásba olyan, mint amit a World Sportsban Doug Ga vet, hanem más természetű. Erről Dubrinyin a kij Szport hasábjain „Szakítás a megszokott m kel" című cikkében így ir:

„Őfelsége a Pont diktálja és irányítja az eg kenységét és gondolatait, s szintúgy a labdarúg mély nyomokat hagy a mérkőzések tartalmán. példának a CSZKA és a Dinamo két bajnoki m hozza fel, amelyeken a ritka támadási kísérle ménytelenek maradtak és a nézők számára sem tek izgató élményt. A páncélok, amelyekkel a c kapuikat körülbástyázták, bevehetetlenek mar még számottevő karcolás sem esett rajtuk. Fő nokság vége felé volt szembetűnő a támadósoro sége, a csatárok szinte semmit sem mutattak ab pességből, hogy be tudják fejezni az akciók szemben a védelmek nagy tervszerűséggel és hi hárították el a csatárok gólszerzési kísérleteit."

A támadás és a védekezés örök harcában te a védekezés az erősebb a szovjet labdarúgá nemcsak náluk, hanem nálunk is és — kevés eltekintve — szerte a világon. Éppen ezért mos dókon a sor. Nekik kell valamit kitalálni, techn taktikailag egyaránt, hogy a védelmek bástyái torpanjanak meg, ne gyámoltalankodjanak, ha janak réseket ütni a gólszerzés érdekében. Ehh ban az edzők segítsége kell. Nekik kell eljut hogy necsak a védekezést szervezzék meg nagy és körültekintéssel, hanem az eredményes táma is súlyt helyezzenek. Meggyőződésünk ugyanis, h őfelségének így jobban lehet hódolni.

Nemzetközi labdarúgás

Doug Gardner, a World Sports szemleírója a nemzetközi labdarúgásban most kialakult helyzettel foglalkozik és felvet néhány problémát. Az egyik problémát abban látja, hogy elsősorban az élvonalbeli csapatok végnélküli portyákon vesznek részt, sok mérkőzést játszanak, következésképpen a játékosok kimerülnek és képtelenek azt a teljesítményt nyújtani, amire tehetségük alapján képesek. S talán ez az oka annak is, hogy — ha csak kósza hírek formájában is — a játékosok ajzószereket használnak. A hírek persze még nem bizonyítottak, de időnként mindig előbukkannak, s az pedig köztudomású, hogy nem zörög a haraszt, ha nem fújja a szél...

Azután a bajnokságra fordítja a szót és leszögezi, hogy az a legfontosabb. A jól szervezett bajnokság alapja a sikereknek, de a válogatott mérkőzéseknek is megkülönböztetett helyen kell állniok. Ha viszont az egyesületi csapatoknak fontosabbak lesznek a portyák, mint a bajnokság és a válogatott mérkőzések, akkor fennáll annak a veszélye, hogy az utóbbiak veszítenek a jelentőségükből, s végső fokon még a világbajnokság is veszélybe kerül.

Nem mi mondjuk, hanem a World Sports. Doug Gardner aggályoskodásán azonban érdemes nekünk is elgondolkodnunk.

Hogy a nemzeti öntudatot fejlesszék...

A neokolonizáció egyik „békés" formája az amerikai „békehadtest" működése, amely az elmaradott népeknél a nemzeti érzés „fejlesztésére" hivatott, többek között a testnevelés útján is. A sportbeli sikerek — írja az USA legnagyobb rekreációs lapja — felébresztik és megerősítik a függetlenségüket most elnyert népek nemzeti öntudatát. A közlemény szerint az Elefántcsontpartra küldendő testnevelőknek és edzőknek a szakmai ismeretek mellett az USA külpolitikáját is tanulmányozniok kell. Biztosan azért, hogy „szakszerűbben" tudják az atlétikát, a rugbyt, a tornát, a kosárlabdát és még jónéhány sportág technikáját oktatni.

A jól edzett gyorsúszók más izmokkal úsznak, mint a kezdők

Ikai, Ishii és Miyashita japán kutatók elektromos készülékkel mérték az úszók izomműködését abból a célból, hogy megtudják: úszás közben mely izmok milyen mértékben működnek, s így erősítésükkel fokozható legyen az úszás eredményessége.

A kutatók a legjobb japán úszóknak személyenként 15 kar-, mell-, hát-, has- és lábizmát mérték oly módon, hogy a bőrre erősített elektródokat colloidinnel borították a víz zavaró hatásának kiküszöbölése végett.

A gyorsúszóknál a háromfejű karizom, a nagy hátizom és a nagy kerekizom játszik fontos szerepet a mozgás kezdetén, majd a nagy mellizom és a kétfejű karizom lép működésbe, végül a deltaizom és a csuklyás izom fejezi be a mozdulatsorozatot. A lábizmok közül a comb elülső egyenes izma és a lábszárizom végez összehúzódást egyidőben a hasizommal.



1. ábra

A mellúszásnál a háromfejű karizom, a nagy hátizom és az elülső könyökizom vesz részt a mozdulatsor elején a munkában, majd a kétfejű karizom, a nagy kerekizom és a nagy mellizom játszik nagy szerepet abban.

A pillangózásnál a nagy kerekizom, a nagy hátizom és a nagy mellizom kezdi a munkát, a háromfejű karizom és a deltaizom kapcsolódik be ezután a mozgásba s a nagy farizmok igénybevételére kerül sor a végén.

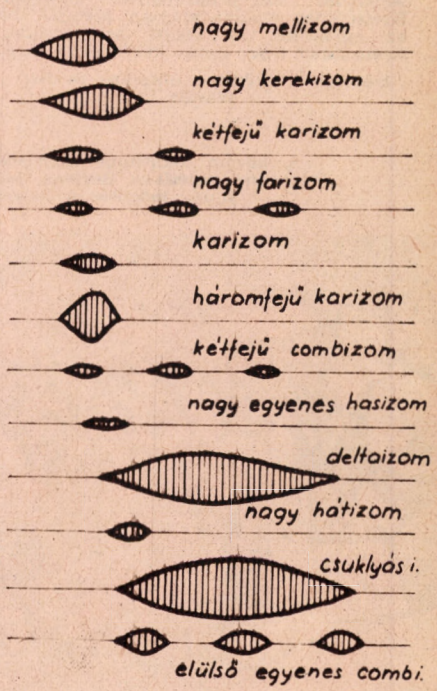
A hátúszásnál a nagy hátizom, a nagy mellizom és az elülső könyökizom kerül foglalkoztatásra az elején, a deltaizom, a csuklyás izom és a külső sugaras izmok kerülnek a végén sorra.

Úszás közben a kar feszítő izmai sokkal többet dolgoznak, mint a hajlító izmai, a hátizmok közül a nagy kerekizom és a nagy hátizom dolgozik igen erősen éppen úgy, mint a mellkas izmai, elsősorban a nagy mellizom.

A kutatók igen érdekes eredményre jutottak akkor, amikor a legkiválóbb japán gyorsúszók (1. ábra) és a kezdő gyorsúszók (2. ábra) izomműködését vetették egybe. Képünkön mi is bemutatjuk az eredményt, mely azt tünteti fel, hogy a 15 vizsgált izom közül melyik 12 és milyen sorrendben, továbbá milyen erősséggel kapcsolódik be a munkába.

Érdekes, hogy a nagy hátizom és a nagy egyenes hasizom az élversenyzőnél sokkal előbb kezdi a munkát, mint a kezdőnél, viszont a nagy mellizom, a kétfejű karizom sokkal, a deltaizom valamivel később végez munkát az élversenyzőnél, mint a kezdőnél. A nagy kerekizom, az elülső könyökizom és a csuklyás izom munkavégzési sorrendje azonos a két úszónál. Amíg a kezdő a nagy farizmokat, a kétfejű combizmot és az elülső egyenes combizmot is foglalkoztatja, addig az élversenyzőnél ezek helyett a lábikra izma, az elülső sípcsonti izom és a külső sugaras izmok végeznek munkát.

Kutatási eredményeik alapján a kutatók megállapították ugyan, mely izmokat kell atlétikus képzéssel fejleszteni, viszont azt is leszögezték, hogy az úszásoktatásnál nagy súlyt kell helyezni a megfelelő izmok gazdaságos igénybevételére. Ez — tovább lépve a következtetésben — annyit jelent, hogy az úszástechnika tanítására nagy gondot kell fordítani és nem szabad az úszó tetszésére bízni, milyen mozdulatokkal ússzék.



2. ábra

A sport alkattani kérdései

Az emberi test méreteivel, arányaival, formáival, működésével külön tudományág, az alkattan foglalkozik. A számtalan összetevőből álló alkat meghatározásai közül legtömörebb a Verebély professzoré. Szerinte

alkaton az egyén öröklött és szerzett tulajdonságainak összességét értjük.

Az alkat lényegében a szervezet vegyi, fizikai, biológiai és lelki tulajdonságainak összessége, amely rányomja bélyegét az élő egyén három alapmegnyilatkozására: alakiságára (morfológia), működésére (funkció) és fejlődésmenetére (evolúció). Az alkat részei egymással az idegrendszer, a vérrendszer és a hormonok útján a legszorosabb vonatkozásban állnak. Az alkatban tehát mind az öröklött adottságok, mind a szervezett tulajdonságok nagy szerepet játszanak. Az öröklött tényezők döntőek, de a szerzett tulajdonságok is fontosak.

Az örökléstan azt tanítja, hogy az egyed elődeinek tulajdonságaiból mozaikszerűen összetett adottságokkal születik s az egyedet körülvevő környezet az öröklött vonásokat kisebb-nagyobb mértékben változtatja is. Van: genotípus, fenotípus és kriptotípus.

A genotípus az öröklött adottságok összessége,

mely már a fogamzáskor kialakul. Egyesek a genotípust azonosítják az alkattal — helytelenül! Az egyént ugyanis a fogamzás pillanatától megszámlálhatatlanul alakítja a sokféle hatás, tényező, melynek együttesét környezetnek nevezik.

A különféleképpen reagáló tulajdonságok összessége alapján létrejött egyedi külsőt nevezik fenotípusnak.

A fenotípus alatt azonban

még rejtve maradt adottságokat, tulajdonságokat nevezik kriptotípusnak.

Amikor azonban alkatról beszélünk, azt mondhatjuk: annyiféle az alkat, ahány az egyedek száma s csak értékelésük végett kell típusokba sorolnunk az egyedi alkatokat.

Az alkattípusok sokféle meghatározását ismerjük. Közép-Európában általában Kretschmer típusai alapján sorolják be az egyedeket az alkati kategóriákba. Kretschmer négy típust különböztet meg:

leptoszom, atlétikus, piknikus és diszpláziás

típust. Ide sorolhatjuk még Stiller szélsőségesen sovány, beteges típusát, az úgynevezett aszténiás típust. Ezt a leptoszom típusú különleges, szélsőséges alakjának tekinthetjük. Ezzel a típussal, valamint a hormonális zavarokra visszavezethető diszpláziás típussal nem foglalkozunk. Csupán az első három alkattípust tárgyaljuk. Lássuk tehát részletesebben az említett alkattípusok jellemzését:

A leptoszom,

keskeny, vékonytestű típus, jellemzői a következők: a szélességi méretek csökkentek. A csont- és izomrendszer fejletlen, vékony. A bőr és a zsírszövet, valamint az erek vékonyak. A termet, vagyis a testmagasság csak nőknél kisebb az átlagosnál. A váll keskeny, a mellkas hosszú, lapos. Kerülete a férfiakon is kisebb a csípőkerületnél. A nyak hosszú és vékony, a has kicsi, a végtagok vékonyak. A bordák találkozási szöge a szegycsont alatt (a mindennapi nyelvben gyomorszájnak nevezett rész), az úgynevezet epigasztriális szög, hegyes szög. Az arc általában ovális alakú. Német és orosz kutatók adatai szerint az e típushoz tartozók kézügyessége jó, de egyébként esetlenül mozognak. A munkába nehezen tanulnak be, de beosztással dolgoznak.

Az atlétikus

típust az előbbivel szemben mindenben a jófejlettség jellemzi. A csontozat; az izomzat, a bőr egyaránt erős, jól fejlett. A fej erős csontozatú, a nyak hosszú, de izmos, a váll felé jól fejlett trapéz izmok adnak róla átmenetet. A váll széles, erős. A mellkas jól fejlett, domború. Az epigasztrális szög megközelítően derékszögű. A has feszes, erős izmokkal. A medence keskeny. A zsírpárnák átlagosak, az izomzat előreugrását jól láthatóvá teszik. Az arc általában erős csontos.

E típus megjelenése a nőknél ritkán található meg és abnormis benyomást kelt, A szélesvállú, keskeny medencéjű, nagy mellkerületű nők az úgynevezett férfias típus képviselői. Mivel a férfiaknál az atlétikus típus a középtípust jelenti, e helyett nőknél a női középtípust sorolhatjuk ide. Női középtípusba tartozóknak vehetjük azokat, akik a jellegzetes női arányokat mutatják. Tehát keskenyebb a válluk, szélesebb a medencéjük, mint a férfiaké, kevésbé fejlett a csontozatuk és izomrendszerük, de női vonatkozásban mégis erőteljeseknek mondhatók és elkülöníthetők a leptoszom és a piknikus típustól. Az atlétikus típusnak mozgása darabos, erőteljes, de elég ügyes. Általában túl nagy erővel dolgoznak és így hamar fáradnak.

A piknikus

alkatra a nagy körfogatok, a nagy testüregek jellemzők. Az atlétikus típussal szemben itt a csontozat, az izomzat és a bőr fejlődése, illetve fejlettsége átlagos, vagy annál valamivel gyengébb. A zsírszövet viszont nagyobb mértékben fejlett az átlagosnál. A fej e típusnál meglehetősen nagy. Rövid és kissé előrehajló nyakon ül. A nyak rövidségének látszatát fokozza az is, hogy a vállak kissé felhúzottak és lekerekítettek. A hát kissé domború. A vállszélesség közepes, a mellkas tág, különösen az alsó szélén, a hassal alkotott határterületen. A has domború, mivel ez az egyik helye a zsírlerakodásnak. Fokozott zsírlerakodást találunk e típusnál még az arcon, oldalt és a „toka"-tájon, valamint a fartájon. A végtagok inkább rövidek, gyengébb csontozattai és közepes, vagy annál gyengébb fejlettségű izmokkal. A végtagokon lerakódott zsír a végtagok körfogatát megnagyobbítja. A piknikus alkatúak mozgása természetes, kerek, ügyes. Kézügyességben azonban megelőzik őket a leptoszomok. A munkafolyamatokba gyorsan bedolgozzák magukat. Lassan dolgoznak, de a munkában kitartóak.

Természetes, hogy

a felsorolt típusokat tisztán csak a legritkább esetben találjuk meg.

Átmeneti típusok, a különböző alkatok ötvöződései kerülnek legtöbbször elénk. Mégis csak ritkán fordul elő az, hogy valamely említett típus jellegzetességei ne uralkodnának az egyed habitusában. Ha viszont végképp nem tudjuk e három típus egyikébe sem besorolni az előttünk álló egyént, hanem bizonyos kellemetlen benyomást keltő, talán az ellenkező nemre jellemző jellegegyüttest mutat, esetleg a diszpláziás típus képviselőjével van dolgunk.

A habitus, az alkat külső megnyilvánulása semmit sem árul el a genotípusról és a kriptotípusról. Így az egyed megítélésével óvatosan kell eljárnunk. A munkával kapcsolatos jellemzéstől eltérőt is találunk a sportokkal kapcsolatban tárgyalva az egyes típusokat.

A különféle sportágak szempontjából a mozgásokkal kapcsolatban négy úgynevezett alapképességet kell tárgyalnunk: az erőt, a gyorsaságot, az állóképességet és az ügyességet. Az egyes alkattípusokkal való kapcsolatuk feltétlenül érdekesnek látszik, különösen akkor, ha azt nem csupán a gyakorlati sportember tapasztalatából merítjük, hanem a tudományos megállapítások is bizonyítják.

Az erő az az alapképesség, mely — az állóképességgel együtt — igen nagy fokban fejleszthető.

Kevés ember születik erősnek, viszont erejét minden egészséges szervezetű ember nagymértékben növelheti. Napjainkban a legtöbb sportág edzésében elsőrendű szerepe van az alapképességnek, illetve fejlesztésének.

Az egyes alkattípusok erejét tekintve természetesnek látszik az, hogy az atlétikus típus képviselőit említjük első helyen. Az atlétikus alkatúak fejlett csont- és izomrendszere az erőt képviseli. A piknikusok általában gyengébbek, míg a leptoszomok és méginkább az aszténiások bizonyulnak a leggyengébbeknek. A mai edzéstervekben nagymértékben szereplő erőfejlesztő gyakorlatok, különösen a súlyemelés, azt bizonyítják, hogy ennek az alapképességnek fejleszthetőségét és fejlesztésének szükségességét a gyakorlati sportemberek nemcsak felismerték, hanem szükségesnek is tartják.

A gyakorlás, elsősorban pedig a testi erő fejlesztését szolgáló gyakorlatok a test formáját is megváltoztatják, a szélső típusokat — leptoszom, piknikus — a középtípus felé — atlétikus — közelítik. Megfelelő gyakorlással és megfelelő gyakorlatokkal a leptoszom típus formáját muszkulárissá, atlétikussá tehetjük. A piknikus alkat felesleges zsírrétegének elvesztésével, izomzatának erősödésével közelítheti meg a középtípust képviselő atlétikus alkatot. Élsportolóink közül ilyen szempontból talán a súlylökő Lévait, illetve Varjút említhetjük meg.

A három alkattípus képviselői egy versenyben: baloldalt a győztes, atlétikus Germar, jobboldalt a második, a leptoszom Hary, mögötte a harmadik, a piknikus Fütterer



Az egyik a leptoszom alkat megközelítő formáját alakította kimondottan atlétikussá, míg utóbbi piknikus jellemvonásai ellenére, azok megfelelő átalakítása útján mutat világviszonylatban kiváló eredményeihez megfelelő erőt. Harmadiknak említhetjük a kimondottan atlétikus alkatú Nagy Zsigmondot. A jelenlegi magyar élvonalban még mindig előkelő helyen álló súlylökő Mihályfi sok leptoszom jellemvonást őrzött meg testalkatában.

A gyorsaság maximális mértéke közel egyenlő értékű mindhárom alkattípusnál.

Erre példaképpen a legutóbbi évtized három legnagyobb német vágtázóját említik meg a német szerzők. Hary, a legutóbbi évek világelsője 100 m-es síkfutásban, szinte klasszikus példája a leptoszom alkatnak. Fütterer, az 1954. évi 100—200 m-es Európa-bajnok majdnem teljesen tisztán a piknikus alkat jellegeit viseli. Végül Germar, az 1958. évi 200-as Európa-bajnok a nyúlánk atlétikus habitus képviselője.

E három kiváló vágtázó gyorsaságban meglehetősen közel állott egymáshoz. Ezt eredményeik is mutatják. Futóritmusuk azonban nagymértékben különbözött egymástól. Természetesen azonban, hogy a maga leggyorsabb iramát mindegyik sajátosan egyéni ritmusának megfelelő mozgással érte el. A piknikus Fütterer maximális gyorsaságát igen gyors lábmozgással érte el. Ezt a villámgyors lábmozgást a sportsajtó a dobverő mozgásához hasonlította. Germar viszont, az atlétikus habitus képviselője, kiváló eredményeit „séta-iramban" érte el. A leptoszom Hary indult nemcsak e három, hanem talán a világ összes sprintere között is a leggyorsabban, de lépésritmusa még Germarénál is lassúbb volt, csúcseredményeinek elérésekor is. Természetes, hogy a lépésritmus és az elért eredmény csak abban az esetben lehetett összhangba hozható egymással, ha a lassúbb ritmusú futók lépéshossza lényegesen fölülmúlta a gyorslépésű Füttererét.

Különös jelentősége van az iramváltoztatásra való képességnek,

az iram gyorsításának is a sportok, illetve a sportolók szempontjából. Az iram hirtelen fokozására a piknikusok mutatkoznak legalkalmasabbaknak. Szükség esetén pillanatok alatt képesek, szinte átmenet nélkül felgyorsulni. Így a hirtelen, rövid, gyors beerősítésekkel könnyedén tudják társaikat elhagyni. A leptoszomok viszont már mindent a leggyorsabb lépésekkel végeznek és csak a legkisebb mértékben tudják vágtázó iramukat fokozni. Ez a tájékozatlan nézőkben azt a benyomást kelti, mintha a leptoszomok nem is akarnának küzdeni. Az atlétikusoknál a legkellemesebb iram és a leggyorsabb ritmus lényegileg azonos egymással. Náluk szinte egyetlen mozgásmód található csupán, amin szintén csak csekély mértékben tudnak változtatni.

Az állóképesség területén

a piknikusokra nem számíthatunk. Alkatuk nem alkalmas a hosszantartó, nagy igénybevételt jelentő egyhangú mozgásra. Annak ellenére, hogy a munkamozgást kitartóan képesek folytatni. Idegi beállítottságuk inkább a gyors, rövid ideig tartó mozgásfolyamatok ismételt végzésére teszi őket alkalmasakká. E területen a leptoszomok és az atlétikusok viszik el a babért. Hans Veit példának hozza fel Nurmit, a leptoszom finn futó világcsúcstartót, aki a maga idejében felülmúlhatatlannak látszó eredményeket ért el hosszútávokon. Zatopek, a „cseh lokomotív" viszont erőteljes izomzatával, csontozatával az atlétikus típus képviselője a hosszútávfutók táborában. Jellemző reá az erős, Nurmiénál lényegesen erősebb edzés, versenyzésében a kemény munka, az erőlködés, amit nem is igyekezett titkolni.

A mozgásbeli ügyesség

szempontjából is igen nagy a különbség az egyes típusok között. A különféle mozgások elsajátítása szempontjából legtágabb lehetőséget a piknikusoknál találunk. E típusba tartozók minden olyan sportágban, melyben csupán a mozgások kereteit körvonalazzák a szabályok, mint a labdarúgásban, a birkózásban, az ökölvívásban, a különböző versenysportok szabadonválasztott gyakorlataiban sok esetben utolérhetetlenek. Gondoljunk csak Puskás játékára a magyar labdarúgó válogatottban. Viszont a kötelező gyakorlatok előírt elemeinek megtanulása, feldolgozása szerves egésszé, felülmúlja képességeiket. Itt általában csak közepes eredményeket tudnak produkálni.

Az atlétikusok ügyessége kisebb mértékű. Jellemző e típus képviselőire az, hogy minden mozgásfolyamatot a legegyszerűbb formára igyekeznek átalakítani. Mindent azonos mozgással igyekeznek végrehajtani. A mozgások ilyen legegyszerűsítése egyúttal tehát uniformizálásra is vezethet, ami nem mindig szerencsés.

A leptoszomokat a pontosságra való törekvés jellemzi. E típushoz tartozó egyének az úgynevezett stílus emberek. Az atlétikusok egyszerűsítő törekvéseivel szemben az egyes mozgássorozatok apró részleteinek csiszolgatásával minden esetben a legnagyobb tökéletességre, a mozgásformák legpontosabb és leghelyesebb végrehajtására törekednek.

Az atlétikusok és leptoszomok hosszú végtagjai azt eredményezik, hogy súlypontjuk meglehetősen magasra, a talajtól messzire kerül. Ez bizonyos vonatkozásban rossz irányba befolyásolja mozgásbeli ügyességüket, gyors mozgás közben való fordulékonyságukat. A piknikusok rövidebb végtagja, az ezzel kapcsolatosan alacsonyabban elhelyezkedő súlypontjuk a testtömeg „tömörségét" eredményezi. Könnyen változtatják irányukat, még viszonylag gyors mozgás közben is. Ez adja a típus képviselőinek előnyét olyan helyzetekben, amikor a helyzet felismerése után azonnal gyors cselekvésre, azonnali közbelépésre van szükség.

Az edzésbeli mozgás mennyiségének adagolásában, a mozgások minőségében is tekintettel kell lennünk az alkat-típusokra.

A piknikusok edzése általában játékos jellegű, könnyed legyen. Ez felel meg testi és lelki alkatuknak leginkább. Viszont meglehetősen sok munkát bírnak. A leptoszomok edzése is könnyed legyen, és viszonylag keveset végezzenek. Alkatuk, testi felépítettségük a túlzottan sok munkát általában nem bírja. Egyes esetekben viszont éppen a leptoszomoknál találunk igen nagy szívósságot, állóképességet. Az atlétikusok felkészüléséhez sok és erős, alapos, az egész testre kiható kemény munka szükséges. E munkában a sokrétűséggel, a részletekbe való belemélyedésre való késztetéssel igyekezzünk az uniformizálásra való törekvést ellensúlyozni.

Az egyes sportágakra való alkalmasság szempontjából az eddig elmondottak meglehetősen pontos tájékozódást nyújtanak a szakemberek számára.

A labdarúgó-, kézilabda-, kosárlabdacsapatokban a csatár posztra a mozgásbeli ügyesség, s a helyzet kihasználása szempontjából feltétlenül a piknikus jellemvonásokkal rendelkezők felelnek meg legjobban. A kapuk előtti kavarodásokban a gyorsan mozgó, gyorsan forduló piknikusok előnye elvitathatatlan. A védő posztokon az ellenfél támadásainak rombolását egyrészt az erőteljes atlétikusok, másrészt a pontosságra törekvő leptoszomok tudják legjobban végrehajtani. Bár az atlétikusok előnye itt kétségtelennek látszik. Kosárlabdában a piknikusok rövid végtagjai határozottan hátrányosak. Itt az atlétikusok és a leptoszomok végtagjai, utóbbiak pontosságra való törekvése nagy előnynek látszik. Mégis előfordulhat az, hogy egy-egy piknikus alkatú játékos a maga mozgásbeli ügyességével helyet talál a legjobb csapatban is. Birkózásban az ügyesség, fordulékonyság, súlyemelésben a rövid végtagok a piknikusok számára jelentenek előnyt. Az ökölvívásban a piknikus alkatúak mozgékonysága, az atlétikusok ereje és a leptoszomok pontossága jelent előnyt. A leptoszomok pontosságra való törekvése, a kis testsúly mellett meglevő magas test és hosszabb végtagok feltétlenül nagyobb előnyt jelentenek, mint a másik két alkattípus jellemvonásai. A vívásban szintén a hosszabb végtagú atlétikus és leptoszom alkat látszik eredményesebbnek. Az evezéshez szükséges testi erő az atlétikus jellemvonásokkal jár együtt. Az úszás lényegében nem kíván meg különleges alkatot. A súlypont elhelyezkedése a vízen való fekvésnél közömbösnek látszik. A hosszú kar és az erő azonban az atlétikusok felé mutat itt is, bár maga a vízben töltött idő, a bőr alatti zsírpárna kifejlesztésével és egyéb jellegek kiemelésével a piknikus típust helyezi előtérbe.

Az atlétika egyes számaiban való eredményes szerepléshez különleges alkati igények kielégítése szükséges. A futással kapcsolatos részleteket láttuk az előbbiekben. Az ugrószámok közül a távolugrásban bármelyik alkattípus érhet el kiváló eredményt. A magasugrásban a leptoszomok hosszabb végtagjai és a technika finom részleteinek kielemzésére való alkalmasság és képesség jelentenek előnyt. Rúdugrásban a kiválóan kidolgozott izomzat szükségessége és a magasabb termet az atlétikus alkatnak kedvez. A hármasugrás erős alsó végtagot, viszonylag könnyű testet kíván, a nagy eredmények eléréséhez atlétikus-leptoszom jellegek alkalmasak.

A dobó számok közül a súlylökés az erős izomzatú atlétikusok száma. A gerelyhajítás nagyerejű, de finom kivitelezést kívánó mozgássorozata az atlétikus-leptoszom jellegek előnyös kihasználási lehetőségét adja. A kalapácsvetés és diszkoszvetés, mint forgó mozgással történő dobásmód, a piknikusok számára jelent kiváló eredményekkel kecsegtető lehetőségeket. Ezekben a számokban a tisztán atlétikus típusok kevés sikert aratnak. A piknikusok előnyét a súlypont alacsony elhelyezése és a mozgásbeli ügyesség adja.

Az elmondottak természetesen nem minden esetben válnak be az egyes alkattípusba sorolt sportolóknál. Találunk ezekkel szembenálló tényeket is. Ez visszavezethető egyrészt az alkat komplikáltságára, másrészt arra, hogy az alkatok az egyénben különféleképpen ötvöződnek. Oka lehet az ilyen jelenségeknek az is, amit a kriptotípusról mondtunk. A rejtett kép igen sok olyan tulajdonságot eredményezhet az egyénben, amit a külsőből nem várunk tőle. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy az alkati jellegek alapján történő megítélés teljesen bizonytalan. Inkább arra inti a sportvezetőt, hogy ne ítéljen elhamarkodottan egy hozzáforduló ifjú felett. Rendszerint csak hosszabb ideig tartó, többféle poszton, vagy versenyszámban történt kipróbálás adhat világos képet egy kezdő sportoló képességeiről.

Rajkai Tibor dr.
egyetemi adjunktus, Debrecen

Követelmények az amerikai edzőkkel szemben

Az Amerikai Egyesült Államokban az edzőknek mintegy 50 százaléka évente klubot cserél. Ez a szám annyira magas, hogy pusztán a nagyobb kereseti lehetőség és a jobb sportolóanyag keresésével nem magyarázható. A The Athletic Journal szerint a nagy fluktuáció oka többek között nemcsak az egyesületi vezetőségek türelmetlenségében keresendő, hanem valószínűleg az edzők is hibásak. És mindjárt fel is sorol tizennégy olyan jótulajdonságot, aminek minden jó edzőben meg kell lenni. Íme a kívánságlista:

Kifogástalan magatartás, sportszerűség, a tanítás szeretete, fiatalos szemlélet, hivatástudat, tervezőkészség és a részletkérdések iránti figyelem, képzelőerő, emberség, sporttisztesség, lojalitás, alázat, jó egészség, szociális érzék, humorérzék.

Érdekes, hogy a szakmai tudás nem szerepel a követelmények között. A lap szerint legalábbis nem. Vagy az annyira természetes, hogy meg sem kell említeni?

HOZZÁSZÓLÁS A „Világnézeti kérdések

Örvendetes, hogy a Testnevelési Főiskola oktató-nevelő munkájában oly központi helyet elfoglaló stúdium tankönyve komoly vitát váltott ki. A vitának azonban van néhány olyan jellemzője is, amelyek mellett nem lehet szó nélkül elmenni.

A vita néhány sajátossága

1. A vitaindító cikk elolvasása nyomán bennem először is az merült fel, hogy ha a tankönyvben olyan súlyos ideológiai hibák vannak, mint azt Dely Károly írja, akkor hogyan kerülhetett az ki nyílt könyvárusítási forgalomba. A tankönyvekkel szemben alapvető követelmény, hogy mind szakmai, mind világnézeti szempontból tudományosan megalapozott és helytálló munkák legyenek. Ha mégis komoly ideológiai hibákat tartalmazó mű kerül kiadásra, akkor ezért felelősek a könyv lektorálói és kiadói is.

Feltehető, hogy Dely Károly, aki a könyv lektora volt, vitaindító cikke megjelenésével kívánta ezt a hibát némiképpen kijavítani. Ezt jelezni kellett volna a vitaindító cikkben is. Ott azonban csupán az áll, hogy Czirják József a szaklektori és lektori vélemények ellenére is fenntartotta néhány kérdésben eredeti álláspontját, de nem derül ki, hogy melyek voltak konkrétan azok. Tudomásom szerint a tankönyvről készített zárójelentésben nem tett említést az általa súlyosnak nevezett ideológiai hibákról. Nem tájékoztatja hitelt érdemlően az olvasót a vitaindító cikk megjelenését kiváltó konkrét körülményekről. Nem igyekezett Czirják Józsefet a tankönyv kiadása előtt meggyőzni az általa súlyosnak jelzett ideológiai hibák kijavításának szükségességéről. Ilyen körülmények között — az általa hangoztatott jószándék ellenére is — cikkének Czirják József hitelét rontó hatása van, s mindezért eljárása morálisan elvetendő. Nem szabad úgy vitatkoznunk, hogy eltekintünk bizonyos kialakult szokásoktól, a tudományos vitáknál kialakult íratlan szabályoktól, mert ez kétséget, bizalmatlanságot szül, buktatókat állít az előrehaladás útjába.

2. A vita tapasztalatai alapján úgy tűnik, hogy a tankönyv kiadása előtt nem ártott volna megvitatni a kéziratot. Elmaradásának nyilván meg van az oka, de tény, hogy sok mindent el lehetett volna kerülni vele. De ha már így történt, ha vannak is a tankönyvnek hiányosságai, azért még nem kell túlzó következtetéseket levonni a tankönyv használhatóságát illetően. Dr. Büchler Róbert hozzászólásában ott bújkál a gondolat, hogy a tankönyv lényegében használhatatlan. Nem hiszem, hogy a tankönyv ismeretében ilyen következtetés levonására elégséges alap állna rendelkezésre.

3. A cím, „Világnézeti kérdések a testneveléselméletben", és még inkább a cikkben kifejtett gondolatok fokozott várakozást váltanak ki az olvasóban. Valóban a szubjektív idealizmus, a teleológiai szemlélet, a metafizikus gondolkodásmód maradványai jelentkeznek a tankönyvben? Dely Károly szerint igen. Büchler dr. szerint nem itt, hanem a nem kellően differenciált szakszemléletben és bizonyos szubjektivizmus jelentkezésében kell keresni a tankönyvben bírált problémák nyitját.

A tankönyvben szakmai és világnézeti hiányosságok is felfedezhetők. A vitában azonban nyilvánvalóvá válik, hogy az érintett szakkérdések hiányosságai is végső soron filozófiai, közelebbről metodológiai hiányosságokból fakadnak. Ha nem elég rugalmas és sokoldalú a tudomány által vizsgált jelenségek megközelítési módja, akkor ez a dialektikus materializmustól való eltávolodást, vagy követelményei megsértését jelenti. Éppen ez az a pont, ahol minden tudomány és a marxista világnézet ölelkezik egymással. Dely Károly ráhibáz az igazságra, amikor világnézeti aspektusból közelíti meg a tankönyv néhány fogyatékosságát, de ezek okát nem jó helyen keresi.

Ismerve Czirják József munkásságát, szóbanforgó tankönyvét, azt mondhatom, hogy nagyon tudatosan és állhatatosan törekszik a testneveléselmélet marxista szellemű kidolgozására. Ez kifejezésre is jut könyvében. Törekvését azonban nem koronázza teljes siker, s elsősorban azért nem, mert gondolkodásmódja néhány esetben nem elég dialektikus. Ebben és nem a szubjektív idealizmusban, vagy a teleológiai szemléletben rejlenek világnézeti hiányosságai. Ha ezt bíráljuk Czirják Józsefnél, azért tesszük, hogy alapjában, törekvéseiben dialektikus materialista szemléletű munkássága következetessé váljon.

4. A testgyakorlatok fogalma a testneveléselmélet kardinális kérdése. Természetes, hogy kiemelkedő helyet foglal el a hozzászólásokban. Ennek ellenére is csatlakozom Megyeri dr. megállapításához, a vita elég egyoldalúvá vált, leszűkült a lényeg fogalmára, a futás és a testgyakorlatok meghatározására.

A bírált testneveléselméleti tankönyv jelentős előrehaladást jelent az évekkel ezelőtt megjelent hasonló tárgyú tankönyvhöz képest, amelyhez külön értelmező szótár kellett, de ugyanakkor azt is megmutatja, hogy a testneveléselmélet jelenlegi fejlődési szakaszának van néhány olyan oldala, amely gondos tanulmányozást érdemel. Két eddig föl nem merült problémáról is szólni kívánok.

A testneveléselmélet tárgyáról

Szembetűnő, hogy a tankönyvben nincs kifejtve a testneveléselmélet tárgya. Sehol nem található meg azoknak az objektív törvényszerűségeknek a jellemzése, amelyek vizsgálatával a testneveléselmélet foglalkozik, csupán a testneveléselmélet oktatásának célját fejti ki. Feltehető, hogy emiatt vannak olyan nézetek, amelyek szerint a testneveléselmélet tudományjellege erősen kétségbevonható. Meggyőződésem, hogy a testneveléselmélet-tudomány, viszonylagosan önálló léttel bíró ága a testneveléstudománynak. Adva van konkrét vizsgálódási területe: a testnevelés és sport folyamatában érvényesülő objektív törvények szintetikus vizsgálata. E törvények konkrét formáinak feltárása megkezdődött, találkozni vele a szovjet testneveléselméleti irodalomban. [Pl. N. J. Ponomarjev: A testnevelés mint társadalmi jelenség. (Fordítás.) E. P. Vasziljev: A testnevelés mint társadalmi jelenség kérdéséhez. (Fordítás.) F. P. Suvalov: A testfejlesztés, testképzés és testnevelés alaptörvényei. (Fordítás.) A fordítások megtalálhatók a Testnevelési Főiskola könyvtárában.]

A testneveléselmélet tárgyának körülhatárolása először azért fontos, mert létjogosultságát a tudományok rendszerén belül így tudja vitathatatlanná tenni. A testneveléselmélet tárgyának tisztázását megnehezíti az a körülmény, hogy a testneveléstudomány helye a tudományok rendszerében még csak most kezd kibontakozni. Ennek hazai útjelzője Megyeri dr. tanulmánya. (A testneveléstudomány jellege és helye a tudományok között. Sport és Tudomány, 1962. szeptember.)

A testneveléselmélet tárgyának tisztázása szükséges azért is, mert csak így lehet elvszerűen, tudományosan megállapítani a testnevelés és sport vizsgálatával foglalkozó más tudományokhoz (élettan, lélektan, pedagógia stb.) való viszonyát is. A tankönyvíró nem törekszik e kapcsolatok tisztázására, holott erre szükség lenne. A hallgatóságnak világos képet kell kapnia a testnevelés tudományos szintéziséről, s e szintézisen belül az egyes tudományágak sajátos kutatásairól, érintkezési pontjairól. Helyénvaló, ha a testneveléselmélet is kiveszi részét e közös törekvésből. Csakis e szélesebb horizontú szemlélet alapján válhat következetesen tudományossá a testneveléselmélet, s válhat a helyes, következetes gyakorlati tevékenység még hatékonyabb segítőjévé.

A történeti és logikai egység

A tankönyv szerzője komoly erőfeszítéseket tesz a testneveléselméletben használatos fogalmak tisztázására. Emellett arra is törekszik, hogy a fogalmakat a történeti viszonyokba beágyazza, vagyis törekszik a testneveléselmélet problémáinak vizsgálatánál a történelmi és logikai egység érvényesítésére. Történelmi a vizsgált jelenségek, például a konkrét testgyakorlatok, a testgyakorlatok rendszerei, a sport stb. mozgása, változása, míg logikai a történelminek az eszmei visszatükröződése.

A mi világnézetünk a megismerésben hangsúlyozza a kettő szerves egységét, s ezen belül a történelmi elsődlegességet, a logikai másodlagosságot. Ez azt jelenti, hogy nem a történelem igazodik a logikához, hanem a logika tükrözi a történelmi haladást. Természetesen a logika nem mindenoldalú gazdagságában tükrözi vissza a történelmet, hanem a vizsgált jelenség fejlődési folyamatának minden oldalát figyelembe véve, elvont fogalmakban újra alkotja a történelmiben a legdöntőbbet, a lényeget, s ezzel megmutatja a vizsgált jelenség fejlődésének törvényszerű útját. Egységesek tehát, de nem ugyanazok. A mezőgazdaság

a testneveléselméletben“ CÍMŰ VITÁHOZ

szocialista átalakításának általános elmélete pl. azt tükrözi a történelmi folyamatból, ami nagyjából azonos viszonyok között levő országok fejlődésében alapvetően jellemző: ezekből adódik elkerülhetetlenül az átalakítás szükségszerűsége.

Mindezeket Czirják József is jól ismeri, s törekszik is e követelmények betartására, de nem tudja egészen következetesen érvényre juttatni a történelmi és logikai egységet a vizsgálatnál. Nem vonul végig mindenütt az a gondolat, hogy a testneveléselmélet mai kategóriái, definíciói is a történelmi fejlődés termékei. Nem érezni pl., hogy a szocialista testnevelést és sportot a jelenkori társadalmi viszonyok determinálják, de úgy, hogy felhasználja, magába sűríti elméletében és gyakorlatában a megelőző korok progresszív fejlődésének értékeit.

A tankönyv olvasója nem kap meggyőző választ arra, hogy miért vált a testnevelés és sport korunk egyik jellemző és mind fontosabb társadalmi tényezőjévé mind a kapitalista, mind a szocialista világrendszerben? Milyen ellentétes mozgatórugók működnek a testnevelés és sport fejlesztése során és milyenek a testnevelés és sport perspektívái a két világrendszerben?

A könyv felsorolja a testnevelés feladatával kapcsolatos helytelen nézeteket, s ezek bírálatát, de nem ad választ arra, hogy milyen viszonyok között, miért jelentek meg ezek? Az elmúlt korok, vagy évszázadok történelmi viszonyainak, testnevelési helyzetének elemzése nyilvánvalóvá tenné, hogy ezeknek az irányzatoknak a feltűnése meghatározott történelmi szükségletét volt hivatva kielégíteni, de ez különböző okoknál fogva csak részben, egyoldalúan valósulhatott meg. Figyelemre méltó, hogy a szerző a testgyakorlatok rendszereinek (Guts—Muts, Jahn, Ling, Niels—Bukh) elemzésénél ugyanakkor törekszik a fenti szempontokat figyelembe vevő vizsgálatra. Ha ezzel kapcsolatban is merül fel hiányérzetünk, az első mégis az, hogy miért nem ebben a szellemben vizsgálódik a szerző az előbb felsorolt esetekben.

Nagyon röviden intézi el a szerző a testgyakorlatok eredetének vizsgálatát, pedig erre szükség lenne azért, hogy nyilvánvalóvá váljék társadalmi eredetük. Így lenne másrészt a logikai mellett történelmileg is bizonyított az a megállapítás, hogy a testgyakorlatok bizonyos mozgásanyaga szinte minden egyes társadalmi formációban megtalálható, míg bizonyos mozgásanyag kihull, illetve újak keletkeznek. Ez a megközelítés tartalmilag sokkal alaposabbá tenné a testgyakorlatok értelmezését. Ebben az esetben a vita is elsősorban nem a fogalom meghatározása, hanem inkább tartalma fölött folyna.

A felsorolt területeken szembetűnő a történelmi megközelítés hiánya. Ebből fakad az, hogy a tankönyvben a kifejtés gyakran indokolatlanul elvonttá válik, a definíciók, a kategóriák váza marad meg az olvasóban, s kissé elszürkülve tükröződik bennük a derűs, gyakran harsány színeiben jelentkező testnevelési és sportmozgalom. Igaz, hogy a jelzett történelmi körülmények feltárása elsősorban a testnevelés és sporttörténetírás feladata, de eredményeit a testneveléselméleti vizsgálódásokba is sokkal következetesebben szükséges bevonni a testneveléselmélet kategóriáinak, valamint kölcsönös kapcsolataik és összefüggéseik mélyebb megvilágítása érdekében. Ebben az esetben a szerző következetesebben tudja megvalósítani a testneveléselméletben a történelmi és logikai egységet.

Adalék a testgyakorlatok körüli vitához

Dely Károly a lényeg fogalmával kapcsolatban a helyes állásfoglalás mellett hibás megállapításokhoz is jut. Először is a lényeget abszolút változatlannak tekinti, figyelmen kívül hagyva a változatlanság viszonylagos jellegét. Másodszor: idézetei és ezekhez fűzött gondolatai arra a sommás értékelésre engednek következtetni, hogy a lényeg objektív jellegét hangsúlyozva figyelmen kívül hagyja a természeti és társadalmi jelenségek lényege közti különbséget s ezért végsősoron minden jelenség lényegét természetinek tekinti.

Ami a futás és a testgyakorlatok értelmezését illeti, Dely Károly megáll ott, hogy lényegük és így jelentőségük is önmagukban van. Természetesen a testgyakorlatokat lehet önmagukban, felhasználásuktól elvonatkoztatva is vizsgálni, de kérdéses, hogy ez egyedül közelebb visz-e bennünket az adott cél, a testneveléselmélet fejlesztéséhez és oktatása színvonalának emeléséhez.

Sokkal helyesebb, ha a testgyakorlatok értelmezésében társadalmi felhasználásukra fordítjuk a nagyobb figyelmet, mivel a testgyakorlatoknak nemcsak önmagukban van jelentőségük, hanem elsősorban abban, hogyan lehet felhasználni az adott társadalom testnevelési céljainak megvalósítására. Czirják József könyvében ezzel kapcsolatban helyes álláspontot foglal el amikor azt mondja, hogy „A testgyakorlatok nem tartoznak sem az alaphoz, sem a felépítményhez. Nincs osztálytartalmuk. A testgyakorlatok: eszközök, és társadalmi szerepük attól függ, hogy melyik osztály kezében vannak, s milyen célok érdekében használják fel őket.” (Czirják József: Testneveléselmélet. Medicina. 1962. 45. oldal.) E helyes állásponttól azonban eltért akkor, amikor néhány sorral feljebb arról írt, hogy: „A testgyakorlatok lényegét a társadalmi, nevelési célrairányítottság határozza meg”. (Uo.) Az idézett két álláspont között ellentmondás van. Ha valami, jelen esetben a testgyakorlat nem tartozik sem az alaphoz, sem a felépítményhez, akkor hogyan beszélhetünk arról, hogy lényegét a társadalmi, nevelési cél határozza meg, amely — nevelésről lévén szó — a felépítménybe tartozik? Nevelési céljai nem a testgyakorlatoknak, hanem a testnevelésnek vannak. Nyilvánvaló, hogy itt az összefüggések nem világosak, de ez nem szubjektív idealizmus, vagy teleológiai szemlélet, mint ahogy Dely Károly állítja. Tévedésében — Czirják szubjektív idealistává nyilvánításában — a fentiek mellett az játszik szerepet, hogy leegyszerűsítve fogja fel a célt, csupán szubjektív mozzanatában. Részletesebben e helyen nem foglalkozhatom a kérdéssel, csupán a problémát kívánom jelezni.

Gondolatok a sport meghatározásával kapcsolatban

A testnevelés, a sport fogalma ma már átment a köztudatba. A tankönyv szerzőjét nyilván az a cél vezérelte, hogy a hétköznapi gondolkodásban gyakran azonos értelemben használt fogalmakat tudományos alapokra helyezze, s vázolja a testnevelés és sport azonos, valamint eltérő vonásait.

A tankönyv szerzője e helyes törekvése során, véleményem szerint, messzement: a testnevelés és sport fogalmi meghatározásában a relatív különbséget abszolút különbséggé változtatja. Ilyen téves szemléletet a gyakorlatban is találunk. Igen gyakran a sportot csupán testedzésnek nézik és nem látják, vagy nem akarják látni pedagógiai, nevelő jellegét. Az ilyen sport ellen joggal tiltakozni kell, s Czirják József igen éles elhatárolásában is bizonyára ez a körülmény játszik döntő szerepet. Ha igaza is van az ilyen természetű sport elleni tiltakozásban, nincs igaza abban, hogy e pillanatnyi, egészségtelen helyzetből törvényt csinál.

Megemlítem még, hogy a testnevelés és sport különbségének abszolútizálása mellett találkozunk a könyvben különbségük relativizálásával is. Amikor Czirják József a testnevelés társadalmi rendszerén belül a burzsoá testnevelési rendszert vizsgálja, akkor a sportot a társadalom testnevelési rendszerén belül szemléli, mint annak szerves alkotó részét. A szocialista társadalom viszonyai között Ozolin szavait idézve megállapítja, hogy a sport a mindenoldalú testnevelés egyik legfontosabb eszköze. E megfogalmazásokból viszont az derül ki, hogy nincs olyan merev határ köztük, mint ahogy máshol feltételezi.

A vita során érthető oknál fogva a testnevelés és sport azonos vonásainak kiemelése került előtérbe, s közben figyelmen kívül maradt különbségük tisztázása. Pedig ilyen különbségek vannak, méghozzá nemcsak a testnevelés és sport között, hanem a sporton belül is, pl. az élsport és a tömegsport között. Ezek vizsgálata azonban külön tanulmányt érdemel.

A testneveléselmélet egyes kérdései körül kialakult vita nagyon jól mutatja, hogy világnézeti szempontból nincsen semleges terület. A politikától, a társadalom anyagi életétől kissé távolesőnek tűnő testnevelés és sport is számtalan világnézeti kérdést rejt magában. Nagyon fontos, hogy ezeket az összefüggéseket helyesen ismerjük fel. Bízom benne, hogy a vita hozzájárul ezek újabb oldalainak és még mélyebb tartalmának feltárásához.

Zöld János,
a TF adjunktusa

Buenos Aires olasz szemüvegen keresztül

„Időben felkészülni Tokióra!” Ez a jelszó most világszerte, írja egyik cikkében az olasz Tutto Sport, s a vívásra vonatkoztatva ilyen megállapításokat tesz:

„A fegyverek sportja jelenleg mély kábulatban van, hiszen a buenosairesi világbajnokság visszhangja elvesztette az erejét, s különben is ez az esemény a szokottnál kisebb port vert fel.”

Később azért mégis tulajdonít annyi fontosságot az 1962-es VB-nek, hogy elismeri: Buenos-Aires a tokiói olimpiára való felkészülés időszakának második legfontosabb állomása volt, amely Róma után világosan kifejezte a vívósportban legerősebb országok helyzetét az új évad előestéjén.



Olimpiára készülők!
Eredményes felkészülés a sikerekre,
Sikeres erőgyűjtés
az eredményekhez

Intézmények!
Szervezetek!
Tanfolyamokhoz nyugodt környezet,
társas kirándulásokhoz
házi konyha

LAJOSFORRÁS



TELKIBÁNYA

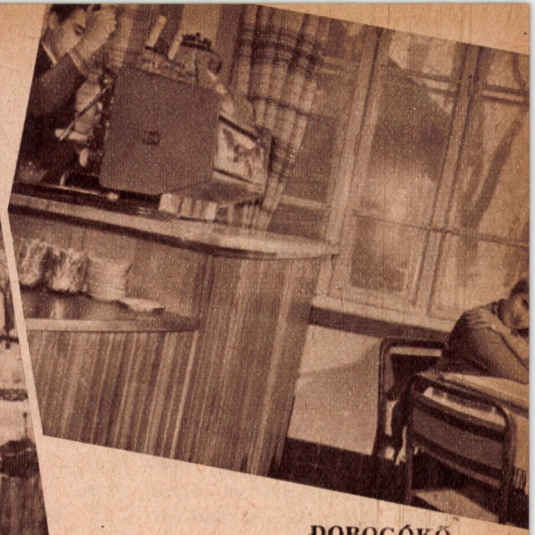


Természetbarátok! Kirándulók!
Túra után kellemes a pihenés,
pihenés után hangulatos a szórakozás



SÁROSPATAK





DOBOGÓKŐ

SIKFŐKÚT





TURISTAHÁZAKAT

Kezelő Vállalat

Budapest, VI., Lenin krt. 55.
Telefon: 224-230 224-412.



BALATONALMÁDI



Ifjúsági szervezetek!
Tanuló ifjúság!
Táborozás a téli, nyári szünidőben,
tanulmányi kirándulás a szorgalmi időben —

egész éven át a turistaházakban!
Hálóhelyek foglalása, csoportos étkezések rendelése:

Az OLVASÓ

HOZZÁSZÓL, JAVASOL, KIFOGÁSOL, MEGJEGYEZ

Küszöböljük ki a labdarúgás káros jelenségeit

A labdarúgásban, kedvenc sportágunkban olyan káros jelenségek mutatkoznak, amelyek az egész sportág népszerűségét veszélyeztetik. Ezek:

1. A gólszegénység.

2. A túlzottan kemény játék.

Mindkét káros jelenség oka szerintem az, hogy a „gólt nem kapni!" elv uralkodóvá vált.

A „modern" labdarúgás a hátvédek játéka lett. Sok csapat eleve lemond a gólszerzés lehetőségéről és csak két-három csatárt hagy elől, hogy azok lessék az esetleges szerencsés pillanatokat. Ha szerencséjük van, rúgnak is egy gólt, — s ezzel a mérkőzés sorsa eldőlt. A nyolc-kilenc tagú védelemmel a gyengébb csapat „kibekkeli" a jelentékenyen jobb ellenfelet is. A „kibekkelés" során pedig a legsportszerűtlenebb eszközöktől sem riad vissza. Az esetleges szabadrúgást ugyanis rendszerint sikerrel tudja hárítani a tömör sorfal.

Meggyőződésem szerint néhány — a játék szellemével tulajdonképpen teljesen egyező — szabálymódosítással jelentékenyen segíthetnénk az egyre fenyegetőbb elvadulási és ellaposodási helyzeten. Ezek az új szabályok a következők volnának:

1. Annak a szabálynak a hatályát, amely szerint a 16-oson belül 11-es rúgásakor nem tartózkodhat más, mint a kapus — ki kellene terjeszteni mindenfajta büntetőrúgás esetére.

2. A jelenleg 9 méterre megszabott „bentállási" tilalmat ki kellene terjeszteni — legalább! — tíz méterre.

E két szabálymódosítás következtében a szabadrúgások sokkal több veszélyt jelentenének a védekező csapatra, mint eddig. A védők tehát nagyon meggondolnák, hogy a majdnem biztos góllal fenyegető szabadrúgásra alkalmat adjanak-e erőszakos játékukkal. 16—25 méterről lőtt szabadrúgás elé ugyanis gyakorlatilag nem lehetne sorfalat állni.

A szabálymódosítás következtében nemcsak veszélyessé válna az erőszakos védekezés, a durva védőjáték, hanem egyben megszűnne a gólszegény, unalmas, bosszantóan meddő játék is. Az eddig csak a védekezéssel törődő csapat kénytelen lenne nagyobb gondot fordítani támadások vezetésére is. Ha pedig két támadó szellemű csapat találkozik, azok egyike sem pihenhetne még egy-két gólos vezetés birtokában sem, mert ennyit könnyű szerrel behozhat a bátran támadó ellenfél. Végül, ha valamelyik csapat az új szabály hatása alatt arra rendezkednék be, hogy a szokásos védelmi gyűrűt most már távolabb, a 16-oson mintegy 10 méterrel kívül szervezze meg, — önkéntelenül is széthúzná, fellazítaná a mezőnyt, tehát hozzájárulna a játék nyíltabbá válásához, — ami a gólban gazdagabb játék előfeltétele.

Czakó G. Csaba
Pécs

(Olvasónk azt kérte, hogy javaslatait illetékes helyre is juttassuk el. Levelét átadtuk Honti Györgynek, az MLSZ főtitkárának.)

Miért kell állandó orvosi ellenőrzés az edzéseken?

A válogatott úszók 1962. évi sikertelenségével és jövőbeni felkészítésével kapcsolatban sok mindenről esik szó, csak arról nem, hogy a rosszabb szereplés — szerintem — két fő okra: *a rossz idegállapotra és a gyengébb erőnlétre* vezethető vissza.

Ezek álmatlanságban, fokozottabb rajtlázban, nyugtalanságban, étvágytalanságban, székelési rendellenességben, hasmenésben nyilvánultak meg. A kettő összefügg egymással, egyik lehet a másik okozója, illetve következménye.

Az oxigénfogyasztás fokozott izommunka közben állandóan emelkedik, majd magasabb szinten marad és állandósul. Amikor az izommunka növekedik, ahhoz a határhoz érkezik el a szervezet, melyen túl *az oxigénellátásban egyensúly nem alakulhat ki*, mert a keringés képtelen szállítani a szükséges oxigénmennyiséget. Ennek következtében a szív teljesítőképessége gyengül. Ez az egyensúlyi állapot idegrendszeri hatásokra és az általános állapottól függően is változik. *Ezek javításával az egyensúlyi állapot a fokozottabb oxigénfelvétel irányában eltolható és így a szív teljesítőképessége növelhető.*

Sok úszó percekig hiperventillál, vagyis megfelelő izommunka nélkül fokozza a belégzést és kilégzést, vagyis indokolatlanul nagy lélegzetet vesz anélkül, hogy szervezetében lényeges zavar jelentkezne. Ez részint egyéni sajátosság, részint ésszerű gyakorlat eredménye. Sokaknál azonban jelentkeznek, majd kifejlődnek *az ideg-izom ingerlékenység tünetei.*

Jelentkezik a zsibbadás a végtagokban, a szapora érverés, a végtagok hűvössé válása, esetleg a vérnyomás csökkenése. Ha versenylázban a fokozott izommunkához, vagy hiperventillációhoz még izgalom, félelem, vagy düh társul, a hiperventilláció az ezek által előidézett pszichés hatások révén fokozódik és a tünetek súlyosbodnak.

Így állhat elő a végtagokban izomfeszülés, nehéz légzés, légzési képtelenség, sőt teljes elgyengülés.

A pszichés izgalom ezenkívül a gyomor-bél emésztési folyamatokat is megzavarja; hasmenés, étvágytalanság keletkezik. Ez fokozza a lúgosodást, ami a mész és kálium arányának megváltozását okozza s végeredményben szintén káros a szívműködésre.

Ezek ellen ésszerű edzéssel, megfelelő lélektani kezeléssel, légzési gyakorlatokkal és kálium adagolással lehet küzdeni. Ennek érdekében a válogatott keretek edzésein állandóan orvos jelenlétére lenne szükség.

A modern edzési formában *a pszichés előkészítésnek, az anyagcserének, a légzési kapacitásnak és még sok másnak vizsgálata és rendbentartása nem hanyagolható el.* Ma, amikor az erős nemzetközi versenyek hosszú időn át nagy állóképességet kívánnak meg sportolóinktól, ennek a kérdésnek elhanyagolása megbocsáthatatlan könnyelműségnek látszik.

Gombos Imre dr.
békéscsabai közkórházi
igazgató

SZERKESZTŐI ÜZENETEK

Nagy György: Forduljon bizalommal a TTT pécsi szervezetéhez (elnöke Kálmánchey Zoltán dr., pedagógiai főiskola), ott bizonyára megkapja a kellő felvilágosítást, amit pár sorban megadni nem lehet.

Kahlich Endre: Valóban, az „Innsbrucki menetrend"-ből kimaradt a férfi 15 km-es sífutás. A február 5-i verseny ugyanis csak az északi összetett verseny futószáma. Az egyéni 15 km-es futás, mint Ön is figyelmeztet reá, február 2-án reggel 9 óra 30 perckor kezdődik. A négyes bob futamai közül pedig kettő február 6-án, kettő 7-én kerül sorra. Köszönjük szíves figyelmeztetését.

Lovász András: Zsengellér válogatottságainak számát nálunk mindenki 39-ben tartja nyilván. Tehát beszámítják azt a bizonyos 1947. augusztus 20-i mérkőzést is, amelyen Zsolnai helyett beküldték a pályára, de onnan az albánok tiltakozására le kellett mennie, mert csere lehetőségében a két szövetség nem egyezett meg. Ha „jogilag" nézzük a dolgot, akkor tehát csak 38 mérkőzésen vett részt, ám, ha „de facto" tekintjük, akkor a 39-en is pályán volt.

Csontirongától a műkorcsolyáig

A sportág eredete utáni nyomozás nagyon sok esetben tár fel olyan adatokat, amelyek azt igazolják, hogy vagy a közelmúltban, vagy már nagyon régtől fogva valamilyen közlekedési, vagy munkaeszközként találta fel és használta az ember azt a sporteszközt, amelynek sokat formált változatával ma versenyeznek.

A bizonyítékok sokasága helyett emeljünk ki egyetlen sportágat, a korcsolyázást. Hosszadalmas és nem is ide tartozó lenne, ha a mai versenykorcsolyázó ősét a történelem előtti korokban keresnénk.

A testnevelési és sportmúzeum február 5-én megnyitott új kiállításán **egy 2000 évnél régebbi — s úgy tudjuk a világon egyedülálló — szarmata eredetű vaskorcsolya a legértékesebb darab.** A szalacskai ásatások során előkerült korcsolyapár meglepően modern vonalú. Pengéjének alakja megközelíti a 100—200 évvel ezelőtt gyártott németalföldi acélkorcsolyák kiképzését. Valóban egyedülálló lelet, mert a későbbi korokból egészen a múlt század elejéről származó vasalt fakorcsolyákig csak állatcsontból kiképzett **csontkorcsolyákat** ismerünk.

Ezeket a csontkorcsolyákat többségükben a világhírű természet- és néprajztudósunk, **Herman Ottó** tárta fel. Neki köszönhetjük azokat az ismereteket is, amelyekből tudomásunk van arról, hogy a csontkorcsolyákat (Herman szerint: irongákat) mintegy 700 éven át hogyan készítették és használták a Nagyalföld hajdanán vadvizekben rendkívül gazdag vidékein. A Sportmúzeum tárlóiban elhelyezett csontkorcsolyák között olyan is akad, **amelyet még a tatárjárás előtt használtak a mai Tiszalök környékén.**

Természetesen merészség lenne azt kijelenteni, hogy Magyarországon már az Árpád-kor idején is közkedvelt volt a korcsolyasport. Ha nem is kizárólag, de elsősorban közlekedésre használták ezeket a korcsolyákat, hiszen nagy távolságokat futhattak be rajtuk a Tisza befagyott kiöntésein. A 700 éves magyar csontkorcsolyát **nem rögzítették a lábra. Egyszerűen ráálltak** s egy hegyes végű — valószínűleg vasszeggel ellátott — botot páros kézbe fogva, **a sibotozáshoz hasonló lökésekkel haladtak előre.**

A kiállítás rendezői arra törekedtek, hogy a sporteszköz fejlődésének hosszú útján végigvezessék a múzeum látogatóit. A ritka és nagy értékű leletek után **a 100—200 éves, németalföldi eredetű acélpengés, de még fatalpú korcsolyák következnek,** majd a ma is használatos modern korcsolyák zárják be a sort.



A kiállítás másik része **egykori metszetek, festmények és fényképek reprodukcióival** — de már a sportmozgást bemutatva — követi a sporteszközök történelmi fejlődését.

Végül az értékes ezüsttárgyaktól csillogó vitrinekben a legjobb eredményeket elért magyar műkorcsolyázók tiszteletdíjai sorakoznak.

A korcsolyasport hazai múltjának dokumentálására olyan gazdag anyag áll rendelkezésünkre, hogy azzal a Sportmúzeum teljes kiállítási területénél jóval nagyobb helyiséget is meg lehetne tölteni. Pedig csak egyetlen sportágról van szó!

A TTT életéből

Dokumentációs Kongresszus

A Lipcsében tartott III. nemzetközi testnevelési bibliográfiai és dokumentációs kongresszuson 15 ország kiküldöttei azt állapították meg, a sport és testnevelés rohamos igényei megkövetelik a gyors és teljes tájékozódást a nemzetközi szakirodalomban, s így az elméleti és gyakorlati szakemberek egyre nagyobb érdeklődést tanúsítanak a bibliográfia és a dokumentáció iránt. Egyhangú volt az a megállapítás, hogy a jövőben nem elegendő a címközlés, hanem a közölt anyag tartalmát és bírálatát is közzé kell tenni.

Szükségesnek látták a részvevők a két világháború közötti szakirodalom bibliográfiájának feldolgozását és speciális bibliográfiák közzétételét. Az európai sportorvosi irodalom összegyűjtésére két központ felállítását tartották szükségesnek, éspedig egyet Lipcsében a keleti, s egyet Münsterben a nyugati országok számára. Ezek a központok évenként sportorvosi bibliográfiát és havonta sportorvosi szakirodalmi tájékoztatót adnának ki. A testnevelési tudományos dokumentáció egységesítése érdekében azt javasolta a kongresszus a Testnevelési és Sport Világtanácsnak, hogy egy-egy ország dokumentációs központja saját nyelvterülete anyagának feldolgozásával foglalkozzék és azt havonta bocsássa a többi országok dokumentációs központjai rendelkezésére. Szükségesnek ítélték a részvevők a tudományos szakfolyóiratok részéről a közzétett cikkek rövid kivonatának a cikkel egyidejűleg való közlését. Az osztályozás kérdésével kapcsolatban felvetették a nemzetközi terminológia egységesítésének kérdését is, melynek érdekében bizottság alakítását javasolták.

A kongresszussal kapcsolatban kiállítást rendeztek a sport-bibliográfiák fejlődéséről, majd a részvevők meglátogatták a lipcsei testnevelési főiskola könyvtárát és megtekintették a világhírű 2 900 000 kötetes német könyvtárat, mely az egész világ német nyelvű szakirodalmát gyűjti.



Iskolai Sport és testnevelés

A testnevelés eredményeinek elbírálása és osztályozása

Évtizedek gyakorlata szerint a tanulók iskolai eredményeit

elbíráljuk és érzékelhető formában kifejezzük.

A tanulók teljesítmények alapján értékelő rendszerbe történő besorolása elsősorban jobb eredmények elérésére kívánja serkenteni a tanulókat. Az elbírálás és osztályozás helyes rendszere egészséges versenyszellemet alakít ki a tanulóközösségekben, s emellett az érdemjegyek sok szempontból a pedagógusnak is tanulságul szolgálhatnak. A legtöbb ország tanintézeteiben a nevelési eredmények fokozása érdekében értékelik a teljesítményeket.

Az iskolai rendtartások is hangsúlyozzák

a tanulók elbírálásának és osztályozásának nevelési jelentőségét.

Ez ideig nem akadt olyan szakember, aki a tanulók elbírálásának és osztályozásának nevelési szempontból való jelentőségét csak egyes nevelési területekre korlátozta volna. Szakemberek előtt nem is szükséges indokolni, hogy

a sokoldalú nevelés embereszményét — a testi, értelmi, erkölcsi, esztétikai és technikai nevelést — szolgáló tantárgyak között az értékelés elvének szempontjából nem helyes különbséget tenni.

Ezt azért szükséges hangoztatni, mert főként a szülők között akadnak olyanok, akik ellenzik a testnevelés mint tantárgy osztályozását. Ez a felfogás abból a hibás szemléletből fakad, amelyet egyoldalúságnak, de legalább is nem — sokoldalúságnak nevezünk.

Más kérdés az, hogy milyen formában történjék a tanulók elbírálása és osztályozása. Megítélésem szerint a jelenlegi értékelési rendszer azon kívül, hogy ilyen jelentős személyiségtulajdonságokat, mint szorgalom, rend, fegyelem, közösségi magatartás, egy általános érdemjegyben fejez ki, nem tesz különbséget az egyes szaktárgyak természetében rejlő sajátos tulajdonságok között. Még tantestületekben is — főként az osztályozó értekezletek alkalmával — az érdemjegyek megállapításakor a vitatkozó felek a tényleges tudás mellett az adottságra, a szorgalomra, a rendességre és fegyelemre hivatkoznak legtöbbször.

Sokan nem akarják tudomásul venni, hogy

az érdemjegy szükségszerűen tükrözi az adottságot és a szorgalmat.

Valamely tanuló valamely tantárgyból vagy azért kap jó érdemjegyet, mert adottságai révén könnyűszerrel jut az ismeretek és készségek birtokába, vagy adottságai az illető tantárgy szempontjából nem kedvezőek ugyan, de szorgalommal pótolja e hiányosságait, esetleg az adottságok mellett még szorgalmas is. Ennek ellenére sokan nem veszik észre, hogy milyen igazságtalanságot kívánnak akkor, amikor egy gyenge testnevelési érdemjegy feljavítását kívánják az általános tanulmányi előmenetel érdekében. Az adottság meglétéről vagy nem-létéről nemcsak a testnevelés vonatkozásában lehet beszélni, hanem bármely tudományos, művészi vagy technikai tantárggyal kapcsolatban is. Amilyen mértékben hivatkozni lehet az adottságra vagy az adottság hiányára a testneveléssel kpcsolatban, legalább ilyen mértékben hivatkozni lehet az adottságra vagy ennek hiányára más tantárggyal kapcsolatban is. Hangsúlyozni kell, hogy az ilyen szemlélet az általános képzésen belül egyoldalú, hibás szemlélet, mert a sokoldalú nevelésnek a lebecsülését rejti magában.

Gyakran a szülők neheztelnek a testnevelési érdemjegyre, különösen, ha ez gyengébb a többi tantárgy érdemjegyénél. A testnevelő tanárt hibáztatják, hogy ebből a tantárgyból gyengébb érdemjegyet ítélt oda gyermekének. A szülők meg is mondják ilyenkor, hogy a gyermeknek nincs adottsága a tornához. A szorgalomról nem szoktak beszélni. Ez egyébként nemcsak a testnevelésnek, mint tantárgynak a sajátossága, hanem valamennyi tantárgyé, azért helyesnek tartanám, ha minden tantárgy érdemjegye mellett

a szorgalom érdemjegyét is feltüntetnénk.

Az oktatási reform során alapelvnek fogadtuk el az élethez való közelség megvalósítását, már pedig a szorgalom valamennyi munka eredményességének lényeges előfeltétele, a szocialista versenymozgalmak rugója. Ezt a fontos emberi tulajdonságot az iskolai munkában közel sem használjuk ki megfelelően.

A testnevelési érdemjegy mellett szereplő szorgalomérdemjegy különösen megnyugtató lenne főként a szülők számára, mert ez a legtöbb esetben

önmagában is magyarázatot adna az adottság, a tényleges teljesítmény és a szorgalom viszonyáról.

Arról a tanulóról, aki testnevelésből „közepes" érdemjegyet, testnevelési szorgalomból „jeles" érdemjegyet szerzett, pontosabban kiderülne teljesítményének igazi oka, mint pusztán a „közepes" érdemjegyből. A szülő önmaga vonhatja le a következtetést: azt, hogy gyermeke elsősorban szorgalmával érte el az eredményt, mert csak adottságai alapján gyengébb érdemjegyet kapott volna.

Megítélésem szerint valamennyi tantárgyi érdemjegy mellé kellene kapcsolni a szorgalom érdemjegyét, mert

a szorgalom döntő hatással van általában a teljesítményre.

Volt idő, amikor a tanulók egy érdemjegyet kaptak szorgalomból, ez az egy érdemjegy nem minden esetben, sőt, legtöbbször nem fejezte ki az egyes tantárgyak tanulásában és gyakorlásában mutatkozó erőkifejtéseket. Ennek megítélését elsősorban a szaktanár végezheti el.

Az általánosan képző iskolában, ahol nem az egyes szakterületen történő kiképzés a cél, hanem az általános — mindenoldalú — nevelés,

az egyes tantárgyakban elért teljesítmények elbírálását és osztályozását a nevelés eszközéül szolgáló valamennyi tantárggyal való összefüggésben kell szemlélni.

Nagyon sokan nem tudnak megszabadulni a saját szaktárgyuk egyoldalúságától, s ezért megállapításaik nem minden esetben szolgálják az általánosan képző iskolák céljait.

A teljesítményre nemcsak a szorgalom van nagy kihatással, hanem a fegyelmezettség és a rendszeretet is.

Ennek belátásától és meglététől nagymértékben függ az érdemjegy. Köztudomású, hogy a gyenge érdemjegy forrása nagyon sokszor a fegyelmezetlenség és a rendetlenség, a hányavetiség. Sokat vitatkoztunk mi pedagógusok azon, hogy a tanítási óra alatti fegyelmezetlenség betudható-e a tantárgyi érdemjegybe? E tekintetben sem egységes a pedagógusok eljárása, mert nagyon sokan a fegyelmezetlen magatartást a tantárgyi érdemjegybe számítják bele. Az bizonyos, hogy a tudás és a viselkedés fegyelmezettsége nem azonos, mint ahogy a tudás és a szorgalom sem, mégis azt kell megállapítanunk, hogy amint a szorgalom a tudásbeli teljesítmény forrása lehet az adottság mellett, akként a fegyelmezettség és rendszeretet meghatározója annak, hogy a tanult ismeretek és készségek — beleértve az erkölcsi ismereteket is — miként,

milyen cél érdekében kerülnek felhasználásra.

A nevelés teljes eredménytelenségét bizonyítaná az, ha egy kitűnő tanuló tudását nem a tantervben meghatározott általános cél érdekében hasznosítaná. Márpedig

ez az iskolai tapasztalat szerint nem tartozik a ritkaságok közé. Mindez pedig azt igazolja, hogy nemcsak a szorgalmat, hanem a fegyelmezettséget és a rendszeretetet is osztályozni kellene. Ha egy tanuló tantárgyi érdemjegye „jó" és fegyelmezettsége, rendszeretete „tűrhető", az elbírált időszakra messzemenő következtetést lehet levonni arra vonatkozóan, hogy az illető tantárgyi ismeretei elég magasszintűek, de erkölcsi megbízhatóság tekintetében, vagyis a tettek mezején hibák vannak.

A tapasztalat azt mutatja, hogy — különösen a szakrendszerű oktatásban — nem elégséges a fegyelmezettség és rendszeretet beleolvasztása a magatartási osztályzatba és főként nem helyes, ha ennek általános megállapítását az egyes tantárgyak tanulásában az erkölcsi tettek végrehajtásában mutatkozó készségektől függetlenül állapítjuk meg. A tanulók fegyelmezettsége és rendszeretete a tantárgyak természetétől függően alakulhat, mint ahogy a gyakorlatban is megmutatkozik ez. Vannak olyan tantárgyi órák, amelyeken általában fegyelmezettséget és rendet árulnak el a tanulók, és előfordul, hogy ugyanazon tantárgy más óráin vagy más tantárgy óráin a tanulók fegyelmezetlenek. Ebben az esetben sem helyes egyoldalúan a tanár módszerére hivatkozni, mert

a tanított anyag természete nem kedvezhet minden esetben a tanulók érdeklődésének.

Vagy talán az életben mindig azt tesszük, ami nekünk tetszik? Úgy vélem, legtöbbször nem válogatunk abban, hogy mit teszünk szívesen és mit nem. Már a napi munka elvégzése is számos belső és külső akadály leküzdésére kényszerít bennünket. Ha az iskolát az élethez akarjuk közelebb vinni, akkor az iskolai munkában is számolnunk kell az akaraterő megfeszítésével, a nehézségek legyőzésének gyakorlásával.

A fegyelmezettség és rendszeretet más képet mutathat ugyanazon tanuló esetében a testnevelési órán és a kémiai órán vagy a matematika órán. Az egyes tantárgyak tanulásával kapcsolatos

cselekedetek erkölcsi tartalma

is különböző. Ezért helytelen olyan sablonokat alkalmazni a tanulók elbírálása és osztályozása alkalmával, mint amilyeneket jelenleg is alkalmazunk. Az osztályfőnök által kialakított magatartási érdemjegy nemcsak azért bonyolult, mert összetevői nem nyilvánvalóak sem a tanuló, sem a szülő s gyakran a pedagógus előtt sem, hanem azért is, mert a magatartási érdemjegyből nem állapítható meg, hogy az egyes szaktárgyak tanítói milyen következtetést vontak le a tanulók cselekedeteiből. Pedig a nevelés szempontjából egyik leglényegesebb mozzanat éppen az, hogy

a tanult ismereteket és készségeket milyen cél érdekében használja fel a tanuló, vagy csak formálisnak tekinti.

Amint a nevelés szempontjából nem közömbös az, hogy a történelem tanítása során megtanult társadalom fejlődési törvényszerűségek alapján a tanulók helyesen viszonyuljanak és cselekedjenek a szocializmus építését elősegítő ténykedésekkel kapcsolatban, ugyanúgy

nem közömbös az, hogy a testnevelési órán a tanulók kellő önuralmat, fegyelmezettséget tanúsítsanak izmaik mozgása felett.

Ez az utóbbi nemcsak a tudás, hanem az akaraterő kérdése is. Számos tapasztalat azt igazolja, hogy nem kívánható meg minden tanulótól a „kitűnőség", de az, hogy fegyelmezett, rendes és szorgalmas legyen, megkövetelhető.

Mindezek alapján úgy vélem, hogy a tantárgyankénti ismeret és készségek elsajátításának mértékét kifejező érdemjegyek mellett a szorgalmi érdemjegyen kívül a fegyelmezettség és rendszeretet érdemjegye is szerepeljen. Természetesen a testnevelési érdemjegy mellett is.

A testnevelésnek mint tantárgynak olyan sajátos tulajdonságai vannak, amelyeket az elbírálás és osztályozás alkalmával figyelembe kell vennünk, ha helyesen akarunk eljárni.

Ilyen jellemző tulajdonsága az, hogy ismeretanyaga általában könnyen felfogható, az egyes mozgások és ezek összefüggése egyszerű bemutatás útján is megjegyezhető.

A legfontosabb a mozgások helyes végrehajtása, a cselekedtetés. A tanterv szerint ez főként három területen oszlik meg: torna, atlétika és játék.

Mivel ezek a területek sajátos mozgáskultúrát jelentenek, helyesnek tartom azt a javaslatot, hogy a testnevelésen belül tornából, atlétikából és játékból kapjanak a tanulók érdemjegyet. Tekintettel arra, hogy e tantárgy sajátosságai annyira elütők a többi tantárgyakétól, külön csoportosításban javaslom az anyakönyvben és a tanulmányi értesítőben felvenni. A három érdemjegyből egy érdemjegy alakítható.

A tantárgy sajátossága szerinti csoportosítást más területen kívánatosnak tartom.

Az egyes tantárgyakat főként az jellemzi, hogy jellegük tudományos, művészi vagy technikai.

A tanulók adottságait is elsősorban általában így lehet jellemezni. A tantervi tantárgyak a következő csoportosításban szerepelhetnek: testnevelés, tudományos ismeretek és készségek, művészi készségek és technikai készségek. Az ilyen csoportosításban szereplő érdemjegyek áttekinthető képet adnak a tanulók adottságairól, érdeklődési köréről. A sorrendben a testnevelést nem elfogultságból tettem az első helyre, hanem azért, mert az iskolai oktatás és nevelés középpontjában a tanuló áll, akinek egészsége, testi fejlettsége előfeltétele minden más tantárgyban történő előrehaladásának.

Az eddigiek alapján

a testnevelésből például a következőképpen osztályozhatjuk elbírálásunk alapján a tanulót:

Torna: jó, atlétika jeles, játék: jeles — középérdemjegye: 4,6; szorgalom: közepes, fegyelmezettség és rendszeretet: jó — összesített középérdemjegye: 3,5

A testnevelés sajátosságához tartozik, hogy

a helyes és fegyelmezett mozgások kialakítása és gyakorlása nem öncélú tevékenység,

hanem a test fejlesztése érdekében történik, elsősorban a rendszeres iskolai foglalkozásokon. A hangsúly azon van, hogy testnevelésből a tanulók házi feladatnak megfelelő megbízásokat általában nem kapnak.

Semmi olyan törekvést, mely bonyolulttá igyekszik tenni a tanulók elbírálását és osztályozását, nem tartok helyesnek.

Minden bonyolult eljárási mód szükségképpen növeli az adminisztrációt is. A testnevelés csábítja a tanárt a követelmények mechanikus alkalmazására, mert az eredmények sok esetben számszerűen pontosan mérhetők. Ha azonban arra gondolunk, hogy a tanulók súlya, magassága és általában a testi alkata különböző és a követelmények egy bizonyos életkorú tanulóhoz vannak méretezve, rájövünk, hogy a mechanikus eljárás helytelen. A követelmények akkor helyesek, ha bizonyos középszintet jelölnek meg, de ebben az esetben sem járhatunk el mechanikusan.

Megítélésem szerint a tanulók óránkívüli szereplését a testnevelésben járulékos jelleggel figyelembe kell venni, amikor osztályozzuk. Lehetetlen nem elismerni a tanulónak azt a törekvését, amely az önkéntes igyekezetén alapul. Jól tudjuk, hogy minden óránkívüli foglalkozásnak az a feladata, hogy a tanterv célkitűzéseit segítse megvalósítani. Nem igaz az az állítás, mely szerint nincs összefüggés a tantervi követelmények és az óránkívüli foglalkozások között. Indokolatlan merevség a testnevelés eredményeit az órák keretei közé szorítani. Általában a testnevelésen belül nagy jelentőséget kell tulajdonítani a tanulók szorgalmának, igyekezetének, fegyelmezett mozgáskészségének és az egész test harmónikus fejlesztésére irányuló törekvésnek.

A testnevelésnek, mint tantárgynak az ifjúsággal való megkedveltetése elsősorban a tanár alkalmazott módszereitől függ.

Sohasem szabad elfelejteni azt, hogy a jókedvvel, de fegyelmezetten végzett tervszerű mozgásformák segítenek a célhoz.

Huszár Pál
a budapesti Ady Endre 12 évfolyamú iskola igazgatóhelyettese

Függőszereket súlyzók helyett!

Annakidején, amikor a mai idősebb testnevelő korosztály járt iskolába, minden valamirevaló tornateremben ott állt a súlyzótartó tábla, rajta a sokszáz egy kilós súlyzóval.

Néha elő is vettük a súlyzókat, mint kéziszereket és különféle tagszabadgyakorlatokat végeztünk velük. Virtuskodásból versenyt is rendeztünk, ki hányszor tudja a súlyzót „kinyomni" — persze legtöbbször jó erős csípőtorzítással. Így meg is járta a súlyzónak a szerepe, de evvel véget is ért. Ismerem a legújabb elméletet az edzési újításokról, mely *minden sportoló kezébe súlyzót ad. Ez az elképzelés azonban a már kifejlett testű sportolókra vonatkozik,* már a szakosodás időszakának lehetőségeit fokozza az erőkifejtés szempontjából. Az általános iskolai testnevelés azonban nem azonosítható semmiképpen a felnőttek sportjával és annak célkitűzéseivel. A súlyzót az iskolában *mint kéziszert* alkalmaztuk s akkor még nem volt szó arról, hogy erőt fejlesszünk vele mint alapvető fizikai tulajdonságot, jóllehet már akkor is tudtuk, hogy az állóképesség alapja az erő.

Amikor az volt a felfogás, hogy minden felesleges lomot távolítsunk el a tornateremből, a súlyzók ócskavasként tűntek el. Ma is azt hiszem, hogy ha egy testnevelési órát előre jól megtervezünk, felépítünk s aztán jól vezetjük és az időt jól kihasználjuk, *minden csodaszer nélkül eljut az iskolai testnevelés oda, ahol az egyetemes művelődést és az emberformálást tudja szolgálni.*

Mindig azt tanúltam, azt tapasztaltam és azt hirdetem, hogy *a fejletlen gerincoszlopot csak minél kisebb mértékben szabad megterhelni támaszgyakorlatokkal,* mert ez könnyen torzuláshoz vezet. Csak végig kell nézni a sok ezer tanulót, akinek az iskola hatására lapocka táji púpos tartása, erős ágyéki görbülete van, azonnal rájöhetünk, milyen könnyen hajlítható a gerincoszlop és mennyire elronthatja ezt a kocsonyás és gyenge tartóizmokkal ellátott gerincoszlopot az egy kilós súlyzó. Megtanultam, hogy *inkább függőszereken foglalkoztassam a tanulókat, mint súlyzóval.*

Lehet, hogy akad olyan általános iskola, amelyben az új utak keresése nyomán elfogadják a súlyzós elméletet, de jobb lenne, ha a ma ismeretes sok ezer szép és hasznos, egészséget szolgáló mozgással valósítanák meg az általános iskola testnevelési céljait.

Somorjai László
testnevelési szakfelügyelő

Az iskolai úszásoktatás és a versenyszabályok

Múlt év augusztusi számunkban Rédey Rezső szakfelügyelő „Az úszásoktatás óravázlatai" címmel megjelent cikkében ismertetett technikát szeptemberi számunkban Bárány István dr. mesteredző „A szabályos és gazdaságos mellúszó technika tanítása" című cikkében helytelennek ítélte. Ezzel kapcsolatban Rédey Rezső tollából most a következőket közöljük:

A kötelező iskolai úszásoktatás bevezetése óta nem jelent meg olyan tájékoztatás, mely az úszni nem tudók tanításának iskolai óravázlatait tartalmazta volna. Szükségesnek tartottam tehát olyan óravázlatok kidolgozását és közlését, melyek megkönnyítik és meggyorsítják az úszni nem tudók csoportos iskolai oktatását, mert hiszen ilyen közlemény a kötelező iskolai úszásoktatás bevezetését megelőzően sem jelent meg.

Több évtizedes gyakorlatom alapján abból a szempontból indultam ki, hogy úszni egyáltalán nem tudó tízéves tanulók nagylétszámú csoportját kell tíz óra alatt mellúszásra megtanítani.

A Sport és Tudomány szeptemberi számának 286—287. oldalain megjelent cikk három pontban emelt kifogást az általam ismertetett technika vonatkozásában. El is fogadom a megállapításokat, de csak fenntartással akkor, ha csupán a szabályos és gazdaságos mellúszó technika tanítása a feladat.

Ennél azonban a kötelező iskolai úszásoktatás során sokkal nagyobb feladatot kell megoldani: úszni egyáltalán nem tudó, vízhez nem szokott tízéves gyermekekből álló nagy létszámú csoportokat kell aránylag rövid idő alatt mellúszásra megtanítani.

Ez azt jelenti, hogy ha szükséges, egyes kérdésekben bizonyos vonatkozásokban el kell nagyolni a technikát és nem lehet sem a legfejlettebb úszástechnikát, sem a nemzetközi szabályokat követni.

Ez nemcsak az úszásoktatásban, hanem az oktatás egyéb területein is így van.

Ezért az említett cikkben felsorolt három ponthoz a következőket fűzöm hozzá:

1. A kézfej tartásánál nem tanácsos valamely technikát követni, mert a kézfej háta a kezek előrenyújtásakor beleakadhat a vízbe, s ez megakadályozza a karmunka helyes végrehajtását, a kezeknek a körmök vezetésével történő előrelökését. Elegendő csak azt megkívánni, hogy a kezek összezárt ujjakkal lapátformát alkossanak.

2. A karok széttárásának mértékét szintén tanácsos az általam leírtak szerint megkövetelni. A tanulók hajlamosak arra, hogy karjaikat túlságosan hátra, a vállak vonalán túl vigyék. Ez ugyancsak megnehezíti a kezek sima előre nyújtását, mert a karok megakadnak a vízben és a gyermek lemerül.

3. A lábmunka tanításánál a legnehezebb a lábak nyitott térdekkel történő felhuzatása. Ezt a lényeges mozzanatot úgy kényszerítem rá tanítványaimra, hogy talpaikat egymásra fektettetem. Lábfej technikával még ném tanácsos terhelni a gyermeket.

Amikor a gyermek már megtanult úszni, a technika már magától is csiszolódik. Ennek során a gyermek feladja a talpak egymásra fektetését. Ezután térhetünk rá a technikai finomságokra, oktathatjuk a kézfej és a lábfej technikáját.

Nálam ezek a módszerek beváltak, viszont a hivatkozott cikkből át kell vennem a karmunkának szárazon történő oktatásánál a kezek kissé lefelé irányuló előre nyújtását, hogy azután a karok a víz színe alatt maradjanak a vízben.

Örömmel adtunk helyet a cikknek, nemcsak azért, mert a mellúszás és technikája oktatásának vitája kétségtelenül hasznos lesz a mell-



Iskolások

Iskolai kirándulásokat, természetjáró foglalkozást, úttörőcsapatok szabadban végzett munkáját érdekesebbé, tartalmasabbá és változatosabbá lehet tenni tájékozódási versenyek rendezésével.

A huszas-negyvenes létszámú csoportot lehetőleg egyenlő erejű tíz csapatra osztja a vezető oktató és időre, valamint pontozásra menő tájékozódási versenyt rendezhet közöttük.

A tájoló csillagtúrához

minden résztvevő csapatot el kell látni egy 1 : 5000 méretű térképpel, egy térképtartóval, egy szögmérővel, egy centiméteres beosztású egyenes vonalzóval, egy iránytűvel és egy fél méter élénk színű könnyű vászondarabbal. Az iránytű és a szögmérő beosztása azonos legyen. Ezenfelül minden csapat kap egy karót, melyet a megjelölt helyre letűz s melyre minden további csapat feljegyzi odaérkezését.

A verseny abból áll, hogy a vezető oktató a saját térképén megjelöl tíz

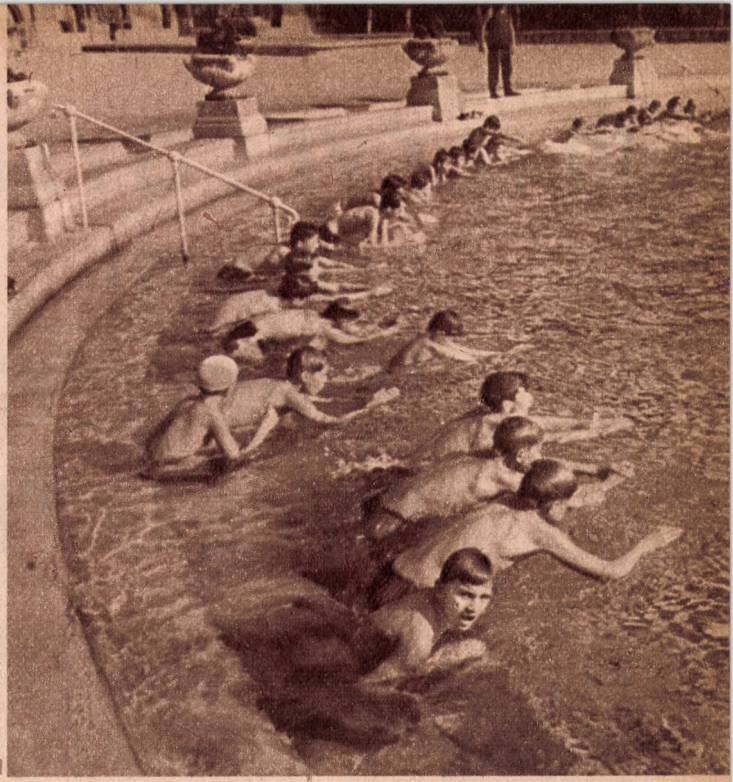
„Hol vannak a gyerekek?"

kérdeztük a Marczibányi téri moziban, ahová tanári szobánk táblájára kifüggesztett meghívóra mentem el, több kerület alsótagozati tanítójával együtt testnevelési továbbképzésre.

„Itt vannak a táskámban" — felelte nevetve Lévay Pálné testnevelési szakfelügyelő. — „Elhoztam őket éppen úgy, mint nyáron vittem Greifswaldba a nemzetközi tanácskozásra."

Az egyórás továbbképzés során megismertem a nemzetközi tapasztalatokat, majd húszperces filmvetítésen egyidejűleg láttam és hallottam a tesnevelési tanterv mozgásanyagának ismertetését és magyarázatát. Meggyőződtem, hogy az egészségügyi követelmények — beleértve az új tornatrikókat is — mennyire fontosak a 6—10 éves gyermekeknél. Rájöttem, hogy vidámabb lesz az egész nap, ha lelkiismeretesen tartom a testnevelési órákat, mert a gyermekek hálásak a mozgásért, amit kapnak és ami éppen úgy életelemük, mint az étel és az ital. Ha nem mozoghatnak, nyugtalanok és türelmetlenek lesznek. Megfejtettem, miért nem sikerül a hátrabukfenc valamennyi tanítványomnak és elhatároztam, hogy a filmen bemutatott módszerrel tanítom meg arra őket.

Arnold Szilvia



úszás szempontjából, hanem azért is, mert igen lényeges elvi és szervezési kérdéseket érint. Az a körülmény, hogy a kötelező iskolai úszásoktatás bevezetése óta nem jelentek meg az iskolai úszásoktatásnak hivatalos óravázlatai, annyit jelent, hogy ezek elkészítéséhez széleskörű gyakorlati tapasztalat ismeretére van szükség. A kötelező iskolai úszásoktatás 16 testnevelési órában egy teljes létszámú osztály tanítását írja elő, ami gyakorlatban tízéves gyermekeknek nyolc leckében és közel harmincas létszámú csoportokban való oktatását jelenti. Ezzel szemben az iskolánkívüli úszásoktatás a kor meghatározása nélkül tíz leckében legfeljebb húsz főnyi csoportok oktatását írja elő. A gyakorlati tapasztalatok alapján szükséges tehát eldönteni, meg kell-e követelni, hogy az úszásoktatás kezdetén a szabályos és gazdaságos mellúszó mozdulatokat tanítsák a testnevelő tanárok, és ha igen, történhet-e ez húszas létszámúnál nagyobb csoportokban nyolc alkalommal megtartott 16 testnevelési órában. Ugyancsak szükséges állást foglalni abban a kérdésben, elősegíthető-e az úszásoktatás az arra fordított időn kívül és azt megelőzően tornateremben végzett célgyakorlatokkal? Ezekben és más, ezúttal nem érintett kérdésekben ismerni kell az iskolai úszásoktatást vezető testnevelők gyakorlati tapasztalatokon nyugvó véleményét, hogy a megfelelő óravázlatok hivatalos formában elkészíthetők legyenek s azok alapján az iskolai úszásoktatás eredményesebb legyen.

tájékozódási versenye

olyan pontot, mely egy középponttól közel azonos távolságra fekszik és attól nem látható. A középponton megadja minden csapatnak, hogy melyik irányban milyen messzire kell eljutnia és ott kitűznie a karót, rákötve a jól látható vászondarabot. Megadja azután minden csapatnak azt is, hogy az általa letűzött karónál a megtett úttal hány fokos szögben balra fordulva találja meg a szomszédos karót s onnan ismét milyen szögben kell eltérni addig követett irányától, hogy a következő karót megtalálja. A 2—4 főnyi csapatok egymást követve körutat tesznek, melynek végén saját karójukhoz kell érniök s azt — amin most már valamennyi csapat jelzése rajta van — a középpontba kell vinniök.

A vezető oktató a csapatok elindulását követve kis idő múlva jobbra haladva járja sorra a kitűzött pontokat s így minden csapattal szembe találkozik és ellenőrzi azt. Így már a kiszabott idő felében elvégezte az ellenőrzést és visszamehet a központba, hogy megállapítva a befutási sorrendet és a hibapontokat, kihirdethesse a verseny végeredményét.

A földmérő körút

sokkal nyíltabb terepen és lényegesen kevesebb felszereléssel, de ugyanolyan létszámú csapatokkal rendezhető.

A vezető oktató a tíz csapat számára csapatonként különböző tíz olyan ötszögű pályát jelöl ki a térképén, melyek egyenlő hosszúak, de öt egyenes oldaluk hossza különböző és ezek az egyenesek különböző szögeket zárnak be egymással, viszont végpontjaik könnyen felismerhető tárgyakból állnak, mint útkereszteződés, híd, halom, feltűnő fa, és így tovább.

A csapatok vezetőinek lépésszámlálásban gyakorlott tanulóknak kell lenniök és mindegyiket papírral és ceruzával kell ellátni.

Indulás előtt a vezető oktató minden csapattal közli, hogy milyen hosszú a kezdő egyenese, az miben végződik és a fordulópontnál hány fokos szögben kell balra térnie, hogy a második egyenesbe jusson. Így sorra közli az egyenesek hosszát, végpontját és azt a szöget, melyet a következő egyenessel bezárnak.

Az egyszerre történő rajt után a vezető egyik csapatot első fordulójáig követi, majd jobbra fordulva kiinduló pontja körül körutat tesz meg s így valamennyi csapattal találkozik.

A csapatvezetőknek persze a lépésszámláláson kívül azt is tudniok kell, hogy a kinyújtott emberi kar a követett útirányba állítva természetes szögmérő. A lefelé fordított tenyér ujjait szétfeszítve ujjaink négy olyan szöget zárnak be, melyek közül a hüvelykujj és mutatóujj közötti szög közel 50 fokos, a többi mintegy 20 fokos és így a hüvelykujj és gyűrűsujj iránya derékszöget zár be egymással. Ennek ismeretében tehát a helyes útirány kijelölése nem nehéz.

Ezt a versenyt is az a csapat nyeri meg, amelyik a legrövidebb idő alatt és hiba nélkül, vagyis a kijelölt pontok érintésével tette meg az utat.

(Pierre Dutartre testnevelő tanárnak az „Éducation physique et sport" című folyóirat novemberi számában megjelent cikke nyomán.)

10-12 ÉVES GYEREKEK FIZIKAI KÉPESSÉGEINEK FEJLESZTÉSE

A magasabb szintű sportolásra való felkészítés világviszonylatban központi kérdés. A fizikai képességek fejlesztésének megkezdése fiatal korban nem veszélytelen. A labdajátékosoknál látszik a fizikai képességek fejlesztése a legveszélytelenebbnek. A játékos eszközök, amelyek minimálisra csökkentik a veszélyt, itt önmagukban adva vannak. A tapasztalat szerint a játékos elemek dominálása miatt a fizikai képességek fejlesztése és magas szinten tartása még az éljátékosoknál sem elegendő. A fizikai képességek kellő színtre fejlesztése szükségszerűvé teszik a korai szakszerű foglalkozást, mert a magasabb szintű sportolás hosszú és igen alapos fizikai és pszichikai megalapozást igényel. A fizikai képességek fejlesztése minden korú sportolónál módszer és gyakorlatanyag kérdése; fiatal gyermekeknél különösen nehéz dönteni, melyik a fontosabb. Azért választottam a gyakorlatközlést, mert ez lényegesebb a gyakorlati munkában. A labdajátékosok felkészítésének, képzésének legcélravezetőbb útjait keresve, állandóan visszatérő problémaként jelentkezik a fizikai képességek fejlesztése. A fizikai képességek fejlesztésével kapcsolatban azonban le kell szögezni azt, hogy ezek labda nélküli fejlesztésére nemcsak azért kell gondolnunk, mert a játék folyamán labda nélkül is mozog a játékos, hanem azért is, mert a labda nélküli képességfejlesztés erőteljesebb hatású.

Az alábbi labdarúgógyakorlatok elsősorban a fizikai képességek fejlesztését vannak hivatva szolgálni. A felsorolandó gyakorlatok rendszerezéséhez egyetlen logikus alap van, a fizikai képességek ma ismert és elfogadott sorrendje.

I.

Gyorsasági gyakorlatok

A futómozgásban érvényesülő gyorsaság fejlesztésére igen alkalmasak a különféle rajtgyakorlatok, rövid gyorsfutások, tréfás versenyek és váltók. A labdajátékosnak azonban még nagyobb szüksége van a mozdulatokban, a cselekvések, mozgások elindításában, jellegének megváltoztatásában megnyilvánuló gyorsaságra, az időzített gyorsaságra. A játékban céltalan, illetve csak gyorsaságra való törekvéssel végrehajtott mozgás nincs. A labda nélküli mozgás nem más, mint helyezkedés, amely a labda és a játékostársak helyzetétől függ.

Az időzített gyorsaság fejlesztésére szolgáló gyakorlatoknál az indulást, a mozgássorozatot, futást, felugrást, a labda helyzete, mozgása, röppályája irányítja. Ezekben a gyakorlatokban, versenyekben nem az az első, aki a leggyorsabban fut, hanem az, aki úgy szerzi előnyét a többiekkel szemben, hogy a mozdulatokat, a labda birtokbavételét, mozgását a leghasznosabban, a legkisebb hibával, a legcélszerűbben, a leghelyesebb technikával hajtja végre. Ez részben azt jelenti, hogy a speciális gyorsaság fejlesztését szolgáló labdagyakorlatok nehézségi hatásfoka függ a gyermekek technikai ismeretétől, általános labdaérzékük fejlettségi fokától, sőt ügyességétől is. A korszerű tanítás figyelembe veszi az alkalmazhatóság elvét még akkor is, ha a labdagyakorlat nem valamely játék mozgásanyagából van. A játékban ugyanis csak az a mozgás lehet eredményes, csak az alkalmazható, amely pontossága mellett villámgyors is. A technikában való fejlődés fokát tehát a pontosság, a gyorsaság és az alkalmazni tudás szabja meg. Helyes tehát, ha még be nem idegzett mozgásanyagot versenyszerűen gyakorlunk, mert ezzel a valóságot keressük.

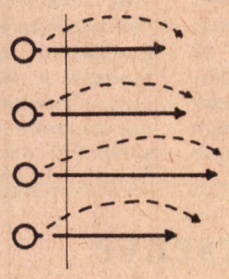
A gyorsasági gyakorlatokkal kapcsolatban a következő tapasztalatokat szereztem:

A) A versenyszerű végrehajtás hatására nemcsak a technikai elemekben, de a rendes mozgásban, mozdulatban is jelentkezett összrendezetlenség és felesleges mozdulatok.

B) A gyermeknek nincs ideje mozgását a labdával vagy mozgó társával egyeztetni, ahhoz igazítani. Meg akarja előzni a labdát. Akkor nyugszik meg, ha előbb érkezik oda vagy kezeit előkészítve ott várja a labdát.

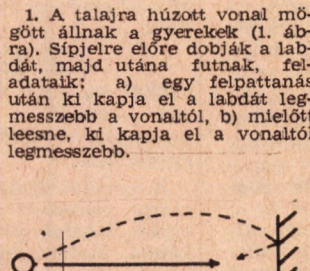
C) Az önfegyelem felbomlását jelentő idegesség igen észrevehető az egyszerű, labdás váltóknál is, ami szabálytalan váltásokban, mint eléfutás, ideges, ellenőrizhetetlen mozdulatból eredő labdaelejtés, a feladatok elfelejtésében, összekeverésében, gyakran eltévedésben jelentkezik.

A felsorolt hibák alapján további szorgalmas gyakorlásra ösztönözzük a gyermekeket. Saját kárukon tapasztalják, mennyire más játszadozni a labdával, mint határozott feladatot gyorsan és pontosan végrehajtani.



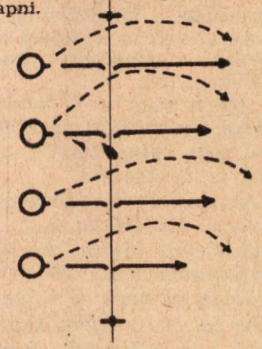
1. ábra

1. A talajra húzott vonal mögött állnak a gyerekek (1. ábra). Sípjelre előre dobják a labdát, majd utána futnak, feladataik: a) egy felpattanás után ki kapja el a labdát legmesszebb a vonaltól, b) mielőtt leesne, ki kapja el a vonaltól legmesszebb.



2. ábra

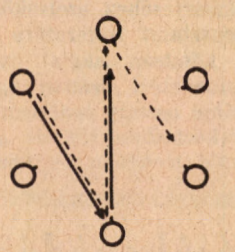
2. A faltól 7—8 m-re vonalat húzunk a talajra s emögött állnak a gyerekek, labdával a kézben (2. ábra). Sípjelre megadott módon a falhoz kell dobni a labdát, majd utána futni és elkapni. Kérdés: ki tudja a labdát a falhoz legközelebb elkapni.



3. ábra

3. A férfi magasságban kifeszített röplabda hálótól 2—3 m-re állnak a gyerekek (3. ábra) s a következő versenyeket végzik. Feladatok: a) átdobni a labdát a háló felett, utánafutni, elkapni a legmesszebb a hálótól. b) Átdobni a labdát a háló felett, utána futni, elkapni a legközelebb a hálóhoz. c) Átfejelni a labdát a háló felett, átbújni, elkapni és újból visszafejelni. Ki tudja ezt 20 mp alatt a legtöbbször megcsinálni. d) Mint c), csak röplabda alapérintéssel. e) Mint c), csak egyszerű átdobással.

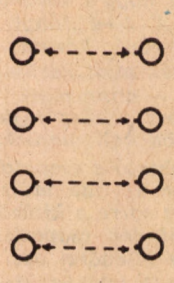
4. Talajra húzott vonal mögött állnak a gyerekek labdával. Sípjelre indulnak és állnak meg. Az így megadott idő alatt ki jutott legmesszebb?



4. ábra

5. Felállás után helycserés adogatást végeznek a gyerekek sípjelre a pálya közepén (4. ábra). Akinél a labda van, tetszés szerint kosárra törhet labdavezetéssel. A többiek szabályosan akadályozhatják. Ki tud így pontot szerezni?

6. A pálya közepén passzolnak a gyerekek. Sípjelre a szembenlevő kosárra kell törni annak, akinél labda van (5. ábra). A párja mint védő igyekszik megakadályozni. Ki a leggyorsabb és a legeredményesebb?



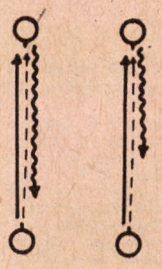
5. ábra



6. ábra

7. Felállás (6. ábra), 3—4 m-re a faltól. A fal közvetítésével melyik pár tud többet adogatni a megadott 20 mp-es idő alatt?

A két utolsó gyakorlatban nemcsak az önuralomnak és az önfegyelemnek van nagy szerepe, de a társ mozdulatához, cselekvéseihez, a jelzéshez való alkalmazkodásnak is. A gyerekek már most megtanulják, hogy feladatuk nemcsak a mozgás gyors végrehajtása, hanem a társ feladatának megkönnyítése is. Ez a megkönnyítés a helyes időben és formában végrehajtott kapcsolódásban, pontos átadásban jelentkezik.

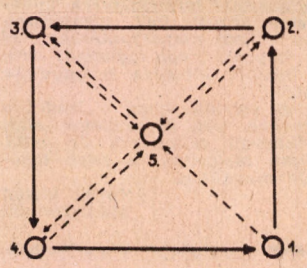


7. ábra

Ha az ilyen gyakorlatokba váratlan vagy vaglagos feladatot illesztünk, a gyorsaság még értékesebb formáját, a gyors elhatározást és a helyzetfelismerést fejlesztjük. Ezek a képességek pedig már olyan értékek, amelyek magasabb szinten is minőségi különbségeket tehetnek a játékosok között.

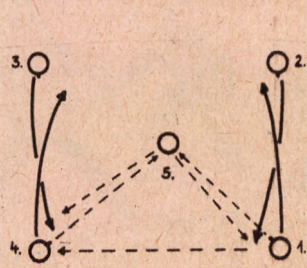
8. Felállás után 1-es passzol a 2-esnek s fut a kettes helyére (7. ábra). A 2-es ezután labdavezetéssel fut az 1-es helyére. Melyik pár cserél hamarabb helyet?

Rendezzünk versenyeket 5-ös csapatok részére is, amely megerősíti és tisztázza a csapat összetartozását.



8. ábra

9. Az 1-es indítja a versenyt (8. ábra) s passzol az 5-ösnek, majd fut a 2-es helyére. 2-es visszapasszol 5-nek, 5 fut 3-as helyére stb. Melyik csapat végzi el hamarabb a helycserét úgy, hogy mindenki visszakerüljön az eredeti helyére?



9. ábra

10. Felállás után az 1-es indítja a gyakorlatot (9. ábra). A lejátszás után keresztelzárást fut a 2-sel. 2-es passzol a 4-esnek, aki szintén a középhez passzol, s most a 4-es és a 3-as végez helycserét. Melyik csapat végzi el hamarabb a helycserét úgy, hogy mindenki visszakerül eredeti helyére?

II. Ruganyossági gyakorlatok

A játékban a helyzeteknek megfelelően váltakozva kell ugrani a bal, a jobb, vagy mindkét lábról. Az ugrás helyét, idejét, az elugró lábat, a felugráshoz való előkészületet a labda helyzete, a megadott vagy hirtelen előállott feladat szabja meg.

A ruganyossági gyakorlatokkal kapcsolatban a következőket tapasztaltam:

A) A szabad elugrásoknál, amikor sem az elugrás helye, sem az elugró láb nincs megkötve, a gyermekek az ügyes kézzel ellentétes lábról ugranak el.

B) Az elugrás helyének vonallal, paddal való megkötése lépészavarokat okoz, nem jön ki a lépés.

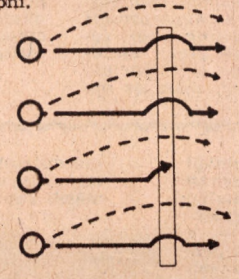
C) Nem jelentkezik zavar a beidegzésben, ha megkötés nélkül kell ugraniok a labdáért.

D) Lépészavar jelentkezik, ha megkötjük, hogy melyik lábbal ugorjanak a labdáért.

A kidolgozásra való szoktatásban az ügyetlen láb azonos, illetve megközelítőleg azonos mértékű felügyesítése sokkal nagyobb gondot okoz, mint az ügyetlen kéz használatára való szoktatás.

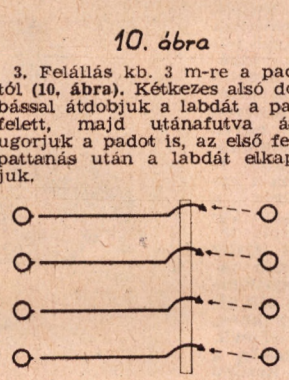
1. Előre dobjuk a labdát, utána kell futni és tetszés szerinti lábról felugorva elkapni.

2. Feldobni a labdát, felugrani és kapus-mozdulattal elkapni.



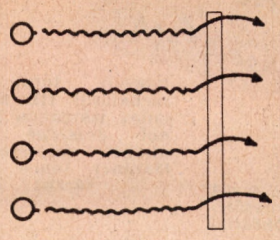
10. ábra

3. Felállás kb. 3 m-re a padtól (10. ábra). Kétkezes alsó dobással átdobjuk a labdát a pad felett, majd utánafutva átugorjuk a padot is, az első felpattanás után a labdát elkapjuk.



11. ábra

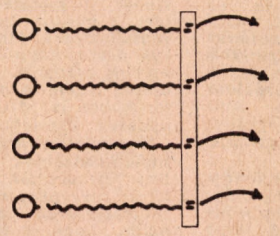
4. Felállás után 8—10 m futás, majd bal vagy jobb lábról elugorva átugrunk a pad felett és a levegőben elkapjuk a szembenálló által dobott labdát (11. ábra).



12. ábra

5. 8—10 m gyors labdavezetés után kosárlabda szabály szerint felvéve a labdát, távolugrás a pad felett. A távolságot a padtól mérjük (12. ábra).

6. Labdavezetéssel magasugrás. A labda felvételét, két kézbe fogását úgy kell végrehajtani, hogy az elugró lábról tudja elvégezni a gyermek az ugrást.



13. ábra

7. 8—10 m labdavezetés után a tempódobás lábmunkájával lépés a padra és labdával a kézben távolugrás a padról (13. ábra).

III. Erőfejlesztő gyakorlatok

Nehéz olyan gyakorlatokat összeállítani, amelyek az általános erőfejlesztést megoldanák. Felnőtteknél nem is kell labdával végezni erőfejlesztést. A 10—12 éves gyermekeknél nagy jelentősége van ezeknek a gyakorlatoknak, jótékony komplex hatásuk és magasfokú nevelő értékük miatt. A gyerekek igen szeretik, mert a teljesítmény jellege megragadja őket.

a) Támaszgyakorlatok

1. Bal fekvőtámaszban labdavezetés a balkéz körül.

2. Két lábon, egy kézen járással labdavezetés előre.

3. Mellső fekvőtámaszban járással, váltott kézzel labdavezetés.

b) Függőgyakorlatok

4. Az egyik gyerek nyújtott függőállásban áll két kötél között. A másik 2—3 m-re tőle labdával. Az adogató ½ m-re a másik feje fölé dobja a labdát. Ez páros karral annyira húzódik fel, hogy vissza tudja fejelni.

5. Mint előző gyakorlat, csak most húzódzkodással és páros térdfelhúzással kell elkapni, ölbe fogni a labdát.

6. A kötél között álló játékos felhúzódva kapásból rúgja vissza az adogatónak a feléje dobott labdát.

7. A kötelek között álló játékos a lába közé szorítva tartja a labdát. Felhúzódva felemeli a labdát, majd a legmagasabb ponton elengedi és a felpattanó labdát kapásból előre rúgja.

c) Hasizom gyakorlatok

8. Terpeszülésben ütögeti a labdát a gyerek, majd a jobb lábát felemelve a lábak között folytatja az ütögetést, azután a bal lábát emeli fel s így a másik oldalra viszi a labdát, majd ugyanez vissza.

9. Nyújtott, zárt, lebegő ülésben ül a gyermek, majd labdaütögetéssel átvezeti a labdát a lábak alatt és vissza.

10. Lebegő ülésben jobb kézzel körben forgatja magát a gyermek és a bal kézzel körben vezeti a labdát.

11. Állásban labdaütögetés, majd állandóan ütögetve a labdát leülni, hanyatt feküdni, felülni s guggoláson át felállni.

d) Hátizom gyakorlatok

12. Hasonfekvésben labdaütögetés helyben, bal, majd jobb kézzel, majd váltott kézzel.

13. Hasonfekvésben labdavezetés előre, az egyik kézzel labdaütögetés, a másikkal kúszás.

14. Hasonfekvésben az egyik kézzel körben forgatja magát a gyermek, míg a másik kézzel labdát vezet.

A technika oktatása ebben a korban nem lehet specializált, azaz csak egy sportágra jellemző. Így fizikai képességfejlesztésünk annál sokoldalúbb lesz, minél több sportág elemeiből állítjuk össze gyakorlatait. A felsorolt gyakorlatok kézi- és kosárlabda jellegűek, de jellegzetesek és sok irányba fejleszthetők és kiegészíthetők.

Az ebben a korban tartott rendszeres foglalkoztatásnak a nevelő értéke igen nagy. A gyerekek tanulásnak és ne szórakozásnak tekintsék ezeket a foglalkozásokat.

A fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatoknál a következők tanítását kívánatos állandóan szem előtt tartani:

1. A tökéletes technika nem elégséges az ellenfél átjátszásához, gyorsaságban is föléje kell kerekedni. Aki gyorsabb a többinél, az előtte jár a többinek. A csapatjátékban a kollektív gyorsaság is fontos, ez pedig olyan értékű, amilyenné az egyének teszik. Gyorsan, határozottan helyezkedni, azonnal és pontosan passzolni, ez a jó csapatjáték titka. Az elkésett helyezkedés, a későn vagy pontatlanul adott labda értéktelenné teszi a csapat munkáját.

2. A labda birtokbavételének, továbbításának másik alapvető feltétele a ruganyosság. Aki magasabbra ugrik, az fejel, az szerzi meg a lepattanó labdát, vagy a magasan szálló átadást. Amilyen szép egy felhőfejes, egy pöccintett kosár, egy háló fölötti leütés, oly szánalmas az ugrani nem tudó játékos, aki kiesik a legérdekesebb, leglátványosabb küzdelemből.

Szabó János
testnevelő tanár

A KISDOBOSOK ÉS A KILIÁN-MOZGALOM



Reggeli torna a szekszárdi III. általános iskolában Hanol Józsefné tanítónő vezetésével. (Jantner János felvétele)

Az alsótagozati általános iskolások rendszeres sportolására igen jó lehetőséget nyújt a Kilián-mozgalom előkészítő fokozata.

A kicsinyek mozgásvágyának kielégítéséhez adott keretet biztosít az iskolai gyermekközösség mozgalma, az úttörő szervezet kisdobos élete, ezért a 6—10 éves tanulók testnevelési órán kívül tömeges sportolását, a Kilián-mozgalomban való részvételét az úttörő és kisdobos foglalkozáson kell megoldanunk.

Tolna megyében sokat fejlődött az alsótagozati tanulók testnevelési munkája, s ezért erre az alapra építhetjük a kisdobosok sportban való részvételét, a Kilián-mozgalom előkészítő fokozatát.

Mivel a legtöbb általános iskola alsótagozati osztályaiban az osztályvezető tanítóra van bízva a testnevelés, aki rendszerint kisdobos rajvezető is, és ugyancsak az alsótagozati nevelők közül kerül ki az úttörő csapatvezetőhelyettes is, magától értetődő, hogy csapataink zömében a csapatvezetőhelyettes és a kisdobos rajvezető a Kilián-mozgalom előkészítő fokozatának a gazdája. Ami persze nem jelenti azt, hogy a csapatvezető és a sportvezető tanár sem törődik a kisdobosok Kilián-munkájával.

Bár ez a szervezeti keret mindenütt rendelkezésre állt, Tolna megyében mégsem ment úgy a Kilián-mozgalom, mint ahogy várható lett volna. Ennek okát abban látom, hogy a mozgalom bevezetését közvetlen megelőző időkben a TST-k által rendezet Kilián-tanfolyamokra, vagy az azóta rendezett továbbképző tanfolyamokra az általános iskolákból csak a sportvezető tanárokat hívták meg. A megyei ÁIST az elmúlt nyáron viszont már pótolta a hiányt és megrendezte a csapatvezetőhelyettesek és kisdobos-vezetők tanfolyamát. Azóta mutatkozik a megyényben javulás mind a részvevők számát, mind a tartalmi munkát illetően.

A tanév első csapatvezetőségi üléseink a sportvezető tanárok, ismertették az év sportfeladatait, amelyben a kisdobosok sporttevékenysége, Kilián-munkája is szerepelt. Meg kellett értetni az aggályoskodókkal, hogy a Kilián-munka nem jelent lényeges többletmunkát, mert bele lehet építeni a kisdobos életbe, miáltal a gyerekek előtt még vonzóbbá lehet tenni a kisdobosok összejöveteleit. Ilyen előzmények után készültek el a kisdobos munkatervek, amelyekbe az őszi és tavaszi játékok mellé könnyű túrákat iktattak, télen pedig szánkózást és hócsatát terveztek. És a tanulók életkori fejlettségének megfelelően Kilián Györgyről, a róla elnevezett mozgalomról is beszélgetnek.

A kisdobos foglalkozások jelentik az alsótagozati tanulók pontszerzésének gerincét. A foglalkozásokon való részvételért 5 pontot kapnak. Fontos, hogy a foglalkozások játékanyagát úgy válogassuk össze, hogy az vonzó legyen a gyermekek számára. A szabályok ismerete is döntő, ezért a testnevelési órán tanult játékokat is játsszuk a kisdobos foglalkozások keretében.

Örvendetes, hogy a kisdobosok sportfoglalkozásainak tárgyi feltételei általában biztosítottak. Ezt többnyire a jól ellátott és felszerelt iskola- és csapatsportszertárak biztosítják, de arra is van példa, hogy a kisdobos foglalkozásokat vezető tanító készítteti el a nélkülözhetetlen kisebb-nagyobb labdákat, a babzsákokat, az ugrókötéleket.

Lényeges, hogy a sportfoglalkozásokat mindenkor megfelelő körülmények között, az egészségügyi követelmények figyelembevételével szervezzük meg. Sok túrát szerveztek a kellemes, meleg őszi időszakban és megismerték az őszi táj szépségeit. Ezek a kirándulások nemcsak a sportszempontot szolgálták kitűnően, hanem rendkívül alkalmasak a szülőföld, a megváltozott hazai táj megszerettetésének elmélyítésére is. Sok csapatunkban — igen helyesen — a téli időszakban is biztosítják a friss levegőn, az iskola udvarán, vagy a közeli dombokon való futkározást, hógolyózást. A kerékpározásért 20 pontot kapnak a kisdobosok, ezért sokan megtanulják. Akadnak olyan kisdobosok, akiknek nincsen kerékpárjuk, mégis próbát tudnak tenni, mert az őrs többi tagjai szívesen kisegítik őket. A közösségi nevelést igen jól szolgálja ez az apró cselekedet.

A kisdobosok Kilián-pontjait a legjobban a rendszeres reggeli tornával gyarapíthatjuk úgy, hogy egy tanév alatt a rendszeres heti 3 alkalommal tartott reggeli tornáért 50 pontot kaphatnak. A szekszárdi III. sz. általános iskolában a III/b. és IV/b. osztályokban tanító kisdobosvezetők megszervezték a reggeli tornát, s azokon a gyermekek igen lelkesen vesznek részt. Ezekben az osztályokban minden kisdobos részt vesz a Kilián-mozgalomban.

És most néhány szót a nyilvántartásról. A nyilvántartás úgy történik, hogy a nagyobb létszámú úttörő csapatoknál az alsó tagozatos kisdobosok részére külön nyilvántartó könyvet rendszeresítünk, amit az osztályvezető kisdobos rajvezetők, vagy a csapat kiszes sportfelelősei vezetnek. Utóbbira jó példa a tamási általános iskolában dolgozó kiszesek munkája, a nyilvántartást teljesen ők végzik, a rajvezetőknek nincs vele dolguk. A sportvezető tanárnak csak a jelvényigénylést kell felülvizsgálniok, hogy aztán a hitelesítés után a TST-hez juttassák az anyagot.

A jelvénykiosztást természetesen ünnepélyes keretek között kell megtartani, lehetőleg az évközi csapatgyűléseken ez a módszer ugyanis nagy agitációs erővel bír a további tömegek megnyerése szempontjából.

Mindezekkel elérjük, hogy a kisdobos korú gyermekek testi és szellemi fejlődését kellőképpen fejlesztjük és kellő alapot tudunk biztosítani a felső tagozatban folyó munkához.

Novák István
MÁIST-elnök

Alföldiek a Felföldön

Nem mindennapi eset ez — ha ugyan akad rá egyáltalán példa: alföldi gyerekek sítábora —, a hegyekben. Hát persze ehhez nemcsak téli szünet kellett, nemcsak temérdek hó, hanem olyan lelkes nevelők, tanárok és olyan sportra vágyó fiatalok serege, mint amilyen Hajdúnánáson bőven terem. A hajdúnánási tanulókból 40 került be abba a keretbe, amelyet a Zemplén megyei Újhután teremtett táborba felvittt ifjabb Somorjai László tanár, hogy megismertesse velük a téli világot a hegyekben, s a síelés örömeit. Egyik képünkön a tanár még a kezdeti mozdulatokat, a síelés alapjait oktatja, másik képünkön már a terpesztett lesiklás is megy — már mint annak, akinek . . .





Lapzárta minden hónap huszonötödikén. Lapzártáig a harmincöt nap múlva megjelenő anyagnak a szerkesztőséghez be kell érkeznie, hogy az nyomdakész állapotba helyezhető legyen. Nyomdakész az a cikk, amely a papír egyik oldalára géppel van írva, egy oldalon harminc sort, soronként hatvan betűhelyet tartalmaz. Új bekezdés kivételével minden sor az írás szélén kezdődik. A gépírásban aláhúzás, ritkítás, végig nagybetűs írás nincs. A kiemelés jelzése puha grafitceruzás aláhúzás, vagy a papír szélére írt ugyanilyen rendelkezés.

GYORSAN ÉS KÉNYELMESEN UTAZHAT

AZ IBUSZ REPÜLŐGÉPES TÁRSASUTAZÁSAIVAL A SZOVJETUNIÓBA!

MOSZKVA (6 nap)

Utasaink a moszkvai tartózkodás ideje alatt megtekintik többek között a Kremlt, a Kincstárat, a Lenin Mauzóleumot, a világhírű Tretyakov Képtárat, a Népgazdasági Kiállítást, a Cirkorámát, a Lenin Stadiont és a metrót Szakképzett idegenvezetővel részletes városnézés.

Részvételi díj: 2290,— Ft.

Költőpénz: 21,— Rbl = 337,— Ft

MOSZKVA — LENINGRÁD — VARSÓ (10 nap)

Moszkvában a régi történelmi és építészeti műemlékek, székesegyházak, paloták megtekintése a sok egyéb látnivalón kívül.

Leningrádban az Ermitázs látogatása, a Szmolnij és az Auróra cirkáló megtekintése és ismerkedés a gyönyörű várossal.

Varsóban, az újjáépülő lengyel metropolisban részletes városnézés szakképzett idegenvezetővel.

Részvételi díj: 3285,— Ft

Költőpénz: 35,— Rbl = 561,— Ft
60,— Zl = 64,— Ft.

VARSÓ — LENINGRÁD — MOSZKVA (9 nap)

Az utazás programja hasonló az előzőhöz.

Részvételi díj: 3080,— Ft

Költőpénz: 35,— Rbl = 561,— Ft
10,— Zl = 11,— Ft

ÜDÜLÉS SZOCSIBAN (12 nap)

A csodálatos fürdőhelyen utasaink a „Kaukázusi Riviéra" szállodában, a tengerre néző szobákban laknak és a társasutazás egész ideje alatt a tengerparton üdülnek. Állandó orvosi felügyelet, reggelenként sportorvosi gimnasztika. Ingyenes vízibicikli és csónakhasználat. Kirándulások a tengerszint felett 1000 m magasan fekvő, lenyűgöző szépségű Rica-tóhoz, a világhírű Maceszta-gyógyfürdőhöz és az Ahun-hegyre, a több ezer éves, Európában egyedülálló puszpángfa erdőbe. Esténként a teraszon tánc és különböző szórakozási lehetőségek.

Részvételi díj: 3500,— Ft

Költőpénz: 45,— Rbl = 721,— Ft

MOSZKVA — TASKENT — SZAMARKAND — TASKENT — ALMA-ATA — MOSZKVA (11 nap)

Moszkvában ismerkedés a szovjet főváros történelmi, kulturális és művészeti érdekességeivel; Taskentben és Szamarkandban, „a mecsetek városában" megismerkedés a kelet egzótikumaival. A természeti szépségekkel bőven rendelkező Alma-Ata, a széles utcák, a gyönyörű allék és parkok csodálatos élményt kínálnak.

Részvételi díj: 5600,— Ft

Költőpénz: 38,— Rbl = 609,— Ft

AZ IBUSZ CSEHSZLOVÁKIÁBA, ROMÁNIÁBA ÉS A NÉMET DEMOKRATIKUS KÖZTÁRSASÁGBA IS INDÍT TÁRSASUTAZÁSOKAT REPÜLŐGÉPPEL!

RÉSZLETES FELVILÁGOSÍTÁS ÉS JELENTKEZÉS VALAMENNYI IBUSZ UTAZÁSI IRODÁBAN!

KÉRJE PROSPEKTUSAINKAT!









VEGYEN RÉSZT AZ

IBUSZ

KÜLFÖLDI TÁRSASUTAZÁSAIN!

RÉSZLETES FELVILÁGOSÍTÁS
ÉS UTIPROGRAMOK
AZ IBUSZ
UTAZÁSI IRODÁKBAN!
KÉRJE PROSPEKTUSUNKAT!







sport és tudomány



VII. ÉVFOLYAM
4 SZÁM
ÁRA
4 FORINT
BUDAPEST, 1963 ÁPRILIS HÓ
INDEX 25752



Április negyedikén

Pajtás, ki etted énvelem
A börtön híg, hűlt levesét,
Mi volt az éltünk? Jégverem!
Habár éreztük eszméink hevét.
Most óvd a béke életét,
Szeld a szabadság kenyerét!

(Részlet Gereblyés László verséből)

A társadalmi igények és a testnevelés

A szocialista világrendszer békéért folytatott harcának fontos alapelve a békés egymás mellett élés, vagyis a háború és erőszak helyett a gazdasági verseny, a kulturális vetélkedés.

A békés verseny győzelmének kivívása, illetve a vele kapcsolatos feladatok megvalósítása azonban a szocializmust építő nemzetektől anyagi és szellemi értékeik teljes mozgósítását, vagyis az összes társadalmi erők, intézmények, üzemek összehangolt együttműködését, áldozatos munkáját követeli meg.

A párt kongresszusi irányelveinek ezen tendenciáját oktató-nevelő intézményeink reformtörekvései is tükrözik, midőn a feladatokat megvalósítani képes szocialista embertípus kialakításával kívánnak az egyetemes cél megvalósításához hozzájárulni. Szocialista társadalmunk a nevelőktől ugyanis a sokoldalúan és harmónikusan fejlett személyiség kialakítását kívánja meg. A nevelés pedig e megtisztelő feladatát első sorban az alkotó munka szükségességének, örömet és élményt keltő hatásának tudatosításával, illetve a termelő munka szeretetének és igényének felkeltésével oldja meg. Teszi ezt annak tudatában, hogy a munka olyan társadalmi szükséglet, amellyel az emberek fizikai és szellemi képességeik, tulajdonságaik kifejlesztésének előfeltételeit, tehát létüket biztosító anyagi javakat teremtik meg. Ezért a munka, mint emberi tevékenység, kivétel nélkül, minden ember életében döntő fontosságú nélkülözhetetlen funkció.

Ezen felismerés alapján a nevelés helyesen jár el, midőn már gyermekkortól kezdve a materialista világnézet, a társadalmi kötelességtudat, a szocialista erkölcs és kultúrált magatartás, vagyis a szocialista embert jellemző tulajdonságok kibontakoztatása mellett, a különböző játékok alkalmazása során, majd a felnőtt korban nemes szórakozást és aktív pihenést nyújtó testgyakorlatok végeztetése közben tudatosítja a testnevelés fontosságát a munkára nevelésben, az élet fenntartását biztosító, embert formáló, valamint a társadalmi fejlődést elősegítő tevékenységben. Tagadhatatlan ugyanis, hogy a társadalmi, gazdasági és ideológiai fejlődést előmozdító tényezők közül, aminő a tudomány, az esztétikai, az erkölcsi nevelés, a politechnikai oktatás stb. a testnevelés is jelentős szerepet tölt be.

Amikor azonban a testnevelést, mint a szocialista nevelés egyik fontos részterületét kiemeljük társadalmi jelentőségénél fogva, a közösség valamennyi tagja számára hozzáférhető, szervezetten, rendszeresen és változatos formában művelhető testgyakorlásra, sportolásra gondolunk. A testnevelés speciális feladata ugyanis az, hogy egészséges, fejlett fizikai képességekkel és kifinomult mozgáskészséggel rendelkező embert formáljon, aki képes a munkával járó fáradalmakat is elviselni, illetve a társadalom számára szükséges javak bőségét előteremteni. Ennek érdekében ezen tulajdonságok fejlesztését az értelem csiszolásával, az akarat megedzésével, az erkölcsi és esztétikai érzék kifinomításával kapcsolja össze, mert csak így valósíthatja meg a társadalom vele szemben támasztott igényét.

A testnevelés azonban tartós sikerre csak akkor számíthat, ha arra törekszik, hogy a nevelés egész tartama alatt egy életre szóló testkultúrális igényt fejlesszen ki a társadalom valamennyi tagjában a testgyakorlás egyéni és társadalmi jelentőségének tudatosítása, a legkorszerűbb oktatási módszerek alkalmazása, valamint az érdeklődés állandó fenntartása és kielégítése révén. Az ilyen, mindenki számára életszükségletté váló testgyakorlás megvalósítása biztosítja csak a dolgozók egészségének megőrzését és megszilárdulását, ezáltal termelő képességének fokozását, ami a jelenlegi gazdasági versenyben a legfontosabb társadalmi igény közvetett kielégítését szolgálja. Ezzel a testnevelés, ha közvetve is, de hat a gazdasági fejlődésre és segíti azt intenzitásának növelésében.

A szocialista társadalomban a munka és testnevelés ily összehangoltságát a dolgozók érdekei kívánják meg. Állandóságát viszont a szocialista munkaerkölcs és az emberek jellemének kiforrottsága biztosítja.

Mindez azonban csak akkor valósul meg, ha a testgyakorlás mennyiségét és minőségét tekintve mindenkor alkalmazkodik az adott körülményekhez és speciális igényekhez, miáltal összeegyeztethetővé válik a szocialista társadalom előtt álló célokkal. A helyesen értelmezett és alkalmazott testnevelés és sport nemes tartalmat kölcsönöz a tesgyakorlásnak és megszünteti a szocialista felfogástól idegen, a közösség érdekeit mellőző, öncélú sikerhajhászást. Viszont társadalmunk mindenkor támogatja a tömegekből kiemelkedő tehetségeket, egyéneket, képességeik kifejtése érdekében, ha az elsősorban a közösség igényeiből fakad és a dolgozó nép érdekeit szolgálja.

A szocialista testnevelés jelentőségét társadalmi szempontból éppen az fokozza, hogy céljai megvalósítása révén, az emberrel szemben magasabb igényeket támasztó sportra is felkészít. A sportolás lényege a tudatos és rendszeres gyakorláson, edzésen túl a versenyzés, a saját, vagy mások sportteljesítményének túlszárnyalására való törekvés, így kiemelkedő szellemi és fizikai adottságok mellett erős akaratot, állhatatosságot és fennkölt erkölcsi érzést kíván annak művelőjétől. A tesnevelés és sport eredményes művelése folytán tehát a dogozók azon képességeiket és tulajdonságaikat fejlesztik, amelyek a termelő munka nélkülözhetetlen előfeltételei. Mindazoknál, akik a testnevelés és sport nemes küzdelmeiben megedzették magukat, életszükségletté, munkastílussá válik a maguk vagy társaik teljesítményének túlteljesítésére irányuló törekvés, a szocialista termelésre jellemző, önkéntes vállaláson alapuló munkaverseny. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy nem rendelkezik olyan képességekkel, amelyek birtokában, az úgynevezett minőségi sportolással járó maximális követelményeknek eleget tudna tenni, a megélhetést biztosító munka maradéktalan elvégzése mellett. Ezen tények alapján társadalmunk nem is lép fel ilyen igénnyel valamennyi tagjával szemben, mivel a szocialista munkaerkölcs normáit sértené meg az, aki a közösséggel szembeni kötelezettség, a munka elhanyagolása révén törekedne egyoldalú sportsiker elérésére.

Az esetleges, íly természetű konfliktusok elkerülése céljából társadalmunk a dolgozók nagy tömege számára megteremtette annak lehetőségét, hogy a testgyakorlatok legkülönbözőbb ágainak, mint a természetjárás, vízisportok, sportjátékok, munkaközi és kondicionáló torna stb. művelése által elégíthessék ki testkultúrális igényeiket. Sajnos, üzemeink és intézményeink dolgozói még mindig nem élnek e téren a kívánt mértékben a vállalati sportkörök, egyesületek, vagy szakszervezetek nyújtotta lehetőségekkel, amelyek a munka fáradalmainak ellensúlyozását, a kikapcsolódást, az aktív pihenést és felüdülést hivatottak biztosítani. Pedig az egyéni és társadalmi érdek, — a minőségi sport ésszerű fejlesztésével párhuzamosan — az ilyen, tömeges és rendszeres testnevelés fellendülését kívánja meg elsősorban, amely forrása a dolgozók életerejének, ügyességének, gyorsaságának, valamint vidám hangulatának, optimista világszemléletének, a termelő és alkotó munka nélkülözhetetlen előfeltételeinek.

Mindezekből kitűnik, hogy az eredményekre törő munka feltételezi a testnevelést, mert hatására kialakulnak mindazon fizikai és szellemi tulajdonságok, amelyek mellett a munka öröm és nem szükséges rossz, alkotás és nem nyűgös robot, szocialista hőstett és nem szégyenletes dolog, vagyis erkölcsi kötelesség magunkkal és társadalmunkkal szemben.

Kardos Alajos dr.



Az 1960. évi bécsi döntőn Kékesi és a román balhátvéd harcol a labdáért

A FIATAL LABDARÚGÓK NEMZETKÖZI „ÉRETTSÉGIJE":

AZ UEFA TORNA

Ha az ember a labdarúgó sport történetét kutatgatja, alapítóként, kezdeményezőként, reformátorként mindenkor találkozik Anglia, az angol Labdarúgó Szövetség (FA) nevével. Már jóval a FA megalakulása előtt, a XVIII. században nemcsak, hogy népszerű és kialakult a futball, hanem iskolai játék is a szigetországban. Persze nem a mai értelemben vett keretek között és nem a mai szabályokkal. Az ebben az évben 100 éves jubileumát ünneplő Football Association mindenkor egyik fontos feladatának tekintette hazai és nemzetközi játékalkalmak megteremtését a fiatalok részére. Így merült fel azután egy ifjúsági nemzetközi torna létrehozásának gondolata is, s a kivitelezésben a főérdem Stanley Rousé, az angol szövetség akkori főtitkáráé, a FIFA jelenlegi elnökéé.

1947-ben **érett valósággá a szép eszme. Megrendezésének jogát Anglia kapta, — de az első tornára abban az évben mégsem kerülhetett sor, a hétköri játéktilalom miatt.**

1948-ban alkották meg véglegesen a szabályokat. Ekkor határozták meg az időpontot —, amely minden évben a húsvéti ünnepekkel kapcsolatos, — és mégis csak London adott színhelyet a legjobb ifjúsági válogatottak első hivatalos találkozójának. A „premieren" nyolc ország küzdelméből a rendező Anglia került ki győztesen: a döntőben 3 : 2-re győzte le Hollandiát.

A szakembereknek tetszett a kezdeményezés, a FIFA teljesen gondjaiba vette a lebonyolítást, és csak 1957-ben utalta át az 1954-ben megalakult Európai Labdarúgó Szövetség (UEFA) hatáskörébe.

1949-ben Hollandia fogadta nyolc ország ifjúsági válogatottját és az aranyérmet Franciaország fiataljai vitték el, 4 : 1-re nyertek a fináléban Hollandia ellen.

1950-ben általában ugyanezek a csapatok jelentkeztek a tornára, a nemzetközi mérkőzés-sorozat egyelőre még nem hódított teret Közép-, Dél- és Kelet-Európában. Ausztria volt a vendéglátó és az elsőséget otthon is tartotta 3 : 2-es döntőbeli eredménnyel Franciaország ellen.

1951-ben Franciaországban új színt jelent Jugoszlávia megjelenése a nemzetközi porondon. Déli szomszédaink Franciaországot 3 : 0-ra, Észak-Írországot 2 : 1-re győzték le, a döntőben pedig Ausztriával szemben 3 : 2 arányban diadalmaskodtak.

1952-ben Barcelónába utaztak a csapatok, létszámban kissé megfogyatkozva: mindössze hat együttes. A Spanyolország—Belgium döntő 0 : 0-ás eredménnyel végződött, s jobb gólarányával az Ibér félsziget nyerte el a kupát.

1953-ra felfokozódott az érdeklődés a torna iránt, 16 csapat jelent meg a rajtnál, s a küzdelem a nyolcad-döntővel kezdődött. A felnőtt szinten ekkor már a legnagyobb sikereket elérő magyar labdarúgás is bekapcsolódott a mérkőzés-sorozatba, és a magyar ifik példátlan bravúrral 4 győzelemmel, 12 : 0-ás gólaránnyal elsőként kerültek ki az addigi legértékesebb vetélkedésből.

A magyar együttes győzelmei, sorrendben: Svájc ellen 4 : 0, Írország ellen 4 : 0, Törökország ellen 2 : 0, Jugoszlávia ellen a döntőben 2 : 0. A döntőt az alábbi összetételű csapat vívta meg: **Balogh** — Rajna, — **Környei**, Irtási — Szabó, **Monok — Bukovi, Nagy, Tichy, Karácsonyi, Hajdú.**

1954-ben Nyugatnémetországban a jelentkezett 16 csapatot négy csoportba osztották és az új lebonyolítási forma szerint az első helyezettek döntötték el az 1.—4. hely sorsát. Magyarország a vendéglátókkal került egy csoportba. A Saarvidék csapatát 6 : 0-ra, Angliát 3 : 1-re győzte le, de utána a nyugatnémetektől 2 : 0-ra kikapott. (Mindkét gólt Uwe Seeler szerezte!) A továbbiakban tehát, már csak az 5.—8. helyért versengtek a mieink. Végeredményben az 5. helyet szerezték meg a magyar fiatalok, miután újabb mérkőzéseken Belgiumot 3 : 1-re, Jugoszláviát 1 : 0-ra győzték le. A spanyol—nyugatnémet döntő 2 : 2-re végződött, s jobb gólarányával a spanyol együttes vívta ki az első helyet. Harmadik Argentína lett.

A VII. torna további elismerést váltott ki a labdarúgó szakemberekből. Jules Rimet, a FIFA elnöke megállapította; a fiatalok évenkénti találkozója egyre sikeresebb, és céljában is túlmenően az egyik legnagyobb érdeklődésre számottartó labdarúgó eseménnyé vált.

1955-re Olaszország kapta a rendezés jogát. Megint változtattak a torna rendszerén: csak csoportgyőzelemig ment a küzdelem és ezt az alábbi együtteseknek sikerült elérni: Románia, Magyarország, Olaszország, Csehszlovákia. A magyar csapat eredményei: Luxemburg 5 : 1, Törökország 3 : 0, Jugoszlávia 2 : 0.

Az ez évi UEFA-tornára készülő magyar ifi válogatott, amely 2 : 1-re győzött Lengyelország ellen. Balról jobbra, álló sor: Bíró, Kárpáti, Vellai, Bulyovszky (tartalék kapus), Lutz, Kreid, Kapocsai Sándor edző, guggol: Rónai, Kalocsay, Varga, Tóth, Rátkay, előttük: Géczy





Az ez idei tornára, Angliába készülő magyar csapat két csatárígérete, Varga Zoltán és Rátkai

1956-ban Budapest is bevonult a torna rendezői közé. Érdekesség, hogy ugyanazok szereztek ismét első helyet a csoportokban, mint az előző évben: Magyarország, Románia, Olaszország és Csehszlovákia. A magyar válogatott Nyugat-Németországgal 0 : 0-ra mérkőzött, Angliát 4 : 2-re, Bulgáriát pedig 2 : 1-re győzte le.

1957-ben Spanyolországban megint a döntőkig írták ki a küzdelmeket. Az ellenforradalomban nagy vérveszteséget szenvedett magyar labdarúgósport eléggé gyenge, készületlen együttest küldött Madridba, utolsó lett a csoportban (az NSZK ellen 2 : 2, Spanyolország ellen 1 : 8, Lengyelország ellen 0 : 2). A döntőben Ausztria nagy meglepetésre 3 : 2-re legyőzte Spanyolországot és ezzel másodszor iratkozott fel a díszes trófeára.

1958-ban Luxembourgban már valamivel jobb teljesítményt nyújtott a magyar csapat (Hollandia 2 : 3, Románia 1 : 2, Törökország 1 : 0, Görögország 3 : 2), de így is csak harmadik lehetett a csoportban és ezért kiesett a további vetélkedésből. A döntőben Olaszország Angliát győzte le 1 : 0-ra.

1959-ben Bulgária kérte és kapta meg a lebonyolítás jogát. Az NDK, Olaszország, Bulgária és Magyarország került az elődöntőbe. (A magyar csapat csoporteredményei: Luxembourg 10 : 1, Spanyolország 2 : 0, Ausztria 0 : 0.) A legjobb négy között Bulgária az NDK-t verte 3 : 0-ra, Olaszország pedig Magyarországot 1 : 0-ra. Az elsőséget végső fokon Bulgária vivta ki az olaszok elleni 1 : 0-ás győzelemmel, míg Magyarország „bronzérmes" lett az NDK elleni 6 : 1-es győzelemmel.

1960-ban Ausztria vállalta Európa legjobb ifjúsági labdarúgóinak fogadását. Csoportgyőztes Portugália, Ausztria, Magyarország és Románia lett. A magyar csapat eredményei a csoportban: NDK 2 : 0, NSZK 1 : 1, Törökország 3 : 0.

Az elődöntőben Románia — Ausztriát 4 : 1-re, Magyarország pedig Portugáliát hosszabbításban 2 : 1-re verte. A kitűnő küzdőszellemű magyar együttes a döntőben remek játékkal 2 : 1 arányban győzte le a nagy favorit román válogatottat.

Magyarország tehát, 1953 után másodszor került fel a Kupára, és a szép sikert a következők vívták ki: **Száger, Künsztler, Menczel, Mészöly, Kürtösi, Galambos, Káposzta, Faliszek, Kékesi, Ihász, Farkas, Gál, Nagy B., Krajcsi.**

1961-ben Portugália nem adta meg a beutazási engedélyt az NDK fiataljainak és így a torna eléggé „foghíjas" volt, messze elmaradt addigi jelentőségétől. Hiányzott többek között a mérkőzés-sorozatról a Kupavédő magyar együttes is. Portugália, az NSZK, Spanyolország és Lengyelország lett csoportgyőztes, a döntőben Portugália 4 : 0-ra győzött Lengyelország ellen.

1962-ben a XV. UEFA tornát Románia rendezte. Csoportonként Románia, Jugoszlávia, Törökország és Olaszország szerzett elsőséget. A magyar csapat Törökországtól 1 : 0-ra kapott ki, Spanyolországgal 0 : 0-ás döntetlenre végzett, Franciaországot pedig 1 : 0-ra győzte le és így csoportjában csak második lehetett. A döntőt Románia és Jugoszlávia vívta, a románok biztosan győztek 4 : 1-re. Először vett részt a tornán a Szovjetunió ifjúsági válogatottja és a negyedik csoportban Csehszlovákia és az NDK mögött a harmadik helyen végzett.

Évről évre nőtt a torna sikere, s az idén április 11—23 között Angliában sorrakerülő viadalra már 27 ország nevezett. A torna szervezőinek ezúttal először kellett selejtezőmérkőzéseket kiírniok. A magyar válogatott még a múlt év novemberében lejátszotta a lengyelek elleni két találkozót, s az 1 : 1 arányú döntetlennel, valamint 2 : 1-es győzelemmel biztosította magának a 16 közé jutást. A döntőben rajta kívül eddig a rendező Anglia, a Kupavédő Románia, a kiemelt Svájc, Skócia, az NDK és a finnek ellen 2 : 0 arányban győztes Svédország csapata foglal helyet.

Soskics, a jugoszláv nagyválogatott mai kapusa szintén egy UEFA-tornán tűnt fel



A magyar együttes a B-csoportban a Spanyolország—Olaszország, a Portugália—Franciaország és a Jugoszlávia—Bulgária selejtezőből győztesként kikerülő csapatokkal kerül össze.

Ha az ember végigpillant az eddigi tornákon, s főleg, ha látott is közülük egy párat, megállapíthatja: ez a küzdelem a tehetséges fiataloknak kitűnő iskola ahhoz, hogy a kellő nemzetközi rutin megszerzésével azután tovább kerüljenek „a felső régiókba". Minden tornának voltak kiemelkedő játékosai és az európai labdarúgás élvonalában ma sok-sok nagyhírű játékost találunk, aki az ifjúsági tornákon tette meg a kezdő lépéseket a „világhír" felé. Például:

Franciaország: Bonifacl, Foix, Bruey, Leblond, Siatka, Wendling, Douis, Wisniewsky, Ferrier, Peyroche, Taillandier, Chorda, Heutte, Di Nallo. **NSZK:** Seeler, Stürmer, Jaeger, Koslowski, Nowak, Olk, Schnellinger, Herman, Reisch. **Ausztria:** Fraydl, Ninaus, Skerlan, Buzek, Rafreider. **Olaszország:** Castelletti, Albatrosi, Corsó, Rivera, Salvadore. **Jugoszlávia:** Soskics, Durkovics, Juszufi, Sekularac, Galics, Csebinac, Kovacsevics. **Svájc:** Schneiter, Schneider. **Törökország:** Metin, Ercan. **Belgium:** Van Himst, Vermeulen, Mertens, Claesens, Nicolay. **Hollandia:** De Groot. **Lengyelország:** Oslizio, Kawula, Lentner. **Csehszlovákia:** Lala, Obert, Zikán, Jelinek. **Románia:** Jenei, Dumitrescu, Mateianu. **Spanyolország:** Suarez. **Portugália:** Simoes. **NDK:** P. Ducke.

1953-tól a magyar ifjúsági válogatott jelentős szerepet játszott az európai vetélkedésben. A tornákon jól szereplő labdarúgók többsége azután mind feljebb került és akadt, aki átmenet nélkül jutott az ifjúsági együttesből a nagyválogatottba. Az első időszakból Tichy „ugrott ki" a legjobban, s kívüle Rajna dr. vitte a legtöbbre. A következő évek ifjúsági csapatai közül az 1956. év őszén éppen Angliában túrázó együttes, majdnem teljes egészében kintmaradt. Tagjai közül sokan jó eredményekkel játszanak Svájcban (Makay, Pázmándi, Németh), Belgiumban (Sztáni), Hollandiában (Nemes), Spanyolországban (Szalai, Kaszás). Mások viszont teljesen eltűntek a nagy útvesztőben.

1958-tól azután megint tehetséges új gárdával jelentkeznek a fiatalok és már a Luxembourgban nem is éppen jól szerepelt csapat tagjai közül is a válogatott pillérévé vált Sóvári, Ihász, Albert, Kuharszki.

A további munka is sikeresnek mondható, hiszen egyre-másra kerültek az élvonalba az UEFA tornán kitűnt játékosok: Solymosi, Menczel, Kékesi, Bene.

A magyar ifjúsági válogatott jól felkészült az ez idei angliai tornára, s remélhetőleg sikeresen állja meg helyét idegenben, nehéz körülmények között is.

Hoffer József



1.



2.

A csapatjáték sikere STOCKHOLMBAN

1. Szovjetunió	7	6	—	1	50 : 9	12
2. Svédország	7	6	—	1	44 : 10	12
3. Csehszlovákia	7	5	1	1	41 : 16	11
4. Kanada	7	4	1	2	46 : 23	9

Ha csupán a végső táblázat élcsoportját vizsgáljuk, akkor is világossá válik, hogy a Stockholmban, március 17-én este végetért XXIX. jégkorong világbajnokság minden idők egyik legizgalmasabb, legérdekesebb, legszorosabb kimenetelű VB-je volt. Még az alsóbb B és C csoportban is hasonlóan nagy küzdelem után dőlt el az első hely sorsa. A B csoportban győztes Norvégia mindössze egy-egy ponttal előzte meg Svájcot és Romániát, és a C csoportban is csak két pont választja el a csoportgyőztes Ausztriát a második helyen végzett, örvendetesen jól szerepelt magyar válogatott csapattól.

Pedig a sokatmondó számok mögött további érdekességek, fontos tanulságok sora következik még. Ezek közé tartozik például,

A FORMAIDŐZÍTÉS IZGALMAS KÉRDÉSE,

amelynek ezen a VB-n is nagy jelentősége volt. A VB előcsatározásai ugyanis — szokás szerint — két hónappal a stockholmi kapunyitás előtt megindultak. A barátságos jellegű nemzetközi találkozók eredményei azt látszottak bizonyítani, hogy a csehszlovákok küldik a legerősebb, legegységesebb, a győzelmi dobogóra leginkább esélyes csapatot a svéd fővárosba. A csehszlovák válogatott ugyanis sorra legyőzte a VB-n várható legerősebb ellenfeleit: Kanadát 3 : 1-re és 3 : 2-re, Svédországot 6 : 2-re és 4 : 0-ra, a Szovjetuniót egyszer 3 : 2-re, míg a második mérkőzésen 3 : 3 volt az eredmény.

Az eredmények alapján valóban jogosnak látszott a csehszlovák közvélemény bizakodása, amely a nemzeti csapat stockholmi útját megelőzte. Ám a jó eredmények még nem jelentettek szükségszerűen jó formaidőzítést. És valóban, a fiatal erőkből álló szovjet és a világbajnokság megszerzésére hallatlan becsvággyal készülő svéd válogatott formája bizonyult Stockholmban jobban időzítettnek. Nem, nem sokkal. Csak éppen azzal a — patikamérleggel sem mérhető — parányi különbséggel, amely végeredményben kialakította a XXIX. világbajnokság végső sorrendjét. A csehszlovák válogatott vitathatatlan klasszisa azonban még így is elég volt ahhoz, hogy az utolsó napon aratott pompás győzelmével hozzásegítse a Szovjetuniót a világbajnoki cím megszerzéséhez.

A most végetért világbajnokság egy másik, semmivel sem kisebb jelentőségű tanulsága

Képeink a stockholmi VB-ről: 1. Fergeteges csehszlovák támadás a kanadai kapu ellen. 2. A szovjet Majorov újabb gólt üt az NSZK kapujába. 3. Magyarország—Dánia 10 : 3. Grimm lövésével szemben a dán kapus tehetetlen. 4. A svéd Tumba Johansson „bűvölli" az USA kapusát

AZ ERKÖLCSI ERŐ FONTOSSÁGA

volt, amely már annyi nagy nemzetközi találkozón, világversenyen bizonyult döntő tényezőnek. Ezúttal is így történt. A szovjet válogatott nem indult a VB esélyeseként Stockholmba, hiszen néhány év előtti nagycsapatából — amellyel valósággal „belerobbant" a világ jégkorongsportjának élmezőnyébe — úgyszólván csak a negyedik X határán levő Szologubov hátvéd került a stockholmi csapatba.

És a világbajnoki rajt is azt látszott bizonyítani, hogy a Szovjetunió Stockholmban még csak összekovácsolhatja, kialakíthatja az új nagycsapatát, amely majd későbbi nagy nemzetközi tornákon, világversenyeken indulhat eséllyel. A szovjet csapat 2 : 1 arányú vereséget szenvedett a svédektől, akik ezzel a győzelemmel nagy lépést tettek a világbajnoki cím megszerzése felé.

Az igazi szakembereket azonban, az 1 : 2 nem tévesztette meg. Vladimir Kominek, a magyar válogatott csapat csehszlovák edzője a svéd—szovjet mérkőzés után ezt mondotta játékosainak:

— A vereség ellenére is a Szovjetunió lehet a világbajnok. A svéd kapus, Svensson, olyan napot fogott ki a szovjetek ellen, ami ritkaságszámba megy. Ezt a győzelmet nem a svéd válogatott, hanem kapusa harcolta ki.

A későbbiek a kiváló csehszlovák szakembert igazolták. A szovjet válogatott mérkőzésről mérkőzésre jobb teljesítményt nyújtott, biztosan győzte le (3 : 1) a nagy esélyes Csehszlovákiát és az utolsó napon 4 : 2-re a Kanadát képviselő Trail Smoke Eaterst, a „Füstevők" csapatát, amely eddig már három világbajnokságon is remekül szerepelt. És a Szovjetunió ezen a döntőfontosságú mérkőzésen már 4 : 0-ra vezetett, Kanada csak az utolsó percekben szépített...

— A gyenge rajt után ilyen teljesítménnyel kirukkolni, lenyűgöző sportteljesítmény — ez volt a VB befejezése után a rendező, lehangoltságukban is sportszerű svéd vendéglátók véleménye a szovjet csapatról. Edzőjük, Stömberg még azt is hozzátette:

— Nagy erkölcsi erő kellett ehhez a teljesítményhez!

A stockholmi VB szinte egyöntetűen bizonyította

A CSAPATJÁTÉK ELŐRETÖRÉSÉT

ebben az érdekes csapatjátéksportban, amelyben azonban eddig — elsősorban az évtizedeken keresztül irányt mutató Kanada révén — nagyon gyakran az egyéniskedés, egy-egy csillogó, színesen játszó „sztár" egyéni bravúrja dönthette el mérkőzések, bajnokságok, nemzetközi tornák végső kimenetelét.

Nem állítjuk, hogy Stockholmban nem vált a csapat hasznára is egy-egy különösen jól képzett, remekül korcsolyázó játékos, amilyen például a csehszlovák Vlach, a svéd Nilsson, a kanadai Fletcher. De mérkőzéseket eldönteni, egy-egy nagy nemzetközi torna — amilyen a világbajnokság is — sok mérkőzésből álló próbasoroza-

tában döntő tényezőnek bizonyulni, a legkiválóbb játékosegyéniséggel sem lehet.

Ehhez jó csapatmunka, csapatteljesítmény kell!

Ilyen összekovácsolt csapat volt a stockholmi világbajnokságon a Szovjetunió gárdája. Még a vereséggel végződött svéd—szovjet találkozón sem keltette szétszórt együttes benyomását Majorovék csapata, a későbbi mérkőzések során pedig a legegységesebb, a legjobban összekovácsolt együttesként játszott, amelynek minden „fogaskereke", minden „alkatrésze" olajozottan, pontosan illeszkedett bele az egészbe.

A szovjet válogatottól talán nem is volt olyan váratlan a ragyogó csapategység, hiszen a szovjet sport általánosan ismert, fő vonása a csapatjátékokban a csapategység kialakítása. Nem keltett különösebb meglepetést a csehszlovákoknál és a svédeknél sem a kollektív játékra való törekvés. De a XXIX. VB bebizonyította, hogy a tengeren túl is mindinkább teret hódít ez a játékfelfogás. A Csehszlovákia—Kanada mérkőzésen (4 : 4) a kanadaiak kitűnő csapategységüknek, csapatjátékra való törekvésüknek köszönhették az egy pontot, amely akkor még a világbajnoki címért folyó harcban nagyon nagy jelentőségű volt.

Az esetleges kételkedőket, a sport örök, izgalmas „mozgását" tagadókat Stockholm győzte meg arról is, hogy a jégkorongsportban ugyancsak

ERŐVISZONYOK ELTOLÓDÁSA

és kiegyenlítődése folyik ezekben az években. Kanada, a kanadai amatőr jégkorongozás „egyeduralma" már régen a múlté, a „Füstevők" jelenlegi szerény helyezése csak még jobban megerősítette ezt. De az egykori Európa-bajnok Nagy-Britannia, az 1960. évi olimpiai bajnok Egyesült Államok és más válogatott csapatok szereplése, helyezése is ezt igazolta. A három évvel ezelőtti olimpiai bajnok Egyesült Államok — amely az utóbbi évek világbajnokságain is nagyon jól szerepelt — ezúttal egy szerény győzelemmel, még szerényebb döntetlennel és az A csoport messze legrosszabb (21 : 64) gólarányával az utolsó helyen végzett. Nagy-Britannia a B csoportban hasonló helyezést „ért el" azzal a különbséggel, hogy pontot sem tudott szerezni a hat mérkőzésen. Ezzel szemben Norvégia újra egykori pozíciójára tör, és jelentős fejlődést igazoltak

A NÉPI DEMOKRÁCIÁK CSAPATAI

a világbajnokságon. Románia csak Norvégiától szenvedett vereséget, Lengyelország éppen a csoportgyőztes Norvégiát győzte le fölényesen (6 : 2) és további három győzelmet aratott. A harmadik, a C csoportban Magyarország fölényes biztonsággal, pompás gólaránnyal (57:12) harcolta ki a második helyet, és Bulgária szereplése is sok pozitívummal gazdagodott. A csoportgyőztes Ausztria például a bolgárokkal vívta legnehezebb, legszorosabb kimenetelű mérkőzését, és bizony a 3 : 2 arányú osztrák győzelem nem volt hű tükörképe a játéknak...

A magyar csapat szereplése minden körülmények között elismerést érdemel. Hosszú idő után indult újra ilyen nagy világversenyen, amelynek legalacsonyabb osztályában is intenzív jégkorongsporttal rendelkező nyugati országok csapatai indultak. Ismeretes, hogy az osztrák, a holland, a belga jégkorongsport fejlődését jelentős mértékben befolyásolják a klubcsapatokban szereplő kanadai profijátékosok. Egyik-másik tengerentúlról jött jóképességű profi az új hazában nem csak vendégeskedik, hanem le is telepszik, állampolgárságot kap és így az illető ország nemzeti színeiben is szerepelhet. Az osztrák színekben szereplő del John, az egykori kanadai profi, a magyarok elleni rangadón kiharcolt 3 : 1-es osztrák győzelem egyik fő részese volt, hiszen két gólja eldöntötte a mérkőzés sorsát, végső kimenetelét.

A magyar válogatott jó szereplése — egyebek között — az olimpia felé vezető kaput is megnyitotta számunkra. A stockholmi VB három csoportjának végső sorrendje alapján ugyanis Magyarország jogot nyert az innsbrucki téli olimpia jégkorongtornája 16-os mezőnyét kialakító olimpiai selejtezőkre. Ellenfelünk a B csoport hatodik helyén végzett Franciaország lesz. Ha jégkorongsportunk fejlődése továbbra is folyamatos marad — ezt a folyamatot az utóbbi két évben kétségtelenül tapasztalhatjuk —, akkor az olimpiai selejtezőn sem kell félteni jórészt fiatalokból álló csapatunkat.

Nem, egyáltalán nem azt jelenti a néhány hónappal ezelőtt, Budapesten lejátszott Magyarország—Franciaország mérkőzés eredménye — 5 : 2 a javunkra —, hogy az olimpiai kapu tárva-nyitva várja csapatunkat. A selejtező találkozóit még meg kell nyerni. De a budapesti győzelem azt ígéri, hogy válogatottunk legalább egyenlő eséllyel korcsolyázhat majd jégre ezeken a selejtezőkön.

Tudomásunk szerint az MTST, illetve a Magyar Jégsport Szövetség az olimpiai tornáig meghosszabbította Vladimir Kominek edzői szerződését. Ezt a legnagyobb örömmel nyugtázza a hazai, a jégkorongsport felé, mind nagyobb érdeklődéssel forduló sportközvélemény. Az ostravai matematika tanár, az egykori kiváló játékos, már eddig is nagyon sokat tett a magyar jégkorongsport fejlesztése érdekében. A stockholmi biztató szereplés is — jórészt — Kominek szakavatott, lelkiismeretes munkáját dicséri. Természetesen a válogatott kereten és a keretbe igyekvő fiatal tehetségeken is nagyon sok múlik.

A további fejlődés alapjait azonban, nem az új idény megindulásakor kell lerakni, hanem már most, a „holtidényben". A jégkorong kemény, férfias, küzdősport. A jó erő, az állóképesség éppen olyan fontos követelménye ennek a játéknak, mint a kitűnő korcsolyázás, vagy a bottechnika. A felkészülést tehát, már most kell megkezdeni.

A stockholmi VB szép eredménye azt bizonyítja, hogy — érdemes...

Vedres József



3.


4.

AZ ASZTALITENISZ SPORTRÓL VITÁK ÉS EREDMÉNYEK TÜKRÉBEN

Kevés sportág van, ahol annyira ellentétes érvek csatáznának, nem is annyira a jövőről, mint inkább a múltról és a jelenről — mint az asztalitenisz. A vita főként Európában zajlik, hevessége teljesen megérdemelt arányban van azzal a visszaeséssel, amely az európai asztaliteniszsportot jellemzi. A vita azonban meddő. És sajnos meg kell állapítani, hogy rossz irányban halad, az érvek és ellenérvek nélkülözik a valóság feltárását, inkább mentegetőzésnek számítanak.

Hogy kezdődött?

A vita úgy kezdődött, hogy Japán versenyzői megjelentek a porondon. Ez még önmagában nem lett volna baj, hanem sok tekintetben forradalmasították az asztaliteniszt is. A döntő fordulat azonban nem Japán megjelenésétől számítható, hanem amikor Japán mellett a Kínai Népköztársaság versenyzői is megjelentek. A dortmundi világbajnokságon már nyilvánvaló volt, hogy Európa asztalitenisze nem a megingás, hanem a megrendülés állapotában van. A japán és kínai versenyzők kétségtelenül újat hoztak, mást, változatosabbat. A szakemberek egy része azonban nem volt hajlandó ezt megfelelően értékelni. Sokkal könnyebb volt az ázsiai asztaliteniszt külsőségeiből ítélni. És az milyen messze volt a lényegtől!

A japán és kínai versenyzők, akik köztudomásúan tollszárfogással játszanak, szolgáltatták a vita alapját. Hosszú ideig tartotta magát az a furcsa és ferde elképzelés, hogy a tollszárfogás „ázsiai" sajátosság, amelyhez különleges fizikai alkat szükséges, ennélfogva európai számára elérhetetlen. Nincs más hátra, mint belenyugodni a változtathatatlanba!

Mások igyekeztek meggyőzni az edzőket arról, hogy — elismerve, hogy a tollszárfogáshoz speciális adottság kell, s ennélfogva „nem sajátítható el" — meg kell találni a tollszárfogás ellenszerét.

Nem kívánok vitába szállni azzal, hogy a tollszárfogás valóban nehézséget jelent-e az európai versenyzők számára. A világversenyeken magam is tanúja voltam, hány kiváló képességű európai versenyző játszott teljesen alárendelt szerepet közepes, vagy nem is a legjobbak közé tartozó japán vagy kínai versenyzővel szemben. De — nem a tollszárfogás a lényeg! Az asztaliteniszsport történetében nem a tollszárfogás az új fordulat, (egyrészt, mert az asztalitenisz őskorában már ismerték), hanem az edzésrendszerben, módszerben, a sportszerek technikájában bekövetkezett változás. S ebben a tekintetben van mit tanulnunk, s van vitáznivalónk!

A szivacs és társai

A japán versenyzők feltűnésével nemcsak a tollszárfogás tűnt fel, hanem egy újítás is: szivaccsal borították az ütőt. Összehasonlíthatatlanul felgyorsult a játék! A régi labdakezelési technika, a régi gyorsaság, a régi felfogás kevésnek bizonyult a szivacs ellen. Európában is tért hódított a szivacs. Elsősorban azok az idősebb játékosok tértek át, akik a szivacs gyorsaságával igyekeztek pótolni a láb gyorsaságát. A szivacs körül óriási bonyodalom kezdett kialakulni. Bonyodalom, amely első szemlélésre úgy tűnt, mintha a sportág érdekében történne. De közelről egészen másról volt szó!

Az üzlet — az üzlet

Ismeretes, hogy nagy sportszergyárak élén régi, neves, nagytekintélyű versenyzők állnak. A nemzetközi asztalitenisz életben az a furcsa helyzet állt elő, hogy a nagy sportszergyártók, szakértelmüknél fogva, egyben hangadók is. A szivacs feltűnése idején azonban szakmai megfigyeléseiket alaposan alárendelték üzleti érdekeiknek. A gumis ütők gyártása jól bevált, jövedelmező recept szerint történik, nem kis haszonnal. A szivacsra való áttérés gondot okozott volna, s amellett ott volt a japán vetélytárs: a japán szivacsos ütő, amely kivitelben és árban is felvette a versenyt az európai cégekkel.



Berczik Zoltán

Nosza, megindították a küzdelmet a szivacs ellen. A viaskodást üzleti érdekek diktálták, amelyek meglepően sportszerű köntöst viseltek. A gyártók, vagy gyártók üzlettársai mélységesen sajnálták az asztaliteniszt. Szakmai tekintélyüknél fogva nyomást gyakoroltak a vezető európai asztalitenisz országokra — a szivacs ellen. Hogy milyen hibái voltak a szivacsnak, s valóban volt-e mitől félteni az asztaliteniszt? Ma már felesleges róla beszélni, hiszen a Nemzetközi Asztalitenisz Szövetség eltiltotta a szivacs használatát. De addigra már megjelent az új vetélytárs! És nem is egyedül! A soft és a sandwich ütő!

Egyiket sem fogadta, éppen az imént említett okoknál fogva kisebb ellenvetés, mint szivacsos elődjét. Az európai mezőny még mindig gondban volt, hogy gumis ütőről áttérjen-e a softra, vagy a sandwichre, amikor az ázsiai ellenfelek már messze jártak! A vitát irányító, vagy a vitát irányítók mögött azonban változatlanul és sajnos l e p l e z e t t e n ott állt az üzleti érdek. Pedig a gumis ütő felett már eljárt az idő! A gumis ütő minden erénye mellett elég felemlítenem csak egy dolgot: nem lehet vele pörgetni! Azt pedig az elmúlt egy-két év nem kevés és keserű veresége bebizonyította, hogy a pörgetés — fegyver. Nem lebecsülendő fegyver. Valami új, amivel gazdagították az asztaliteniszt. S aki nem tud pörgetni, annak bizony szegényebb a fegyvertára. Lehet-e ilyen „fegyver" előnyt adni?

Tömegek, vagy nem tömegek?

Miután szó esett a sportszerek körül kialakult helyzetről, amely az európai szakköröket alapvetően befolyásolta, beszéljünk a „Nagy Vita" másik oldaláról is. A tollszárfogás, a szivacs, a soft és a sandwich után a japán és kínai versenyzők sikeres szereplésének okát abban találják, hogy mások, kedvezőbbek a kiválasztódás lehetőségei. Azzal érvelnek, hogy olyan tömegből, mint Japán, vagy a népi Kína, egészen természetes, néhány rendkívüli tehetség felszínre kerülése. A két ország lakosságának számszerű fölényével bizonyítják ezt, mondván: „ilyen sok emberből egyetlen európai ország sem válogathat!" És itt van a tévedés! A belenyugvás elmélete, amely mételyezi a szakembereket.

Ki tagadná, hogy Japán, vagy Kína több lelket számlál, mint Magyarország? Oktalan dolog lenne és a számokkal különben sem lehetne vitat-



Az 1959-es dortmundi világbajnokság után... Sidó Ferenc, a kínai Run Kuo-tang világbajnok, a japán Ogimura és az amerikai Miles



Dortmundban még világelső a japán csapat, mely két év múlva Pekingben már elvesztette elsőségét... Hoshino, Murakami, Narita és Ogimura

kozni. Azonban nem lehet állítani, hogy például Indiában kevés lakos lenne. De... például India asztalitenisz sportjáról mégsem beszélhetünk. Az imént említett két ázsiai országnak nemcsak tömegei, hanem sporttömegei is vannak. Ez nagy különbség!

Japán és Kína, ugyanis azelőtt is olyan sűrűn lakott, népes ország volt, mielőtt vezető szerepet játszott volna asztaliteniszben. Amikor még az európai asztalitenisz irányította a világot, Kínát és Japánt alig valamivel lakták kevesebben. Csak akkor ezek az országok nem rendelkeztek olyan sport-, jelen példában asztalitenisz-tömegekkel, mint amilyenekkel most rendelkeznek.

Forradalmi módszerek

A sportszerek újításán kívül, ezek az országok mind edzésrendszer, mind az edzés módszerek tekintetében asztaliteniszben valóban forradalmat valósítottak meg. Az asztalitenisz szórakozásból sporttá lett. Sporttá, amely sportszerű felkészülést, életmódot igényel. Az offenzív, a céltudatos támadójáték az addiginál összehasonlíthatatlanul nagyobb gyorsaságot és állóképességet igényelt. Ezért az edzéseket ilyen értelemben alakították át. Szerepet kapott az atlétikus, a mindenoldalú képzés. Azok az asztaliteniszezők, akik legyőzték a világot, valóban sportemberek. Akik erősek, gyorsak, izmosak, támadószelleműek. Kibővítették a játéktermek adta szűk lehetőségeket. Ezeket a versenyzőket meg lehet találni az atlétikai pályán, az úszodában, a súlyemelő dobogó körül. Emelték az edzések mennyiségét és intenzitását. Módszeresebbé tették magát az asztalitenisz edzést! Az ütögetésekből — iskolázás lett, az egyes ütésfajták rendszeres és módszeres gyakorlása.

S az élvonalbeliekhez hasonló alapossággal láttak hozzá az egészen fiatalok asztalitenisz oktatásának megszervezéséhez. Az asztalitenisz iskolák, amelyek oly népszerűek Japánban és Kínában is, a fentebb vázolt módszerek alapján működnek. Ezekben az iskolákban felnövő generáció valóban felbecsülhetetlen tömeget jelent. Olyan játékosok tömegét, amely a legragyogóbb alapokkal rendelkezik, tudja mindazt már egészen fiatalon, amit például nálunk akkor tanul meg, ha az élvonalba kerül.

A tömegek, amelyekre hivatkoznak — valóban vannak. Japán és a Kínai Népköztársaság asztalitenisz fölénye, annak az áldozatos és korszerű munkának az eredménye, amellyel az asztalitenisz oktatását megszervezték. Vita helyett.

És a mieink?

El is érkeztünk ezzel a mieink, a magyarok problémájához. A magyar asztalitenisz sport visszaesése a „Vita-korszakra" tehető. Nálunk azonban nemcsak vita folyt, természetesen magán viselve mindazokat az ismérveket, amelyet fentebb már ismertettem —, hanem működtek a visszahúzó erők is. Nálunk kemény és rendkívül következetes harc árán következett be, vagy napjainkban következik be az asztalitenisz — igazi sporttá válása. Nem egykönnyen. Még mindig vannak, akik soknak tartják a munkát, akik az átmeneti visszaesés okát a fokozott munkában látják. Pedig ennek a munkának már nagyon itt volt az ideje! Utolérni a legjobbakat — munka nélkül? Bajos lenne.

Világbajnokság...

Áprilisban Prágában, a világbajnokságon találkozik a nemzetközi asztalitenisz világ. Ki mit tartogat tarsolyában? Ki mennyire jutott? Ki zárkózik fel a világ legjobbjaihoz?

Ezen a világbajnokságon a magyarok erről aligha adhatnak számot. A cél, hogy a legjobb módszerek ismeretének birtokában egészséges, modern stílusú gárdát alakítsunk ki. Olyan válogatottat, amely utolérheti a legjobbakat. Vita nem akadályozhatja a munkát. Csak olyan vitában szabad részt venni, amely konstruktív módon befolyásolja asztalitenisz-sportunkat.

A már működő asztalitenisz-iskolák mellett, újabbakat kell szervezni, s már egészen apró korban foglalkozni a gyerekekkel, hogy a jelenlegi élgárda mögé felnőjön egy tehetséges, sokoldalúan képzett asztalitenisz-nemzedék. Egyszóval tömegekre, asztalitenisz-tömegekre van szükség — a jövőt illetően.

A jelen? Most az a legfontosabb, hogy a korszerű edzésmódszerek meghonosodjanak, szórakozásból — sporttá váljék az asztalitenisz.

Jelenlegi gárdánk ugyanis tehetséges, de a világbajnokság... Túlságosan lemaradtunk a világ élvonalától. Korai lenne a mércét nagyon magasra tenni. Egyelőre, az európai elsőség megerősítése és megőrzése várható versenyzőinktől.

Lakatos György

Faházi János



Ahol felzárkóztunk



Koncsek Jolán

A versenysport világszerte rohamosan fejlődik. Gyakran esik szó a mérhető sportágakban — elsősorban atlétikában és úszásban — az eredményeknek olykor „elképesztő" méretű javulásáról. E cikk keretében azt mutatjuk be, hogy a nagyvilágban és hazánkban milyen utat tett meg az atlétika élvonala az utóbbi negyedszázad alatt.

Férfi atlétikában

nem a csúcsokat, hanem a világ- és magyar rangsorok első 10—10 helyezettje által elért eredmények átlagait, röviden: tizes átlagokat, hasonlítjuk össze 1937. és 1962. viszonylatában. Ezek az adatok hívebben szemléltetik az általános színvonalat, mint a csúcseredmények. A táblázatban azokat az olimpiai egyéni versenyszámokat soroljuk fel, amelyekben 1937-ben is tartottak nyilván világcsúcsokat. Mellőztük a tízpróbát, mert annak értékelési táblázata időközben megváltozott. Megemlítjük még, hogy 200 m-en régen nem választották külön az egyenes pályán és a fél vagy teljes kanyarral elért eredményeket. Így azok az 1937-es adatokban együtt szerepelnek, ami az összehasonlítást — a múlt előnyére — befolyásolja. Kalapácsvetésben 1937-es magyar adatként a tizes átlag helyett az országos csúcs szerepel, mert akkoriban — még nem volt 10 kalapácsvetőnk...

A kilenc futószám közül hatban a magyar élvonal közelebb került a nemzetközi színvonalhoz. Az 1962. évi hazai átlagok közül 3 (1500, 5000 és 10 000 m-en) jelentősen túlszárnyalja, 1 pedig (800 m-en) erősen megközelíti az 1937-es világszínvonalat. A gátszámokban azonban a javulás ellenére is változatlanul messze állunk a világszínvonaltól. A magyar tizes átlag jelenleg 110 m-en 9, 400 m-en pedig 7%-kal marad el a nemzetközi átlagtól. A többi futószámban ez a különbség 2—4% között mozog, a 400 m-es síkfutásban pedig eléri a 6%-ot.

Versenyszám	1937.		1962.		Fejlődés %	
	világ átlaga	magyar átlag	világ átlaga	magyar átlag	világ átlaga	magyar átlag
100 m sík	10,36	10,82	10,19	10,55	1,64	2,50
200 m sík	20,74	22,16	20,65	21,55	0,43	2,75
400 m sík	47,26	50,04	45,75	48,63	3,19	2,82
800 m sík	1:51,01	1:54,94	1:46,77	1:51,91	3,82	2,64
1500 m sík	3:51,50	3:57,76	3:40,42	3:45,32	4,79	5,23
5000 m sík	14:32,91	15:02,22	13:48,52	14:05,14	5,09	6,33
10 000 m sík	30:48,26	32:27,42	28:55,84	30:08,22	6,08	7,15
110 m gát	14,24	15,99	13,73	15,08	3,58	5,69
400 m gát	53,10	57,08	50,31	54,22	5,25	5,01
Magas	201,4	182,5	216,1	200,8	7,30	10,03
Rúd	437,9	367,1	483,7	417,3	10,46	13,67
Távol	769,3	705,1	795,8	723,7	3,44	2,64
Hármas	15,174	14,092	16,422	14,737	8,22	4,58
Súly	15,959	14,406	19,138	16,293	19,92	13,10
Diszkosz	50,606	46,483	60,458	52,053	19,47	11,98
Kalapács	54,915	45,02	68,124	60,392	24,54	34,14
Gerely	71,974	61,336	82,154	68,855	14,14	12,26

Érdekes és sokatmondó, hogy a fejlődés mutatószáma 100 m-től 10 000 m-ig — nemzetközileg a 200, hazai viszonylatban pedig a 800 m-től eltekintve — fokozatosan emelkedik. A 10 000 m-es távon elért fejlődés világviszonylatban közel négyszerese, hazánkban pedig háromszorosa a 100 m-en mutatkozó javulásnak. Ezek szerint a számos külső és belső tényező mellett a fizikai készségek közül elsősorban az általános és gyorsasági *állóképesség*, és az ezt megalapozó *erőállapot* magasszintű növelése eredményezte a nagy fejlődést a hosszabb távokon.

A futószámokban mutatkozó fejlődés összevont átlaga nemzetközileg *3,76*, hazai viszonylatban pedig *4,46*%. Futóink tehát közelebb kerültek a nemzetközi élvonalhoz, bár néhány számban a fejlődés üteme még elég lassú.

Az *ugrószámok* közül három jóval erőteljesebben fejlődött, mint a futószámok. A negyediknek, a távolugrásnak sincs azonban miért „szégyenkeznie", hiszen a mai mértékkel is jó 769,3 cm-es 1937. évi átlagot nehezebb jelentősen túlszárnyalni, mint a másik három versenyszám ma már közepesnek minősülő egykori eredményeit.

A legnagyobb fejlődés rúdugrásban mutatkozik. Ebből — legalábbis világviszonylatban — részt kér a közelmúltban megismert műanyagrúd használata is. A magyar rúdugrók ugyan több, mint 3%-kal csökkentették egykori lemaradásukat, de a tizes átlag így is 14%-kal marad el a nemzetközi élvonaltól. Nagyot javult a hármasugrás színvonala is, amellyel a mieink nem tudtak lépést tartani. Így a negyedszázaddal ezelőtti 7%-os lemaradás több, mint 10%-ra növekedett. Magasugrásban közel 3%-ot „hozott" a magyar élgárda a külföld legjobbjain. Itt jelenleg 7% a különbség a világ- és a hazai színvonal között. (Az ugrószámokban magyar szempontból ez a legkedvezőbb arány.) A távolugróknak mindössze 3,44%-os javulás is elegendő volt ahhoz, hogy a tizes átlag megközelítse az egykor „bűvös" 8 méteres határt. A magyar távolugrók fejlődése valamivel kisebb mértékű volt és még elég „távol" (9%-ra, ami 72 cm-nek felel meg) vannak a legjobbaktól. Végeredményben a magyar ugrók 2—2 számban kerültek közelebb a nemzetközi színvonalhoz, illetve távolodtak el attól.

Az ugrószámokban az összevont fejlődési átlag nemzetközileg *7,36*, hazai vonatkozásban pedig *7,73*%. Ez azt jelenti, hogy az egykori jelentős lemaradást egyes területeken sikerült csökkenteni.

A legnagyobb fejlődés a *dobószámokban* következett be. Súlylökésben 3,18, illetve 1,89 m a tizes átlagok javulásának mértéke. Feltűnő, hogy Európa-bajnokunk, *Varju* Vilmos és kitűnő versenytársa, *Nagy* Zsigmond kimagasló eredményei ellenére is jelentős a lemaradás. Tény azonban, hogy e két versenyző teljesítményeit a hazai élvonal többi tagjának eredményei csak 3—4 m-es távolságban követik. Jellemző egyébként az általános fejlődésre, hogy a színvonalkülönbség növekedése ellenére a jelenlegi magyar átlag több, mint 30 cm-rel szárnyalja túl az 1937-es világszínvonalat.



Balázs Jolanda

Atlétikai eredmények negyedszázaddal azelőtt és ma — és ahol lemaradtunk

Hasonló a helyzet diszkoszvetésben is, amelyben 9,85—5,57 m az átlagok fejlődésének mértéke. Itt is növekedett a különbség, noha a magyar élvonal 1962-ben közel másfél méterrel dobta túl az 1937. évi nemzetközi tizes átlagot. Ebben a dobószámban is erősen érezteti hatását, hogy *Szécsényi* József és *Klics* Ferenc mögött méterekkel elmaradnak társaik.

A gerelyhajításban, bár kisebb mértékben, szintén növekedett a különbség. A fejlődés mértéke 10,18—7,52 m. *Kulcsár* Gergely, *Krasznai* Sándor és *Petővári* Attila szintén méterekkel előzi meg társait.

A kalapácsvetésben viszont fordított a helyzet, amit a 13,20—15,37 m-es javulási arány bizonyít. Pedig ezzel a versenyszámmal negyedszázaddal ezelőtt hazánkban még alig foglalkoztak. Meg kell azonban említeni, hogy a *Zsivótzky* Gyula — *Eckschmidt* Sándor — *Csermák* József hármast elég tekintélyes távolságban követik a többiek.

A dobószámokban a nemzetközi élvonal fejlődésének átlaga *19,52*, a magyaroké pedig *17,87* . Ez talán kissé fonákul hat, hiszen az utóbbi évek legeredményesebb magyar atlétái éppen a dobók közül kerültek ki. A rangsorok vezetői állják is az összehasonlítást a legjobb külföldiekkel, viszont az őket követők messze mögöttük maradnak, tehát az átlagok nem javulhatnak arányosan.

A dobószámokban elért kiemelkedő fejlődésben a technikának a fizikai és biomechanikai törvényszerűségeket is figyelembevevő korszerűsítése mellett, döntő szerepet játszik a *robbanékonyság*, valamint a *korszerű erőfejlesztések* eredményfokozó hatása.

A vizsgált 18 versenyszámban a férfi atlétika e negyedszázad során 1937-ben még aligha remélt mértékben fejlődött. A további fejlődés távlatai és üteme alig mérhető fel, az „elérhető határokat" pedig nem lehet megjósolni. Éppen ezért szakadatlan munkára, a tudományos ismereteket is tervszerűen és következetesen alkalmazó edzésmódszerekre van szükség ahhoz, hogy a nemzetközi fejlődéssel lépést lehessen tartani. A néhány versenyszámban mutatkozó lemaradás csökkentése pedig még alaposabb munkát kíván. Ezt férfi atlétikánk általános és egészséges fejlesztése megköveteli.

A női atlétika

fejlődésének vizsgálatánál kénytelenek vagyunk a világ-, illetve a magyar csúcsokhoz folyamodni. 1937-ben ugyanis megbízható női rangsorok még sem nemzetközi, sem hazai vonatkozásban nem készültek. Rövid elemzésünkhöz alapul a közölt csúcstáblázat szolgál. Ebben is csak azok az olimpiai egyéni versenyszámok szerepelnek, amelyekben 1937-ben is voltak világcsúcsok. Mellőztük az ötpróbát, mert ennek összetétele és számítási táblázata időközben megváltozott. A „Fejlődés" hasáb mutatószámai itt is százalékban értendők.

Versenyszám	1937.		1962.		Fejlődés %	
	világcsúcs	magyar csúcs	világcsúcs	magyar csúcs	világcsúcs	magyar csúcs
100 m sík	11,5	13,0	11,2	11,5	2,61	11,54
200 m sík	23,6	27,3	22,9	24.1	2,97	11,72
800 m sík	2:12,4	2:39,2	2:01,2	2:05,0	8,46	21,48
80 m gát	11,6	12,5	10,5	11,1	9,48	11,20
Magas	165	163	191	165	15,76	1,23
Távol	598	531	662	623	10,70	17,33
Súly	14,38	11,50	18,55	15,68	29,00	36,35
Diszkosz	48,31	37,17	58,98	55,53	22,09	49,39
Gerely	46,74	35,90	59,55	52,81	27,41	47,10

A táblázat adataiból megállapítható, hogy a női atlétika az utóbbi negyedszázadban nagyobb mértékben fejlődött, mint a férfi. A második világháború előtt a női sport — és azon belül az atlétika — nemcsak hazánkban, hanem külföldön is többé-kevésbé Hamupipőke módjára éldegélt. A helyzet azóta jelentősen változott. Döntő tényező volt a fejlődés útján a szovjet atlétanők bekapcsolódása is a nemzetközi találkozók, versenyek végtelen sorozatába, mert a Szovjetunióban a férfiakéval egyenrangú női atlétika igen magas fejlettségi fokot ért el. Ma már a legtöbb országban a női atlétika legjobbjai is korszerű elvek alapján, alapos munkával készülnek fel a versenyekre és az eredmények állandóan javulnak.

A *futószámokban* a fejlődés így fest: 100 m-en 0,3 mp (világcsúcs) — 1,5 mp (magyar csúcs), 200 m-en 0,7—3,2 mp, 800 m-en 11,2—34,2 mp, 80 m gáton 1,1—1,4 mp.

A két *ugrószám* közül magasugrásban 26—2, távolugrásban pedig 64—92 cm a csúcsok fejlődése. Míg azonban a 180 cm feletti „légtér" a női magasugrók közül eddig Iolanda *Balázs* kizárólagos „tulajdona" volt, a 640 cm-es távolságon már több távolugrónő túljutott. *Kádárné Csák* Ibolya 1938-ban felállított 164 cm-es magasugrócsúcsa közel negyedszázadot ért meg és távolugrónőink is elég kevés sikerrel ostromolták eddig a 6 m-es határt.

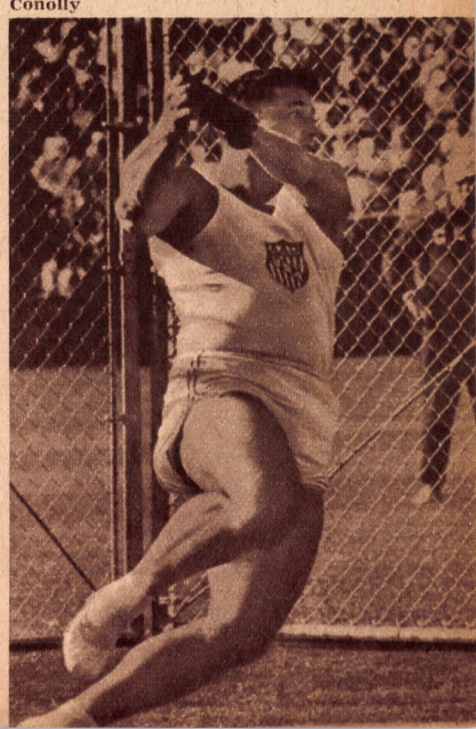
A női atlétikában is a *dobószámokban* a legnagyobb a fejlődés. Íme a fejlődés méretei: súlylökésben 4,17—4,18 m, diszkoszvetésben 10,67—18,36 m, gerelyhajításban pedig 12,81—16,91 m.

Hazánkban a felszabadulás előtt szinte kizárólag *K. Csák* Ibolya 1936-os olimpiai győzelme és eredményei jelentették a nemzetközi színvonalat. Jelentős változás és a női atlétika erőteljes felkarolása csak 1945 után következett be. Ennek nyomán az eredmények fokozatosan javultak, és évről évre csökkent az előző évtizedekben tapasztalt lemaradás. Ezt bizonyítják a táblázat fejlődési mutatószámai is, amelyek — a magasugrást kivéve — túlszárnyalják a nemzetközi fejlődés adatait. A fejlődés kedvező alakulása azonban, egyelőre még nem jelent felzárkózást, a nemzetközi élvonalba, hanem csak a régi különbségek tetemes csökkenését.

A női világcsúcsok a táblázatban szereplő számokban negyedszázad alatt átlagosan *14,27*, a magyar csúcsok pedig *23,04%*-kal javultak.

Antal Zoltán

Conolly



MAGASUGRÁS








Az atlétika versenyek rendszeres látogatói tapasztalhatták, hogy a magasugrók többsége ma már hasmánt technikával ugrik. Ugyanakkor azonban azt is meg lehet figyelni, — különösen a középiskolai vagy ifjúsági versenyeken —, hogy a versenyzők különböző képpen hajtják végre az ugrást. Az említett különbözőségek azonban nem csupán az egyéniségekből adódnak, sokkal inkább az ugrás helytelen elképzeléséből, a technika hibás végrehajtásából.

Ilyen megfigyelések késztettek arra, hogy a tanulmány keretében próbálom megismertetni a hasmánt magasugrás technikai végrehajtását és egyúttal igyekszem a különböző törvényszerűségek figyelembevételével indokolni is azt.

I. LENDÜLETSZERZÉS VAGY NEKIFUTÁS

A lendületszerzés vagy nekifutás feladata, hogy az ugró nekifutás közben a testnek olyan optimális vízszintes irányú sebességet biztosítson, mely mind a súlypontemelés, mind a lábizomzat működése szempontjából a leggazdaságosabban használható fel. A nekifutással kapcsolatos követelmény az is, hogy az ugró az említett optimális sebességet egyrészt a nekifutás végére érje el, másrészt a felugrás helye, az ugrónak nekifutását meghatározott helyről kell megkezdeni. A nekifutás hossza és szöge az ugró egyéni képességeitől, fejlettségi fokától függ. Általában 30—40°-os szögből 9—15 lépéses nekifutást alkalmaznak az ugrók. Lendületszerzés közben futómozgásuk megegyezik a természetes futómozgással a felugrás előtti utolsó két lépés kivételével.

II. A FELUGRÁS ELŐKÉSZÍTÉSE ÉS A FELUGRÁS

Nekifutás közben — ballábas ugrót figyelembe véve — a felugrást megelőző ballábas elrugaszkodástól kezdődően az ugró törzse az addigi kissé előredöntött helyzetéhez viszonyítva kezd felegyenesedni, a törzs megközelítőleg függőleges helyzetet foglal el.

a) A lelapulás helyzete

Az említett bal lábról történő gyors és energikus elrugaszkodás után, mely egyúttal a nekifutás közbeni legnagyobb lépéshosszúságot is eredményezi, az ugró jobb lábra érkezik le. E jobblábas talajfogás végrehajtása közben azonban a többi, megelőző talajfogásokhoz viszonyítva több eltérő mozzanatot figyelhetünk meg. Ezek a következők:

1. a jobb láb talajfogása a nekifutás általános irányát figyelembevéve attól jobbra, kissé kifelé történik úgy, hogy a lábfej és a térd is kifelé nyitódik.

2. előrehaladás közben a teljes talpra való rágördüléskor a test súlypontja nem kerül teljes egészében az alátámasztási pont fölé.

3. a talajra támaszkodó jobb láb térdhajlítása nagyobb mértékű.

4. amikor a bal láb a támaszkodó láb mellett előre lendül, az alszár kevésbé csapódik fel hátul.

5. a törzs függőleges, a két kar a test két oldalán könyökben enyhén hajlítva helyezkedik el.

A leírt helyzet a lelapulás helyzete, mely egyúttal a felugrás első mozzanata.

Felvetődik a kérdés, hogy a lelapulás helyzetére miért van szükség? A választ erre a mechanika adja meg: a test súlypontja nagyobb végsebességre tesz szert, ha az erőközlés útja hosszabb. Ez egyúttal annyit is jelent, hogy hosszabb úton történő erőkifejtés és nagyobb végsebesség esetén a testet is magasabbra tudjuk emelni.

A lábfej és a térd kifelé fordítása azért szükséges, mert így — az emberi test konstrukciójából adódóan — sokkal könyebb a térd kifejezettebb behajlítása, mintha továbbra is a nekifutás általános irányába, azaz előre irányulna. A mélyebb térdhajlítás viszont a hosszabb úton történő erőközlés biztosításához szükséges.

A jobb láb jobbra, oldalirányban történő kihelyezése következtében a súlypont nem kerül előrehaladás közben az alátámasztási pont fölé. Ennek következtében a súlypont útja addigi irányától balra eltér. Így a későbbiek során a jobb lábról történő elrugaszkodás alkalmával a jobb lábról ható elrugaszkodó erő nem megy át a súlyponton, hanem az erő egyenesen a súlypont mellett halad el. S mint tudjuk, ha a kifejlett erő egyenese nem a súlypontra hat, hanem mellette halad át, akkor az forgó mozgást idéz elő. Ilyen forgó mozgást idéz elő a fentebb említett jobb láb oldalra történő kihelyezése, mely a felugrás közbeni forgató mozgás előkészítését szolgálja.

b) A kitámasztás helyzete

A jobb lábról történő elrugaszkodás után a bal láb határozott és gyors mozdulattal előremozog a talajfogáshoz. Az előrelendülő bal láb alszára kicsapódik s így az ugró nyújtott lábbal, sarokkal fog talajt. Ezen utolsó lépés végrehajtása közben arra kell ügyelni, hogy a bal láb minél hamarabb kerüljön talajra, ez egyúttal az utolsó lépés hosszúságának megrövidülését eredményezi. A sarok talajérése után a teljes talp is lenyomódik a talajra. A talp talajra nyomódásakor arra kell ügyelni, hogy a lábfej kissé balra, a léc felé fordítva nyomódjék a talajra.

A bal láb talajraérésével, a kitámasztással elérkeztünk a felugrás második almozzanatához. A kitámasztás helyzetében az ugró nyújtott bal lábbal támaszkodik a talajon. A törzs a láb meghosszabbításaként hátra és kissé balra döntött helyzetben van. Az előre lendülő alszárával körülbelül derékszöget zár be. Váltott karú lendítés esetén a két kar a test két oldalán, a lábakkal ellentétes tartásban van. Páros karú lendítés esetén a jobb kar lekészítése az utolsó lépés alatt történik meg úgy, hogy az ugró nem engedi előremozogni. A két kar a test két oldalán de amögött könyökben kissé hajlítva készül elő a lendítésre.

A kitámasztás lényegének vizsgálata közben ismét egy fizikai törvényszerűségre kell hivatkozni, mely kimondja, hogy: minden test megtartja addigi egyenes vonalú mozgását, míg egy újabb erő nem hat rá. Tehát magasugrásnál a vízszintes irányban haladó testet a kitámasztással kitérítjük addigi útjából. Ezt úgy is kifejezhetjük, hogy a kitámasztásra azért van szükség, hogy a test vízszintes irányú mozgását átalakítsuk felfelé irányuló mozgássá.

Kitámasztás közben a bal láb siettetett talajra-helyezése két szempontból igen fontos. Egyrészt azért szükséges, mert ebben az esetben a súlypont a lelapulás helyzetéhez viszonyítva nem térhet ki túlzottan balra, másrészt a gyors talajrahelyezés következtében a támaszkodó bal láb terhelése is jelentősen megnő és így az izmok megnyúlása kifejezettebb lesz. E gyors megterhelés és izommegnyúlás viszont a felugrás eredményességét kedvezően befolyásolja.

A bal lábfejének balra történő kifordítása szintén két szempontból fontos. Egyrészt a láb emelőszerépét ebben az esetben jobban érvényesíteni, ugyanis a labfej és a térd vonala — a tovahaladás eddigi irányát tekintve — attól kifelé fordul s ezáltal az alszár és a comb ízesülését figyelembevéve, a térd hajlásszögének csökkenési lehetősége kisebb lesz. Másrészt ezáltal biztosítható, hogy a súlypont az előrehaladás közben az alátámasztási pont fölé kerüljön.

Bár a törzs hátradőlése a kitámasztás helyzetében mindig az illető ugró felkészültségi fokától függ, mégis előnyben részesül felugrás közben az az ugró, akinek a teste a kitámasztás közben kifejezettebben hátradől, azaz törzse a bal láb meghosszabbításában van. Ugyanis az ugró hossztengelye minden kitámasztásnál bizonyos szöget zár be a talajjal. Minél kisebb — a haladás irányát tekintve visszafelé — ez a szög, a súlypont relatív magassága annál kisebb s így hosszabb út áll rendelkezésre az erőközléshez.

A kitámasztásnak a már eddig említetteken kívül van még egy igen nagy jelentősége: ez az, hogy nyílik az első lehetőség a léc feletti áthaladáshoz szükséges forgatónyomaték biztosítására. A forgatónyomaték megteremtésének vizsgálata előtt azonban két tényezőt említek meg:

1. A forgatás biztosításához a súlyponton át nem haladó erő szükséges.

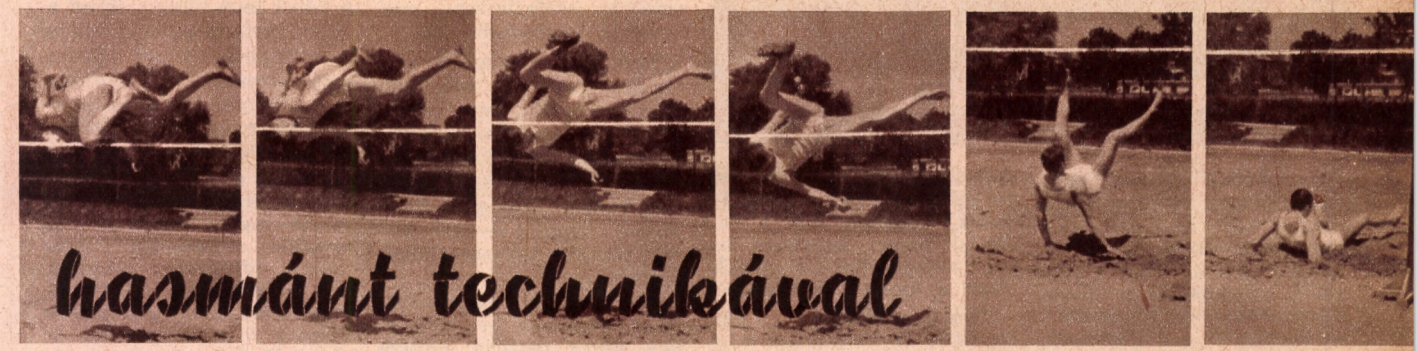
2. Minden forgatás a magasság rovására megy, mert ilyenkor súlypont emelésére kevesebb erőt kell fordítani.

Tehát a sikeres lécvételhez szükséges forgatás megteremtésekor e két tényezőt föltétlenül figyelembe kell venni.

A forgatás biztosítása tulajdonképpen már a lelapulás helyzetéből történő elrugaszkodás alkalmával megkezdődött. Ugyanis a jobb lábról ható elrugaszkodó erő a súlypont mellett annak jobb oldalán hat, s ez a jobb csípő bizonyos mértékű előre forgását eredményezi. A kitámasztás pillanatában ható erő — mely a súlypontra balról hat — tovább fokozza a csípő elfordulását s ezen forgatás, valamint a bal láb kifelé történő fordítása és a lendítő láb munkájának eredményeként felugrás közben az ugró kezd hassal a léc felé fordulni.

c) A lendítés

A kitámasztás helyzetéből a test a nekifutás közben szerzett lendület hatásaként előre és felfelé mozog. Ebbe a mozgásba kapcsolódik be a jobb láb és a két kar



hasmánt technikával

lendítő munkája. A lendítés a felugrás harmadik almozzanata.

Lendítés közben a karok a test két oldalán könyökben enyhén hajlítva lendülnek előre fölfelé. A jobb láb a kitámasztásnál leírt helyzetéből lendül előre úgy, hogy az alszár fokozatosan előre csapódik s mikor kissé megelőzte a támaszkodó bal láb vonalát, térdben teljesen kinyúlik és pipáló lábfejjel nyújtottan lendül fölfelé. A lendítést végző végtagok mozgási sebessége nő. A sebesség állandósulása illetve csökkenése után tovább mozognak fölfelé, de mind könyökben, mind térdben kifejezetten behajolhatnak.

A talajon levő bal láb a kitámasztás miatt keletkezett nagy terhelés következtében térdben behajlik. A térdhajlítás nagysága az egyén adottságaitól, láberejétől és lendítő sebességétől függ. A lendítéssel és a bal láb térdének behajlításával egyidejűleg a törzs is mozog előre. A lendítés közben a törzs csípőben betörik, a hát púpos lesz.

A nyújtott végtagokkal történő lendítés fontosságának alátámasztására két tényezőt említek meg:

1. A nyújtottan fellendülő lendítést végző végtagok részsúlypontjai magasabbra kerülnek s így lehetővé válik, hogy a talajtól való elszakadás pillanatában az egész test súlypontja is magasabb helyzetbe kerüljön. Az alapállás helyzetéhez viszonyítva ez kb. 30 cm-es súlypont emelkedést tesz lehetővé.

2. A lendítés végrehajtása közben Newton tehetetlenségi törvényére, valamint az akció–reakció törvény érvényre jutására kell gondolni.

Ugyanis Newton első törvénye, másnéven tehetetlenségi törvénye magába foglalja azt az összefüggést is, hogy minden testnek, illetve tömegének a mozgásváltozással szemben ellenállása, tehetetlensége van. Ez az ellenállás egyenesvonalú mozgásnál a test tömegével, forgómozgásnál pedig a test inerciájával arányos, ami nem más mint $I = \Sigma mxr^2$. Ebben az összefüggésben az r = a forgó tömeg, a lendítést végző végtag súlypontjának a forgási ponttól, a csípőtől mért távolságával. Az összefüggés világosan kimutatja, hogy az r növekedésével a forgótömeg inerciája négyzetes arányban növekedik.

Világos tehát, hogy az ugrónak lendítés közben arra kell törekednie, hogy a lendítést végző végtagok nyújtottan lendítsenek, hisz ebben az esetben az r távolsága nő. A távolság növekedése viszont azt jelenti, hogy az ugrónak a lendítés végrehajtása közben lényegesen nagyobb erőt kell kifejtenie. Viszont, ha figyelembe vesszük, hogy mit fejez ki az akció–reakció törvény, mely szerint minden kifejtett erőnek ugyanakkora, de ellentétes irányú erő felel meg, akkor nyilvánvalóvá válik, hogy a lendítés ideje alatt kifejtett erő a terhelés megszűnésével, azaz az elrugaszkodás alkalmával megtérül.

d) Az elrugaszkodás

A lendítés sebességének állandósulása, illetve csökkenése azt eredményezi, hogy a talajon támaszkodó bal láb megterhelése lésyegesen csökken. A terhelés ideje alatt megnyúlt izmok igyekeznek eredeti állapotukba visszakerülni, megkezdődik tehát az elrugaszkodás, mégpedig úgy, hogy először a nagyobb izomtömegek, míg végül a legkisebbek működnek. Az elrugaszkodás tehát nem más, mint aktív izommunka. Tekintettel arra, hogy a kitámasztás és lendítés hatására az izmok megnyúlása és a kifejtett akcióerő is gyors volt, ugyanilyen gyors lesz az izmok visszahúzódása, illetve a reakció-erő is, mely végeredményben az elrugaszkodás gyorsaságát eredményezi. Az elrugaszkodás hatásaként az ugró teste tovább emelkedik fölfelé. Az elrugaszkodás befejeztének pillanatában, tehát mielőtt az ugró elszakadna a talajtól, a következő helyzetet figyelhetjük meg: az ugró bal lábának lábujjhegyére emelkedett, törzse a kifejlett erő hatásaként felegyenesedett, és hassal a léc fölé kezd fordulni. A lendítést végző végtagok, a lendítés technikai végrehajtásától függően magasra lendült helyzetben vannak.

Ha ebben a helyzetben megfigyeljük az ugrót, akkor azt tapasztalhatjuk, hogy a kifejtett erők irányvonala nem hat teljes egészében a súlypontra, s ezen erők egy része is forgómozgást idéz elő. Tekintve, hogy a hasmánt technikánál az ugró törzse kissé balra döntött helyzetben van, így az elrugaszkodáskor kifejtett erők irányvonala a súlypont jobb oldalán hat. Ezen forgatóerő hatásaként emelkedés közben a törzs balra, míg a lendítést végző jobb láb jobbra mozdul el. Tehát egyrészt a kitámasztás másrészt a lendítés és az elrugaszkodás közbeni forgató erő hatásaként az ugró hassal fordul a léc felé, majd emelkedés után az ugró teste a léc síkjával megközelítőleg párhuzamos helyzetet foglal el.

Beszélni kell még az elrugaszkodás, helyesebben a felugrási végsebesség fontosságáról is. Ez azért fontos, mert felugrás közben kifejtett erők segítségével a Föld vonzóerejét, a nehézségi erőt győzi le tulajdonképpen az ugró. Minél nagyobb a felugrás gyorsasága, annál nagyobb lesz a felrepülés kezdeti sebessége is, azaz a felugrás közben kifejtett erő nagysága nagyobb lesz a nehézségi erő nagyságánál. Így az ugró nagyobb magasságot tud átugrani, hisz a két erő kiegyenlítődése később következik be.

III. LÉGMUNKA

Mint tudjuk, a levegőben a súlypont útja már nem változtatható meg. Viszont a végtagok különböző mozgatásával el lehet érni, hogy a súlypont körüli szögsebesség megváltozzék. E szögsebesség változás viszont lehetővé teszi az egyes tengelyek körüli forgatás sebességének növelését vagy csökkenését. A mozgás lényegének könnyebb megérthetése szempontjából két fő tengelyt, a keresztés a hosszanti tengelyt választottam ki. Ugyanakkor azt is szeretném megemlíteni, hogy a mozgás-mechanikai vizsgálat közben nem ilyen egyszerű a tengelyek meghatározása, mégis úgy vélem, hogy jelen esetben a légmunka folyamán jobban és egyúttal könnyebben lehet végigkísérni az egyes mozdulatok egymásutániságának helyességét.

Az elrugaszkodás befejeztével az ugró elszakad a talajtól. Egy ideig az úgynevezett sodródás vagy passzív légmunka ideje alatt az ugró fölfelé emelkedik. Emelkedés közben először a két kar, a fej és a jobb láb éri el a léc síkját. Akkor kezdődik az aktív légmunka, amikor az ugró megkezdi bal lábának felhúzását úgy, hogy a sarok közeledik a combhoz, ugyanekkor azonban a térd balra oldal irányba egy kicsit kinyit. A bal láb felhúzásával egyidőben a fej által vezetett törzs a léc felett, hassal a léc felé fordulva balra előre nyomódik. A bal kar a mellhez zárul, a jobb kar a léc túloldalán rézsutosan előre és lefelé mozog. A jobb láb ugyanekkor jobbra a léc fellett, azzal párhuzamosan kezd kinyúlni úgy, hogy az alszár sípcsont felüli része és a comb belső része tekint a léc felé.

A leírt mozgás lehetővé teszi, hogy az ugró megkezdje a léc feletti átgördülést. Ezáltal a keresztengely körül a tehetetlenségi nyomaték kisebb lesz, ugyanis a végtagok közelebb kerültek a test tömegközéppontjához és így a balra előre forgás sebessége nő.

A továbbiak során folytatódik a léc feletti átgördülés. A fej és a törzs a léc túloldalán tovább mozog lefelé. A bal kar könyékben hajlítva változatlanul a mellhez zárul. A jobb láb térdben kinyúlik és a léc másik oldalán lefelé mozog. A felhúzott bal láb térdének kifelé fordítása fokozódik ugyanakkor azonban térdben megkezdi a kinyújtását is. A bal láb kifordítását segíti a bal láb kifelé történő forgatása is. A jobb kar — amely eddig a lécen túl rézsútosan előre és lefelé mozgott — a bal láb munkájával egyidőben könyékben behajlik és jobbra fölfelé kezd mozogni.

Az említett mozgások eredményeként a keresztengely tehetetlenségi nyomatéka nagyobb lesz, s így az körül az előre forgás sebessége csökken. Ugyanakkor a hosszanti tengely körül kisebbedik a tehetetlenségi nyomaték és ezáltal a tengely körül a forgás meggyorsul, ami az elugró bal láb léc feletti átvitelét könnyíti meg. A bal láb balra kifelé történő nyújtásának megkönnyítése érdekében végzi az ugró a jobb kar és váll visszafelé történő mozgatását. Ugyanis szabadtengely körüli forgulások esetén az egyes testrészek ellentétes irányban mozdulnak el egymáshoz viszonyítva. Tehát a jobb kar jobbra visszafelé történő mozgatása eredményeként a bal láb ellenkező irányban, tehát balra mozdul el.

A bal láb léc feletti átgördülése után a jobb láb és mindkét kar, valamint a törzs is a homokgödör felé süllyed. Ezáltal az egyes tengelyek körül a tehetetlenségi nyomaték ismét megnőtt, ami viszont a további forgások meglassúbbodását eredményezi. Így biztosítja az ugró minél kedvezőbb talajra érési lehetőségét.

IV. TALAJRA ÉRKEZÉS

A helyes talajérés feladata, hogy az ugrót a sérülésektől megóvja. Ezért a homokkal érintkező végtagok a talajérés pillanatában könyékben és térdben behajlanak és ezzel a tompítással és utánengedéssel veszik át a test súlyát.

Zarándi László
főiskolai adjunktus

HASZNOS-E VAGY KÁROS (és mennyiben) az izometriás-statikus erőedzés?

Az alábbi cikknek nem az a feladata és célja, hogy „felfedezze" az izometriás erő-edzést. Mióta — körülbelül 1959 óta — ezt a statikus erőgyakorlatot beiktatták edzésükbe elsősorban az atléták és a súlyemelők, azóta *a leküzdhetetlen ellenállást jelentő szerek és szerkezetek ellen kifejtett maximális erőkifejtés* jelentős részt foglal el igen sok sportoló edzésében. Ezek a gyakorlatok a túlterheléses erőedzés (az „overload") rendszeréhez tartoznak, s jelentőségükkel, szerepükkel, előnyükkel és hátrányukkal jelentős irodalom foglalkozik.

Mi Toni Nett professzornak a nyugatnémet Leichtathletik (Die Lehre der Leichtathletik) ezévi 3., 4. és 5. számában megjelent tanulmányát vesszük alapul, megjegyezve, hogy Toni Nett, mint atléta-szakember elsősorban atlétikai szempontból vizsgálta az izometriás edzést.

Bevezetőben emlékeztessük az olvasót arra, hogy az izomnak kétféle tevékenysége lehetséges: összehúzódás révén megrövidül (izotoniás funkció), vagy fenntartja feszített állapotát (izometriás funkció). Ez utóbbiban az izom hossza nem változik. Ennek megfelelően *a megrövidülési funkcióval járó erőgyakorlatok az „izotoniás-dinamikus" erőedzéshez, a feszítettséget fenntartók az „izometriás-statikus" erőedzéshez tartoznak.* Mindkét erőedzési módszer értelme és célja az izomrostok megvastagodása, mert az úgynevezett izomkeresztmetszet megvastagodása lényegében az erő növekedése. Az erő nem növekedhet az izom vastagodása nélkül.

Az izomrost megvastagodása kizárólag az izomfeszítés fokozása révén valósulhat meg. Az izom vérellátottsága e tekintetben egyáltalán nem játszik szerepet. Feszítési ingerek nélkül, vagy nem kellő feszítési ingerekre (küszöb alatti feszítési ingerekre) az izom csökken, sorvad.

A kérdés most már az, **milyen és mekkora legyen a feszítési inger, mekkora legyen a terhelés, milyen terjedelműek a közti-szünetek, hányszor kell a feszítési ingert ismételni és mi előnyösebb: a lassú, vagy a gyors végrehajtás?**

Toni Nett leszögezi, hogy legalább is az atléták soha sem törekedhetnek csupán az izmok vastagítására. Ez a megállapítás természetesen majdnem minden egyéb sportág versenyzőire is vonatkozik. A sportágakban a leghatásosabb mozdulat ugyanis nagy mértékben a technika helyes kivitelezésétől függ. Az erőnek és a technikának tökéletes kapcsolódása hozza azután létre a csúcsteljesítményeket.

Az erőedzés módja azonban egy sportágban sem közömbös. Az atlétikában hasznos erőedzést Toni Nett négy feltételhez szabja:

1. Az erőedzés ne rontsa (sőt inkább javítsa!) a technikát, a koordináló képességet, illetve a koordináló mozgásfolyamatot;

2. ne rontsa a sportoló mozgékonyságát;

3. ne csökkentse (sőt inkább fokozza!) a sportág sajátos mozgásának kivitelezési sebességét;

4. ne csökkentse az izomzat nyúlékonyságát.

Ezek a legfőbb követelmények. Meg kell jegyeznünk, hogy az izomerő gyarapításának módszere nem általánosítható. Még az általánosan elfogadott, alapvető szabályok sem húzhatók rá minden sportolóra, annyira különbözők az emberi szervezetek. Nem is szólva arról, hogy a mintegy 30 sportág, s ezen belül az egymástól erősen eltérő versenyszámok más és más követelményeket támasztanak! Vannak sportágak, amelyekben az erő túlzott fokozása szinte ellensége az épp oly fontos egyéb izomtulajdonságoknak. (Ezt vallja például az úszó szakemberek zöme is.) Az izom-erő megszerzése elengedhetetlen minden sportágban, — de megfelelő mértékben és pontos célrairányítottsággal.

Az izomgyarapodást természetesen mindkét módszerrel meg lehet oldani. Csak az egyik sportágban a dinamikus, a másikban a statikus erőfejlesztés mutatkozik hatásosabbnak.

Nett szerint nem is két, hanem négyféle erőedzési módszerről kell beszélnünk. (Ez már régebben is elfogadott álláspont.) A négy módszer a következő:

1. Tisztán izotoniás-dinamikus erőedzés, — terheléssel végzett mozgásos gyakorlatok;

2. tisztán izometriás-statikus erőedzés, — amelyben nincs mozgás, hanem a legnagyobb izomfeszítést nagy — leküzdhetetlen — ellenállással szemben végezzük;

végül e kettő kétféle keverése:

3. mozgást hajtunk végre, de lassan és úgy, hogy néhány — nem nyugalmi! — ponton megszakítjuk, s ekkor néhány másodpercig szünetel a mozgás, tehát izometriás izommegfeszítés keletkezik,

4. a legnagyobb súlyok alkalmazásával végzett gyakorlat, amelynek kezdeti fázisa izotoniás-dinamikus, a főfázis azonban már izometriás-statikus.

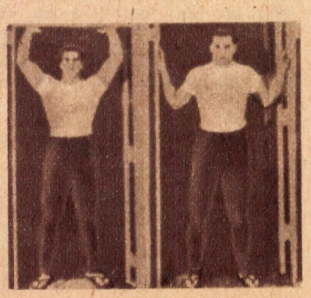
Úgy érezzük, hogy az 1. típusú erőedzést nem szükséges ismertetni, ez már köztudott (mozgásos edzés súlyzókkal, zsákokkal stb.).

Izometriás-statikus gyakorlatok végzésére célszerű szerkezetet készítettek az amerikai szakemberek: vaskapu-, vagy inkább vasajtókeretet (körülbelül 110—120 cm széles, 200, esetleg 220—230 cm magas), amelynek oldalán levő lyukaiba vasrúd illeszthető, illetve rögzíthető tetszésszerinti magasságban. (Ilyen van a Honvéd SE Tüzér utcai csarnokában is.)

Az izometriás-statikus erőedzést szerek nélkül is lehet végezni, például ajtókeretben, vagy bármely fix ponton, amely olyan ellenállást jelent, amit maximális izommegfeszítéssel sem tudunk leküzdeni. Fő típusuk a tolás, az emelés és a nyomás. Minden sportágnak meg kell találnia a neki legjobban megfelelő speciális gyakorlatokat. Ilyen lehet például a gátfutó részére a következő gyakorlat: a lendítő láb felfelé igyekszik nyomni a megfelelő magasságra állított rudat. Súlylökők részére pl. ez: a súlylökő a szokásos kiinduló helyzetbe áll fel egy rögzített rúd, vagy a megfelelő magasságra állított nyújtó mellé és mind a hátul levő lábból, mind a súlyt tartani szokott karja izomzatából, mind pedig a törzsizomzatból kiindulva a szabályos mozgásfolyamatnak megfelelő erőkifejtést végez.

Elvileg *az erőbeadás mindig maximális.* Toni Nett mégis megkülönböztet háromféle erőfeszítési folyamatot, *időtartam alapján: 6 másodperces (könnyű megfeszítés), haladottabbaknak 9 másodpercest és élvonalbelieknek 12 másodpercest (felső határ).* A közbeeső *szünetek* mindig olyan hosszúak legyenek, amilyenek a légzés megnyugvásáig szükségesek. Ezt általában 45—60 másodpercben találták meg a kísérletezők. A gyakorlatokat általában egyszer, vagy legfeljebb kétszer megismételik. Az ilyen statikus edzés időtartama a közbeeső szünetekkel együtt ne lépje túl a 20—25 percet. Télen esetleg felmehet ugyan 30 percre, nyáron azonban lecsökken akár 2—3 percre is! Példa a gyakorlatok beosztására: öt gyakorlatot végezzünk egyenként 12 másodpercig, minden gyakorlat közt egy perces szünetet tartva. Ez a „széria" tehát 5 percig tart. Ilyen szériát végezhet azután a sportoló még kettőt-hármat, legfeljebb pedig hatot, persze mindig más-más gyakorlatokból összeállítva.

Érdekes nézetet vall az amerikai Conolly az izometriás edzésekről. Conolly régebben csak mozgásos (izotoniás-dinamikus) erőedzéseket folytatott. Most bekapcsolta edzésébe a mozgásnélküli (izometriás-statikus) edzéseket is úgy, hogy három dinamikus edzés után egy statikus erőedzést illeszt programjába. Gubner is követte, ám ő meg mindössze egy statikus erőedzést végez hetenként, többi erőedzése izotoniás-dinamikus. Az edzésnapok száma nem rögzíthető, ez a sportoló adottságaitól függ.



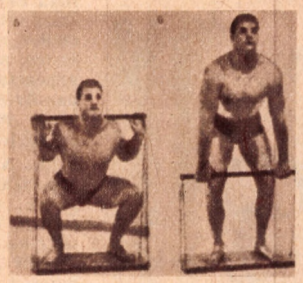
Felvetették a kérdést, hogy *elegendő-e, megfelelő-e a pusztán néhány másodpercig tartó erőmegfeszítés.* Müller és Hettinger (Németország), Karpovich (Egyesült Államok) és mások vizsgálatai bebizonyították, hogy az izomrost vastagságbeli növekedésére elég, ha azt naponta (vagy hetenként többször) maximális megfeszítéssel 1—2 másodpercig, a maximálisnál valamivel csekélyebb (submaximális) megfeszítést pedig valamivel tovább végzünk. Miután az izometriás módszer mindig egy-egy izomra irányított erőedzés, a szükséges izmot másodpercre izoláltan lehet edzeni. *Az izometriás edzés tehát időt takarít meg,* mert az izomzat átdolgozásához elegendő néhány perc, amely alatt a kiválasztott izmokat megfeszítjük.

Bebizonyosodott azonban, hogy *az izotoniás-dinamikus erőedzés közben is csak pillanatokig tart a maximális izomfeszítés,* összességében nem tovább. mint 2—6 percig, annak ellenére, hogy az ilyen edzés 1—2 óra hosszat is eltarthat. Ez a magyarázata annak, hogy *az izomnövekedés mindkét rendszerrel megközelítően egyforma.* Ne higgyük azonban ezek után, hogy a dinamikus erőedzés fölösleges, mert időtrabló, nem gazdaságos! *A dinamikus erőedzés nélkülözhetetlen, mert más haszonnal is jár, olyannal, amilyennel a mozgás kikapcsolásával végzett statikus erőedzés nem bír!*

A dinamikus és statikus erőfejlesztés különböző keverései közül igen népszerűvé vált Amerikában a „Háromszor 10 másodperc" nevet kapott módszer. Ebben a maximális súly 60%-ának megfelelő terheléssel végeznek bizonyos súlyemelő, majd súlyleengedő gyakorlatot. Tíz másodperc alatt végzik el — például — a mély térdhajlításból a teljes kinyúlásig tartó, előírt emelő gyakorlatot, miközben három közbeeső — nem nyugalmi, nem pihentető! — helyzetben 1—2 másodpercig kitartanak. Ugyanígy a súly lesüllyesztése közben is a 10 másodpercig tartó gyakorlatot háromszor 1—2 másodpercre megszakítják s ezek a megszakítások, a mozgásnak ezek a megszüntetései biztosítják az izometriás-statikus erőfejlesztést. A kevert erőfejlesztés hívévé szegődött James Counsilmann, az amerikai Indiana egyetem ismert úszóedzője (akinek tanítványai például az 1961-es amerikai bajnokságon öt világcsúcsot javítottak meg.) Ezt írja:

„Az izometriás gyakorlatok értékes kiegészítői szokásos edzésrendszerünknek. Még ennél is értékesebbnek tartom a lassú izomösszehúzódással járó gyakorlatokat. Az erre a módszerre jellemző kontrakciók több haszonnal járnak, mint a tisztán dinamikus, vagy tisztán statikus erőgyakorlatok."

A speciális izometriás erőgyakorlatokkal mindig a speciálisan igénybevételre kerülő izmokat akarjuk és tudjuk erősebbé és az erő gyors kifejtésére alkalmasabbá tenni (gyorsasági erő, gyorserő fokozása) anélkül, hogy az izom koordináló képességét és nyúlékonyságát rontanánk. Sőt, lehetőleg úgy igyekezünk erősíteni, hogy közben a sportág, illetve versenyszám különleges technikája is jobbá, az egész mozgásfolyamat gyorsabbá, erőteljesebbé váljék. Az egyes sportágak és versenyszámaik speciális mozgásfolyamatának döntő fázisait minden edző jól ismeri (sőt minden sportolónak is jól meg kell ismernie). Nem lesz tehát nehéz nekik kiragadniok és a kívánt testhelyzetben nagy ellenállásoknak kitenniök, tehát erősebbé tenniök a mozgásban döntő szerepet játszó izmokat.



Úgy érezzük, nincs nagy szükség arra, hogy az elképzelhető gyakorlatok tömegéből sorozatokat bemutassunk. Ezt szolgálja egyébként az amerikai Bob Hoffmann könyve (Erőfejlesztő gyakorlatok). Ebből vett atlétikai vonatkozású példákat talál az olvasó a „Die Lehre der Leichtathletik" ezévi 3., 4. és 5. számában, Toni Nett cikkéhez mellékelten. (Hoffmann néhány gyakorlatának fényképfelvételei alapján készültek e cikkünk rajzai is.)

Az izometriás erőedzés hatásait vizsgálva J. Ratov (Szovjetunió) a következő megállapításra jutott:

— Elektromiografikus vizsgálataink szerint az izometriás edzésmódszer legnagyobb haszna, hogy különféle helyzetekben maximális izomfeszítésre nyújt alkalmat. A szokásos, dinamikus jellegű mozgások végrehajtása közben ugyanis elkerülhetetlen az izommunka racionális ritmusa egyszer az izomfeszítés, máskor a lazítás hangsúlyossá válásával. Az izometriás gyakorlatok teszik lehetővé, hogy a sportoló minden, tetszése szerinti helyzetben maximális izommegfeszítést végezzen. A tisztán izometriás edzés a tradicionális edzésmódszer kibővítésének egyik útja. A másik út a dinamikus, mozgásos erőfejlesztő gyakorlatokba relatív statikus elemek bekapcsolása. (Ratov így nevezi a kombinált módszert, az Amerikában 3-szor 10 mp-esnek elnevezett, már említett eljárást.)

Az amerikai Lorback (Pennsylvania egyetem) *összehasonlító kísérleteket végzett statikus és dinamikus erőfejlesztéssel,* s úgy találta, hogy az izometriás erőfejlesztés valamivel — nem sokkal — kedvezőbb eredményekre vezet, mint az izotoniás. Az izometriás-statikus erőfejlesztés naponta izomcsoportonként csak 5 másodpercet igényelt, az izotoniás-dinamikus erőedzés hosszabb idejű igénybevételével és számos — szükséges — ismétlésével szemben.

Összefoglalásként a következőket állapíthatjuk meg, szintén Toni Nett gondolatmenetét követve

az izometriás-statikus erőfejlesztés előnyei:

1. Az egyes izmokat, illetve izomcsoportokat „célirányítottan" lehet vele fejleszteni. Pontosabban lehet a fejlesztést arra a helyre irányítani, amely a sportoló erősítésre szoruló pontja. (Ez az alapja annak, hogy a statikus erőedzést újabban erősen használják kórházakban izomatrofiák kezelésére.)

2. Az izometriás edzéshez kevesebb idő kell, s a megtakarítás a technika csiszolására fordítható.



3. Lehetővé teszi az inger pontos adagolását.

4. Kisebb az általános elfáradás. Hoffmann szerint világszerte elfogadott vélemény, hogy az izotoniás erőedzés után egy napig szüneteltetni kell az erőedzést. Hoffmann azonban a túlsok izometriás edzéstől is óva int. „Mivel közben az ember kevésbé érzi a fáradtságot, hajlamos sok izometriás erőgyakorlatot végezni."

Hátrányai:

1. A véredények nagyobb préselése, a csekélyebb vérellátás.

2. A mozgás hiánya miatt az izomzat motorikus képességei (pl. a koordináló képesség) *nem jutnak szóhoz, tehát nem is fejlődnek, — ellentétben a dinamikus gyakorlatokkal.*

3. Csak a „tonikus" izomrostok fejlődnek, a „fázisos" izomrostok nem, tehát a gyorsaságot veszteség éri. (Tudvalevőleg kétféle izomrost van: tonikus, amely a kitartásos munkát szolgálja, s rendszerint a törzs körül helyezkedik el és fázisos izomrost, főleg a karon és a lábon, a nagykiterjedésű, gyors mozgások végrehajtására.)

4. Lehetséges, hogy a mindenkori nagy nyomás miatt az izom nyúlékonysága is károsodik, állandó izomrövidülés jön létre.

Valószínű, hogy valóban az erőfejlesztő gyakorlatok „keverése" a legcélravezetőbb. Ezt írja Toni Nett is, s ezt vallja az amerikai „súlyemelő-pápa", Bob Hoffmann is (aki egykor maga is súlyemelő bajnok és rekorder volt). Indokolt hát, ha mi is elfogadjuk ezt az elvet. Még a keverésen belül is ajánlatos, mint Hoffmann írja könyvében, sűrűn változtatni az egyes gyakorlatokat, már csak pszichológiai okokból, az egyhangúság elkerülése végett is.

H. L.





HÁROM MOSOLYGÓ LÁNY

Cu Cun-huh és Vang Csien kínai asztalitenisz világbajnokok mosolyogva hívják ki a legjobb európai párosokat az április 5-től Prágában sorra kerülő 27. világbajnokság alkalmából. Ligyija Szkoblikova szovjet gyorskorcsolyázó világbajnok aranymosolya pedig abból fakad, hogy a világbajnokság mind a négy távján győzve, 1000 méteren világcsúcsot futva nyerte a bajnokságot

VILÁGHÍRADÓ

HÁROM KOMOLY FIÚ

Zito, Pele és Pepe, a világ legjobb labdarúgó csapatának is a legjobbjai



A SANTOS FC TITKA

A Santos FC, a világ legjobb klubcsapata, vagy ahogy tréfásan nevezik: a „Pelé and Co" májusban európai portyára készül.

A Santos FC nemrégen került az érdeklődés reflektorfényébe, s hogy tulajdonképpen oda került, azt egy játékosnak, Pelének, a „fekete kobrának" köszönheti. A továbbiakban azonban kiderül, hogy nem egészen ez a helyzet. Legalábbis most nem ez. Az egész az 1958. évi svédországi világbajnokságon kezdődött. Akkor a braziloknak egy tartalékként kivitt néger csatára, Edson Arantes do Nascimento, futballnevén Pelé, egyszeriben meghódította a labdarúgó világot. A nemzetközi sajtó reflektorai kutatva pásztázták a „fekete gyöngyszem" szűkebb hazájának futballsportját, s akkor kezdett mindinkább világosodni a háttér — a Santos FC is.

A Santos FC 1912 áprilisában alakult, tehát most 51 éves. Sokáig azonban jóformán semmire sem vitte. Huszonhárom évnek kellett eltelnie, hogy a csapat először megnyerje Sao Paolo állam bajnokságát, majd ismét húsz évnek, hogy ezt a sikert meg tudja ismételni. Utána azonban már ment minden, mint a karikacsapás. Az emberöltő alatti két bajnokságot 1956-ban, 1958-ban, 1960-ban, 1961-ben és 1962-ben mindig újabb és újabb követte. Brazília legjobbjának azonban csak 1961-ben vallhatta magát a Santos FC, mert akkor nyerte meg először a Brazil Kupát, amelynek keretében az államok bajnokcsapatai küzdenek egymással az országos bajnoki címért.

Kétségtelen, hogy az utóbbi évek nagy sikereiben igen nagy része volt Pelének, akire minden profiklubnak nagyon fáj a foga és akiért jónéhányszor már csillagászati vételárat kínáltak. De Pelé csak egy eleme, noha kétségtelenül a legértékesebb eleme a jól olajozott, kitűnően működő gépezetnek. Hiszen Pelé mellett olyan labdaművészek játszanak a csapatban, mint Zito, Pepe, Gilmar, Mauro, Coutinho, Mengalvio, hogy csak néhányat említsünk. A szakemberek véleménye szerint azonban mégsem a nagy játékosegyéniségek esnek döntő súllyal latba a sikereknél, hanem az egység, a kollektív játék. Ez annyira így van, hogy egyesek szerint már hiba is. Ha ugyanis történetesen valaki az együttesből gyengébb napot fog ki, az szinte annyit jelent, mintha a jól összeillesztett fogaskerekek közé homokszem esne, a gép már nem működik tökéletesen.

A csapatnak ereje még rugalmas taktikája is. Általában 3—2—5-ös felállásban játszanak, de úgy változtatnak rajta, ahogy a szükség éppen megkívánja. Ha az ellenfél területvédelemre rendezkedik be, két hátvéd kivételével mindenki részt vesz a támadásban. Ha az ellenfél emberfogásos taktikát alkalmaz, akkor Zitóra hárul a „megtisztelő" feladat, hogy a legveszélyesebb csatárt állandóan „kézben" tartsa. Ezt a taktikát azonban általában nem alkalmazzák a Santos ellen, mert póruljárnak vele. Mint ahogy a Benfica is tapasztalhatta a világkupa döntőben. A Benfica az első mérkőzésen, Sao Paolóban, a Maracana-stadionban a „minél kevesebb gólt kapni" elv alapján területvédelemre rendezkedett be és csak 3:2-es vereséget szenvedett. Lisszabonban, a visszavágón emberfogást alkalmaztak a portugálok és az eredmény 5:2 volt a Santos javára.

De a Santos a jövőre is gondolt, nem úgy, mint a Real Madrid. A világ legjobb klubcsapatának ugyanis olyan utánpótlás-gárdája van, hogy élvonalbeli játékosai közül egyszerre többet is tudna nélkülözni, illetve majdnem ugyanolyan klasszisú fiatalokkal helyettesíteni.

S ez legalább olyan nagy értéke a Santos FC-nek, mint ahogy világhírű labdarúgói vannak.

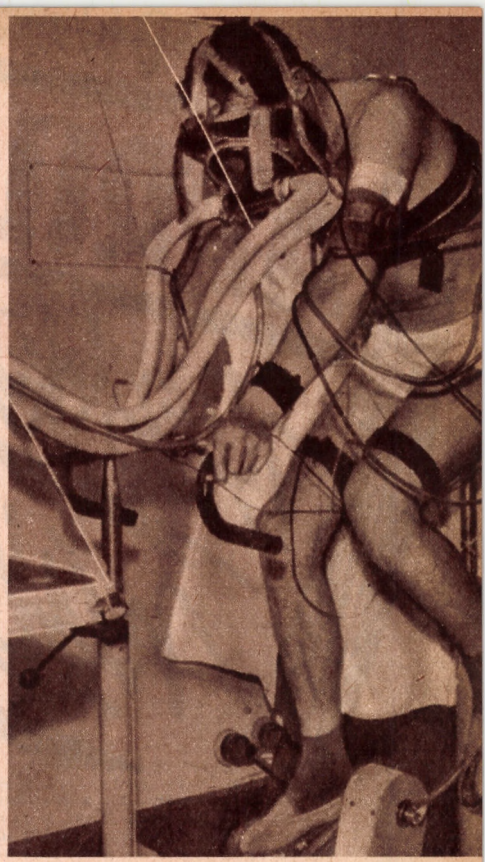
A síversenyek általában nem sok sikert hoztak az Egyesült Államok számára és ezért a sízők nem sok támogatást kapnak. A tavalyi, Chamonix-ban rendezett versenyre például úgy küldték el őket Európába, hogy a csapatnak nem maradt pénze a hazautazásra. Sebtében gyűjtötték és küldték meg azután az amerikaiak az útiköltséget, hogy az osztrák és francia sízők mögött harmadik helyet elfoglalt csapatuk, mely egyéni versenyeken is kitűnő eredményeket ért el, haza tudjon utazni. A gyűjtés viszont várakozáson felül jól sikerült s maradt annyi pénz, hogy Colorado államban Vail város közelében az idén sítáborozást rendezhettek, melyen a bajnokok mellett a jövő reménységei is részt vettek. A táborozás végén Bob Beatti, az amerikaiak olimpiai keretének siedzője kijelentette, hogy ha Innsbruckban valaki elismerésképpen meg akarja veregetni az amerikai sízők vállát, erre már most nyugodtan készülhet.

*

A szakemberek régen foglalkoznak avval a kérdéssel, hogyan lehetne megoldani a versenyek, főképpen az úszóversenyek előtti étkezést úgy, hogy az tápláló is legyen, de hamar meg is emésztődjék. Miután az amerikaiak „Nutrament" néven már forgalomba hoztak egy ilyen készítményt, angol kezdeményezésre Dél-Afrikában is folytattak kutatásokat állandósított folyékony, vagy félfolyékony verseny előtti táplálószer összeállítására. A kísérletek eredményeként állították elő a „Pro Nutro" elnevezésű szintetikus táplálékot, amelyben 10% protein, 78% szénhidrát és 12% zsír van — ez utóbbi olaj alakjában — a megfelelő vitamin- és ásványi anyagok társaságában. Az aránylag magas szénhidrát tartalmat az indokolja, hogy a nagy erőfeszítéseknél elsősorban fűtőanyagra van szükség. A táplálékot az angol és dél-afrikai kutatók egyaránt használhatónak és gazdaságosnak találták.

*

A Perthben rendezett Brit Birodalmi Játékok úszóversenyei során a szokástól eltérően délelőtt is rendeztek döntőket. Aldritt és Knox erősen kifogásolták és helytelenítették ezt, arra hivatkozva, hogy a napi bioritmus következtében délelőtt mindenki csak mérsékeltebb teljesítményre képes. Berry kijelentette, hogy 2:09,7 mp-es 220 yardos pillangózó rekordját biztosan megjavította volna, ha annak döntője nem délelőtt, hanem délután van. Lonsbrough, a mellúszó olimpiai, Európa- és brit-birodalmi bajnok reggel öt órakor kelt fel, hogy a kora délelőtti döntő idejére szervezete leküzdje a pihenés okozta tunyaságot. Valóban alig érthető, hogy az ausztrálok, akik az úszósportban először foglalkoztak az élettani kérdések és a teljesítmények összefüggéseinek vizsgálatával, a teljesítőképesség szempontjából kedvezőtlen délelőtti órákban rendeztek döntőket.



A kerékpársportban érdekelt olasz, francia és belga orvosok, fiziológusok és edzők a franciaországi Uriage városában kongresszust tartottak, melyen elhatározták a kerékpárosok alapos és sokoldalú vizsgálatát, különös tekintettel az általuk használt csodaszerek hatásának megállapítására. A kongresszuson nagy sikert aratott a fenti kép, mely egy brüsszeli vizsgálatról készült

A mexikóiak mindent egy lapra tesznek fel

Canedo és Pons tehát kezébe vette a vándorbotot. A mexikói labdarúgó szövetség elnöke és pénztárosa a szó szoros értelmében világkörüli útra indult dokumentumokkal és propagandaanyaggal felszerelve. Jártak már Kairóban, tanácskoztak az afrikai labdarúgás képviselőivel, voltak Beirutban, Athénben, Bécsben és Zürichben, Párizsban, Brüsszelben és Amszterdamban, Madridban és Lisszabonban.

Mexikó ugyanis az 1970-es labdarúgó világbajnokság megrendezésének jogára pályázik. És ebben a kérdésben a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség 1964-es tokiói kongresszusán dönt. Időt kell tehát hagyni ahhoz, hogy ez a gondolat megérlelődjék az agyakban...

Mexikónak nehéz dolga lesz, ha valóra akarja váltani elképzelését — és ennek ő is tudatában van. Argentina is pályázik rá és Dél-Amerika az ő jelölését pártolja. Indonézia is pályázik — annak azonban az Ázsiai Játékok megrendezésével kapcsolatban sok a nehézsége a nemzetközi szövetségekkel.

Canedo egész sor érvet is hozott magával Mexikó jelölése mellett. Íme:

a., *Dél Amerikában eddig már három világbajnokságot rendeztek, míg Észak- és Közép-Amerikában egyetlen egyet sem, holott 17 ország labdarúgó szövetsége tartozik tagjainak sorába.*

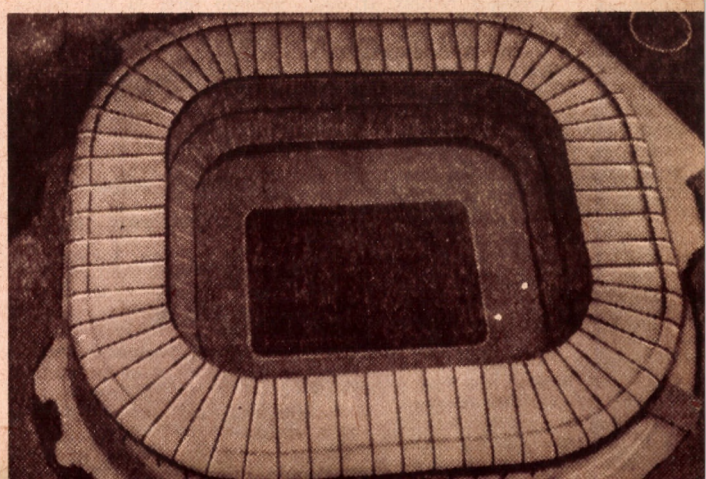
b., *Ha Argentínának adnák a rendezés jogát, akkor ez annyit jelentene, hogy nyolc éven belül két szomszédos ország láthatná vendégül a világ legjobbjait.*

c., *Mexikó az Egyesült Államok mellett fekszik, ahol jelenleg gyorsan népszerűsödik a labdarúgás az eddigi amerikai futball mellett. A VB újabb lendületet adna ennek a fejlődésnek.*

d., *Mexikónak már most megvannak a szükséges sport létesítményei a VB sikeres lebonyolításához. A hatmilliós fővárosnak három stadionja van 25, 50 illetve 80 ezres befogadóképességgel. És most kezdték meg egy 125 ezres ultramodern stadion, az Azték stadion építését. Emellett Guadalajara, Monterrey és Leon is rendelkezik megfelelő sportpályákkal.*

Mexikó tehát most mindent erre a lapra tesz fel. Hogy a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség hogyan bírálja el, az még a jövő zenéje, az azonban már most a kérés mellett szól, hogy két VB nem lehet ugyanazon a kontinensen, az 1966-os pedig Angliában lesz.

A képen látható új, fedett stadion egyik ütőkártyája a a mexikói sportvezetőknek, amikor az 1967-es labdarúgó VB megrendezését kérik. Érdekessége, hogy a játéktér körül nincs futópálya és a tető műanyagból készül.





Áprilisban még jobban mozgásba lendül a magyar sport gépezete. Már nemcsak a legjobbak, hanem a legalsóbb osztályokba soroltak is bajnoki pontokért küzdenek, versenyeznek, az egyre jobban viruló kikelet tömegesen csalogatja ki a szabadba, a sportpályákra az embereket, fiatalt és idősebbet egyaránt. Nagy eseményekben ez az időszak még nem nagyon kényeztet el bennünket, de azért egyik-másik sportágban már igazi csemege is akad. Labdarúgásban például az izgalmasnak ígérkező bajnoki mérkőzések mellett a Husvéti Torna igyekszik a szurkolók igényeit kielégíteni, kosárlabdában Svájcot és Belgiumot látjuk vendégül és a magyar—orosz sakkmérkőzés sem lesz érdektelen a sakkozók népes táborának. Emellett legjobb asztali teniszezőink a világbajnokságon, a birkózók a Szovjetunióban, tornászunk Párizsban, a párbajtőrözők pedig Hiedenheimban igyekeznek a magyar színeket eredményesen képviselni.

ASZTALITENISZ

Felszabadulási emlékverseny Jászberényben 1
Orosházi Kinizsi jubileumi versenye Orosházán 1
Felszabadulási emlékverseny Budapesten ... ... 3 — 4
Világbajnokság Prágában ... ... 5 — 14
Országos férfi és női középiskolás bajnokság Miskolcon 7
Országos fiú-leány ifjúsági egyéni bajnokság Budapesten ... ... 12 — 14
Országos fiú-leány serdülő egyéni bajnokság Budapesten ... ... 12 — 14
Magyarország—Japán válogatott mérkőzés Budapesten 15 után
Felnőtt és ifjúsági NB I—II. osztályú mérkőzések ...
Budapest ifjúsági I—II. osztályú csapatbajnokság ...
Megyei felnőtt és ifjúsági csapatbajnokság ... ...
Országos bányász-verseny Salgótarjánban ... ...
Dunántúli férfi és női egyéni bajnokság Kaposvárott

ATLÉTIKA

Falusi szpartakiád helyi és körzeti versenyei 1-től
Középiskolai házibajnokságok ... ... 1 — 30
Megyei felnőtt, ifjúsági, serdülő férfi és női mezei bajnokságok 14-ig
Budapest felnőtt, ifjúsági, serdülő férfi és női mezei bajnoksága 14-ig
Országos felnőtt, ifjúsági, serdülő férfi és női mezei bajnokság Budapesten 21
Felnőtt, ifjúsági és serdülő, férfi és női sportegyesületi pályabajnokságok 28-ig
Ipari tanulók országos mezei bajnoksága 28
Országos erdei verseny a Bükkben a DVTK rendezésében 28

BIRKÓZÁS

Felnőtt I—II—III. osztályú szabadfogású csapatbajnokság I. fordulója ... ... 7 — 21
Moszkva—Leningrad—Budapest szabadfogású csapatverseny a Szovjetunióban 14
Belügyminisztérium országos bajnoksága Pécsett ... 19 — 20
Nemzetközi verseny Romániában ... ... 26 — 28

CSELGÁNCS

Felszabadulási ifjúsági csapat emlékverseny Budapesten ... ... 1 — 2
Felszabadulási felnőtt csapatverseny Pécsett 2
A VIII. ker. TST meghívásos ifjúsági csapatversenye 1 — 2
Tatabányai Bányász országos serdülő és ifjúsági versenye ... ... 6 — 7
Meghívásos egyéni nemzetközi verseny Budapesten 6 — 7
Országos felnőtt csapatbajnokság Budapesten ... ... 13 — 14
Miskolci Dózsa országos felnőtt II. osztályú egyéni versenye ... ... 20 — 21
Szegedi sportiskola országos ifjúsági egyéni versenye 27 — 28
REMTE országos meghívásos felnőtt egyéni II. osztályú versenye Rákoskeresztúron ... ... 27 — 28

EVEZÉS

A MESZ országos I. osztályú hosszútávú üldözéses versenye Csepelen 21

GYEPLABDA

Felnőtt kispályás NB I-es mérkőzések ... ... 1 — 10
Felnőtt nagypályás NB I-es mérkőzések 16-tól

ÍJÁSZAT

Országos felnőtt könnyűíjas csapatbajnokság Budapesten ... ... 1 — 28

KERÉKPÁR

Ünnepi háztömb körüli verseny Budapesten 4
A BVSC országúti Simon emlékversenye Budapesten 7
Az Újpesti Dózsa országúti Osztyapenkó emlékversenye, balatoni országút 14
Győr megyei TST országúti Liberánt emlékversenye 21
A Tipográfia országúti Rózsa Ferenc emlékversenye Budapesten 28

KÉZILABDA

Falusi szpartakiád helyi és körzeti mérkőzései 1-től
Hírös Kupa, a városi TST rendezésében, Kecskeméten 4-től
Felnőtt férfi és női I—II. osztályú megyei, budapesti, járási, városi, kerületi alapfokú és körzeti bajnokság 7-től
Ifjúsági férfi és női megyei, budapesti, járási, városi, kerületi bajnokság 7-től
Serdülő fiú-leány járási, városi, kerületi bajnokság 7-től
Férfi Iparitanuló Kupa megyei és budapesti selejtezői 25-ig
Férfi Iparitanuló Kupa középdöntői 25-ig
Pécs—Szeged ifjúsági válogatott mérkőzés, Pécsett ... 25

KOSÁRLABDA

Felnőtt férfi és női NB I—II, összevont tartalék megyei, budapesti, városi, sportköri, üzemrészi bajnokságok 1-től
Ifjúsági férfi és női megyei, budapesti és városi bajnoksága 1-től
Magyar Népköztársasági Kupa mérkőzések ... ... 1 — 30
Magyarország—Svájc—Belgium férfi mérkőzések Budapesten ... ... 5 — 8
Nemzetközi ifjúsági torna Budapesten ... ...

LABDARÚGÁS

Ploesti—Ferencváros Vásár Városok Kupája visszavágó, Ploesti 3
NB I: Vasas—Salgótarján, Debrecen—Pécs, Győr—Tatabánya, Dorog—Szombathely, Komló—MTK, Szeged—Bp. Honvéd, Újpesti Dózsa—Ferencváros 7
NB II. Nyugati csoport: K. Lombik—Dunaújváros, B. Spartacus—Cs. Autó, EVTK—Székesfehérvár, Oroszlány—MTE, PVSK—Győri MÁV-DAC, ZTE—Budafok, Kaposvár—BVSC, Csepel—Szállítók 7
Keleti csoport: Kecskemét—SzVSE, Bp. Előre—Szolnok, Nyíregyháza—Miskolc, Borsod—Ózd, Diósgyőr—Eger, Egyetértés—DEAC, Salgótarjáni Kohász—Bp. Spartacus, Ganz-MÁVAG—Láng 7
NB III. és más bajnoki mérkőzések 7
NB I.: Ferencváros—Dorog, MTK—Újpesti Dózsa ... 10
UEFA-torna Angliában ... ... 11 — 25
Húsvéti Torna az Újpesti Dózsa, a Ferencváros, a Rapid és az Ausztria részvételével Bécsben és Budapesten ... ... 13 — 15
NB I.: Komló—Győr, Szeged—Debrecen, Bp. Honvéd—Vasas, Szombathely—Salgótarján, Tatabánya—Pécs 14
NB II. Nyugati csoport: Budafok—Kaposvár, Győri MÁV-DAC—ZTE, MTE—PVSK, Székesfehérvár—Oroszlány, Cs. Autó—EVTK, Csepel—K. Lombik, BVSC—Szállítók, Dunaújváros—B. Spartacus 14
Keleti csoport: DEAC—Salgótarjáni Kohász, Eger—Egyetértés, Ózd—Diósgyőr, Miskolc—Borsod, Szolnok—Nyíregyháza, SzVSE—Bp. Előre, Ganz-MÁVAG—Kecskemét, Bp. Spartacus—Láng 14
NB III. és más bajnoki mérkőzések 14
Iparitanuló Kupa megyei és budapesti selejtezők ... 15-ig

Ipartanuló Kupa középdöntői ... ... 15 — 25

NB I.: Tatabánya—Szeged, Pécs—Komló, Salgótarján—Dorog, Újpesti Dózsa—Győr, Vasas—Debrecen, Szombathely—Bp. Honvéd, MTK—Ferencváros ... 21

NB II., Nyugati csoport: Szállítók—K. Lombik, B. Spartacus—Csepel, EVTK—Dunaújváros, Oroszlány—Cs. Autó, PVSK—Székesfehérvár, Kaposvár—Győri MÁV-DAC, BVSC—Budafok, ZTE—MTE ... 21

Keleti csoport: Láng—Kecskemét, Bp. Előre—Ganz-MÁVAG, Nyíregyháza—SzVSE, Borsod—Szolnok, Diósgyőr—Miskolc, Egyetértés—Ózd, Salgótarjáni Kohász—Eger, Bp. Spartacus—DEAC 21

NB III. és más bajnoki mérkőzések 21

NB I.: Ferencváros—Győr, Dorog—Debrecen, Komló—Vasas, Szeged—Újpesti Dózsa, Bp. Honvéd—Salgótarján, MTK—Pécs, Szombathely—Tatabánya 28

NB II., Nyugati csoport: MTE—Kaposvár, Székesfehérvár—ZTE, Cs. Autó—PVSK, Dunaújváros—Oroszlány, Csepel—EVTK, Győri MÁV-DAC—BVSC, Budafok—Szállítók, K. Lombik—B. Spartacus 28

Keleti csoport: Ózd—Salgótarjáni Kohász, Miskolc—Egyetértés, Szolnok—Diósgyőr, SzVSE—Borsod, Ganz-MÁVAG—Nyíregyháza, Kecskemét—Bp. Előre, Eger—Bp. Spartacus, DEAC—Láng 28

NB III. és más bajnoki mérkőzések 28

Középiskolai házibajnokságok folyamatosan ... ...

LOVAGLÁS

Felnőtt és ifjúsági egyéni csapatbajnokság I. fordulója 1 — 20

Felnőtt és ifjúsági egyéni Budapest-bajnokság I. fordulója ... ... 1 — 20

Felnőtt és ifjúsági egyéni országos bajnokság I. fordulója Hódmezővásárhelyen ... ... 1 — 20

MOTORKERÉKPÁR

Felszabadulási emléktúra 4-ig

Országos motocross bajnokság I. fordulója az Újpesti Dózsa rendezésében Budapesten 14

Országos salakpálya bajnokság I. fordulója a MEDOSZ rendezésében Debrecenben 21

Országos felnőtt túra-bajnokság II. fordulója 28

Területi felnőtt egyéni túra-bajnokság I. fordulója Vas megyében 28

ÖKÖLVÍVÁS

Felnőtt NB I—II. területi CsB ... ... 1 — 30

Ifjúsági területi csapatbajnokság I—II. fordulója ... 1 — 30

Felszabadulási emlékverseny Miskolcon ... ... 3 — 4

Országos MEDOSZ felnőtt és ifjúsági egyéni és csapatverseny Kiskunhalason ... ... 3 — 4

Bp. Honvéd Sziklai Sándor nemzetközi egyéni emlékverseny, Budapesten ... ... 4 — 7

Ipari tanulók ifjúsági egyéni és csapatbajnoksága, Debrecenben ... ... 5 — 7

Serdülő területi egyéni bajnokságok Debrecenben, Kecskeméten, Pécsett, Szekszárdon, Szolnokon és Szombathelyen ... ... 12 — 14

Serdülő budapesti összevont kerületi bajnokság 15-től

Ifjúsági egyéni Budapest-bajnokság ... ... 19 — 21

Ifjúsági egyéni vidéki bajnokság Székesfehérvárott ... 19 — 21

Gyuranecz József emlékverseny Dorogon ... ... 26 — 28

Megyei és budapesti ifjúsági válogatott csapatok tornájának elődöntői 30

RÖPLABDA

Felnőtt férfi és női NB I—II. megyei, budapesti, járási, városi, körzeti, fővárosi kerületi és alapfokú bajnokságok 28-tól

Ifjúsági férfi és női, serdülő fiú és leány megyei, városi, körzeti, budapesti I—II. osztályú bajnokságok 28-tól

Savaria Kupa férfi mérkőzések, Szombathely ... ...

SAKK

Országos felnőtt férfi egyéni bajnokság elődöntője ... 15-től

Magyarország—Orosz SZSZK nemzetek közötti mérkőzés, Budapesten ... ... 21 — 28

Dunántúli Kupa megyék közötti versenyei ... ...

Országos I. osztályú verseny Pécsett ... ...

Országos feladványfejtő bajnokság ... ...

SPORTLÖVÉSZET

Felszabadulási emlékverseny Veszprémben ... ... 1 — 10

Felszabadulási emlékverseny Salgótarjánban 4

Béke Kupa III. osztályú csapatverseny II. fordulója 5

Béke Kupa járási, városi, kerületi osztályok I. fordulója 7

Béke Kupa iskolai légipuskás csapatverseny V. ford. 7

Felszabadulási emlékverseny Debrecenben és Nyíregyházán ... ... 12 — 16

Felszabadulási emlékverseny Budapesten és Szolnokon 13 — 16

Béke Kupa futóőz-lövők I. forduló ... ... 20 — 21

Béke Kupa I. osztályú csapatverseny II. fordulója, Salgótarjánban ... ... 21 és 28

Béke Kupa II. osztályú csapatverseny II. fordulója 21 és 28

Szabad Május 1. emlékverseny, Budapesten, Debrecenben és Szolnokon 27-től

Béke Kupa utánpótlás csapatverseny II. fordulója, Budapesten 28

Béke Kupa megyei és budapesti osztályok II. fordulója 28

SÚLYEMELÉS

Tatabányai Bányász országos I. osztályú egyéni versenye Tatabányán 14

Országos ifjúsági egyéni bajnokság Budapesten 21

Országos felnőtt II. osztályú egyéni bajnokság Budapesten 26

TEKE

Felnőtt férfi és női nagygolyós sportegyesületi bajnokságok, folyamatosan ... ...

Felnőtt férfi és női nagygolyós NB I—II. csapatbajnokság ... ... 1 — 30

Falusi szpartakiád helyi és körzeti döntői 1-től

TENISZ

Újpesti Dózsa országos I. osztályú versenye Budapesten 21 — 27

Győri Vasas ETO országos I. osztályú versenye Győrött 29-től

TERMÉSZETJÁRÁS

MTSZ felszabadulási emlékverseny a Pilisben 7

MAFC Kilián György emlékversenye 21

Vas megyei TST Jurisics Miklós emlékversenye Kőszegen 28

TORNA

Falusi szpartakiád helyi és körzeti döntői 1-től

Sportegyesületek serdülő fiú és leány egyéni és csapatbajnoksága ... ... 1 — 7

Sportegyesületek felnőtt és ifjúsági férfi és női egyéni bajnoksága ... ... 1 — 10

Középiskolás országos egyéni bajnokság Debrecenben 6 — 7

Országos művészi torna bajnokság Budapesten ... ... 6 — 7

Serdülő fiú és leány kerületi, városi, egyéni és csapatbajnokság ... ... 8 — 14

Járási, városi, kerületi felnőtt és ifjúsági férfi és női egyéni bajnokság ... ... 10 — 20

Megyei, budapesti serdülő fiú és leány egyéni és csapatbajnokság ... ... 15 — 25

Megyei felnőtt és ifjúsági férfi és női egyéni bajnokság 20-tól

Országos I. osztályú gúla bajnokság Budapesten ... 20 — 21

Női Európa Kupa, Párizs ... ... 20 — 21

ÚSZÁS

Felszabadulási emlékversenyek Budapesten, Békéscsabán, Debrecenben, Egerben, Győrött, Hódmezővásárhelyt, Pécsett, Szegeden, Székesfehérvárott és Szolnokon 4

Budapest I—II—III. osztályú ifjúsági vízilabda-bajnokság 6-tól

Budapest serdülő vízilabda-bajnokság 6-tól

Országos vízilabda-bajnokság, OB I.: BVSC—Vasas, Vasas Izzó—Eger, Újpesti Dózsa—Szolnoki Dózsa, Bp. Spartacus—Bp. Honvéd, FTC—Csepel Autó ... 13 — 14

Országos vízilabda-bajnokság, OB I.: Vasas—Csepel Autó, Bp. Honvéd—FTC, Szolnoki Dózsa—Bp. Spartacus, Eger—Újpesti Dózsa, BVSC—Vasas Izzó ... 20 — 21

Budapesti Egészségügyi Sport Club utánpótlás versenye 24

Országos vízilabda-bajnokság, OB I.: Vasas Izzó—Vasas, Újpesti Dózsa—BVSC, Bp. Spartacus—Eger, FTC—Szolnoki Dózsa, Csepel Autó—Bp. Honvéd ... 27 — 28

Országos vízilabda-bajnokság, OB II.: Bp. Vörös Meteor—Tatabányai Bányász, MTK—Budai Spartacus, Tipográfia—Hódmezővásárhely, VTSK—OSC, Szeged—Szentes ... ... 27 — 28

VITORLÁZÁS

Országos I. osztályú tájékoztató-verseny, Balatonföldvár 7

Országos I. osztályú tájékoztató-verseny, Balatonföldvár 14

Országos I. osztályú tájékoztató-verseny, Balatonföldvár 21

Tavaszi flottabajnokság, Balatonföldvár ... ... 20 — 21

VÍVÁS

Városi felnőtt egyéni bajnokságok ... ... 1 — 30

Országos középiskolai egyéni és csapatbajnokság, Miskolc ... ... 5 — 7

Felszabadulási emlékverseny, Debrecen 4

Budapest felnőtt női tőr egyéni bajnoksága ... ... 6 — 7

OSC I. osztályú párbajtőrversenye, Budapest ... ... 6 — 7

BVSZ I. osztályú női tőrversenye, Budapest 7

Ifjúsági világbajnokság, Gand (Belgium) ... ... 12 — 15

Budapest felnőtt egyéni kardbajnoksága ... ... 13 — 14

BVSZ I. osztályú kardversenye, Budapest 14

Párbajtőr bajnokcsapatok Európa Kupája Heidenheim (NSZK) ... ... 19 — 21

Csepel SC I. osztályú kizárásos párbajtőr versenye, Budapest 21

PVSK I. osztályú párbajtőrversenye Pécsett ... ...

Megyei felnőtt egyéni bajnokságok 30-ig

AZ OSAKI-FÉLE MELLÚSZÁS ELVEI A GYAKORLATBAN

A modern mellúszás technikájáról és légzéséről számtalan tanulmány és cikk jelent meg, számtalan szakmagyarázat és előadás hangzott el. Ezek közül kiemelkedik Bárány István dr.-nak a SPORT ÉS TUDOMÁNY 1962 májusi számában megjelent véleménynyilvánítása.

Sokáig jómagam is azt hittem, hogy a mellúszó eredmények visszaesését idézi elő az a szabály, amely megtiltotta a mellúszó versenyzők vízalatti úszását. Osaki és Jastremski eredményei azonban alaposan rácáfoltak erre az akkor általános hiedelemre. Természetesen mindenki felfigyelt a váratlanul bekövetkezett jelentős fejlődésre és az eredmények javulására. Tanulmányozni kezdték az új technikát s benne döntően a lélegzetvétel módját. A leírások alapján és gyakorlati kísérletezgetések nyomán magam is átvettem az új megoldásokat. Néhány évi próbálkozás után Lenkeivel és Balázsyval már figyelemre méltó javulást értem el. Úgy érzem, hogy használni fog, ha Bárány dr. idézett tanulmányához néhány megjegyzést fűzök: elmondom, miképpen valósítottam meg az elméleti elképzeléseket. Így talán egyúttal még jobban érthetővé válik, mik az előnyei az Osaki nevéhez fűzött mellúszó technikának.

Az úszás mind a négy nemében tapasztalható hatalmas fejlődés csak úgy következhet be, hogy a mozdulatokat, a mozgássorozatot — népszerűen mondva tempót — felgyorsították. Hogy a tempó felgyorsítását a versenytávokon végig tartani lehessen, ahhoz az erőnlét fokozása mellett szükségessé vált a légzés leghasznosabb megoldása. Ma már köztudott dolog, hogy a légzés csak akkor lehet eredményes, ha hasi légzéssel történik.

A hasi légzés tanítása szárazföldön évtizedek óta szerepel edzéseim műsorán. Úszás közben azonban csak sok évi gyakorlat nyomán tudták megvalósítani tanítványaim. A tempók felgyorsítása következtében most már nem lehetünk elnézők, nem lehet arra az álláspontra helyezkedni, hogy hát vagy meg tudja csinálni az úszó, vagy nem, ez másodkérdés. Nem! Ez ma elsőrendű fontosságú kérdés. A gyors tempók bevezetésével a hasi légzést azonnal alkalmaztatni kell, annál is inkább, mert ennek a tüdőkapacitás jobb kihasználásán felül még további két jelentősége, fontos szerepe is kibontakozott.

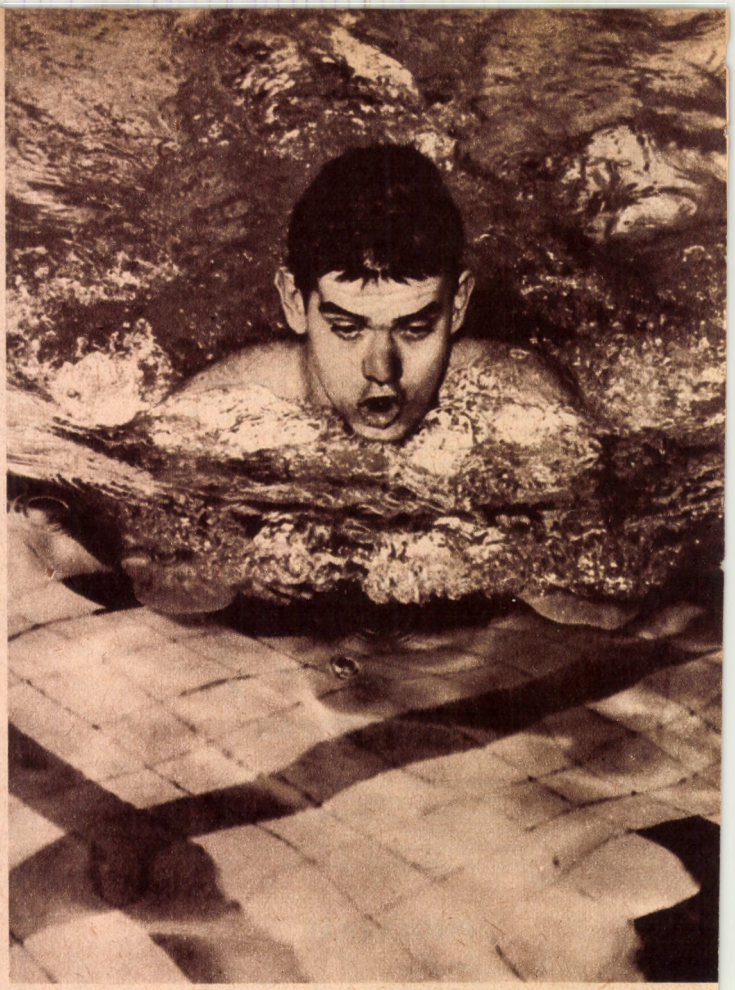
Egyik az, hogy a kar és a láb ütemét ritmusossá teszi a görcsös rángatódzás helyett.

A másik pedig az, hogy az úszó tüdeje így csak igen rövid ideig van kilégzési állapotban, — akkor is aktív munka közben. Ezáltal vízfekvése — nagyobb részt — magasabb lesz, ami gyorsabb siklást biztosít.

Fiatal tanítványaimmal először megértetem, hogy minden nagyobb erőkifejtést kívánó izommunkát be- és kilégzéssel könnyebben lehet elvégezni. A gyakorlatot kilégzéssel kezdetem és „nyögéssel" köttetem egybe. Így ugyanis a rekeszizom préseli ki a levegőt. Kezüket a hasukra tétetem, ezáltal érzik a has horpadását, illetve belégzéskor a has kidomborodását. Így értik meg, mégpedig igen rövid idő alatt, hogy mi a hasi légzés és végre is tudják hajtani. A beidegződéshez sem kell sok idő!

A légzési ritmus úszásnemenként más és más. Ha tanítványaim mellúszásra készülnek, akkor a következő ritmusban végzik a gyakorlatot: kilégzés után azonnal belélegzenek, majd telített tüdővel 1—3 mp-ig kivárnak.

Nézzük meg, hogy megy végbe a hasi légzés gyors tempójú mellúszás közben. Akár rajtolva, akár ellökéssel kezdi a tanuló az úszást, tüdejének levegővel telítve kell lennie. A levegő kifújását akkor kezdjük meg, amikor a karokat indítjuk, azaz széttárni kezdjük. A kar izmainak



Lenkey Ferenc akkor vesz lélegzetet, amikor karjait előre nyújtja, vagyis a régihez képest késleltetve lélegzik

munkáját megkönnyíti és gyorsabbá teszi, ha rekeszizmainkkal kezdjük kipréselni tüdőnkből a levegőt. Ez alatt a fejet leszegve tartjuk, tehát a legkedvezőbb siklóhelyzetben. A karok tolófázisával egyidőben felcsapódik a fej és megkezdődik a belégzés. A fej felcsapódásával egyidőben a rekeszizomzat kilökődik, s ezáltal válik a belégzés a leghatásosabbá.

A gyorstempójú mellúszás ismertetése hiányos, ha a hasi légzés leírását nem kapcsolom össze a lábütem és a karok előrevitele módjának leírásával.

A fej felcsapódása után a combokat enyhén felhúzzuk. Eközben a lábszárak erősen felfelé és egy kissé széjjel húzódnak. A fej erőteljes leszegésével egyidőben viszont a bokák kifordításával a lábfejek egy kissé kifelé tartva hátranyomulnak, a karok előre indulnak. Amikor aztán a karok nyújtva vannak, a nyújtott lábak záródnak. A tenyerek ekkor kifelé fordulnak.

Foglaljuk össze az Osaki-féle mellúszás előnyeit:

1. A hasi légzés,
2. a jobb áramvonal,
3. a gyorsított ütem.

Ezek eredménye a nagyobb tüdőkapacitás, a jobb vízfekvés és az állóképesség növekedése, továbbá a víz-ellenállás csökkenése, végül a nagyobb sebesség lehetősége.

Remélem, hogy tapasztalataim, amelyek bizonyára még tökéletesítésre szorulnak, így is használnak és előbbrevisznek a magyar úszósportot. Valóban hasznosak akkor lesznek megfigyeléseim és tapasztalataim, ha edzőtársaim és versenyzőink is foglalkoznak ezekkel a kérdésekkel. Több szem többet lát! Egészítsék ki tapasztalataikkal és megfigyeléseikkel az eddigi meglátásokat és megállapításokat.

Sárosi Imre
mesteredző

„Zatopek megállapítása ma is érvényben van!"

GRODOTZKI

az ausztrál és újzélandi távfutásról, az edzésidő mértékéről, önmagáról és másokról

A Szovjetunió kitűnő atlétikai szaklapja, a Legkája Atlétyika szerkesztősége a közelmúltban érdekes beszélgetést folytatott Hans Grodotzki-val, az NDK kétszeres (5000 és 10 000 m-es) olimpiai ezüstérmesével.

Az első kérdés — szinte természetes — az ausztrál és újzélandi közép- és hosszútávfutók meglehetős váratlan előretörésével volt kapcsolatos. Igaz, az ausztrál távfutók sikersorozata nem éppen újkeletű. Ám a közvélemény Landy és társai egykori nagyméretű előretörését inkább csak egy-két kivételes tehetség pillanatnyi fellángolásának és szerencsés körülmények összejátszása eredményének tekintette. Az azóta eltelt jó egynéhány esztendő és az újabb és még újabb kiválóságok sikerei, s ehhez csatlakozva az újzélandi sikerek alapján megváltozott a kétkedők és fenntartással elismerők véleménye is. Ma már ausztrál és újzélandi „iskoláról", „módszerről" beszélnek. Mi erről Grodotzki véleménye?

— Szerintem nincs elvi különbség az ausztrál és újzélandi közép- és hosszútávfutók edzésmódszerében! — mondotta a kérdésre Grodotzki. — Kétségtelen azonban, hogy kiváló edzőik mindegyike hozott valami újat, hozzáadott valamit az általában már jóideje elfogadott generális elvekhez. Némi különbség mutatkozik az ausztrál edzésmódszer (mondjuk így: Percy Cerutty) és az újzélandi edzésmódszer (Arthur Lyniard) között például a súlyzókkal végzett erőfejlesztés tekintetében. Cerutty ugyanis ezt erősen szorgalmazza, Lyniard viszont csak egy bizonyos, mérsékelt fokig veszi igénybe. Ennek ellenére legjobbjaik azonos távokon majdnem ugyanazt az időt érték el: Snell mérföldes világcsúcsa mindössze egy tizedmásodperccel jobb Elliott rekordjánál.

Az ausztrálokról, Cerutty edzéséről már rengeteg tanulmány, cikk jelent meg. Lyniardnak és általában az újzélandi edzőknek a tevékenységéről, elveiről és gyakorlatáról viszonylag kevés. (Kevés nemcsak a Szovjetunióban, hanem még inkább nálunk!) Erről így vélekedik Grodotzki:

— Az újzélandi futók sikereit átgondolt, igen erős edzéseiken felül elősegítik természeti viszonyaik is. Náluk soha sincs tél. Lyniard edzésének van még egy érdekessége, ami — esetleg! — szintén hozzájárulhatott előretörésükhöz: a közép- és hosszútávfutók edzéseinek bizonyos fokú keverése. Közép- és hosszútávfutóik ugyanis együtt edzenek marathoni futóikkal. A középtávfutó lefutja a marathoni futó edzésadagját, a marathoni futó pedig részt vesz a középtávfutók gyorsasági edzésein.

Most az újságíró feltette a kérdést, hogy elképzelhető-e a távfutásban olyan módszer, amelynek segítségével sokkal kevesebb idő felhasználásával lehetne elérni még jobb eredményeket. (Nyilván az erőfejlesztésben megtalált eljárás, a statikus erőfejlesztés módszere késztette az újságírót ennek a kérdésnek a felvetésére.) Grodotzki határozottan ellentmondott ennek a feltevésnek.

— Az atlétikai csúcsok fejlődése azt bizonyítja, hogy rendszerint azok a közép- és hosszútávfutók érik el az új és még újabb csúcseredményeket, akik többet és alaposabban dolgoznak, mint elődeik és ellenfeleik. Zatopek megállapítása ma is érvényben van. Így mondta: „Az fog majd felülmúlni engem — aki még többet edz!" Manapság, amikor a világcsúcsok már roppant magas szintet értek el, elképzelhetetlen, hogy valaki rövid időn belül kezdőből élversenyzővé váljék. Fiziológiailag is érthető ez, mert a szervezetnek időre van szüksége, míg megszokja a szükséges nagy terheléseket.

Az újságíró feltett néhány szokványos kérdést is:

— Milyen maximális eredmény érhető el 5000 méteren?

Grodotzki óvatosan válaszolt:

— Néhány év múlva 13:20 — 13:25 között lesz a világcsúcs.

— Ki javíthatja meg Kuc rekordját?

— Halberg esélyei a legnagyobbak, ám Chromik és Bolotnyikov is képes és alkalmas rá.

— És ön?

— Magamat nem számítom a világcsúcsjavításra esélyes futók közé...

Végül ismét érdekes szakproblémákra terelődött a szó.

— Hogy készül az új idényre?

Grodotzki erre azt felelte, hogy ő — nagyon szeret futni! Már csak ezért is megtesz naponta 20 kilométert. Leginkább erdőben szokott edzeni. A súlyemelésre, tornára nem sok időt pazarol. Nem szokott külön gyorsasági edzéseket sem tartani, bár a gyorsaság nem erős oldala. 100 m-en a legjobb eredménye 11,6, 400 m-en 50,7.

— Véleményem, hogy a sport csak addig kellemes és addig hasznos, amíg élvezetet nyújt a versenyzőnek!

Viszont a maga részéről ehhez mindjárt hozzátette: úgy érzi, még nagyon sokáig kedve lesz a futáshoz. Grodotzki 26 éves múlt, jelenleg katonatiszt. Leszerelése után a bányászati főiskolára akar beiratkozni, — lévén eredetileg maga is bányász.

A római 5000 méteres célbaérkezés: elől a győztes újzélandi Halberg, mögötte jobbra a második helyezett német Grodotzki, balra a harmadiknak befutó lengyel Zimny, a háttérben pedig a negyedik helyet elfoglaló német Janke



Régi folyóiratokat keresnek

Testnevelő tanárok, edzők és lapunk más olvasói keresik megvételre régebbi, nálunk már kifogyott számainkat és az előttünk megjelent, hasonló tartalmú lapok egyes példányait. Kérjük olvasóinkat, akiknek a keresett számokból feleslegük van, lépjenek a közöltekkel közvetlen levelezésbe.

Abai Ferenc, Boly, Baranya megye, általános iskola: Sport és Testnevelés 1949. évi összes, 1950. évi 1 és 2 számai; Sport és Tudomány 1957/4, 1960/10 számai.

Csonka Béla Orosháza, Október 6 utca 8 szám: Sport és Tudomány 1958/1 és 3 számai.

Lipovits Károly Csorna, Béke utca 6 szám: Sport és Tudomány 1957/2, 4 és 1958/6 számai.

Lóczi Ferenc Budapest, VII., Damjanich utca 42 szám: Sport és Tudomány 1959/4, 11 és 1960/4, 6 számai.

Rippen Béla Budapest XIX., Kispest, Báthory utca 45. szám: Sport és Tudomány 1958/7, 10 és 1959/4 számai.

Simkó László Budapest, XI., Bartók Béla út 1 szám: Sport és Tudomány 1957/1, 2, 4 valamint 1958/1, 3, 5, 6, 7 számai.

DOPING ÖRÜLET

Kimerült, összecsukló versenyző, harmincéves aggastyán beesett arccal, üveges szemmel, mérgezés tüneteivel keresi fel az orvosi rendelőt... A hivatalos diagnózis: „ételmérgezés"... A nem hivatalos, ám őszinte és igaz megállapítás: — doping!

Szinte biztosra vehető, hogy a dán Enemark Jansen halálát is ez okozta.

Az élet minden területén szédületes a fejlődés. A sportteljesítmények javulása is ilyen rohamos. Tovább fejlődni, még jobbat, még nagyobbat produkálni: ennek érdekében kísérleteznek, kutatnak a világ minden táján versenyzők, edzők, tudományos kutatók, orvosok. A győzelem, a csúcsok utáni törekvés kétségtelenül fejlesztette a sportorvosi tudományt is, az egyes sportágak elméletén, technikáján felül. Ám kifejlesztette a vadhajtást, a dopingot is!

A teljesítményfokozást célzó szerek és eljárások száma az utóbbi időben nagymértékben megnőtt. Az orvosságok, anyagok, módszerek végtelen sorát alkalmazzák annak érdekében, hogy a versenyzőből egy bizonyos versenyen a legtöbbet kihozzák: coca levelet, vitaminokat, kávét, foszforos készítményeket, kola-diót, hormonokat, alkoholos készítményeket, sót és cukrot, izgatószereket, mint a benzedrin, amfetamin stb. A hatnapos kerékpárverseny alatt, amelynek során a versenyzők felváltva szerepelnek, és időközökben pihenni térnek, egyes versenyzők futamuk befejezése előtt olyan morfium injekciót adnak be maguknak, amelynek még a futam alatt élénkítő a hatása, és az altató hatása csak akkor érvényesül, amikor pihenőre térnek a következő futam előtt.

A teljesítménynövelő szerek használata olyan nyugtalanító méreteket öltött, hogy végre megmozdultak a dopingőrülettől leginkább megfertőzött sportágak és országok sportszervezetei. Különösen Olaszországban és Svájcban hoztak szigorú intézkedéseket a doping ellen.

Nem elég azonban a büntetés. A versenyzők és vezetőik eszére kell hatni. Széleskörű felvilágosító munkát kell végezni, hogy tisztában legyenek a doping alkalmazásának fizikai és erkölcsi veszélyeivel. Ismeretes, hogy több edző a sportolóknak placebót, vagyis hatástalan szert, tablettát ad azzal a megjegyzéssel, hogy ez a teljesítményt fokozza. Az esetek nagy százalékában az eredmények javultak! Ez tehát ártalmatlan dolognak tűnik. Hiszen az ilyen szerek, tabletták, „csoda italok" orvosi szempontból nem kifogásolhatók. Ha azonban megvizsgáljuk, milyen pszichikai hatása van a sportolóra a placebónak, akkor megértjük azokat, akik ezt is dopingnak minősítik. A versenyző, aki egyszer placebótól jobb eredményt ért el, lassan megszokja, és mint valami bűvös szerhez ragaszkodik. Ha nem jut hozzá, képtelennek érzi magát a versenyzésre, vagy jóval teljesítőképessége alatt szerepel. Világos tehát, hogy ezt a problémát két szempontból kell nagyon komolyan megvizsgálni: orvosi és pszichológiai szempontból.

Amikor az amatőr-szabályzatban megfogalmazták a doping használatát tiltó bekezdést, még jóformán csak az alkoholt és a koffeint tekintették serkentő, izgató szernek, tehát dopingnak. Az alkohol kezdetben valóban csökkenti a fáradtságérzetet, bátorságot önt a versenyzőbe, később viszont pontosan az ellenkező hatással jár. Ezenkívül fennáll a megszokás veszélye is. A koffeintól is hiába várnak hívei teljesítményjavulást. Bár ésszerű mértékben élve vele étkezésünk része, sportszempontból többletterhelést jelent a szervezetnek, ezért túlzott fogyasztása káros, sőt mérgező hatású is lehet. Még az alkoholnál is veszélyesebbek a morfiumos készítmények. A sportoló, aki ilyen szerhez nyúl, egészségét, emberi méltóságát dobja el az eredményért! Külön kell beszélni az aktedron, benzedrin és hasonló hatású szerek családjáról. Ezek átmenetileg csökkentik a fáradtságérzetet, javíthatják a testi és a szellemi teljesítőképességet. E tulajdonságaik miatt csábítóan hatnak, szedésük azonban súlyos veszélyeket rejt magában. A fáradtságot nem szünteti meg, csak kitolja. Hatásának megszűnésekor a felhalmozódott fáradtság kimerülésszerű összeroppanásban jelentkezik. Ugyanez vonatkozik minden olyan szerre, amely elhomályosítja a fáradtság előérzetét: nem szünteti meg a fáradtság termékeit, azokat a természetes jeleket, amelyek megelőzik a fáradtságot, és ezáltal a szervezet hirtelen felhasználja minden energiatartalékát. Így



Jensen dán kerékpáros versenyző, aki a római olimpián verseny közben kapott napszúrás következtében meghalt s akinek szervezetében a boncolásnál doppingszert találtak

következnek be azután a tragikus esetek.

Végtelenül káros hatást fejt ki a doping az erkölcsre is. A sportolót jellemtelenségre neveli, hiszen nyilvánvalóan erkölcstelen módon próbál előnyt szerezni versenytársával szemben. Akaratát gyengíti, mert akarata helyett mesterségesen felkorbácsolt, vagy éppen eltompított idegrendszer vezérli cselekedeteit. Céltudatos, testét fejlesztő, jellemét nemesítő edzések helyett csodaszerekhez folyamodik.

A doping legszörnyűbb veszélye a megszokás, és végül a szenvedély. Aki egyszer a varázspirulák révén — magaámítással vagy ténylegesen megkóstolta a dicsőség és a győzelem ízét, az mindig kinyújtja kezét a tabletták után. A doping által lezüllesztve többé már nem vehető rá arra, hogy ismét keményen dolgozzon, a sikert becsületes úton harcolja ki. Inkább a méregszekrényre bízza magát — a sportban és az életben egyaránt. Végül testileg és erkölcsileg is roncs válik belőle...

Pap Kornélia

A dán kerékpárversenyzők repülőgéphez viszik Jensen koporsóját



Hozzászólás Czirják József tankönyvének vitájához

VILÁGNÉZETI KÉRDÉSEK A TESTNEVELÉSELMÉLETBEN

Meg kell állapítani, hogy jelentősek az utóbbi 10 évben elért eredmények a testneveléselmélet fejlődésében. Nem állíthatjuk azonban azt, hogy ma már teljesen marxista világnézeti alapon áll a testneveléselméletünk. Czirják József könyve igen jelentős és úttörő munkát végez ezen a területen. Csak az elismerés hangján szólhatunk fáradozásairól és arról a segítségről, amit könyvével a testnevelők és sportvezetők számára nyújt. Bátran felvet új gondolatokat, ez egyik nagy erénye tankönyvének.

A testneveléselmélet világnézeti szempontból néhány alapvetően fontos kérdésre épül. Ezeknek a kérdéseknek a tisztázása igen fontos.

A testkultúra szerves része a társadalom kultúrális életének. A társadalom alapvető gazdasági és osztályviszonyaitól függő szerepe van a nevelésben. Véleményünk szerint elsősorban ezekkel a kérdésekkel kell foglalkozni a tankönyv elemzésekor.

1. A TESTNEVELÉS ÉS A SPORT ÉRTELMEZÉSE

Czirják József szerint a testnevelés és a sport két teljesen különböző dolog. „A két fogalom tartalma nem egyezik meg. A testnevelés — nevelés céljának elérésére irányul, amelyet különböző feladatok megoldásával, az egészség megszilárdításával, testi képességek fejlesztésével stb. segít elő." „A sport versenyeredmények elérésére irányul, a tevékenység önként vállalásával bizonyos szervezetekben (sportkörökben, klubokban, egyesületekben) bizonyos szabályok betartásával." (Czirják József Testneveléselmélet 13. old.)

Ha ezt a tartalmi kettéválasztást elfogadjuk, akkor annak az elismerésnek adunk helyet, hogy a sport a szocialista társadalomban is öncélú, nincs a társadalmi, nevelési célkitűzések szolgálatába állítva.

Pedig mindkét fogalom, tartalmát tekintve, társadalmi, nevelési célkitűzések szolgálatában áll. A testnevelésnek és a sportnak is az a szerepe, hogy a társadalom tagjait felkészítse elsősorban fizikailag, de szellemileg is a társadalom célkitűzéseinek megvalósítására.

Ezt a feladatot a testnevelés és a sport lényegében azonos eszközeivel, a testgyakorlatokkal, a természet erőivel, egészségügyi, higiéniai feltételekkel és más kiegészítő ismeretekkel, az oktatás és begyakorlás azonos módszereivel oldja meg.

A fő kérdésekben tehát az azonosság a jellemző. A sport nem öncélú, csak bizonyos társadalmi viszonyok, körülmények teszik azzá. Pl. a kapitalizmusban. A különbség a szervezeti keretekben és formákban jelentkezik.

Nézzük a különbségeket is. Melyek azok az ismertető jegyek, amelyek megkülönböztetik a két fogalmat? Különböznek abban, hogy más-más szervezeti formák között végzik funkciójukat. A testnevelés inkább az oktatási intézményekben valósul meg, a sport az egyesületekben, sportkörökben oldja meg feladatát. A testnevelési óra és az edzés is két különböző fogalom. Különbség mutatkozik a testnevelés és a sport között abban is, hogy a verseny, a vetélkedés más-más formában jelentkezik. A testnevelési óra minden részében megtalálható a verseny, a vetélkedés (ki csinálja szebben, jobban, rövidebb idő alatt stb.), de a sport területén, mivel a sport önkéntes, a verseny, mint a cél elérésének vonzó útja, nagyobb jelentőséghez jut. A győzelem, a bajnokság, a verseny megnyerésének reménye nagy ösztönző erő, amely látszólag egyéni, vagy csapat érdekekért folyik. Ez a közvetlen cél, de ezen túltekintve látnunk kell, hogy a társadalmi célkitűzések is megvalósulnak. A sport fejlődik és egyre nagyobb tömegeket hódít, szolgálja a társadalmi célt, a sokoldalú ember kialakítását.

Az azonosság és a különbség, a lényeggel és a jelenséggel történő összetevés dönti el a testnevelés és a sport differenciáltságát. Jelen esetben az azonosság az, amely tartalmi vonatkozásban a lényeget magában foglalja. Ezért a testnevelés és a sport lényegét tekintve azonos, csak lényegtelen jelenségekben különbözik egymástól.

2. A TESTGYAKORLATOK TARTALMA, LÉNYEGE

A tartalom és a lényeg a testgyakorlat tartalma és formája viszonylatában egybeesik. A testgyakorlat tartalma magábanfoglalja a testgyakorlat lényegét, meghatározza minőségi sajátszerűségét.

Mégsem azonosítható fogalmak, hiszen a fogalom-alkotás is megkülönbözteti őket.

A dolgok lényege attól függ, hogy milyen viszonylatokban tárjuk fel. Pl. az oktatás folyamatában a megismerés kezdeti fokán a testgyakorlatok formájának az oktatása a lényegesebb. Kevesebb a tartalmi jegy, kevesebb az elvont gondolkodás, viszont a megismerés haladottabb fokán a megismerésnek a testgyakorlatok tartalmi összefüggését kell feltárnia, ezt kell lényegnek tartani.

A lényeg mozgékonysága a dialektikus gondolkodás fontos követelménye. A lényeg meg nem értése súlyos értékelési hibákhoz vezet. Aki nem látja a dolgok lényegét, aki nem tudja megragadni a lényeget, az elvész a jelenségek halmazában. A mellékes, a lényegtelen összefüggések lényegként való kezelése a folyamatok helytelen értékelését eredményezi.

A testgyakorlatok tartalmát, lényegét miben keressük? a) a céljában, b) a mechanizmusában, c) a céljában és mechanizmusában együttvéve?

A vitában mindhárom eset előfordul.

Érdekes, hogy a vita lényege mennyire hasonlít ahhoz az ideológiai harchoz, amelyet a materializmus az idealizmus ellen folytat a filozófia alapkérdésében.

Jelen vitában a filozófia alapkérdése módosult formában vetődik fel a testneveléselmélet területén.

Ebben az összefüggésben is feltehető a filozófia alapkérdése: melyik az elsődleges, a meghatározó? A testgyakorlat (lét), avagy a cél (tudat). A testgyakorlat anyagi természetű, a tudattól független objektív valóságot tükrözi. Testneveléselméleti szempontból legjellemzőbb kifejezője a fizikai mozgás, de más biológiai folyamatok is kísérik, többek között kémiai, idegrendszeri stb. Mind a fizikai, mind a biológiai mozgás az anyag tulajdonsága, jelen esetben az élő anyag, az ember tulajdonsága.

A testgyakorlatok tartalmát magában a testgyakorlatokban kell keresni, nem pedig kívülről bevitt célkitűzésben.

A cél, a célkitűzés, célrairányítottság szellemi természetű. A célkitűzésekben összegeződnek azok az ismeretek, amelyek az adott témára vonatkoznak. Amikor valamilyen célt magunk elé tűzünk, akkor felhasználjuk, értékeljük a vonatkozó ismereteket, tapasztalatokat. A cél nem más, mint a vonatkozó ismeretek feldolgozása, amelynek eredménye, mint új általánosítás valamire irányul.

Amikor egy testgyakorlatot kiválasztok, felhasználok, akkor ismereteimnek birtokában mérlegelem, hogy megfelel-e a célnak. Pl. a rögzített medencével végzett páros lábemelés a legújabb vizsgálatok eredményeként nem hasizom gyakorlat, mert a has izmai nem tapadnak a combcsonton. Tehát nem ezek az izmok működnek az említett gyakorlat közben. Ebben az esetben a testgyakorlat helyes alkalmazása érdekében felhasználtam anatómiai és más kiegészítő ismereteimet. A cél változott az ismeretek bővülésével.

Vizsgáljuk meg mégegyszer a vitában már felmerült szerzői megállapításokat. „A testgyakorlatok tartalmán azokat a célokat értjük, amelyeknek elérésére a testgyakorlatok végrehajtása irányul." (Czirják József Testneveléselmélet 96. old.) Vagy „Testgyakorlatok lényegét a társadalmi nevelési célra irányítottság határozza meg". (Czirják J. Testneveléselmélet 45. old.)

Az idézett megfogalmazások tévesek. Mindkét idézet a testgyakorlatok tartalmát, lényegét azonosítja valamiféle célokkal. E megfogalmazások ott veszítik el realitásukat, hogy a testgyakorlatot olyan tulajdonságokkal ruházza fel a szerző, amelyekkel az nem rendelkezik. Amikor a testnevelő tanár a testgyakorlatokat kiválasztja, felhasználja, ismeretei birtokában újból kitűzi és átértékeli azokat a célokat, amelyek érdekében a testgyakorlatokat, mint a testnevelés eszközeit alkalmazza. Pl. célkitűzés a vállöv és a kar izmainak erősítése, a célkitűzésnek megfelelő testgyakorlat: nyújtott függésből történő húzódzkodás. E példából kitűnik, hogy a cél nem tartalma a testgyakorlatnak. Megtévesztő az a megfogalmazás is, amely szerint a magasugrás célja a föld gravitációs erejének leküzdése, amelynek érdekében a magasugrást, mint testgyakorlatot használjuk fel.

A fentebb idézett szerzői megállapítások ellentétbe kerülnek a tankönyv más meghatározásaival. Pl. helyesen írja a szerző tankönyve a 45. oldalán: „A testgyakorlatok nem tartoznak sem az alaphoz, sem a felépítményhez. Nincs osztálytartalmuk. A testgyakorlatok eszköze és társadalmi szerepük attól függ, hogy melyik osztály kezében vannak és mi-

lyen célok érdekében használják fel őket. Ugyanott lejjebb: „A testgyakorlatoknak önmagukban nincs nevelési potenciáljuk, hatóerejük és hatóenergiájuk stb." Ha összevetést végzünk az idézőjelbe tett korábbi és utóbbi megállapítások között, szembekiáltó az ellentét. Ez utóbbi idézetek helyesen tükrözik a testgyakorlatok szerepét.

A vita során felmerült olyan nézet is, amely szerint a testgyakorlatok — mivel szakemberek dolgozták ki, rendszerezték — tartalmukat illetően bizonyos átlényegülési folyamaton mentek volna át, úgymond, az emberi beavatkozás célokkal ruházta fel őket. Más szavakkal: ezen átlényegülés során a testgyakorlatok elveszítik eredeti objektivitásukat és bennük a tudatosság, a célirányítottság lesz az uralkodó.

Fatális tévedés lenne ezt a nézetet elfogadni. Ez azt jelentené, hogy az egyszer már kiüzött idealizmust a hátsó kiskapun visszacsempésznénk. A testgyakorlatok objektivitása éppen azt jelenti, hogy a tudattól függetlenül léteznek ezek a mozgások és felhasználásuk folyamán a tudattal úgy kerülnek kapcsolatba, hogy megtartják objektív jellegüket.

A testgyakorlatok a maguk fogalmában bizonyos minőséget képviselnek. Felhasználásuk és alkalmazásuk során új minőségbe mennek át, mert ebben az alkotó folyamatban egyesülnek más minőségekkel, de ezt már nem lehet testgyakorlatnak nevezni. Az új minőség már csak más fogalommal fejezhető ki, aminek más a tartalma, formája. A tudat nem önkényes válogatója saját eljárásainak, csak az objektív valóság helyes ismereteiben képes társadalmi szerepének betöltésére. Ha a testgyakorlatok megalkotói nem vennék figyelembe az objektív valóság törvényszerűségeit, sok használhatatlan testgyakorlat születne. Pl. nem lehet a szertornában a mozdulatok egymásutániságát önkényesen felcserélni, mert a tornász lezuhanna a szerről. Vagy a centrifugális erő figyelmen kívül hagyása a futót a kanyarban kizökkentené a mozgásából stb. A testgyakorlatok objektív tartalma determinálja a tudat szerepét.

3. A MUNKA ÉS A TESTNEVELÉS

A munkára nevelés tömegméretű megvalósítása csak a szocialista építés idején válik lehetővé. Sokoldalúan képzett emberekre van szükség és a felnövekvő nemzedékek nevelését ennek kell áthatnia. A testnevelésnek is a maga sajátos eszközeivel, embertformáló, nevelő erejével kell részt vállalnia ebből a munkából.

Nézzük meg történelmi fejlődésében a testkultúra jelenlegi színvonalának kialakulását. A testnevelés elkülönülése a munkától–összefügg a munka, a termelés és a termelőeszközök fejlődésével. A testnevelés, a testkultúra kialakulása, összefügg azzal az önmegismeréssel, amely az ember helyét, szerepét feltárja a természetben és a társadalomban. Ahogy az emberi megismerés halad az egyszerűtől a bonyolult felé, az ismerttől az ismeretlen felé, úgy szélesedik, gazdagodik az emberi tapasztalat és ezen belül a testnevelés ismeretanyaga is. Az ember munkája során megtanulja a tőle független természeti tárgyakat, anyagokat formálni, de vele párhuzamosan tapasztalatokat szerez saját természetének megváltoztatásához. Amikor az ember céltudatosan fellép saját maga, vagy a társadalom tagjai formálásának érdekében, ez a kor a nevelés kialakulásának kezdete.

Csak néhány polgári tudós és a filozófálgató egyházatyák jelenthették ki, hogy az ember őskora „aranykor" volt, amikor minden az ölükbe hullott. Ez nem más, mint képzelődés, mert az ember létének első percétől kezdve a természet anyagainak átalakításáért vívott könyörtelen harc árán maradhatott fenn, válhatott valóban emberré.

Megfigyelhetők még ma is az elmaradott, vad törzseknél, hogy milyen nagy jelentőséget tulajdonítanak a fizikum, a testi erő, ügyesség stb. fejlesztésének. A testnevelés csíráit a legprimitívebb ember a legprimitívebb tapasztalatával magában hordozza.

A munka és a testgyakorlat, mint az emberi tevékenység hasonló megnyilvánulásai, összefüggéseiket tekintve, testneveléselméleti szempontból is komoly figyelmet érdemelnek. A munka esetében is és a testgyakorlat végzése közben is az ember működésbe hozza szellemi és fizikai képességeit. Csupán a tevékenység iránya változik. A munkatevékenység célja, hogy a természet tárgyait, anyagait emberi szükségletek kielégítésére alkalmassá tegyük, a testgyakorlat tevékenységi iránya, hogy magát az embert direkt módon formálja, alakítsa a társadalmi célkitűzéseknek megfelelően. Miközben a munka során az ember szellemi és fizikai erői a természetre hatnak, sajátmagát az embert is megváltoztatják ezek a folyamatok. A munka tárgyára, eszközeire gyakorolt hatás visszahat magára az emberre, szellemi és fizikai képességeire.

4. A TESTGYAKORLATOK OKTATÁSA

A vitában két irányzat képviseli a testgyakorlatok oktatását. A szerző szerint a testgyakorlatok formáját, technikáját kell tanítani. A bíráló szerint a testgyakorlatok tartalma a fontos, az az elsődleges, ezt kell oktatni.

Tartalom nincs forma nélkül. Ezért helytelen az az elképzelés, hogy csak a forma, vagy csak a tartalom oktatásával kell törődni. Ha csak a formát, technikát oktatjuk, akkor óhatatlanul elérkezünk az oktatás formalizmusához. A tartalom oktatása önmagában meg sem valósítható. A tartalom nem más, mint a testgyakorlatok belső lényeges összefüggései, nem érzékelhető érzékszerveinkkel, csak az elvont gondolkodás útján jutunk el a megértésükig. Márpedig a testgyakorlatok az emberi megismerés tárgyai és ez a megismerés az érzékszervek működtetésével kezdődik, csak ezután következhet az elvont gondolkodás. Az érzékszervek működése révén a testgyakorlatok külső oldalát, formáját (szerkezet, egymásutániság, gyorsaság, lassúság stb.) érzékeljük, majd a forma megismerése után jut el az ember az elvonatkoztatáshoz, a testgyakorlatok tartalmának megértéséhez. A megismerés objektív folyamatából következik, hogy a testgyakorlatok formáját és tartalmát, mint az egész két oldalát, egységként fogjuk fel, amelyben a tanítványok először a formákat érzékelik, majd fokozatosan és párhuzamosan jutnak el a belső összefüggések, a tartalom megértéséhez.

Nagyon fontos, hogy tisztázzuk a testgyakorlatok oktatásának összefüggéseit, mert a szakemberek egy része még ma is csak a mozgásformák oktatásával törődik és a tartalom megértését csak a tanítványok értelmi képességeire bízza.

A testgyakorlatok tartalmába, lényegébe akkor hatolunk be, ha feltárjuk azokat a belső összefüggéseket, amelyek azok fizikai, kémiai, biológiai folyamataiban rejlenek, a specifikustól az általánosig, beleértve a testgyakorlatok társadalmi kapcsolódását is.

Az a módszer, hogy csak a mozgások technikáját oktatjuk, elkerülhetetlenül formalizmusba torkollik. Az ilyen oktatás a formát, a primitívebbet abszolutizálja a tartalom rovására.

Az ilyen ismeret hiányos, nem biztosítja az egyéniség sokoldalú kibontakoztatását. A testnevelés oktatásának formalizmusa gyakorlatilag egyenesen a „szakbarbársághoz" vezet, a tanítványok esetében a gondolkodás nélküli, sablonos, üresfejű sportember kialakításához.

Összefoglalva:

a) A testnevelési és sportmozgalom fő célja, hogy sajátos eszközeivel hozzájáruljon a szocialista társadalom felépítéséhez és védelméhez.

b) A testnevelés és sport társadalmi feladatait illetően egyet jelent. Csak lényegtelen kérdésekben különböznek egymástól.

c) A testgyakorlatok tartalmát azok belső összefüggéseiben kell keresni, nem pedig kívülről bevitt célkitűzésben.

d) A testgyakorlatok eredményes oktatása a forma és tartalom dialektikus egységében rejlik. A megismerés az érzékszervek működésén át jut el a tartalomhoz, az elvont gondolkodás alapján.

Kapcsos Lajos
testnevelő tanár

Klement Sándor
testnevelő tanár

Százalékos úszóeredmények

Lapunk márciusi számának 79. oldalán „Az igazságosabb úszó-pontversenyért" címmel közölt cikk ötödik bekezdésében közzétett számításnál az utolsó művelet, a kivonás elmaradt s így a táblázatba téves adatok kerültek.

Az 58,4 mp-es 100 méteres gyorsúszó eredmény értéke a kiszámítási kulcs szerint 91,05%, mert 58,4 — 53,6 = 4,8 × 100 = = 480 : 53;6 = 8,95. Végül 100— —8,95 = 91,05.

Ennek megfelelően az 53,6 mp-es világcsúcs 90%-a 59 mp, 80%-a pedig 1 : 04,3 mp.

Iskolai testnevelés és Sport

A tanulók megterhelése a testnevelési órán

Megterhelés az a folyamat, melynek során egyrészt a test izomzatának teljesítőképességét és ellenálló erejét növeljük, másrészt az ismeretszerzés útján az értelem és a tudás anyagát bővítjük.

A technika és a tudományok fejlődése egyre több ismeretszerzést kíván az embertől, ami szellemi és fizikai téren egyaránt fokozott megterhelést, sőt túlterhelést jelent.

A felfokozott szellemi munkát csakis erősebb szervezet képes elvégezni,

ezért a szellemi terhelés fokozásával párhuzamosan kell növelni a fizikai megterhelést is. Ennek célja, hogy növelje a szervezet munkabírását. Sokszor olyan váratlan helyzeteket készít elő, melyeknél rövid idő alatt a szokottnál nagyobb munkát kell elvégezni. Ezért az életben előfordulható váratlan nehézségeket mesterségesen is előidézzük az edzés során éppen úgy, mint a testnevelési órán is. Ez a váratlan megterhelés, mint eljárási mód.

A mozgásos megterhelés alatt az izomrostok szaporodnak, munkavégző képességük fokozódik. Az izomcsoportok állandó és rendszeres működtetése során növekszik az elvégezhető mozgásfajták száma. Az ember képes lesz összetett és bonyolult mozgások elvégzésére. A megterhelés a vérkeringés és a légzés szerveitől is munkavégzést, továbbá felfokozott idegmunkát követel. Ez teljes ideg-izom egybehangolást kíván. Ezért a megterheléses testnevelés alapos körültekintést, elmélyült szaktudást és állandó orvosi ellenőrzést igényel. Ha ez hiányzik, a szervezet károsodik és szervi elváltozások következhetnek be. Hogy ezt elkerüljük, néhány szempontot állandóan követni kell.

A megterhelés mindig alkalmazkodjon a tanulók neméhez, korához, sajátosságaihoz, előképzettségéhez.

Legyen összhangban a tanulók mindennapi munkájával és elfoglaltságával. Változatosnak és sokoldalúnak kell lennie és mindig be kell tartani vele kapcsolatban a fokozatosság elvét. A gyakorlás során a könnyebbet a nehezebb, az egyszerűt az összetett, az ismertet az ismeretlen gyakorlat kövesse.

A testnevelési órán a célkitűzések megvalósítására a torna, atlétika és játékok állnak rendelkezésünkre, mint testgyakorlati ágak, de fel kell használnunk az edzés során a természet erőit is. A megterhelés mértékét a tárgyi feltételek szabják meg s ezek hiányában sokoldalú, változatos, huzamos megterhelés nem biztosítható.

A megterhelés hatását a pulzusszám és a vérnyomás mérésével ellenőrizhetjük. Ez egyszerű, azonnal felhasználható és pontos adatokat ad, melyekből megállapíthatjuk, kívánt mértékű volt-e a megterhelés.

Élettani szempontból az a helyes, ha a megterhelés a négyrészes testnevelési órán a főrészig emelkedik, onnan csökken

úgy, hogy az óra végére a szervezet állapota normális legyen s a tanuló hangulata a következő elméleti óra légkörének megfelelően alakuljon.

A tapasztalat szerint azonban a pulzusszámlálás alapján kialakult megterheléses görbe nem felel meg ennek a kívánságnak, ami elsősorban a tananyagtól függ. Hiszen ha a főrészben az állórajt szerepel tanítási anyagként, az korántsem jelent annyi megterhelést, mint az előkészítő részben helyet foglaló bordásfalgyakorlat.

A megterhelésre a szerek és eszközök száma, valamint a tanulólétszám is döntő befolyással van.

A magyarázatra, fegyelmezésre, bemutatásra és szemléltetésre fordított idő is befolyásolja a megterhelési görbe alakulását, ezért ezek helyes aránya és elhelyezése igen fontos feladat.

A legnagyobb megterhelést a játékok adják, azokat követik a futó és váltóversenyek, melyek során különféle feladatokat kell elvégezni. Az általános iskolások szeretik a játékokat, ezért kettős tulajdonságuk miatt a játékos tanítási módszernek érvényesülnie kell az alsófokú tanításban. Ez változásokat visz az óra szerkezetébe és hatással van a foglalkoztatás formáira is.

Megfelelő tárgyi feltételekkel, hozzáértéssel, gondos előkészítéssel nem nehéz a megfelelő megterhelés biztosítása.

De mert jelenleg a tárgyi feltételek hiányával küszködünk, foglalkoznunk kell a felvetett kérdésekkel.

Ugyanígy kell a túlterheléssel is foglalkozni, bár a nyilvános vita eredményeként ez ma már elszigetelten jelentkezik. A kéthetenként megtartott őrsi foglalkozások inkább kikapcsolódást, mint megterhelést jelentenek, hiszen azok többnyire sporttal és kirándulással telnek el. A heti két testnevelési óra is kevés, arról mint megterhelésről nem is beszélhetünk. De az iskolában eltöltött idő és az iskolai felkészüléshez szükséges otthoni elfoglaltság sem jelenthet túlterhelést.

Az iskolai, az iskolánkívüli és otthoni szervezett elfoglaltság nem jelent a tanulók számára túlterhelést, ha azt beillesztik állandó életritmusukba.

Erre azonban a váltakozó tanítás nem ad lehetőséget. Sajnos erre szükség van az általános iskolai kötelezettség bevezetése, az évvel lépést nem tartó tanteremépítés miatt, amelyek a felszabadulás előtti kor elmaradottságából fakadnak és egyhamar nem számolhatók fel.

A gyermek szervezetének minden héten más időbeosztásra kell átállni a táplálkozás, az emésztés, a pihenés, a tanulás, az otthoni munkák elvégzésében. Ezek ebben a korban nem lehetnek tudatos tevékenységek és így csak zavarólag jelentkeznek.

Ellensúlyozásuk érdekében csökkenteni kell az iskolánkívüli külön elfoglaltságot, megfelelő pihenési és tanulási feltételeket kell teremteni a gyermekek számára, hogy a munka, a pihenés és a szórakozás helyes egyensúlyával közelebb jussunk a megoldáshoz.

Szeretném, ha véleményem alapján vita indulna meg a megterhelés és a túlterheltség kérdéséről,

mert meggyőződésem, hogy az előbbre vinné a magyar testnevelés ügyét és megjavítaná az iskolai munkát s végül közvetve hozzásegítene a tantervi vita kulcskérdését jelentő túlterhelés megszüntetéséhez.

Perlaky István
testnevelő tanár

NEVELŐTESTÜLETEINK ÉS A TANULÓIFJÚSÁG TESTKULTÚRÁJA

A szocializmus építésének időszakában a testi nevelés, a testnevelés és sport nélkülözhetetlen az ifjúság sokoldalú fejlődéséhez — egészségének megvédéséhez, munka- és teherbíróképességének, anyagi és szellemi alkotó erejének növeléséhez, szabadidejének kultúrált kihasználásához és az egész társadalom korhatárának általános kiterjesztéséhez. A szocialista és kommunista rendszerben a testi nevelés, a testnevelés és sport egyre inkább társadalmi jelentőségű üggyé válik.

A kommunista nevelés megkívánja, hogy iskoláinkban a nevelés mind az öt területét egymással teljes harmóniában műveljék. A tanulóifjúság testi nevelése is az egész nevelőtestület feladata, de ez többnyire csak egyes nevelők szemléletének és ismeretének arányában valósul meg. **A tanulóifjúság testi nevelésének helyzete iskoláinkban, szocializmust építő társadalmunk fejlődésének jelenlegi szakaszában és különösen a jövőt tekintve már semmiképpen sem szolgálja az általános nevelési célkitűzéseket.**

Szükséges néhány olyan fogalomnak a magyarázata is, amelynek ismerete a feladatok megértését könnyíti meg.

I. TESTKULTÚRA

A testkultúra, mint a társadalom kulturális életének szerves része, jelenti mindazon anyagi és szellemi eredményekkel kapcsolatos tartós értékek összességét, amelyeket a társadalom, a történelmi fejlődés folyamán a testi nevelés területén alkotott.

Jelentős szerepet tölt be a társadalom fejlődésében. Kiterjedése azoktól az alapvető gazdasági és osztályviszonyoktól függ, amelyek meghatározzák a célját, tartalmát és eszközeit. A testnevelés és sport a társadalom kulturális felépítményéhez tartozik, ennek egyik része és mindig a társadalom gazdasági alapjának van alárendelve. Ugyanakkor visszahat a gazdasági alapra, elősegíti annak fejlődését.

A testnevelés és a sport a kulturális felépítmény más területeivel is kölcsönhatásban van. A nevelés, az egészségügy stb. színvonala jelentősen befolyásolja a testnevelés és sport színvonalát és megfordítva. Ez a testnevelés és a sport társadalmi jelentősége. Szocialista társadalmunk testkultúrája a testi neveléssel kapcsolatos **anyagi és szellemi** eredményekben és ezen eredmények tartós értékeiben nyilvánul meg.

A szocialista testkultúra tartós anyagi eredményei — kultúrértékei — közül a következőket emeljük ki:

1. A testi nevelés érdekében alkotott dologi létesítményeket (fürdők, uszodák, üdülők, parkok, játszóterek, torna- és játéktermek, stadionok, vagy az iskolák, hivatalok, üzemek, gyárak egészségügyi feltételeit biztosító berendezések stb.);

2. A testi nevelés különböző formáiban folyó nevelést közvetve, vagy közvetlenül támogató eszközöket, felszereléseket (torna- és játékszerek, gépek stb.), valamint

3. Az öntudaton, belátáson, meggyőződésen alapuló, az egészség megvédését szolgáló rendszeres testedzést (testnevelés és sport).

A testkultúra szellemi értékei között elsősorban azok az ismeretek játszanak döntő szerepet, amelyek meghatározzák a testi nevelés tartalmát, formáját és módszerét. A testkultúra színvonala a testi műveltségben: a szilárd egészségben, edzettségben, valamint az ezekre közvetve, vagy közvetlenül irányuló anyagi, szellemi eszközök mennyiségi és minőségi adataiban nyilvánul.

A testi nevelés a kommunista nevelés egyik fő területe, amely elválaszthatatlan az értermi - erkölcsi - esztétikai - politechnikai neveléstől.

Jelenti mindazon nevelési intézkedések és tevékenységek összességét, amelyek a nevelés többi fő területeivel kapcsolatban a szocialista nevelés céljának megvalósítását segítik elő.

Ilyenek: a felnövekvő nemzedék gondozása, védelmezése; az egészség megőrzése és megszilárdítása; egészségügyi készségek és szokások kialakítása; a szervezet edzése; a helyes életrend kialakítása; a testi és szellemi képességek és tulajdonságok fejlesztése; a mozgásműveltség fokozása, ilyen értelmű kultúrigény felkeltése és kielégítése.

A testnevelés a testi nevelés egyik megnyilvánulási formája.

A testnevelés jelenti mindazon nevelési intézkedéseket és tevékenységeket, amelyek a nevelés célját a testi nevelés feladatainak szolgálatában a testgyakorlatok, a természet erőinek és a környezet higiéniai feltételeinek együttes és rendszeres alkalmazását segítik elő.

A sport szűkebb értelmében olyan tevékenységet jelent, amely az önkéntesség elvén alapul és versenyszerű művelése saját és mások által elért eredmények túlszárnyalására irányul.

Tágabb értelemben a sport az a tevékenység, ha valaki alkalomszerűen, vagy rendszeresen részt vesz valamely testgyakorlati ág nem versenyszerű művelésében.

II. A TESTI NEVELÉS HELYZETE ÉS FELADATAI ISKOLÁINKBAN

Iskoláinkban a testi nevelés vonatkozásában alapvető hiányosság tapasztalható. A gyermekek testi nevelésében az óvodából az iskolába való átlépéskor nagy törés mutatkozik, mert az óvodai foglalkoztatás jelentős mértékben játékra, sok mozgásra épül és ott nagy súlyt helyeznek az egészségügyi követelmények minden vonatkozásában való betartására. Az iskolában részben nincsenek meg a feltételek, részben a nevelők többsége nincs tisztában a gondjaira bízott ifjúság testi nevelésének feladataival. Ezért a testi nevelést többségében a testnevelésre, mint tantárgyra hárítják.

Az iskolában tovább kell fejleszteni az óvodában megkezdett egészségügyi készségek és szokások kialakítását. Be kell látni a testület valamennyi tagjának a testi nevelés fontosságát és mindent el kell követni a tanulóifjúság egészségének megvédése és megszilárdítása érdekében. **Ez nem lehet és különösen nevelési vonatkozásban nem lehet csak a testnevelő tanár feladata.**

Konkrét feladatok, amelyeket a testület tagjainak különkülön és együttesen kell megoldaniok:

1. Biztosítani az egészséges környezetet, a tiszta iskolát (tornaterem, tanterem, öltöző, folyosó, udvar, napközi otthon, tanulószoba, műhely, mellékhelyiségek stb.).

2. A tornatermek csak testnevelési célokra vehetők igénybe.

3. Biztosítani kell a teljes portalanítást, a helyiségek rendszeres szellőztetését.

4. Gondoskodni kell a szabadtéri gyakorlóhelyek, zsibongók, játszóterek pormentesítéséről.

5. Gondoskodni kell a helyiségek optimális hőmérsékletéről.

6. Folyosókon, osztálytermekben, öltözőkben tükröket kell felszerelni.

7. Készséggé és szokássá kell fejleszteni tanulóinkban a szervezet edzésével párhuzamosan az időjárásnak, évszaknak megfelelő helyes és ízléses öltözködést.

8. Az állandó és rendszeres kézmosás megszokása végett biztosítani kell mosdókagylók felszerelését, a tisztasági csomagok rendszeresítését és használatát.

9. Ellenőrizni és szükség szerint javítani kell a tantermek világítását, különös tekintettel a táblák jó megvilágítására.

10. Ügyelni kell a padban ülő tanulók helyes testtartására, különösen az általános iskolák alsó tagozatában.

11. Fel kell világosítani a szülőket,az egyéni higiénia fontosságáról.

12. Nagyobb követelményeket kell támasztani az iskolaorvosokkal és védőnőkkel szemben a tanulók testi nevelésének támogatása érdekében.

13. Törekedni kell a szülőkkel összefogva arra, hogy a tanulóifjúság többségében a helyes életrend kialakuljon.

14. Az osztályfőnökök ellenőrizzék a felsorolt követelmények megtartását valamennyi, osztályukban tanító tanárnál.

15. A nevelők egy-egy elméleti órán a tanulók figyelmének csökkenését tapasztalva, nyitott ablak mellett, pad mellett, álló helyzetben kar, láb és törzsmozgatást végeztessenek.

16. Az iskolavezetés helyezzen nagyobb súlyt arra, hogy a tanulóifjúság az időjárás viszontagságaival szemben edzettebbé, ellenállóbbá váljék.

17. Törekedni kell arra, hogy a tanulóifjúság testnevelési problémáival a nevelőtestület időnként közös értekezleten foglalkozzék. **Meg kell érteni, hogy az MSZMP által kiadott „Művelődéspolitikai irányelvek alkalmazása a testnevelés és sportmozgalomra" c. tézisek alapgondolatát, amely szerint a tanulóifjúságban készséggé, ill. szokássá kell fejleszteni a testnevelés és sportolás iránti igényt — csak a nevelőtestületek egészének együttműködésével lehet megvalósítani.**

III. A TESTNEVELÉS HELYZETE ÉS FELADATAI ISKOLÁINKBAN

A tantárgy szerinti testnevelés helyzete azokban az iskolákban, amelyekben a tárgyi feltételek biztosítottak, általában kielégítő. Az iskolavezetés, a nevelőtestület és a szülők segítségére ott van még nagyobb szükség, ahol a feltételek hiányoznak.

A nevelőtestületek testnevelés iránti szemléletének javításához igen jó eszköz, ha elsősorban az osztályfőnökök látogatják a testnevelési órákat. A tanulók megismerésének ez is egyik igen fontos lehetősége és módszere.

A testnevelés csak részét, egyik megjelenési formáját jelenti az iskolák tantárgy rendszerében a testi nevelésnek. A tantárgy fő célkitűzései megegyeznek a testi nevelés alapvető célkitűzéseivel, de ez nem is lehet másképp.

A FELADATOK:

1. A felnövekvő ifjú nemzedék egészségének megvédése és megszilárdítása egészségvédelmi és higiéniai készségek és szokások meggyökereztetése,

2. Alapvető testi képességek, erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség fejlesztése a testnevelés eszközeinek és természeti erőinek felhasználásával.

3. A testnevelésnek kultúrigénnyé fejlesztése az ifjúság tudatában, hogy az iskola elhagyása után is tudatosan védje, ápolja egészségét, törekedjék élet- és munkaképességének mind huzamosabb idejű fenntartására, rendszeres mozgással, sportolással,

4. Hozzájárulás az értelmi-esztétikai nevelés elmélyítéséhez. A testgyakorlati ágak tanítása során segíteni a gyakorlati képzést, a tanulók mozgáskészségének fejlesztésével.

5. **A helyes követelmény támasztása a testnevelés osztályozásánál, amely megállapítá-**

sában elsősorban az igyekezet, a szorgalom, a tantervben kitűzött közvetlen célok elérésére irányuló törekvés és csak másodsorban a teljesítmény az irányadó.

6. Az egységes nevelő-szemléletnek kedvező hatást kell kiváltania abban is, hogy a szülők és tanulók között végzett felvilágosító munka eredményeként csökkennie kell az indokolatlan felmentések számának is.

7. Valamennyi nevelő fontos feladata, hogy megmagyarázza a tanulóknak a testnevelési órán való aktív részvételük fontosságát, azt, hogy az ott fejleszthető képességekre és készségekre további életük során ugyanolyan szükség lesz, mint bármely más tárgyban.

IV. A SPORTMOZGALOM

A fogalmak tisztázása során megközelítőleg körülhatároltuk a sport fogalmát is. **Az iskolában folyó sportmunkában világosan kell látni, hogy itt nem a minőségre való törekvés, hanem a tanulóifjúság minél nagyobb tömegű rendszeres foglalkoztatása, versenyeztetése a döntő.**

Meg kell szüntetni azt a helytelen szemléletet, hogy egy-egy iskola sportmunkájának értékelése a nyert bajnokságok száma alapján történjék. **Legfontosabb értékmérő a házi versenyeken, házi bajnokságokon, az Ifjúság a szocializmusért és a Kilián Testnevelési Mozgalomban résztvevő és jelvényt szerzettek száma. Ez nem jelenti azt, hogy az iskola megszűnik a minőségi sport utánpótlásának bázisa lenni, hanem azt, hogy a tömegek foglalkoztatása az eddiginél lényegesen több lehetőséget hoz majd felszínre. Az iskolavezetés akkor jár el helyesen, ha az ilyen felfedett tehetségeket további fejlődésük biztosítása érdekében az erre a célra szervezett kerületi sportiskolákba, sportegyesületekbe irányítja.**

Azokat a tanulókat, akik ellen tanulmányi és magatartásbeli kifogás nem merül fel, az MTST elnökségének sz 24—2/b/ 1958. X. 2.) határozata szerint ki kell adni a kerületben működő sportiskolának, vagy a társadalmi sportegyesületeknek. A magyar minőségi sport érdeke megköveteli, hogy a tehetséges tanulók sportbeli nevelését a sportiskolák, sportegyesületek egész fiatal korban kezdjék el.

A tanulók kiadatása azonban megköveteli, hogy nevelésük, fejlődésük a sportolás miatt kárt ne szenvedjen. A kiadott tanulók iránt rendszeresen érdeklődni kell, esetleg visszaesés esetén megfelelő nevelő-hatású intézkedéseket kell tenni.

A testnevelő tanároknak és a nevelőtestület azon tagjainak munkáját, akik a tanulóifjúság sportmozgalmának szervezésében, irányításában résztvesznek, azzal lehet és kell támogatni, hogy azt teljes értékű társadalmi munkának ismerjék el.

A „Kilián Testnevelési Mozgalom" és az „Ifjúság a szocializmusért Mozgalom" támogatása szempontjából fel kell hívni az iskolákban eléggé elterjedt téves szemléletre a figyelmet, mely a Kilián Testnevelési Mozgalom helytelen értelmezéséből származik.

Követelményei teljesen azonosak a kisdobos és úttörő próbakövetelmények sportanyagával. Ha tehát az iskolában lebonyolítják a háziversenyeket, középiskolákban a háziversenyeket és bajnokságokat, mindkét iskolatípusban eleget tesznek e mozgalmak sportkövetelményeinek is.

A SPORTMOZGALOM FELADATAI

ÁLTALÁNOS ISKOLÁKBAN:

Az általános iskolai sporttevékenység úttörő mozgalmi feladat és munka, amelyet a tantestület tagjai — alapfeladatukon kívül elsődlegesen, társadalmi munkában végeznek.

Az úttörő mozgalom sportprogramjának legfontosabb szervezői az iskola testnevelő tanárai. Mint az úttörőcsapat vezetőségének tagjai, csapatsport vezetőkként tevékenykednek.

A sokrétű feladatot a testnevelő tanár egyedül nem képes megvalósítani. Ez csak akkor oldható meg, ha bevonják a társadalmi aktívákat — a szülőkön és ifi vezetőkön kívül —, elsősorban a tantestület tagjait.

A sportmozgalom őrsökre építése ezért történt, hogy a sport is szervesen kapcsolódjék az egész úttörő munkába és az iskola valamennyi tanulója bevonható legyen a sportmozgalomba.

A sportszakkörök szervezését csak olyan mértékben szabad támogatni, hogy az ne gátolja az úttörő sportfeladatok megoldását.

KÖZÉPISKOLÁKBAN:

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács hatáskörébe tartozik a középiskolai sportmozgalom irányítása. A Kommunista Ifjúsági Szövetség résztvesz a testnevelés és sportmozgalom vezetésében, szervezésében, a feladatok végrehajtásában az „Ifjúság a Szocializmusért" mozgalom negyedik követelménye teljesítése érdekében.

Fontos, hogy az egységes irányítás alá került középiskolai sportmozgalomban biztosítsuk a munka folyamatosságát, továbbfejlesszük az eddigi eredményeket.

Az igazgató segítse annak a szemléletnek és gyakorlatnak kialakítását, hogy a tantestület összes tagjai a testnevelési és sportfoglalkozásokat egységes egészként kezeljék.

A sportfoglalkozásnak két formája van: a Művelődésügyi Minisztérium által biztosított játékdélutáni és sportköri órák és a testnevelési és sport tanácsokkal kötött megállapodások szerint a szakosztályi munkára biztosított órák.

A játékdélutáni foglalkozáson kizárólag azok a tanulók vehetnek részt, akik nem szakosztályi tagok. Lebonyolításukhoz igénybe kell venni azokat az ifjúsági sportaktívákat, akiket az elmúlt években a KISZ sportvezető- és edzőképző táboraiban kiképeztek.

A GYERMEK- ÉS DIÁKOTTHONOK, VALAMINT KOLLÉGIUMOK FELADATAI:

Ezek az intézmények hivatottak a testi nevelés vonatkozásában is pótolni a családi nevelést, miután a rájuk bízott tanulók egész napos oktatásanevelése a feladatuk. Számukra az iskolánál is nagyobb felelősség hárul abból a szempontból, hogy intézményeiken belül megteremtsék a legjobb egészségügyi feltételeket és alkalmazzák a legkorszerűbb pedagógiai módszereket a tanulók testi nevelésében. Ezekre az intézményekre is vonatkoznak az előző fejezetekben a testi nevelésre, a testnevelésre és a sportmozgalomra kifejtett elvek és feladatok, azonban ennél többet kell tenniök:

1. Gazdasági téren gondoskodnak, hogy az intézmény lehetőségeihez képest bővítsék a mosdókagylók számát. Minden tanuló számára biztosítva legyen a napi rendszeres és többszöri mosakodási lehetőség. Gáz- vagy villanyboylerek beállításával gondoskodjanak arról, hogy a tanulók naponta fürödhessenek vagy zuhanyozhassanak.

2. A reggeli tornázás hálótermenként rendszeresen történjék. A közösségek tagjai felváltva vezessék e foglalkozásokat. A gyakorlatanyag betanításához, az anyag változatos összeállításához, a levezetés módszereinek oktatásához be kell vonni az intézménnyel kapcsolatos iskolák testnevelő tanárait.

3. Ahol megfelelő térség áll rendelkezésre, külön sportudvart hozzanak létre, felszerelésükről és állandó karbantartásukról gondoskodjanak.

4. Ügyeljenek a tanulók szabadidejének tervszerű kihasználására: turisztika, kerékpártúrák, úszástanulás, téli sportok, vízisportok és játékok beiktatásával.

5. Biztosítsák valamennyi gyermek- és diákotthonban, valamint kollégiumban, hogy azokon a napokon, amikor a kapcsolatos iskolákban nincs sportprogram, az intézményen belül legalább 1 órát adjanak a tanulóknak játékra, sportolásra, mozgás-vágyuk és igényük kielégítésére.

6. Azokban az intézményekben, ahol nincs lehetőség sportudvar létesítésére, különösen támogatniok kell a tanulókat, hogy a kerületi sportiskolákban, társadalmi egyesületekben elégítsék ki igényeiket.

7. Olyan iskoláknál, amelyek csak egy-egy gyermekotthon, vagy diákotthon tanulóira vannak építve, a testnevelő tanár számára előírt sportfoglalkozásokat az adott intézményen belül kell megszervezni és a túlórákat az iskoláknak kell fedezniök.

8. Törekedni kell arra, hogy az intézményen belül alakuljanak meg az illetékes területi MHS vezetőségével készített közös terv alapján a technikai sportágak szakkörei.

9. A területileg illetékes Vöröskereszt bevonásával minden intézményben szervezzék meg az elsősegélynyújtó és betegápoló tanfolyamokat.

Jámbor Gyula
gimnáziumi igazgató

Madarász Endre
oktatási főelőadó

Hazai és külföldi **SPORTOKTATÓ FILMEK**

kölcsönözhetők a **SPORTPROPAGANDÁNÁL**

Budapest VIII., Rákóczi út 57/a. Telefon: 143—471

KÖTÖTT ÉS SZABADFOGÁSÚ BIRKÓZÁS
JÉGKORONG I—II. (csehszlovák)
SÍ ISKOLA I—II. (osztrák)
3000 m-es AKADÁLYFUTÁS
ATLÉTIKAI EB BELGRÁD 1962
SÚLYEMELŐ VB BUDAPEST 1962
A VÍZILABDA TECHNIKÁJA
A KOSÁRLABDÁZÁS OKTATÁSA
KENUZÁS
BRUMEL UGRIK (szovjet)
RÚDUGRÁS (csehszlovák)
ASZTALITENISZ
ÖKÖLVÍVÁS
KARDVÍVÁS I—II.
TÖRVÍVÁS I.
LABDARÚGÓ ISKOLA I.
MAGYARORSZÁG—AUSZTRIA LABDARÚGÓMÉRKŐZÉS

Kölcsönzési idő Budapesten 2 nap, vidékre 5 nap, melybe a küldési és visszaküldési idő is beleszámít.
A filmek kölcsönzési díja 20—40,— Ft, melyhez vidékre az utánvét díja is hozzászámít.
A filmek oktatás céljára készültek mozgástanulmányozásra alkalmas lassított felvételekkel.



Házi atlétikai verseny tornateremben



Felvonulás a négytusa városi döntőre

Ötezer szombathelyi úttörő sportja

A jövendő magyar sport utánpótlása az általános iskolák sportmunkájától nagymértékben függ. Sportmozgalmunk átszervezésekor ez a fontos terület az úttörő csapatok vezetése alá került, melyeket közvetlenül a városi, járási általános iskolai sporttanácsok irányítanak. A Vasmegyei Általános Iskolai Sporttanács decemberben Szombathely sportmunkájának megtárgyalását tűzte napirendre. A tájékoztató, melyet Járai Antal, a szombathelyi ÁIST elnöke tartott, megnyugtató képet ad a város úttörőcsapatainak sportmunkájáról.

A sporttevékenység egyre inkább az úttörőcsapatok munkájának szerves részét adja, ami azt jelenti, hogy nemcsak a testnevelő tanár, hanem az úttörőcsapatok vezetősége és a rajvezetők is segítenek a sporttevékenység minél szélesebb körű kialakításában. Nagy segítséget adnak a KISZ ifivezetők is. Főleg az őrsök közötti verseny alkalmas a tömegsport jellegű tevékenységre. Ezen kívül a lányoknak kézilabdában, a fiúknak labdarúgásban körzeti szinten bajnokságot is rendeznek.

De a minőségi sporttevékenység is megtalálja kereteit az úttörőcsapatok sportköreiben. A szakkörökben rendszeresen és tervszerűen egy-egy választott sportág alapjaival ismerkednek meg a pajtások. Ilyen szakkör működik a Magyar László Úttörőházban művészitornában, természetjárásban, íjászatban és sportlövészetben. Ezen kívül 64 különböző sportszakkör működik a város területén 1372 tanulóval. A szakkörök megfelelnek a sportkörök szakosztályainak, amelyekben a minőségi sport alapjainak lerakása folyik. A különlegesen kiemelkedő képességű sportolók pedig a Fürst Sándor sportiskola szakosztályaiban sportolnak a megye legjobb edzőinek vezetésével.

A sporttevékenység úgy kapcsolódik szervesen az úttörőmunkához, hogy mindenfajta verseny, sportesemény az úttörő próbarendszer, illetve a VIII. osztályosoknál az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom keretei között zajlik le. Aki valamennyi sporttevékenységben részt vesz, az egyúttal ezeknek a mozgalmaknak a sportkövetelményét is teljesíti. A próbarendszer természetesen a sporttudás fejlesztése mellett a kulturális és politikai képzést is célul tűzi ki. Ha a számok tükrében vizsgáljuk városunk úttörőinek sporttevékenységét, akkor a következő képet látjuk.

Városunkban 20 úttörő csapat működik 3077 úttörővel. Az őrsök száma 319, a kisdobosok száma 1917. Az őrsök közötti versenyben legnépszerűbb a négytusa, melynek számai 60 méteres síkfutás, magasugrás, távolugrás, kislabdadobás. Ezt a következő adatok mutatják:

1960—61. tanévben részt vett 180 őrs 2050 tanulóval,
1961—62. tanévben részt vett 187 őrs 2590 tanulóval,
1962. év őszén részt vett 303 őrs 2944 tanulója négytusában.

Kézilabdában 1960—61-ben 97 őrs rendezett háziversenyt, 1961—62-ben 72 őrs, 1962. év őszén 142 őrs.

Labdarúgásban 1960—61. évben 31 őrs játszott rendszeresen, 1961—62. évben 53 őrs, 1962. év őszén pedig, 147 őrs vett részt mérkőzéseken.

Zsinór- vagy zsámolylabdában 34 őrs mérkőzött.

Úttörőcsapataink 23 gyalogtúrát és 15 kerékpártúrát szerveztek az ősz folyamán. A túrákon 1892 tanuló vett részt.

A minőségi sport területéhez tartozik a körzeti női kézilabda-bajnokság, amelyen 7 csapat vett részt és körmérkőzéses formában döntötték el az elsőséget. A sorrend a következőképpen alakult:

1. Antal János, általános iskola
2. Dózsa György, általános iskola
3. Rákóczi Ferenc utcai általános iskola
4. Hollán Ernő utcai általános iskola
5. Kámoni általános iskola
6. Tolbuchin utcai általános iskola
7. Hámán Kató utcai általános iskola

Kispályás labdarúgásban ebben a tanévben 8 iskola csapata mérkőzött szintén körmérkőzéses formában. A végső sorrend így alakult:

1. Zrínyi utcai általános iskola
2. Dózsa György utcai általános iskola
3. Tolbuchin utcai általános iskola
4. Kámoni általános iskola
5. Antal János utcai általános iskola

A fejlődést osztályozzuk

HOZZÁSZÓLÁS A TESTNEVELÉSI ÉRDEMJEGY VITÁHOZ

A tanulók szellemi és testi képességei nem egyformák. A szorgalmuk sem egyforma. Éppen a jobb tanulók között van sok olyan, aki az elméleti tantárgyakat tanulja, a testnevelést azonban elhanyagolja. Ez egyrészt azért van, mert a testnevelési gyakorlatokat a tanulók rendszerint természetszerűleg nem tudják olyan rövid idő alatt megtanulni, mint ahogy azt megtehetik az elméleti tantárgyaknál a másnapra feladott leckével. Több akaraterőre van szükség a testi képességek fejlesztéséhez. Körülményesebb a gyakorlása. El kellene menni az iskolába vagy sportpályára. Különösen nehezebb mindez, ha a tanulók szemlélete helytelen a testneveléssel kapcsolatosan. Sajnos ilyen tanulóval, szülővel és más személlyel még sokkal találkozunk. Ezért ha a testnevelési jegy rontja a tanulmányi átlagot, sokak szemében igazságtalannak és helytelennek tűnik.

Jól ismerjük a helytelen szemléletű emberek érveit, kifogásait. Azt mondják, hogy a testnevelés képességi tantárgy, s így akiben nincs meg a megfelelő készség, nem lehet elmarasztalni. Azt szeretnék, hogy testnevelesből ne osztályozzunk, vagy ha asztályozunk, a testnevelési érdemjegy ne számítson az általános osztályzatba. A testnevelés valamilyen formában való lebecsülését és melléktantárgyként való kezelését sok helyen megtalálhatjuk. Mindezeket természetesen nagyban alátámasztja éppen az a lehetőség, hogy a tantárgyak közül egyedül a testnevelés alól lehet felmentést szerezni. Tegyük hozzá, sok helyen nagyon könnyen, jóllehet a testnevelésnek van éppen elég nagy területe ahhoz, hogy a beteg tanulókat is leosztályozhassuk. Nem részletezzük mindezeknek a káros következményeit, amelyek elsősorban a tanulók egészségi állapota, fejlődése, edzettsége, hangulata, akaratereje, szellemi—fizikai munkakedve és munkabírása rovására megy.

Képzeljük csak el a fizika vagy bármelyik elméleti tantárgy oktatását tankönyv nélkül, amikor az anyagot csak a heti 2 órában tanulnák és gyakorolnák. A tanulók döntő többségének, a testneveléshez hasonlóan, nem lenne elég ez az idő ahhoz, hogy az anyagot megtanulja.

Hogy a sportkörökbe önként sokkal több tanuló jelentkezik, mint a szakkörökbe, azt bizonyítja, hogy a



Lányok síkfutó rajtja a négytusa megyei döntőn



Kilián kerékpáros túra

6. Oladi általános iskola
7. Fürst Sándor utcai általános iskola
8. Hollán Ernő utcai általános iskola.

Természetes, hogy ilyen élénk sporttevékenység mellett a Kilián Testnevelési Mozgalom is jól halad. Városunk területén a részvevők és jelvényesek közel 60%-át az úttörőcsapatok adják. Ebben a tanévben 988 tanuló kapcsolódott be a Kilián-mozgalomba.

Hiányossága az általános iskolai sporttevékenységnek, hogy a kisdobosokkal, vagyis az I—IV. osztályú tanulókkal nem megfelelő a foglalkozás.

Iskoláinkban kb. 50%-ban folyik szervezett kisdobos foglalkoztatás játékdélután és kirándulás formájában. Sok iskolában nincs olyan nevelő, aki kézbe vegye ezt a munkát. Ezen állapoton feltétlenül javítani kell. Ettől függetlenül a város területén általában jó munka folyik. Külön ki kell emelni a Hollán Ernő utcai, a Rákóczi Ferenc utcai, a Dózsa György utcai, a Zrinyi Ilona utcai és a Kámoni általános iskola úttörőcsapatai vezetőségének jó sportmunkáját.

Nyugodtan megállapíthatjuk, hogy városunk általános iskolai sportmunkája az úttörő csapatok kezében biztosítottnak látszik. Megfelelő szakmai irányítás mellett jó munkát végeznek a szakkörök, és a kőrzeti bajnokságok rendszerében kezd kialakulni az egységes magyar bajnoki rendszer jövendő perspektívája. Dícséret illeti mindazokat a testnevelő tanárokat, csapatvezetőket, akik csendben mindennapos, szorgalmas munkájukkal elősegítik a magyar sportmozgalom fejlődését.

Tóth István
a KISZ Vas megyei VB sportfelelőse

---

biológiai szükségletként jelentkező mozgásigényüket ki akarják elégíteni. Még többen jelentkeznének, ha a tanulók tisztában is lennének azzal, hogy a rendszeres testnevelés és sport mennyire fontos számukra egészségük, fejlődésük szempontjából. Tapasztalatból tudjuk, hogy a szülők és nevelők közül is milyen sokan vannak, akik a testnevelés feladatát nem értékelik helyesen. Elsősorban azért nem, mert a testnevelés-elmélet és a tudományos kísérletek eredményeit nem ismerik, s a rendszeres sportolás határait nem élték át.

Tankönyv nélkül egyik tantárgy sem lenne különb helyzetben, mint a testnevelés. A legfontosabb tehát az lenne, hogy testnevelési tankönyvet adjunk a tanulók kezébe, mert feltétlenül szükség lenne az eddiginél sokkal több testneveléselméleti, történeti, sportegészségtani ismeretre, valamint a tudományos kísérletek eredményeinek a megismerésére és arra, hogy mindezeket egy tankönyvben egységesen összefoglalva tanítsuk legalább havi 1—2 órában.

Ez a testneveléssel kapcsolatos szemléletet a helyes irányba döntően befolyásolná. Nem lenne többé sok ember számára természetes, hogy az iskolát sokan jó tanulmányi eredménnyel, de szánalmasan fejletlen tüdővel, gyenge szívvel és idegrendszerrel hagyják el és hogy az ilyen emberek nem tudják jól megállni a helyüket az életben, hanem kisebb-nagyobb betegségekkel szinte végigkínlódják azt. Értékelni fogják majd, milyen súlyos következményekkel jár, különösen a fejlődő korban, a testnevelés elhanyagolása.

A testnevelés érdemjegye körüli vitát azonban nemcsak a helytelen szemlélet okozta. A második ok — amit hasonlóképpen az előbbihez, meg kell és meg lehet szüntetni — az, hogy a testnevelési érdemjegyek megállapítása nem történik olyan egységes nézetek és módszerek szerint, mint a többi tantárgynál. Egyik helyen az atlétika a legfontosabb, a másik helyen a torna, vagy valamelyik labdajáték, esetleg a mérhető szintek, vagy ezek változatai, vagy egyes sportágakban, vagy csak versenyszámokban a fejlődés, az általános benyomás. Ezt az állapotot meg kell szüntetni.

A testnevelési érdemjegy megállapításánál, a testnevelés feladatát kell figyelembe venni. Elsősorban tehát a testi képességek harmonikus fejlődését és fejlettségi fokát, valamint a sportágak gyakorlataival fejleszthető fontos szellemi tulajdonságok fejlődését. A testi képességek fejlettségi fokának átlagos eredménye még nem eléggé pontosan ismeretes. Ezeknek a tudományos felmérése, amint tudjuk, hazánkban is megkezdődött. Ezek a kísérletek fényt derítenek többek között arra is, hogy melyik az a sportág, amelyik a legjobban, leggyorsabban, legharmonikusabban fejleszti a testi képességeket.

Harmadszor megállapíthatjuk, hogy a testi képességek fejlődését, ezen keresztül a testnevelési érdemjegyek helyes megállapítását maga a tantervi anyag is gátolja. Igen sokféle anyagot tanítunk, aminek következtében igen kevés idő jut a gyakorlásra, hogy kielégítő alkalmazkodásra késztethessük a tanulók szervezetét. A heti két testnevelési óra, bármennyire is jól legyen kihasználva, nem lehet elég ahhoz, hogy a testnevelés a legfontosabb feladatait kielégítően megvalósíthassa. A tantervi anyag sokféleségét lényegesen csökkenteni kell. Minden osztályban csak két súlyponti anyag legyen: atlétika és játék, vagy torna és játék mint kosárlabda, kézilabda, labdarúgás vagy röplabda. Követelmény csak ebből a kettőből legyen. A helyi körülmények és hagyományok figyelembevételével, a testnevelő tanár belátása alapján legyenek csak felhasználva a többi sportágak gyakorlatai.

A követelmény tehát a testi képesség kifejlődése legyen, amit a fejlettséghez viszonyítva osztályozzunk. A centiméterrel és másodperccel mérhető követelményeket nagyon helytelen lenne eltörölni, mert ezek csak annyiban különböznek a többitől, hogy pontosabban mérhetők. A fejlődést a minőségi munkától is meg kell követelni, vagyis mindazt, amit megtanítunk a két sportágból, a tantervi anyagból. Ezt folyamatosan osztályoznánk.

A múlt iskolai évben a TTKI által megszervezett kutató munkába a mi iskolánk is bekapcsolódott egy fiú osztállyal, atlétikai szakképzéssel. A tanév elején megmértem a tanulók testi képességeit. A félévi és az évvégi osztályzatukat aszerint állapítottam meg, hogy az év eleji eredményeikhez viszonyítva mennyit fejlődött az erejük, gyorsaságuk, ügyességük és állóképességük. Így az 5-ös érdemjegyet gyorsaságból mindazok megkapták, akik 5 tized mp-et javítottak 60 m síkfutó eredményeiken. A tanulók mind nagyon igazságosnak tartották ezt a módszert.

Meg kell azonban állapítanunk, hogy ez így mégsem helyes. Elsősorban azért nem, mert sokkal több gyakorlásra van szükség és sokkal több értéket képvisel a 9 mp-ről 8,5 való javítás, mint a 11-ről 10,5-re. Másodszor azért, mert a fejlettségi fok nagyon fontos. Igyekezni kell tanulónak, nevelőnek egyaránt elérni a tanulók átlagos fejlettségi fokát a testi képességek tekintetében, mert ezt minden egészséges tanuló megfelelő szorgalom mellett egy év alatt elérheti.

Pünkösty Huba
testnevelő tanár



Megalkuvó testnevelők

Az iskolai testnevelés az emberformáló eszközök közé tartozik. Mégsincs olyan sok iskola, ahol az iskolai testnevelés szerepét teljesen tisztán érzékelnék, s hinnének emberformáló erejében. Tanítják, mert ott van a tanrendben, a tanrend előírja.

Mégis találkoztam már jónéhány hányaveti, cammogó tanulóval olyan iskolában, ahol a testnevelő tanár nem hisz a testnevelés készségfejlesztő hatásában. Ha például egyik tanulójuk szédülékeny, joggal, vagy kényelemből — nem a testnevelést, a gurulásokat, lefüggéseket stb. állítják be gyógyszerül. Sorsára hagyják a gyermeket, hadd maradjon „selejt". Az se ritka iskola, ahol a testnevelés alól tömegesen mentetik fel magukat az ifjak, mert az kényelmes,

tornaruhát sem kell venni, le se kell vetkőzni.

Képtelenek ugyanis legyőzni a lustaságot, a mozgástól való iszonyukat!

Régi és országos tapasztalat pedig, hogy minden tanuló legalább azt a testnevelési osztályzatot megszerezheti, mint amilyen rendű a bizonyítványa. A testnevelés nem nehezebb, mint az idegen nyelv, vagy a matematika. Csak azok elsajátítása közben nem horzsolódik fel sem a kar, sem a kéz, sem kék foltokat osztogató, testi erőfeszítést kívánó mozzanat nem fordul elő. Sajnos, nevelőink ezzel a kényelmeskedéssel nem küzdenek meg. Belenyugszanak, hogy osztályonként 6—8 felmentett elnézi a többiek erőfeszítéseit, testi-lelki kinyújtózkodását, izmaik örömét, virtuskodásaikat, a fiatalságból fakadó versengéseiket — nem, a kényelmesek ilyesmire nem hajlandók! Ellenben nagykényelmesen ismételgetik a következő óra leckéjét, vagy csak akkor veszik át először. Mindez jogtalan előnyszerzés, nemcsak sunyi kényelemszeretet, hanem kitérés a komolyabb erőfeszítés, a becsületes felkészülés elől. Az ilyenek majd az életben is úgy állnak a munkához, hogy a feladat lényegi, szorgalmi részének elvégzéséhez mások kerüljenek közelebb.







S hogy még közelebbről nézzünk szembe a bajjal: kijelentem, láttam már olyan felmentetteket is, akik kartörést, lábtörést szenvedtek, majd gyógyulásuk után, amikor összeforrott tagjaik tudvalevőleg jobban megerősödtek, továbbra is a felmentettek között kértek s kaptak helyet. Egyik tanulónkat két éve operálták. Sebei szépen beforrtak, testileg ép, hibátlan. A nevelő mégis a „selejt" közé sorozta: egyenesen kisebbségi érzést plántált belé. Így azonban az iskola hibás szemlélet s álhumanizmus melegágya lehet.

És a lányok kérdései. Tudjuk, hogy a hetedikes-nyolcadikos lányok nővé érnek, ez az élet rendje, a legtermészetesebb jelenség. Sokhelyt mégis nagyképűen komolykodnak az ügy körül. Egy-egy osztálynak sokszor a fele kap felmentést ezen az ürügyön a tornázás alól.

A testnevelési órán vagy az öltözőben rendetlenkednek, vagy — a jobbik eset — olvasgatják a következő óra leckéjét.

Az iskola célja világos. Az iskola az életre nevel, mondják századok, sőt évezredek óta. De hol van az életnek olyan területe, ahol a menses tünete felment a munka alól? Járásunkban — nevelői segédlettel — naponta százával „lógnak" e címen, s nőnek fel ilyen szemlélettel.

A szép járásról, az egészséges tartásról, az emberi öntudatosság egyik megjelenítőjéről, a hibátlan mozgásról is szólhatunk. Ekörül is akad tennivalója a testnevelőnek épp elég. De amikor látjuk a táblához kicammogó, mackómozgású tanulót, óhatatlanul az eszünkbe jut: hát 8 év 480 óráján nem tudott valamit csiszolni az iskolai testnevelés ezen a kultúrálatlan mozgáson? Az esztétikai érzéket gazdagíthatnánk — többek között — a tisztasággal, ragyogó tornatermekkel, tisztán tartott szőnyegekkel is — nemde? A nevelők egy része azonban még azt is vitatja, vajon le kell-e vetkőztetni a gyermekeket a tornaórán.

Sok helyen utcai cipőben lépnek a tornaszőnyegre,

melyre aztán utcai ruhában ráfeküsznek. Pedig ez nem is anyagi kérdés. Van ugyanis egész sereg olyan tanyánk, — Újlétaliget, Hortobágy, Sámsonkert stb. — ahol már az elsős is levetkezik, s nem szemnyezi be az iskolai ruháját.

Nem állíthatom, hogy ezek a hiányosságok általánosak. Az iskolai nyolc év nevelési liberalizmusa mégis egy egész életen érezteti utóhatását. Tegyünk ellene, míg nem késő. A nevelő közönyén, vagy hivatása szeretetén múlik az egész.

Somorjai László
szakfelügyelő

1300 HALLGATÓBÓL 650 BAJNOKI RÉSZVEVŐ

A pécsi orvosi és jogi egyetemen a testnevelés tanszék és a KISZ-bizottság együttműködésének eredményeként az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom keretén belül pezsgő sportélet folyik.

Ősszel új, népszerű és széles formát kapott a bajnoki rendszer: az évfolyam bajnokságok mellett tanulócsoportok bajnokságaiért is folytak a mérkőzések. Az orvosi egyetemen kézilabdában, röplabdában, és kispályás labdarúgásban, a jogi egyetemen kispályás labdarúgásban játszottak a bajnokságért a tanulócsoportok együttesei.

Ezzel sikerült elérni azt, hogy a 900 orvostanhallgató közül 500, a 400 jogászból 150 vett részt csoportbajnoki mérkőzéseken.

A sok mérkőzésre több pálya kell, ezért a sportolók sportpálya építéséhez is fogtak és összesen hatezer munkaórát teljesítettek társadalmi munkában az egyetemi pályaviszonyok javítása érdekében.

Szuchovszky Bertalan

Régi folyóiratokat keres

az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet, mely az általa keresett lapokért szívesen küldi meg cserébe lapunk régebbi példányait.

A Sport és Testnevelés című folyóirat 1949/1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 1950/11, 12, 1951/1, 3, 1952/2, 7, 8, 9, 1953/5, 1954/6, 1955/3, 1956/10, 11, 12 számait, a Sport és Tudomány 1957/4 számát, valamint a Testnevelés 1943/1 számát kéri címére, Budapest XII., Alkotás utca 48. szám alá a könyvtárnak megküldeni.

Ugyanakkor a kísérőlevélben kéri megjelölni, hogy a küldő lapunk mely számait kéri. A Sport és Tudomány és a Testnevelés keresett számaiért készséggel küld az intézet több, esetleg most megjelenő számot is.

TARTALOM

KARDOS ALAJOS DR.: A társadalmi igények és a testnevelés ... 97
HOFFER JÓZSEF: Fiatal labdarúgók nemzetközi „érettségije": az UEFA torna ... 98
VEDRES JÓZSEF: A csapatjáték sikere Stockholmban 100
LAKATOS GYÖRGY: Az asztalitenisz-sportról — viták és eredmények tükrében ... 102
ANTAL ZOLTÁN: Ahol felzárkóztunk- és ahol lemaradtunk — Atlétikai eredmények negyedszázaddal ezelőtt és ma ... 104
ZARÁNDI LÁSZLÓ: Magasugrás hasmánt technikával ... 106
H. L.: Hasznos-e, vagy káros (és mennyiben) az izometrias-statikus erőedzés? ... 108
Világhíradó ... 110
Áprilisi versenynaptár ... 112
SÁROSI IMRE: Az Osaki-féle mellúszás elvei a gyakorlatban ... 114
„Zatopek megállapítása ma is érvényben van" — Grodotzki az ausztrál és új-zélandi távfutásról, az edzésidő mértékéről, önmagáról és másokról ... 115
PAP KORNÉLIA: Doping ... 116
KAPCSOS LAJOS—KLEMENT SÁNDOR: Világnézeti kérdések a testneveléselméletben — Hozzászólás Czirják József tankönyvének vitájához ... 117
Iskolai testnevelés és sport ... 119
PERLAKY ISTVÁN: A tanulók megterhelése a testnevelési órán ... 119
JÁMBOR GYULA—MADARÁSZ ENDRE: Nevelőtestületeteink- és a tanulóifjúság testkultúrája ... 120
TÓTH ISTVÁN: Ötezer szombathelyi úttörő sportja ... 122
PÜNKÖSTY HUBA: A fejlődést osztályozzuk! — Hozzászólás a testnevelési érdemjegy vitájához ... 122
SOMORJAI LÁSZLÓ: Megalkuvó testnevelők ... 124
Címképünk: Ducza Anikó tornászbajnoknőnk a gerendán.

CONTENU

A. KARDOS: Les exigences sociales et l'éducation physique ... 97
J. HOFFER: „Bachot" international des jeunes footballeurs — le tournoi de l'UEFA ... 98
J. VEDRES: Le championnat du monde de hockey sur glace à Stockholm ... 100
GY. LAKATOS: Sur le tennis de table ... 102
Z. ANTAL: Résultats athlétiques il y a vongt-cinq ans et aujourd'hui ... 104
L. ZARÁNDI: Saut en hauteur en couchant sur la barre
L. H.: L'entraînement isométrique-statique des muscles est-il util ou nocif? ... 108
Actualités du monde ... 110
Calendrier sportif pour le mois d'avril ... 112
I. SÁROSI: Les principes de la nage de brasse à la manière d'Ohsaki dans la pratique ... 114
Grodotzki sur la course de fond d'Australie et de la Nouvelle Zélande, sur la mésure du temps d'entraînement, sur lui-même et sur d'autres ... 115
K. PAP: Dopping ... 116
L. KAPCSOS—S. KLEMENT: Questions idéologiques dans la théorie de l'éducation physique — une contribution 117
L'éducation physique et le sport dans les écoles ... 119
I. PERLAKY: La charge des élèves pendant la leçon de l'éducation physique ... 119
GY. JÁMBOR—E. MADARÁSZ: Nos corps enseignants et la culture physique de la jeunesse scolaire ... 120
I. TÓTH: La vie sportive de cinq mille pionniers de Szombathely ... 122
H. PÜNKÖSTY: Le classement doit concerner les progrès — une contribution à la discussion sur la note de l'éducation physique ... 122
L. SOMORJAI: Professeurs d'éducation physique opportunistes ... 124

CONTENTS

A. KARDOS: Social Demands and Physical Education ... 97
J. HOFFER: The UEFA Tournament as the International „Graduation" of Young Football Players ... 98
J. VEDRES: Ice Hockey World Championship in Stockholm ... 100
GY. LAKATOS: About the Table Tennis Sport ... 102
Z. ANTAL: Track and Field Results Quarter of a Century Ago and Today ... 104
L. ZARÁNDI: High Jump with »Belly Roll« Technics ... 106
L. H.: Is Isometric-Static Muscular Training Useful or Harmful? ... 108
World News ... 110
Sport Calendar for April ... 112
I. SÁROSI: The Principles of the Ohsaki Breast Stroke in the Practice ... 114
Grodotzki: The Long Distance Running in Australia and New-Zealand; Measure of Training Time: about Himself and Others ... 115
K. PAP: Doping ... 116
L. KAPCSOS—S. KLEMENT: Ideological Problems in the Theory of Physical Education — Contribution ... 117
Physical Education and Sports in the Schoole ... 119

INHALT

A. KARDOS: Die gesellschaftlichen Ansprüche in bezug auf die Körpererziehung ... 97
J. HOFFER: Das UEFA-Tournier, internationale „Matura" der jungen Fussballspieler ... 98
J. VEDRES: Eishockey-Weltmeisterschaft in Stockholm ... 100
GY. LAKATOS: Über den Tischtennissport ... 102
Z. ANTAL: Ergebnisse in der Leichtathletik vor einem viertel Jahrhundert und heute ... 104
L. ZARÁNDI: Hochsprung mit Wendesprungtechnik ... 106
L. H.: Ist die isometrisch-statische Kraftenwicklung nützlich oder schädlich? ... 108
Weltrundschau ... 112
Wettkampfkalender für April ... 112
I. SÁROSI: Die Theorien des Ohsaki-Brustschwimmens in der Praxis ... 114
Grodotzki über den Langstreckenlauf Australiens und Neu-Seelands, über die Trainingszeit, über sich selbst und andere ... 115
K. PAP: Reizmittel ... 116
L. KAPCSOS—S. KLEMENT: Weltanschauungsfragen in der Theorie der Körpererziehung — Ein Beitrag ... 117
Körpererziehung in der Schule ... 119

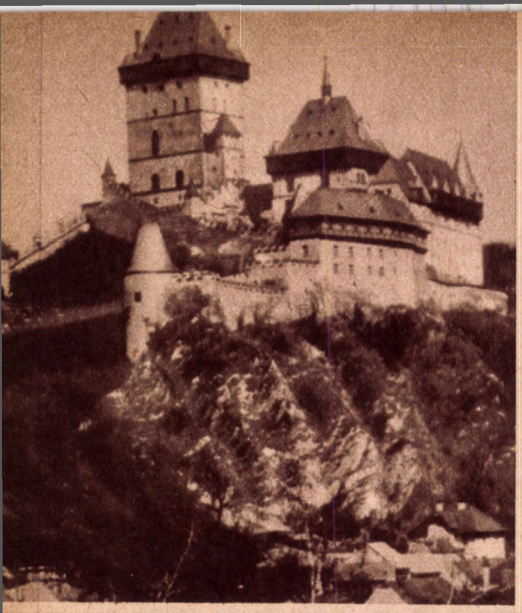
СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

А. Кардош. Общественные запросы и физкультура ... 97
Й. Хоффер. Турнир УЭФА — международный «экзамен» для молодого поколения футболистов ... 98
Й. Ведреш. Чемпионат мира по хоккею с шайбой в Стокгольме ... 100
Д. Лакатош. О настольном теннисе как спорте ... 102
З. Антал. Результаты по атлетике четверть века назад и теперь ... 104
Л. Заранди. Прыжки в высоту техникой «перекат» ... 106
Л. Х. Полезно или вредно заниматься изометрическо-статической силовой тренировкой? ... 108
Мировая хроника ... 110
Дневник соревнований в апреле ... 112
И. Шароши. Принципы плавания брассом по способу Ошаки на практике 114
Гродоцкий о беге на дальние дистанции в Австралии и Новой Зеландии, о себе и о других ... 115
К. Пап. Допинг ... 116
Л. Капчош, Ш. Клемент. Идеологические вопросы в теории физкультуры. — Реплика ... 117
Физкультура и спорт в школе ... 119

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: 155—623. Kiadja a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat. Felelős kiadó: Ungur Imre igazgató. Kiadóhivatal: Budapest, VIII., Rákóczi út 57/c. 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.





AZ IBUSZ KÜLFÖLDI SPORTUTAZÁSAI



Csehszlovákia—Magyarország labdarúgó mérkőzés, Prága (5 nap)

A chilei világbajnokságon a legjobb európai csapatnak bizonyult csehszlovák együttes otthonában ad alkalmat a visszavágásra a magyar csapatnak, ami talán az év legérdekesebb labdarúgó eseménye lesz, a mi szempontunkból. Az utazás részvevői megtekintik Prágát, autóbuszkirándulásokat tesznek a híres fürdőhelyekre, Marianské Laznéba, Karlovy Varyba és Plzenbe.

Utazás külön autóbusszal.

Részvételi díj: 1200,— Ft.
Költőpénz: 200,— Kcs = 276,— Ft.

Indulás időpontja: június 1.

Szovjetunió—USA atlétikai viadal, Moszkvában (6 nap)

Az olimpiai versenyek gerincét alkotó atlétikában a többi nemzeteket messze megelőző két együttes összecsapása szinte az olimpia főpróbáját jelenti.

Utazás repülőgéppel.

Részvételi díj: 2290,— Ft.
Költőpénz: 21,— Rzl. = 337,— Ft.

Indulás időpontja: július 20.





1963

Szovjetunió—Magyarország labdarúgó mérkőzés, Moszkva (8 nap)

A világ labdarúgásának élvonalába tartozó két baráti együttes nagy érdeklődéssel várt hagyományos találkozója. Útközben a részvevők megtekintik Kievet is, majd Moszkvában sorra látogatják a Lenin mauzóleumot, a Kremlt, a Tretyakov képtárat és a többi nevezetességeket.

Utazás vonattal, hálókocsival.

Részvételi díj: 1985,— Ft.
Költőpénz: 30,— Rbl = 481,— Ft + belépőjegy a mérkőzésre.

Indulás időpontja: szeptember 20.

Szovjetunió—Magyarország labdarúgó mérkőzés, Moszkva (6 nap)

Az előző utazástól csak annyiban tér el, hogy annak csak moszkvai programját teljesítik a részvevők.

Utazás repülőgéppel.

Részvételi díj: 2290,— Ft.
Költőpénz: 21,— Rbl. = 337,— Ft. + belépőjegy a mérkőzésre.

Indulás időpontja: szeptember 21.

Vívó világbajnokság, Gdansk.

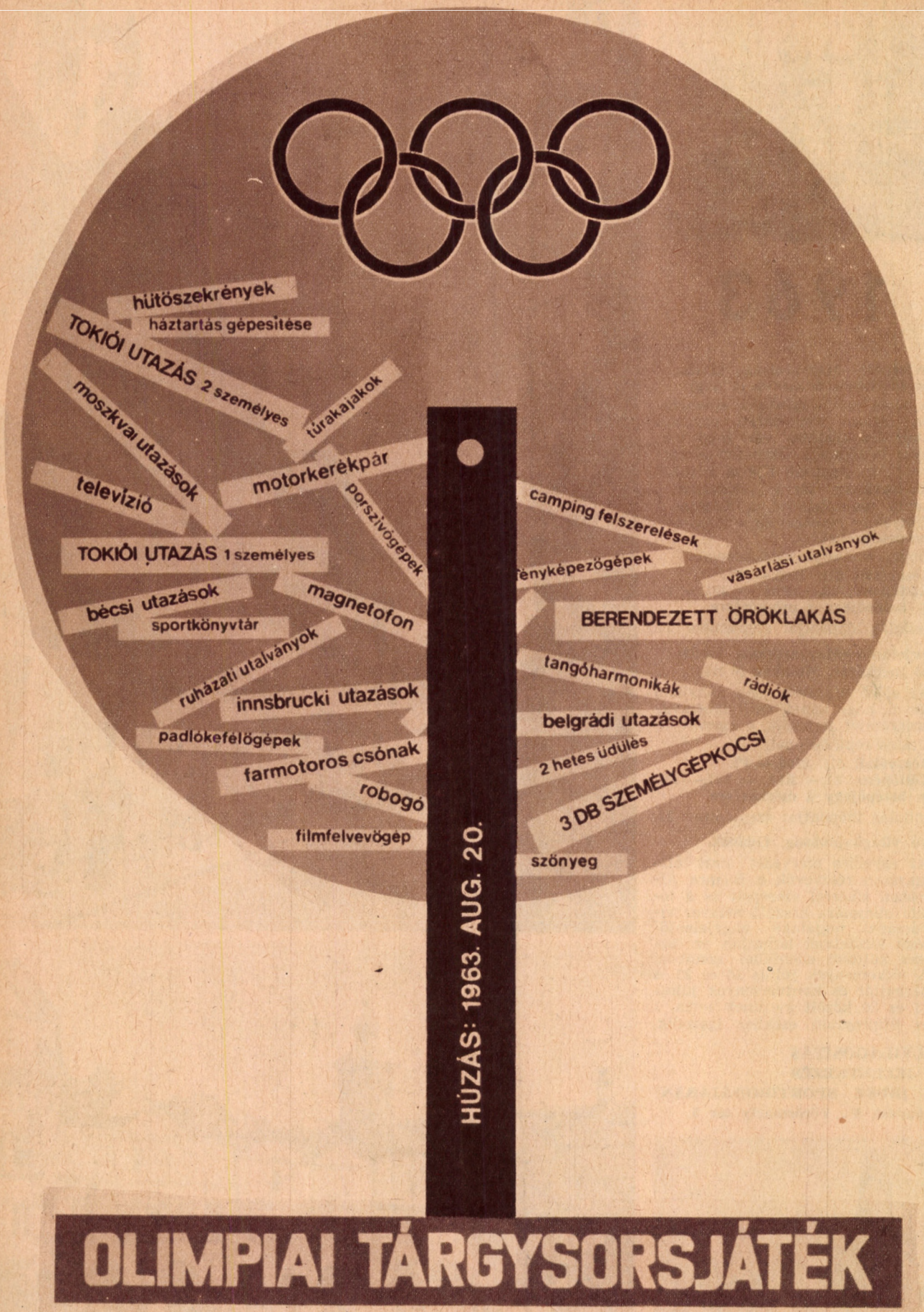
Az egyelőre szervezés alatt álló utazáson részvevők a Buenos Airesben sikerrel szerepelt és a tokiói olimpiára készülő magyar vívócsapat tagjainak nagyjelentőségű küzdelmét láthatják az összes külföldi ellenféllel szemben. A tőrversenyek július 16 és 23, a párbajtőr és kardversenyek július 23 és 30 között kerülnek sorra, s az útiprogram ezekhez igazodik.

FELVILÁGOSÍTÁS ÉS JELENTKEZÉS AZ IBUSZ SPORTIRODÁJÁBAN!
Budapest, V., Vörösmarty tér 5.








hűtőszekrények
háztartás gépesítése
TOKIÓI UTAZÁS 2 személyes
moszkvai utazások
túrakajakok
televízió
motorkerékpár
porszívógépek
camping felszerelések
TOKIÓI UTAZÁS 1 személyes
fényképezőgépek
vásárlási utalványok
bécsi utazások
sportkönyvtár
magnetofon
BERENDEZETT ÖRÖKLAKÁS
ruházati utalványok
tangóharmonikák
rádiók
innsbrucki utazások
belgrádi utazások
padlókefélőgépek
2 hetes üdülés
farmotoros csónak
3 DB SZEMÉLYGÉPKOCSI
robogó
filmfelvevőgép
szőnyeg
HÚZÁS: 1963. AUG. 20.
OLIMPIAI TÁRGYSORSJÁTÉK



TÁBOROZÁS



AZ

Óbudai Sportszergyár

CAMPING CIKKEIVEL



CÉLBA ÉRHET – AUTÓT NYERHET

GÉPKOCSI NYERESÉNYBETÉTKÖNYVVEL

AZ ÁPRILIS 30-IG MEGVÁLTOTT BETÉTKÖNYVEK MÁR AZ AUGUSZTUSI SORSOLÁSON RÉSZT VESZNEK



GÉPKOCSI NYERESÉNYBETÉTKÖNYV

VÁLTHATÓ AZ

ORSZÁGOS TAKARÉKPÉNZTÁR FIÓKJAINÁL ÉS A POSTAHIVATALOKNÁL



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

sport és tudomány



VII. ÉVFOLYAM
5 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1963 MÁJUS HÓ
INDEX 25752

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA







TÚRÁZZ! PIHENJ! ÜDÜLJ!

TÖLTSD A TAVASZT
TÖLTSD A NYARAT
A TURISTAHÁZAKBAN!

TÚRISTAHÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALAT

Budapest, VI., Lenin krt. 55. Telefon: 224-230 224-412.



Amikor kibomlanak a májusi zászlók

Csattognak a szélben a selyemlobogók. Napsugárban fürdő nemzetiszínű, vörös, halványkék s olimpiai karikás zászlók erdeje ring a menetelők fölött. A kék, a piros, a fehér, a zöld, a lila, a fekete, a sárga és szinte a szivárvány minden színe ott libben a sorokban, a legkülönbözőbb összetételekben. Nem is lehetne szabad május elseje sudártermetű, játékoskedvű sportoló fiatalok erőt sugárzó felvonulása nélkül!

Sport és május — örökös frigyre léptek. Hiszen már az elnyomás elleni harc korában, a „háromszor nyolcas" követelésben is benne foglaltatott: nyolc óra munka, nyolc óra pihenés és — nyolc óra szabadidő. S hogy akik mindezért küzdöttek, azok ez utóbbinál a sport örömeit is számításba vették, azt nagyszerűen példázták saját életükkel: még az ennél sokkalta rövidebb szabadidejüket is úgy hasznosították, hogy politikai képzettségük fejlesztése és műveltségük gyarapítása mellett időt szakítottak testük edzésére is. Hogyne lenne hát még inkább elmaradhatatlanul szerves része a sport mai májusainknak, melyeknek első napján a kivívott szabadságon belül már a megnövekedett szabadidőt, s az épülő szocializmusban kivirágzott testnevelést és sportot is ünnepelhetjük.

Nem véletlen, hogy a moszkvai Vörös téren, s a szocialista országok fővárosaiban, közöttük szép Budapestünk felvonulási terén is, mindenütt ott sereglenek a májusi menetben népes csapataikkal a sportoló fiatalok, s a legnevesebb, ország- és világszerte ismert, híres versenyzők is. Tudjuk, hogy mit köszönhetünk a hajdani májusok harcosainak, s közvetlenül élvezzük áldásait mindannak, amit csak a szabadság és a szocializmus nyújthat az embernek. Ott menetelünk hát mi is a sorban, együtt dobbannak lépteink a munkások, a katonák, a háziasszonyok, a parasztok, az értelmiségiek, s a tudósok lépéseivel. Mi sportolók — egyek vagyunk velük, amint hogy ők is — együtt sportolnak velünk.

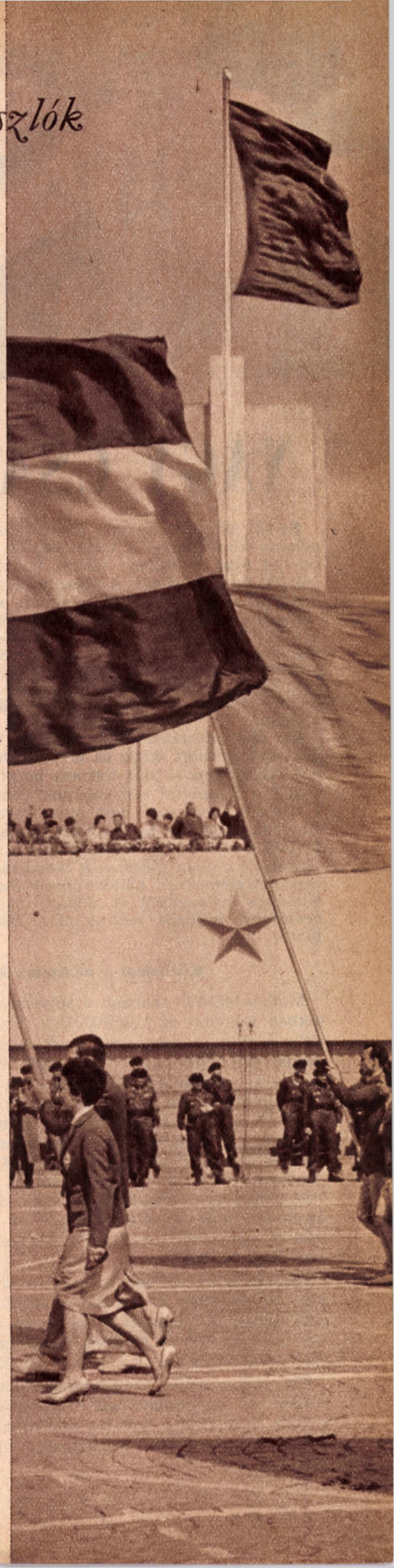
S e májuson még inkább elmondhatjuk ezt, mint bármely eddigin. Ez lesz ugyanis az első májusunk, amelyet az ország a szocializmus teljes felépítésének szakaszába lépve, a sportmozgalom pedig az egységes szervezetté alakulás útjára térve ünnepel.

E május elseje külön is kettős ünnepünk tehát. Ünnep számunkra, hogy leraktuk a szocializmus alapjait, s immár a teljes felépítés munkáján dolgozunk, hiszen ez sok-sok eredményünk örömteli számbavételét, s az élet minden területén új sikerek kivívásának kezdetét jelenti. És ünnep számunkra, a sportmozgalom szervezeti fejlődése is, hiszen ez sem máson, mint a testnevelésben és a sportban eddig elért eredményeinken alapszik, s meggyőződésünk szerint szintén további sikerek biztos forrása lesz. Ám miképp eddig országunk egészének és sportmozgalmunk fejlődésének eredményeihez egyaránt szükség volt a mi munkásságunk gyümölcseire is, éppúgy szükség van valamennyiünk erőfeszítéseire a jövőben is mind az országépítés nagy célkitűzéseinek, mind a sportmozgalom számunkra igen jelentős feladatainak sikerrevitelében.

Májusi felvonulásunk kettős hittétel is hát egyben: hitet teszünk amellett, hogy becsülettel vállaljuk a ránk eső részt mind az országépítés, mind a sportmozgalom fejlesztésének nagy munkájából. Dolgozzunk bár az ipar, a mezőgazdaság, vagy az értelmiségi munkaterület bármely posztján, legyünk bár a sportmozgalom vezetői, edzői, oktatói, tudományos munkatársai, vagy egyszerű közkatonái — fokozott felelősséggel végezzük mindennapi munkánk. S vegyünk bár részt nagyszerű mozgalmunkban akár csak a játékos szórakozás, vagy erőnk, ügyességünk s egészségünk megőrzésének igényével, akár mint az élsport országos és nemzetközi szintű csúcsainak ostromlói, vagy a sportmozgalom egyesületi, helyi, közép- és felső irányító szerveinek felelős vezetői és társadalmi munkásai — még az eddigieknél is nagyobb odaadással törünk az újabb sikerekre.

Van mi lelkesítsen és van munkánk bőven. Hiszen hogyne lelkesítene az, hogy idén először már az országos sportnapok keretében is felmérhetjük, s ország-világ elé tárhatjuk: milyen sokrétű a mi sportmozgalmunk! És hogyne késztetne ugyanez munkánk jobb végzésére is: hiszen tudjuk, hogy csak a sok apró fogaskerék pontos egybekapcsolódása biztosíthatja e fesztivál olyan sikerét, amely az élsport vonzó erejével újabb és újabb ezrekben, s tízezrekben is felkelti majd a sportolás iránti vágyat. A sportolók legjobbjait, s az edzőket, vezetőket és tudományos kutatókat pedig hogyne lelkesítené az, hogy ismét az olimpiai játékok nagy próbatétele előtt állunk. S hogyne késztetné ez a nagy tét őket is, valamennyiüket arra, hogy mindent megtegyenek a magyar sport sikeres tókiói szereplése érdekében.

Amikor idén a sportolók csoportjának élén kibomlanak a májusi zászlók, ez kissé már az átalakulóban levő sportmozgalom új, jelképes zászlóbontása is lesz. Mert bár a szervezet még csak formálódik, jövőbeni sikereinek alapjait mégis már most vetjük meg. Erre gondolunk a májusi menetben, s ezért gyürkőzünk kettőzött erőfeszítéssel munkánk végzésének. Nagyszerű, szocialista távlatok lelkesítenek ebben minket.





NAGY CSATÁK

Ez év március közepén Moszkvában gyűltek össze — néhány kivétellel — a világ legjobb súlyemelői, hogy a szovjet főváros díjáért tartott hagyományos versenyen mérjék össze erejüket. A Moszkva Kupa amolyan tavaszi hadgyakorlat a súlyemelő világban, amelyen a felvonuló nemzetek szemügyre veszik saját erőiket és az ellenfelekét — félúton az elmúlt évi és a következő világbajnokság között. Míg azonban a katonai hadgyakorlaton csak mímelik a harcot, addig a súlyemelők márciusi seregszemléjén „élessel lőnek", igazi nagy összecsapáson döntik el: az adott időszakban kik a legerősebb emberek a világon.

Az idei Moszkva Kupa minden eddiginél nagyobb mezőnyt gyűjtött össze és eredményeiben is — elődjeihez viszonyítva — dús termést hozott. Március 15 és 17 között a Luzsnyiki sportcsarnok dobogóján 5 felnőtt és 3 ifjúsági világcsúcs dőlt meg. Összehasonlításul megemlítjük, hogy az igen sikeres budapesti VB-n is csak 4 világcsúcsot adtak át a múltnak.

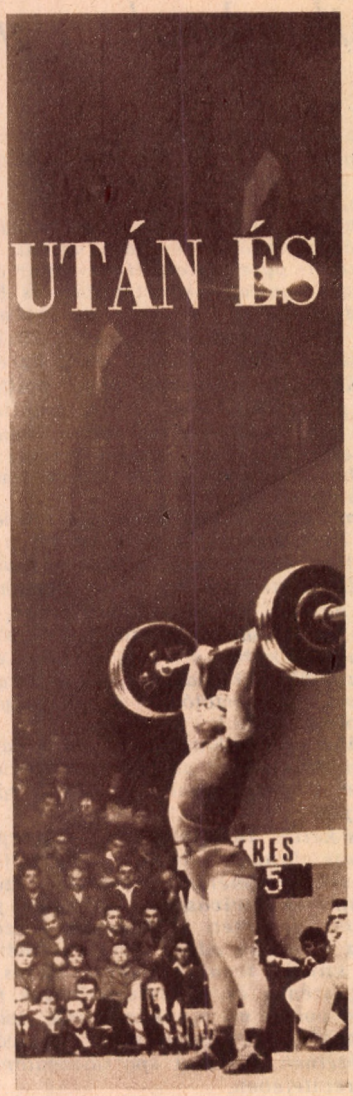
Ezúttal azonban mégsem a Moszkva Kupáért folytatott versenyt elemezzük, hanem annak kapcsán a súlyemelés általános helyzetéről és néhány sajátos problémájáról beszélünk, különös tekintettel a közeledő tokiói olimpiára.

Küzdelem a nemzetek között

Mint a legtöbb sportág, a súlyemelés is nemzeti keretekben fejlődött és fejlődik. Úgy értjük ezt, hogy szinte ritka kivétel a magányos nagy egyéniség, egy nemzet rendszerint több kiváló képességű versenyzővel rendelkezett a múltban és rendelkezik ma is. Ez a sport sem szálanként, hanem bokorban termi kiválóságait, éppúgy, mint az úszás Ausztráliában, az asztali tenisz Kínában, vagy akár a labdarúgás Magyarországon. Szinte egyedülálló például az angol Martin esete, aki évek óta szólóban képviseli a hatalmas szigetországot a világ súlyemelő vetélkedésein, s méghozzá az első vonalban. A tipikus azonban, hogy a súlyemelésben is voltak és vannak vezető nemzetek, országok, amelyek megszerezték a vezető pozíciókat.

Megszerezni azonban könnyű, megtartani viszont nehéz. És itt ismét az történt a súlyemelésben, ami más sportágban is megesett, hogy egyes országok egy ideig biztosan uralták a hatalmi pozíciókat, de közben más nemzetek törtek fel és kiszorították őket onnan.

Valamikor például legendás szerepük volt a súlyemelésben az egyiptomiaknak, irániaknak, irakiaknak. Ma bizony a harmadik vonalba szorultak vissza, habár erőfeszítéseikkel, hogy a régi dicsőséget visszaszerezzék, nem hagytak fel.



ELŐTT A UTÁN ÉS

Hat évig tartott Amerika és a Szovjetunió párharca a súlyemelő világelsőségért. Bob Hoffmann legyőzhetetlennek hitt legényei csak hat év után tették le a fegyvert a félelmetes iramban és tömegben feltörő szovjet nehézatléták előtt és azóta sem tudnak feltápászkodni.

A kisebb közép- és keleteurópai országok közül elsőnek a lengyelek törtek be a bajnokok szentélyébe. Olimpiai aranyérmet nyertek, világbajnokságokat szereztek, ami a szovjet és amerikai harapófogó szorításában nem volt könnyű dolog. Örömük azonban nem sokáig tartott. Egy-két év leforgása alatt a magyarok nyomultak fel és leszorították lengyel barátainkat az előkelő helyről.

A magaslati állásokért folytatott csatározás tehát a súlyemelésben rendkívül hullámzó volt, és természetesen máig sem dőlt el véglegesen. A pillanatnyi helyzet megismeréséhez némi támpontul szolgál az alábbi kis táblázat.

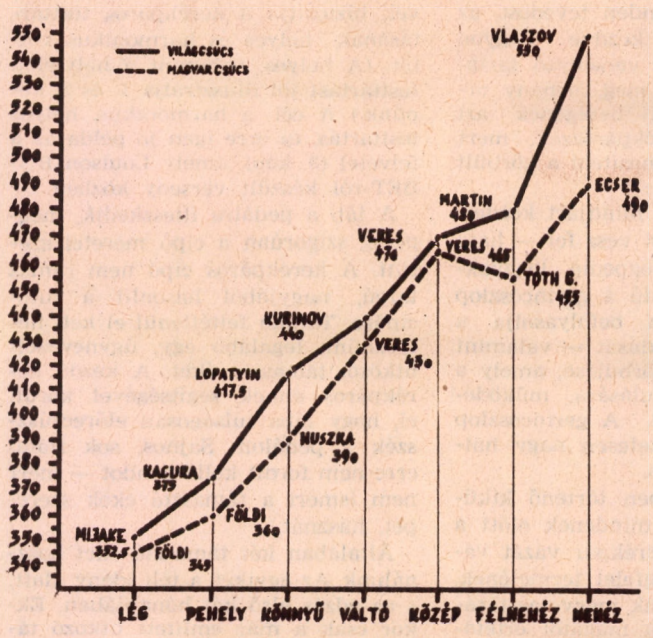
A 28 nyilvántartott súlyemelő világcsúcs megoszlása országonként 1963. április 1-én

Szovjetunió 12	Magyarország 5		Japán 4	
	Anglia	1	USA	2
	Lengyelország	1	KNDK	1
	CSSR	1	Finnország	1

Egy pillantás a táblázatra meggyőz bennünket arról, hogy a Szovjetunió ma jelentős fölénnyel vezet a súlyemelésben a többi nemzetek előtt. Pedig a valóság még kedvezőbb a szovjetek javára, mint a csúcsok mutatják. Ha ugyanis nem gyakorlatonként (nyomás, szakítás, lökés) vizsgáljuk a helyzetet, hanem csupán az összetett eredményeket tekintjük (márpedig világbajnokságokon, olimpiákon ez számít), akkor a szovjet fölény túl van az 50 százalékon. Egészen pontosan pillanatnyilag a 7 súlycsoportból négyet tartanak kézben a Szovjetunió versenyzői.

Másfelől viszont a két amerikai csúcs ebben az értelemben nem olyan értékes, mint az egy angol csúcs, mert az utóbbi összetett rekordot jelent, míg az amerikaiak két rekordja részeredmény. (March félnehézsúlyú nyomás és Schemansky nehézsúlyú szakítás.)

SÚLYEMELÉSBEN



A magyarok 5 világcsúcsa és ezzel második helye, megfelel a realitásnak, habár ennek is van néhány szépséghibája. Az egyik az, hogy az öt világcsúcsból négy ugyanazon versenyző (Veres Győző) nevéhez fűződik, s csak az ötödik (pehelysúlyú nyomás) Földi Imréé. A másik, hogy az öt világcsúcsunkból csupán egy összetett (ha úgy tetszik bajnoki) eredmény: Veres középsúlyú világrekordja. A többi demonstratív szempontból értékes csupán, de a nagy versenyeken helyezések szempontjából nem jön számításba.

A lényeg tehát az, hogy a súlyemelő világban elfoglalt második helyünk jelenleg szilárd, a moszkvai verseny hitelesítette a budapesti VB-n elért eredményeinket. Ugyanakkor azonban a középsúly kivételével a többi súlycsoportban még nem értük el a legjobbakat, habár egyik-másikban már megközelítettük. Grafikonunk szemlélteti az összetett világcsúcsok és a magyar világcsúcsok jelenlegi viszonyát.

(Megjegyzés: Veres Győző középsúlyú magyar csúcsa jobb az érvényes világcsúcsnál.)

A „leszakadt" szakítás

Tizenegy évvel ezelőtt a helsinki olimpián a súlyemelésben is ragyogó eredmények születtek, amelyek az egész világ elismerését váltották ki. Ki gondolt akkor arra, hogy tíz esztendővel később az egyes súlycsoportokban 20—30—40, sőt a nehézsúlyban 70 kilóval túlszárnyalják ezt a teljesítményt az erős emberek. A helsinkiek közül Budapesten már csak két amerikai — Kono és Schemansky — volt található, a régi rekordokat, a régi eredményeket egy új generáció szárnyalta túl.

Bennünket azonban ezúttal az érdekel — hogyan? Érdemes egy pillantást vetni táblázatunkra, mely a tíz év alatti fejlődést gyakorlatokra bontva is bemutatja.

A táblázat azt tünteti fel, hogy a győztesek teljesítményei között Helsinkitől Budapestig hány kilogrammos volt a különbség — természetesen a budapesti győztesek javára.

Súlycsoport	Nyomás	Szakítás	Lökés	Összesen
Légsúly	15	10	12,5	37,5
Pehelysúly	20	2,5	2,5	25
Könnyűsúly	27,5	5	20	52,5
Váltósúly	15	2,5	5	22,5
Középsúly	30	2,5	10	42,5
Félnehézsúly	27,5	—	7,5	35
Nehézsúly	27,5	10	42,5	80
Összesen	162,5	32,5	100	295

Ezek szerint Helsinkitől a budapesti VB-ig, tíz év alatt a hét súlycsoportban összesítve 295 kilógrammal emelkedett az összteljesítmény. Ennyivel többet emelt a hét bajnok Budapesten, mint Helsinkiben. Ám ez a horribilis nagy emelkedés, ez a csaknem háromszáz kiló hogyan oszlik meg a három gyakorlat (nyomás, szakítás, lökés) között?

Rendkívül egyenlőtlenül. Míg nyomásban tíz év alatt összesen 162,5 kilóval emelkedett a hét súlycsoport összteljesítménye, addig lökésben 100 kilóval, szakításban pedig csupán 32,5 kilóval. Egy súlycsoport átlagban nyomásban 23,2 kilóval, lökésben 14,3 kilóval tudta növelni teljesítményét tíz év alatt, szakításban viszont mindössze átlagban 4 és fél kilóval emelnek többet manapság, mint egy évtizeddel ezelőtt. Sőt ehhez még a pontosság kedvéért hozzátehetjük, hogy a lökésben is megváltozik az arány, ha Jurij Vlaszov rendkívüli egyéniségét számításon kívül hagyjuk. Ő ugyanis Budapesten 42,5 kilóval többet lökött, mint a helsinki első Davis, nélküle tehát a lökésgyakorlatokban történt emelkedés sokkal kisebb mérvű lenne.

Az egész nem volna érdekes, ha csupán a számokkal való játék volna. A számok összehasonlítása azonban ezúttal fontos jelenségre világít rá.

A legnagyobb fejlődés tehát a nyomásgyakorlatban mutatkozik. A legkisebb (az előbbinél ötször kisebb!) a szakításban. Mit mutat ez? Azt, hogy a legnagyobb izomerőt kívánó gyakorlatban, a lökésben, gyorsabb az előrehaladás, mint a robbanékonyságot igénylő szakításban. A világ súlyemelői számos segédeszközt használtak és használnak, amelyek mind a nyomás javítását szolgálják, de kevés eszközük van a robbanékonyság növelésére. Szerepet játszanak ebben az „egyenlőtlen fejlődésben" fiziológiai tényezők is, ezeknek a kifejtéseit azonban hagyjuk az orvostudományra.

Amikor tehát felteszik a kérdést: meddig tarthat még a súlyemelő teljesítmények emelkedése, véget ér-e ez egyáltalán valamikor, akkor a válasznál figyelembe kell venni azt is, hogy bizonyos gyakorlatok (szakítás, lökés) még nagyon sok tartalékot rejtenek magukban. Biztosak lehetünk benne, hogy ennek a sportágnak rohamos fejlődése közben megtalálják a módját annak is, hogy gyorsítsák a fejlődést az „elmaradt" fogásnemekben.

*

Az elmúlt évtizedben tehát bebizonyosodott, hogy a súlyemelés nem statikus sport — ahogy azt a laikusok gondolják, abban a hiszemben, hogy erős emberek minmindig voltak és mindig lesznek. A nemzetek közötti rivalizálás új és új módszerek felfedezéséhez vezetett, aminek eredményeképpen kiélesedett a verseny a legnagyobb súlyemelő országok és egyéniségek között és tart a mai napig is. Ennek az acéltusának most másfél éven belül két nagy állomásához érkezünk. Az egyik az 1963-as világbajnokság, a másik a tokiói olimpia. A jelek, elsősorban éppen a márciusi Moszkva Kupa tanúsága szerint — mindkét világversenyre mindenütt olyan erőfeszítéssel készülnek a súlyemelők, ahogyan eddig még talán sohasem tették. A sportág magyar képviselői ezúttal komoly esélyekkel indulnak el a világ legjobbjai között.

Novobáczky Sándor

A kerékpáros testtartása

Franciaországban talán az országúti kerékpározás a legelterjedtebb, legnépszerűbb sportág — következésképpen a legfejlettebb is. Ami titok létezik tehát ebben a szép, de korántsem könnyű sportágban, azt feltehetően kikutatták már a kerékpározás francia tudósai — és éppen ezért, tőlük tanulni nem lehet haszontalan. Nem lehet az tapasztalataik átvétele, ezért vesszük át mi is Daniel CLEMENT országos szakfelügyelő cikkét, amely az Education Physique et Sport című folyóiratban jelent meg, és amely a kerékpárversenyzés néhány alapvető, elsősorban a kezdő kerékpáros számára fontos kérdésével foglalkozik — az edző szemszögéből.

„Ránk, edzőkre és oktatókra nagy felelősség hárul — kezdődik a cikk — a mi feladatunk a fiatal sportoló formálása, alakítása fizikailag, és némely szellemi vonatkozásban is. Az alábbiakban, most a sportoló fizikai alakításáról szólnék, s kezdem mindjárt egy meglehetősen elterjedt nézet cáfolásával. Sokan úgy vélik, hogy a versenykerékpározás következtében a versenyző hátgerince deformálódik, s ez velejárója a sportágnak. Ez azonban csak feltételesen igaz: a sportoló hátgerince csak *deformálódhat!* — mégpedig akkor, ha a kezdet-kezdetén rossz tartásban kerékpározik, gépének méretei nem megfelelőek. Nem szabad elfelejtenünk, hogy a kezdő, 15—20 év közötti fiatalember szervezete fejlődőben van, izomzata éppen „tanonc-ideje" alatt erősödik. Ez teszi szükségessé, hogy már az indulásnál el kell kerülnünk minden tévedést, az első pillanattól kezdve nagyon ügyelnünk kell a versenyző tartására. (Itt jegyzem meg, néhány orvos görbült hátú betegének azt ajánlja, hogy kerékpározzék, mert azzal ki lehet egyenesíteni a görbült gerincet.)

Ha a kerékpáros mindjárt kezdetben rossz testtartást vesz fel — háta deformálódhat. Mégpedig leggyakrabban tapasztalható a gerincoszlop elgörbülése — ez befolyásolja a mellkasi rész alakulását — valamint az ágyékcsigolya görbülése, amely a belső részek alakulására, működésére van hatással. A gerincoszlop görbülése természetesen nagy hátrány a légzésnél is.

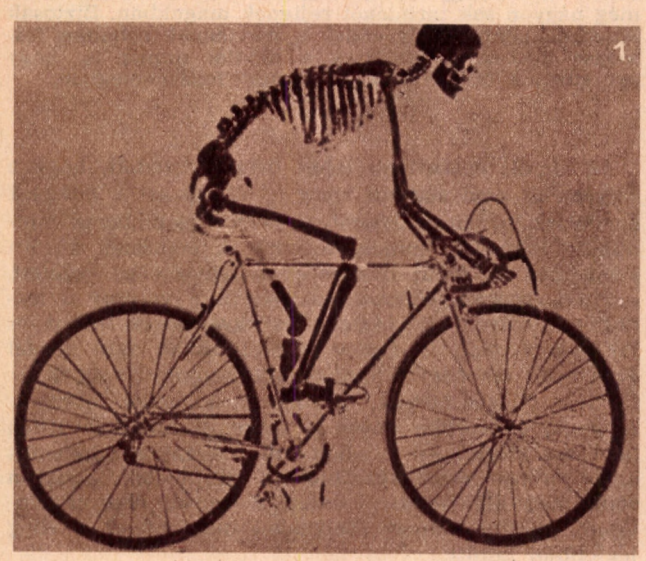
E hibák kezdetben történő kiküszöbölése végett, mindenek előtt a versenyző olyan kerékpár vázat válasszon, amely megfelel termetének. A váz magasságának megválasztásánál elkövetett hiba magától értetődően kihat a váz hosszúságára is. A legjobb — ám sajnos a legköltségesebb is — ha a versenyző méretre, magának csináltatja a vázat. Erre azonban csak a nagy versenyzőknek van módjuk.

Nagy általánosságban el lehet mondani, hogy a kerékpáros testtartása aszerint változik, hogy milyen testi felépítésű, milyen csontvázának tagozódása: lábai, gerincoszlopa, karjai. Ennek a tagozódásnak megfelelően a kerékpáron három támpontunk van: a pedálok, a nyereg és a kormány. E támasztékok közötti távolság, helyesen számolva a csontváz hármas tagozódásának méreteivel, biztosítja a kerékpáros testtartásának helyes és harmonikus voltát. (A helyes, valamint a helytelen testtartást jól illusztrálja 1. és 2. képünk.) A cél a harmonikus, helyes testtartás, és erre igen jó példa az a felvétel (3. kép), amely Louison BOBET-ról készült verseny közben.

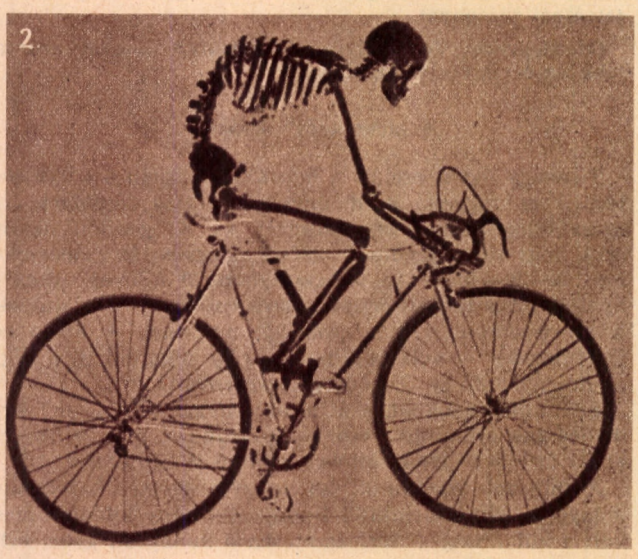
A láb a pedálra illeszkedik, mégpedig szigorúan a cipő méretei szerint. A kerékpáros cipő nem rámás talpú, nagyjából hasonlít a futócipőre. Talpán feltétlenül el kell helyeznünk legalább egy, úgynevezett ütköző, támasztó éket. A kezdő kerékpáros ennek segítségével kerüli el, hogy lába túlságosan előrecsúszszék a pedálon. Sajnos, sok fiatal erre nem fordít kellő gondot — mert nem ismeri a támasztó ékek szerepét, hasznát.

Általában két támasztó éket használunk. Az egyiket a téli idény alatt, s az edzés első két hónapjában. Ekkor csak a már említett ütköző támasztó ékre van szükség. Ez bőrből készül, s szélessége a cipő méretei szerint változik 4,5—6 cm között. Az úgynevezett második támasztó éket — húzó ék — két hónappal a versenyek előtt kell felszerelni az ábrán látható módon. (Az 1. az ütköző, a 2. a húzó ék.) Ennek szerepe kettős. Egyrészt meggátolja, hogy hegyes-völgyes terepen a versenyző lába kiugorjék a lábkosárból, másrészt pedig elősegíti, lehetővé teszi a körkörös hajtást.

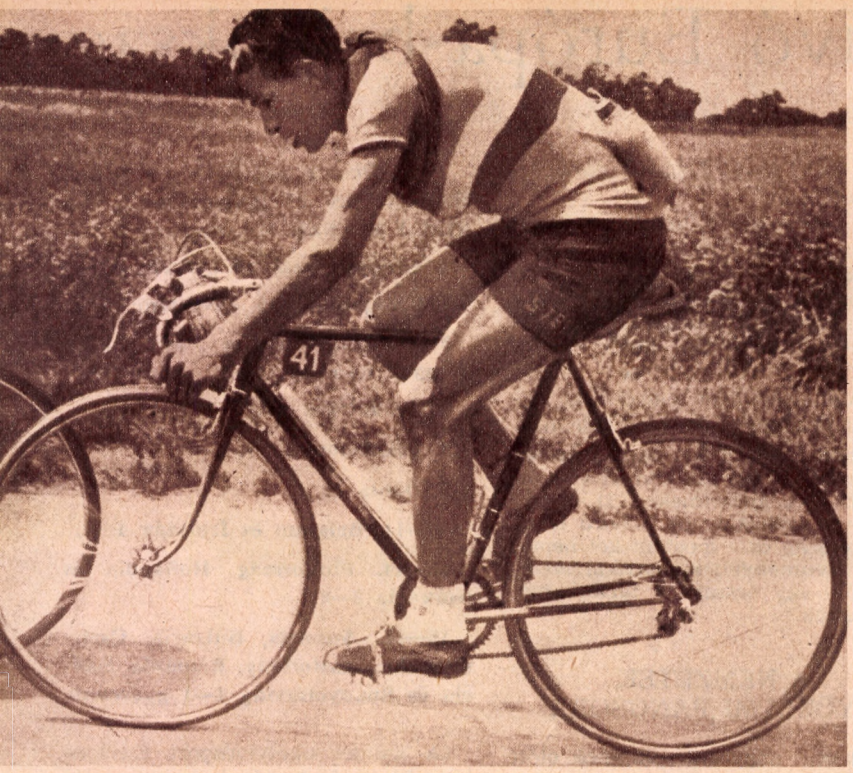
Az ütköző támasztó ék felszerelésének távolsága a cipő nagyságától függően: (Az ábrán szaggatott nyíllal jelzett távolság.)



A helyes testtartás



A helytelen testtartás

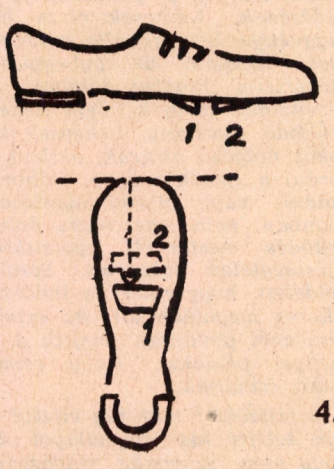


3.

Louisan Bobet, az 1954. évi profi országúti VB nyertese

Cipő mérete:	Táv cm:
37	10 —10,5
38	10,5—11
39	11 —11,5
40	11,5—12
41	12 —12,5
42	12,5—13
43	13 —13,5
44	13,5—14
45	14 —14,5
46	14,5—15

Aki rendszeresen használja mindkét éket az ajánlott módon, annak lába sohasem ugrik ki a pedálból. Továbbá elősegíti, hogy a versenyző csak annyira szorítsa be lábát, hogy mindig érezzen a pedálon egy kis oldal-játékot, mert ennyi lazaság hí-



4.

A támasztó ékek elhelyezése

ján ízületi fájdalmak léphetnek fel.

Miután talpunkat jól elhelyeztük a pedálon, vegyük a következő fontos tényezőt: a lábszárak helyzetét. Ennél a nyereg magassága a döntő, amelyet így határozhatunk meg: Helyezzük sarkunkat a pedálra, majd emeljük a nyerget a lábszár megkívánta magasságra. Amikor a nyergen aztán elhelyezkedtünk, fogjuk meg a kormányt úgy, mint kerékpározás közben szoktuk — és ekkor a könyöknek, könnyedén meghajlítva, gyengén érintenie kell a fent levő láb térdét.

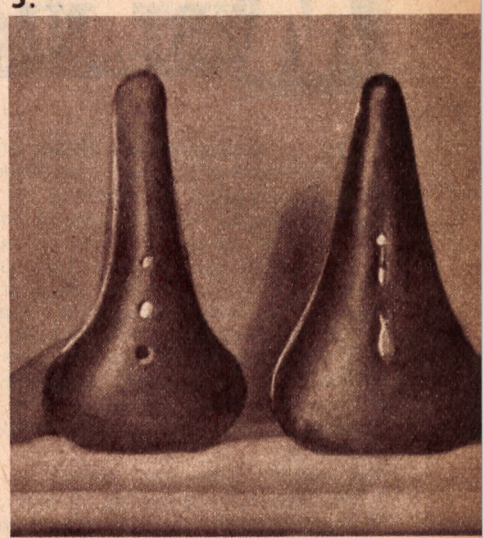
Amikor aztán, némi kísérletezés után, megtaláltuk a nekünk megfelelő tartást, s megítélésünk szerint az jó, nem kifogásolható, akkor azon ne változtassunk többé semmiféle ürüggyel. Illetve: az útvonal képét mindenkor vegyük figyelembe a testtartás kialakításakor. Hegyes, dombos vidéken a kúszó típus a helyes, ilyenkor a tartás: előre és magasan. Sík vidéken, alföldön a tartás: alacsony és hátra. Mindezt a nyereg helyzetének változtatásával érhetjük el.

Mégpedig: a magas nyereg több erőt, hajlékonyságot ad. Elől a nyereg: hegyes vidéken kedvező, mert a nehézkedés pontja előbbre kerül. A kettő kombinációja adja aztán a kúszó típust, a hegyre hajtás tartását. A másik oldalon viszont, természetes, hogy sík vidéken, amikor az egyetlen cél a minél gyorsabb haladás, a nyerget hátra és alacsonyan kell elhelyezni. Ez a tartás kevesebb erőt, de nagy hajlékonyságot igényel és nagyobb gyorsaságot eredményez. Mindezeken felül természetesen figyelembe kell vennünk versenyzőnk egyéni adottságait is.

Végül a cikk írója néhány tanácsot ad kerékpár alkatrészek kiválasztására. Utal arra, hogy a pedáloknak eléggé széleseknek kell lenniök, mert a cipő másképpen nem tud megfelelően rátámaszkodni, nem mozoghat a láb. Megjegyzi: „A jó nyereg kiválasztása sokkal fontosabb, mint sokan gondolnák. Az edzőnek kell minden esetben azon lennie, hogy versenyzője jó nyerget vásároljon. Mert kérdezzék csak meg akármelyik nagy versenyzőt: hajlandó-e eladni a versenykerékpárján levő nyerget? Majd meghallják a válaszát, s az nem lesz éppen udvarias. Mert minden versenyző a végsőkig ragaszkodik nyergéhez, amelyen végülis hosszú órákat tölt el naponta."

Nem szabad összehúzni a nyereg kiszélesedés előtti részét sem, mert akkor rosszul ülünk a kerékpáron, a rossz üléstől pedig a farizmok elmerevednek és a láb is megfájdul.

5.



Balról a rossz, jobbról a jó nyereg

„Hangsúlyozni szeretném — fejezi be tanulmányát Clement —, hogy a testtartás önmagában még nem minden. A versenyző szempontjából a legfontosabb a megfelelő erőnlét, s mindazok az erkölcsi, akarati tulajdonságok, amelyek végülis eldöntik egy-egy verseny sorsát. De ennek ellenére, az edzési tervben állandóan szerepelnie kell a testtartás javításának, mert a fiatal versenyző csak így kerülhet később a versenykerékpározás élvonalába."

Az ökölvívó Európa-bajnokság

Kontinensünk legjobb amatőr ökölvívói május 26. és június 2. között Moszkvában találkoznak, hogy XVIII. alkalommal döntsék el: kik érdemlik ki súlycsoportjukban az Európa-bajnoki címet? Ebből az alkalomból rövid történeti áttekintést adunk e jelentős versenysorozat múltjából.

Érdekes és alighanem sokan nem tudják, hogy e sportág **első** Európa-bajnokait — az 1924. évi olimpia ökölvívóversenyeinek eredményei alapján avatták. A nemzetközi szövetség ugyanis akkor úgy döntött, hogy 1924-től az olimpiai játékokon az egyes súlycsoportokban legjobban szerepelt európai ökölvívóknak az „Európa bajnoka" címet adományozza. Ez a határozat az 1928. és 1932. évi olimpiai versenyeken is hatályban volt. (Így tehát **Kocsis** Antal 1928-ban, **Énekes** István pedig 1932-ben az olimpiai aranyérem mellé az Európa-bajnoki címet is megszerezte.)

Az első „önálló" ökölvívó Európa-bajnokság 1925 májusában, Stockholmban zajlott le. Fővárosunk két alkalommal — 1930-ban és 1934-ben — volt színhelye e nagyszabású versenynek. Budapesten kívül Berlin, Milánó és Dublin közönsége is két alkalommal láthatta földrészünk legjobb öklözőinek bajnoki küzdelmeit.

Az eddig 17 Európa-bajnokság során összesen **148 bajnoki cím** talált gazdára. A győzelmeken 21 ország ökölvívói osztoztak. (A háború előtti Németország és a mostani két német állam eredményeit statisztikai szempontból egy országhoz tartozóknak tekintettük.)

A NEMZETEK GYŐZELMI RANGSORA

a moszkvai nagy összecsapások előtt így fest:

1—2. Olaszország 23 és a német ökölvívósport 23 (Németország 13, NDK 1 és NSZK 9) győzelem;

3. Lengyelország 19 győzelem;

4. Szovjetunió 15 győzelem;

5—6. Magyarország és Anglia (Nagy-Britannia) 12—12 győzelem;

7. Svédország 11;

8. Franciaország 7;

9. Dánia 5;

10—11. Belgium és Írország 4—4;

12—14. Finnország, Hollandia és Norvégia 2—2;

15—21. Ausztria, Bulgária, Csehszlovákia, Észtország, Románia, Skócia és Spanyolország 1—1 győzelem.

(A szovjet ökölvívósport Európa-bajnoki eredményeinek helyes érté-

MERT... NAGYON SZERETEM!

Jó a fényképésznek! Elkattintja a masinát és máris megörökítette a pillanatot. Hamarosan ott a kép, s rajta az ember, vagy az esemény — a pillanat. Mennyivel nehezebb az újságíró dolga! Mert, ha történetesen csak egy pillanatot akar megörökíteni, akkor is segítségül kell hívnia a pillanatot befolyásoló tényezőket. S ha már megörökít, vagy beszámol, soha sem tud megelégedni egy pillanattal... Legalább a pillanatok sorozatára törekszik...

Például — ebben az esetben is.

Értekezlet...! Sóhajtás, beletörődés az elkerülhetetlenbe. Egy pillanat... Másutt, felderült arc, tervek, gondolatok raja az értekezletre szóló meghívó láttán. És mindkettő őszinte. Az ember ugyanis úgy van vele, hogy az értekezletek megszokott rendje, ritmusa előre elálmosít. Ám az érdeklődő ember közös munkáiba vetett hite felélénkíti a részvevőket. Megpezsdül az értekezlet, vihart kavarnak a hozzászólások.

Nem is hittem volna, hogy ennyire különfélék lehetnek az értekezletek. Az ország különféle pontjairól összegyűlnek okos szót váltani, s alig kezdődik meg a beszélgetés, amikor a mellettem ülő valaki máris az órájára pillant. Lelki szemeim előtt megjelenik a pillanat, amikor átvette az értekezletre szóló meghívót. Hát igen, értekezlet...

Suttogva beszélünk. Kérdem, hogy miért ideges. Azt mondja, nem olyan egyszerű dolog itt ülni, amikor szombat van, ő Pesten értekezik, a család pedig otthon Fehérváron. Dehiszen oda majd minden órában indul vonat! Legyint — nem az a lényeg, hiszen lent kocsi vár rá, ami elviszi. Hanem ez a délután lett volna az egyetlen, amit a családra tudott volna szánni. És mégis itt ül. Az ám nemcsak ül! Alkalmi suttogó partnerem már el is fordul tőlem, zsebéből ceruzát ránt elő, szélsebesen jegyzeteket készít, fejét csóválva hallgatja a hozzászólót. Nagyon rosszalja, amit mond.

Mert a hozzászóló panaszkodik. Panaszolja a falu gondját, baját. Kevés a pénz, kicsi a támogatás, s még kisebb a megbecsülés. Pedig mennyi mindent lehetne csinálni! Olyasféléket, mint a környező gyárak, vagy a patronáló üzemek. Sürgetve kéri, teremtene rendet a központ, mármint az MTST.

Az én emberem nagyon nem ért egyet. Hümmög, dörmög, fenn is a keze. Szólni kíván. De többen megelőzik. Mások kapnak szót. Pedig, hogy szeretett volna most beszélni! Hogy megelőzze, jó irányba terelje a megbeszélést, hogy megértsék a többiek is — miről van szó. Várni kell sorára. Addig — panasz, s a falu küldöttei azt panaszolják, hogy el vannak maradva, s az átszervezéstől, a sport társadalmasításától mi mindent várnak. Végre szólhat ő is. Addigra kis papírja zsúfolásig telt feljegyzésekkel. Szenvedélyesen beszél, magyaráz, agitál.

Szavai nyomán kibontakozik, hogyan képzelik el az átszervezés lényegét. Segélytkérően mondja el, milyen legyen a falu sportja. Ne fussunk álmok után, ne várjuk, a gondok megoldását „fentről". A falu sportja szerves része, a falu kulturális és gazdasági felemelkedésének. Nemcsak része hanem függvénye. Ezt próbálja a szenvedélyes felszólaló az egybegyűltekkel megértetni. Rosszul dolgozó, kevés jövedelmű tsz-nek nem lehet jól működő sportköre. Lehetnek lelkes, sokat dolgozó aktívák, akiken megfordul a sportkör ügye, előbbre haladása, vagy visszahanyatlása. Ez azonban nem egészséges dolog. A fejlődés mesterkélt gyorsítása — egészségtelen folyamat. Sorolja a példákat, hogy miért, s indokolja a sikeres megoldásokat. Az értekezlet részvevői gondosan jegyzik a Fejér megyei példákat. Hogy csinálják, miért csinálják.

A felszólaló már rég eltette a sűrűn teleírt kis jegyzetlapot. Majdhogy nem szónokká magasodik az értekezleten. Úgy mondja el, mi a

múltja

kelese céljából meg kell jegyeznünk, hogy csak 1953-ban, a XIII. versenyen kapcsolódott be a küzdelemsorozatba.)

A rangsor első négy helyén azoknak az országoknak az ökölvívósportja áll, amelyek jelenleg is a legjogosabb reményekkel indulhatnak a moszkvai küzdelmekben. A magyar és angol ökölvívók győzelmeinek nagyobb része a háború előtti Európa-bajnokságokon született. A svéd és francia versenyzők is több sikerrel szerepeltek a múltban, mint az utóbbi években. Feltűnő, hogy a rendszerint jó erőkkel rendelkező finn ökölvívás eddig csak 2, Csehszlovákia pedig mindössze 1 Európa-bajnoki győzelmet aratott

MAGYAR GYŐZELMEK

Háromszoros Európa-bajnok: Énekes István (1930, 1932, 1934.).

Kétszeres Európa-bajnok: Papp László (1949, 1951.).

Egyszer nyert Európa-bajnokságot: Kocsis Antal (1928.), Szabó Gyula (1930.), Széles János (1934.), Szigeti Lajos (1934.), Énekes Vilmos (1937.), Bogács László (1947.) és Bene III. László (1949.).

Feltűnő, hogy utolsó Európa-bajnoki diadalunk 1951-ben született. Ez még szembeötlőbbé válik, ha arra utalunk, hogy a közben lezajlott 3 olimpia mindegyikén 1—1 magyar ökölvívó-győztest is ünnepelhettünk!

A 12 magyar győzelem az egyes súlycsoportok között így oszlik meg: légsúly 4, harmatsúly 3, pehelysúly 1, nagyváltósúly 1, középsúly 2 és nehézsúly 1. Nem újkeletű dolog tehát, hogy a magyar ökölvívás az alsó súlycsoportokban jobban áll, mint a felsőkben.

Érdekes egyébként, hogy egyetlen olyan ország sincsen, amelynek versenyzői már valamennyi súlycsoportban szereztek volna Európa-bajnoki címet. A legsokoldalúbbaknak eddig a lengyelek bizonyultak. Csak 1 súlycsoportban (nehézsúlyban) nem avattak még lengyel bajnokot. Az olaszok és németek 2—2 (pehely- és kisváltó-, illetve nagyváltó- és nehézsúly), a szovjet és angol ökölvívók pedig 3—3 súlycsoportban (lég-, pehely- és félnehéz-, illetve könnyű-, kisváltó- és nehézsúly) nem értek még el elsőséget.

EGYÉNI GYŐZELMEK

A 148 bajnoki cím 124 ökölvívó között oszlott meg.

Énekes István mellett még négy ökölvívónak sikerült háromszor kontinensünk legjobbjának bizonyulni. Ezek a versenyzők: a szovjet Vlagyimir Jengibarjan (1953, 1957, 1959.) és Jurij Abramov (1957, 1959, 1961.), valamint a lengyel Leszek Drogosz (1953, 1955, 1959.), és Zbigniew Pietrzykowski (1955, 1957, 1959.).

Tizennégy ökölvívó nyert kétszer Európa-bajnokságot. Papp László mellett — időrendben — a dán T. Petersen (1925, 1930.), a svéd N. Ramm (1927, 1928.), az olasz U. Sergo (1937, 1939.), a német H. Nürnberg (1937, 1939.), az olasz L. Musina (1937, 1939.), a svéd O. Tandberg (1937, 1939.), az olasz G. di Segni (1949, 1951.), a lengyel Z. Chychla (1951, 1953.) és Z. Stefaniuk (1953, 1955.), a szovjet A. Socikas (1953, 1955.) és G. Satkov (1955, 1959.), az NSZK-beli M. Homberg (1957, 1959.), végül az olasz G. Benvenuti (1957, 1959.) ért el ilyen sikert.

105 azoknak a versenyzőknek a száma, akik súlycsoportjukban egyszer szerezték meg az Európa-bajnoki címet.

Érdekességként említjük meg, hogy a legtöbbször — ötször — magyar ökölvívó ért el „dobogós" Európa-bajnoki helyezést. A háború előtti évek egyik kiválósága, Szigeti Lajos ugyanis 1 aranyérem mellett 2—2 második és harmadik helyezést is kiharcolt!

Szigeti Lajos



Az ökölvívás a legnépszerűbb sportágak közé tartozik. Érthető tehát, hogy Európa-szerte és így hazánkban is nagyon sokan tekintenek élénk várakozással a XVIII. Európa-bajnokság küzdelmei elé. Nagy örömet okozna az egész magyar sporttársadalomnak, ha legjobb ökölvívóink 12 évi szünet után újból Európa-bajnoki győzelemmel térnének haza!

Antal Zoltán

legfontosabb teendő. Felismerni, hogy a falusi sport fellendítése — helyi ügy. A sport helyzete helyileg alkalmazkodik a falu életéhez, erőfeszítéseket tesz, de figyelembe veszi a falu, a tsz gazdasági és kulturális lehetőségeit. Ezért Fejér megyében elsősorban a tsz-elnökökkel igyekeznek megfelelő kapcsolatot létesíteni — a helyi sport érdekében.

Néhányan csóválják a fejüket, mások hozzászólásban replikáznak. Ő ismét lázasan jegyez, helyreigazít, magyaráz.

Igen, Szücs Imre, a Fejér megyei TST elnöke megértetette a sport társadalmasításának ügyét. Érti, tudja az átszervezés módját. Ezt próbálja mindenkivel megértetni.

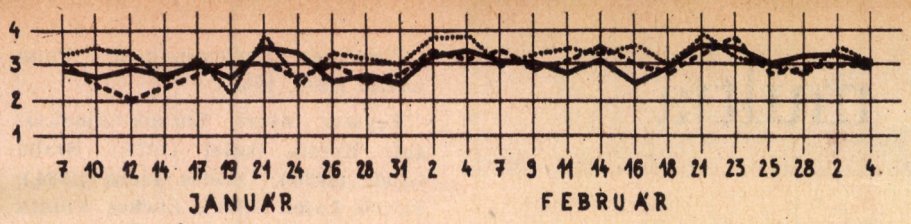
Estébehajló délután van. Szombat. Az értekezlet még tart. Néha még rápillant órájára, de egyre kevesebbet és többet ír, jegyez. A végén megadó sóhajtással nyugtázza, hogy — vége. S ebben a sóhajban már benne van egy családi szemrehányás előszele. Mégiscsak ez lett volna az egyetlen nap, amikor a családdal lehet, s ő feljött Pestre, hogy vidéki sportvezetőknek, tudósítóknak modja el, mit csinál Fejér megyében és hogyan.

Meg is kérdem; miért csinálja, ha egyszer ilyen problémát jelent? Csodálkozva néz rám, mint aki nem érti a kérdést. Pedig a válaszban benne van, hogy nagyon is érti.

— Miért, csinálom? Mert... nagyon szeretem.

R. A.

GRAFIKON



AZ ELLENŐRZÉS SZOLGÁLATÁBAN

Sok éven át neveltem tornászversenyzőket és igyekeztem felkészítésüket tervszerűen végezni. Olyan ellenőrzésre kellett rátalálnom, mely áttekinthető és a hibák megszüntetésében, munkám eredményességének megállapításában egyaránt segített. Tornászaim fejlődését edzésről-edzésre figyeltem, a kiadott feladatot ellenőriztem és az edzéseken, valamint a versenyen elért eredményeiket naplóban rögzítettem. A kép áttekinthetőségéért minőségi versenyzőim és a minőségi csapat eredményeit összesítve, grafikonnal is ábrázoltam. Ezen a grafikonon először csak az edzésen, versenyen elért eredmény, a betervezett anyag teljesítési foka szerepelt. Kezdetben ez elégnek is bizonyult. Később, amikor a teljesítés sikertelenségének, illetőleg sikerességének okát kerestem, azt a közérzet, és a közérzetet befolyásoló tényezőkben találtam meg. A grafikonon ennek ábrázolására is sor került. Az edzés előtti (szaggatott vonal) és az edzés utáni közérzet (pontozott vonal) egyaránt szerepelt rajta.

Az edzés előtti közérzetnél elsősorban a versenyzők hangulata és a sporthoz való viszonya volt a lényegesebb, míg az edzés utáni közérzetnél főleg a testi-szervezeti elfáradás, illetőleg az edzés sikere feletti örömérzet, vagy a sikertelenség okozta levertség (kellemes fáradtság, fáradtság, levertség stb.) szerepelt.

Ahhoz, hogy a grafikonon viszonylag minden reálisan ábrázolható legyen, az egyöntetű értelmezés céljából versenyzőimmel alaposan meg kellett beszélnem a közérzet fogalmát, lényegét. Az edzés előtti és utáni közérzetet a versenyzők, tapasztalatom szerint, helyesen mondták be, s a fokozatokat is helyesen értelmezték. Legmagasabb volt a kitűnő (4), alacsonyabb fokozatok pedig jó (3), közepes (2), rossz (1).

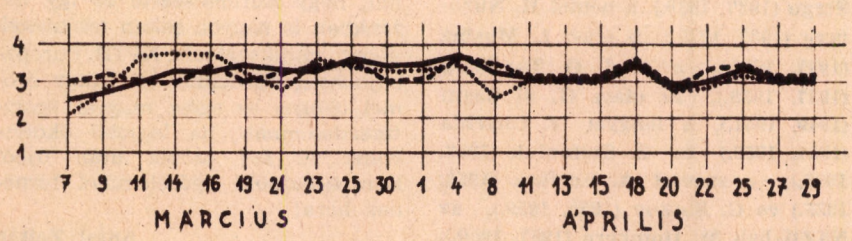
A teljesítményt — az edzés maximális terhelése esetén sikeresen elvégzett munka fokának megfelelően — négy fokozatban ábrázoltam. A grafikonon történt ábrázolásnál tizedannyi pontossággal értékeltem.

A teljesítés mértékét illetően az „osztályzatot" versenyzőimmel minden egyes edzés után megbeszéltük. Ők is tudatában voltak annak, hogy a grafikon realitása éppen fejlődésük érdekében fontos. Nem csináltak különösebb hiúsági kérdést abból, ha egy-egy edzésen vagy versenyen elért eredményük alapján gyengébb értékelést kaptak. Ilyen esetekben személyi, de volt eset rá, hogy szakosztályi megbeszélésen kerestük meg és szüntettük meg a hibát.

Az eredményességet nemcsak a grafikonon feltüntetett tényező (hangulat, közérzet, teljesítmény), hanem az ezekre ható olyan más tényezők is befolyásolták, amelyek ábrázolása a végeredményt nem tette volna áttekinthetővé. Ilyenek elsősorban a lelki ráhatások (családi körben, munkahelyen, vagy egyéb helyen szerzett öröm, vagy megrázkódtatás), megfelelő pihenés, helyes vagy helytelen táplálkozás, az időjárás (párás, borult idő, csendes, esős idő, napsütés stb.), az otthoni, munkahelyi, iskolai munka mennyisége, annak sikere vagy sikertelensége. Versenyzőimmel az eredménytelenség okát kerestük és sok esetben ezeket a tényezőket találtuk meg. Megbeszéléseink után ezek a tényezők a versenyző naplójába, illetőleg az edző naplójába magyarázó szövegül a grafikon mellé kerültek.

A női I. osztályú csapat 8 versenyzőjének edzési átlagát a csatolt összesítő grafikonon ábrázoltam. A grafikon alapján kimutatható, hogy a versenyzők edzés előtti közérzetét az edzés megfelelő terhelése, teljesítménye befolyásolja. Ez főleg január hónapban (az előkészítés időszakában) feltűnő. Az edzés végén a közérzet általában kedvezőbb, mint az elején, holott versenyzőim megterhelése minden esetben nagy volt. A megterhelés csúcspontját a főidőszak elején, februárban érte el. Ezt a szintet az országos versenyek lebonyolításáig tartotta is. A grafikon szerint megfigyelhető: a közérzet edzés előtt és edzés után a főidőszakban korántsem oly hullámzó, mint az előkészítő időszakban; nem mutat különösebb kilengéseket; a teljesítmény grafikon vonalától számottevően nem távolodik el. Április hónapban a grafikon teljesítmény vonalával együtt fut a közérzet vonala. Ez jelzi a csapat jó kondicionáltságát.

Az egyéni és csapatgrafikon versenyzőink fejlődésének, kondicionáltságának ellenőrzésében igen nagy segítségemre volt. A grafikon elkészítése időt és türelmet vett ugyan igénybe, de rátekintéssel meg lehetett állapítani versenyzőim felkészültségi fokát. Az egyéni grafikonon, ha a teljesítmény vastag vonalától az edzés utáni közérzet pontozott vonala feltűnő kilengést mutatott, akkor a megterhelés mennyiségét csökkentettem, illetőleg növeltem. Erre csak akkor került sor, mikor a pontozott vonal huzamosabb ideig (3—4 edzésen át) stagnált a vastag vonal felett vagy alatt. Ha a pontozott vonal huzamosabb ideig a vastag vonal alatt volt, akkor az edzés megterhelését az egyénnél, de ha a csapat grafikonja kívánta, a csapatnál csökkentettem. Ha a pontozott vonal a vastag vonal felett stagnált, akkor az edzésen a megterhelést fokoztam. Ez utóbbi esetre kitűnő például szolgál a február hó 2—16-ig terjedő időszak. A megterhelés vastag vonala felett a közérzet pontozott vonala állandósult: versenyzőim megterhelése tehát az edzés folyamán nem volt elég erős. Az edzés megterhelése kondícióhoz viszonyítva kevésnek bizonyult. Mint a grafikon vastag vonala mutatja, az ezt követő idő után az edzés anyagát erősítettem. Ennek eredményeként kisebb ingadozások után, április hó 8-tól a közérzet és a terhelés vonala együtt fut. A pontozott vonallal jelzett edzés utáni közérzet a „jó" közérzet felett van. A havi átlag számokban kifejezve 3,16, míg a megterhelés a tervezett munka végrehajtásának foka 3,21. Ez a két szám igen jól szemlélteti, hogy az anyag megváltoztatása sikerrel járt. Az edzés tervezett anyagának elvégzése versenyzőim közérzetére, a nagy megterhelés ellenére átlagon felül jól hatott.



A grafikon jelzőrendszerként állt előttem, mint gépész előtt műszerfal, melynek műszerei diktálták, mit kell tennem. Tornászaim kondicionáltságának és felkészültségi fokának fikonos ellenőrzésével munkámat úgy tudtam előretervezni, hogy a versenyzők „felfutási idejét" ezzel lerövidíthetem.

Csaba András
Pécs
testnevelő tanár, tornaoktató

(Az Athletic Journal ezévi 6. számában érdekes cikket olvashatunk arról, mi a „titka" annak, hogy valaki igazán nagy vágtafutó lehessen. A cikk szerzője J. M. Cooper, a Dél-Kaliforniai Egyetem testnevelő tanára. Maga is kiváló atléta volt, amikor a Missouri egyetemre járt, s kétszer is megnyerte a negyed angol mérföldes egyetemi bajnokságot. Később számos könyvet írt, sok tanfilmet készített, s tanulmányai közül kiemelkednek az emberi mozgás mechanikájáról szólók. Mostani cikkét majdnem teljes egészében közöljük.)

LAZÁN FUSS, HOGY JÓ VÁGTÁZÓ LEHESS!



Így kell lazán futni (bemutatja a győztes Owens, egyik 200 méteres rekord-futása alkalmával), — és így nem szabad erőlködni (bemutatja a harmadik helyezett Draper, elgörcsösödött futásával, hátraszegett fejével, felcsapott bal sarokkal, megfeszített nyakizmokkal, merev derekával). A második helyre befutó Anderson „átmenet" az Owens-méretű laza futás és a túlerőltetett mozgás között

Mi biztosítja azt, hogy egy jó gyorsfutóból igazán nagy vágtázó lehessen? Az, hogy mennyire tud — „ellazulni", tud-e elgörcsösödés nélkül, lazán futni.

A tapasztalt edzők úgy szokták jellemezni a jó vágtázókat, hogy látszólag minden erőfeszítés nélkül futnak.

Gyakori jelenség, hogy a vágtázók előfutamukban jobb időeredményt érnek el, mint a döntőben. Miért? Mert a döntőben túlságosan erőlködnek, elmerevednek — nem lazulnak el kellőképpen. Nem felejtem el a kitűnő, később olimpiai bajnok Mel Patton esetét! Az 1947-es 100 yardos főiskolai bajnokság negyeddöntőjében a Dél-Kaliforniai Egyetemnek ez a büszkesége ragyogó idővel győzött. A döntőt viszont mérsékelt idővel — alig-alig tudta megnyerni azért, mert a döntőben elgörcsösödött.

Azok a szerencsések, akik látták a nagy Jesse Owens-t versenyezni, elámultak, hogy — látszólag — milyen csekély erőfeszítéssel fut. Mikor a berlini olimpián elszakította a célszalagot, arca simasága merő ellentéte volt legtöbb ellenfelének eltorzult arckifejezésével.

Az a meggyőződésünk, hogy igen sok tehetséges gyorsfutóból nagy vágtázó lehetne, ha képes volna ellazulni.

De hát hogyan kell ellazulni?

Mortensennel együtt írt könyvemben erre vonatkozólag a következő tanács olvasható:

„... a legfontosabb, hogy a lábat, miután elrugaszkodott a földtől, a levegőben szinte ellenőrzés nélkül szabadjára hagyjuk, magától mozogjon egészen addig, amíg csak talajt nem kell fognia — erőteljesen! Elősegíti továbbá az ellazulást a karok helyes használata: a kar rendkívül könnyedén, magától értetődően, erőkifejtés nélkül lendüljön előre. Tudatos izommunka csak a kar hátrarándításához szükséges. A helytelen erőfeszítés, az erőlködés egyébként leginkább a nyak izmain, valamint a felső test merev tartásán jut kifejezésre."

A lazításhoz, az erőlködés elkerüléséhez első teendő a kezek ellazítása. A kezet lazán kell ökölbe szorítani. A hüvelykujj simuljon hozzá a mutatóujjhoz (nem pedig fordítva!). Ez a tartás csökkenti a megfeszítést, az elgörcsösödést, amely a kézfejtől indul el, továbbterjed a karokra és a nyakig is eljut. Ha szájunkat egy kissé kinyitjuk, mintha ásítani kezdenénk, vagy ha az alsó ajkunkat kifelé biggyesztjük, csökken az állkapocs és a nyak elülső izmainak feszültsége. Végül legyen fejünk az egyenesen tartott hát meghosszabbításában. A vágtázók gyakori hibája ugyanis, hogy fejüket hátraszegik és ennek következtében a nyak és a hát izmai megfeszülnek.

A vágtázónak maximális gyorsaságát — amit rendszerint a hatodik másodpercben ér el — végig tartania kell tudni. Minden vágtázónak megvan az optimális lépéshossza. A fokozásával ne próbálkozzunk, mert ez szinte bénítja a futót.

A hatásos erőkifejtést elősegíti a helyes légzés. Vegyünk két mély lélegzetet közvetlenül a rajttámlához lépésünk előtt, majd egyet a „vigyázz!" vezényszóra. Így meg tudunk tenni 60—80 yardot újabb lélegzetvétel nélkül. Ekkor kell újra belélegeznünk, hogy megtehessük a 100 yardot (100 métert). Vannak edzők, akik szerint a rajt után 60—70 yarddal kell először újralélegeznünk, viszont a cél előtt 10 yarddal új lélegzetet vennünk. Szerintünk a 80 yardnál végzett belégzés elég oxigént biztosít ahhoz, hogy további újralégzés nélkül, ellazultan és görcsösödés nélkül végezhessük be a vágtázást. Hosszabb távokon a normális, automatikusan végzett légzés látszik a legmegfelelőbbnek azzal, hogy a 200 méteres (220 yardos) futónak a cél előtt mintegy 20 méternyire sajátosan és alaposan be kell lélegeznie, hogy ezzel a lélegzettel biztosítsa futása utolsó szakaszának is lazaságát és lendületességét.

Futás közben a karok és vállak erőltetett mozgatása, forgatása épp úgy, mint az egyenlőtlen, galoppozó futás, valamint a test himbálása, forgatása egyaránt csökkenti a futás gyorsaságát, amellett feleslegesen pazarol el energiát. Ugyanígy kerülnie kell a karok lengetését, a testtől eltávolodó, túlzott mozgatását, a sarkak felcsapódását, a lábfejek kifelé fordulását (az eltérést a párhuzamos lábtartástól).

A következő hét gyakorlat elvégzése elősegíti a futó gyorsaságának növekedését:

1. Helybenfutás magas térdemeléssel. Rászoktat a comb megfelelő emelésére.

2. Helybenfutás térdhajlítás nélkül. Ez a gyakorlat fejleszti a boka és a lábfej mozgékonyságát, gyorsaságát. Biztosítja azt a ruganyos, pattanásszerű ellépést, amely a leggyorsabb futókat jellemzi.

3. Edzés súlyzókkal a lábizmok, a hát felső része és a karizmok erősítésére. Az edzés akkor a legeredményesebb, ha a gyakorlatot kis súlyzókkal és gyors ütemben végezzük.

4. A kéz és az ujjak erősítése a szokásos tolódzkodással. Mellső fekvő támaszban 12—15-ször a kezeken, 8—10-szer az ujjakon támaszkodva tolódzkodjunk az idény elején minden edzésen.

5. Lépésünk természetes hosszúságának teljes kihasználása végett futkározzunk nyújtott lépésekkel. A lépés hossza 6 és 9 láb közt mozogjon, 180—270 centis legyen. Ezt a gyakorlatot eleinte úgy végezzük, hogy a megfelelő távolságokat jelöljük meg. Fejleszti a lépés hosszának optimális kibontakozását az alacsony gátak fölötti átfutás is.

6. Gyakorolni kell a laza mozgást: a futást legnagyobb sebességünkkel, a fogak összeszorítása, a nyak és állkapocs izmainak megfeszítése nélkül fejezzük be.

7. Gyorsaságot fokozó edzés-tervet kell összeállítani: rövid távokat kell futnunk újra meg újra, amíg csak ki nem fejlődik gyorsaságunk és gyorsasági állóképességünk is.

A vívás modern edzésmódszeréről

Ny. POPOV előadása

Az alább következő cikk egy majdnem egy évvel ezelőtt elhangzott beszédnek jelentéktelen mértékben rövidített szövege. Ny. Popov, a szovjet vívószövetség elnöke mondta el Buenos Airesben, a Nemzetközi Vívó Szövetség kongresszusán, s azóta bejárta csaknem az egész világ szaksajtóját. Mindenütt beszélnek róla, vitáznak megállapításaival, kipróbálják a javasolt módszereket és némelyeket ezek közül igyekeznek alkalmazni is.

Különös módon csak éppen nálunk nem esett szó erről a beszédről, amelynek szövege pedig a múltévi világbajnokság óta megvan a magyar vívószövetségnek is. Pedig ha valami, akkor ez a cikk megérdemli, hogy napvilágot lásson.

Nem arról van szó, hogy most a cikk nyomán egyszeriben mindent megváltoztassunk, felforditsuk, ami jó nálunk. De igenis vitatkozzunk a cikk állításaival, töltsünk el néhány percet mindannyian a cikkben foglaltak mérlegelésével. Mert úgy vélem, hogy e cikk, amelynek nyomán több külföldi vívó-központban élénk és gyümölcsöző vita alakult ki, nálunk sem maradhat hatástalanul. És semmiképpen sem maradhat ismeretlenül, — mint eddig.

Kiell Kálmán

Örömmel tettünk eleget Miguel de Capriles elnök felhívásának, hogy vegyünk részt „A vívás fejlődésének időszerű problémái"-t tárgyaló vitán. Egy ilyen megbeszélés véleményünk szerint is az első lépés a vívás nemzetközi méretű fejlesztésének útján.

Ismeretes, hogy a vívósport Európában a szálfegyverek használatán alapszik. A vívás e régi formáját, mint örökséget mi változatlanul átvettük ugyan, egyúttal azonban új tartalommal is telítettük, a szovjet jelen követelményeinek megfelelően.

A vívás a Szovjetunióban tömegsport lett.

Fiatalságunk nagy lelkesedéssel tette magáévá a vívás alapjait, és rövid idő múltán a világ legerősebb vívó nemzetei közötti kemény küzdelmekben is igen nagy sikerrel vett részt.

Mindenki tudja, hogy a piramist úgy építhetjük mind magasabbra, ha annak megfelelően nagyobb alapot rakunk — s így van ez a vívásban is. Az utóbbi években nálunk a vívással foglalkozó sportolók száma megsokszorozódott. A melbourni olimpia óta tíz- és tízezrekkel gyarapodott az egyesületek vívószakosztályaiban, sportiskoláinkban, diákegyesületeinkben és üzemi sportköreinkben a vívók száma. Természetesen minden vívószakosztálynak van mestere. Vívómestereinket egyébként két csoportba lehet osztani: hivatásos és műkedvelő (amatőr) mesterekre.

A hivatásos vívómestereket 17 intézetben képezik szerte a Szovjetunióban, s ezek mintegy 600-an vannak jelenleg.

Az amatőr-mesterek nem kapnak fizetést munkájukért, hiszen hivatásuk igen különböző: mérnökök, orvosok, munkások, diákok töltik csaknem minden szabad idejüket a vívótermekben és látnak el ott vívómesteri teendőket. Figyelik az oktató munkát és tehetségükhöz, majd állandóan fejlődő képzettségükhöz mérten részt vállalnak a szakosztályok vívóinak kiképzésében.

Mintegy 2500 amatőr-mester működik nálunk

A versenyvívók számára a Szovjet Vívó Szövetség minden évre igen pontos versenynaptárt dolgoz ki, oly módon, hogy az év legjelentősebb versenyei az évenkénti kiképző ciklus megfelelő szakaszában legyenek. Így a Szovjetunió válogatott vívójának, vagy válogatottságra pályázó versenyzőjének évente

legalább 15 versenyen kell részt vennie, s összesen mintegy 350 verseny-csörtét kell ezalatt vívnia!

Megjegyezni kívánom, hogy a versenyek túlnyomórészt munkaidő után, az esti órákban kerülnek lebonyolításra . . .

. . . Jól tudjuk, hogy a vívósport klasszikus iskolája Olaszországban és Franciaországban virágzott ki. Ez megfelelt a kor szellemének, a környezetnek, a kultúrának, amelyből fakadt, és teljesen az akkori tudást, a kort képviselte. Éppen ezért — szerintünk —

a klasszikus iskolát nem kell utánozni.

Amint meglehetősen kevés sikerrel kecsegtető vállalkozás lenne századunkban Euripidész, Szophoklész stílusában írni, mert az szánalmas és terméketlen utánzás lenne, éppen úgy lehetetlen a jelenben oly módon vívni, mint vívtak 50 évvel ezelőtt. Miután tehát elsajátítottuk a legjobb történelmi iskolák alapelveit és alkalmazkodtunk az újabb magyar iskolához, a szovjet sportolók mindezeket a tapasztalatokat a szovjet testnevelési módszerek felhasználásával igen gondos, tudományosan alkotó munkával elemezték. Így keletkezett a mi vívóiskolánk, a mi módszerünk, minden dogmatizmustól, s a klasszikus iskolától is távol.

A mi iskolánk, mint egész világnézetünk — dialektikus.

Nem akarjuk minden időkre felállítani a vívás normáit, hanem állandó fejlődést akarunk! Elképzeléseink csak irányvonalak, amelyek fejlődésünk egyes fejezeteit tárják elénk.

Legfőbb szívügyünk a nevelőmunka.

Voltaképpen mindama nevelő eljárásokra támaszkodik, amelyek feltételezik az aktív, fiatal tanítványok tudatos együttműködését. A tanítás első szakaszában — csoportos oktatás keretében — bizonyos ismereteket nyújtunk a tanítványoknak, mivel azonban a kezdő vívók nem mindig képesek ezeket az ismereteket a gyakorlatban felhasználni, ebben a szakaszban megengedjük a tanítványoknak, hogy egymásnak segédkezzenek. (Pl. csoportos gyakorlatok, néma gyakorlatok.) Az aktivitás ösztönzésére igen nagy teret engedünk a feladott gyakorlatok véghezvitelénél a kétoldali felülvizsgálat módszerének, a mester ellenőrzése mellett.

A vezényszóra elrendelt gyakorlatokat nem becsüljük sokra, nem is alkalmazzuk ezeket,

mert nem követelnek meg önálló munkát a tanítványoktól, — önállóság nélkül pedig nem várható eredményes munka.

. . . A sportvívó gyakorlatait két csoportra lehet felosztani: olyan gyakorlatokra, amelyek általános fejlődését szolgálják, valamint speciális gyakorlatokra. Az általános fejlődést szolgáló gyakorlatok közé sorolhatjuk az egészségügyi tornát és a kiegészítő sportokat, amelyek a sportoló harmónikus fejlődését biztosítják, és amelyek nélkül ma már csúcsteljesítmények nincsenek!

A speciális gyakorlatok, egyes — és társas gyakorlatok, mesterrel végzett iskola, valamint társsal végzett vívó gyakorlatok, — a technikai és taktikai mozgásfolyamatok elsajátítását biztosítják, és hatékonyan elősegítik a tanítványok testi fejlődését és megerősödését is. A versenyeken való részvétel sem öncélú, hanem segédeszköz, amelyen

lemérhető az edzések hatásossága

és amelynek eredménye ösztönzi a vívót formájának állandó javítására.

Kiegészítő sportágakul olyanokat kell választani, amelyek a vívással rokonok, vagy legalábbis nem ellentétesek. Ilyen például a tenisz, kosárlabda, röplabda, asztalitenisz, néhány könnyűatlétikai versenyszám, mint a magas- és távolugrás, rövidtávfutás stb.

Az elmúlt idők klasszikus vívásának bizonyos helyzeteit elejtjük, viszont annál inkább ragaszkodunk a mozgástechnika alkalmazásához. Nem elvont mechanikai követelmények miatt, hanem a legkiválóbb vívók tapasztalatainak tudományos analizálása

a biomechanika törvényeinek felhasználása

folytán. Ám mindezen felül igen nagy gondot fordítunk a régi iskolában közismert, geometriailag pontosan meghatározott technikai normákra, a szilárd és biztonságos állásra, a vívóvonal fontosságára, a testrészek és a vívómozgások közötti viszonyra. Egyszóval olyan alaptechnikát teremtettünk, amely a vívó

képzésének biztonságos kiindulási pontjává válhatott, — hiszen tudott dolog, hogy megbízható technikai alapok nélkül nem lehet tisztességesen vívni. Viszont: pusztán technikai kiképzéssel csúcsteljesítményeket nem lehet elérni!

A mozgásforma nem más, mint tartály, keret, amelyet meg kell tölteni a vívómozgásra jellemző elemekkel. Ilyen

a ritmus, gyorsaság, a laza izomzat

és ezeknek az elemeknek bizonyos variációja. Ezek egyikét vagy másikát eredményesen használhatjuk fel a folyamatban levő csőtérben. Ám a mi felfogásunk szerint a technika nemcsak bizonyos mozgás-sorozatok véghezvitelében játszik szerepet. Ennél sokkal inkább figyelembe kell venni a folyamatban levő csörte konkrét külső feltételeit. Ott az elvont normák követelményeit a szükség helyettesíti, és a technikai elemet a legracionálisabb módon, a pillanatnyi csörte-helyzet minden különlegességének a figyelembe vételével kell keresztül vinni. Röviden:

a technikát és a taktikát össze kell kötni.

Tapasztalt versenyzők és a mesterek tisztában vannak azzal, hogy embernek emberrel szembeni küzdelmében a taktika igen nagyjelentőségű, és úgy tekintik a taktikát, mint a küzdelem kimenetelére döntő fontosságú elemet. A külföldi és a mi, saját, korábbi irodalmunkban azonban a technika és taktika szerepének megítélésekor szinte elsikkadt a taktikával való foglalkozás. Ez azért következett be, mert a sikerben már igen nehéz felismerni a két elem szerepét és hatóerejének mértékét.

Pedig a taktika a vívás éltető eleme és nálunk e téma alapos tanulmányozás és állandó, gyümölcsöző viták tárgya. Teljesen hamisnak tartjuk egyes külföldi mesterek véleményét, amely szerint a taktika



Rilszkij, a kardvívás 1958. évi világbajnoka

annyira az egyes vívó belső egyéniségétől függ, hogy azt tanítani felesleges. Jóllehet az egyes vívók taktikai kiképzése át- meg átszövi mindennapi vívógyakorlataikat, mégis úgy véljük, hogy azzal külön is kell foglalkozni. Ami azt jelenti, hogy

a taktikát önálló, külön tantárgyként kell felfogni.

A mester számára ez akkor különösen fontos, amikor tanítványa elérte a technikai érettség fokát, de ennek ellenére nem tud sikereket felmutatni az élmezőnyben.

Annak ellenére, hogy minden gyakorlatnak van technikai és taktikai vonatkozása, a hangsúlyt a szükségesség jelöli meg, és folyton változik. Az első gyakorlatok tisztán technikaiak, a taktika először a támadások begyakorlásával kezdődik és a kiképzés előrehaladtával fokozatosan lép mindjobban az előtérbe. Ez azt jelenti, hogy az alapszerű mozgásokban a technika a meghatározó, amikor azonban a technikai alapot leraktuk, akkor következik a taktikai alapokon nyugvó továbbképzés és pedig olyan mértékben, ahogy a taktika jelentősége a tanítvány tudatában él. Vannak speciális gyakorlatok, amelyekkel a tanítványok számára kézzel foghatóvá lehet tenni, hogy egy akciónak a technikai kivitele éppen olyan fontos, mint az, hogy mikor lehet azt az akciót végrehajtani. (Végülis: adott pillanatban melyik akciót tanácsos választani?) Így jutunk el oda, ahova végeredményben minden vívógyakorlat elérkezik:

a technikai és taktikai oktatás teljes szintéziséhez.

„A vívás nem sport, hanem művészet" — állították a vívás régi mesterei, és ez sok vonatkozásban igaz is. Ha a vívó így fogja fel a vívást, vagyis a küzdelem lefolyásában megnyugvást lel, ha az ellenállásban alkalmazott taktikai fogásokban gyönyörűségét leli, ha átlát ellenfele taktikáján és elegáns, brilliáns küzdőszellemet tanusít a mérkőzés folyamán, akkor

a vívás művészet és sport is.

És a sportnak ehhez az értelmezéséhez a mesternek kell hozzáidomítania a vívót, mert ő áll legközelebb a vívó belső világához. Ebből szorosan következik, hogy a tanítvány vívóvá képzése csak az első lépés.

Egy vívó stílusa, küzdőmodorának különös módja, és formája nem lehet utánzás tárgya. A stílusok a vívók egyéniségének következtében különböznek egymástól. Az egyik vívó lelkesül bizonyos romantikus jelenségekért, a mozgás szépségétől, eleganciájától, vagy a virtuóz taktikától ittasul meg; a másik el van ragadtatva az energiák összeütközésén, a technikai fogásokon, a szellem győzelmén a nyers erő felett; a harmadik megmámorosodik a fizikai és pszichikai reakciók tüneményes gyorsaságán; a negyedik gyönyörködik a vívóban, aki tigrishez hasonlóan, türelmesen várja ellenfele hibáját; hogy aztán egy ugrással meglepje azt; az ötödik elámítja az ellenfelet komplikált és kockázatos pengejátékkal egészen addig, míg el nem érkezik a támadásra legjobb alkalom és így tovább . . .

A vívó-művészetnek tehát, mint minden művészetnek, egyéninek kell lennie. A mesternek figyelemmel kell kísérnie tanítványát versenyzés közben, hogy iskolában csak olyan elemek megtanulását követelje meg tőle, amelyek

összhangban állnak a vívó egyéniségével.

Mert másképpen elpazarolja idejét, és tanítványa egyéni sajátosságainak ismerete nélkül nem lesz képes abból a lehető legjobb eredményt kihozni.

A mester szerepe tehát igen jelentős, bár mindennek ellenére fontossága messze elmarad a vívó egyéni munkájának jelentőségétől. Mert a mester vezeti ugyan be a vívásba mindkét nemű ifjúságot,

egy bizonyos határon túl azonban csak azok a vívók jutnak, akik önállóan továbbképzik magukat.

Éppen ezért a mester leglényegesebb feladatainak egyike: megkedveltetni tanítványával a sportmunkát és megismertetni annak értelmével.

A mester és az aktív vívó különböző nézőpontból tekinti a vívást. A mesternek a sport objektív jelenség, neki a fejlett edzésmódszereket át kell ültetnie versenyeredményekké. A versenyzőnek viszont kezdetben a sport terhes. Ennek ellenére a mester és tanítvány közös fogatot alkot, egymást kölcsönösen ösztönzik. A tanítványnak követnie kell a mester gondolatmenetével egyező utat, ahogyan az a közös munkát elképzeli, meg kell értenie a közös munka tendenciáját. Csak így válhatnak alkotó egységgé. Az edzésterv felépítését viszont ezen túlmenően egy harmadiknak, az orvosnak is felül kell bírálnia, aki a versenyző gondját viseli. A mester és tanítvány közötti kapcsolat jelentősége még fokozottabb értelmet nyer, amikor az úgynevezett egyéni iskolázásra kerül sor az oktatás folyamán. Ilyenkor a tanítvány edzőtársa a mester, és annak akcióira az szokása szerint reagál. A mesternek és tanítványnak ez a bizalmas szembenállása lényeges eleme a kiképzési gyakorlatoknak, ilyenkor kap képet a mester tanítványa képességeinek határairól, egyéni előrehaladásáról.

Végeredményben tehát, megállapítható, hogy

a szovjet vívók sikereinek a modern edzésmódszer a döntő tényezője

és különösen nagy szerepet kap benne természetesen az egyéni iskolázás, a mester és versenyző közötti speciális viszony. Természetesen mindezek a módszerek nem vezetnének eredményre, ha nem támaszkodnának a Szovjetunió szélesen megalapozott sportszervezeteire, a tömegek széleskörű bevonására és a tudomány idevágó eredményeire.

Hogyan végezzük az izometriás edzést?



1.

Az izometriás edzés gyakorlatait mindenki testalkatának, erőállapotának, vérmérsékletének megfelelően végezheti. Az izometriás edzés különösen azok számára előnyös, akik nem végezhetnek rendszeres sportedzést, nem űzhetnek versenyszerű sportolást. Orvosi vélemények alapján és ellenőrzéssel tartósan fekvő betegek és lábadozók is végezhetik. Alapelv, hogy mint minden edzésben, ebben is *be kell tartani a fokozatosságot.* A megterhelést: a feszítés időtartamának növelését, a feszítés intenzitásának fokozását, az ismétlések számát csak fokozatosan szabad emelni. Rendszeresség esetén azonban az erőnlét javulása, az izmok megerősödése már rövid idő után tapasztalható.

Az izom megfeszítésére alkalmas gyakorlatokat, egyéniségének megfelelően mindenki maga választhatja ki a közölt mintagyakorlatok közül, sőt egy kevés képzelőerővel a gyakorlatok lényegének megértése után az otthon, a munkahely lehetőségeinek felhasználásával hasonló gyakorlatokat maga is kialakíthat. Ilyen lehet a keresztrácsos ágy, a falon kívül szerelt, különböző magasságban elhelyezett csővezeték, létra, falkiszögellés, falikorlát, egy-egy bútor stb. *Az a legfontosabb, hogy az izmok megfeszítésének lényegét megértsük és mechanizmusát elsajátítsuk.* Ezt a legkönnyebben úgy tanuljuk meg, ha egyes izomcsoportjainkat megpróbáljuk egyenként megfeszíteni. A legismertebb ilyen mozgás *a kéz ökölbe szorítása,* vagy a *felkar bicepszének megfeszítése.* Ugyanilyen módon, némi gyakorlattal bármely izomcsoportunkat meg tudjuk feszíteni.

Kezdetben egy-egy feszítés ne tartson tovább 3 másodpercnél, vagyis addig amíg 5-ig számolunk. Az időtartamot fokozatosan 6—8 mp-re emelhetjük.

A feszítést kezdetben kisebb erőkifejtéssel, majd egyre nagyobb intenzitással végezzük. Az intenzitást fokozhatjuk a lélegzet visszatartásával. *Ilyenkor azonban legyünk elővigyázatosak, a feszítést ne vigyük túlzásba,* ne erőlködjünk! A gyakorlatokat viszont minden alkalommal — rövid pihenő, ellazulás közbeiktatásával — ritmikusan kétszer-háromszor ismételjük meg. (Pl. 3 mp feszítés — 6 másodperc ellazulás, ill. pihenés.) Fontos, hogy a gyakorlás minden izomcsoportunkra kiterjedjen.

Élettanilag fokozza a hatást és elősegíti a szükséges ellazulást, ha a gyakorlat 20—30 mp-es helybenfutással, váltózott és páros lábon ugrálással kötjük össze.

A közölt gyakorlatok többsége egyszerre több izomcsoport feszítését teszi lehetővé.

Mintagyakorlatok

1. Gyakorlat:

a) Háttal szorosan a falhoz állunk alapállásban (talpon, sarkon, a lábak összetéve). A sarok és a tarkó érintse a falat.

b) Karemelés magastartásba. Egyik kéz ujjaival a másik kéz négy ujját átfogjuk, megmarkoljuk.

c) A test összes izmait megfeszítve nyújtózkodjunk. Tekintetünk a mennyezetre irányul. Lábujjhegyre emelkedve igyekszünk minél magasabbra nyújtózkodni, mintha a mennyezetet akarnánk elérni.

d) Ebben a helyzetben a feszítést 3—5 stb. mp-ig kitartjuk, majd visszaereszkedünk alapállásba, pihenünk, ill. 20—30 mp-ig helyben futunk. Ezt követően a gyakorlatot egyszerkétszer megismételjük.

A „d" pontban közölteket a gyakorlatok leírásánál a továbbiakban nem ismételjük meg, mert az abban foglaltakat általában minden gyakorlat után azonos módon kell elvégezni.

2. Gyakorlat:

a) Szembe állunk a fallal, attól kb. egy talphossznyi távolságra.

b) Karjainkat erősen kinyújtva oldalsó középtartásba emeljük. Két tenyerünket a falhoz támasztjuk. A mell éri a falat.

c) A törzs és a kar izmainak megfeszítésével, anélkül, hogy a tenyerünk elmozdulna, igyekszünk a mellünket minél messzebbre elemelni a faltól. Emelés közben a fejünket is hátrafeszítjük.

3. Gyakorlat:

a) Háttal állunk a falhoz. Sarok érinti a falszegélyt.

b) Karok, mint a 2-ik gyakorlatnál. A tenyerek és a hát a falhoz támaszkodnak.

c) A kar és a törzs izmainak feszítésével homorítunk. A fej hátrafeszül.

4. Gyakorlat:

a) Kisterpeszállásba helyezkedünk. A lábfejek között 3—4 talpszélesség.

b) A lábszár-, a comb- és a farizmoknak a feszítésével igyekszünk a két lábfejet egymáshoz közelíteni anélkül, hogy a lábfejek elmozdulnának.

E gyakorlat végzése közben, ha a karokat a test két oldalán megfeszítjük, a mell-, hát- és hasizmok is könnyen megfeszülnek.

5. Gyakorlat:

Ugyanezt a gyakorlatot úgy is elvégezhetjük, hogy a két lábfej között a távolságot egy kissé csökkentjük, s anélkül, hogy a két lábfej elmozdulna, arra törekszünk, hogy a lábfejeket eltávolítsuk egymástól.

6. Gyakorlat:

a) Kisharánt-terpeszállásba helyezkedjünk el. Bal lábujjak a jobb láb sarkával kb. egyvonalban. A két lábfej között egy talpszélességnyi távolság.

b) A 4-ik gyakorlatban leírtak szerint — anélkül, hogy a két lábfej helyéből elmozdulna — igyekszünk a lábakat egymáshoz közelíteni. Ezt követően a két láb helyzetét felcseréljük, s a gyakorlatot így végezzük.

Ha a gyakorlat végzése közben karjainkat a mellünkön összefonjuk, a törzs egyéb izmai is könnyen megfeszülnek.

7. Gyakorlat:

a) Kisterpeszállásban kb. 1 m távolságra szembe állunk a fallal.

b) Kezünket vállszélességben nekitámasztjuk a falnak.

c) A törzs és a láb izmainak megfeszítésével igyekszünk a falat a „helyéből kimozdítani". A térd és a könyök az erőfeszítéshez alkalmazkodva meghajlik.



2.

8. Gyakorlat:

a) Terpeszállásban előrehajolunk és bokánk fölött megfogjuk a lábunkat. Térd és könyök nyújtva.

b) Ebben a helyzetben a bokát szorosan fogva igyekszünk minél jobban megfeszülni, mintha törzsünket fel akarnánk emelni. Térd, könyök megfeszül, tekintet előre néz.

9. Gyakorlat: (1. kép)

a) Ülünk a széken egyenes tartással. Cipőnk orrát belülről a szék elülső lábainak hátsó részéhez támasztjuk. Hátunk a szék támlájához támaszkodik. Karunkat hátranyújtjuk és a szék mögött a derék tájékon kezünket összefogjuk.

b) Ebben a helyzetben megfeszülünk, mintha nagy erővel fel akarnánk a székről emelkedni. Feszítés közben a hát a támlától eltávolodik. A nyak izmai is megfeszülnek. A fejet egyenesen tartjuk.

10. Gyakorlat:

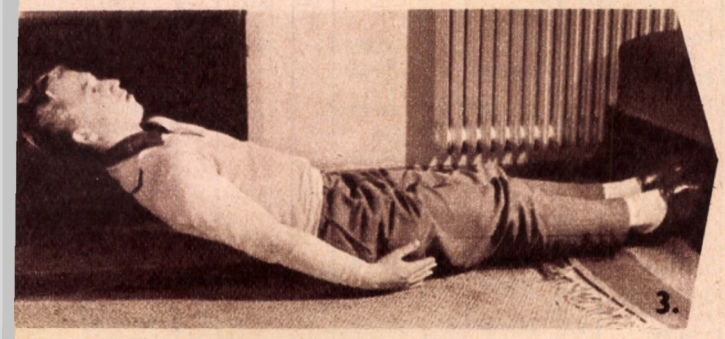
a) Ülünk az íróasztal előtt. Lábunk kb. combközépig az íróasztal alá nyúlik. A lábfejeket a szék alá húzzuk és a lábujjakon megtámaszkodunk. Két tenyerünket vállszélességben az íróasztal fiók része alá támasztjuk.

b) Ebben a helyzetben, anélkül, hogy az íróasztalt elmozdítanánk, az összes izmok megfeszítésével igyekszünk az íróasztalt felfelé emelni.

11. Gyakorlat: (2. kép)

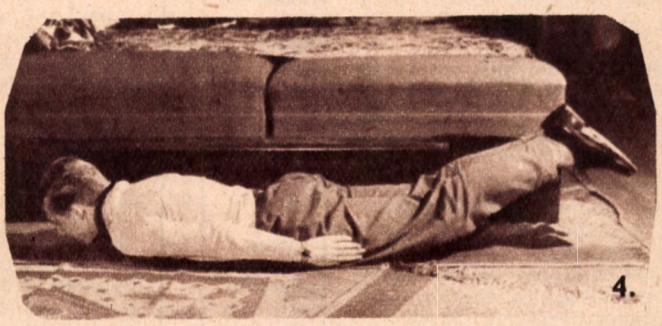
a) Ülünk az asztal előtt, mint a 10-ik gyakorlatnál. Öklünket szorosan összezárjuk és vállszélességben az asztal lapjára támasztjuk. Kisujji rész az asztalon.

b) Ebben a helyzetben egy kissé előredőlve, ökleinkkel erős nyomást fejtünk ki az asztalra, mintha



3.

ülőhelyzetünkből így akarnánk felállni.



4.

12. Gyakorlat:

a) Ülünk az autóban. Lábunkat, amennyire lehet nyújtva, a padozatra támasztjuk. Karjainkat mellen összefűzve hátratámaszkodunk.

b) Ebben a helyzetben, lehetőleg minden izmot megfeszítve nekifeszülünk az ülés támlájának.

13. Gyakorlat:

a) Hanyatt fekszünk. Karok a törzs mellett. Tenyér a talajra támaszkodik.

b) Ebben a helyzetben nyújtott páros-lábemelés kb. 10 cm-re a talajtól.

14. Gyakorlat: (3. kép)

a) Hanyatt fekszünk. Karok a törzs mellett. Lábfejet bele akasztjuk valahová. Térdünk teljesen nyújtva van.

b) Ebben a helyzetben a teljesen nyújtott törzsünket csípőből kb. 10 cm-re felemeljük a talajtól. A fejet a törzzsel egyvonalban tartjuk; nem ejtjük hátra, nem emeljük előre.

Később, ha hasizmaink megerősödtek, a gyakorlat nehezítése céljából kezünket a tarkó alatt összefonhatjuk, s úgy végezhetjük a törzs emelését.

15. Gyakorlat: (4. kép)

a) Hason fekszünk. Karok a törzs mellett. Tenyér a talajon. A homlok érinti a talajt.

b) Ebben a helyzetben tenyerünkön erősen megtámaszkodva a karok és a törzs megfeszítésével páros lábemelést végzünk.

16. Gyakorlat:

a) Kiinduló helyzet mint az előző gyakorlatban.

b) A mell és a fej emelésével homorítunk. A tenyérrel erősen a talajra támaszkodunk. A lábakat nyújtva, feszítve tartjuk.

A 12—16. gyakorlatokban a feszítést a láb, illetve a törzs felemelt helyzetben tartása idézi elő. Ebben kell kitartani.

17. Gyakorlat: (5. kép)

a) Hason fekszünk. Homorítunk. Kissé terpesztett lábunkat a boka fölött belülről kifelé kezünkkel szorosan megfogjuk.

b) Ebben a helyzetben erősen megfeszítjük magunkat, mintha a fogást el akarnánk szakítani.

18. Gyakorlat:

Ellenállással végezhető nyakizomerősítő gyakorlatok:

a) Egyenes fejtartással állunk, vagy ülünk.

b) Két kezünk ujjait a homlokunkhoz támasztjuk és a nyakizmok feszítésével fejünket igyekszünk előrehajtani.

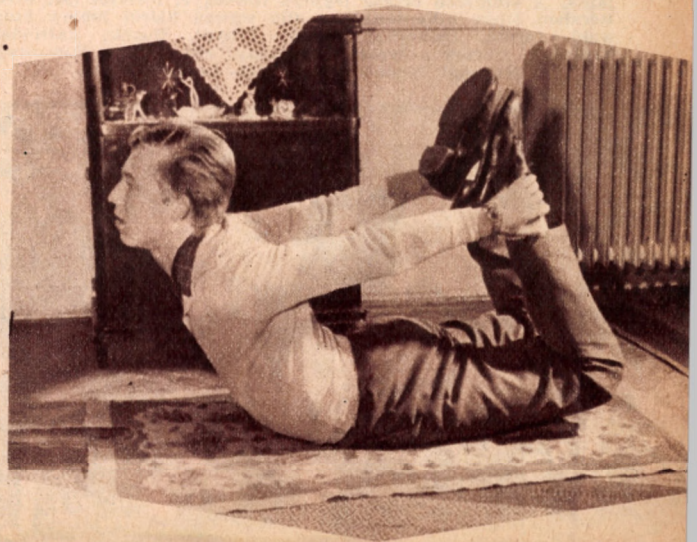
c) Ujjainkat előrehajtott fejünk tarkójára helyezzük, s ellenállás kifejtésével a fejünket igyekszünk ismét felemelni.

d) Bal oldalra hajlítjuk a fejünket. A jobb kéz ujjait a halántékhoz támasztjuk, s a fejünket igyekszünk egyenes tartásba felemelni. Ugyanezt ellenkező oldalra is elvégezzük.

e) Fejünket balra fordítjuk. A jobb kéz ujjait bal oldalról az állunkra támasztjuk, s miközben a kezünkkel ellenállást fejtünk ki, fejünket igyekszünk előre fordítani. Ugyanezt a gyakorlatot az ellenkező irányban is elvégezzük.

Killyéni Pál

5.





Egy mérkőzésen a nézőcsúcsot az 1954. december 8-án, Glasgowban játszott magyar—skót találkozó tartja: ezt a meccset 134 000 ember nézte végig. Az országok között a Szovjetunió mérkőzésein a legmagasabb a nézőszám-átlag: a hat szovjet—magyar mérkőzést összesen 594 000 néző látta, s ez igen magas, kilencvenkilencezres átlagot jelent!

Elenyésző különbséggel ennyien látták a magyar labdarúgó A-válogatott eddigi 392, országok közötti mérkőzését, az 1963. március 20-i, cardiffi Wales—Magyarország meccsel bezárólag.

Táblázatunkban szemléltetően közöljük, hogy az egyes országok válogatott csapatai elleni mérkőzéseinken hány néző volt.

A hazai meccsek közül egy nem Budapesten, hanem Debrecenben került sorra.

A mérkőzésenkénti átlagos nézőszám 35 500.

Érdekes — és jellemző — képet kapunk, ha különvesszük a felszabadulás előtti és felszabadulás utáni nézőszámot. A felszabadulásunkig lejátszott 241 mérkőzést 5 650 400 szurkoló látta, ez 23 445-ös átlagot jelent. Ezzel szemben az 1945 óta lejátszott 151 válogatott meccsünkön 8 348 500 néző volt kinn. Az átlagos nézőszám: 55 300.

Ellenfél	itthoni pályán		ellenfél pályáján		semleges pályán		összes mérkőzés	
	mérkőzés	néző	mérkőzés	néző	mérkőzés	néző	mérkőzés	néző
Albánia	2—	45 000	1—	30 000			3—	75 000
Anglia	6—	246 000	2—	141 000	2—	18 000	10—	405 000
Argentina		—		—	1—	12 000	1—	12 000
Ausztria	53—	1 632 000	51—	1 810 000	2—	21 000	106	3 463 000
Belgium	2—	85 000	3—	143 000		—	5—	228 000
Brazília		—		—	1—	60 000	1—	60 000
Bulgária	4—	126 000	6—	203 000	1—	9 000	11—	338 000
Chile		—	2—	95 000		—	2—	95 000
Csehszlovákia és Csehország	17—	529 000	14—	433 000	1—	10 000	32—	972 000
Dánia		—	1—	41 000		—	1—	41 000
Dél-Korea		—		—	1—	15 000	1—	15 000
Egyiptom és EAK		—	3—	87 000	2—	30 000	5—	117 000
Finnország	2—	60 000	4—	70 000		—	6—	130 000
Franciaország	3—	126 000	7—	202 000		—	10—	328 000
Görögország	1—	20 000		—		—	1—	20 000
Hollandia	2—	55 000	3—	130 000		—	5—	185 000
Holland—India		—		—	1—	10 000	1—	10 000
Horvátország	2—	40 000	1—	8 500	1—	—	3—	48 500
Írország	2—	30 000	3—	67 000		—	5—	97 000
Jugoszlávia	9—	458 000	9—	331 000	1—	60 000	19—	849 000
Lengyelország	7—	268 000	8—	345 000	1—	6 000	16—	619 000
Luxembourg		—		22 000		—	2—	22 000
Mexikó		—	2—	—	1—	13 500	1—	13 000
Németország	9—	252 000	8—	404 000	1—	2 000	18—	658 000
NDK	2—	70 000	2—	80 000		—	4—	150 000
NSZK	1—	90 000	1—	85 000	2—	118 000	4—	293 000
Norvégia	1—	90 000	3—	110 000		—	4—	200 000
Olaszország	10—	401 000	13—	527 000	2—	85 000	25—	1 013 000
Oroszország (cári)		—	2—	6 000		—	2—	6 000
Portugália		—	2—	80 000		—	2—	80 000
Románia	4—	168 000	5—	250 000	1—	14 000	10—	432 000
Skócia	2—	188 000	3—	239 000		—	5—	427 000
Spanyolország	1—	40 000	1—	15 000		—	2—	55 000
Svájc	14—	437 000	13—	298 000	1—	20 000	28—	755 000
Svédország	10—	459 000	12—	298 000	2—	63 000	24—	820 000
Szovjetunió	3—	284 000	3—	310 000		—	6—	594 000
Törökország	1—	40 000	1—	33 000	1—	14 000	3—	87 000
Uruguay	1—	80 000	1—	22 000	1—	50 000	3—	152 000
Wales	2—	70 000	1—	40 000	2—	23 000	5—	93 000
Összesen:	173	6 389 000	191	6 956 000	28	653 500	392	13 998 900

Ausztria labdarúgói ellen játszottak legtöbbször válogatottjaink. A szomszéd ország legjobb tizenegye, melytől 1961 őszén Bécsben 2:1-re kikaptunk: az álló sorban balról jobbra Szanwald, Strobl, Oslansky, Koller, Fraydl, Buzek, Rafreider, Trubring, Decker szövetségi kapitány; elöl Flögel, Hasenkopf, Hanappi, Nemes, Knoll, Hof, Leiblich gyúró



64 VÁROSBAN...

A magyar válogatott 64 városban játszott eddig országok közötti mérkőzésen. Persze, a tényleges szám még nagyobb, hiszen sok esetben előfordult, hogy egy hivatalos, országok közötti meccset játszottunk egy ország fővárosában, aztán csapatunk — Budapest válogatottja néven — más városokban is pályára lépett. Példa rá Egyiptom, ahol nemcsak Kairóban, hanem többek között Alexandriában is játszottunk.

A 64 város közül kettő magyar: Budapest és Debrecen. Budapesten a 392 meccsünk közül 172-t, Debrecenben egyet vívtunk. A többi, 219 mérkőzés városai (a városok neve után az ott játszott mérkőzések száma):

Amszterdam 1, Basel 3, Belgrád 7, Berlin 3, Bern 5, Bécs 51, Bochum 1, Bologna 1, Brüsszel 3, Bukarest 5, Cardiff 1, Chorzów 1, Cork 1, Drezda 2, Dublin 2, Esch 1, Firenze 1, Frankfurt a/M 1, Genf 1, Genova 1, Glasgow 3, Göteborg 1, Hannover 1, Helsinki 7, Isztanbul 1, Kairó 3, Koppenhága 1, Kotka 1, Köln 1, Krakkó 2, Lausanne 3, Le Havre 1, Lille 1, Lissabon

2, London 2, Luxembourg 1, Milano 5, Montevideo 1, Moravska Ostrava 1, Moszkva 5, München 1, Nápoly 1, Nürnberg 1, Oslo 3, Párizs 10, Poznan 1, Prága 13, Rancagua 4, Reims 1, Róma 2, Rotterdam 2, Sandviken 2, Santiago de Chile 2, Stockholm 15, Szófia 6, Tirana 1, Torino 3, Turku 1, Varsó 4, Vigo 1, Zágráb 3, Zürich 6.

Stockholm és Párizs számai azért ilyen magasak, mert ebben a két városban több olimpiai és világbajnoki mérkőzést játszottunk. És előfordult az is, hogy Lilleben és Reimsben nem a franciák, hanem más válogatott ellen játszottunk, ugyanígy Olaszországban sem mindig az olasz válogatott ellen léptünk pályára.



A Szovjetunió elleni mérkőzéseinken volt átlagosan legtöbb néző: 99 000. Képünk a hat év előtti budapesti mérkőzés egyik jelenetét mutatja: Machos bead

30 ország 198 játékvezetője

a magyar válogatott mérkőzésein

Magyarország válogatott labdarúgó csapata a Magyarország—Wales meccsel bezárólag pontosan 392 országok közötti mérkőzést játszott. A majdnem 400 mérkőzést 30 ország 199 játékvezetője vezette.

A nevek után zárójelbe tett különböző betűk a játékvezető nemzetének rövidítését jelentik. Feltüntetjük természetesen, hogy melyik játékvezető hány meccset vezetett.

A rövidítések a=angol, ar=argentin, b=belga, bo=bolgár, cs=csehszlovák, d=dán f=finn, fr=francia, g=görög, h=holland, ho=horváth, i=ír, j=jugoszláv, l=lengyel, m=magyar, n=német, NDK=Német Demokratikus Köztársaság, NSZK=Német Szövetségi Köztársaság, no= norvég, ol=olasz, o=osztrák, p=perui, r=román, sk=skót, sp=spanyol, s=svájci, sv=svéd, sz=szovjet, u=uruguayi, w=walesi.

Alexandriu (r) 2, Alexandrowitz (l) 1, Andersen (d) 3, Anderson (sv) 2, Argent (a) 1, Armenthal (u) 1, Asmussen (d) 1;

Baert (b) 2, Bajics (j), Bangerter (s) 3, Barette (b) 1, Barlassina (ol) 13, Baumberger (s) 1, Bauwens dr. (n) 15, Bayness (a) 1, Beranek (o) 2, Bergmann (NDK) 1, Bernardi (o) 3, Birlem (n) 2, Björklund (sv) 2, Björn (sv) 1, Blüher (n) 1, Blythe (a) 1, Boas (h) 1, Brandt (n) 1, Braun (o) 3, Brumberger (b) 1, Brüll dr. (cs) 1;

Campanati (ol) 1, Capdeville (fr) 2, Carraro (ol) 4, Cejnar (cs) 2, Cerny (o) 1, Charouzek (cs) 2, Chemnitz (n) 1, Clough (a) 1, Codesal (u) 1, Colina (sp) 1, Conrie (fr) 1, Constantin (r) 1, Cook (a) 1;

Dahlner (sv) 1, Dale (a) 1, Damjani (j) 1, Dattilo (ol) 3, Demcsenko (sz) 1, Devillers (fr) 2, Dewitt (a) 2, Diamantopoulos (g) 2, Dienst (s) 1, Dusch (NSZK) 2;

Eklind (sv) 1, Ellis (a) 6, Eriksson (sv) 1, Escartin (sp) 1, Evans (a) 4, Eymers (h) 1;

Fabris (j) 2, Fehéry (m) 3, Fink (n) 1, Forster (s) 1, Fowler (a) 1, Franken (b) 1, Frankenstein (o) 2, Fronczyk (l) 1, Fuchs (o) 1;

Galba (cs) 1, Galeati (ol) 1, Gardeazabal (sp) 2, Goodley (a) 1, Göbel (o) 1, Grätz (cs) 4, Griffiths (w) 1, Grill (o) 1, Groothoff (h) 4, Gruss dr. (cs) 1, Guigue (fr) 1, Gulliksen (no) 1;

Hajós Alfréd (m) 1, Hansen (d) 5, Helge (d) 2, Herczog (m) 1, Herites (cs) 2, Herren (s) 1, Hertzka (m) 2, Heyne (n) 1, Hirrle (s) 2, Holley (a) 4, Horn (h) 6. Horváth (m) 1, Howcroft (a) 3;

Iliescu (r) 2, Islace (b) 1, Jonni (ol) 4;

Kandlbinder (NSZK) 1, Karni (f) 1, Kemm (n) 1, Kingston (w) 1, Koppehels (n) 1, Korelus (cs) 1, Kowal (l) 2, Krist (cs) 3;

Langenus (b) 2, Latüsev (sz) 4, Leclerq (fr) 4, Lemessics (j) 3, Lequesne (fr) 1, Lewington (a) 4, Ling (a) 3, Liverani (ol) 1, Lo Bello (ol) 1, Lukjanov (sz) 3, Luty (a) 1;

Macko (cs) 1, Marek (ho) 1, Martens (h) 2, Matancsics (j) 2, Mattea (ol) 3, Marino (u) 1, Mauro (ol) 1, van dêr Meer (h) 4, Meisl Hugó (o) 8, Mercet (s) 2, Miess (o) 2, Mlinarics (j) 1, Mowat (sk) 1, Multer (n) 1, Mutters (h) 4;

Nattras (a) 3, Nemcsovszky (cs) 2, Neumann (n) 2, van Nuffel (b) 2;

Oláh (m) 2, Ohlson (sv) 1, Ordódy (m) 1, Orlandini (ol) 2;

Paquet (n) 1, Pekonen (f) 1, Phillips (sk) 1, Plhak (o) 1, Podubszky (j) 2, Pohl (n) 1, Popovics (j) 3, van Praag (b) 1, Pressler (o) 1, Prince Cox (a) 2;

Radulescu (r) 1, Reader (a) 1, Reinhardt (NDK) 1, Retschury (o) 13, Rigato (ol) 1, Riss (n) 1, Roomer (h) 1, Rossi (n) 2, Rous (a) 3, Ruoff (s) 2;

Saar (sz) 2, Scarpi (ol) 1, Scorzoni (ol) 2, Scheide (h) 1, Schipper (h) 1, Schmieger (o) 6, Schubert (m) 1, Schulz (n) 1, Schumacher (a) 1, Seemann (o) 3, Seipelt (o) 4, Shires (a) 1, Simons (a) 1, Slawicek (fr) 2, Spillanes (i) 1, Stefanovics (j) 1, Steiner (o) 1, Stepanowsky (cs) 1, Stojanoff (bo) 1, Szigeti Gy. (m) 1, Szlajfert (l) 3, Sznajder (l) 1, Szüsz (m) 2;

Takov (bo) 1, Tervogt (h) 4, Tesanics (j) 1, Thompson (a) 1, Tschenscher (NSZK) 1;

Ventori (ar) 1, Veres dr. (m) 1, Viinioksa (f) 1, Vincenti (fr) 1, Vlcsek (cs) 10;

Wartburg (s) 1, Willing (h) 1, Winkler (n) 1, Wunderlin (s) 1, Wüttrich (s) 2, Wyssling (s) 1;

Xifando (r) 2, Yamashi (p) 1, Yolland (a) 1, Zwicker (o) 1.

Szűcs László

392 MÉRKŐZÉS

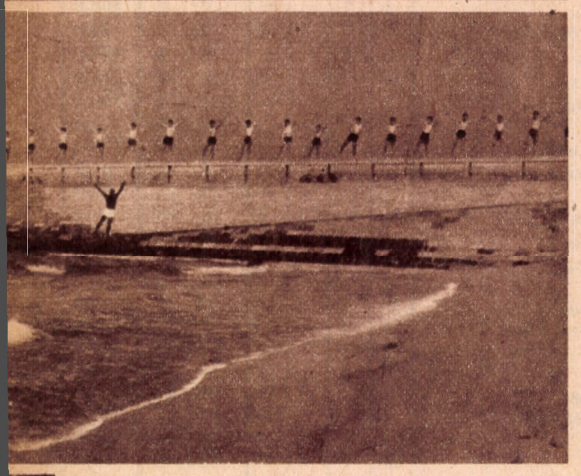
A magyar labdarúgó-válogatott eddigi országok közötti mérkőzései. Az egyes oszlopok jelentése: lejátszott mérkőzések (M), győzelmek (GY), döntetlenek (D), vereségek (V), adott (A) és kapott (K) gólok, százalékos (%) teljesítmény

	M	GY	D	V	A	K	%
Albánia	3	2	1	—	15:	0	83,3
Anglia	10	5	—	5	25:	38	50,0
Argentína	1	—	1	—	0:	0	50,0
Ausztria	106	52	22	32	250:	213	59,4
Belgium	5	2	—	3	11:	11	40,0
Brazília	1	1	—	—	4:	2	100,0
Bulgária	11	8	2	1	40:	10	81,8
Chile	2	—	1	1	1:	5	25,0
Csehország	6	3	2	1	20:	15	66,6
Csehszlovákia	26	15	5	6	64:	40	67,3
Dánia	1	1	—	—	6:	0	100,0
Dél-Korea	1	1	—	—	9:	0	100,0
Egyiptom és EAK	5	3	1	1	9:	5	70,0
Finnország	6	6	—	—	34:	4	100,0
Franciaország	10	7	1	2	31:	12	75,0
Görögország	1	1	—	—	11:	1	100,0
Hollandia	5	3	1	1	16:	9	70,0
Holland—India	1	1	—	—	6:	0	100,0
Horvátország	3	1	2	—	3:	2	66,6
Írország	5	2	3	—	14:	11	70,0
Jugoszlávia	19	10	6	3	41:	26	68,4
Lengyelország	16	15	—	1	64:	15	93,7
Luxembourg	2	2	—	—	13:	2	100,0
Mexikó	1	1	—	—	4:	0	100,0
Németország	18	7	6	5	43:	40	55,5
Német Dem. Közt.	4	4	—	—	11:	2	100,0
Német Szöv. Közt.	4	2	—	2	14:	10	50,0
Norvégia	4	3	—	1	17:	2	75,0
Olaszország	25	7	7	11	46:	45	42,0
Oroszország (cári)	2	2	—	—	21:	0	100,0
Portugália	2	—	1	1	2:	6	25,0
Románia	10	9	1	—	38:	8	95,0
Skócia	5	2	2	1	12:	10	60,0
Spanyolország	2	—	—	2	2:	5	00,0
Svájc	28	21	2	5	101:	44	78,5
Svédország	24	14	6	4	71:	46	70,8
Szovjetunió	6	1	2	3	5:	8	33,3
Törökország	3	2	—	1	10:	5	66,6
Uruguay	3	1	2	—	6:	4	66,6
Wales	5	2	2	1	9:	7	60,0
Összesen:	392	219	79	94	1099:	663	65,6
Ebből 1944 előtt	241	117	54	70	605:	465	59,7
1945 után	151	102	25	24	494:	198	75,8

Barlassina olasz játékvezető szerepelt a német Bauwens dr. után legtöbbször mérkőzéseinken. Képünk közepén Barlassina, balról Sárosi dr., jobbról Abbeglen III. Lillében, az 1938-as VB magyar—svájci elődöntőjén







Csodálkozunk azon, hogy a mai nemzedék egészségesebb, kiegyensúlyozottabb, fejlettebb, mint nagyapáik nemzedéke? Vessünk csak egy pillantást az itt közölt két képre. Mindkettő Calaisban készült és mindkettő ugyanannak a középiskolának a testnevelési óráját mutatja be. Csupán azzal a különbséggel, hogy az egyik felvétel ötven évvel ezelőtt készült, a másik pedig most

Mi a helyzet a kiegészítő súlyedzéssel?

A súlyemelést, a súlyzózást egyre több sportágban iktatják be az edzésprogramba. Általában azonban csak az alapozó időszakban fordítanak rá kellő gondot, a versenyidény megkezdésekor a súlyedzést rendszerint elhagyják. Nyilvánvalóan azért, mert nincsenek megbízható tapasztalatok abban a tekintetben, hogy a versenyidőszakban is hasznos-e a súlyemelés, vagy éppen káros. Ennek megállapítása céljából Campbell R. L. amerikai kutató kísérleteket végzett. 36 labdarúgót, 10 kosárlabdázót és 16 atlétát vizsgált rendszeresen, akik közül az egyik kísérleti csoport csak az idény első felében, a másik csoport pedig végig, az egész idényben súlyzózott. A súlyzózásra hetenként kétszer került sor 10—10 gyakorlattal.

A tapasztalat azt mutatta, hogy a kiegészítő súlyedzést végzők erőnléte jelentősen jobb volt azoknál, akik súlyedzés nélkül kondícionálták magukat. A vizsgálat során azt is megállapították, hogy a súlyedzést jóval a versenyidény előtt tanácsos megkezdeni és folyamatosan, egész éven át folytatni kell.

A kiegészítő gyakorlatok jelentősége atlétikában

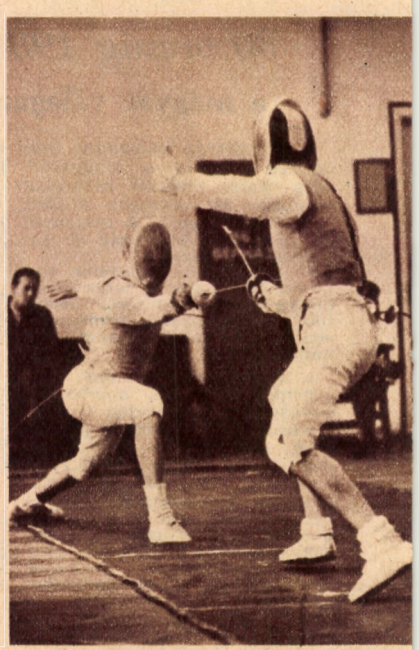
A szovjet Gyacskov és Fjodorov elmélyülten foglalkoztak avval a kérdéssel, hogy a nagy idegi igénybevételt jelentő atlétikai mozgások helyett milyen kiegészítő gyakorlatokat iktassanak különböző versenyágak képviselői számára az edzéstervbe, amelyek nem igényelnek idegrendszeri feszültséget.

A rekordmagasságot átugró magasugró látszólagos könnyed mozgása ugyanis az idegrendszer rendkívül bonyolult és megfeszített tevékenységének eredménye. Az agykéregben elhelyezkedő „vezérlő asztaloknak" alig érzékelhető rövid idő alatt kell megszervezniök a mozgás bonyolult szövevényében az egyes izmok és izomcsoportok összehangolt működését. Az idegrendszerre ez a koncentrált figyelemösszpontosítás igen kimerítően hat. Ezért a legkiválóbb magasugróknál csökkenteni kell az ilyen nagy idegfeszültséggel járó ugrások számát és helyettük más, olyan gyakorlatokat kell alkalmazni, melyek az izomműködést megfelelően biztosítják, viszont az idegrendszer tevékenységét egyszerűbb feltételek mellett veszik igénybe és így elősegítik, hogy a versenyző megőrizze idegenergiáját.

A kísérletezések arra az eredményre vezettek, hogy kedvező hatású az ugró edzések közé súlyzós erőfejlesztő gyakorlatokat tartalmazó edzések beiktatása. Az elektromiográfiai mérések eredményei ugyanis azt mutatták, hogy az ugró edzések után az izmok megfeszítésének és elernyedésének periódusa meghosszabbodik, viszont erőedzések után megrövidül. Ez annyit jelent, hogy az ugró edzések kifárasztják az idegeket, míg az erőedzések nem.



EGY PILLANA



VÉRADÁSBÓL TORNACSARNOK

A 2000 lakosú Aerse dán városka lakói szép tornacsarnokot építettek. A tornacsarnok építéséhez szükséges költséget abból a bevételből fedezték, amelyet a koppenhágai kórházak bocsátottak a városka véradóinak rendelkezésére.



A VILÁG FIGYELŐ



TAL KÉSŐBB

A pillanat, a másodperc töredéke mcsak a gyorsasági versenyekben ntő fontosságú. Nem ritkán fordul yetlen pillanaton az eredmény a zdő sportágakban is. Nincs is yan sportág, amelyben a pillana- lebecsülhetnék. S hogy ezt be- ssuk, elég a koncentráció jelentő- gére gondolnunk, hiszen az össz- ntosítás lényegében mindig a pil- natba sűrűsödik.

lme, három fényképfelvétel, amely yan pillanatról készült, amelyben gyorsaság a robbanékonysággal rosulva érvényesült. Tehát nem ozgás közben, hanem a mozdulat zdőgyorsaságában. Mind a három o azt mutatja, hogy veszt az, i egy pillanattal később mozdul, inek a reflexe kevésbé gyors, aki m olyan robbanékony, mint az el- fele.

.. Taillandier, a párizsi Racing ib kapusa pillanatnyi késéssel ve- lött a Nice csatárának lövésére, s abda a hálóba vágódott. 2. A há- ís elkésett egy pillanattal és Sza- Sándor tőrének hegye már az el- fél plasztronját érinti. 3. ...ha a ous lába pillanattal előbb mozdult na, az a korong be nem siklott na...

KEVESEBB LESZ A ZÁSZLÓ

római olimpián a japánok természe- n az olimpiai játékok szervezésének a ését is tanulmányozták. Az egyik bi- ság megállapította például, hogy a ró- utcák zászló-díszítésére 40 millió li- költöttek. A japánok elhatározták, y ezeket a kiadásokat Tokióban mint- 30%-al csökkentik.

BEMELEGÍTÉS NEHEZEBB LABDÁVAL

50 főiskolás baseball játékos labdadobásának sebességét és pontosságát mérte W. D. van Huss bemelegítés nélkül, szabályos labdával végzett bemelegítés után, majd a szabályosnál kétszer nehezebb labdával melegíttetett. A bemelegítés nélküli dobások minden vonatkozásban a legrosszabbak voltak. A dobás pontossága a kétfajta bemelegítés után egyforma volt. A dobások sebessége azonban a nehezebb labdával végzett bemelegítést követően lényegesen nagyobbnak mutatkozott.

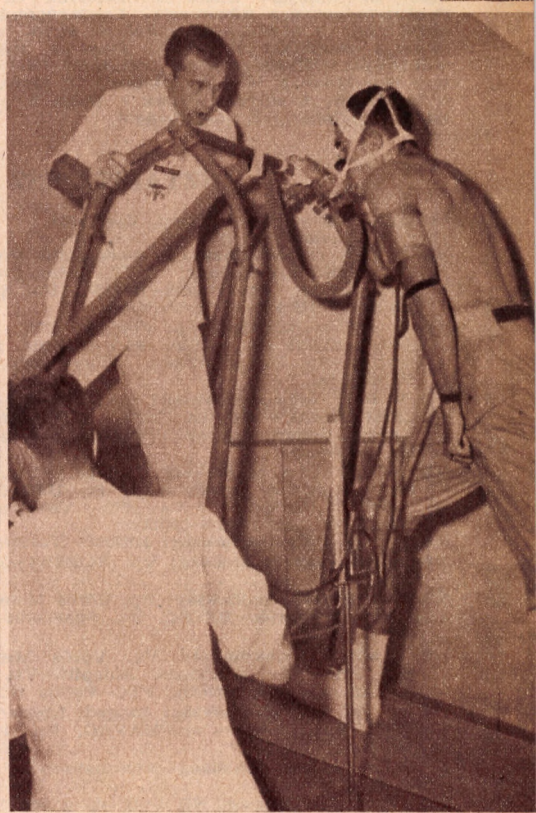
MINTHA ŰRHAJÓSOK LENNÉNEK

Az amerikai űrhajósok megfigyelő központja John Glenn, Scott Carpenter és Wally Shirra, meg a többi űrhajós, illetve űrhajós-jelölt után most az amerikai öttusázók vették birtokukba. A San Antonio (Texas) közelében levő laboratóriumokban most az amerikai öttusázók járják végig azt az utat, amelyet eddig az amerikai űrhajósok tettek meg felrepülésükig, tudományos ellenőrzés végett. A képeken ezúttal Ollan Cassell, az öttusacsapat futóedzője látható, aki a „kísérleti nyúl" szerepére vállalkozott. 24 percig dolgozott egyfolytában a „taposómalomban", miközben a különböző műszerek a szívműködését, pulzusát, légzését regisztrálták. Amikor azonban a pulzus 180-ra felment, megálljt parancsolnak.

A 30 különböző kísérlet között szerepel a bal oldali képen bemutatott billenő asztal is. A versenyzőt az asztalhoz rögzítik, és különböző pozíciókban — pl. fejjel lefelé is — azt vizsgálják, hogy a szív, a légzőszervek stb. működésében mennyi idő alatt mutatkozik elváltozás.

Ez a kísérlet is mutatja, hogy a tudomány legkorszerűbb vívmányait mindinkább igénybe veszik a sportéletben a versenyzők fizikai képességeinek meghatározására. A regisztrált adatok alapján megállapítható, hogy milyen teljesítményekre lehet képes a sportoló.







Nagyüzem. A téli sportok kivételével mozgásba lendült a magyar sport gépezete. A legszebb hónapban 27 sportág „üzemel", a területi serdülő versenyektől kezdve egészen a világversenyekig vannak érdekelve ebben az időszakban sportolóink. A legbővebb programjuk természetesen a csapatsportoknak van, hiszen náluk hétről hétre bajnoki fordulókat rendeznek, amiket válogatott találkozókkal is megtüzdelnek. De nem panaszkodhatnak a többiek sem, eseménye bőven van majdnem mindegyiknek.

Nemzetközi szinten egész sereg esemény esik májusra. A legmagasabb rangot a birkózók szabadfogású világbajnoksága viseli, de mindjárt utána az ökölvívók és a cselgáncsozók Európa-bajnoksága következik. Labdarúgóink két fronton is találkoznak a svédekkel, abból az egyik olimpiai selejtező, aztán a dánokkal játszanak, majd a Magyarország—Anglia utánpótlás találkozóra kerül sor. Hasonlóképpen nagy programot bonyolítanak le a röplabdázók, a vívók, a kerékpárosok, a tornászok; a súlyemelőknek a Duna Kupáért kell Közép-Európa legjobbjaival megküzdeni.

ASZTALITENISZ

Országos főiskolás bajnokság, Budapest .. .. 2— 5.
Bíró emlékverseny, Miskolc .. .. 4— 5.
NB I. férfi csapatbajnokság: Vasútépítő—Pécsi Urán, VM KÖZÉRT—Miskolci MTE, Pénzügyőrök—Szegedi Kender, Bp. Postás—BRESC, Bp. Spartacus—Betonút, BEAC—Ganz-MÁVAG .. .. 11.
NB I. női csapatbajnokság: Földgép—FTC, Hídépítő—Szombathelyi P., Vasúttervező—Miskolci MTE, Statisztika—Bp. Vörös Meteor, Külker—HSC, BRESC—Palma SC .. .. 11.
NB I. férfi csapatbajnokság: Pénzügyőrök—VM KÖZÉRT, BEAC—Miskolci MTE, Egyetértés—Szegedi Kender, Betonút—Pécsi Urán, Bp. Vörös Meteor—Bp. Spartacus .. .. 12.
NB I. női csapatbajnokság: BRESC—Miskolci MTE, Főv. Autóbusz—Szombathelyi P., HSC—Bp. Vörös Meteor, Hídépítő—Palma SC, Vasúttervező—VM KÖZÉRT, Statisztika—Külker. .. .. 12.
NB I. férfi csapatbajnokság: BRESC—Vasútépítő .. .. 15.
NB I. női csapatbajnokság: VM KÖZÉRT—Főv. Autóbusz .. .. 15.
NB I. férfi csapatbajnokság: Bp. Vörös Meteor—Vasútépítő, Egyetértés—BRESC, Bp. Spartacus—Bp. Postás .. .. 25.
NB I. női csapatbajnokság: Bp. Vörös Meteor—Földgép, HSC—Főv. Autóbusz, Hídépítő—VM KÖZÉRT, Statisztika—Vasúttervező, FTC—Palma SC .. .. .. 25.
NB I. férfi csapatbajnokság: Szegedi Kender—Miskolci MTE, Pécsi Urán—Ganz-MÁVAG, Bp. Postás—VM KÖZÉRT .. .. 26.
NB I. női csapatbajnokság: Szombathelyi P.—Miskolci MTE .. .. 26.
Felnőtt NB II. ifjúsági NB I—II. és a serdülő csapatbajnokság mérkőzései .. .. 1—31.

ATLÉTIKA

Középiskolás megyei és budapesti bajnokság .. .. .. 1—26.
Országos főiskolás bajnokság, Budapest .. .. 2— 5.
Hadsereg országos mezei bajnoksága Budapest .. .. 4.
Bp. Honvéd országos I. osztályú versenye, Budapest 5.
MAFC országos I. osztályú versenye, Budapest .. .. 12.
II—III. osztályú egyesületi bajnokság, I. fordulója .. 19.
Ú. Dózsa I. osztályú versenye, Budapest .. .. 19.
Egyesületi serdülő bajnokság, I. fordulója .. .. 19.
Ipari tanuló megyei, budapesti bajnokságok .. .. .. 23—26.
Serdülő, járási, városi, kerületi bajnokságok .. .. .. 26.
Vasas SC országos I. osztályú versenye, Budapest .. 26.

BIRKÓZÁS

Nemzetközi kötöttfogású egyéni verseny az NDK-ban 4— 5.
FTC országos I. osztályú szabadfogású versenye, Budapest .. .. 11—12.
Szabadfogású világbajnokság, Szófia .. .. 31—VI. 2.

CSELGÁNCS

Bács—Baranya megyék közötti találkozó, Kecskemét .. 4— 5.
Országos meghívásos verseny, Pécs .. .. 4— 5.
Európa-bajnokság, Genf .. .. 10—11.
Miskolc város bajnoksága, Miskolc .. .. 11—12.
Dél-Magyarország-Kupa serdülő és ifjúsági csapatverseny, Békéscsaba .. .. 18—19.
II. o. felnőtt és ifjúsági verseny, Miskolc .. .. 25—26.

EVEZÉS

Évadnyitó túra, kiírás szerint .. .. 1.
Hosszútávú üldözéses ffi-női verseny, Csepel .. .. .. 4— 5.
Túrabajnokság I. fordulója (északi terület) Horány) 19.
Túrabajnokság I. fordulója (déli terület) Dunaharaszti 26.

GYEPLAPDA

NB I. bajnoki mérkőzések, Budapest .. .. 1—30.

ÚJÁSZAT

Felnőtt nehézújas országos és Budapest bajnokság .. 1-től
Felnőtt könnyűújas Budapest bajnokság 1-től
Ifjúsági nehézújas országos és Budapest bajnokság .. 1-től
Ifjúsági könnyűújas országos és Budapest bajnokság .. 1-től

KAJAK-KENU

Évadnyitó verseny, Budapest .. .. 25—26.

KERÉKPÁR

Ünnepi évadnyitó pályaverseny, Budapest .. .. 1.
Bp. Építők minősítő pályaversenye, Budapest .. .. .. 5.
Országúti osztályfutamos verseny, Tatabánya .. .. .. 5.
Prága—Varsó—Berlin országúti Béke verseny .. .. .. 9—23.
Ú. Dózsa minősítő pályaverseny, Budapest .. .. 11—12.
2×100 km-es országúti VIT váltóverseny .. .. 12.
Az FTC Németh Károly pálya emlékversenye, Budapest 18.
Szovjetunió—Magyarország pályaverseny, Harkov .. .. 18—19.
Ú. Dózsa Mező Imre országúti emlékversenye .. .. .. 19.
Budapest—Pécs—Budapest országúti verseny .. .. .. 23—26.
Budapest ifjúsági pályabajnoksága .. .. 25—VI. 1.

KÉZILABDA

Magyar Népköztársasági Kupa selejtező mérkőzések 1-től
Országos főiskolás bajnokság, Budapest .. .. 2— 5.
NB I. férfi: Debreceni Dózsa—Újpesti Dózsa, Bp. Spartacus—Martfűi MSE, Csepel—FTC, Vasas—Pécsi Bányász, Bp. Vörös Meteor—Elektromos, Bp. Honvéd—Győri ETO .. .. 5.
NB I. női: Debreceni Dózsa—Bp. Spartacus, BRSC—Bp. Postás, VM KÖZÉRT—Makói VSC, Győri Textil—Pécsi Bányász, Goldberger—Csepel, FTC—Győri ETO 5.
NB I. férfi: Vasas—Bp. Honvéd, Pécsi Bányász—Csepel, FTC—Bp. Spartacus, Martfűi MSE—Debreceni Dózsa, Újpesti Dózsa—Bp. Vörös Meteor, Elektromos—Győri ETO .. .. 12.
NB I. női: Győri Textil—FTC, Pécsi Bányász—VM KÖZÉRT, Makói VSC—BRSC, Bp. Postás—Debreceni Dózsa, Bp. Spartacus—Goldberger, Csepel—Győri ETO .. .. 12.
Férfi iparitanuló Kupa elődöntő mérkőzései .. .. .. 15.
Megyék ifjúsági tornájának selejtező mérkőzései .. .. 17—19.
NB I. férfi: Debreceni Dózsa—FTC, Bp. Spartacus—Pécsi Bányász, Csepel—Vasas, Győri ETO—Újpesti Dózsa, Bp. Vörös Meteor—Martfűi MSE, Bp. Honvéd—Elektromos .. .. 19.
NB I. női: Debreceni Dózsa—Makói VSC, BRSC—Pécsi

Banyász, VM KÖZERT—Győri Textil, Győri ETO—Bp. Spartacus, Goldberger—Bp. Postás, FTC—Csepel 19.

NB I. férfi: Csepel—Bp. Honvéd, Vasas—Bp. Spartacus, Pécsi Bányász—Debreceni Dózsa, FTC—Bp. Vörös Meteor, Martfűi MSE—Győri ETO, Újpesti Dózsa—Elektromos .. .. 26.

NB I. női: VM KÖZERT—FTC, Győri Textil—BRSC, Pécsi Bányász—Debreceni Dózsa, Makói VSC—Goldberger, Bp. Postás—Győri ETO, Bp. Spartacus—Csepel .. .. 26.

Felnőtt férfi és női NB II. osztályú, megyei, budapesti, járási, városi, kerületi alapfokú bajnokságok mérkőzései .. .. 1—31.

Ifjúsági és serdülő megyei, budapesti, járási, városi, kerületi bajnokságok mérkőzései .. .. 1—31.

Megyei, budapesti középiskolás bajnokság mérkőzései 1—31.

Középiskolai Kupa területi selejtező mérkőzései .. .. 1—31.

Falusi szpartakiád helyi, körzeti mérkőzései .. .. .. 1—31.

KOSÁRLABDA

NB I. férfi: Szombathely—TF, Csepel—Diósgyőr, BEAC—Székesfehérvár, Pécs—BM Dózsa, Baja—Ganz-MÁVAG, Szeged—Bp. Honvéd, OSC—MAFC .. .. 1.

NB I. női: Bp. Petőfi—TF, Csepel,—Diósgyőr, Baja—Székesfehérvár, Pécs—Komárom, Bp. Előre—MTK, VTSK—Bp. Vörös Meteor, BVSC—Szolnok .. .. 1.

Országos főiskolás bajnokság, Budapest .. .. 2— 5.

NB I. férfi: TF—MAFC, Bp. Honvéd—OSC, Baja—Szeged, BM Dózsa—Ganz-MÁVAG, Székesfehérvár—Pécs, Diósgyőr—BEAC, Szombathely—Csepel .. .. 5.

NB I. női: TF—Szolnok, Bp. Vörös Meteor—BVSC, MTK—VTSK, Komárom—Bp. Előre, Székesfehérvár—Pécs, Diósgyőr—Baja, Bp. Petőfi—Csepel .. 5.

NB I. férfi: Csepel—TF, BEAC—Szombathely, Pécs—Diósgyőr, Ganz-MÁVAG—Székesfehérvár, Szeged—BM Dózsa, OSC—Baja, MAFC—Bp. Honvéd .. .. 12.

NB I. női: Csepel—TF, Baja—Bp. Petőfi, Pécs—Diósgyőr, Bp. Előre—Székesfehérvár, VTSK—Komárom, BVSC—MTK, Szolnok—Bp. Vörös Meteor .. .. .. 12.

NB I. férfi: TF—Bp. Honvéd, Baja—MAFC, BM Dózsa—OSC, Székesfehérvár—Szeged, Diósgyőr—Ganz-MÁVAG, Szombathely—Pécs, Csepel—BEAC .. .. 19.

NB I. női: TF—Bp. Vörös Meteor, MTK—Szolnok, Komárom—BVSC, Székesfehérvár—VTSK, Diósgyőr—Bp. Előre, Bp. Petőfi—Pécs, Csepel—Baja .. .. .. 19.

NB I. férfi: BEAC—TF, Pécs—Csepel, Ganz-MÁVAG—Szombathely, Szeged—Diósgyőr, OSC—Székesfehérvár, MAFC—BM Dózsa, Bp. Honvéd—Baja .. .. 26.

NB I. női: Baja—TF, Pécs—Csepel, Bp. Előre—Bp. Petőfi, VTSK—Diósgyőr, BVSC—Székesfehérvár, Szolnok—Komárom, Bp. Vörös Meteor—MTK .. .. 26.

Felnőtt férfi és női NB I—II. osztályú tartalék bajnokság .. .. 1—26.

Felnőtt férfi és női NB II. .. .. 1—31.

Felnőtt férfi és női megyei, budapesti, városi bajnokság .. .. 1—31.

Ifjúsági férfi és női megyei, budapesti és városi bajnokság .. .. 1—31.

Középiskolás megyei, budapesti bajnokság .. .. .. 1—31.

Középiskolás Kupa területi selejtezők .. .. 1—31.

Magyar Népköztársasági Kupa mérkőzések .. .. .. 1—31.

LABDARÚGÁS

Országos főiskolás bajnokság, Budapest .. .. 2— 5.

Svédország—Magyarország válogatott mérkőzés, Stockholm .. .. 5.

Magyarország—Svédország olimpiai selejtező, Budapest 5.

NB II. Nyugati csoport: Szállítók—B. Spartacus, EVTK—K. Lombik, Oroszlány—Csepel, PVSK—Dunaújváros, ZTE—Cs. Autó, Kaposvár—Székesfehérvár, BVSC—MTE, Budafok—Győri MÁV-DAC .. .. 5.

Keleti-csoport: Láng—Bp. Előre, Nyíregyháza—Kecskemét, Borsodi B.—Ganz-MÁVAG, Diósgyőr—SZVSE, Egyetértés—Szolnok, Salgótarjáni Kohász—Miskolc, Bp. Spartacus—Ózd, DEAC—Eger .. .. 5.

NB III. és más alsóbb osztályú mérkőzések .. .. .. 5.

NB I.: Vasas—Szeged, Debrecen—Komló, Győr—Dorog, Pécs—Szombathely, Salgótarján—MTK, Ú. Dózsa—Bp. Honvéd, Tatabánya—Ferencváros .. .. 12.

NB II. Nyugati csoport: Cs. Autó—Kaposvár, Dunaújváros ZTE, Csepel—PVSK, K. Lombik—Oroszlány, B. Spartacus—EVTK, MTE—Budafok, Székesfehérvár—BVSC, Győri MÁV-DAC—Szállítók .. .. .. 12.

NB II. Keleti csoport: Szolnok—Salgótarjáni Kohász, SZVSE—Egyetértés, Ganz-MÁVAG—Diósgyőr, Kecskemét—Borsodi Bányász, Bp. Előre—Nyíregyháza, Ózd—DEAC, Miskolc—Bp. Spartacus, Eger—Láng .. 12.

NB III. és más alsóbb osztályú mérkőzések .. .. .. 12.

Magyarország—Dánia válogatott mérkőzés, Budapest 19.

Magyarország—Anglia utánpótlás válogatott mérkőzés, Budapest .. .. 19.

NB II. Nyugati-csoport Szállítók EVTK, Oroszlány—B. Spartacus, PVSK—K. Lombik, ZTE—Csepel, Kaposvár—Dunaújváros, BVSC—Cs. Autó, Budafok—Székesfehérvár, Győri MÁV-DAC—MTE .. .. 12.

NB II. Keleti csoport: Láng—Nyíregyháza, Borsod—Bp. Előre, Diósgyőr—Kecskemét, Egyetértés—Ganz-MÁVAG, Salgótarjáni Kohász—SZVSE, Bp. Spartacus—Szolnok, DEAC—Miskolc, Eger—Ózd .. .. .. 19.

NB III. és más alsóbb osztályú mérkőzések .. .. .. 19.

NB I.: Győr—Szeged, Dorog—Komló, Salgótarján—Tatabánya, Ú. Dózsa—Szombathely, Vasas—MTK, Debrecen—Bp. Honvéd, Pécs—Ferencváros .. .. 22.

NB I.: Ferencváros—Vasas, Debrecen—Ú. Dózsa, Dorog—Pécs, Győr—Salgótarján, Szeged—Szombathely, Bp. Honvéd—MTK, Komló—Tatabánya .. .. 26.

NB II. Nyugati csoport: Csepel—Kaposvár, K. Lombik—ZTE, B. Spartacus—PVSK, EVTK—Oroszlány, Székesfehérvár—Győri MÁV-DAC, Cs. Autó—Budafok, Dunaújváros—BVSC, MTE—Szállítók .. .. .. 26.

NB II. Keleti csoport: Ganz-MÁVAG—Salgótarjáni Kohász, Kecskemét—Egyetértés, Bp. Előre—Diósgyőr, Nyíregyháza—Borsodi Bányász, Miskolc—Eger, Szolnok—DEAC, SZVSE—Bp. Spartacus, Ózd—Láng 26.

NB III. és más alsóbb osztályú mérkőzések .. .. .. 26.

Középiskolás megyei és budapesti bajnokság .. .. .. 1—31.

Középiskolai Kupa területi selejtezők .. .. 1—31.

Iparitanuló Kupa elődöntő .. .. 15.

MOTORCSÓNAK

Nemzetközi verseny az NDK-ban .. .. 15—19.

Szegedi Spartacus országos versenye, Szeged .. .. .. 26.

MOTORKERÉKPÁR

Országos meghívásos motocross verseny, Ajka .. .. 1.

Országos meghívásos salakpálya verseny, Debrecen 12.

Országos gyorsasági bajnokság I. forduló, Budapest 12.

Országos motocross bajnokság II. forduló, Miskolc .. 19.

Országos salakpálya bajnokság II. forduló, Gyula .. 26.

ÖKÖLVÍVÁS

Fejér-Komárom megyék közötti válogatott mérkőzés, Székesfehérvár .. .. 1.

Bányászok országos felnőtt egyéni versenye, Várpalota 4— 5.

Vasasok országos felnőtt egyéni versenye, Baja .. .. 4— 5.

Vasutasok országos felnőtt egyéni versenye, Szeged 4— 5.

Országos ifjúsági egyéni bajnokság, Budapest .. .. 10—12.

Serdülő egyéni Dunántúl-bajnokság, Nagykanizsa .. 24—26.

Serdülő egyéni Tiszántúl-bajnokság, Gyula .. .. .. 24—26.

Serdülő egyéni Budapest-bajnokság, Budapest .. .. 24—26.

Felnőtt NB II. osztályú és területi csapatbajnokság 1—31.

Ifjúsági területi csapatbajnokságok .. .. 1—31.

ÖTTUSA

Európa-bajnokság, Moszkva .. .. 26—VI. 2.

Bp. Honvéd országos I. o. felnőtt és ifjúsági versenye, Budapest .. .. 4— 8.

Győr—Székesfehérvár városok közötti felnőtt és ifjúsági találkozó, Győr .. .. 12—16.

A Csepel országos I. osztályú felnőtt versenye, Budapest .. .. 25—29.

Nemzetközi verseny, Leningrád .. .. 25—29.

HÁROMTUSA

Felnőtt, ifjúsági és serdülő területi egyéni-, csapatbajnokság, II. forduló .. .. 4— 5.

Hadsereg bajnokság, Zalaegerszeg .. .. 8— 9.

Középiskolai bajnokság, Gyula .. .. 11—12.

Iparitanuló bajnokság, Győr .. .. 25—26.

RÖPLABDA

Hat város tornája, Zalaegerszeg .. .. 1.

Országos főiskolás bajnokság, Budapest .. .. 2— 5.

NB I. férfi: DEAC—Csepel, Vasas—Pénzügyőr, Bp. Spartacus—MTK, Salgótarján—Nyíregyháza, Bp. Postás—Bp. Honvéd, Z. Danúvia—Vasas Izzó, Farkaslyuk—Ú. Dózsa .. .. 5.

NB I. női: V. Turbó—Bp. Előre, VTSK—Miskolci VSC, V. Dinamó—Bp. Vörös Meteor, BVSC—Ú. Dózsa, Szegedi Kender—Bp. Petőfi, Szegedi Spartacus—Utasellátó, Bp. Spartacus—Bp. Építők .. .. 5.

Lengyelország—Magyarország női válogatott mérkőzés, Lengyelország .. .. 10.

Nemzetközi férfi torna Bulgária, Magyarország, Románia és Jugoszlávia részvételével, Belgrád .. .. .. 10—12.

NB I. férfi: MTK—DEAC, Pénzügyőr—Nyíregyháza, Csepel—Bp. Honvéd, Vasas—Vasas Izzó, Bp. Spartacus—Ú. Dózsa, Salgótarján—Farkaslyuk, Bp. Postás—Z. Danuvia .. .. 11.

NB I. férfi: Pénzügyőr—DEAC, Csepel—MTK, Vasas—Nyíregyháza, Bp. Spartacus—Bp. Honvéd, Salgótarján—Vasas Izzó, Bp. Postás—Ú. Dózsa, Danuvia—Farkaslyuk .. .. 12.

NB I. női: Utasellátó—V. Turbó, Bp. Petőfi—Bp. Építők, Ú. Dózsa—Bp. Spartacus, Bp. Vörös Meteor—Szegedi Spartacus, Miskolci VSC—Szegedi Kender, Bp. Előre—BVSC, VTSK—V. Dinamó .. .. 12.

NB I. női: V. Turbó—Bp. Vörös Meteor, Miskolci VSC—Ú. Dózsa, Bp. Előre—Bp. Petőfi, VTSK—Utasellátó, V. Dinamó—Bp. Építők, BVSC—Bp. Spartacus, Szegedi Kender—Szegedi Spartacus .. .. 18.

NB I. férfi: Vasas Izzó—Farkaslyuk, Bp. Honvéd—Z. Danuvia, Nyíregyháza—Bp. Postás, DEAC—Ú. Dózsa, MTK—Salgótarján, Pénzügyőr—Bp. Spartacus, Csepel—Vasas .. .. 19.

NB I. női: V. Turbó—Miskolci VSC, Bp. Előre—Bp. Vörös Meteor, VTSK—Ú. Dózsa, V. Dinamo—Bp. Petőfi, BVSC—Utasellátó, Szegedi Kender—Bp. Építők, Szegedi Spartacus—Bp. Spartacus .. .. .. 19.
Dombóvár—Komló városok közötti találkozó .. .. 19. és 26.
NB I. férfi: Nyíregyháza—DEAC, MTK—Bp. Honvéd, Pénzügyőr—Vasas Izzó, Csepel—Ú. Dózsa, Vasas—Farkaslyuk, Bp. Spartacus—Z. Danuvia, Salgótarján—Bp. Postás .. .. 25.
NB I. női: Szegedi Spartacus—V. Turbó, Bp. Spartacus—Szegedi Kender, Bp. Építők—BVSC, Utasellátó—V. Dinamó, Bp. Petőfi—VTSK, Ú. Dózsa—Bp. Előre, Bp. Vörös Meteor—Miskolci VSC .. .. .. 25.
NB I. férfi: Farkaslyuk—DEAC, Ú. Dózsa—Z. Danuvia, Vasas Izzó—Bp. Postás, Bp. Honvéd—Salgótarján, Nyíregyháza—Bp. Spartacus, MTK—Vasas, Pénzügyőr—Csepel .. .. 26.
Felnőtt férfi és női NB II. osztályú, megyei, budapesti, városi, járási, kerületi, körzeti bajnokságok mérkőzései .. .. 1—31.
Ifjúsági férfi és női NB I—II. osztályú budapesti bajnokságok mérkőzései .. .. 1—31.
Serdülő fiú és leány bajnokság mérkőzései .. .. .. 1—31.
Középiskolás megyei és budapesti bajnokság .. .. 1—31.
Magyarország—Románia férfi és női utánpótlás mérkőzés, Budapest .. .. 31.
Savaria Kupa (nők), Szombathely .. ..

SAKK

Felnőtt női egyéni megyei és Budapest bajnokság .. 2—30.
Ifjúsági férfi és női egyéni Budapest bajnokság .. .. 2—30.
Országos ifjúsági csapatbajnokság .. .. 1—31.
Universiade Kupa, egyetemeken és főiskolákon .. .. 1—31.
Komárom—Fejér megyék közötti találkozó, Tatabánya 12.
Országos I. osztályú verseny, Győr .. ..

SPORTLÖVÉSZET

Szabad Május 1. emlékverseny, Nyíregyháza és Békés m. .. .. 1.
III. oszt. Béke Kupa II. forduló .. .. 5.
Tízek bajnoksága az MHS rendezésében, Budapest .. 5.
I—II. oszt. Béke Kupa III. forduló, Budapest .. 19. és 26.
Utánpótlás Béke Kupa III. forduló, Budapest .. .. .. 26.
Megyei, budapesti osztályú Béke Kupa III. forduló .. 26.
Hadipuska nyílt verseny, Budapest, Debrecen .. .. 21.
Nemzetközi egyéni verseny az NDK-ban .. .. 5— 7.

SÚLYEMELÉS

Országos bajnokság, Budapest .. .. 4— 5.
„A" kategóriájú ifjúsági verseny, Budapest .. .. .. 18.
Duna Kupa egyéni, csapatverseny, Szófia .. .. 26—29.

TEKE

Felnőtt nagygolyós férfi és női egyéni járási, városi kerületi bajnokságok .. .. 1—31.
Ifjúsági nagygolyós férfi és női járási, városi, kerületi, megyei bajnokságok .. .. 1—31.
NB II. osztályú férfi csapatbajnokság .. .. 1—31.
Kisgolyós megyei csapatbajnokság .. .. 1—31.
Magyarország—Ausztria férfi felnőtt és ifjúsági viadal, valamint a nemzetközi egyéni verseny, Budapest .. 4— 6.
NB I. férfi csapatbajnokság: Cegléd—Bp. Előre, Bp. Spartacus—Ganz-MÁVAG, Szegedi Vasutas—Pápai Vasas, Ú. Dózsa—Győr, Pápai Textil—Cserző, Szegedi Építők—FTC .. .. 6—12.
NB I. férfi csapatbajnokság: Pápai Vasas—Bp. Spartacus, Ganz-MÁVAG—Cegléd, FTC—Pápai Textil, Cserző—Ú. Dózsa, Győr—Szegedi Vasutas, Bp. Előre—Szegedi Építők .. .. 13—19.
Balaton Kupa, Kaposvár 15-től
Rába Kupa, Győr 15-től
Kapos Kupa, Kaposvár 15-től
Sörös Kupa, Budapest 15-től
NB I férfi csapatbajnokság: Ganz-MÁVAG—Bp. Előre, Cegléd—Pápai Vasas, Bp. Spartacus—Győr, Szegedi Vasutas—Cserző, Ú. Dózsa—FTC, Pápai Textil—Szegedi Építők .. .. 20—26.
NB I. férfi csapatbajnokság: Pápai Vasas—Ganz-MÁVAG, Szegedi Építők—Ú. Dózsa, FTC—Szegedi Vasutas, Cserző—Bp. Spartacus, Győr—Cegléd, Bp. Előre—Pápai Textil 27-től

TENISZ

Felnőtt és ifjúsági területi csapatbajnokság .. .. .. 1—31.
Országos főiskolás bajnokság, Budapest .. .. 2— 5.
Felnőtt egyéni férfi és női megyei bajnokság .. .. .. 1—20.
Felnőtt egyéni férfi és női Budapest bajnokság .. .. 6—14.
Clasz nemzetközi bajnokság, Róma .. .. 7—14.
DVTK I—II. oszt. versenye, Diósgyőr .. .. 16—19.
Bp. Honvéd, I—III. oszt. versenye, Budapest .. .. .. 19—26.
Francia nemzetközi bajnokság, Párizs .. .. 21—VI. 3.
Nemzetközi ifjúsági egyéni verseny, Szovjetunió .. ..

TERMÉSZETJÁRÁS

Országos főiskolás bajnokság .. .. 2— 5
Május 1. emlékverseny a Bp. V. Meteor rendezésében 5.
Régi természetbarátok találkozója, Kevély-nyereg .. 5.
Mazura Károly emlékverseny, Bükk .. .. 12.
Meteor Kupa, Mecsek .. .. 12.
Vasutas Kupa, Csík Judit emlékverseny .. .. 19.
Mátra Kupa, Mátra .. .. 26.
Komló Kupa, Mecsek .. .. 26.
Iparitanuló csapatbajnokság .. .. 25—26.

TORNA

Országos főiskolás bajnokság, Budapest .. .. 2— 5.
Nemzetközi egyéni férfi, női verseny, Lengyelország 4— 5.
Kossuth Kupa férfi, női verseny, Cegléd 5
Hadsereg bajnokság, Budapest .. .. 9—10.
Országos serdülő fiú, leány egyéni és csapatbajnokság, Budapest .. .. 11—12.
Felnőtt és ifjúsági férfi, női I—II—III. o. egyéni Budapest-bajnokság .. .. 13—26.
Felnőtt és ifjúsági férfi, női I—II—III. o. egyéni vidéki bajnokság, Debrecen .. .. 18—19.
Magyarország—NDK női válogatott viadal, Budapest 25—26.
Iparitanuló országos férfi egyéni és csapatbajnokság, Nyíregyháza .. .. 26.
Bács, Pest, Tolna megyék találkozója, Kecskemét .. 26.

ÚSZÁS

Ünnepi versenyek, Budapest, Pécs, Békéscsaba, Szeged, Esztergom, Szolnok, Nyíregyháza-Sóstó .. .. 1.
Országos főiskolás bajnokság, Budapest .. .. 2— 5.
A Komárom megyei TST utánpótlás versenye, Esztergom .. .. 5.
A Tipográfia TE utánpótlás versenye, Budapest .. .. 5.
A Szolnoki MÁV utánpótlás versenye, Szolnok .. .. 5.
Szolnok—Pécs városok közötti úszómérkőzés, Szolnok 18—19.

VITORLÁZÁS

I—II—III. o. évadnyitó verseny, Balatonfüred .. .. .. 5.
I. o. bajnoki pontszerző verseny, Tihany .. .. 12.
II. o. bajnoki pontszerző verseny, Balatonföldvár .. 19.
Velence-tavi bajnokság, I. futam, Agárd .. .. 19.
I. flotta verseny, Balatonföldvár .. .. 26.
Velence-tavi bajnokság, II. futam, Agárd .. .. 26.

VÍZILABDA

OB I.: Vasas—Bp. Honvéd, Szolnoki Dózsa—Csepel Autó, Eger—FTC, BVSC—Bp. Spartacus, Vasas Izzó—Ú. Dózsa .. .. 4— 5.
OB I.: Ú. Dózsa—Vasas, Bp. Spartacus—Vasas Izzó, FTC—BVSC, Csepel Autó—Eger, Bp. Honvéd—Szolnoki Dózsa .. .. 11—12.
OB. I.: Vasas—Szolnoki Dózsa, Eger—Bp. Honvéd, BVSC—Csepel Autó, Vasas Izzó—FTC, Ú. Dózsa—Bp. Spartacus .. .. 18—19.
OB I.: Bp. Spartacus—Vasas, FTC—Ú. Dózsa, Csepel Autó—Vasas Izzó, Bp. Honvéd—BVSC, Szolnoki Dózsa—Eger .. .. 24.
OB I.: Vasas—Eger, BVSC—Szolnoki Dózsa, Vasas Izzó—Bp. Honvéd, Ú. Dózsa—Csepel Autó, Bp. Spartacus—FTC .. .. 25.
OB I.: FTC—Vasas, Csepel Autó—Bp. Spartacus, Bp. Honvéd—Ú. Dózsa, Szolnoki Dózsa—Vasas Izzó, Eger—BVSC .. .. 26.
OB II. és összevont megyei bajnokság .. .. 5—26.
Budapest ifjúsági és serdülő bajnoki mérkőzések .. .. 5—26.

VÍVÁS

Országos főiskolás bajnokság, Budapest .. .. 2— 5.
Szovjetunió, Lengyelország, Románia, Magyarország egyéni és csapatverseny, 4 fegyvernemben, Leningrád .. .. 3— 8.
Pannónia Kupa, Kaposvár .. .. 5.
Felnőtt férfi és női egyéni vidéki bajnokság, Budapest 4— 5.
Gaudini Kupa (francia, olasz, magyar) tőr csapatverseny, Cannes .. .. 5.
Felnőtt férfi és női egyéni vidéki bajnokság, Budapest .. .. 11—12.
Santelli Kupa kard csapatverseny, Budapest .. .. .. 11.
I. oszt. kizárásos férfi tőrverseny, Budapest .. .. .. 12.
Batsányi Kupa, Tapolca .. .. 12.
Hungária Kupa, nemzetközi egyéni kardverseny, Budapest .. .. 12.
Felnőtt egyéni férfi tőr Budapest bajnokság .. .. .. 18—19.
„Ezüst tőr" nemzetközi női tőr egyéni verseny, Como 18—19.
A Budapesti Vívó Szövetség férfi tőrversenye, Budapest .. .. 18—19.
Felnőtt egyéni párbajtőr Budapest bajnokság, Budapest .. .. 25—26.
Felnőtt férfi és női egyéni vidéki bajnokság, Budapest 25—26.
I. osztályú női tőrverseny, Budapest .. .. 25—26.
A Budapesti Vívó Szövetség I. oszt. párbajtőr vers. Budapest .. .. 25—26.
Markusovszky Kupa, Szombathely .. .. 26.

Az újkori olimpiák margójára

Athén 1896

Az újkori olimpiai játékok, miként minden világesemény, a versenyeken kívül is sok érdekes, színes, kedves, nemkülönben még ma is tanulságos epizódot termeltek. Az első, az 1896. évi, athéni olimpia ilyen érdekességeiből gyűjtöttünk össze egy csokorra valót.

Tudvalevő, hogy a görög nép nemzeti gyűjtéssel oldotta meg az első olimpia rendezése problémáját. Élen járt az Egyiptomba kivándorolt Averoff, akinek 1 millió drachmás adománya tette lehetővé az athéni stadion felépítését. A hálás görög nép a stadion bejáratánál hamarosan szobrot állított Averoffnak. Az olimpia alkalmából a külföldiek közül a szobrot egyedül a magyar küldöttség koszorúzta meg. Ezzel sikerült is megnyernünk a görögök rokonszenvét!

Az első olimpiai játékok előtt persze sok naivságot írtak össze a lapok. Így a „Sportvilág" című lap arról adott hírt, hogy Kalamasban egy diszkoszvető versenyen a győztes Kardaros 80 méterre vetette a diszkoszt. Miután az olimpián győztes amerikai Garret 30 m-ig sem dobott, így az akkori újságíró vetette el a súlykot.

Az első igazi olimpiai szenzáció egy női marathoni futó nevezése volt. Az egykori hírlap jelentés szerint az athéni Zacharatos kioszk vendégei egy februári napon meglepődve látták a kioszk előtt elrohanni Melpomené kisasszonyt számos biciklista kíséretében. Később megtudták, hogy Melpomené a marathoni távot futotta le, s „20 athéni távfutón kívül nincs férfi, aki vele tarthatna". Melpomené előzetesen nevezett az olimpiai marathoni futásra, de a rideg olimpiai bizottság visszautasította nevezését. Erre a bátor Melpomené felkérte több férfiismerősét, hogy kísérjék el kerékpáron. Reggel nyolckor indult el Marathonból, ahonnan maga a polgármester indította el és délután félegykor érkezett a Stadion kapujához, tehát a távot négy és fél óra alatt tette meg. Az Akropolis című lap hirdetésében meg is rótta a rendező bizottságot, hogy „lovagiatlanul" járt el Melpomenével szemben. „Egészen bizonyos — írta a lap —, hogy egyetlen komoly versenyző sem emelt volna kifogást a futónő indulása ellen."

A marathoni futás volt egyébként az első olimpiának görög szempontból a csúcspontja. A marathoni futás feleleventésének ötletét felvető francia akadémikus, M. Breal aranyserlegén kívül maga Averoff a leánya kezét ígérte egymillió drachma hozománnyal, ha a győztes görög lesz. Egy orvos egy hordó pompás patrasi aszúbort, egy szabó élete végéig ruhát, egy borbély ingyen borotválást, Athén városa egy évi élelmet ígért. A görögöket minden fáradozásukért és áldozatukért kárpótolta azután, hogy az első két befutó görög volt. Averoff leányát azonban a győztes Spiridion Louis nem vehette nőül, mert már nős volt és két gyermek apja. Az ajándékok azonban jól jöttek neki, mert az első hírekkel ellentétben —, amelyek szerint huszártiszt volt — bebizonyult, hogy egyszerű hegyi pásztor, illetve posta-küldönc.

A III. helyre is görög futott be, Belokas, de róla hamar kiderült, hogy — jól ismervén a terepet — átvágott egy kanyart, s kocsin került előre, a mi Kellner Gyulánk elé. Mi ugyan nem emeltünk óvást, de a görög rendezők maguk állapították meg a csalást, diszkvalifikálták Belokást, s kiadták a III. díjat Kellnernek. Kellner pár nappal a verseny előtti „próbafutáson" 3 óra alatt futotta meg a távot. Ettől a szakszerűtlen felkészítéstől érthetően fáradtan futott a versenyben és 3 óra 6 p. 35 mp idejével 32 mp-cel elmaradt a második Vasilakos mögött, míg a győztes Louis 2 ó. 58 p, 50 mp alatt futott be. Kellner a görögökön kívül minden külföldit legyőzött, így az ausztrál Flack-et is, aki rövidebb távon olimpiai bajnokságot nyert, továbbá az olimpiai helyezett francia Lermusiaux-t és az amerikai Blacket is.

Kellner Gyula azonban — bár hazulról rendben elindult — majdnem nem jutott ki Athénba. Az olimpiára utazó magyar csapat ugyanis, útközben a szerb—török határon kiszállt, s a futók edzésképpen átfutottak Szerbiából Törökországba. A török határőr azonban nem ismerte a sportot (de a tréfát sem), s rálőtt az éppen futó Kellnerre. Szerencsére nem találta el.



Athéni olimpiai csapatunk a stadionban. Állnak: Kellner Gyula, a marathoni futás harmadik helyezettje, Kakas Gyula tornász, Szokolyi Alajos, a 100 m síkfutás harmadik helyezettje, Dáni Nándor, a 800 m síkfutás második helyezettje; ülnek: Hajós Alfréd, a 100 és 1200 m úszás olimpiai bajnoka és Wein Dezső tornász

Az athéni olimpia legnagyobb magyar hősének, Hajós Alfrédnak kettős győzelmével már rengeteg cikk és könyv foglalkozott. Néhány téves adat került így forgalomba, amelyeket Hajós feljegyzései, nyilatkozatai így tisztáznak:

a verseny színhelye a pyreusi öböl közelében levő Zea tengeröböl volt, a víz hőmérséklete 10,5 fok;

a 100 m-es győzelem után a Stobbe Ferenc által hozott címeres magyar zászlót a görög trónörökös maga húzta fel a győzelmi árbócra. A zenekar a Gotterhaltét (az osztrák himnuszt) kezdte játszani. Ezt a mieink lehurrogták, s minthogy a görög zenekar nem ismerte a mi himnuszunkat, a kis magyar csapat elénekelte azt;

a három úszóbajnokságot egymásután rendezték, ezért hagyta ki Hajós a 100 m és 1200 m közt megrendezett 500 m-es számot, „az idő rövidsége miatt", miután a roppant hideg víz megfájdította tagjait, s csak a dörzsölés és forró tea tette ismét versenyképessé az 1200 m-es verseny rajtjáig;

a versenyzőket kis gőzösök (vaporettek) szállították ki a nyílt tengerre, ahonnan be kellett úszniok a partig. Mivel a hajók magukra hagyták az úszókat, Hajóst — szerinte — halálfélelem fogta el, s „azután már inkább a kétségbeesés és életösztön sarkalta a további erőkifejtésre".

A magyar futók athéni sikereinek is érdekes magyarázata van. Az ausztrál Flack olimpiai bajnok bátyja ugyanis — aki az athéni pályát építette — vállalta a magyar futók edzését. Így érthető, hogy Dáni Nándor 800 m-en második lett Flack után, Szokolyi Alajos pedig 100 m-en harmadik. Magyar futók azóta csak Melbourneben értek el ilyen jó eredményt az olimpiákon. Szokolyi a 110 m-es gátfutásban is biztosan helyre került volna, ha fel nem bukik az előfutamban, ahol már 2 m-rel vezetett.

Földessy János dr.

Versenyképes magyar sportszereket!

Sokszor halljuk ezt a mondást: nincs rossz szerszám, csak rossz mester. Mint a legtöbb szólás-mondás, ez is szépen hangzik, de csak félig mond igazat. Ha jó szerszám kerül a jó mester kezébe, akkor nem kell tehetségének javát a szerszám fogyatékosságának kiküszöbölésére fordítania, mert minden tudása, ügyessége az alkotást szolgálhatja.

Jó szerszámra — sportszerre — van szüksége a sportolónak is ahhoz, hogy képességei a lehető legjobban érvényesüljenek.

Nagyon időszerű és hasznos vállalkozásba fogott a Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszéke, amikor megkezdte annak felderítését, hogyan lehetne a jelenleginél jobb, több és olcsóbb sporteszközt, szert gyártani. Felkeresték a hazai sportszergyártás, a bel- és külkereskedelem illetékes szakembereit, kutatóintézetek igazgatóihoz fordultak, majd a TTT segítségével értekezletre hívták össze az érdekelteket és a segíteni-akarókat.

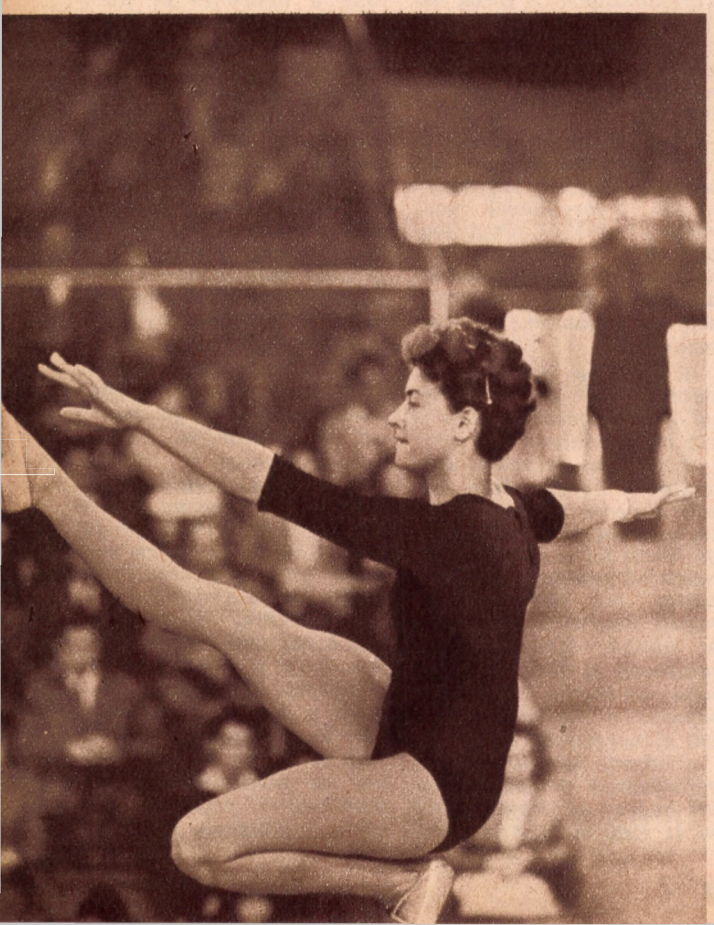
Az értekezleten néhány figyelemre méltó — érdekes, sőt néha meglepően tanulságos — megállapítást tettek a felszólalók.

— Irigyeljük Nikula üvegrúdját — mondta egyikük — pedig van hazai üvegrost, mi is gyárthatnánk üvegrudat.

— 460 Ft-os áron gyártunk kifogásolható minőségű kosárlabdát, — holott a jobb minőségű kínai gumilabdát 150 forintért be lehet szerezni. Ilyent egyébként mi is gyárthatnánk!

— Asztaliteniszezőink drága japán szoftot használnak ütőjükön, — holott gumigyáraink évekkel ezelőtt már olcsón előállították ezt az anyagot.

Füle Jutka, egyik legképzettebb tornásznőnk



— Kitűnő labdabelsőket gyártunk, — de elrontjuk, mert a szelepezést nem a gyár végzi, hanem egy kis szövetkezet.

— Futócipő-exportunk megszűnt, — mert a jóminőségű cipőkhöz cigánykovácsok „gyártották" a szegeket.

— Műanyaggyártásunk világhírű, — miért nem alkalmazzuk a műanyagot a drágább, gyengébb, nem egyszer importált „hagyományos" alapanyagok helyett?

— Számtalan sportszert, eszközt gyártunk, — miközben nem ismerjük pontosan a szerek fizikai, mechanikai stb. igénybevételének adatait.

Ez bizony nem valami jó „mérleg". Az „aktívák" oldalára kívánkozik viszont, hogy az értekezlet résztvevői kitűnő ötleteket vetettek fel és vállalták egy megalakítandó bizottságon belül a kutató-tervezőmunkát. E munka körvonalai nagyjából ki is alakultak az elhangzott javaslatok alapján.

Eszerint mielőbb meg kell szervezni a TTT műszaki bizottságát a sportszergyártás legjobb gyakorlati irányítóiból, szakembereiből, műanyag- és gumiiparunk termelési irányítóiból, kutatóiból, az ARTEX és a belföldi sportszerkereskedelem képviselőiből, továbbá sportszakemberekből, akik a szerek, sporteszközök használatát és igénybevételét jól ismerik.

A bizottság aztán a jelenlegi helyzet alapos felmérése után jelentkező lehetőségek és feladatok szerint alakítana majd munkacsoportokat. Feltehető, hogy már a kutatások megindulása előtt is számottevő eredményeket lehetne elérni — néhány ésszerűsítéssel! Ilyen lenne például a labdabelsők gyártásának és szelepezésének közös munkahelyen történő megoldása, a tornacipőket előállító Tisza Cipőgyár futószalagján a kaptafák cseréje, mivel a jelenlegieken készült cipőkben nem fér el a laticelbetét stb.

A tulajdonképpeni kutatómunkát egyszerre több vonalon lehetne elindítani.

Számos sportszer szilárdsági, rugalmassági, kopási stb. igénybevételének megállapítására alapkutatásokra van szükség. Utána meg kell keresni azokat az anyagokat, amelyek a legjobban bírják az ilyen igénybevételeket, olcsók és jól munkálhatók. Az itthon gyártott műanyagok közül bizonyára jónéhány megfelel majd az említett követelményeknek, talán gerelyt, diszkoszt, korlátkarfát, íjat, tornaszőnyeget, sílécet, labdákat és még sok mindent lehetne készíteni belőlük.

Amint az alapkutatások eredményei jelentkeznek, sorjában hozzá kell fogni az alkalmazott kutatásokhoz: megtervezni az új módon, új alapanyagokból gyártandó szereket, kidolgozni a gyártási technológiát, s megtervezni, vagy megkeresni az szükséges szerszámokat, gépeket. (Érdemes lenne például az eddig elért eredmények után a gumi, vagy műanyag túrakajakok, könnyű és vízhatlan műanyagsátrak és más camping-cikkek hazai gyártásával foglalkozni.)

Roppant szerteágazó, hatalmas munkát igénylő programról van szó. A kutatások legtöbbjét azonban be lehetne iktatni a Műegyetem egyes tanszékein, a műanyagipari és gumiipari kutatóintézetekben folyó kísérletekbe, a Palma, a Hungária Műanyag- és Gumiárugyár, a Ruggyantaárugyár, az Óbudai Sportszergyár stb. eredményeihez viszonyítva. Ez a megoldás a kutatások várható költségeit is nagyban csökkentené. S ha az eddigiek már mind megoldást nyertek, még mindig hátra van egy súlyos probléma: sportszereket gyártó üzemeink jelenlegi kapacitásának elégtelensége! Tagoltságuk megakadályozza a gyártás ésszerű és egységes irányítását, az önköltség csökkentését. Időszerű lenne a sok kis üzem helyett egy korszerű sportszergyár létesítése, ahol minőségben, árban és mennyiségben megfelelő, a világpiacon az eddiginél versenyképesebb sportszerek és eszközök készülnének.

Dobozy László

HOZZÁSZÓLÁS

a testneveléselmélet néhány kérdésével foglalkozó vitához



A vita egy év óta tart. Eredményeivel nem lehetünk elégedettek. A vitaindító tanulmányban szóvátett négy kérdés között még ma is van olyan, amelyet minden hozzászólás elkerül. A hozzászólások között akadnak olyanok is, amelyek mind a négy kérdést megkerülve egyikben sem, még közvetve sem foglalnak állást. Sajnálatos az is, hogy a legtöbben azok közül, akiknek munkakörük folytán, mondhatnám hivatalból kell foglalkozni ezekkel a kérdésekkel, egyáltalán nem nyilatkoztak.

Ezzel megmondtam azt is, hogy ezekben a kérdésekben tulajdonképpen nem is lehetne vitára ok. Ugyanakkor nem állíthatom, hogy a bírálatban vitatott meghatározások nem adnak okot a kifogásolásra.

Hozzászólásomban — habár a terjedelem nagyon szűkre szabott — elsőjáróban csak enynyit: megpróbálom kifejteni véleményemet a bírálatban szóvátett négy kérdésben. Az ötödik kérdéssel — a sport fogalmának, lényegének, értelmezésének kérdésével — nem foglalkozom. Ezt a kérdéscsoportot ugyanis tisztázottnak tekintem a bíráló tanulmány és Megyeri Ferenc dr. megállapításai alapján.

A TESTGYAKORLATOK LÉNYEGE

A bíráló elsősorban a tankönyvnek a testgyakorlatok lényegére vonatkozó meghatározásait, állításait vitatja. Pontosabban a könyv szerzőjének azokat a meghatározásait helyteleníti, amelyek szerint a „társadalmi, nevelési célirányítottság", illetve a **cél** határozza meg a „testgyakorlatok", a „futás", a „futáshoz hasonlóan minden tudatos cselekvésünk" lényegét. A bíráló — hangsúlyozom — ezeket a meghatározásokat vitatja, nem pedig a testgyakorlatok nagyon általános és sokféle változatban ismert meghatározásainak a könyv 43. és 44. lapján közölt formáit.

A bíráló és a szerző véleményének szembenállását nem magyarázhatjuk valamiféle félreértéssel. A szerző véleménye tekintetében az a bizonyíték, hogy a testgyakorlatok lényegére vonatkozó meghatározását legalább négyféle formában, alig féllapra terjedő szövegrészben ismétli meg a könyv 45. lapján. Tehát nem „egy kiemelt mondat"-ot, hanem több formában kifejezett véleményt helytelenít a bíráló. A bírálóról pedig azért nem tételezhetjük fel, hogy összekeverte volna a testgyakorlatok és a testnevelés fogalmait, mert a lényeg dialektikus materialista meghatározásából kiindulva kifogásolja a szerző említett meghatározásait, és teszi meg a testgyakorlatok lényegét meghatározó javaslatát. A szerző meghatározásait illető bírálatát különben meggyőzőnek, vitathatatlannak tartom. A marxista filozófia megállapításait nem mechanikusan idézi, vagy sorolja fel, hanem **alkalmazza** őket, s a gyakorlatból vett példái összhangban vannak azokkal.

A bíráló érvelése — ismétlem — önmagában is meggyőző; nem igényel megerősítést, vagy kiegészítést. Mégis szükségesnek látom szóvátenni a következőket.

A szerző éppen a testgyakorlatok lényegének meghatározásával (meghatározásaival) kerül ellentmondásba önmagával. Éppen a testgyakorlatok meghatározásaiban kifejezett felfogásáról állítja, hogy helytelen; ez önmagában is arra vall, hogy ebben a kérdésben nem minden szempontból meggondolt álláspontról van szó. A szerző ugyanis a testgyakorlatokról nyújtott korábbi megállapításainak megerősítése és megvilágítása céljából — a könyv 44. lapjának utolsó bekezdésében és 45. lapján — 1—4. pontban „néhány helytelen felfogással" száll szembe. A 2. pontban hangsúlyozza a szerző azt, hogy „A testgyakorlatok lényegét a társadalmi, nevelési célirányítottság határozza meg. Ezt azért hangsúlyozza, mint mondja —, mert „Elterjedt vélemény, hogy a testgyakorlatok lényege magában a mozgásban, a mozgás sajátos tartalmában van. Vagyis a futás azért testgyakorlat, mert futás, a billenés azért, mert billenés." És a szerző éppen ezzel a „helytelen felfogásra" történő utalással tagadja meg a testgyakorlatok lényegére vonatkozó saját véleményét. Állításom könnyen belátható, ha összehasonlítjuk a szerzőnek a testgyakorlatok lényegére és tartalmára vonatkozó meghatározásait. A testgyakorlatok lényegét — mint látjuk — a céljukban (céljaikban) jelöli meg, míg a testgyakorlatok tartalmát a következőképpen határozza meg: „A testgyakorlatok tartalmán azokat a célokat értjük, amelyeknek elérésére a testgyakorlatok végrehajtása irányul." (Czirják József: Testneveléselmélet. Medicina, 1962. 96. lap.) Tehát, ha a testgyakorlatok tartalma a céljukban (céljaikban) van —, mint ahogyan a szerző gondolja —, s ha a cél egyben a testgyakorlatok lényegét is jelenti — nyilvánvaló, hogy a szerző a saját felfogását tagadja meg azzal, hogy elítéli azt az „elterjedt" véleményt, amely szerint „... a testgyakorlatok lényege ... a mozgás sajátos tartalmában van." — Gondolom, hogy ez a félreérthetetlen ellentmondás éppen úgy cáfolja önmagában is a szerző véleményét, mint a bíráló érvelése.

Nem lehet egyetérteni a bíráló javaslatával sem. A javaslat — a könyv szerzőjéhez hasonlóan — a futáson mutatja be a testgyakorlatok lényegének meghatározást. És a bíráló valóban csak a futás külső formáját, mechanikai oldalát, vagyis a technikáját meghatározó összetevőket, pontosabban azok közül az alsó végtag mechanikai munkájának mozzanatait soralja fel. A futás e formai meghatározóinak az összességét tekinti a bíráló, tehát nyilván ide kell értenünk a törzs, a fej és a felső végtag mechanikus mozgását meghatározó mozzanatokat is. (Dely Károly: Világnézeti kérdések a testneveléselméletben; Sport és Tudomány, VI. évf. 4. sz. 107. lap.)

Ha még figyelembe vesszük a bírálónak azt a véleményét is, hogy minden más testgyakorlat lényegének hasonló meghatározása a különböző szakterületek művelőinek a dolga, a javaslat valójában ezt jelentheti: a testgyakorlatok lényegét annyi meghatározásban fejezhetjük csak ki, ahány testgyakorlat létezik. Vagy pedig a rendkívül sok meghatározást pl. ilyenféleképpen foglalhatnánk össze: a testgyakorlatok lényege az **egyes testgyakorlatok** külső, formai meghatározóinak összességében van. (Egy ilyenféle összefoglaló meghatározás természetesen nem változtatna az előbb említett tényen.) Ha azonban a könyv szerzőjének a meghatározását elvetettük a lényeg filozófiai meghatározásából kiinduló érvelés alapján, nem fogadhatjuk el a bíráló javaslatát sem. Külön bizonyítás nélkül is könnyű belátni, hogy a formai meghatározók alapján elkülöníthetjük egymástól a mozgásokat, — pl. a futást minden más mozgástól, vagy a hajítást minden más mozgástól stb. — a mozgásoktól a testgyakorlatokat azonban már nem. A mozgások formai meghatározói tehát éppen azt fejezik ki, amiben egy mozgás különbözik a többitől, és éppen azt mellőzik, ami a testgyakorlatok lényege szempontjából a legfontosabb: **a testgyakorlatok (az adott jelenség) természetét meghatározó (belső, viszonylag szilárd) közös jegyet.** Mert ami megkülönböztet, az nyilván nem lehet közös, s az **adott jelenség** itt nem **egy** mozgás vagy **egy** testgyakorlat, hanem **a testgyakorlatok.**

Megjegyezzük, hogy Megyeri Ferenc javaslata hasonló eredményt nyújt. A testgyakorlatok lényegét Megyeri Ferenc is a futáson mutatja be. Fejtegetései során arra az eredményre jut, hogy a futás — mint testgyakorlat — lényegét egyrészt a futás „természeti oldala" (külső megjelenési vagy mechanikus formája), másrészt a futás „társadalmi oldala" (nevelési célja) határozza meg. Ez a meghatározás még a futást is differenciálja. Előnye, haszna éppen abban van, hogy módot ad a futásnak — mint testgyakorlatnak — minőség és mennyiség szerinti elkülönítésére is. A későbbiekben látni fogjuk, hogy ez az ugyancsak elkülönítő jegyeket tartalmazó meghatározás inkább a testgyakorlatok, az **egyes testgyakorlatok** tartalmának megjelölésére alkalmas.

MI HÁT A TESTGYAKORLATOK LÉNYEGE?

A testgyakorlatok lényegére vonatkozó más hozzászólásokban megfogalmazott javaslatokról csak ennyit: ezek a javaslatok (összesen kettő) nem lépik túl a testgyakorlatok egészen általános és igen sokféle formában ismert meghatározásainak keretét. Közös vonásuk az, hogy a testgyakorlatok meghatározásához a testnevelés feladatainak megoldására történő hivatkozásokat használják fel.

Először megkísérlem számbavenni a testgyakorlatok legfontosabb meghatározó jegyeit; mondhatnám azt is, hogy lényeges meghatározó jegyeit. Ezekből kiindulva próbálok majd feleletet adni arra, hogy mik szabják meg a testgyakorlatok lényegét. A következők:

1. A testgyakorlatok külső, vagyis a szemünkkel érzékelhető formáit tekintve, közvetlenül a vázizmok munkája (összehúzódásaik, kinyúlásaik, feszüléseik) révén keletkező **ízületi mozgások és testhelyzetek;** az emberi test egészének és részeinek (mondjuk a fej, a törzs és a végtagok) tömege szempontjából **helyzetváltoztatások.**

2. Fenti értelemben — mint egyszerű helyzetváltoztatásokat — mechanikus mozgásoknak tekinthetjük őket.

3. A testgyakorlatok különben az ember önkényes — értelemtől irányított, akarattól függő és érzelmektől befolyásolt — mozgásai közé tartoznak.

E három meghatározó jeggyel tulajdonképpen csak az ember önkényetlen mozgásaitól, a feltétlen mozgásreflexektől különíthetjük el a testgyakorlatokat. Azonban **az önkényes emberi mozgások fel sem becsülhető mennyiségének viszonylag csak kis hányada alkalmas arra, hogy mint testgyakorlatok a testnevelés anyagává váljék.** Az önkényes emberi mozgások szinte végtelen sokaságától a következő megállapítással határolhatjuk el a testgyakorlatokat:

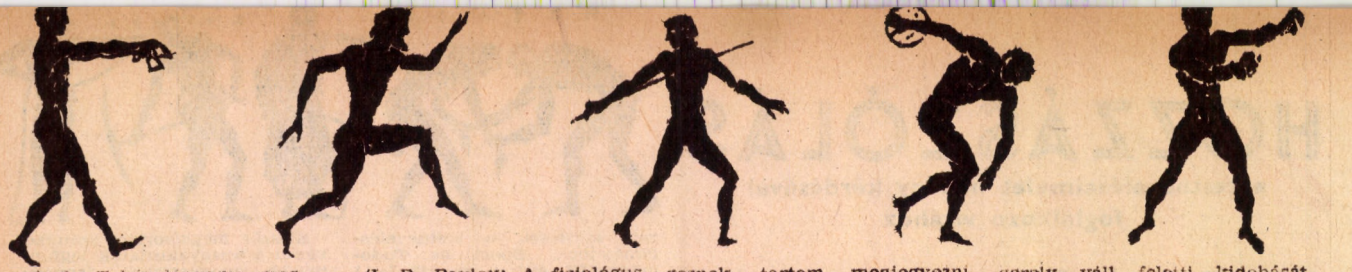
4. Az önkényes emberi mozgások közül általában csak azok válhatnak testgyakorlatokká, amelyeknek **közvetlen** kiváltásához a vázizomzat több és viszonylag nagyobb tömegű csoportjának nagyobb teljesítményt jelentő munkája szükséges. — Csak az ilyen önkényes mozgások kiváltása, végrehajtásuk irányítása, és a végrehajtás biztosítása jelenthet kellő mérvű terhelést a szomatikus idegrendszer, az agykéregben zajló idegfolyamatokkal párhuzamosan lejátszódó megismerési, akarati és érzelmi folyamatok, valamint az ellátó szervek számára.

Önkényes mozgásaink közül azonban ezeket is csak további feltételek avathatják testgyakorlatokká. E feltételek közül csak a legfontosabb kettőt említem:

5. A kérdéses mozgások több ízben történő — megfelelő időközökben és esetenként megfelelő számú — **ismétlése.**

6. Jelentékeny, helyesebben **kellő mérvű megterhelés** biztosítása a kérdéses mozgások esetenként történő megismétlése révén.

A testgyakorlatok egy további meghatározó jegyét az a körülmény szabja meg, hogy a megkívánt mértékben sokoldalú és a testgyakorlatokkal fejleszthető valamennyi szervi és lelki tulajdonság tekintetében egyenletes hatások kiváltására egyetlen alkalmas mozgásunk sincs. Azaz minden önkényes mozgásunk — többnyire egy testgyakorlati ág teljes mozgásanyaga is — önmagában egyoldalúságra vezethet; még akkor is, ha egyenként megfelelnek a testgyakorlatok már eddig említett meghatározó je-



gyelnek. Tehát lényeges meghatározó jegynek kell tekintenünk a következő megállapítást is:

7. Csak **egymás hatásait kiegészítő mozgások meghatározott csoportját** (csoportjait) tekinthetjük testgyakorlatoknak, — azaz „egy" testgyakorlat nem testgyakorlat.

Ebből a követelményből folyik még a következő két meghatározó jegy:

8. A gyakorlatok — a gyakorlat-csoporton belül az egyes gyakorlatok — **közvetlen célja.**

9. A gyakorlatok — a gyakorlat-csoporton belül az egyes gyakorlatok — **külső formáját, mechanikai oldalát, végrehajtásának módját meghatározó mozzanatok** (mozdulatok, mozgáselemek).

A testgyakorlatok e jellemző jegyeit áttekintve, azt látjuk, hogy **csak együttesen határozzák meg a testgyakorlatokat.** Közöttük egyetlen olyan sincs, amely önmagában kifejezné a testgyakorlatok lényegét. Ennek meghatározására — véleményem szerint — két lehetőség áll előttünk. Vagy azt mondjuk, hogy **a testgyakorlatok lényegét a meghatározó jegyek összessége fejezi ki,** vagy pedig **a testgyakorlatokat végző emberi szervezet** — szempontunkból — **legjellegzetesebb tulajdonságai között igyekszünk a lényeget megtalálni.** Az utóbbi esetben a testgyakorlatok lényegét Pavlov egyik megállapításának segítségével pl. így fejezhetnénk ki: **A testgyakorlatok lényege a testgyakorlatokat végző emberi szervezet egyedülállóan magas fokú önszabályozó képességében van.** Mert az emberi szervezet „. . . a legnagyobb mértékben önszabályozó, önfenntartó, önmagát helyreállító, sőt önmagát tökéletesítő . . . legfőbb, legerősebb és legmaradandóbb benyomásunk e működés rendkívül plasztikus jellege, hatalmas lehetőségei: semmi sem marad mozdulatlan, merev, minden elérhető, megváltoztatható a jobb felé, ha megvannak a megfelelő feltételek."

(I. P. Pavlov: A fiziológus válasza a pszichológusoknak. I. P. Pavlov Válogatott Művei. Akadémiai Kiadó. Budapest. 1953. 409—410. lap.)

Szempontunkból a **megfelelő feltételeket** elsősorban maguk a testgyakorlatok szolgáltatják.

A testgyakorlatok tartalma

A bíráló helyteleníti a testgyakorlatok **tartalmának** meghatározását is. (Korábban már idéztem.) Véleményével egyetérthetünk. A testgyakorlatok tartalmának jobb meghatározására azonban csak közvetett javaslatot tesz. Erről a kérdésről a hozzászólásokban is csak egy-két megjegyzés található. Elemzésükkel nincs módomban foglalkozni. Konkrét javaslatom indoklásához szükséges legfontosabb ismereteket sincs módomban felsorolni. Ehelyett Pavlov egyik megállapítására hivatkozom. Az ember mozgásairól többek között a következőket mondja: „. . . minden mozgásnak van tartalma, és ez a tartalom a mozgás formájában jut kifejezésre. Minden mozgás magában foglalja a mozgás célját és a szervezetben a mozgás folyamán lejátszódó anatómiai és élettani változásokat." (Bárczi Gusztáv: A nervizmus hatása gyógypedagógiánk fejlődésére. Ped. Szle. 1953. 1—2. szám. 24. lap.) Pavlov megállapítását a testgyakorlatokra alkalmazva, pl. így határozhatnánk meg a testgyakorlatok tartalmát: **A testgyakorlatok, pontosabban minden testgyakorlat tartalma a gyakorlat külső megjelenési vagy mechanikus formájában jut kifejezésre. Minden testgyakorlat tartalmát a gyakorlat célja és a gyakorlat tanulása folyamán** (a tanulási folyamat minden szakaszában, még a készséggé vált mozgás alkalmazása során is) **a szervezetben lejátszódó anatómiai, élettani változások, valamint a lelki élet folyamataiban beálló változások alkotják.** Félreértések kizárása céljából szükségesnek tartom megjegyezni, hogy a meghatározásban szereplő **célon** és — általában bármely testgyakorlat célján — nem a testnevelés célját vagy feladatait, hanem a kérdéses testgyakorlat **közvetlen célját** kell értenünk. Az egyes testgyakorlatoknak ezek a közvetlen céljai a legtöbbször csak szorosan közvetett kapcsolatban vannak a testnevelés céljával vagy feladataival — még akkor is, ha a testnevelés folyamatában megvalósításra kerülnek.

FOGLALKOZIK-E A KÖNYV A „TESTGYAKORLATOK LÉNYEGÉNEK, TARTALMÁNAK" OKTATÁSÁVAL?

Korábbi megjegyzéseim alapján csak az lehet a véleményem, hogy tévedésen alapul a bírálónak az a megállapítása, hogy a szerző „A testgyakorlatok lényegének, tartalmának elsajátításával, oktatásának fontosságával sehol sem foglalkozik". Téved a bíráló akkor is, amikor a formalizmus megnyilvánulásának tekinti a szerzőnek azt a megállapítását, hogy „Az oktatás anyaga. . . a testgyakorlatok végrehajtásának módja, azaz formája." Ebben a kérdésben a bíráló — véleményem szerint — sajátos, háromszoros ellentmondásával állunk szemben. Először is — ezt már bizonyítani igyekeztem — a testgyakorlatok lényegét és tartalmát a gyakorlatok formai meghatározóiban látja. Ugyanakkor formalizmusnak tekinti azoknak a formai meghatározóknak a tanítását, amelyeket ő maga lényegnek tekint. Majd pedig gyakorlati szakemberekre hivatkozva, helyesnek fogadja el pl. az alábbi megállapítást: „Már a tanítás elején tanítani kell a mozgás lényegét — tehát súlylökésnél a súlygolyó kilökését, gerelyhajításnál a gerely váll feletti kidobását stb.". Azonban ezek is csak a kérdéses mozgások tipikus formai meghatározóit teszik. (Indokolatlan őket „lényegnek" nevezni — legfeljebb csak a végrehajtás legfontosabb vezető mozzanatainak.)

A mi értelmezésünk szerinti lényeg és tartalom oktatásával természetesen nem foglalkozik a könyv; nem is foglalkozhat, hiszen értelmetlen lenne. Mert elméleti ismeretek tanításával (pl. a mozgás célja, a szervezetben végbemenő változások stb.) nem lehet valakit egy mozgás végrehajtására megtanítani, s természetesen a kívánt hatásokat sem érhetjük el. Viszont lehet tanítani — és csakis ezt lehet tanítani: a gyakorlatok formáját vagy végrehajtási módját (a bíráló szerint — hangsúlyozom — a gyakorlatok lényegét, tartalmát). És a könyv közvetlenül ezzel a kérdéssel foglalkozik a 107—153. és a 177—187. lapokon.

A SZERZŐ TELEOLÓGIAI SZEMLÉLETÉNEK KÉRDÉSÉHEZ

Ebben a kérdésben Büchler Róbert dr. fejtegetései után nyilvánított véleményét vallom. A szerző tévedései nem tekinthetők valamiféle idealista, vagy idealista pedagógiai szemlélet maradványának. Emellett tanúskodik a könyv a maga egészét tekintve — még akkor is, ha több hasonló természetű tévedés és egyéb hiányosság van is benne; még akkor is, ha ezekről a tévedésekről idealista felfogáson alapuló véleményekkel való hasonlóságot, sőt azonosságot mutathatunk is ki. — Véleményem szerint a szerző tévedései egyszerűen csak téves eszméknek tekinthetők. Bármi legyen is e téves eszmeknek az oka — a szerző csak elmélyült önvizsgálat révén szabadulhat tőlük.

Cseke Dénes
napközis nevelő

A neveléstudományok doktora

Március 4-e jelentős nap volt a Testnevelési Tudományos Tanács tagjai körében. Földes Éva dr. elnyerte a „Népoktatási, népnevelési törekvések a korai antifeudális népi-forradalmi mozgalmakban" című értekezésével a neveléstudományok doktora elnevezésű tudományos fokozatot.

Földes Éva dr. tanár az ötvenes évek elején jelentős sporttörténeti munkásságot fejtett ki, s hazánkban elsőként foglalkozott a sporttörténet marxista szellemű értékelésével.

Mindnyájunk emlékezetében él még kandidátusi értekezésének (Fejezetek a magyar testnevelés történetéből) sikere, mellyel annak idején egy új szakterület tudományos feldolgozására vállalkozott a neveléstudományok területén. Ez a munkája a magyar testnevlés történetét tárgyalja a szabadságharcig és még ma is egyetlen testnevelestörténeti értekezés hazánkban, amellyel tudományos fokozatot szereztek.

A neveléstudományok új doktora mostani értekezésével, mint azt a címe és indokolása is mutatja, ismét újabb szakterület feltárására vállalkozott. Sikere alkalmából a Testnevelési Tudományos Tanács nevében szeretettel köszöntjük Földes Éva dr.-t és kívánjuk, hogy sokoldalú munkásságával még számos hasonló művel gyarapítsa a számunkra is jelentős neveléstudományok szakirodalmát.

L. I.

*

A TTT életéből

Megalakult a TTT debreceni szervezetének edzésmódszertani bizottsága. Aradi János atlétaedző vezetésével Lyka Antal labdarúgó edző, Rentka László úszó edző és Jancsó Tibor dr. kosárlabda edző vállaltak kutató munkát a bizottság kebelén belül. A bizottság olyan edzésmódszerbeli kérdések kimunkálását tűzte feladatául, amelyek közvetlen gyakorlati segítséget jelentenek a legtöbb sportágban működő edzők számára.

*

Országos gyógytestnevelési ankétot rendezett a TTT, a pécsi gyógytestnevelési iskola és a gyermekszívgondozó intézet április első napjaiban. Az ankéton Péntek Erzsébet dr., Grubich Vilmos dr., Ginder Katalin és Szalai István dr. tartott előadást. Heckenberger Istvánné pedig két gyakorlati bemutatóval szemléltette az előadásokban ismertetett eljárásokat.

*

Kutató testnevelők országos értekezletére került sor első ízben Budapesten. A TTKI iskolai testnevelési kísérletében közreműködő tanárok megbeszélték eddigi tapasztalataikat és a kísérletek vitelének egységes felfogása mellett foglaltak állást. Remélhetőleg az értekezlet elősegíti a követelményeknek megfelelő kutató munkát.

*

Műszerbemutató. Balogh Lajos, a TTKI tudományos főmunkatársa az intézet laboratóriumában bemutatta az intézet új, nagyteljesítményű erőmérő berendezését. A műszer nagy pontossággal rögzít számos helyzetben és irányban kifejtett erőgyakorlatot kg-értékben kifejezve. Felhasználására hamarosan sor kerül a jelenleg folyó kutatásokban.

Az OLVASÓ

HOZZÁSZÓL, JAVASOL, KIFOGÁSOL, MEGJEGYEZ

MIKOR ÁLL FENN A GYERMEK TÚLTERHELTSÉGE?

A lap márciusi számában Somorjai László elmarasztalólag szól azokról a törekvésekről, amelyek az általános iskolások testnevelésében egy kilós súlyzókat alkalmaznak az erő fejlesztésére. Hangsúlyozza: „... mennyire elronthatja a kocsonyás és gyenge tartóizmokkal ellátott gerincoszlopot az egy kilós súlyzó. Megtanultam, hogy inkább függőszereken foglalkoztassam a tanulókat, mint súlyzóval."

Nem a súlyzók melletti és a függőszerek elleni agitáció késztet szólásra! Egyik épp úgy lehet segédeszköz testnevelésünk feladatainak megoldásában, mint a másik. Viszont egyaránt okozhatnak kárt a gyermek testtartásában, izom- és szalagrendszerének minőségében, ha az illető gyermekre túlterhelőek.

Mikor is túlterhelt a gyermek? Ha olyan feladat elvégzését szabjuk ki rá, melyre állapotánál fogva csak szervezetének károsodásával képes. Amíg ezt a határt át nem lépjük, a terhelés optimális. Legyen tehát a legkisebb méretű súlyzó, vagy bármi más szer, helyes alkalmazását az előbbi tény dönti el.

A kérdés az általános iskolások tesnevelésével kapcsolatban vetődött fel, korosztály megemlítése nélkül. Ez pedig egyáltalán nem elhanyagolható szempont! 6-tól 14 éves korig, fiúknál, vagy lányoknál a terhelhetőség még papírforma szerint is nagyon széles skálán mozog. Hát még a valóságban!

Teljesen egyetértek a cikkíróval abban, hogy azt az általános iskolás gyermeket, aki akár koránál, akár testi visszamaradottságánál fogva még az egy kilós súlyzóval sem tud tartásának károsodása nélkül dolgozni, nem szabad erre kényszeríteni. Az általános iskola legfelsőbb osztályaiban azonban éppen a jól vezetett testnevelés révén a tanulóknak kell olyan erőnlétben lenniök, hogy 1—2 kilós súlyzót olyan természetesen emeljenek, mint egy pohár vizet, játékaikat, — táskájukról nem is szólva! Még szívbeteg tanulókat is foglalkoztathatunk ilyen csekély súlyú kéziszerrel, szükség esetén tehermentesített testhelyzetben, felhasználva a lendület és gravitáció terheléscsökkentő segítségét.

A gondot nem is a jó kondíciójú, megfelelő testalkatú és tartású, rugalmas izom- és szalagrendszerű tanulók okozzák. Őket öröm nézni, akár 1—2 kgos súllyal, akár bordásfalon, vagy gyűrűn dolgoznak. Viszont szívfájdító látvány a vézna, gyenge izomzatú, függő — vagy találóbban kifejezve — „lógó" gyermek. Igen, ők valóban lógnak, ráakasztva kis kezükre, ernyedten, túlnyújtva az amúgy is gyenge, rugalmatlan izmaikat, szalagjaikat. Lapockájuk jellegzetesen szétcsúszik, messzire kiszögelve a hónaljalatt, fejük besüpped a hosszúra nyúlt vállizület közé. Ezeknek a gyermekeknek a függés túlterhelés! Izom- és szalagrendszerük nincs olyan állapotban, hogy elbírja a test súlyát. Rossz tartásúak voltak? Ezen a függés mit sem segít! Sőt nagy veszélyt rejt magában, mert igaz ugyan, hogy a szereken függve látszólag kinyúlnak, de lejövé még kevésbé lesznek képesek túlnyújtott izomzatukkal a helyes testtartás felvételére.

Gondoljunk az új, jóminőségű gumiszalagra és az állottra, az elhasználtra. Az elsőre nyugodtan gyakorolhatunk nagyobb és hosszantartó húzó hatást, elengedve ruganyosan visszaugrik eredeti formájára. A selejtes ugyanennek a hatásnak nem tud ellenállni, elengedve nem nyeri vissza eredeti rövidségét, fodrozódva, ernyedten, használhatatlanul hever előttünk.

Tehát a vézna, gyenge gyermek nem függhet? Bizony nem! Legalábbis addig nem, amíg függesztő izom- és szalagrendszere képessé nem válik a test súlyának rugalmas tartására. Előfordulhat tehát, hogy míg az osztály bordásfalon függésben dolgozik, 4—5 tanuló ül a földön, a bordásfal tövében és vállöverősítő gyakorlatokat végez.

Mit sem érünk tehát azzal, ha megszívleljük a felhívást: „Függőszereket súlyzók helyett!" Egyikkel épp úgy árthatunk, mint a másikkal, ha a gyermeknek nincs meg a helyes kivitelezéshez szükséges izomereje. Abban viszont teljesen egyetértek a cikkíróval, hogy gyermekeink jó erőnlétének kialakításához, általában a testnevelés feladatainak megoldásához nem csodaszerekre, hanem jó testnevelési órákra van szükség.

Páldi Gyuláné dr.
gyógytestnevelési szakfelügyelő

EGY FURCSA DÖNTÉS

Az 1963. február 17-én Békéscsabán az Út-, Híd-, Vízműépítési Technikumban az iskola csapata röplabda mérkőzést vívott a debreceni Tóth Árpád gimnázium csapatával. A mérkőzésre külön autóbusz hozta a debreceni szurkolók lelkes táborát. Szép mérkőzés ígérkezett. Mi is örültünk, hogy végre méltó ellenfelünk lesz, mert mi Békéscsabán ilyen színvonalon, sajnos, egyetlen csapat vagyunk. Rajtunk kívül összesen egy üzemi csapat képviseli a város színeit röplabdázásban.

Mindkét részről példás lelkesedéssel játszottak a fiúk. A mérkőzés sportszerű volt, és mi élvezettel néztük a szebbnél szebb akciókat.

Az első játszmát megnyertük, a másodikat elvesztettük. A harmadikat ismét mi nyertük — volna. Amikor azonban a játékvezető megadta a 14. pontunkat, — a debreceniek tiltakoztak. A játékot Hajduska Miklós vezette, a Magyar Röplabda Szövetség NB I.-es versenybírósága elnöke. Mikor ő bemutatta a jegyzőnek azt a bizonyos 14. pontot, a debreceni részről a jegyző mellett ülő ellenőr távol volt, mert előzőleg elhagyta az asztalt. A beírás megtörténte után, amikor folytatódott a játék, visszajött és azt állította, hogy eggyel több pont van beírva, mint amennyiről ő tud.

Ha kiment, miért nem ültetett maga helyett más ellenőrt a jegyző mellé! Hiszen lett volna kit, mert nagyon sokan jöttek Debrecenből. Ha viszont távol volt, akkor milyen alapon állíthatta, hogy a beírt pont jogtalan, és honnan tudta, hogy a játékvezető mit miért ítélt?

Reklamálni kezdett, amire felfordulás történt. Az asztalhoz mentem. Ekkor már a debreceniek csapatvezetője is ott volt. A Békés megyei Röplabda Szövetség elnöke végig az asztal mellett állt és helyesnek találta a beírást. Odajött a játékvezető is, ő azonban csak hallgatott. A debreceniek látván a játékvezető tanácstalanságát, hangoskodva kérték a harmadik játszma megismétlését. Erre a játékvezető megismételtette a harmadik játszmát, s ezt fiaink idegességükben elvesztették.

Én többször is végigolvastam már a röplabda szabálykönyvet, már csak azért is, mert testnevelő kartársammal felváltva mi vezetjük a fiúk edzéseit is. Olyan paragrafust, hogy egy játszmát meg lehet ismételni, ha az ellenfél úgy kívánja, sehol sem olvastam. Mi természetesen nem tagadhattuk meg a játszma újrajátszását. Viszont a fiúk idegességükben ezt elvesztették. Következett a negyedik játszma, amit megnyertek a mi békéscsabai fiaink. Ekkor tehát 2 : 2-re álltunk. Sor került a döntő játszmára. Itt eleinte a debreceniek vezettek, de a 8. pont után a szabályok értelmében elrendelt térfél-csere után elbizakodottan játszottak, a mieink viszont összeszedték magukat és 7 : 12-es állás ellenére kivívták a győzelmet. A játékvezető aláírta a jegyzőkönyvet, lehiggadtak a kedélyek és a vendégek hazautaztak.

Március 12-én pofonként ért a hír, hogy a mérkőzést a debreceniek megóvták s 17-én újra kell játszani — Szolnokon! Véleményem és más szakemberek véleménye szerint is az óvást itt a mérkőzés után az illetékes megyei szervnek kellett volna benyújtani 48 órán belül és az Országos Röplabda Szövetség hozhatott volna szakmai végső döntést. Ez nem így történt, hanem a debreceniek kerülő úton, más módot választottak.

Felteszem a kérdést: szándékosan, vagy véletlenül történt a debreceni sporttárs eltűnése a jegyző mellől a kritikus pillanatban? Szándékosan, vagy véletlenül történtek-e a sorozatos szabálysértések?

Gondolják magukat a békéscsabai fiúk helyébe, akik eddig mindig becsületesen és sportszerűen játszották végig a mérkőzéseiket és mi is csak erre tanítjuk őket! Milyen lelkiállapotban mennek el a megóvott mérkőzésre? Egyébként nem ez az első szabálytipró eset. 1959-ben ugyanígy igazságtalanul kipontozták a csapatot és nem jutott az országos első négy közé. Hogyan és mivel lelkesítsem ezek után őket? Azok törik le a vidékiek lelkesedését, akik folyton azon sopánkodnak, hogy vidéken, kisvárosokban, falun — nincs sportélet . . . Ezért nincs!

Kiss Éva
testnevelő tanár

A szerkesztőség megjegyzése:

Levélírónknak nincs igaza abban, hogy a harmadik játszma újrajátszatása szabályellenes döntés volt. Ebben a játszmában ugyanis ismételten fordult elő — jelentéseink szerint mindkét részről — reklamáció, panasz, s a bizonytalanná vált, zavaros helyzetben rendelte el a játékvezető a játszma megismétlését. Ehhez joga van. Erre vonatkozó paragrafus nem található ugyan a szabálykönyvben, viszont erre is vonatkozik az a határozat, amely szerint vitás, a szabályokban nem tisztázott kérdésekben a játékvezető saját belátása szerint döntsön és igyekezzék az igazságnak megfelelő intézkedést tenni. Viszont érthetetlen a teljes mérkőzés megismétlését előíró felsőbb fokú döntés. Ezt a döntést egyébként az azóta megszűnt OISB hozta, a debreceniek ugyanis oda terjesztették fel az ügyet. Az egész mérkőzés megismétlésére nem volt ok, annál kevésbé, mert a sérelmesnek vélt döntés (harmadik játszma újrajátszatása) nem a debrecenieket, hanem a békéscsabaiakat sújtotta. Ez a röplabda szövetség — illetve annak több, megkérdezett vezetőségi tagjának — véleménye is.



Mindjárt hasmánttal kezdhetjük

A magasugrás és általában az ugrások gyakorlása nagyon előnyösen hat a szervezetre. Igen alkalmas testi- és lelki-, akarati tulajdonságok kifejlesztésére. Testi tulajdonságok: erő, ügyesség, egyensúlyérzék; lelki tulajdonságok: bátorság, gyors elhatározókészség. Oktatását, éppen kiváló hatásainak következtében, egészen kis gyermekkorban, már az óvodáskorban kell megkezdeni. Az oktatás formáját, módszerét a különböző korok sajátosságai szabják meg. Ennek következtében az ugrás oktatásában kétféle módszert kell megkülönböztetni: 1. a játékos és a 2. technikai módszert.

Ez utóbbi alakul át — természetéből kifolyóan — a teljesítményre törekvés módszerévé. Az ugrások helyes és eredményes végrehajtásához legelsősorban az ugrásnál szereplő képességeket kell kifejleszteni.

Igen fontos feladat a jó felugrás megtanításához a lábfej elrugaszkodásának kialakítása a boka és a térd egyidejű kinyúlásával, nemkülönben a vele egyidejű karlendítések.

A célgimnasztika mellett az ugrókészség kialakítását legjobban a szökdelő gyakorlatok különböző és sokféle változatai szolgálják.

A játékos módszer

Az óvodában és az általános iskola első osztályában kizárólag a játékos módszert alkalmazzuk. A feladat kezdetben csak a földre húzott vonal átlépésére, átugrására szorítkozzék páros-, majd bal, jobb lábon. Később egy, majd több egymásutáni körbe be- és kiugrás következzék, szintén páros és váltogatott lábon. Ezután növelhetjük a körök között a távolságot. Ezzel egyidőben két párhuzamos vonallal jelzett árok, patak átugrását is végeztethetjük.

Az általános iskola második osztályától kezdődően a játékos foglalkozások' mellett már formához kötött ugrógyakorlatokat is végeztessünk. Ebben a korban fokozatosan meg kell tanulnia a gyermeknek előkészítő mozgás formájában a kar vagy a karok lendítését, a térd felrántását; ellentétes karmozgással is. Ismerkedjék meg a tanuló 6—8 lépés nekifutással a magasugrás végrehajtásának módjával is.

A magasugrásnál a mércék vonalára merőleges irányból fussanak neki és páros lábbal érkezzenek a talajra.

A negyedik osztályban ugyanígy fussanak neki, de a leérkezés már az elugrólábra történjék.

Az általános iskola V—VIII. osztályában a játékos gyakorlatok mindinkább háttérbe szorulnak, s fokozatosan túlsúlyba kerülnek a formához kötött gyakorlatok. Ezek helyes végrehajtásának megtanítása a követelmény. Célgimnasztika és szökdelő gyakorlatok váltakozzanak a többi oktatási elemmel. A speciális ugrások itt is még csak egyszerű formában foglalnak helyet, a technikai követelmény kismértékű emelésével. Az általános iskola VII—VIII. és a középiskola I—II. osztálya egybeesik a serdülőkorral. A hirtelen növekvő csontrendszernek megfelelően kell fejleszteni a törzs és végtagok izomzatát: vagyis a végtagok növekedésével egyidőben erősíteni az emelő- és nyújtani a megfelelő hajlító-izomzatot.

Rávezető gyakorlatok

Ezek biztosítják elsősorban az ugrás technikájának helyes elsajátítását. Ezt a módszert kell alkalmazni minden korosztálynál, de ezen túlmenően a legmagasabb fokon is. Nemzetközi versenyeken megfigyelhetjük, hogy olyan világnagyságok is, mint Balázs Jolán állandóan gyakorolják az ugrás egyes részleteit.

Minden rávezető gyakorlatot mindig erőteljesen és olyan gyorsasággal kell elvégezni, mint ahogyan az a teljes ugrásban szerepel.

A karlendítés csak akkor jár haszonnal, ha az ugró a kart könyökben behajlítva, erőteljesen lendíti felfelé. Abban a pillanatban, amikor a kézfej fejmagasság fölé érkezik, a mozgás hirtelen lefékezésének, megállításának kell bekövetkeznie. Így a lendítés ereje áttevődik a törzsre. Ugyanez vonatkozik a térd fellendítésére is.

Tanítsuk meg az ugróláb elrugaszkodásának a helyes végrehajtását, minden elrugaszkodó erő teljes kihasználását. Legelőször a lábfej kidolgozását. Páros lábon a talpon végiggördülve emelkedjék magas lábujjra és vissza. Előbb lassan, majd hirtelen a lábujjakkal is elhagyva a talajt. Talajraérés éppen ellenkezően. Következő fokozatban enyhe boka- és térdhajlításból indulva, a lábfej elrugaszkodása a boka- és térdízület hirtelen kinyúlásával egyidőben történjék, hozzátéve a már tanult pároskarú lendítést.

Az ugrást előkészítő rávezető gyakorlatokhoz tartozik a láblendítés oktatása. Itt fontos, hogy az előrelendítés mindig felgyorsuló mozgás legyen; vagy ha többször lendít előre-hátra, akkor az utolsó előrelendítés legyen felgyorsuló, és a lendítőláb térde az azonos vállhoz közelítsen.

A magasugrás oktatását előzze meg a már lehetőleg hetekkel előbb, vagy még helyesebben az előző hónapokban elkezdett és rendszeresen gyakorolt célgimnasztika.

Ennek segítségével a magasugrásban szereplő ízületeket és izmokat megfelelően előkészíthetjük.

Ezután kell rátérni a rávezető gyakorlatokra, amelyek az oktatásra kerülő magasugró technikától függnek.

A magasugrás korszerű technikája a hasmánt technika.

Rávezető gyakorlatai közül a lendítés és felugrás gyakorlatai a legfontosabbak. Ha a lendítés helyben végezve már helyesen történik, össze kell kapcsolni egy lépéssel végzett felugrással. Az ugróláb kilépése



Mihályi Éva országos bajnoknőnk hasmánt technikával ugrik

térdben enyhén hajlítva előzze meg a törzset, ezáltal a test egy kissé hátradőlt helyzetbe kerül. A lendítőkar (egyik, vagy mindkét kar) hátul, a test mögött marad. A lendítőláb és az azonos kar (vagy pároskar) erőteljesen előre fölfelé lendít a tanult módon. Lendítés közben a test az ugróláb fölé kerül és a lendítés végére kapcsolódik be az ugróláb elrugaszkodása. Érkezés az ugrólábra.

Ugyanezt végeztessük három lépéssel. A második lépésnél a térd már enyhén hajlított. A felugrás úgy történik, ahogy előbb leírtuk. Ezután lehet öt lépéssel gyakoroltatni járással, majd lassú futással, nyitott oszlopokban, folyamatosan.

A hasmánt technika

Oktatásának a következő a fokozata: felugrás a leírt módon, de a levegőben félfordulat az ugróláb felé, érkezés a lendítőlábra.

Részletes felépítése a következő:

1. Kilépés az ugrólábra, a lendítőláb és kar erőteljes fellendítése. A lendítőláb süllyedésével egyidőben kezdődik egy félfordulat az ugróláb felé, amely a lendítőláb lelépésével egyszerre fejeződik be. Ugyanakkor az ugróláb erőteljesen hátra fellendül. A fellendített kar is süllyed, és egy kis kört leírva, könyökben hajlítva kerül — a talaj felé fordult mellkas elé. A törzset és a lábat összefüggő egészként kell tekinteni, amely csak a hossztengely körül foroghat.

2. Ugyanaz, csak a lendítőláb süllyesztésekor a törzs csípőben kissé meghajlik, és a lendítőlábbal azonos váll erőteljesen visszafelé forgat, valamint a fej is lefelé, illetve az ugrólábbal azonos oldalra néz.

3. Ugyanaz, de egy lépéssel felugrásból; a forgatást a lendítés végén, a lendítőlábnak megfelelő kar, váll és a fej indítja meg a legrövidebb úton, tehát gyors mozdulattal.

4. Ugyanaz a homokgödörnél, léc nélkül végezve. Célja a talajraérkezés zökkenésmentes oktatása. A lendítőláb és a megfelelő kar érkezik a talajra. A kéz nem támaszt ki, hanem könyökben hajlítva, az alkaron és felkaron keresztül, az ugró rágördül a hátára. Ezt sokszor kell gyakoroltatni, mert a technika helyes végrehajtása éppen úgy megköveteli, mint a sérülés elkerülése.

5 Ugyanaz 50—60—70 és 80 cm magasságon a kortól függően végrehajtva. Kezdetben a nekifutás szöge 55—60°-os legyen, mert így a korai eldőlésnél kisebb a veszélye. Később a nekifutás szögét 30—90°-ig változtassuk, a mozgás különböző feltételek közötti begyakorlása és az ügyesség fejlesztése céljából.

Ha a tanulók 1 lépéssel jól végre tudják az ugrást hajtani, át kell térni 3, később 5 lépéses nekifutásra, végül ki lehet alakítani az egyéniségnek megfelelő nekifutás hosszát és szögét is.

Az eredményes magasugrás szempontjából igen fontos feladat

a nekifutás hosszának és ritmusának begyakorlása is.

Ezért célszerű léc nélkül, csak felugrással több alkalommal, ismételten végeztetni. Ezután gyakoroltatni alacsony magasságon a teljes ugrás végrehajtásával azért, hogy az ugrónak a magasság ne okozzon gondot, és minden figyelmét a nekifutásra tudja összpontosítani. A magasság fokozatos emelése az ugrók korától és képességétől függ.

Kiforrott ugrónál meg kell figyelni az utolsó három lépés helyét, azt megfelelően kialakítani, és lemérve a léctől, egy segédvonallal megjelölni. Ezt a vonalat az ugró nekifutás közben figyelje. Annak biztos és azonos elérése az ugrás előkészítését, ritmusát és a jó felugrást nagymértékben elősegíti.

Irányossy Gézáné

ÚJ KÖNYVEK

„Annyi sportkönyv jelenik meg mostanában, hogy a szorgalmas olvasó is »időzavarba« kerül, ha mindegyiket el akarja olvasni." Ezt a megjegyzést egy lelkes sportkönyv-barát tette az egyik könyvesboltban, amikor elébe tették az új sportkönyvek kollekcióját. S az illető igencsak ráhibázott. Márciusi számunkban például nyolc új sportkönyvre hívtuk fel a figyelmet, s azóta újabb öt könyvvel gazdagodott a magyar sportirodalom.

A magyar sport évkönyve — 1963. A már közismerten tetszetős kivitelben megjelent 1962. évi eredmény-gyűjtemény hű tükörképe élsportunk tavalyi eseményeinek. A könyvet munkaközösség írta és állította össze, Endrődi Lajos szerkesztette. (Medicina — Sport Kiadó).

A nő és a sport. Igényes cím, igényes tartalom. A Testnevelési Tudományos Tanács szerkesztésében megjelent könyvet a magyar sportélet egykori kiválóságai, ma főiskolai tanárok, testnevelők, neves orvosok írták. Úgy érezzük, hogy ez a könyv nagy hasznára lesz mindazoknak, akik a nők testnevelésével és sportjával foglalkoznak. És természetesen a sportoló nőknek is hasznos olvasmány (Medicina — Sport Kiadó).

Így láttam a kapuból. Grosics Gyula, legendás hírű labdarúgó kapusunk negyedszázados sportpályafutását írja meg Maros László újságíró a főszereplő jegyzetei alapján. A könyvhöz aligha kell kommentár. A szerző neve és a könyv címe önmagáért beszél. (Medicina — Sport Kiadó.)

Testnevelési játékok. Szerkesztette a Testnevelési Tudományos Tanács, írta Bély Miklós és Janisch Gyuláné. Hasznos segédeszköz főleg iskolai testnevelők számára. (Medicina — Sport Kiadó.)

Nemzetközi úszóévkönyv — 1962. A Testnevelési Tudományos Tanács füzetei sorozatban megjelent összeállítás nagyon gondos, körültekintő munka. Az összeállítók, László István, Gy. Papp László és Kahlich Endre, társadalmi munkában hangyaszorgalommal összegyűjtötték szinte a világ valamennyi országának legjobb eredményeit, csúcslistákat, világranglistákat készítettek. (Sportsokszorosító.)

Tárgysorsjáték

„Legjobb sportolóink eredményes felkészülése érdekében a Magyar Olimpiai Bizottság kéri a sportszerető társadalmat, hogy a kedvező feltételeket, s lehetőségeket nyújtó tárgysorsjátékon való részvétellel legjobb sportolóink eredményes szereplését segítse elő." Így vezeti be a MOB a társadalomhoz szóló felhívását, tehát nemes célokat szolgál.

Hogy ez mennyire így van, annak bizonyítására álljon itt a Ganz-Hajó fiatal munkásának, ifjú Tiringer Istvánnak a sorsjegy megvásárlásakor elhangzott megjegyzése: „Tizet veszek, — mondta —, mert tíz aranyéremre számítok Tokióban!"

A MOB felhívását nagyon sokan így tették magukévá. A Spartacus sportegyesületen át például a kisipari szövetkezetekben 40 000 darab olimpiai sorsjegy kelt el az első napokban. És igencsak így van ez szerte az országban...

Az olimpiai tárgysorsjáték — amellett, hogy a magyar sportolók jó felkészülését segíti elő a tokiói olimpiára — sok-sok értékes nyereményt nyújt a sorsjegy megvásárlóinak. Nyerhetnek a szerencsések Tokióba szóló kétszemélyes utazást is. De az 5000 tárgynyeremény közül annyi egyéb mellett kiemelkedik az 1 db 2 szoba-hallos modern, gépesített öröklakás, 3 db személygépkocsi, magnetofon, hűtőszekrény, farmotoros csónak, camping-felszerelés, túrakajak, motorkerékpár stb.

A nyeremények sorsolása augusztus 20-án, ünnepélyes keretek között a Kisstadionban zajlik le. (x)

SZABÁLYOSAN,

VAGY LEHET KEVÉSBÉ SZABÁLYOSAN IS?

Lapunk hasábjain többször közöltünk ismertetést az úszásoktatás módszereiről. Több ízben közöltünk cikkeket a kötelező iskolai úszásoktatás gyakorlatanyagáról is. Ezzel kapcsolatban

vita folyt arról, hogy az iskolai úszásoktatás a nemzetközi szabályok szemmeltartásával s a leggazdaságosabb technikával történjék-e, vagy sem.

Ennek a vitának élénk visszhangja támadt, különösen azoknak a testnevelő tanároknak a körében, akik mint úszóedzők is foglalkoznak az úszástechnika kérdéseivel.

A hozzánk eljuttatott cikkek tartalmából ezúttal azokat a részeket közöljük, melyek avval a kérdéssel foglalkoznak, milyen technikát kell oktatni az iskolai kötelező úszástanítás során?

Szigeti Lajos

pécsi tanárképző főiskolai tanársegéd, a Pécsi Dózsa úszóedzője:

— Az ösztönös mozgástanulás elvének hirdetése nem segíti az úszásoktatás módszertanának fejlődését és ellentmond annak, hogy a tanulók tudatos aktivitással sajátítsák el az ismereteket. Az ösztönösségen alapuló módszert gyakorlati tapasztalataim alapján sem tartom helyesnek. Ennek az eljárásnak a követése nem segítség az úszásoktatást végző testnevelő tanárainknak. A kar-, láb- és légzéstechnika összekapcsolását, annak leglényegesebb szabályait mindenképpen ismertetni és tanítani kell. A technika tanításánál a szabályos és gazdaságos mozdulatokat követelő álláspontot támogatom.

Iskoláink alapvető feladata, hogy az életre készítsék elő a tanítványokat s gazdaságos, hasznos, korszerű ismereteket nyújtsanak. Mindig a legújabb és a legkorszerűbb ismereteket kell oktatnunk.

Az általános iskolai úszásoktatás célja, — véleményem szerint —, hogy a tanulók a vízbiztonságnak és a mellúszásban való jártasságnak olyan fokára tegyenek szert, ami egyéni életbiztonságuk alapvető feladata. Ez alapja lehet e testgyakorlati ágban való továbbfejlődésnek.

— Az oktatás feladata, hogy úszástudásukat, mint a testnevelés eszközét használhassák fel egészségük megőrzésére, egészségszintjük színvonalának emelése, testi képességeik és mozgásműveltségük fejlesztése érdekében.

— Az általános iskolai úszásoktatásnak ugyan nem feladata a versenyzőképzés, az úszósport utánpótlásának biztosítása, de világosan kell látnunk, hogy e testgyakorlati ág rendszeres űzésére, a kívánt szervilelki hatások kiváltására az úszószakosztályok biztosítják a lehetőséget. Ezért nem szabad merev válaszfalat vonni az iskolai úszásoktatás és az úszószakosztályban folyó sporttevékenység között.

Helyes értelmezés alapján a sportkörök úszószakosztályainak tevékenységét továbbképzésként kell felfognunk. Az iskola ma még — a mostoha létesítmények miatt — e nagyon fontos testgyakorlati ágban nem nyújthat annyit, mint az egyéb sportágakban. Arra kell törekednünk, hogy a tanulók egyre nagyobb számban részesüljenek továbbképzésben a sportkörök úszószakosztályaiban. Az iskolai úszásoktatás biztosítson jó alapokat a továbbképzésnek. Így lesz az iskola kapcsolata itt is szorosabb az élettel. Nem kétséges ugyanis, hogy a rendszeres testnevelés az iskola befejezése után is szükséges, alapvetően fontos tevékenység.

Az iskolai úszásoktatás tehát nem önmagáért folytatott tevékenység.

Az úszás rendszeres művelésére hazánkban ma még legnagyobbrészt sportköri szakosztályokban van lehetőség. Az oktató feladata tehát az iskolában is az, hogy a tanulók a legkisebb erőbefektetés mellett, a legrövidebb idő alatt, a legjobb eredményt érjék el. A gazdaságosság ma az élet minden területén a legfontosabb tényező s ezt figyelembe kell venni az úszásoktatásnál is.

Rentka László

debreceni testnevelő tanár, a Debreceni Vasutas Sport Club úszóedzője:

— Az iskolai úszásoktatás bevezetése óta évenként 24 ötödik osztállyal foglalkozom és a másik 24 osztály eredményét is figyelemmel kísérem. Debrecenben ugyanis 48 ötödik osztály vesz részt a kötelező iskolai úszásoktatásban. Ami a mellúszás és technikája oktatását illeti, rögtön az úszásoktatás elején, tehát már a szárazon is a szabályos és gazdaságos, vagyis a versenyszabályoknak is megfelelő mellúszó technikát oktatom.

Megfigyelésem szerint sem az oktatónak, sem a tanulónak nem okoz nehézséget a szabályos és gazdaságos mellúszó technika tanítása, megértése és gyakorlása.

— Eddig egyetlen gyermeknél sem tapasztaltam, hogy nehéz lett volna a lábak nyitott térdekkel felhúzása. Annál nehezebb volt viszont a pipáló lábfejtartás kialakítása a lábak felhúzása végén és széttárásuk alatt. Az első órákon olyan mozdulat tanítása, amely ellen később küzdenünk kell, szerintem még akkor sem tanácsos, ha azt rávezető, vagy kényszerítő gyakorlatként kívánjuk alkalmazni egy másik mozdulat helyes kialakítására. A helytelen irányban kialakult reflexláncolatot ugyanis sokkal nehezebb megszüntetni, mint a helyest kialakítani.

Patyi György

fővárosi testnevelő tanár, a Budapesti Elektromos Sportkör úszóedzője:

— Véleményem szerint csak annyiban lehetünk elnézőek, hogy ne a világcsúcstartók technikai jellegzetességeit oktassuk, de

ott nem alkudozhatunk, hogy a kéz és láb a helyes technikát végezze,

mert az úszás elsajátításának ez a lényeges pontja. Nem fogadhatom el a velem ellentétes érvelést, mert ezzel a módszerbeli „könnyítéssel" nagyon megnehezítem a mellúszás tanítását. A mellúszás mozdulatait ugyanis a hétköznapi életben nem használjuk, ezért a mozdulatok sorozatait fáradságos munkával kell gyakoroltatni, mert csak így épül ki az izomcsoportok refleszkapcsolata.

Tölcséry József

szegedi testnevelési szakfelügyelő, a Szegedi Úszó Szövetség elnökségi tagja:

— 20—30-as létszámú csoportok megtanítása 10—12 napos úszótanfolyam alatt kétségtelen nagy feladat, de a több évtizedes tapasztalat is azt mutatja, hogy

mind a tömeges, mind az egyéni oktatás során mindig az ideális szinten, a nemzetközi versenyszabályoknak megfelelő és a leggazdaságosabb mellúszó technikát tanítjuk.

Ennek elérésére kell törekednünk.

— Ennek eredményfoka természetesen függ a tanítványoktól, a csoport létszámától és a leckék számától, az uszodától és más tárgyi feltételektől, mint a tanítványok életkora és az időjárás. De erre kell törekedni. Ha ugyanis nem a szabályoknak megfelelő úszástechnikát követeljük meg, akkor rossz, meg nem felelő mozdulatokat idegzenek be a tanítványok és ha esetleg később versenyzők lesznek, soha az életben nem tudják levetkőzni a hibás mozgásokat. De a nem versenyző úszó is „vízbiztosabb" lesz, ha gazdaságos mellúszó technikát tanul meg. Sok példát lehetne erre felhozni még jó



Répássy Anikó országos ifjúsági mellúszó bajnokunk a legkorszerűbb technikával fordul. A középiskolás úszónő, aki tavaly tizenhatéves korában bajnokságot nyert, helyes technikával tanult meg úszni s ez hatalmas előnyt jelent számára

versenyúszóknál is, kiknél az edzőnek háromszoros, négyszeres fáradsággal kell csiszoló és javító munkát végezni, amelyet viszont a helyes technika tanításával előzhetünk meg.

Harcz Gyula

szombathelyi testnevelő tanár, a Vasmegyei Úszó Szövetség elnöke:

— Miért tartom szükségesnek a kezdet kezdetén ragaszkodni a leggazdaságosabb és egyben a versenyszabályoknak is megfelelő úszás oktatásához? A mozgáskészség kialakulásának menetével kapcsolatos ismereteim és többéves gyakorlatom alapján állíthatom, hogy a görcsösség, merevség miatt az oktatás kezdetén a mozgás végrehajtásában úgyis jelentkezik a pontatlanság, a hiba.

Ha a helyes, szabályos technikát több hiba szándékos előidézésével elnagyoljuk, akkor eleve feladjuk a helyes dinamikus sztereotip kialakítását, pedig az minden mozgás tanításának alapkövetelménye!

A helytelen beidegzés később csak úgy javítható, ha előbb leépítjük a rosszul automatizálódott mozgások rendszerét; a helyes mozgás felépítését még a többségében koncentrikus anyagelrendezésű sportág esetében is elölről kezdjük.

Rátkai István

az egri tanárképző főiskola testnevelési tanára:

— Véleményem szerint a kötelező iskolai úszásoktatás feladata nem csupán úszni nem tudó, vízhez nem szokott tízéves gyermekekből álló nagylétszámú csoportnak aránylag rövid idő alatt mellúszásra való megtanítása. Az ilyen megállapítás hiányos, mert

nem akármilyen, hanem szabályos és gazdaságos, tehát a célszerű mellúszó technikát kell a tanulóknak elsajátítaniok.

Feltétlenül szükségesnek tartom, hogy az iskolai úszásoktatásnál ne csak az úszás mindenáron történő megtanításával törődjünk, hanem okvetlenül a korszerű, szabályos, gazdaságos, célszerű úszástechnikát oktassuk.

— Emellett természetesen az iskolai úszásoktatás vitás kérdéseinek tisztázása is feltétlenül szükséges.

Rakonczay László

szegedi általános iskolai testnevelési szakfelügyelő:

—Az oktatónak úszni nem tudókat kell megtanítani a mellúszás leggazdaságosabb technikájára. Ezt tíz órában el lehet végezni, de a legfejlettebb úszástechnikát, a nemzetközi szabályok ismeretét szinte lehetetlenség. Hiszen olyan tanulókról van szó, akik talán akkor vannak először vízben s talán először hallanak úszásról.

Szükség van arra, hogy bizonyos vonatkozásban foglalkozzon az oktató a legfejlettebb úszástechnikával a nemzetközi szabályok figyelembevételével, de mégis az a fontos, hogy a tanuló megtanuljon úszni és elsajátítsa a mellúszás leggazdaságosabb technikáját. Mindenesetre arra kell törekedni, hogy ne idegezzen be olyan mozgást, amely ellenkezik a mellúszás legfejlettebb technikájával és ha edző kezébe kerül, annak nehézségei legyenek a hibák kijavításával.

Az iskolai úszásoktatás során követendő technika kérdése egyébként a Testnevelési Tudományos Tanács iskolai testnevelési bizottságának ülésén is szóba került az ott tárgyalt ilyen irányú kutatási terv alapján. Az ülésen is vita támadt abban a kérdésben, hogy a kezdők oktatásánál kell-e ragaszkodni a nemzetközi versenyszabályoknak megfelelő, leggazdaságosabb úszástechnika tanításához, vagy sem?

Sós István

az MTST oktatási osztályának főelőadója

szerint az iskolai kötelező úszásoktatás során a tanulók lelki hozzáállásából kell kiindulni. 3—4 éves korban a gyermekek irtóznak a víztől. Ekkor alakul ki női és férfi testalkatuknak megfelelően lélegzetvételük jellegzetessége, — a leányok kasi, a fiúk hasi légzéssel veszik a lélegzetet. Elsősorban ez, másodsorban pedig a szárazföldön beidegzett mozdulatok szabják meg az úszásoktatás irányát. Az úszásoktatásban a technika vonatkozásában bizonyos mértékben meg kell alkudni.

Morvay Béla

budapesti XIII. kerületi szakfelügyelő:

— Nemcsak az úszásoktatásban, hanem

az iskolai testnevelés során minden sportmozdulat oktatásában a lehető legeredményesebbnek a tanítására kell törekedni!

Már a legalacsonyabb osztályban annak a technikának kell az alapjait megvetni, amivel a világ legjobbjai érik el csúcseredményeiket. Ez már csak azért is szükséges, mert a gyermek esetleges későbbi sportolása során könnyebben fejlődhet és edzőjének sem kell nagy fáradsággal a beidegzett helytelen technikát korszerűvé formálni.

A fentiekből is kiderül, hogy a szakemberek a helyes technika oktatása mellett foglalnak állást.

B. I. dr.

Hétéves iskolások a korszerű mellúszó lábmunkát tanulják, társ segítségével





A BOLGÁR iskolai testnevelés MAGYAR ÚTTÖRŐJE

Lehet, sőt tudom — mint a budapesti Testnevelési Főiskola egykori hallgatója —, hogy a

Ronzse

nevet Magyarországon senki sem ismeri, vagy legfeljebb ketten-hárman. Mi bolgárok azonban nem felejthetjük el azt az embert, aki 20 évet töltött körünkben, s aki még hazánk török megszállása idején kiharcolta, hogy iskoláinkban — elsőízben! — bevezessék a testgyakorlást, a tornát.

Bár a korabeli adatok között sok az ellentmondó, s a mai nemzedék már nemigen tudja, hová is tegye, — kétségtelen, hogy a bolgár testnevelés úttörőinek ez az egyik legérdemesebbje — magyar volt.

Magyarnak vallotta magát, Magyarországon,

Nagybecskereken született

1844-ben, vagy 45-ben, s a bolgár oktatásügyi miniszterhez — már élete vége felé — benyújtott egyik kérvénye szerint a gimnázium nyolc osztályát is Magyarországon végezte el, 1861-ben. Keresztnevét, a Kálmánt is csak akkor cserélte fel Kiril-re, amikor a római katolikus egyházat elhagyva áttért a görögkeleti hitre. A pesti, majd a bécsi egyetem orvosi szakán öt szemeszteren át hallgatta az előadásokat, amikor nehéz anyagi helyzete miatt munkásnak állt, s mint ilyen került Bulgáriába, az akkor megkezdett Rusze-Varna vasútvonal építéséhez.

Sumen

városában telepedett le. Ez a városka egykor Kossuth Lajosnak nyújtott menedéket. Ronzsét 1869-ben az ottani iskolába rajz és mértan tanárnak nevezték ki. Akkor ehhez nem kellett még egyetemi végzettség, Ronzse eddigi tanulmányi eredményei elegendők voltak a kinevezéshez.

Itt kezdte el harcát a testnevelésnek az iskolába való bevezetése mellett. „Első voltam — írja a már említett kérvényében —, aki azért harcoltam, hogy Sumenban szervezzenek általános torna-intézményt"... Ez a torna-inézmény meg is alakult, s a bolgár testnevelés későbbi jelesei közül számosan kerültek ki innen. A megszálló török hatóságok azonban, nemcsak féltékenyen, hanem gyanakodva is nézték működését, sőt a törökökkel lepaktáló jómódú bolgár elemek, a csorbadzsiák részéről egyenesen üldözésnek, gyanúsításoknak volt kitéve. Tanítványai azonban, nagyon szerették. Ezek feljegyzései szerint különös ember volt.

Spártai életet élt.

A testes, de mozgékony, erős férfi télen-nyáron a szabadban, a folyóban fürdött és úszott. Számos nyelven kifogástalanul beszélt, bolgárul is rendkívül hamar megtanult. Nagy és általános kultúrája segítségével hamarosan egész sereg tantárgyat tanított az iskolában, soha sem hanyagolva el a testgyakorlás oktatását, amely akkoriban elsősorban torna gyakorlatokból, úszásból és turisztikából állott.

Az iskola udvarát tornaeszközökkel,

Bécsből

hozatott felszerelésekkel látta el, olyanokkal, aminőket eddig nemcsak, hogy a sumeniek soha sem láttak, hanem amelyek közül sok addig ismeretlen volt egész Bulgáriában.

1873-ban visszatért Magyarországra, hogy egyetemi tanulmányait befejezze. A kötelező féléveket le is hallgatta, csak vizsgákat nem tett. Amikor Bulgária lerázta a török igát, Ronzse visszatért. 1879-ben a

gabrovoi

állami gimnáziumba nevezték ki, majd egy év múlva a provadijai iskolába. Eredeti oktatási módszere annyira felkeltette a figyelmet, hogy Irecsek K., az akkori oktatásügyi miniszter meglátogatta óráját. A következő évben jelent meg nyomtatásban az akkori iskolarendszert erősen bíráló könyve,

„Vigyázz! — Bulgária iskolaügyének kritikai elemzése"

címmel, illetve alcímmel. Elsősorban azt követelte, hogy az iskola a gyakorlati életre nevelje az ifjúságot, elsőként követelte a politechnikai oktatást. A könyv a szakemberek csak egy részének tetszett, a felsőbb körök élesen elítélték, elsősorban Irecsek miniszter. El kellett hagynia a gimnáziumot, alsófokú iskolákban, szinte évente más és más városban tanítgatott. Egyre több ellensége és üldözője akadt. Csak a fiatalság tartott ki mellette, amelynek testgyakorlásáról soha sem feledkezett meg. Tömegkirándulásokat rendezett, játékokkal fűszerezve, amelyben a labda épp úgy szerepelt, mint a sárkánykergetés. Egészségvédelmi, felvilágosító előadásokat tartott felnőttek részére.

1886-ban átkerült az akkor még török megszállás alatt levő

Szaloniki

bolgár gimnáziumába, s itt igyekezett érvényesíteni oktatási elveit, amelyek középpontjában állott a testgyakorlás és egészségvédelem. Változatlanul hű maradt téli-nyári folyami fürdőzéseihez, bár ekkor már elsősorban a vadászat sportját űzte. Munkásságát azonban a török hatóságok rossz szemmel nézték, s hamarosan el kellett hagynia Szalonikit. Visszatért Bulgáriába, ám oly nehéz anyagi helyzetbe jutott, hogy innen meg

Boszniába

költözött át. Itt lett tanár 1890-ben. Az üldöztetések, a meg nem értés, a féltékenység és az igazságtalanságok azonban korán megtörték, s hamarosan önmaga vetett véget életének.

Önfeláldozó, felvilágosító és nevelő munkásságával az oktatásügyben, különösen pedig a testnevelés-oktatásban úttörő munkát végzett Ronzse Bulgáriában. Előfutára volt a politechnikai oktatásnak épp úgy, mint a testnevelés és egészségügy tantárgyként való bevezetésének. Bulgária hálásan emlékezik vissza erre a magyar kultúr-harcosára.

Vaszil Conkov,
a szófiai „Georgi Dimitrov" Testnevelési Főiskola tanára

TARTALOM

Amikor kibomlanak a májusi zászlók ... 129
NOVOBÁCZKY SÁNDOR: Nagy csaták után és előtt — a súlyemelésben ... 130
DANIEL CLEMENT: A kerékpáros testtartása ... 132
ANTAL ZOLTÁN: Az ökölvívó Európa-bajnokság múltja ... 134
R. A.: „Mert . . . nagyon szeretem" ... 134
CSABA ANDRÁS: Grafikon az ellenőrzés szolgálatában ... 136
J. M. COOPER: Lazán fuss, hogy jó vágtázó lehess! ... 137
NY. POPOV: A vívás modern edzésmódszeréről ... 138
KILLYÉNI PÁL: Hogyan végezzük az izometriás edzést? ... 140
SZŰCS LÁSZLÓ: Tizennégymillió néző ... 142
Világhíradó ... 144
Májusi versenynaptár ... 146
FÖLDESSY JÁNOS DR.: Az újkori olimpiák margójára — Athén — 1896 ... 149
DOBOZY LÁSZLÓ: Versenyképes magyar sportszereket! ... 150
CSEKE DÉNES DR.: Hozzászólás a testneveléselmélet néhány kérdésével foglalkozó vitához ... 151
Az olvasó hozzászól, kifogásol, javasol, megjegyez ... 153
IRÁNYOSSY GÉZÁNÉ: Mindjárt hasmánttal kezdhetjük 154
B. I. DR.: Szabályosan, vagy lehet kevésbé szabályosan is? 156
VASZIL CONKOV: A bolgár iskolai testnevelés magyar úttörője ... 158
Címképünk: Fenyvesi dr. a Honvéd-védelem gyűrűjében az FTC—Honvéd labdarúgó mérkőzésen (Pobuda Tibor felvétele)

CONTENU

Lorsque les étendards de mai sont levés ... 129
S. NOVOBÁCZKY: Après et avant les grands combats des poids et haltères ... 130
D. CLEMENT: La tenue du cycliste ... 132
Z. ANTAL: Le passé des championnats d'Europe de boxe... 134
A. R.: „Parce que je l'aime beaucoup!" ... 134
A. CSABA: Diagrammes au service du contrôle ... 136
J. M. COOPER: Pour devenir un bon sprinter, il faut courir les muscles détendus ... 137
N. POPOV: Sur la méthode d'entraînement moderne de l'escrime ... 138
P. KILLYÉNI: Comment exécuter l'entraînement isométrique? ... 140
L. SZŰCS: Quatorze millions de spectateurs ... 142
Actualités du monde ... 144
Calendrier sportif pour le mois de mai ... 146
J. FÖLDESSY: En marge des Jeux Olympiques modernes — Athènes 1896 ... 149
L. DOBOZY: Il nous faut des appareils sportifs hongrois compétitifs ... 150
D. CSEKE: Contribution à la discussion sur quelques questions de la théorie de l'éducation physique ... 151
Le lecteur demande la parole: propositions, critiques, observations ... 153
G. IRÁNYOSSY: Le saut en hauteur peut être commencé en couchant sur la barre ... 154
I. B.: Faut il s'adapter aux règles ou peut-on le faire un peu moins régulièrement? ... 156
V. CONKOV: Le pionnier hongrois de l'éducation physique aux écoles bulgares ... 158

CONTENTS

When Unfurling the May Day Flags ... 129
S. NOVOBÁCZKY: After and before Great Battles in Weight-lifting ... 130
D. CLEMENT: The Posture of the Cyclist ... 132
Z. ANTAL: The History of European Boxing Championships 134
A. A.: „Because I Like It Very Much!" ... 134
A. CSABA: Diagrams as Means of Control ... 136
J. M. COOPER: Good Sprinters Must Run Relaxed ... 137
N. POPOV: Modern Training Methods in Fencing ... 138
P. KILLYÉNI: The Methodology of Isometric Training ... 140
L. SZŰCS: Fourteen Million Spectators ... 142
World News ... 144
Sport Calendar for May ... 146
J. FÖLDESSY: Some Remarks about the Modern Olympic Games — Athens 1896 ... 149
L. DOBOZY: Let Us Produce Marketable Hungarian Sport Instruments! ... 150
D. CSEKE: A Contribution to the Discussion about Questions of Physical Education Theory ... 151
Readers' Suggestions and Observations ... 153
G. IRÁNYOSSY: Let Us Begin with „Belly Roll" Technics 154
I. B.: Keeping the Rules or Waiving Them? ... 156
V. CONKOV: A Hungarian Pioneer of Physical Education in Bulgarian Schools ... 158

INHALT

Wenn die Maifahnen flattern ... 129
S. NOVOBÁCZKY: Nach und vor grossen Schlachten im Gewichtheben ... 130
D. CLEMENT: Die Körperhaltung des Radfahrers ... 132
Z. ANTAL: Die Vergangenheit der Europameisterschaften im Boxen ... 134
A. R.: „Weil ich es sehr liebe!" ... 134
A. CSABA: Graphikon im Dienst der Kontrolle ... 136
J. M. COOPER: Laufe locker, wenn du ein guter Sprinter werden willst! ... 137
N. POPOV: Über die moderne Trainingsmethode im Fechten 138
P. KILLYÉNI: Wie soll das isometrische Training ausgeführt werden? ... 140
L. SZŰCS: Vierzehn Millionen Zuschauer ... 142
Weltrundschau ... 144
Weltkampfkalender für Mai ... 146
J. FÖLDESSY: Randbemerkungen zu den Modernen Olympischen Spielen — Athen 1896 ... 149
L. DOBOZY: Im Interesse konkurrenzfähiger ungarischer Sportartikel! ... 150
D. CSEKE: Beitrag zur Diskussion über einige Fragen der Theorie der Körpererziehung ... 151
Diskussionsbeiträge, Vorschläge, Kritiken und Bemerkungen der Leser ... 153
G. IRÁNYOSSY: Wir können gleich mit der Wendesprungtechnik beginnen ... 154
I. B.: Regelmässig, oder geht es auch weniger regelmässig? 156
V. CONKOV: Der ungarische Vorkämpfer der Körpererziehung der bulgarischen Schulen ... 158

СОДЕРЖАНИЕ

Когда будут развернуты майские знамена ... 129
Ш. НОВАЦКИ: Перед большими сражениями и после них — по поднятию тяжестей ... 130
Д. КЛЕМЕНТ: Положение тела велосипедиста—спортсмена ... 132
З. АНТАЛ: Из прошлого чемпионатов Европы по боксу ... 134
А. Р: „Потому что... мне очень нравится" ... 134
А. ЧАБА: График на службе контроля ... 136
ДЖ. М. КУПЕР: Держись при беге расслабленно — сможешь стать хорошим спринтером ... 137
Н. ПОПОВ: О современных методах тренировок фехтовальщиков 138
Л. СЮЧ: Четырнадцать тысяч зрителей ... 142
П. КИЛЛЕНИ: Как проводить изометрическую тренировку? ... 140
Мировая хроника ... 144
Календарь соревнований в мае ... 146
Й. ФЁЛЬДЕШИ: Заметки на полях о современных Олимпийских играх ... 149
Л. ДОБОЗИ: Создавать отечественные спортивные снаряды, способные конкурировать в мировом масштабе! ... 150
Д. ЧЕКЕ: К дискуссии по некоторым вопросам теории физкультуры ... 151
Читатель высказывается, критикует, предлагает, констатирует ... 153
Г. ИРАНЬОШИ: Сразу можно начинать с прыжкоа „перекатом" 154
И. Б: Строго по правилам, или можно даже отклоняться от них? 156
В. ЦОНКОВ: Венгерский педагог- инициатор преподавания физкультуры в болгарских школах ... 158

sport és tudomány

A Testnevelési Tudományos Tanács folyóirata. Megjelenik havonta. Szerkeszti a szerkesztő bizottság: Bay Béla dr., Granek István, Hepp Ferenc dr., Keresztv 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.

63.2609 Egyetemi Nyomda, Budapest





OLCSÓBBAK AZ IBUSZ

KÜLFÖLDI AUTÓBUSZOS TÁRSASUTAZÁSAI











UTAZZON LENGYELORSZÁGBA!

NYÁRI ÜDÜLÉS ZAKOPANÉBAN

8 nap

Régi ár: 1650,— Ft.

ÚJ ÁR: 1460,— Ft.

CSEH—LENGYEL KÖRUTAZÁS

10 nap

Régi ár: 3100,— Ft.

ÚJ ÁR: 2760,— Ft

POZNANI VÁSÁR

8 nap

Régi ár: 2300,— Ft.

ÚJ ÁR: 1905,— Ft.

CSEH—LENGYEL KÖRUTAZÁS

5 nap

Régi ár: 1295,— Ft.

ÚJ ÁR: 1095,— Ft.

CSEH—LENGYEL KÖRUTAZÁS

10 nap

Régi ár: 2525,— Ft.

ÚJ ÁR: 2155,— Ft.



A Csehszlovákiába induló autóbuszos társasutazások részvételi díját szintén mérsékeltük!

RÉSZLETES FELVILÁGOSÍTÁSÉRT FORDULJON AZ

IBUSZ

UTAZÁSI IRODÁKHOZ







Hétről hétre

JÓ szórakozást! JÓ tippelést!

sport és tudomány

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



VII. ÉVFOLYAM
6 SZÁM
ÁRA
4 FORINT
BUDAPEST, 1963 JÚNIUS HÓ
INDEX 25752

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

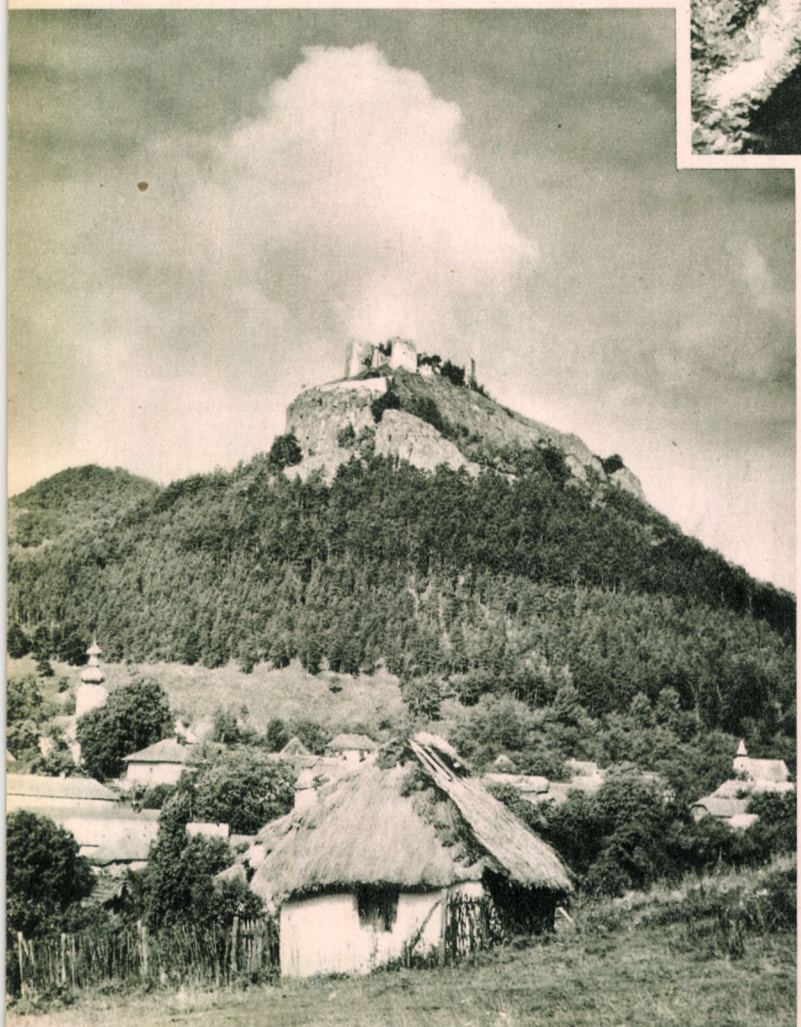




TÚRÁZZ!
PIHENJ!
ÜDÜLJ!

Jobban nyaral, aki hegyekben nyaral!

TÖLTSD A SZABADSÁGODAT
A TURISTAHÁZAKBAN!



TURISTAHÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALAT

Budapest, VI., Lenin krt. 55.
Telefon: 224-230, 224-412



Születésnapra

A magyar sportélet fiatal hajtása, a Kilián Testnevelési Mozgalom az idei napsugaras május elsején fennállásának második évfordulóját ünnepelte.

A születésnap egy kicsit mindig megállásra és számvetésre csábít, hiszen az élet rohanó forgatagában jól esik néha megpihenve felmérni a megtett utat és a tapasztalatokból okulva indulni tovább az újabb mérföldkő felé.

Érdemes hát megragadni a Kilián Testnevelési Mozgalom születésnapja nyújtotta alkalmat és visszapillantani az elmúlt két esztendőre.

1961. május elsején, a Kilián Testnevelési Mozgalom azzal a törekvéssel bontott zászlót, hogy okulva a jelvényszerző mozgalmak hazai és külföldi tapasztalataiból, új módon segít megoldani a magyar sportmozgalom immár krónikus betegségét, a tömegek rendszeres és vonzó sportfoglalkoztatásának nehéz problémáját.

A jelvényszerzés, mint a sport népszerűsítésének és a tömegek sportfoglalkoztatásának egyik módszere ma már világszerte polgárjogot nyert. A Szovjetuniótól az Egyesült Államokig, szocialista és kapitalista országokban —, ha más-más előjellel is — egyaránt kísérleteznek különféle jelvényszerző mozgalmakkal, sőt rendszerekkel, mert ezek hatékonysága sokszorosan beigazolódott. De nem is kell külföldi példák után kutatnunk, hiszen hazai tapasztalataink is bőven vannak. Az MHK, a VIT-, az olimpiai jelvényszerző mozgalmak minden hibájukkal együtt is hatalmas tömegeket foglalkoztattak és nagy szolgálatot tettek nemcsak általában a sport népszerűsítésének, hanem terjesztették a rendszeres és sokoldalú sportolás fontos eszméjét is.

A Kilián Testnevelési Mozgalom indulásakor többre vállalkozott mint elődei. Szakított a jelvényszerző mozgalmak többségének azzal a rendszerével, hogy meghatározott sportágakban, meghatározott szintek szerinti teljesítményeket követeljen. Szervezeti szabályzatát inkább úgy alakították ki, hogy a teljesítmények helyett elsősorban a rendszerességet és a sokoldalúságot kívánja meg a résztvevőktől. A Kilián Testnevelési Mozgalom tehát úttörő feladatra is vállalkozott, hiszen a jelvényszerzésnek ez a formája eddig példa nélkül áll a sportmozgalom történetében. Várható volt éppen ezért, hogy a mozgalom útja meglehetősen göröngyös lesz, különösen a kezdeti időszakban.

Ha most, a második születésnap alkalmából a Kilián Testenevelési Mozgalom statisztikai adatait vizsgáljuk, akkor ezekből a számokból arra a következtetésre juthatunk, hogy a mozgalom várakozáson felüli sikert aratott. Közel két esztendő alatt 5890 szervezetben 543 000-en jelentkeztek a mozgalom jelvényének megszerzésére és közülük 120 000-en már a Kilián-jelvény büszke tulajdonosának mondhatják magukat. Nagy dolog ez, hiszen a mozgalom ilyen meglehetősen rövid idő alatt több mint félmillió embert vonzott bűvkörébe és elsősorban a fiatalság hatalmas tömegeinek teremtett sok, szép, egészséget adó sportolási alkalmat.

A rideg számok azonban bár letagadhatatlan tényeket közölnek, képtelenek érzékeltetni a minősítő körülményeket. S amikor a Kilián Testnevelési Mozgalom első két esztendejének mérlegét készítjük, nem szabad ezekről a minősítő körülményekről megfeledkezni és csak a statisztikai adatokra hivatkozva hozsannázni. Egy mozgalmat nemcsak résztvevőinek száma, hanem azok lelkesedése, tettereje és a kívülállókra tett hatása együttesen határoz meg. Nos, ha a Kilián-mozgalom esetében a statisztikai adatokon kívül ezeket a tényezőket is figyelembe vesszük, akkor már egyáltalán nem olyan pozitív a mérleg.

A mozgalom belső ereje ugyanis nem áll arányban a jelentkezettek számával. A Kilián Testnevelési Mozgalom nem foglal el olyan tekintélyes helyet a magyar sportéletben, mint az egy félmillió embert foglalkoztató mozgalomhoz illenék. Ennek oka, hogy a valóságban nem is foglalkoztat félmillió embert. Erre a statisztikai adatok részletesebb vizsgálata is rámutat.

A mozgalom egyik fontos szabálya, hogy a résztvevőknek a jelentkezéstől számított két esztendőn belül össze kell gyűjteniök valamelyik jelvényfokozat elnyeréséhez szükséges pontokat. A Kilián-mozgalom első két hónapjában a hivatalos statisztikai adatok szerint 3498 szervezetben 228 000-en jelentkeztek a jelvény megszerzésére. Nos, ezek számára a határidő rövidesen lejár, s közülük eddig még csak legfeljebb 120 000-en szerezhették meg a jelvényt. A jelentkezettek másik fele a következő másfél hónapban vagy összegyűjti a még szükséges pontokat, vagy hiába volt két éven át a mozgalom résztvevője. S hasonlóan szorítja az idő azokat is, akik a harmadik, a negyedik, az ötödik, stb. hónapban jelentkeztek.

Ha a kezdeti időszakban jelentkezettek szükséges pontjaik nagyobb részét már összegyűjtötték, akkor könnyű dolguk lesz. De ha nem gyűjtötték még össze — és sajnos az ellenőrzések azt mutatják, hogy az esetek nagy százalékában ez a helyzet — akkor a hátralevő másfél hónapban már nem is gyűjtik össze. Egy ilyen nagy tömegeket foglalkoztató mozgalomnál lemorzsolódásra mindig kell számítani, de ez az arány túlságosan is nagy lenne, s vitathatatlanul arra figyelmeztetne, hogy sportszervezeteink többsége csak formálisan foglalkozik e nagy reményekkel indított mozgalom népszerűsítésével és fejlesztésével.

Az út, amelyen a Kilián-mozgalom eddig haladt tehát nem olyan sima, mint azt az első pillanatra a statisztikai adatok mutatják. Félő, hogy a szervezők e mozgalomnál is elkövették a hibát, hogy egy kicsit a nagy számok bűvöletébe estek: nagyobb erőt fordítottak a jelentkezések megszervezésére, mint a jelentkezettek foglalkoztatására. S ebből következik a Kilián Testnevelési Mozgalom első két esztendejének talán legfontosabb tanulsága: a jövőben kevesebbet kell markolni, de rendszeresebben kell dolgozni.

A Kilián Testnevelési Mozgalom változatlanul nagy lehetőségeket rejt magában, s az első két esztendőben ezekből csak nagyon keveset sikerült napfényre hozni. Reméljük, hogy az elkövetkező esztendők meghozzák e sokat ígérő mozgalom igazi kivirágzását, s akkor az eljövendő születésnapokon a mozgalom méltatói joggal mondhatják el, hogy a Kilián Testnevelési Mozgalom maradéktalanul beváltotta a várakozásokat, hasznos és fontos módszerévé vált a tömegek sportfoglalkoztatásának.

HOL TART A MAGYAR LABDARÚGÁS?

Milyen gyakran hallani manapság ezt a kérdést a lelátókon, a totóirodákban, vagy amikor szakemberek egymás között beszélgetnek. Bármennyire szeretnénk, ha másképpen lenne, nem tagadhatjuk, hogy a magyar futball mindenkori helyzete határozza meg a sportközvélemény hangulatát, az adott eredmény váltja ki az egyszerű szurkolók és a szakemberek lelkesedését, vagy elkeseredését.

A magyar sport, benne a magyar labdarúgás átrendezéséből kifolyólag nyilván előrelátható volt, hogy az átmenet nem lesz zökkenőmentes, hogy az új helyzet, a megváltozott edzésmunka hatása

nem jelentkezik azonnal,

nem hoz konkrét, látható eredményeket. Sőt, átmeneti visszaesés is várható volt. Éppen azért, mivel az évből most már öt hónap eltelt, időszerű egy kis visszapillantás.

Ez az öt hónap a magyar labdarúgásban jónéhány pozitív jelenség mellett sok negativumot is felmutatott.

Feltétlenül pozitíven kell értékelni az *NB I-es bajnokság* képét, amely szinte „emberemlékezet" óta nem hozott annyi izgalmat, nem nyújtott annyi változatosságot, mint most 1963 tavaszán. Néhány együttesünk — főleg amelyeknek a téli felkészülése viszonylag zavartalan volt — erőnlétben, formaállandóságban előrelépett. Különösen feltűnő vidéki együtteseink egy részének (Győr, Dorog, Pécs, Szombathely) a feljavulása.

Sokat vitáztunk és talán még ma is vitázunk a téli munkát illetően. Annak ellenére, hogy a *Vasas* még jelentősen javíthat helyzetén, azt már ma is megállapíthatjuk, hogy

a téli túrázás

önmagában nem lendíti előre a csapatot, illetve *nem helyettesítheti a tervszerű téli felkészítési edzésmunkát.* Egyébként ezt igazolja a Ferencváros 1962. évi őszi szereplése is. A zöld-fehérek ugyan 1962 tavaszán, a délamerikai túra után, az évek során megalapozott erőnlétből még meríthettek valamit, őszre azonban ez a tartalék is kimerült, elsősorban ezért lettek csak nyolcadikok. Az elnyújtott, zavartalan edzésmunka előnyös hatását élvezte a Dorog, a Pécs, a Szombathely, a Tatabánya, bizonyos mértékig a Győri ETO is és ez meg is látszik a teljesítményükön, a játékukon és küzdőképességükön egyaránt.

A pozitív jelenségek mellett persze akadtak zavaró momentumok is. A szokatlan időpontra kiírt *Wales* elleni válogatott találkozó pl. megzavarta magukat a válogatott játékosokat, de hátrányos helyzetbe hozta azoknak az együtteseknek a többségét is, amelyek válogatott játékosokkal rendelkeztek.

Aztán — ha furcsán is hangzik — élvonalbeli együtteseink edzésmunkáját, teljesítményét azok az új edzés-követelmények is zavarják, amelyeket edzőinkkel, játékosainkkal szemben felállítottunk. *Többször keményebben, sokoldalúbban edzeni, többször,* jónéhányszor hétközben is *mérkőzni* olyan új feladatot jelent edzőink és játékosaink számára, amelyet megoldani még a legjobb szándék mellett is nehéz, hiszen ilyen téren

még nincs elég gyakorlati tapasztalat.

Az átmeneti fáradtság, a gyengébb játék megijeszti még a jól képzett, tapasztalt szakvezetőt is és aggályoskodóvá teszi a játékosokat. Márpedig aki a *megemelt terhelést a régi életmód mellett* próbálja elvégezni, azt bizony kellemetlen csalódások érik. Az ilyen játékos — ha nincs megfelelő önkritikája — a megváltozott edzésmunkában látja visszaesése okát.

Úgy érzem, ez az év, az idei felkészülés rengeteg tapasztalatot hoz annak, aki bátran megbirkózik az újjal, akit nem térít el az újtól, a korszerűbbtől az *átmeneti visszaesés,* esetleg egy-egy balsiker, aki nem „egyszerűsíti" le a feladatokat, mondván: „ha eddig így csináltam, ezután is jó lesz a régi..."

A megkezdett út végleges eredményeit még korai lenne leméri. A türelmetlenebbek talán nem értenek velem egyet, de én mégis úgy gondolom, hogy jelentős, kézzelfogható *ugrás* labdarúgóink *erőnlétében, forma-állandóságában* — további tervszerű, kemény edzésmunka esetén is — csak *egy újabb alapozás után,* a jövő évi, tehát az 1964. évi bajnokság derekán várható. Addig bizony előfordulhat, hogy a javuló formát, a magasabbszintű erőnlétet váratlan, talán bizonyos szempontból „megmagyarázhatatlannak" tűnő visszaesés törí meg, még becsületes, tervszerű edzésmunka elvégzése esetén is.

Sokan feltehetik a kérdést: jó, jó, dehát



Ritkán fordult elő, hogy a svéd olimpiai csapat támadást vezetett ellenünk. A felvétel mégis svéd próbálkozást örökít meg: Bild már Gelein is túlvitte a labdát, gól azonban nem lett belőle

csak erőnléti és forma-kérdések

jelentik a problémát a magyar labdarúgásban? Joggal merül fel a kérdés, különösen azok után a találkozók, tornák után, amelyeken élvonalbeli klubcsapataink és különböző válogatottjaink szerepeltek. Valóban, az elmúlt 5 hónap jónéhány eredménye meglehetősen elgondolkoztató. A klubcsapatok nemzetközi tornáin csak a *Ferencváros* tudott a legjobb 4 közé jutni a *VVK*-ban, amelynek a nemzetközi rangja — valljuk be — nem túlságosan előkelő. A *Húsvéti Tornán* két élcsapatunk alulmaradt a nemzetközi piacon jelenleg nem jelentős „árfolyammal" jegyzett bécsi együttesekkel szemben. *A-válogatottunk* idei rajtja — bár a Nemzetek Kupájában derekasan kiharcolta a továbbjutást — bizony nem sikerült a várakozásnak megfelelően. *Olimpiai válogatottunk* mérkőzésén is inkább csak a szokatlan körülmények között kialakult eredmény, valamint az akarás és nem a játék lelkesítette fel a szurkolókat. *Ifjúsági válogatottunk* angliai szereplése csalódást okozott, amit csak részben enyhítettek az FTC fiataljai a rangot jelentő *Caligaris ifjúsági torna* megnyerésével.

A labdarúgásban előfordul, hogy egy csapat balszerencsés sorozatot fog ki, megesik, hogy felkészülési, vagy összeállítási hibák akadályozzák a jobb teljesítményt, stb. Anélkül, hogy a mindent sötéten látók hibájába esnék, ismételten ki kell jelentenem, hogy

a magyar labdarúgás felfrissítésre szorúl!

Nem a felszínen kell keresni a hibát. Zavarhatott a hosszú tél, az újszerű edzésmunka, előfordulhatott, hogy nem sikerült a legjobb összeállítást mindig megtalálni, vitatkozni lehet, hogy vajon ösztönző-e az A-válogatottnál évek során kialakult válogatási rendszer, jó helyen edzőtáboroztak-e játékosaink, megfelelően utaztak-e a mérkőzések színhelyére stb. stb. Hangsúlyozom, nem becsülöm le e tényezők befolyását. De hibásan értékelnénk helyzetünket, ha nem figyelnénk fel arra, hogy *azonos hibák észlelhetők* a magyar labdarúgók játékában minden *szinten*, legtöbbször még akkor is, ha győzünk.

Mit tapasztaltam az utóbbi időkben idehaza és külföldön? Mit csinálnak másutt jól? Mit tanulhatunk másoktól? Kell-e változtatni a magyar labdarúgáson? Kavarognak a gondolatok és eközben — ne vegyék rossznéven — nagyon kritikusan igyekszem értékelni:

hol kell változtatni?

Először is egyben egyezzünk meg: *változtani kell!* Nem fogadható el az a nézet, hogy a magyar labdarúgó iskola időtálló. A korszerűség követelménye, mások (a magyarok) példája ösztönözte a *konzervatív angolokat*, hogy évszázados futball-szemléletükön alapvetően változtassanak, s ma már a küzdelmi elemek közé nagyszerű játékos elemeket is vegyítenek. Az *1954-ben* még szertelen, fegyelmezetlen *brazilok 1958*-ban *és 1962*-ben taktikailag fegyelmezett csapatmunkával, harcos erényekkel lepték meg a világot. Lehetséges tehát a változtatás! De milyen? Sok edzőnk — és ami természetes — még több játékosunk a finomkodó, „művészi" labdarúgás híve. Csak akkor van baj, ha nem megy a „spila", ha nem tisztel az ellenfél. A küzdelem idegen a „magyar lelkülettől" — mondják egyesek. Hogy a játékot és a küzdenitudást egészségesen lehet vegyíteni? Erről egy-egy balsiker után legfeljebb *beszélünk*... Pedig lehet vegyíteni! Ezt bebizonyította a *walesi* válogatott Cardiffban, az *angol ifjúsági válogatott* az UEFA tornán öt mérkőzésen keresztül, a *svédek* Stockholmban, no és az *NDK* labdarúgói a csehszlovákok ellen.

Azután itt van

a gyors játék.

Nálunk a gyors játék értelmezése furcsa elképzelésen alapszik. A svédek, az angolok, vagy a braziloк nemcsak gyors mozgásukkal képesek a játékot felgyorsítani, hanem — és elsősorban! — a *labdát gyorsítják fel*, a passzok élesebbek (önkéntelenül is a kínaiak villámgyors asztalitenisz technikája jut eszembe...), ha nem szükséges, nem állítgatják, kezelgetik a labdát, hanem egyből továbbítják és nemcsak a „milliméteres oldalpasszokat" ismerik, hanem 30—40 m-es hosszú átadásokkal is képesek jó támadásokat indítani.

A gyors játékhoz tartozik a *csel* és a *leadás* összhangja. A magyar játékos az első csel után gyakran keresi a második csel lehetőségét, mert az első sikertől valósággal „megrészegedik". Az angol *ifjúsági* válogatott játékosai csak *szükség esetén cseleztek* (és milyen jól!), a sikeres csel után azonnal tovább adták a labdát. Egy csel — egy leadás. Nem is olyan rossz képlet.

Hányszor bosszankodtunk, amikor játékosaink láthatóan öncélúan adogatnak egymás között. Szinte elhárítják a felelősséget magukról. A modern labdarúgásban tíz „alibi" passznál gyakran többet ér három, esetleg *kockázatos leadás*, amelynél a védő nem látja előre, hová kell helyezkednie.

Már Chilében, a világbajnokságon feltűnt (meg is írtam a Sport és Tudományban), hogy a korszerű csapat elképzelhetetlen

korszerű szélsők

nélkül. A tömör, védekező taktikát nemcsak ostorozni kell, hanem meg kell találni az ellenszerét is. Az előkészítő szélsőcsatár (Budai és Czibor) 1953-ban meglepte az angolokat. Azóta 10 év telt el, de nálunk az élvonalban és a megyei bajnokságban is változatlanul a visszavont szélsőcsatár az „ideál". Igaz, hogy nincs kit kopírozni. Dehát ez is a mi hibánk... Brazíliában *Garrincha*, Angliában *Charlton* és *Jones* szinte húzza a fiatalokat. *Whittaker* nevét jegyezzük meg. *Balszélső* volt az angol UEFA csapatban. Rakétaként húzott el a vonal mentén, pillanatok alatt a védelem *mögé* került, és szinte egymaga szétverte a védelmet, fellazította a tömörülést.

A tömör, kemény védekezés miatt ma egyre ritkább az ún. „sakk-matt" helyzet. A tapadó védő árnyékában a csatárok ma állandó „időzavarban" vannak. Szinte unalmas volt már hallgatni legutóbb Stockholmból a rádióriporter hangját: *beléptek* a lövésbe, *eltalpalták* a labdát csatáraink elől. Csatáraink többsége mégis az „okos" gólokat erőlteti. Szép is, jó is, ha sikerül. De hányszor sikerül egy évben? Tudja isten, nekem tetszenek a bombagólok is, úgy 25—30 méterről, amilyeneket *Pelé*, *Sanchez*, *Seeler* időnként *Monostori*, vagy *Tichy* lő, vagy amilyeneket a 18—19 éves angol ifiktől láttunk sorozatban. Egy villanásnyi idő, labdaigazítás nélküli bombalövés... Nem rossz. Szép is és — ahogy fiataljaink láthatták —

meg is lehet tanulni.

Írhatnék arról, hogy a külföldi *csatárokból* miként válik azonnal *védő*, ha elvesztik a labdát; beszélhetnék arról, hogy az Everton—Tottenham rangadón az óriási harcban, összecsapásokban csakúgy dőltek a játékosok és senki sem sérült meg, senki sem tapogatta fájdalmas arccal a lábát, vagy a derekát, elmondhatnám, hogy az angol játékosok az előkészületek során *naponta kétszer* edzenek, délelőtt *10—15 km*-t futnak és egyéb technikai gyakorlatokat is végeznek. Igaz, hogy bírják is az iramot, pedig egy héten 2 bajnokit is játszottak sorozatban! Emellett a profi *klubok* arra ösztönzik a játékosokat, hogy edzések előtt vagy után tanuljanak, vagy dolgozzanak, mert hasznosnak tartják, ha a szabadidejüket kitöltik.

Folytathatnám a sort, de tartok tőle, hogy esetleg lesznek, akik félreértik. Ezért inkább újból leírom: *nem akarom sem a brazil, sem az angol, sem más ország labdarúgását lemásolásra javasolni.* Ami jó a magyar futballban, már pedig sok jó van benne, olyan is, amit mások átvettek tőlünk, azt őrizzük meg. *Próbáljuk persze a hagyományos erényeket az új helyzethez alkalmazni*, idomítani. És

tegyük gazdagabbá a magyar futballt.

Ami jó külföldön — még ha mások is „találták fel" — próbáljuk ki. Adjunk valamit a meglevőhöz. Olyat, amivel eddig nem rendelkeztünk. Meggyőződésem, hogy csak a javunkra válik. Aki pedig fél az újtól, annak hadd idézzem fel a háromhátvédes játékrendszer magyarországi bevezetésének körülményeit. Sokan féltek (bevallom én magam is), hogy a ráállásos, kötött játék elszürkíti majd a magyar iskolát. Nos. *Bozsikék* bebizonyították, hogy a külföldről importált játékrendszerben is lehet szellemesen, magyarosan futballozni. Lehet, hogy *ha a mi játékosaink is nagyobb lendülettel küzdenek, gyorsabban játszanak, többet mozognak, kevesebbet cseleznek, távolról is bátran lőnek kapura, a „művészi" megoldásoknál többre becsülik a „biztos" megoldásokat, többet, tervszerűbben edzenek, sportszerűbben élnek*, jóval eredményesebbek lesznek anélkül, hogy egyéniségüket, a magyar iskola alapvető jegyeit le kellene vetkőzniök.

Nem pánik, elkeseredés ösztökélt e néhány kritikus megállapításra, nem „külföld-imádat" váltotta ki belőlem a talán itt-ott túlzónak tűnő összehasonlítást. Legfeljebb arról van szó, hogy félek. Attól tartok, hogy a többiek nagyot lépnek előre és nekünk kétszeres erőfeszítésbe kerül majd, hogy behozzuk ellenfeleink előnyét. *Érezze felelősségét minden felelős személy, főleg a szövetség edzőbizottsága.* Függetlenül attól, hogy közben vereséget szenvedünk, vagy győzelmet arattunk, az irányelvek szellemében most már *ne csak beszéljünk*, hanem cselekedjünk is a magyar futball jövője érdekében. Itt van a legfőbb ideje.

Csanádi Árpád,
az MTST elnökhelyettese

MI VOLT VELÜNK,

Az asztaliteniszezők két évenkénti nagy fesztiválján, a világbajnokságon ezúttal 50 nemzet képviselői rajtoltak. Képviselve volt mind az öt világrész, világbajnokságot azonban csak ázsiai versenyzők nyertek; a helyezéseken ázsiaiak és európaiak osztoztak. Mit is mutat a statisztika?

Ország	I	II	III	Pont
Kína	3	2	7	24
Japán	4	2	2	23
Románia	—	2	1	7
Magyarország	—	—	2	3
Anglia	—	1	—	2
Svédország	—	—	1	2
NSZK	—	—	1	2

Pontozás: I. hely: 3, II. hely: 2, III. hely: 1 pont, csapatban kétszeres.

A kínai férfiak az élen — a nők nem

A két év előtti pekingi világbajnokság óta nem sokat változtak az erőviszonyok. A férfiak közül most is a Kínai Népköztársaság versenyzői bizonyultak a legjobbaknak. Fölényük mértékét nem csak megtartották, hanem még növelték is. A kínai versenyzők magasabb szintre emelték a sportágat. Szinte hihetetlen hogyan „intézték el" 90 perc alatt 5:1 arányban a japánokat.

A kínai fölényt az is mutatja, hogy a Prágában rajtolt 16 férfi játékosuk fele bekerült a legjobb 16 versenyző közé és hatan közülük az első nyolc közé is. A győzelmi emelvényre csak kínai versenyző került.

Sikereik titka:

a) a tökéletes atlétikai képzettség,
b) a fizikai gyorsaság,
c) az asztal feletti gyors játék,
d) a technikai elemek tökéletes elsajátítása,
e) nagyfokú fegyelmezettség, összpontosítási képesség, küzdőkészség, rendíthetetlen nyugalom.

Edzésrendszerükről annyit tudunk, hogy egész éves a felkészítésük és évente hat időszakra oszlik. Az első öt időszakban naponta egy erőnléti és egy labdaedzést tartanak, az utolsó időszakban pedig naponta két labdaedzésre kerül sor. A kínai versenyzők *sokat, alaposan, tervszerűen dolgoznak.*

A tollszárfogásos támadójátékosok (*Can Ce-tung, Hsü Jen-szen, Li Fu-jung, Jang Jui-hua* stb.) mellett van tollszárfogásos védekezőjátékosuk is (Csang Si-lin) és európai ütőfogású védekező versenyzők is voltak a VB-n résztvevő küldöttségben (pl. *Vang Csi-liang*). A védekezőjátékosok szükség esetén kitűnően támadnak. A különböző stílusú versenyzők nagyon jól tudnak egymás ellen készülni. A különféle stílusú versenyzők lehetővé teszik a szakvezetőknek, hogy különböző ellenfelek ellen más és más összeállítású csapatot küldjenek asztalhoz.

MI LEHETNE BELÖLÜNK?

A világbajnok *Can Ce-tung* azzal győzte le ellenfeleit, hogy *nemcsak tenyeres oldalról, hanem fonákról is tökéletesen támad,* jobban mint két évvel ezelőtt. Még nem akadt olyan tollszárfogásos versenyző, aki ilyen jól támadott volna fonákoldalról, pedig a japánok már 11 év óta vesznek részt világbajnokságon.

A kínai női versenyzők nem feleltek meg az előzetes várakozásnak. Csapatukban idősebb, tapasztaltabb versenyzők szerepeltek — gyengén. Különösen az 1961. évi női egyes világbajnok: a 27 éves *Chiu Chung-hui* keltett nagy csalódást, szinte árnyéka volt önmagának. Fiatal játékosnőik tehetségesek. Már most is értek el szép eredményeket. *Li Ho-nan Földynét* verte ki az első fordulóban, *Hu Ke-ming* pedig — hajszál híján — legyőzte az 1959. évi világbajnokot: a japán *Macuzakit,* aki az ötödik játszmában 19:18-nél végül is erősíteni tudott és — mint ismeretes — visszahódította Pekingben elvesztett világbajnokságát. Nagyon tehetséges a Budapesten járt *Liang-Li-csen* és *Ti Csiang-hua* is. A legjobb magyar versenyzőnőket ezek győzték le. A tehetséges kínai lányoktól 2 év múlva várható eredmény.

A japán lányok 4 aranyérmet nyertek — a férfiak lemaradtak

1959-ben visszavonult három kiváló, pótolhatatlannak hitt japán játékosnő: *Egucsi, Watanabe, Nanba.* Csak *Macuzaki* maradt meg (aki ekkor hódította el *Egucsitól* az egyéni világbajnokságot) és *Itoh,* aki ekkor a csapat második tartalékjátékosa volt. Ők ketten *Sekivel* kiegészítve négy aranyérmet nyertek most Prágában!

A mai japán női csapat gyengébb, mint volt a régi. Mégis *minden mérkőzésüket 3:0-ra nyerték,* amire még nem volt példa. Mi ennek a magyarázata? Az egyik ok az, hogy *gyengébb lett az egész női mezőny, mint volt az ötvenes években.* A japán lányok sikerében szerepet játszott az is, hogy új taktikát dolgoztak ki. Nem az átütő erőre építettek. Jól szőtték támadásaikat, megkeresték a „szabad sarkot" és — puhábban, finomabban, ám mégis nagyon biztosan fejezték be támadásaikat. Csak *Alexandru* és *Constantinescu* szívós védekezése és váratlan ellentámadásai hozták zavarba őket, de *Macuzakit* ők sem tudták legyőzni. Igen szép eredmény volt *Heirics* budapesti győzelme *Seki* és *Itoh* ellen. Főleg gyorsaságának, éles, jól helyezett védésének és váratlan, remek támadásainak köszönhette ezeket a szép győzelmeket.



Macuzaki

A japán férfi csapat már a 30-as években feltűnt. Sőt a 30-as évek végén a legjobb volt a világon. Akkor még faütővel játszottak a japánok és bár a világbajnokságokon még nem indultak, mégis 1937-ben Tokióban 5:0 arányban győztek a nyolcszoros világbajnok magyar csapat ellen.

Most viszont a japán férfi csapat egy egész klasszissal marad el a kínaiak mögött. *Most történt meg először, hogy 1:5 arányú vereséget szenvedtek.* Ennek a nagyarányú vereségnek az az oka, hogy több területen lemaradtak a kínaiak mögött.

1. Jóval lassabbak az asztal feletti játékban, mint a kínaiak.

2. Fonákoldalról sokkal gyengébben támadnak, mint Can Ce-tung-ék.

3. Fizikai gyorsaságban is elmaradnak a kínaiak mögött, ha pl. Li Fu-junggal, vagy Can Ce-tunggal hasonlítjuk őket össze.

4. Tehetetlenek voltak Csan-Si-lin bravúros védekezése ellen.

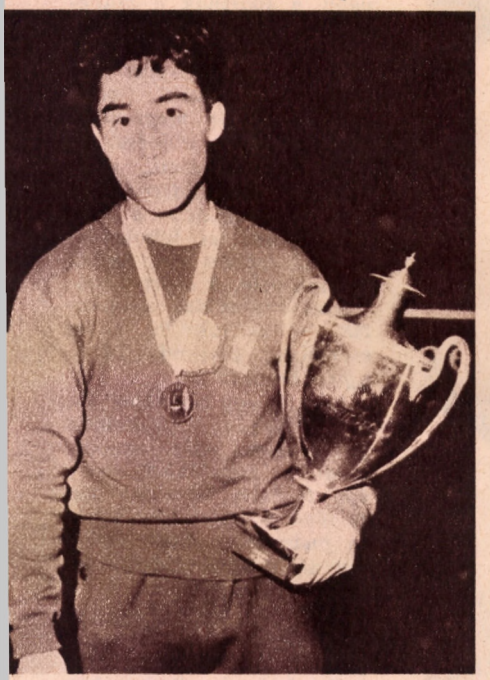
Az egyéni VB egyik esélyese: *Kimura* nem került be az első nyolc közé sem és ugyanerre a sorsra jutott *Miki,* az ázsiai bajnok is. *Ogimura,* a 30 éves, sokszoros világbajnok bekerült ugyan férfi egyesben az első nyolc közé, ott azonban ve-

reséget szenvedett *Csang-Si-ling*-től és végül egyetlen egy számban sem került fel a dobogóra.

És Európa?

A női mezőnyben feltűnt a román lányok jó játéka. Jól védekeztek és *Alexandru* szükség esetén igen jól támadott ezúttal tenyeres oldalról is. A román női versenyzők után a magyar lányok teljesítményét kell megemlíteni. A többi európai versenyzőnő közül az angol *Shannon* és a tehetséges fiatal szovjet *Balajsité* érdemel említést. Mindkettő egészséges, bátor támadó szellemben játszik.

A férfi mezőnyben az európai csapatok közül Svédország és az NSZK fejlődött. A jugoszláv csapat teljesítményét nem lehet lemérni, mert csak egy erős ellenfelük volt: Kína, amelyyel szemben 45 perc alatt 0:5 arányban elvéreztek. A csehszlovák csapat csalódást keltett, a közönség nagy



Can Ce-tung

bánatára 1:5 arányban kaptak ki a svédektől. A román csapat is visszaesett, *Giurgucát* kivéve.

A magyar játékosok egy része csalódást keltett

A világbajnokság megmutatta, hogy fiatal versenyzőink még nem tudják pótolni a nemrég visszavonult kiváló válogatottjainkat: *Sidót, Péterffyt, Gyetvayt, Mossóczyt, Lantosnét, Kerekesnét.* A közül a kilenc játékos közül, akik öt évvel ezelőtt az első Európa-bajnokságon képviseltek színeinket, hatan visszavonultak.

Versenyzőink egyrésze mégis jól megállta a helyét. Különösen *Heirics Erzsébet*, aki legyőzte *Simont* (NSZK), *Rowet* (Anglia), a női egyesben bekerült az első nyolc közé és dobogóra is kerülhetett volna, ha az utolsó akadály előtt nem vesz erőt rajta a lámpaláz. Jó szereplését gyorsaságának, jó, éles védésének és váratlan, biztos beütéseinek köszönheti.

Lukács Atilláné sem keltett csalódást. Jó pörgetéseivel 2:1 arányban vezetett Alexandru ellen a nyolcaddöntőben. A döntő pillanatban elvesztette nyugalmát — ezzel szenvedett vereséget.

Rózsás Péter megfelelt a várakozásnak. A csapatmérkőzéseken mindig „hozta" azt az egy győzelmet, ami a harmadik csapattag számára „kötelező". Jól szerepelt *Harcsár István* is, aki az egyéni küzdelmekben vett csak részt.

Berczik Zoltán egyenlőtlen teljesítményt nyújtott. A Koreai NDK és az NSZK ellen egyaránt 1:1 állás után kapkodni kezdett, idegesen játszott és nála gyengébb ellenfelek ellen vesztett. Később viszont Schöller és Ogimura ellen jól játszott.

Földy Lászlóné várakozáson alul szerepelt. Meg sem tudta közelíteni legjobb formáját. *Földy László* teljesítményét nehéz lemérni, mert a férfi egyesben bekerült ugyan a legjobb 32 közé, viszont nem került szembe olyan erős ellenféllel, akinek játéka összehasonlítási alapot nyújtott volna. Többi játékosunk csalódást keltett.

Főleg a következő hibák ütköztek ki:

1. Játékosaink nagy része technikailag nem elég képzett. Tenyeres oldalról pörgetésre törekednek, de — nem pörgetnek elég jól. Befejező tenyeres ütésük nem elég kemény. Alig ütnek fonákot, pedig *Sidó, Andreadis, Péterffy dr., Mossóczy, Lantosné* példája azt bizonyítja, hogy a mai korszerű játékban nélkülözhetetlen elem a fonák támadóütés.

2. Néhány versenyzőnk nem tud eléggé küzdeni. Nincs meg bennük az az akaraterő, amely *Sidót* és társait annyira jellemezte. Egy-egy erősebb, vagy kellemetlen stílusú ellenfél ellen gátlással küzdenek, szinte megbénulnak.

3. Néhány játékosunkon erőnléti fogyatékosságok mutatkoznak. Hamar elfáradnak, nem elég ruganyosak és a kínai versenyzőkhöz viszonyítva rendkívül lassúak.

Ezek a hibák annak ellenére mutatkoztak, hogy *Sidó Ferenc* szakfelügyelő, vezető edző és *Juhos József* szövetségi edző igen lelkiismeretes munkát végzett a felkészítés időszakában.

Mit tegyünk?

A világbajnokság tapasztalatait csak úgy tudjuk hasznosítani, ha több megfontolt intézkedést hajtunk végre. A következő intézkedésekre gondolok:

1. A válogatott edzéseken *még erősebb munkára van szükség.* Erre int a kínai és japán versenyzők példája is. *Nagy gondot kell fordítani a technikai hiányosságok kiküszöbölésére.*

2. *Utánpótlás válogatott keretet kellene felállítani,* olyan tehetséges 13—15 éves játékosokból, akikből néhány év múlva ifjúsági, majd felnőtt válogatottak lehetnek.

3. *Egységes alapelvek szerint kell irányítani* a felnőtt válogatott, az ifjúsági és utánpótlás keret, valamint az NB I-es csapatok *nevelő munkáját.* Ezt megkönnyíti a sportmozgalom egységes tömegszervezetté válása, hiszen az egységes szervezetben meg lehet kívánni az egyöntetű elvek szerinti munkát.

4. *Sokkal több vidéki edzőt kell kiképezni és alkalmazni.* A jól képzett edzők hiánya gátolja a tehetséges vidéki fiatalok fejlődését.

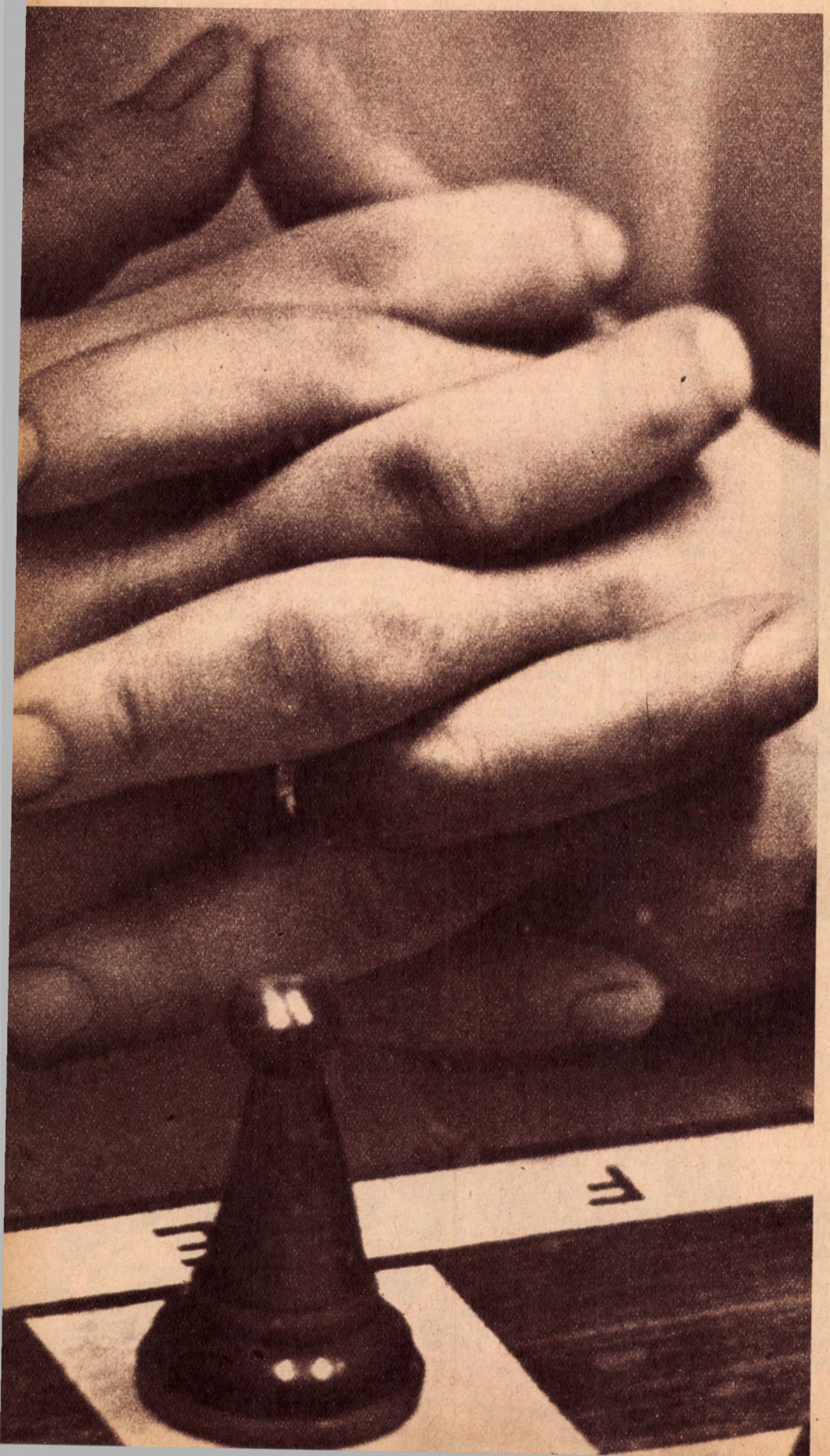
5. *Ki kellene nevelni több jó tollszárfogásos játékost.* Véglegesen le kell számolni azzal az előítélettel, hogy a gyors, tollszárfogásos játék valamilyen „faji" vagy fizikai adottság.

Lakatos György dr.,
a Magyar Asztalitenisz Szövetség alelnöke

Földyné Kóczián Éva



Gondolatok a művészileg ábrázolt sportról



Sokat hallunk mostanában a művészet és a sport kapcsolatáról. Sportkörökből indult útjára az a mozgalom, törekvés, akció, vagy minek nevezzük, amely össze akarja házasítani a sportot a művészettel, a test kultúráját a szellemével, belépőjegyet kíván szerezni a sportnak a művészetek szentélyébe.

Nem csupán az „Ezüstgerely" vándordíjra gondolunk, amelynek első évi eredményét éppen most hozták nyilvánosságra. A mozgalom sokkal szélesebb és nem csak az állami szervek képviselik. Helyet követel a sportnak a művészetben a sportsajtó is. A könyvkiadás, a filmgyártás is kísérletezik a sport művészi ábrázolásával. Sportegyesületek is megrendelnek hébe-hóba művészi alkotásokat épületeik, csarnokaik, pályáik díszítésére.

Az igény tehát — a sport és a művészet közeledése — a levegőben van, foglalkoznak vele. A sport a művészet múzsájául ajánlkozik — valljuk be eddig mérsékelt sikerrel. Többnyire kosarat kap.

Ezer és egy oka lehet ennek. Néhány gondolatot pendítenék meg csupán, azzal a szándékkal, hogy egy lépéssel közelebb kerüljünk a teljes igazsághoz és önámítás nélkül, őszintén nézhessünk szembe saját vágyainkkal.

Az a tény, hogy a sportot, mint témát, annyira ajánlgatni kell a művészeknek, íróknak, már önmagában is azt bizonyítja, hogy a probléma gyökere mélyebben van, mint hinnők, mindenesetre mélyebben annál, hogysem újságcikkekkel, felhívásokkal, határozatokkal „rendezni" lehetne ezt a „viszonyt" és a sportnak helyet lehetne biztosítani a művészetekben és irodalomban.

Mert gondoljuk csak meg, ha a sport valóban oly gazdag ábrázolási anyagot, az elmélyedés oly nagy lehetőségét nyújtja a művészetnek, mint mondjuk, akkor a művészet miért nem talál rá magától. Hiszen a művészet úgy vonzódik az igazi

Az Ezüstgerely foto pályázaton hetedik díjat nyert „Hová lépjek" című pályamű. Készítette Siebert Sándor



A nyolcadik helyezett, Mikó László „Nehéz pillanat" című munkája

témához, oly ösztönösen, szinte a fizikai törvény önerejénél fogva talál rá, mint a vasreszelék a mágnesre.

Vagy mégsem? Lehet, hogy a művészek nem ismerik a sportot, netán félreismerik? Esetleg a sport patrónusai, propagandistái ismerik és értik félre a művészetet és annak funkcióját?

Nem vagyunk illetékesek arra, hogy részletesen kultúrtörténeti elemzést adjunk, amely kimutatná, hogy a kor mennyiben kedvez a sport művészi ábrázolásának, hogy milyen szerepet foglal el a testkultúra a társadalom művelődésében s ennek megfelelően milyen helyet kaphat a művészetekben. Nézzünk inkább néhány tényt.

Irodalom — Film

Ne ringassuk magunkat abban az illúzióban, hogy olyan regények, novellák, versek születhetnek, amelyeknek irodalmi értéke és sportértéke egyaránt magas. Az irodalom a sportban nem tekinthet mást, mint a bonyolult társadalmi és emberi viszonyok egyik szeletét. Ha a sportot témájául választja, ezt nem azért teszi, mert a sportot, hanem mert az embert akarja ábrázolni. A sport, vagy háttér, vagy színtér lesz a számára, de sosem a mű főtémája. Még akkor sem, ha a regényben (filmben, színműben) unos-untalan futballoznak, tornáznak, úsznak, vagy cselgáncsoznak. Egy példa. A „Két félidő a pokolban" című magyar film alkotói futballmérkőzést ábrázoltak. A cselekményt egy futballmérkőzés köré bonyolították, amely a filmben központi helyet foglalt el. De futball volt-e az igazában? A hatalmasok és a megalázottak összecsapását láttuk a vásznon. A sport csak eszköz, csak alkalom — ha úgy tetszik ürügy — volt ahhoz, hogy a társadalmi és lélekrajzhoz keretet — habár páratlanul találó keretet — kapjanak.

Nem szabad tehát a sport témájú művészetet sportagitációs szempontok alapján elképzelni. Sportpropagandára szükség van, nagyon is szükség van. De az megint valami egészen más úgy, mint a művészetben ábrázolt sport. Kereskedelmi vállalatok nagyon szép sikereket érnek el, amikor üzleti céljaik megszövegezésére, vagy grafikai megoldására pályázatot hirdetnek. S ami összegyűlik, az legtöbbször ötletes, hasznos, szellemes, de természetesen nem művészet. Mi se keverjük össze a dolgokat! A művészettől, irodalomtól — művészetet, irodalmat igényeljünk, s ne sportpropagandát.

Képzőművészet

Sokat hivatkozunk az antik művészetre, a görög szobrászatra, a római vázákra, a diszkoszvető, birkózó, lovas alakokra. Azt mondjuk: no tessék, nézzétek az antik művészeket, ha azoknak jó volt a sport, mint téma, miért nem jó a maiaknak.

Ez az érvelés látszatra hatásos, de nem nagyon átgondolt. Nem lehet az antik világ ideáljainak, művészi eszményeinek követelését a kétezer évvel később élő alkotóktól számonkérni. A Diskobolos gyönyörű, a quadriga versenyt ábrázoló vázák megejtően szépek. De ma éppúgy badarság volna azt várni a művészektől, hogy olyan diszkoszvetőket, birkózókat és lovasokat ábrázoljanak, mint az, hogy a mai nő portréja a Giocondához hasonlítson. A mai művész máskép látja a sportot, a sportolót, az embert, mint a hellének, vagy a rómaiak, máskép látja a mozgást, mások az emberi és művészi eszményei, mint az antik világé. Ne kívánjunk tehát a mai művésztől „antik" sportszobrokat és képeket, mert azok csak siralmas és időszerűtlen utánzatai lehetnek a múzeumokban őrzött többévezredes, utánozhatatlan műremekeknek. Főleg pedig ne követeljük tőlük a mozgás és a természet mechanikus másolását, mert abból csak lehangoló giccsek sikeredhetnek.

S ha már itt tartunk, néhány szót az ízlésről. A sport és a művészet eltávolodásának egyik oka az, hogy a művészeket sok helyütt giccsek alkotására ösztökélik. Sportintézmények falain gyakran hátborzongató mázolmányokat látunk, amelyeken állítólagos röplabdázó lányok valószínűtlen hatalmas kebleiket remegtetik a levegőben, kapusok párducként ugranak a pontosan harminckétszeletes labdára. Nagy szobrok állanak a pályák előtt és kisplasztikák a sportirodákban, amelyek gondosan mutatják a kidolgozott bicepszet és a balhüvelykujj második ízületét, csak éppen nem mutatnak semmit, mert nem mondanak semmit, mert nem szépek, hidegek, élettelenek, korszerűtlenek. Nem említhetjük már a tiszteletdíjként adományozott állítólagos iparművészeti tárgyakat, mert ezekről amúgyis sok bíráló szót hallottunk.

Érdemes azonban a plakátokat szóba hozni. Íme egy művészeti ág, az alkalmazott grafika, ahol a sport direkt módon is közeledhet a művészethez és megfordítva. Az Országos Sportnapok plakátja például sokatmondóan és mégis egyszerűen, a modern művészet eszközeivel ragadta meg a témát: a mozgás, a sport sokoldalúságát. Sikerült neki, pedig — uram bocsá' — a három alak egyike sem rendelkezik szabályos idomokkal.

*

Hiú törekvés volna erőszakolni, hogy az irodalomra és művészetre rákényszerítsük a mi szakmai szemüvegünket, ízlésünket. A művészet csak akkor jön el a sport országába, ha ott szabadon cserkészhet, nem kötik meg a kezét, nem oktrojálnak rá a művészet természetétől idegen szempontokat. Ha a művésznek előírjuk, hogy ne ezt, hanem azt írja, fesse, mintázza, akkor ez már nem művészet lesz, hanem a sport szakszempontjainak illusztrációja.

Másfelől viszont nagyon sok író, művész nem tudja, hogy az emberi és társadalmi viszonyok milyen gazdag televénye a sport. Nem tudja, mert a sport világa terra incognita, ismeretlen föld a számára. Nem tudja, hogy milyen érdekes és árnyalt kapcsolatban élnek itt az emberek egymással, hány kisiklott élet lel itt kárpótlást és hány nagy lélek talál magának teret, milyen érdekes konfliktusok adódnak a pályákon, versenyeken, mérkőzéseken. Az emberi léleknek olyan szférája a sport, amelyben a művészetnek érdemes kutatnia, elmélyülnie, s amelyet senki más nem ragadhat meg méltó módon, egyedül csak a művész.

Novobáczky Sándor

9000 PONT FELETT

Április 27. és 28-án a római olimpia tízpróba versenyének második helyezettje, a tajvani *Jang Csuan Kuang* az első jelentések szerint 438 ponttal megjavította *Johnson* 8683-as világcsúcsát, és 9121 pontos eredményével írta be nevét a sporttörténelem aranykönyvébe. Az újabb jelentések, az angol mértékegységben mért eredmények átszámítása és a dektalon-táblázat határértékét meghaladó rúdugrás pontértékének tisztázása alapján *Jang* eredménye nem is 9121 pontot ér, hanem a magyar nyelven megjelent dekatlontáblázat szerint 9147, s e táblázat hibáinak kijavításával készült nemzetközi (hiteles) táblázat szerint *9151 pontot.*

Mielőtt fejtegetésébe bocsátkoznánk, vessük össze *Rafer Johnson* eddigi és *Jang Csuan Kuang* új világcsúcsának részleteit, adatait:

	Jang		Johnson		Pontkülönbségek Jang szempontjából
100 m	10,7	1034	10,6	1075	—41
400 m	47,7	1045	48,6	958	+87
1500 m	5:02,4	245	5:09,9	200	+45
110 gát	14,—	1124	14,5	953	+171
távol	717	842	755	986	—144
magas	192	930	178	746	+184
rúd	483	1545	397	730	+815
súly	13,22	692	15,85	980	—288
diszkosz	40,99	654	51,97	1033	—379
gerely	71,75	1040	71,10	1022	+18
		9151		8683	+1320
					— 852
					+ 468

Az új világcsúcs számtalan gondolatot ébreszt mind a szakemberekben, mind az atlétika rajongói körében. A tízpróba ugyanis nemcsak az atlétika legnehezebb versenyszáma, hanem valamennyi sportágnak is — az öttusával együtt — legkeményebb erőpróbája. Éppen ezért növekedett meg iránta az érdeklődés minden tekintetben. A legutóbbi EB-n — nem túlzunk — a tízpróba jelentette a verseny kiemelkedő fénypontját. Nem csoda, hogy a sportbarátok azóta is számolnak, elemeznek, összehasonlításokból próbálnak következtetni az érdekes és izgalmas versenyszámnak a fejlődésére.

A legdöntőbb következtetés az, hogy az 1950-ben készített és 1952-ben véglegesített *dekatlon-táblázat idejét múlta*, elsősorban az üvegrúd bevezetésével a rúdugrásban bekövetkezett, szinte abnormis fejlődés folytán. Hiszen 482 centinél nagyobb ugrásnak nincs is már megállapított pontértéke! A tízpróba rekord óriási méretű javításának, a 9000 ponton felüli eredménynek ugyanis az üvegrúd a döntő tényezője. Ha a rúdugrástól eltekintünk, *Johnson* (kilenc számból álló eredménye) 7952 pont, *Jangé* 7602. Mivel *Jang* a régi rúddal nem becsülhető jobbnak (tízpróba verseny közben!), mint 440-es ugrónak, reális tudása a régi rúddal (955 pontot jelentő feltételezett eredményével) 8591 pontra becsülhető. *Tehát még ma sem haladná meg Johnson rekordját.* Eszerint — ha semmi más — a rúdugrás értékelése feltétlenül változtatásra szorul, ki kell terjeszteni hatókörét legalább 550 centiméteres eredményig, s *reálisabb viszonyba kell hozni az ismét és ismét megjavított, immár 5 méternél is jobb világcsúccsal.*

Ki kell itt térnünk a régi dekatlon-vitára is. *Vajon a jó átlag, vagy egy-két kiugró teljesítmény biztosít-e nagyobb eredményt Rafer Johnsonnak* feltétlenül tetszetősebb az átlaga, mert az 1500-as futástól eltekintve (ez minden tízpróbás gyenge száma) *egyetlen versenyszámban sem került 700 pont alá, sőt 7 számban ért el 900 pont fölötti eredményt. Jang*nak nem ilyen tetszetős az átlaga. Viszont a dekatlon-táblázat hiányosságai, illetve hibája folytán rúdugrásban az üvegrúdja segítségével annyi pontot szerzett, mint három klaszikus számban (súly, diszkosz, 1500 m) — együttvéve! Ez arra vall, hogy azoktól várhatunk elsősorban nagy tízpróbaeredményeket, akik valamelyik számban az átlagot messze felülmúló tudásúak. Ez teszi esélyessé a dekatlonnal kacér-

A múlt kötelez

Egy kis statisztika a birkózó világbajnokságok előtt

A birkózósport legjobbjai idei legjelentősebb versenyeik előtt állnak. A szabadfogásúak május 30. és június 2. között Szófiában hetedik, a kötöttfogásúak pedig egy hónappal később Stockholmban kilencedik alkalommal mérik össze erejüket a világbajnoki címek eldöntéséért. A magyar birkózók az utóbbi években szép sikereket értek el a világbajnokságokon. Ezért itthon is érdeklődéssel várják a most következő két nagy verseny kimenetelét.

Kötöttfogásban az első világbajnoki versenyre 1921 novemberében Helsinkiben került sor. Ezt a következő évben Stockholmban követte a második, a harmadikra viszont már közel három évtizedig kellett várni, míg 1950-ben ugyancsak Stockholmban újból világbajnoki címért folyhattak a küzdelmek. 1925 és 1947 között ugyanis Európa-bajnokságokat (összesen 13-at) rendeztek, mivel az első két világbajnokságon más földrészbeli birkózó nem jelent meg. *Szabadfogásban* két évtizeden át (1929 és 1949 között 9 alkalommal) szintén Európa-bajnoki versenyek voltak. Az első világbajnokságot 1951-ben Helsinkiben rendezték e fogásnem legjobbjai számára.

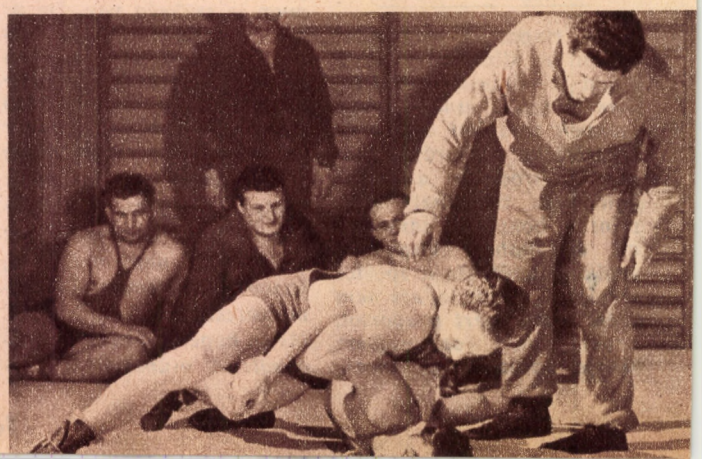
A *kötöttfogású* birkózók az eddigi 8 világbajnokság során összesen 60 bajnokot avattak. Az aranyérmeken 9 ország képviselői osztoztak. A nemzetek rangsora a győzelmek alapján így fest a stockholmi világbajnokság előtt:

1. Szovjetunió 24, 2—3. Finn- és Svédország 10—10, 4 Magyarország 6, 5. Törökország 5, 6. Egyiptom—EAK 2, 7—9. Olaszország, Románia és Japán 1—1 győzelem. A magyar birkózók a 6 aranyérem mellett még 9 ezüst- és 3 bronzérmet is szereztek ezeken a versenyeken.

Érdekes, hogy eddig egyetlen olyan ország sem akadt, amelynek versenyzői valamennyi súlycsoportban szereztek már bajnoki címet. A szovjetek pehely-, a finnek lepke-, a svédek pedig váltó- és félnehézsúlyban nem értek még el első helyezést.

A magyar győzelmeket a következők szerezték: *Polyák Imre (pehelysúly, 1955, 1958, 1962), Gál József (könnyűsúly, 1950)), Gurics György (félnehézsúly 1961), Kozma István (nehézsúly 1962).*

Polyák ragyogó sikersorozatának értékét beszédesen bizonyítja, hogy ebben a fogásnemben rajta kívül



Válogatott birkózóink a nagy erőpróbára készülnek. A szőnyegen Polyák és Varga gyúrja egymást

kodó *Brumelt* és *Ter-Ovaneszjánt* is, ha nem is olyan mértékben, mint bármely, az átlagnál sokoldalúbb rúdugrót.

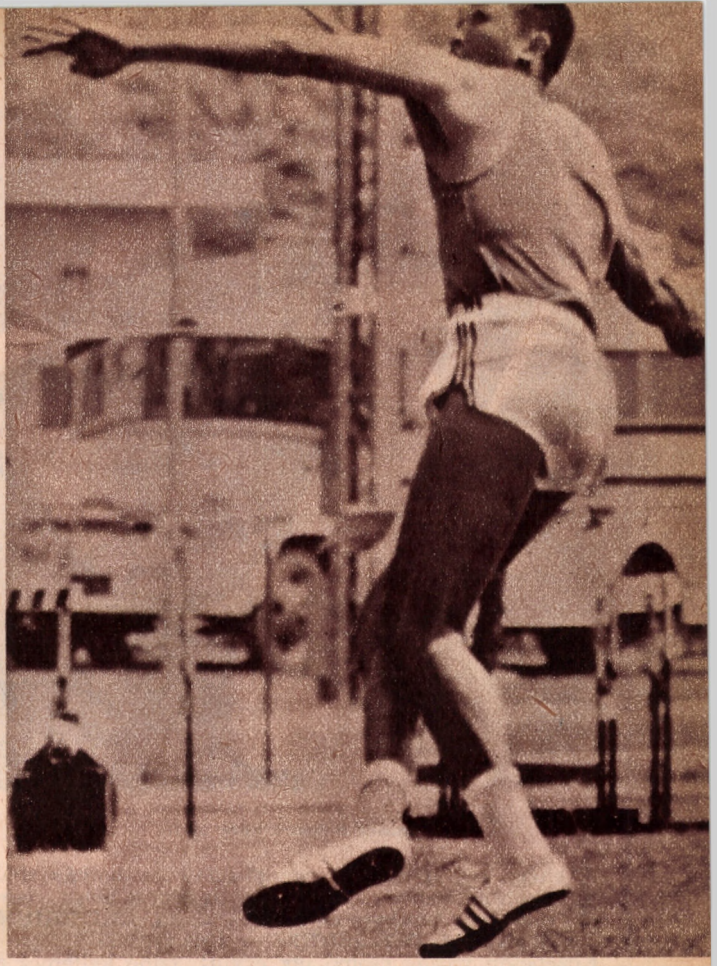
A pontértéktáblázatnak a rúdugráson túlmenően is tökéletlen voltát mutatják a részeredmények is. A rúdugrásban *Johnson mintegy* 80%-át érte el *Jang* eredményének. *A különbözet itt 815 pont.* A súlylökésben a tajvani atléta ért el 80%-kal gyengébb eredményt, — viszont itt *ugyanezért a különbségért csak 288 ponttal kapott kevesebbet!* A diszkoszvetésben *Jang* mindössze 78%-át érte el *Johnson* eredményének, s ezt a 11 méteres, mondhatjuk klasszis-különbséget mindössze 379 pontra méri a táblázat. Távolugrásban sem fejezi ki a 144 pontkülönbség a 717 és 755 centi közötti, szintén „minőségi"-nek nevezhető különbséget.

Már egyszer rámutattunk a jelenleg használatban levő dekatlon-táblázat elavult voltára, — holott akkor még be sem következett a rúdugrás forradalmasítása. De a táblázat korszerűtlenségét tanusítja az, hogy *a 63 méteres, ma már csak átlagos eredménynek mondható kalapácsvetést magasabban pontozza, mint a 10 mp-es 100 métert, a 44,6-os 400-at, a 826-os távolugrást, a 13,3-as gátfutást!...* Egy 64 méteres kalapácsvetés pontértéke pedig nagyobb minden fennálló világcsúcsénál (a rúdugrásét kivéve). Még szerencse, hogy a kalapácsvetés nem szerepel a tízpróbában! Éppen elég a rúdugrás okozta káosz!

A mai pontértéktáblázatot 1950-ben készítették, 1951 óta kötelező a használata. Összeállítói már akkor figyelmen kívül hagyták a versenyszámok egyenlőtlen fejlődését és azt — amit akkor már mindenki tudott és vallott, — hogy a gyorsaság fejlesztésére nincs annyi lehetőség, mint az erő és állóképesség fejlesztésére. A táblázatot úgy készítették, hogy az akkori világcsúcsokat általában 1300 pontnak vették. Kézenfekvő, hogy évente, vagy legalább is négyévente vizsgálják át a dekatlon-táblázatot és igazítsák ki, az egyes versenyszámok csúcseredményeinek fejlődéséhez mérten.

Megjegyzéseinkkel semmi esetre sem óhajtottuk kisebbíteni *Jang* ragyogó teljesítményét, csak az eredmények realitását óhajtanánk biztosítottnak látni, éppen a tízpróba népszerűsége érdekében.

Pásztor Lajos



A világcsúcstartó Jang gerelyhajítás közben

csak a szovjet Givi *Kartozija* tudott ugyancsak 3 világbajnoki aranyérmet nyerni. *Kétszer* bizonyult súlycsoportjában a világ legjobbjának (betűrendben:) Roszton *Abasidze* (szovjet), Olle *Anderberg*, Hans-Bertil *Antonsson* (svéd), Kalle *Anttila* (finn), Kazim *Ayvaz* (török), Ivan *Bogdan*, Borisz *Gurevics* és Oleg *Karavajev* (szovjet), Edil *Rosenqvist* (finn).

A hat *szabadfogású* világbajnokságon 48 győztest ünnepelhetett a sportág világa. Az országok győzelmi rangsora Szófia előtt: 1. Törökország 15, 2. Szovjetunió 13 (1 versenyen nem vett részt), 3. Irán 12, 4. Bulgária 3, 5—6. Svédország és Japán 2—2, 7. NSZK 1 győzelem. A magyar birkózók ebben a fogásnemben eddig 4 második és 1 harmadik helyezést értek el.

Szabadfogásban sincs olyan ország, amely már valamennyi súlycsoportban szerzett aranyérmet. Törökország könnyű-, a Szovjetunió pedig légsúlyban nem ért még el első helyezést.

E fogásnem legeredményesebb világbajnoki versenyzője a török Hussein *Akbas*, aki 1954 és 1962 között 4 világbajnoki aranyérmet harcolt ki. 3—3 első helyezést ért el a szovjet Ali *Alijev*, a török Mustafa *Dagistanli* és az iráni Emamali *Habibi-Goudarzi*.

Nem feledkezhetünk meg e cikk keretében a *régmúlt* világbajnokairól sem! Birkózásban ugyanis már jóval a nemzetközi szövetség megalakulása előtt, 1904-től rendeztek világbajnoki versenyeket, amelyeket a sporttörténelem ún. *„nem hivatásos"* világbajnokságokként tart nyilván. Ezeken a versenyeken is születtek szép magyar sikerek. 1910-ben *Varga* Béla dr. (nehézsúlyban), 1911-ben *Fischer* Tibor (nehézsúly) és 1920-ban *Radvány* Ödön (könnyűsúly) súlycsoportjában a legjobbnak bizonyult. Az ő sikereik emlékét azzal idézzük fel, hogy mindhármuknak igen nagy érdemei voltak a magyar birkózás nemzetközi hírének megalapozásában és erősítésében.

A magyar birkózósport világbajnoki szereplésének helyes értékelése céljából megemlítjük, hogy

a mieink az Európa-bajnokságokon kötöttfogásban 7, szabadfogásban pedig 12 aranyérmet szereztek. Az előbbi fogásnemben a 4., az utóbbiban pedig a 2. (!) helyet foglalja el Magyarország a nemzetek európa-bajnoki győzelmi rangsorában.

Az 1925 és 1950 közötti negyedszázad során tehát versenyzőink szabadfogásban szerepeltek sikeresebben. Azóta a kötöttfogásúak sorozatos sikereikkel megerősítették helyüket a nemzetközi élvonalban, szabadfogásban viszont eddig egyetlen magyar világbajnokság sem született. Igaz, a szovjet, iráni és japán versenyzőknek a második világháború után történt bekapcsolódásával nagyon megnövekedett a nemzetközi „konkurrencia". Mégis úgy véljük, hogy az említett adatok tanulságosak. A múltbeli sikerek és a jelenlegi lehetőségek egyaránt arra ösztönözhetik a szakvezetőket és versenyzőket, hogy ne nyugodjanak bele a szabadfogásúak utóbbi években tapasztalt sikertelenségeibe, illetve félsikereibe. Birkózósportunk kiegyensúlyozottságának fokozása még előkelőbb helyet biztosítana a mieink számára ebben a világszerte kedvelt, férfias sportágban.

Amennyiben tehát az „esedékes" (hetedik) világbajnoki aranyérmet Szófiában megszereznék a magyar birkózók, az nemcsak egyszerű siker, hanem szakmailag is biztató és ösztönző diadal lenne. A kötöttfogásúaktól pedig reméljük és várjuk az előző évek sikeres szereplésének méltó folytatását.

Antal Zoltán



Damásdi mestere keze alatt

GANDBAN

CSALÓDÁS ÉRT BENNÜNKET

Fehér, kék, rózsaszín, pezsgő-színű és halványzöld papírok, mindegyiken azonos fejléc: a belga vívószövetség jelvénye és neve, s alatta, CRITERIUM MONDIAL DES JEUNES — 1963 GAND.

Közepesen vastag csomó így együtt, színe kellemes a szemnek, s talán így is nevezhetnénk a köteget: Az 1963. évi ifjúsági vívó világbajnokság története, versenyjegyzőkönyvekben elbeszélve. Mert a színes papírok mindegyike kedves, vagy éppen kedvezőtlen eseményekkel teli jegyzőkönyvi lap; szárazon és egyszerűen, a tények nyelvén benne van minden bánat és öröm, minden kis és nagy csalódás, amely valakit is ért ezen a világversenyen.

Mi, magyarok, talán a legnagyobbat csalódtunk ezen az ifjúsági vívó világbajnokságon, csalódott minőségünkben azonban nem voltunk egyedül. Hozzánk hasonlóan csalódtak saját erejükben lengyel sporttársaink is, valamint csalódva távoztak a versenyek végeztével az olasz és francia versenyzők-vezetők is annak ellenére, hogy nekik volt versenyzőjük a legjobb négy között — azaz az új szabályok, az új lebonyolítási mód szerint már egyre inkább: a döntőben. És végül: a résztvevő országok közül az érdekeltebbek valamennyien némileg csalódottan távoztak, s e csalódások közös oka az új lebonyolítási rend, az egyenes kiesés kedvezőtlen bemutatkozása volt.

Ez az ifjúsági verseny volt az első többnapos viadal, amelyen vizsgáznia kellett a világbajnokságok és az olimpiai versenyek eljövendő lebonyolítási rendszerének, s a verseny végeztével elmondható, hogy az új rendszer nemhogy osztatlan sikert aratott volna, hanem éppen ellenkezőleg, még kieszelői körében is jórészt visszatetszést szült. Olyannyira, hogy a közeljövőben várható némi módosítása — az egyenes kieséses rész azonban ilyen, vagy olyan formában megmarad.

Látszólag talán felesleges a világbajnokság értékelésénél egy szigorúan szabályzati kérdésnél időzni, a gyakorlatban azonban e szabály olyan módosulásokat okozott, hogy ezért érdemes szót vesztegetni rá. Nem lehet ugyanis vitás, hogy az eddig megszokott körvívásos rendszerrel némileg más, és feltétlenül valósabb eredmények születtek volna a mostaniaknál. Mert azzal, hogy a „feltétlenül legjobb" nyer az egyenes kieséses versenyen — a mögötte levők sorrendje általában irreális.. Ezzel most, és a következő nagyobb világversenyeken is számolnunk kell. Továbbá, — erre figyelmeztet ifjúsági vívóink igen gyenge eredménye is — sokkal inkább figyelembe kell vennünk a vívók felkészítése során az ilyen rendszerű verseny támasztotta másfajta követelményeket, mint eddig tettük.

Mint már máshelyütt is leszögeztük, fiatal vívóink világbajnoki szereplése igen gyenge, s a várakozás alatti volt. Így egységesen ítélve azonban túlságosan egysíkú lenne az elbírálás, és korántsem tükrözné a helyes valót. Mert az átlagosan gyenge teljesítményen belül igenis, szép egyéni teljesítményeknek, nagyobb, távolabbi sikereket ígérő próbálkozásoknak lehettünk szemtanúi. Ez talán paradoxonnak hat — de vegyük fegyvernemenkénti igazolását.

Az idei ifjúsági világverseny

férfi tőr mezőnye

csakúgy mint a többi fegyvernemé, nem volt átlagon felül erős. Ha a többi fegyvernem közötti helyét keressük: körülbelül az első helyre tehetjük, bár nem sokkal előzi meg a női és párbajtőr mezőnyt, míg a kardverseny mezőnye erősségben és létszámában is messze ezek mögött kullogott! Jellemzője szinte ugyanaz volt, mint a másik három fegyvernemé, két-három kiemelkedő klaszszisú, már a felnőtt nemzetközi mezőnyben is számottevő versenyző, mögöttük kevésbé képzett, de tapasztaltnak mondható, versenyezni tudó vékony közép-réteg, és a nagy többség, kezdő, gyenge, de lelkes vívó. Tőrvívóink hazai eredményeit ismerve ebben a fegyvernemben úgyszólván semmiféle eredményre nem számíthattunk. A részvétel célja legfeljebb az lehetett, hogy a most szóhoz jutó fiatalokat végre kipróbáljuk nagy nemzetközi vetélkedésben is. És ezzel a meggondolással nekiindulva, a várt és kapott eredmény ha nem is számszerű értékben, de felülmúlta a várakozást. Pálmány és Szabó ugyan idegesen, és ebből kifolyólag egyszersmind gyengén is vívott, rosszul versenyzett, harmadik vívónk, Perjámosi azonban némileg meglepetésre, váratlanul csillogó versenyzői erényeket csillantott meg.

Női tőrben

már korántsem mérsékeltük ennyire reményeinket. Három vívónk közül kettő, Damásdi és Bóbis komoly esélyt kapott már idehaza is, itthoni, jobbára a felnőtt mezőnyben elért eredményei alapján. Így nem hatott meglepetésként, sőt inkább előzetes várakozásunkat látszott valóra váltani az a mód, az az eredmény, amellyel az említett két vívó versenyzett. Az első két körvívásos forduló során, majd a további, egyenes kieséses csörtékben is nagyszerű versenyzői készségről, és igen jó (az ottani színvonalat fgyelembe véve jó) technikai képzettségről adtak számot. Amikor az említett csörték folytak, a külföldi szakemberek szinte kivétel nélkül egyöntetűen valották: „Na, a magyarok megint felfedeztek két világbajnokot."

Mindez csupán azért érdemel említést, hogy megvilágítsa: Bóbis Ildikó és Damásdi Györgyi szereplése, annak ellenére, hogy a legjobb négy, a döntő kapujáig jutottak el, mégis, számunkra talán a rendkívül gyenge eredménnyel végződött világbajnokság legbiztatóbb, némi optimizmusra is alapot adó eredménye.

Az már azután megint más kérdés, hogy e két, ragyogóan vívó versenyző, éppen a négy közé jutásért folyó csörtékben nem tudta azt nyújtani, amit az előmérkőzések során. A környezetváltozás (ekkor ment át a verseny a döntő színhelyére, emelt pástra, nagy közönség elé, ceremóniával stb.) feltehetően befolyásolta őket, de vereségükben döntő az ekkor bekövetkezett pszichikai holtpont volt. Addigi nyugalmuk megszűnt, idegesen vívtak.

Damásdi kapkodóvá, Bóbis pedig végtelenül lassúvá vált — különbözőképpen nyilvánult meg náluk az idegesség. Ám egyben azonos volt: Bóbis nem tudott komolyan ellenfele lenni a francia Rousseletnek, Damásdi pedig a román Enének, a későbbi világbajnoknak. Délelőtti és koradélutáni vívásukkal azonban mindketten eséllyel szállhattak volna ekkor is harcba.

Igen érdekesen alakult, és nemcsak számunkra,

a párbajtőrverseny.

Ebben ugyancsak mindhárom vívónktól vártunk eredményt, de különösen Fenyvesi Csabától, aki az itthoni felnőtt nemzetközi versenyen már szép sikerrel szerepelt. Mégis sem ő, sem pedig Terék és Pálvölgyi nem tudott valamire való eredményt felmutatni. Pálvölgyi technikai tudása nem bizonyult elegendőnek, Terék pedig ezen felül, még versenyzőnek sem volt annyira jó mint Pálvölgyi, aki az öttusában hozzáedződött a versenyekhez.

És ebben a fegyvernemben Fenyvesi is technikai fogyatékosságainak tudhatja be váratlan kiesését! Vívómodora, a szúrós, nagy, de villámgyors mozdulatokra alapozott vívás mindaddig eredményesnek és célravezetőnek mutatkozott — és mutatkozhat a jövőben is — amíg felelőtlenül vívhatott. Erre lehetősége volt még a világbajnokság első két körvívásos fordulójában is. Ki is használta, bár némi idegesség már ekkor is járult versenyzéséhez. Amikor azonban a spanyol Manriquevel szemben, első egyenes kieséses csörtéjére felállt, és egyszerre ráébredt, hogy egyetlen csörtében kell helytállnia — idegessége átlagon felülivé vált. Fenyvesi vívómodora nem vált be Manrique ellen, és ezt bár észre kellett vennie, változtatni nem tudott rajta, mert technikai felkészültsége meglehetősen sok kívánni valót hagy maga után.

Persze minden más színben tűnhetne föl, egészen másképpen lenne értékelhető, ha ezek után, mint azt a kinti közvélemény is várta, magyar kardsiker következik. Egy világbajnoksággal a tarsolyunkban elsősorban Bóbis és Damásdi, majd Perjámosi teljesítménye is jobban megérthető lenne.

Három kardvívónk

azonban ugyancsak felvonultatta azokat a versenyzési szempontból negatív tulajdonságokat — egyik ezt, másik azt —, amit az összes többi vívónk. A szomorú csak az, hogy ők viszonylagosan jobban képzettek mint a többi fegyvernembeli versenyzőink, világbajnoki mezőnyük pedig gyengébb volt, tehát sokkal inkább esélyük volt a sikerre, mint a többieknek. Itt az a furcsa helyzet állt elő, hogy a technikailag legkevésbé képzett Kelemen tudta mind fizikai, mind szellemi értelemben egyaránt azt vívni — vagy annál is többet —, amire idehaza képes. Az egész csapatnak talán ő volt az egyetlen, a versenyre felkészült és valóban versenyre kész vívója. Jelenlegi technikai korlátai azonban meghatározták sorsát.

Torday Kálmánt viszont mindenki világbajnoknak számította kairói harmadik helye és valós tudása alapján. Sajnos, a vívásban a tudás csak akkor ér valamit, ha azt a vívó verseny közben is tudja. Torday azonban — sajnos — abba a versenyzői csoportba tartozik, amelynek tagjai csak kivételesen nyugodt és kedvező körülmények között képesek nyerni. Ilyen kivételes körülményekre pedig világbajnokságon, ahol mindenki foggal-körömmel küzd az előbbre jutásáért, számítani nem lehet. Ő gyenge ellenféllel szemben, pillanatok alatt vesztett, talán még ma sem tudja hogyan, idegei annyira felmondták a szolgálatot.

Kovács Tamásról viszont csak jót lehetne mondani. Technikailag képzett, s az idegei legalább annyira jók mint Kelemené. Úgy mozgott a páston, mint háziasszony a konyhájában, természetesen, magától értetődően, okosan, jól versenyzett. Mégsem került a legjobb négy közé, mégsem nyert, pedig tudása alkalmassá tette volna erre. Egyszerűen azért nem, mert erővel nem bírta. Már a második forduló után fáradt volt és a Lordkipanidze elleni csörtéjében éppen fáradtsága miatt adta fel lelkileg is a küzdelmet — pedig 5 : 2-re vezetett!

Ez lenne tehát a gandi világbajnokság története, magyar története, a színes papírlapok alapján, de mégsem a puszta eredményre szorítkozva.

És a tanulság?

Változtatni, módosítani kell versenyzőink felkészítésén, s mivel fiatalokról van szó: tanításán. Többet és jobban kell adnunk, mint eddig tettük — mert csak így várható újbóli élretörésünk.

Mégpedig nem a felkészítés már meglevő, egységes elvein kell változtatni. Ezek már megvannak, nem is vallottak csődöt — hiszen jóformán nem is alkalmazták. És ez a baj. Az elmondottak éppen arra világítanak rá, hogy az egységes elvek „alapján" is, mégis mennyire nem egységesen, mennyire össze-vissza készülhettek vívóink erre az összecsapásra. A mesterek, s mindazok, akik a fiatalokkal foglalkoztak, többek között nem vették figyelembe, hogy az egységes elvekben benne van az is, hogy a felkészítés, jelen esetben a tanítás során, „testre szobottan" mérjük a sportmunkát, egyénenként állapítsuk meg a szükséges munka mennyiségét és minőségét! Ha ez valóban egységesen így történt volna, akkor Kovács Tamás talán végig bírja erővel a versenyt, Fenyvesi pedig esetleg túlteszi magát idegességén a döntő pillanatban.

Nemcsak az oktatói munkát, a jelenlegi gyakorlatot kell azonban felülvizsgálnunk — hanem a versenyzővé nevelés egyéb járulékait is. Ifjúsági vívóink sokat versenyeztek ebben az évben — csak nem ifjúsági, hanem felnőtt versenyeken vettek részt. Ezeken valamennyien úgy indultak, hogy amennyiben eredményt érnek el jó, de ha kiesnek a selejtezőben, akkor sem baj. Ha a „nagyokat" megverik jó, ha kikapnak tőlük nem baj, mert hiszen azok nagyok. Hogy milyen beláthatatlan következményekkel jár az ilyenfajta versenyzés a versenyfelfogás és az egész vívó pszichikai beállítottsága szempontjából, azt csak az érzékelheti egészében, aki látta vívni és látta kikapni éppen emiatt Gandban fiataljainkat. És még valami. Azzal, hogy szinte kimondottan csak a felnőtt mezőnyben vívattuk ifjúsági vívóinkat, még egytől megfosztottuk őket: nem vívtak egyenes kieséses rendszerben! Mert a felnőtt mezőnyben rendszerint már nem jutottak el idáig, vagy ha eljutottak, legfeljebb olykor-olykor vívtak egyetlen csörtét. Ezt pedig a világbajnokságon pótolni, sajnos, nem lehet...

Jól vívó, jó versenyzőket nevelni nehéz. De meg lehet és meg kell birkóznunk ezzel a feladattal is. Persze, ez csak úgy képzelhető el, ha a fiatalokkal végzett munkára sokkal nagyobb gondot fordítunk, ha mind az egyesület, mind a válogatott kerettel végzett munkát magasabb színvonalra emeljük. A lehetőség — s a tehetség adva van. Csak élni kell vele.

Dávid Sándor

Bóbis Ildikó (középen) gandi élményeit meséli a „kollegáknak"



ATLÉTA SZEMMEL — LABDARUGÓ PROBLÉMÁKRÓL

Robert Ljulkó, többszörös szovjet 400-as és távolugró bajnok és rekorder, a nagysikerű edző és szakíró, a sport érdemes mestere érdekes és sok tekintetben a mi labdarúgásunkra is érvényes megállapításokat tett a Szovjetszkij Sport hasábjain. Cikkét az alábbiakban ismertetjük, illetve nagyrészt szóról szóra közöljük:

Nem sok labdarúgó mérkőzést láttam az utóbbi időben. Ezért megragadtam az alkalmat — időm és lehetőségem nyílott — a CSzKA—Rosztov bajnoki mérkőzés megtekintésére.

A lelátón egy szakember mellé kerültem. Mivel a mérkőzés kezdetéig még volt vagy 20 percünk, elbeszélgettünk a labdarúgásról. Mindjárt kiderült, hogy más-más szempontból szoktuk nézegetni a mérkőzéseket. Szomszédomat elsősorban a technikai ügyeskedések és a taktikai megoldások érdekelték, jómagam inkább az általános mozgás tekintetében figyelgettem, tehát annak a sportágnak, az atlétikának a szemszögéből, amelynek közel 30 évet szenteltem már az életemből.

Szomszédom ezt egy kicsit furcsának találta, s megkért, mondjam el a mérkőzés végén, mit is tapasztaltam, s egyáltalán tapasztalhattam-e valami hasznosat ilyen nézőponttal.

A mérkőzés után ott maradtunk az üres lelátón.

— No, halljuk!... — szólt szomszédom.

— Engedje meg, hogy

a bemelegítéssel

kezdjem.

Biccentett, jelezvén, hogy egyetért velem.

A szovjet csapatok — tradícióserűen — a pályán, a közönség szeme láttára melegítenek be. Amikor megjelentek a pályán, az óramutató 18.15-öt mutatott, tehát össze-vissza 15 perc állhatott rendelkezésükre. Elegendő ennyi idő bemelegítésre? A futballban különböző iramban kell futni, különböző távolságokat kell megtenni, hirtelen megállni, fordulni, futni labdával és anélkül, közben helyezkedni, rúgni állva és futtában, földön és levegőben, ugrani, fejelni. Mennyi izmot, mennyi különböző izomcsoportot érint a futballozás! Elképzelhető, hogy ezeket 15 perc alatt kellően fel lehet készíteni, be lehet melegíteni? Márpedig könnyen lehet, hogy mindjárt az első pillanatban olyan izomcsoport működésére van szükség —, amely nincs felkészítve. Nem csak rándulás, sőt, súlyosabb sérülés következhetik be —, hanem végzetes, a mérkőzés végeredményét eldöntő lemaradás, hibázás is.

Ám a látott bemelegítés nemcsak kevés, hanem hibás is volt. Néztem a fedezeteket. Laza passzolgatással kezdték, úgyszólván minden előzetes mozgás nélkül. Sem futás, sem egy kis ugrálás, sem semmi bemelegítő gyakorlat! Vagy tízszer belerúgtak a labdába és tétlenül várták, amíg az visszakerül hozzájuk, hogy megint rúgdalózhassanak egy pár pillanatot. Nagyjában ugyanígy „melegített" be a többi játékos is.

Persze tudom, hogy az edzéseken egészen más, alaposabb bemelegítést végeznek. Az ottani sokoldalúbb, hosszabb, erőteljesebb. Most miért ilyen felületes? Talán a mérkőzés folyamata alatt akarnak belejönni a játékba, a sportmozgásba? Az késő is lehet, s akkor egy hirtelen gyors futó mozdulat, egy felugrás, vagy az ellenféllel való összekoccanás kellemetlen következményekkel járhat.

Most a helytelen bemelegítés után nézzük a futballistákat mérkőzés közben. Nézzük,

hogyan futnak.

A futásnak a futballban igen nagy a szerepe. Sokkal nagyobb, mint bármely más csapatjátékban. Már csak a pálya nagy méretei miatt is. Itt hosszútávfutó képességek is kellenek, gyorsfutó képességek is. Amellett kétféle futás fordul elő. Futás labdával és labda nélkül.

Szerintem

a labda nélküli futás az alap.

Ennek helyes kivitelezése nélkül nem lehet helyes a labdával együtt történő futás sem.

Nem szabad atléta-igényekkel fellépni, nem követelhetünk olyan futó-technikát, amilyent atléta versenyzőktől látunk. Azt azonban talán meg lehetne követelni, hogy a helyes futómozgásnak legalább az elemeivel tisztában legyenek a futballisták is. Úgy fussanak, ahogy a legcélszerűbb, mert ez lesz a legeredményesebb a futballjátékban is.

Miért fut hát a futballisták tömege szinte groteszkül, idétlenül?

Pedagógia és fegyelmezés

Egy kicsit mindenki pedagógus. Akinek van gyereke, azért, akinek nincs — éppen azért. Pedagógiai elve, nézete mindenkinek van, annak is, aki nem könyvből tanulta. A nevelés módszereiről hivatásos és nem hivatásos pedagógusok között egyaránt folyik a vita. A nevelés egyik rendkívül hatásos módszeréről, a jutalmazásról nagyjából egyforma nézeteket vallanak. A fegyelmezés tekintetében azonban teljes az egyet nem értés.

Miért érdekes mindez?

Mert a sportélet hivatásos pedagógusainak, az edzőknek nevelés a mindennapi munkájuk és ezzel együtt a jutalmazás, meg a fegyelmezés. Az ő feladatuk, hogy a gondjaikra bízott versenyzőket mind szakmai, mind egyéb értelemben neveljék. És milyen bonyolult, nehéz munka ez! Nevelni a versenyzőket! Nevelni, amikor már nem gyerekek, sőt többjüknek már gyereke van. Az edző dolga, hogy gyakran olyan hibát nyesegessen le, amely korábban a tanító vagy még inkább a szülő feladata lett volna. Az edző felnőtt, önálló embereket kap, kialakult szokásokkal, nézetekkel, elképzelésekkel. És... kénytelen őket gyermekszámba venni, hiszen a sport, mint a játék egy fajtája ugyanis gyermekké változtat. Ebben az egyetlen tekintetben azonosak a különböző típusú emberek, akikkel az edzőnek foglalkoznia kell. Mégsem jelenti ez azt, hogy azonos nevezőre kerültek. Sőt! A sport, a játék még inkább felszínre juttatja a rejtett jellembeli hibáikat, s ezeknek a hibáknak kijavításához nincsenek általános receptek, pontosabban, nem lehet sablónokat alkalmazni.

Miért érdekes mindez? Mert napjainkban számos fegyelmi ügy bonyolódik a nagy nyilvánosság és a szűkebb nyilvánosság előtt. Válogatott versenyzők kerülnek fegyelmi bizottság elé, másokat bizottsági elmarasztalás nélkül „fegyelmeznek". És ez nem vet jó fényt az edzőkre, vagy szakvezetőkre sem. A fegyelmezés eszközénél csak egy szempont uralkodhat: meghozza-e a kívánt eredményt? És ha nem, — akkor felül kell bírálni a fegyelmezés eszközét, módszerét és nem szabad azzal védekezni, hogy az illető „nem nevelhető, különleges eset".

Nemrég egy világbajnokság alkalmával — a vigaszdíjban — az egyik válogatott versenyzőnk játéka, felfogása, küzdőszelleme nem érte el a várakozást, sőt — kiábrándított. Komolytalanul versenyzett. Ezért az edző — leléptette. Világbajnokságon kétségtelenül szokatlan módja ez a fegyelmezésnek, de — ha a versenyző viselkedése, küzdőmodora annyira visszatetsző — érthető. Ám itt következett a meglepetés: ez a versenyző egy másik társával, egy másik verseny-

Hol jobbra-balra dülöngélnek, hol csoszogtak. Persze akad kivétel is. Sok atléta boldog lenne, ha oly szépen, stílusosan, tehát eredményesen tudna futni, mint Ponyegyelnik. Lám tehát — lehet így is! Elgondolkozhatnának ezen edzőink. Ha tanácsra van szükségük, forduljanak bármely jobb atlétához.

Más a futás

a labdával együtt.

A szakemberek szerint rövidebb lépésre, összpontosítottabb, kompaktabb mozgásra van szükség. Lehet. A futómozgás alapvető elemei azonban nem változhatnak meg ekkor sem! Az edzéseken kell kidolgozni azt a mozgást, amely a helyes futómozdulatokat összhangba hozza a labda vezetésének problémáival. És ezt mindjárt a kezdet kezdetén kell elvégezni, akkor, amikor először találkozik labdával edzésen a fiatal futballista-jelölt. Talán már a gyerekiskolák, ifjúsági sportiskolák oktatói felelősek azért, milyen mozgást idegez be az ifjú. Bármily változatos a labdarúgó futásának formája és jellege, bármilyen mozdulatokat követel meg a hirtelen irányváltoztatás, a gyors megállás, a beleerőltetés, a lassítás, az iramváltoztatás, a felugrás — a helyesen végzett futómozgás csak még jobban elősegíti ezeknek a mozdulatoknak hatásos, eredményes, jó végrehajtását.



A vázolt sok mozgás-változtatás rendszerint egyensúlyvesztést okoz a legtöbb labdarúgónál. A futómozgás sokrétű oktatása ezt a hibát, illetve veszélyt is kiküszöbölhetné! A labdarúgók hirtelen gyors elindulása jellegében olyan mozdulat, mint az atléták (főleg a 800-as futók) félmagas rajtja. Az az érzésem, ilyesmire sem tanítják futballistáinkat.

Azután itt vannak

a felugrások!

Amit ezen a mérkőzésen etekintetben láttam, elszomorított. Sűrűn fordult elő, hogy a játék egész menetét meg lehetett volna változtatni néhány sikeres felugrással, de meg sem próbálkoztak ilyesmivel. Valószínűleg megvan az okuk, hogy a futballisták az ugró elemeket lehetőleg kizárják a játékból. Csak éppen szegényesebb lett ezzel a játékuk és sok kitűnő helyzetet, gólszerző helyzetet sem használtak ki!

Sűrűn adódott alkalom, hogy a játékos felugrásból akár fejeljen, akár lőjön, akár megállítsa a labdát. Alig próbálkoztak ilyesmivel — nyilván, mert bizonytalanok, készületlenek etekintetben.

Lehet, hogy eltúloztam egyetmást, mert hát atléta szemmel néztem, s nem is tudom másképp nézni a mérkőzéseket. Lehet, hogy tévedtem is valamiben...

Szomszédom végig hallgatott, most mosolyogva kezet szorított és így szólt:

— Ma már mindenki ért a labdarúgáshoz. Legalább is néhány részletkérdéséhez hozzá tud szólni. Ön is. Mi lenne, ha megírná benyomásait? Biztos, hogy sok edzőt legalább is gondolkodásra késztetne!

Hát megírtam...

---

számban a legjobb négy között továbbra is versenyezhetett! Azon az alapon, hogy társát nem lehet sújtani, — itt engedték továbbjátszani. Ez szerintem pedagógiai képtelenség.

A nevelési elveket nem szabad az eredményekért való harcnak alárendelni. Egy sportoló hibáját nem csökkentheti az a tény, hogy a hibát jelentős, vagy jelentéktelen versenyen követi el. A büntetés mértéke sem függhet ettől, vagy ha függ, akkor a büntetés, a fegyelmezés elveszti tényleges értelmét. A sportoló azt a következtetést vonhatja le belőle: ha eredményes szereplésre esélyes, hibás magatartás miatt sem vonják el tőle az eredményes szereplés lehetőségét.

Az imént idézett esetből feltétlenül ezt a következtetést lehet levonnia. A következetlen fegyelmezés károsabb, mintha egyáltalán nem is történik fegyelmezés.

Az edzők gyakran elkövetik azt a hibát, hogy egy-egy fegyelmi eljárástól, vagy fegyelmezéstől, vagy éppenséggel fegyelmezés-sorozattól várják a javulást. Pedig a fegyelmezés csak egy része a nevelésnek. Igaz, nagyon fontos része, de mégiscsak része, amelyhez csak végső esetben szabad nyúlni, s akkor is roppant megfontoltan és körültekintően.

Indokolt a kérdés: miért?

Egyetlen dologról nem szabad megfeledkezni: a sportoló és az edző kapcsolata kölcsönös. A siker legalább annyira az edzőé mint a sportolóé, s kudarca — legyen az sportbeli, vagy erkölcsi kudarc — legalább annyira az edző kudarca, mint a neveltjéé. Az edző lehet elkeseredett, lehet kiábrándult, lehet dühös, csak éppen hirtelen nem lehet. Nem vezetheti pillanatnyi indulat. Nincs szándékomban ezzel megvédeni a vétkeseket. Csak azt szeretném mondani, hogy az emberek annyira különbözők, s annyira különféleképpen hatnak rájuk az események! S miután az emberek oly különbözők, sokfélék a pedagógiai módszerek is, amelyekkel hozzájuk közelíthetünk. Receptek nincsenek! Vannak azonban elvek, amelyek nélkül nem lehet nevelni. Az elvek éppen azáltal lesznek elvekké, hogy alkalmazásuk mindenkire egyformán érvényes: tehát következetességet és egyenlő mércét követelnek. Versenyzőtől és eseménytől függetlenül.

Gyakran hivatkoznak arra, hogy a testi fenyítés legfőbb ellenzője, Makarenko is kénytelen volt a pofonhoz folyamodni. Tehát a sportélet ritka „makarenkoi pofonjainak" is van létjogosultsága. Vannak helyzetek, amikor a legkörültekintőbb, leghiggadtabb megfontolás is azt a bizonyos „makarenkoi pofont" tartja indokoltnak. El lehet csattannia annak a „pofonnak" tehát. De csak egyszer! S akkor is csak a legvégső helyzetben!

Réti Anna

AMIKOR gólarányon MÚLT

Az idei labdarúgó bajnokság 16. fordulója után érdekesen alakult az élcsoport az NB I-ben: Az első négy helyezettnek egyformán 20—20 pontja volt s így csak gólarányuk alapján lehetett közöttük a sorrendet megállapítani. Különösebb jelentőséget azonban senki sem tulajdonított ennek, hiszen a bajnokság végéig még igen sokszor változhat a helyzet az élen.

A sportág rajongói azonban bizonyára nem néznék közönnyel az ilyen négyes holtversenyt — mondjuk — az utolsó forduló előtt! Számolgatnák, hány gólt kell elérnie kedvenc csapatuknak, hogy gólarányát kellő mértékben javítsa, s ha ez nem sikerült, keserűen sorolják fel a bajnokság során kihagyott helyzeteket. Bajnoki mérkőzésen különben is gyakran előfordul, hogy az 1—2 góllal vezető csapat vagy védelembe vonul, vagy könnyelműsködik, s így a győzelem aránya kisebb lesz, mint amilyen lehetne. Kupamérkőzéseken, ahol pontegyenlőség esetén a két forduló összesített gólaránya számít, ilyesmi ritkán fordul elő.

A gólaránynak azonban a bajnokságban is nagy a jelentősége. A magyar bajnokság pl. 1905-ben és 1939/40-ben is gólarányon dőlt el, mindkétszer óriási izgalmak és viták, vádak, gyanúsítgatások, sőt fegyelmi ítéletek közepette.

Igen érdekesen alakult a gólarány „jóvoltából" az 1947/48-as labdarúgó bajnokság is. Az utolsó előtti fordulóban a Csepel és a Ferencváros 50—50 ponttal állt az élen, mögöttük a Vasas csapata 49 ponttal és mindkettőnél jobb gólaránnyal. A sors szeszélyéből a bajnokságot eldöntő Csepel—Ferencváros mérkőzés az utolsó fordulóra maradt. Döntetlen esetén könnyen előfordulhatott volna, hogy a Vasas lesz az első, mert győzelme várható volt. A Vasas győzött is, de a rangadó a Csepel győzelmével végződött, 4:3 arányban! Így nehezen ugyan, de a Csepel nyerte a bajnokságot.

Magyar viszonylatban a gólarány kérdése sokkal jelentősebb *vízilabdázóink* esetében. Érdekes módon eddig minden jelentős körmérkőzéses versenyen, ahol a magyar csapat egyenlő pontszámot ért el valamelyik ellenfelével szemben, gólaránya alapján meg is előzte azt.

Először *a berlini olimpián* értünk el egyenlő pontszámot a németekkel, miután 2:2-re végeztünk velük. Az utolsó előtti forduló előtt a magyar csapat gólaránya 5:2 volt, a németeké 10:3. Először a németek játszottak a belgákkal. A németek már 4:0-ra vezettek, amikor a belgák elhibáztak egy négyméterest! Végül is szépítettek, 4:1 lett a végeredmény. A magyar csapat taktikája ezek után az volt a franciák ellen, hogy lehetőleg ne kapjunk gólt. 4:0-ás vezetésünk után a játékvezető az egyik magyar játékost kiállította. Szünetben megindult a vita a további taktikáról. *Ha beengedünk a játék elején egy gólt, a csapatunk kiegészül, de akkor legalább 6:1-re kell győznünk.* A másik vélemény szerint *tartani kell az eredményt emberhátránnyal is.* Végül is az utóbbi mellett döntöttek fiaink, tartották a labdát, még támadásra is futotta erejükből s végül 5:0-ra győztek.

Az 1963. évi jégkorong VB gólkülönbségének alakulása a döntő előtt:

Ha akkor:	5. az NDK	5. Finnország	5. az Egy. Áll.
a szovjet gólarány	16:3	10:4	13:3
a szovjet gólkülönbség	13	6	10
a svéd gólarány	11:3	10:2	23:4
a svéd gólkülönbség	8	8	19

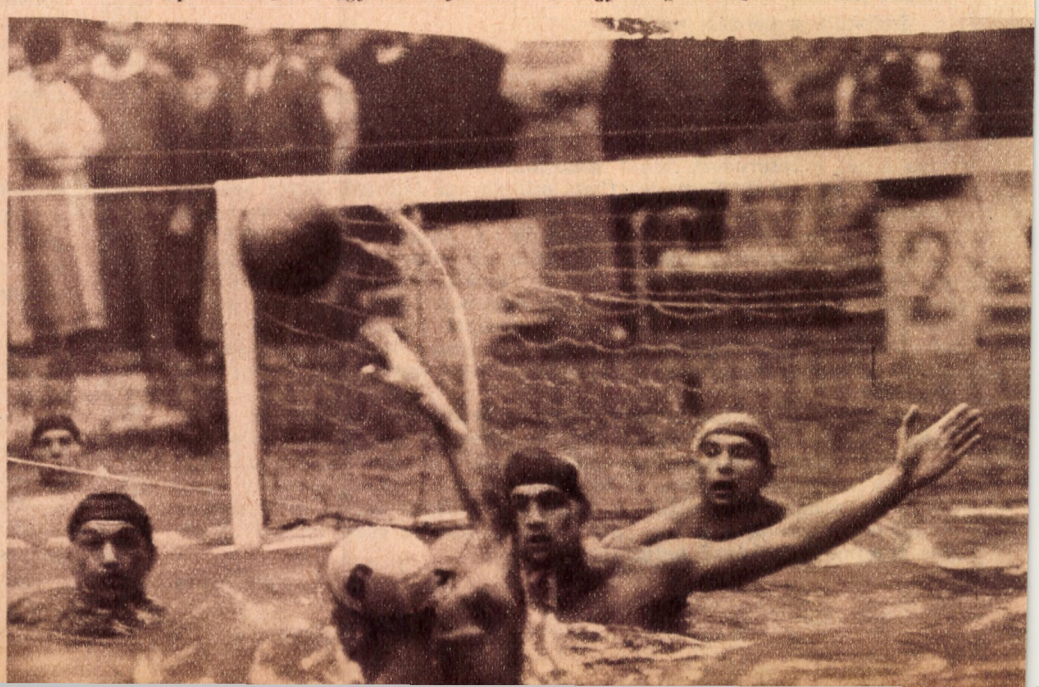
Érdekesen alakult a helyzet 1952-ben Helsinkiben, az olimpián. Itt a jugoszlávokkal ért el döntetlent válogatottunk, de gólaránnyal elsők lettünk.

1954-ben, Torinóban az EB-on megismétlődött a helyzet. A jugoszlávokkal 3:3-at játszott válogatottunk, Jugoszlávia Olaszországot 3:1-re, Magyarország Hollandiát 8:3-ra verte. A II. félidőbeli könnyelműsködés (félidőben még 5:1 volt az eredmény) nehéz helyzetbe hozta a csapatot. Mivel a jugoszlávok 4:0-ra győztek a hollandok ellen, *ki lehetett számolni, mennyire kell győznünk Olaszország ellen.* Legalább 5:0, vagy 7:1 kellett az elsőségünkhöz. Mivel a magyar válogatott előzőleg elért eredménye 7:2 és 6:3 volt az olaszok ellen, a szakemberek nem sok valószínűséget adtak ilyen arányú magyar győzelemnek. 2:0 után emberelőnnyel az olaszok 2:1-re javítottak! És mégis sikerült. 4:1-es félidő után 7:1-re feljött a magyar csapat, s egy kihagyott olasz helyzet után 8:1-re győzött.

A lipcsei EB-on is érdekes szerepe volt a gólaránynak. A magyar csapat pontveszteség nélkül állt az utolsó forduló előtt 4 ponttal a 2 pontos Szovjetunió előtt. Az első hely szempontjából döntő jelentőségű magyar-szovjet mérkőzés azonban még hátra volt. Győzelmünk, vagy döntetlen esetén a mieink az elsők, akármilyen kis gólkülönbségű vereségünk esetén azonban a Szovjetunió válogatottjának lett volna jobb a gólaránya. Ez első pillanatban érthetetlennek tűnik, hiszen a mérkőzés előtt a magyar gólarány 7:5, a szovjet 5:5 volt. *Egy gólkülönbségű vereségünk esetén azonban* a szovjet csapat adott és kapott góljainak száma eggyel kevesebb lett volna a magyar csapat megfelelő góljai számánál, s ez már azt jelenti, hogy *jobb a gólarányuk is.* Mert pl. 6:5 jobb, mint 7:6 stb.

Míg a labdarúgásban, vízilabdázásban a holtversenyeket a gólarány dönti el, addig kosárlabdában, jégkorongozásban a kosár-, illetve *a gólkülönbség.*

A lipcsei EB-n a magyar—szovjet mérkőzés egyik izgalmas jelenete



A különböző jégkorong VB-ken és OB-ken többször is gólkülönbségen dőlt el az elsőség. *Olyan izgalmas körülmények között azonban, mint az 1963-as stockholmi VB-n, talán még sohasem!*

Az izgalom itt is az utolsó forduló előtt érte el tetőfokát. Svédország válogatottja állt az első helyen 12 ponttal, mögötte a Szovjetunió válogatottja 10 ponttal. Hátra volt még az 5. hely szempontjából jelentős Egy. Áll.—NDK mérkőzés, valamint a Csehszlovákia—Svédország és a Szovjetunió—Kanada találkozó.

Ha Svédország veszít és a Szovjetunió győz, akkor kettőjük közül az az első, amelyiknek nagyobb a gólkülönbsége. Ez pedig, akármilyen abszurdumnak is tűnik, az Egy. Áll.—NDK mérkőzés eredményétől is függött! A szabályok szerint *a gólkülönbség kiszámításához ugyanis csak az első öt helyezett ellen elért eredményt kellett figyelembe venni.* Az 5. helyre azonban még három csapat pályázott: az Egy. Áll.—NDK mérkőzés győztese, vagy döntetlen esetén Finnország!

Megindult a számítgatás. Ennek adatait a fenti táblázat mutatja.

Először az 5. hely kérdése tisztázódott. Ezt *Finnország szerezte meg.* Ezután Csehszlovákia 3:1-re legyőzte az addig veretlen Svédországot. Ez Csehszlovákia 3. helyét jelentette és egyben azt, hogy a svédek gólaránya 11:5-re romlott, gólkülönbsége pedig 6 lett, tehát egyforma a Szovjetunióéval. A szovjet csapat elsőségéhez ezek után az kellett, hogy Kanadát — bármilyen gólaránnyal, tehát akár 1:0-ra is — legyőzze. 4:0-ra sikerült győznie s így lett első a szovjet válogatott.

Minden idők legizgalmasabb VB-jéről beszélhetnénk, ha az Egy. Áll. csapata végez az 5. helyen! Ebben az esetben, mint az a táblázatból is kiderül, Svédország csapatának lényegesen nagyobb lett volna a gólkülönbsége, mint a Szovjetuniónak. A svédek elromlott gólkülönbsége ugyanis akkor is 17, a szovjet megjavult végső gólkülönbsége pedig csak 14 lett volna.

Sümegi László
gimnáziumi tanár
Gyula

Három „öreg" futballista jótanácsai



Masopust

Évszázadok óta foglalkoztatja az emberiséget a kérdés: hogyan maradhatunk sokáig fiatalok, hogyan élhetünk tovább. Ez a téma állandóan érdekelte és érdekli a fiatalokat és öregeket egyaránt. Sokféle elméletet dolgoztak ki arról, hogy mi az örök ifjúság titka és hogyan lehet sokáig élni. Egyesek arra esküsznek, hogy ha valaki nem dohányzik és nem iszik, akkor megtalálja a varázsszert, mások azon a véleményen vannak, hogy késő öregségig kell dolgozni és nem szabad semmi miatt idegeskedni — s akkor, ha éveit számítva öreg is valaki, mégis fiatal marad. Bizonyos öröklestani szabályok is befolyásolják az életkort. A hosszúéletű szülők gyermekei rendszerint szintén sokáig élnek. Az újabbkori elméletek azonban egy kérdésben általában egyetértenek: a rendszeres tornázás és sport meghosszabbítja a fizikai fiatalságot és meglassítja az öregkor normális fejlődésmenetének érvényesülését.

Ki lenne hivatottabb, hogy hozzászóljon ehhez a témához — teszi fel a kérdést a csehszlovák szakszervezetek lapja és azonnal válaszol is: a csehszlovák labdarúgóválogatott három legidősebb játékosa, a 32 éves Pluskal, a 31 éves Novak és a szintén 31 éves Masopust. Mindhárman a prágai Dukla tagjai. Ez a kitűnő csapat hatszor nyerte meg a csehszlovák labdarúgó-bajnokságot és kétszer nyerte a New York-i labdarúgó tornát. Novak a válogatott csapat kapitánya, akit többször úgy emlegettek, mint az eszményi világválogatott legjobb balhátvédje. Masopust a múltévi chilei világbajnokságon egyhangúan kivívta a világ legjobb balfedezetének a címét. A legfeltűnőbb az, hogy ennek a három élsportolónak a teljesítőképessége — eltekintve kisebb ingadozásoktól — az elmúlt években nem csökkent, hanem éppen ellenkezőleg az évek múlásával növekedett. Ez bizony nagy ritkaság.

De mi a titka az örökké ifjú sportolónak?

Hallgassuk meg mindenekelőtt Masopust véleményét: „Nálunk a klubban igen nagy gondot fordítanak az edzések keménységére és előírásszerű megtartására, egyáltalán nincsenek figyelemmel a játékos életkorára. Az edzések annyira intenzívek, hogy talán egyszerűen nincs időnk a megöregedésre. De hiába minden, ha a sportoló nem folytat megfelelő életmódot."

És mit mond erről Novak, akit csehszlovák sportkörökben a helyes életmód mintaképének tekintenek:

„Egy sportoló, akinek megvan a tehetsége, ügyessége és ereje, mégis kénytelen befejezni sport-pályafutását 25 éves korában, ha nincs nagyon erős akarata és nem tud lemondani különféle élvezetekről. A mi csapatunkban jóformán senkisem dohányzik, és évenként egyszer vagy kétszer iszunk egy pohár bort valamilyen ünnepélyes alkalommal."

— De senkise higgye, hogy mi csupa angyalok, vagy szerzetesek vagyunk — veti közbe mosolyogva Pluskal. — Nálunk a fegyelem önkéntes, mindenki magát ellenőrzi. Vannak olyan fiatal, húsz év körüli játékosok, akik bizony csak nehezen szoktak hozzá az ilyen életmódhoz. De ők is kénytelenek voltak gyorsan alkalmazkodni, mert különben nem jöttek volna ki velünk."

Masopust a helyes életmód két lényeges elemének a sok alvást és a helyes táplálkozást jelölte meg. 10—12 órai alvás szükséges ahhoz, hogy az idegek megerősödjenek és ismét új erőkkel töltsék meg a testet. És azután: helyesen és szabályszerű időközökben enni. A helyes étkezés azt jelenti, hogy semmi tésztanemű, semmi édesség, de annál több kompót, gyümölcs, főzelék és a húshoz burgonya, vagy rizs. Erős testi igénybevétel előtt csak könnyű, de erőt adó ételek, mint például erőleves, borjúhús rizzsel stb.

A sportolók elmondották, hogy az edzéseken meglehetősen sokat veszítenek testsúlyukból. Az időjárástól függően 2—2,5 kg-ot. Pluskal egy 35 fokos meleg nyári napon 3,25 kg-mal lett kevesebb az edzés előtti súlyánál.

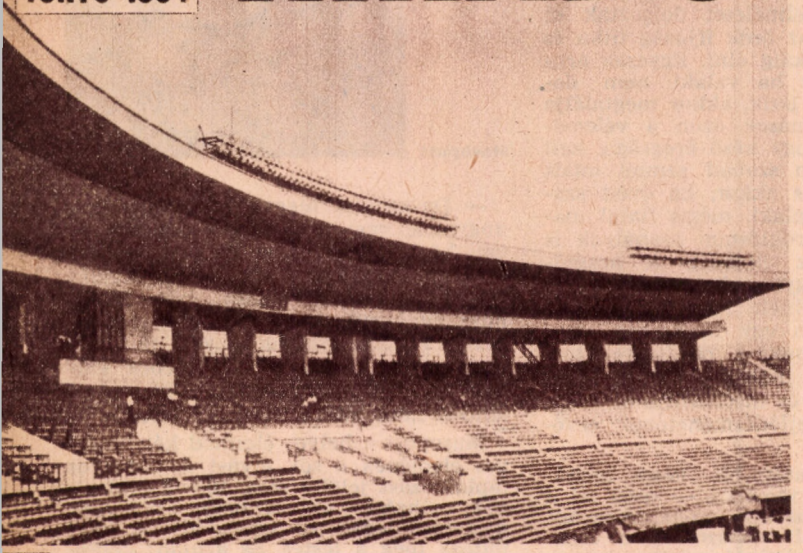
Mindez nagyon szép és jó — mondják sokan — szép és jó a válogatott csapat legkitűnőbb játékosainak, de mit tegyen a közönséges halandó, aki az irodában, vagy a gyárban tölti életének jórészét.

Orvosok vallják és a sportolók megerősítik, hogy a mai kor embere nem magától hal meg, hanem megöli magát. Ez alatt azt értik, hogy az emberek általában keveset mozognak, sokat ülnek és semmiféle sportot nem űznek. Novak például azon a véleményen van, hogy mindenkinek naponként legalább egy órát kellene sportolnia. Senkinek sem lenne szabad azt mondania, hogy én ehhez öreg, gyenge, kövér vagy lassú vagyok, sőt hogy erre nincs időm. Mindenki megtalálhatja azt a sportot, amely megfelel korának és testi felépítésének. Ha más nem is, de a természetjárás és az úszás minden normális, egészséges ember számára megfelelő.

A válogatott három „legöregebb" tagja természetesen még nem gondol arra, hogy búcsút mond a válogatottságnak. Már most szövik a terveket az 1966. évi londoni labdarúgó-világbajnokságra. Akkor 35 és 36 évesek lesznek, de életkorukat igazán nem tekintik *akadály*nak.

TOKYO 1964

VILÁG HIRADÓ



8000 részvevőre számítanak Tokióban

A XVIII. Nyári Olimpiai Játékokat 1964. október 10-től 24-ig rendezik meg Tokióban. Ez alatt a 15 nap alatt bonyolítják le húsz sportágban a versenyeket, szemben a római 18 sportággal, mert a római olimpián még nem szerepelt a cselgáncs és a röplabda. Amint növekedett az olimpiai játékokon a sportágak száma, ugyanúgy, illetve még sokkal nagyobb iramban növekedett a játékokon részvevő sportolók száma. Az 1896-os athéni olimpiának még csak 285 versenyzője volt, Rómában pedig már 85 ország 5902 versenyzője szerepelt. Menynyi lesz Tokióban a versenyzők száma? Az olimpiai játékok szervezői arra számítanak, hogy versenyzőkkel, kísérőkkel együtt mintegy 8000 részvevője lesz a tokiói olimpiai játékoknak.

A japán főváros gondjai

Tokió ma már olyan képet mutat, mint egy óriási műhely. Eddig kellett és ezután kell létrehozni, alkalmassá tenni, illetve kijavítani azokat az épületeket és sportlétesítményeket, ahol lebonyolítják majd a húsz sportág küzdelmeit. Ezenkívül gondoskodni kell a versenyzők elszállásolásáról, étkeztetéséről, edzési lehetőségéről, szállításáról, nem beszélve a Tokióba özönlő több tízezernyi vendégseregnek — japánnak és külföldinek — az elszállásolásáról.

A sportlétesítmények megépítése csak egy része annak a hatalmas városrendezési tervnek, amely az olimpiai játékokra megváltoztatja a japán főváros képét. Az olimpiai játékok központja a Meiji templom parkjában lesz. Ezt a templomot Mucsuhito császár tiszteletére emelték, aki bevezette Japánban a parlamentáris kormányzást. A Meiji parkot az olimpiai játékok idején Olimpiai Parknak hívják majd. Ebben a parkban építették fel az olimpiai stadiont, amelyet a III. Ázsiai Játékok alkalmával avattak fel 1958-ban. Itt rendezik az ünnepélyes nyitó és záró ünnepséget, valamint az atlétikai versenyeket. Befogadó képességét a mostani 70 000-ről, amelyből 55 000 az ülőhely, 100 000-re növelik. Ez a stadion foglalja magában a tornacsarnokot 5000 nézővel, a fedett uszodát, ahol a vi mérkőzéseket is lebonyolítják 3000 nézővel. Ezt az uszó kítják majd át az ökölvívó mérkőzések színterévé é 5000 embert tudnak benne elhelyezni. A Csicsibu herce nevezett stadionban tartják a labdarúgó mérkőzéseket. 10 000 néző számára lesz hely. A többi versenyszámo ban az olimpiai falu körzetében, 5—60 kilométer távo bonyolítják le. A vívást az 5 kilométer messze fekvő S ban rendezik, a Vaszeda-egyetem oszlopcsarnokában. A párversenyek színhelye Asiojiban lesz. Ez a 160 000 lako 40 kilométerre fekszik az olimpiai falutól. A lovasver a híres Fuzsi-hegy lábánál tartják a Baji parkban. A versenyek színhelyéül a Toda városka melletti folyót s ki, míg a vitorlás versenyeket az Enosima szigettől fekvő sonani kikötő hosszában rendezik, mely 60 kil délre van a fővárostól.

Maga az olimpiai falu a Meiji park közvetlen k terül el, két kilométerre az olimpiai stadiontól. Ezen a tárnyi területen megelőzően az amerikai haderő állo a japán—amerikai katonai szerződés értelmében. Az kaiak hozzájárultak a terület átadásához a japán h részére. A létesítmények 80%-a itt már készen van. Az sokat kétféle típusú lakásban helyezik el. Egyrészt házakban, másrészt hotelszerű épületekben. A 15 h épület mindegyikének 4 emelete és 16 szobája van, e 3—4 személy számára. A 250 pavilonszerű épület mín ben 2—3 szoba lesz egyenként 6—7, vagy 8—9 személy társalgóval és fürdőszobával.

Tokió szállodáinak befogadóképessége egyelőre n gendő ahhoz, hogy azokban elhelyezzék a mintegy becsülhető külföldi és hazai vendégeket. Arra gondoln a különféle kollégiumokat, magánházakat, sőt még a k horgonyzó hajókat is felhasználják a vendégek elszállá

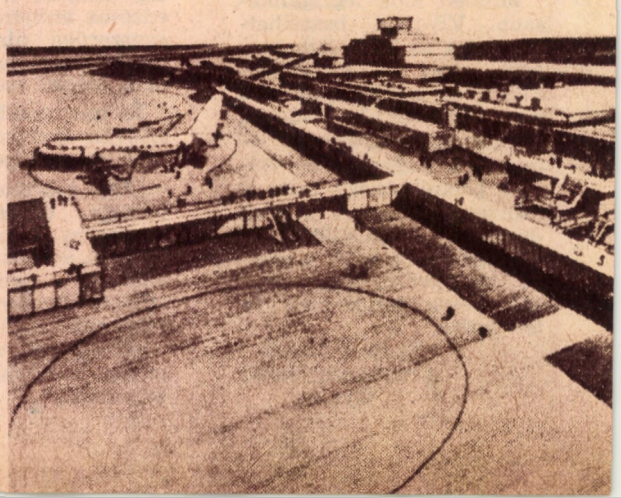
Tokió lakóinak száma különben több, mint tízmi fővárosban közlekedő gépkocsik száma 700 000.

Az új repülőtér

A Tokió—Hanada-i új, nemzetközi repülőtér egye csak kicsinyített formában — maketton, melyről alsó készült —, látható. Ez év augusztusában azonban má hatnak itt az első gépek. A hatemeletes épületet úg ték, hogy óránként 200 embert fogadhat be. A repü futópályája 3000 méternél hosszabb lesz és így a le gépek is igénybevehetik. Az olimpia idején a hanada teret függővasút köti majd össze Tokió központjával é alatt szállítja a város szívébe az utasokat.

A cselgáncs hegemónia

Japánban még mindig nem hegedtek be azok amelyeket az 1961. évi párizsi cselgáncs világbajnok a japánok büszkeségén. Gaesink, a holland óriás ell japánok nem tudtak megfelelő alkatú és súlyú csel állítani és ezzel egy pillanatra megingott világelsős Tokióban szépíteni akarnak és most keresik-kutatják sink-típusú óriásokat. Közben viszont az utánpótlást i — hogy a távolabbi jövőben ne érhesse őket hasonló len meglepetés. Erre vonatkozó jobboldali képünk is nyítja . . .







Az angol UEFA-győzelem dióhéjban

Az angolok nagy becsvággyal készülődtek az idei UEFA ifjúsági labdarúgó tornára, vagy ahogy ők nevezték az „angliai kis világbajnokságra".

— A két legutóbbi tornán, 1961-ben Portugáliában és 1962-ben Romániában a hazai csapat győzött. Miért ne sikerülhetne nekünk is? — mondogatták az angol szakvezetők.

És valóban sikerült. Billy Wright és Pat Welton vette kezébe az angol ifiket és ütőképes csapatot kovácsolt belőlük.

A győzelemhez az út a csoportmérkőzéseken át vezetett. Az angolok a C-csoport győzteseként 10:0-ás gólaránnyal, játszi könnyedséggel jutottak az elődöntőbe.

Az első kép a szovjet csapat elleni mérkőzést örökítette meg. A White Hart-lane stadionban a szovjet balhátvéd Szergejev fejjel ment az angol balösszekötő Sadler (fehér mezben) elől.

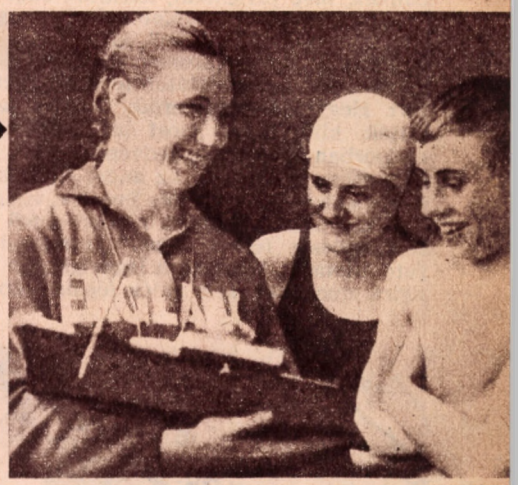
Az elődöntőben, a londoni White City stadionban, 25 ezer szurkoló tombolt, amikor Sissons belőtte a skótoknak azt a gólt, amely egyben a döntőbejutást jelentette.

A kép is éppen Sissons (jobb oldalt) egyik akcióját örökítette meg. Egy beadását csak üggyel-bajjal tudja semlegesíteni Parkes, a skótok jobbhátvédje.

A döntő egyébként, amelyet az angolok az észak-írekkel vívtak, 4:0-ás angol győzelmet hozott és ezzel a hazai csapat 15:0-ás gólaránnyal lett első.



Anita edző lett



Hát mégis igaz? A legutóbbi időben egymásnak ellentmondó hírek jelentek meg Anita Lonsbrough sport-jövőjéről. Egyesek azt állították, hogy folytatja a versenyzést, mások pedig, hogy abbahagyja. Ez utóbbi bizonyult igaznak: az angol úszás „királynője", a 200 m-es mellúszás római aranyérmese, a 220 y-os mellúszás jelenlegi világcsúcstartója, megszámlálhatatlan győzelmi trófeája mellé a vitrinbe zárta tehát koronáját is. És már be is mutatkozott új szerepkörében — mint a Loughborough College új edzője. Íme a kép is bizonyítja: két tanítványával, Valerie Steele-el és David Finnegan-nal látjuk őt. Bert Kinnear, az angol szövetségi edző szerint Anita legalább olyan jó edzőnek igérkezik, mint amilyen úszó volt.

Kubában tanítottak



A nemzetközi sportbarátság keretében hosszabb időt töltött Kubában két román atlétanő, Balázs Jolán, a magasugró és Maria Diaconescu, a gerelyhajító. Tanították, oktatták a kubai sportolókat, előadásokat és bemutatókat tartottak Havannában. Íme: Balázs Jolán jótanácsokat ad a kubai Aleida Polledo futónőnek.



A kor nem számít

Joe Deakin — fut. Amiben az az érdekes, hogy ez a Deakin ma 84 éves — és az 1908. évi olimpián a 3 mérföldes (4882 m) távfutó csapatversenyben ő győzött 14 p. 39,6 mp-es idővel, biztosítva az angol csapat olimpiai bajnokságát az amerikai, a francia és a többi nemzet csapatai előtt. Most Deakin, aki angol akadályfutó bajnok is volt s soha a távfutással nem hagyott föl, egy old-boy akadályversenyen bizonyította be a sport éltető, erősítő hatását.



Divat?... Láz?... ÉLETELEM

AZ ÚJZÉLANDI FUTÓK TITKA

Akkorát még senki sem ugrott előre a sportvetélkedések utóbbi esztendei alatt, mint amekkorát az újzélandi távfutó sport. Tulajdonképpen nem is a futók kezdték meg a kirobbanást, hanem *Read*, a gyalogló, melbourni győzelmével. Azután jöttek a futók, a távfutók, olyan tömegben és olyan eredményekkel, hogy *Burleson*, az Egyesült Államok volt középtávfutó bajnoka, amikor ott járt, így összegezte véleményét: *„Újzéland a világ hosszútávfutó sportjának szíve!"*

Cikkek, tanulmányok tömege foglalkozott a kérdéssel, mi lendítette fel Újzéland távfutó sportját. A sok tudományos írás egyike sem közelítette meg azonban az igazságot — szerintünk — annyira, mint az a riport-szerű beszámoló, amely a londoni World Sport ezidei márciusi számában jelent meg.

Ezt a cikket a lap felkérésére egy újzélandi újságíró írta. A szerző, *Normann Harris* versenyző társa volt *Arthur Lydiard*-nak, az újzélandi válogatott atléták edzőjének, s a cikkben található megállapításaira nyilván döntően *Lydiard* megjegyzései, tanácsai bátorították fel.

Mit ír *Harris*? Azt írja, hogy *az újzélandi távfutás előretörésének természeti adottságokból eredő indítékai vannak, meg pszichikai, lélektani okai is.*

A természetadta előfeltételnek, vagy adottságnak a neve *„Waitakara Ranges"*. Mi ez? Egy vidéknek a neve. Aucklandtól, a fővárostól a nyugati, vadregényes tengerpart felé menet félúton terül el, illetve a tengerpartig tart. Hegyes-dombos, erdős, sziklás terület. Eleinte turisták, kirándulók, most pedig már minden sportoló, elsősorban a távfutók kedvenc terepe. Itt készült túráira még maga *Hillary* is, az angol Himalaya expedíció legsikeresebb tagja, a Mount Everest „világrekorder" csúcsának megmászója. Aligha találhat ennél kedvezőbb terepet felkészülésre félmérföldesektől marathoni versenyzőkig futó atléta. A Waitakara legmagasabb pontja 360 méternyire emelkedik ki a vidék legalacsonyabb szintjétől. *Ez a csúcs a Waiatarua*, egy maori falu közelében. Amikor a terepen való edzés régi angol divatját (és elvét) felújították, s az ausztrálok, Ceruttyék, majd mások az edzéseik zömét, főleg az előkészítő edzéseket egészen a formábahozó edzések végéig kint a szabadban, erdőn, mezőn, homokon, dombokon folytatták, az újzélandiak is keresni kezdtek változatos, kedvező természeti viszonyokban gazdag terepet. *Lydiard mester 1950-ben „fedezte fel" a Waitakara Rangest.*



Peter Snell, a római 800-as győztese a Waiataruán

— Ennél alkalmasabb terep nincs, nem is lehet a világon! -- mondta és ide vitte tanítványait, akiket hamarosan minden sportedző, majd minden iskola testnevelő tanára, végül szinte egész Újzéland követett. Itt edzett *Murray Hallberg*, majd *Peter Snell*, a két olimpiai győztes is. Vasárnap reggelenként az iskolás fiúk egész raja keresi fel ezt a vidéket. A cikkíró az egyik futkározó „falka" élén *Lydiard* mester 16 éves fiát, Garyt fedezte fel. A fiúk 3 óra hosszat edzenek, ennyi alatt teszik meg az immár hagyományossá vált Waiatarua útvonalat, melyet a felnőttek általában 2 és fél óra alatt futnak be, a táv rekordja pedig 2 óra 4 perc.

A Waiatarua futásnak *eleinte több szokott útvonala volt.* Régebben egy sziklás ösvényt kedveltek, amely lekanyarodik a tengerpartra. Itt csak libasorban lehet egymás után futni, nem minden veszély nélkül. Mikor aztán egyszer a viharossá vált tenger elsodort egy futót — azóta nem használják ezt az útvonalat.

Most *kétféle útvonalat kedvelnek.* Az egyik a kitaposott úton halad végig. Ez a könnyebbik útvonal. Mások azonban *keresztül vágnak az erdőn.* Ember legyen a talpán, aki itt megbirkózik a természeti akadályokkal. Rohanó hegyi patakon, tüskés bozóton, sűrűn benőtt terepen vág keresztül a futó, s csak néha-néha akad jobb útra és gyér turistajelzésre, amelyek megnyugtatják, hogy mégis csak eljut valaha a célig...

A tavalyi atlétikai idény is Waiatarua terepfutással kezdődött. Példátlan népszerű ez a verseny. *Lydiard* mester házánál kezdődik az útvonal, amelyet *R. G. Fock Hallberg*, az olimpiai győztes 58 éves édesapja jelölt ki, majd maga is végigfutotta, egy 12 éves fiú társaságában. (A versenyzők egyenként vagy csoportokban indulnak.) *Egy nő is végigfutotta a távot. Marion Simpsonnak* hívják, 20 éves egyetemista, aki merő szórakozásból futkározott a fiúkollégáival együtt a Waitakara vidéken, s most a versenybe is beszállt. Később egy marathoni futóversenyre is benevezett, s csak egyetemi elfoglaltsága miatt lépett vissza.

A marathoni futás, a terepfutás egyébként szinte *nem is divat, de már láz, valósággal járvány Újzélandban.* Futni, futni! Százan és százan indulnak a sűrűn tartott 2—3 órás távfutó versenyeken a Waitakarán megedzett sportolók, nem csak atléták, hanem a legkülönbözőbb sportok hívei. Sőt! A futóláz, a futás kondicionális hasznosságába vetett hit annyira általános Újzélandban, hogy szinte nem is járnak — csak futnak. Fut a gyerek otthonról az iskolába, futva teszi meg útját lakásától a munkahelyéig a dolgozó, a munkás, a tisztviselő. Meg-



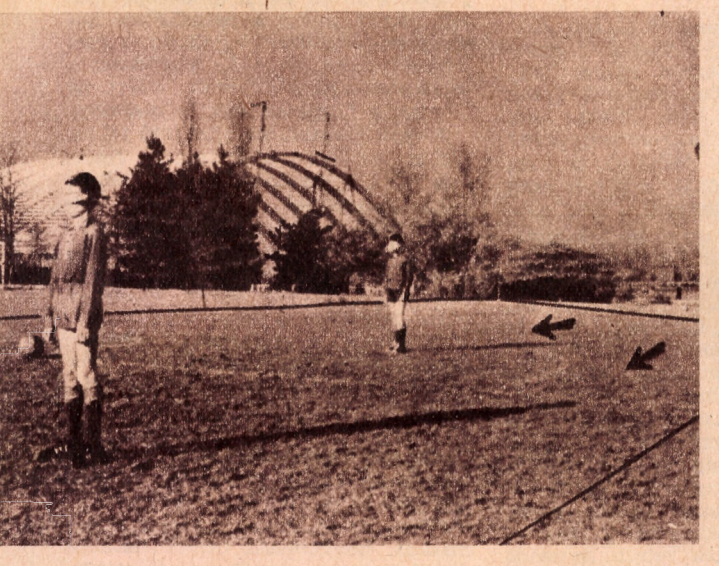
említ *Harris* beszámolója egy *L. C. Baker* nevű 57 éves banktisztviselőt, aki *minden reggel lefut 24 kilométert, majd fürdik, úszkál és csak ezután megy a hivatalába.* (Holott gyerekkora óta az az orvosok megállapítása, hogy gyenge a szíve.)

A távfutó láz még egyre fokozódik. Az Owairaka Club (Snell és Hallberg egyesülete) 40 versenyzőt küldött a marathoni bajnokság népes mezőnyébe. (Közülük 35 végig is futotta a távot!)

Mikor egy ifjú titán újságíró a közelmúltban megkérdezte *Lydiardot*, hogy mivel magyarázza az újzélandi sikereket, a mester azt mondta, *jöjjön vele, fussák végig együtt a 22 mérföldes Waiatarua távot, majd megérti.* Végigfutotta, megértette... Csak a riportját nem tudta egy héten belül megírni... mert se lábát, se karját nem tudta mozgatni utána... De aztán maga is felcsapott Waitakara rajongójának és fut, fut, fut, mint Újzélandban mindenki, aki ép és egészséges.

Ki küszködik gátlásokkal,

kinek erőszakos a természete?



Külföldön egyre több kísérletet végeznek annak megállapítására, hogy a gondolkodás milyen szerepet játszik a tevékenység kialakításában. A különféle elektroenkefalogrammos vizsgálatok kimutatják az agy elektromos tevékenységét felfokozott szellemi munka közben és nyugalmi állapotban, de a szakértők keresik annak a módját, hogy ilyen drága és bonyolult műszerek nélkül is összefüggéseket állapítsanak meg a gondolkodás és a fizikai tevékenység között. Chappuis francia professzor egyszerű eszközökkel több ilyen kísérlet-sorozatot végzett.

Kísérleti alanyait 11—13, 14—17 és 17—20 éves fiatalok közül válogatta ki. A feladat az volt, hogy mindegyik fiatalnak 50 métert kellett futnia bekötött szemmel. A futás előtt mindegyik fiút a kiindulási ponthoz vezették, ott megmutatták neki az 50 méter távolságra letűzött jelző botot, és mindegyiknek át kellett gondolnia, hogy mennyit kell futnia addig a botig. Ezután bekötötték a fiúk szemét, akik adott jelre elindultak és akkor álltak meg, amikor úgy érezték, hogy 50 métert futottak már.

A gondosan feldolgozott adatok azt bizonyították, hogy a 11—13 éves fiúknál még igen nagyok voltak a kilengések, vagyis nagy volt a diszharmónia gondolat és cselekvés között. A következő korosztálynál a helyzet már lényegesen javult, míg a 17—20 év közötti fiataloknál már majdnem tökéletes volt a harmónia gondolat és végrehajtás között.

Ebből a kísérlet-sorozatból a professzor egy másik következtetést is levont, még pedig abból a tényből, hogy a zsinórmértékül elfogadott vonaltól a kísérleti alany mennyire tért el jobbra vagy balra. Az eltérés fokától függően a következő hat csoportba osztotta a kísérleti alanyokat:

1. Akik —5+5 méter között maradtak, azok a kiegyensúlyozott egyéniségek, józan ítélőképességgel és fejlett kritikai szellemmel.

2. Akik 5—10 méterre tértek el a vonaltól jobbra, azok Yung kifejezésével élve az extravertált egyéniségek. Ezek a „motoremberek", akiknél azonban a tevékenységet még az egészséges ítélőképesség féken tartja.

3. Akik 10 méteren túl tértek el jobbra, azok már erősen extravertált egyéniségek. Ezek gyakran jelhajszolják magukat és mentesek minden gátlástól.

4. Akik 25 méteren túl tértek el jobbra, azok a társadalom legerőszakosabb, legimpulzívabb egyéniségei, akik hajlandók minden meggondolás nélkül cselekedni.

5. Akik 5—10 méterre tértek el balra, azok az introvertált egyéniségek, akiknél még jól megalapozott az ítélőképesség.

6. Akik 10 méteren túl tértek el balra a vonaltól, azoknál az introvertált magatartást már nem hozza egyensúlyba az ész és ez a magatartás átcsap a másik irányú szélsőségbe.

Végül érdekes összefüggéseket állapított meg a professzor az elindulás és a megállás módja között a vizsgált egyének jellemére vonatkozóan.

Azok a kísérleti alanyok, akik mindjárt a jelzés pillanatában elindultak, általában egy kicsit jobbra tértek el a vonaltól és 50 méter körül álltak meg. Ezek voltak az extravertált, impulzív típusok.

Azok a kísérleti alanyok, akik az indulásnál késlekedtek, haboztak, általában balfelé tartottak és rendszerint nem tették meg az 50 métert. Ezek voltak az introvertált, gátlásokkal küzdő egyéniségek.

Grafikonokban mutatták ki mindazoknak a kísérleteknek a százalékos eredményeit, amelyeket a 12 éves korú európai gyermekek és ugyanilyen korú muzulmán gyermekek között végeztek.

A professzor megjegyzi, hogy a látszat szerint a muzulmán kísérleti alanyok helyzetüknél fogva eleve több gátlással küzdenek, mint az európaiak, de a rendszeres kutatás bebizonyította, hogy ennek a gátlásnak az elvi cka a fiziológiai korkülönbségben keresendő. Ezenkívül a kísérletek azt is megmutatták, hogy a családi légkör és környezet döntő szerepet játszik a gyermek jellemének a fejlődésében és a muzulmán társadalomban az atyai tekintély még hamisítatlan fényében ragyog. Ez természetesen rányomja bélyegét a gyermek jellemének a fejlődésére. Ugyanez vonatkozik nagy általánosságban a paraszt-családokra, ahol a hagyománynak még igen nagy a szerepe.

MINDIG CSAK A TANULSÁGOKAT SZŰRÖGETJÜK...

Teniszezőink sehogy sem tudnak megkapaszkodni a Davis Kupában. Most is már az első fordulóban búcsút mondtunk a küzdelmeknek, a belgák vertek ki bennünket. Egy olyan belga csapat jutott tovább rajtunk keresztül, amely szinte árnyéka volt önmagának. Brichant, az első játékos, aki 2—3 évvel ezelőtt még az európai élmezőnyhöz tartozott, fáradt öregember benyomását keltette, mozgásán, erőnlétén, játékán nagyon meglátszott, hogy a rendszeres versenyzéssel már felhagyott, csak a belga szövetség unszolására vállalta a játékot. A 21 éves Drossart, a belgák második játékosa ügyesen teniszezett, kétségtelenül tehetséges, s ha adogatni is megtanul, gyakran találkozhatunk majd a nevével a nemzetközi teniszéletben. Ma azonban még nem kiforrott játékos és a fizikai felkészültsége sem volt arányban a három napos DK-küzdelem fáradalmaival.

A belga csapat felkészültsége tehát sok kívánni valót hagyott maga után. S hogy mégis le tudtak győzni bennünket, ez a magyar csapat hasonlóképpen rossz felkészítésére enged következtetni.

A Riviera ugyanis — véleményem szerint —

NEM JÓ ELŐKÉSZÜLET

a Davis Kupára. A délfrancia tengerparti üdülőhelyek szállodai versenyei vajmi kevés sportértékkel bírnak, hiszen a mezőnyök jobbára csak a szórakozásból teniszező nyaralókból verbuválódnak, kivéve azt a néhány nevesebb játékost, akiket főleg a Monte Carlo-i klub és Nice meg tud nyerni részvételre. És a csábító környezet is szöges ellentétben áll azzal a céllal, amit ma korszerű felkészülésnek nevezünk. A sok színű és sok nyelvű forgatag, a mindig és mindenütt hallható táncmuzsika, a világ minden tájáról összesereglett nyaralók zaklatott semmitevése, a sokféle csábítás még a komoly, céltudatos versenyzőket is kizökkenti megszokott életritmusukból, hát akkor mennyire hatással lehetnek a tapasztalatlan fiatalokra. Szirupos, giccses, flörtös, rulettes, csekkönyves világ ez, ami semmiképpen nem ajánlható formábahozási célokra.

De ha valaki mindezt túlzott óvatoskodásnak, vagy Riviera-ellenességnek tekinti, nézzen utána, hogy az idén a különböző országok Davis Kupa csapataiból hány játékos vett részt a Cote d'Azur-versenyeken? Azt hiszem, hogy félkézen is meg lehetne számolni őket, akkor is csak az utolsó két versenyen.

Vannak, akik arra hivatkoznak, hogy annak idején Kehrling is járt a Rivierára, Asbóth is gyakori vendége volt az ottani versenyeknek, Körmöczi Zsuzsa monte-carlói győzelmei pedig sportpályafutásának legszebb állomásai közé tartoznak. Ez így igaz. Csakhogy Kehrling idejében és még Asbóthéban is más volt a Riviera teniszélete. Azokban az időkben a világ legjobb játékosai adtak ott egymásnak randevut, mégsem volt haszna belőle egyik világnagyságunknak sem. Éppen az „egyéb" lehetőségek miatt. Nyugodt lelkiismerettel mondhatom, hogy Kehrlingnek is és Asbóthnak is csak ártott az ottani „felkészülés". Egyébként Asbóth azokban az években nem is volt a Rivierán, amikor Ádámmal az oldalán nagyszerű győzelmeket aratott a Davis Kupában és Wimbledonban. Körmöczi Zsuzsa más. Ő egyrészt nő, másrészt az életet és a sportot is sokkal komolyabban veszi, mint teniszezőink legtöbbje.

De ha még mindig nem tudtunk a „hagyományokkal" szakítani és legjobbjaink ismét ott voltak a Rivierán, legalább az U. Dózsa idénynyitó versenyén

NE INDULTAK VOLNA.

Azt a két hetet, ami a DK-mérkőzésig még hátra volt, „aklimatizálódásra" és céltudatos edzésekre kellett volna fordítani. Az egyéni versenyek légköre merőben más, mint a DK-rendszerű találkozóké. Ezt nem ártott volna figyelembe venni, és a „szoktatást" úgy megszervezni, hogy először hazai erőkből összeállított DK-csapatok lettek volna az edzőpartnerek, aztán pedig a belgákéhoz hasonló erejű külföldi együttest is meg lehetett volna hívni. Ez a módszer a labdarúgóknál jól bevált, miért ne lehetne a teniszezőknek is utánozni.

A nem egészen körültekintő felkészülés azonban csak egyik része, mégpedig a kisebbik része a belgák elleni vereségnek. Ennél sokkal nagyobb hiba a nálunk uralkodó *szakmai dekadencia*. A felszabadulás óta többször is felvetődött, hogy a teniszsportban feltűnően kevés hozzáértő edző működik, s azok sem foglalkoznak úgy a felbukkanó tehetségekkel, hogy felelősséggel ki tudnák hozni belőlük, ami bennük van. Jobbára csak „elnagyolt" reménységeink vannak, akik a szakmai ABC-vel sincsenek tökéletesen tisztában.

Élesen megfigyelhető volt ez *Komáromi esetében*. Az egyébként tehetséges és látszólag „komplett" teniszező benyomását keltő játékos döntően azért maradt alul Drossarttal szemben, mert rossz volt a mozgása, rossz volt a lábmunkája. Egyik alapvető hibája az volt, hogy szinte a sarkain állt, ezért a súlypontja hátrább volt a kelleténél, s így mindig tempót vesztett, amikor a labdára kellett rajtolnia. Szembetűnt az is, hogy a tenyeres sarokból az ütés befejezésével együtt nem mozgott automatikusan a pálya közepe felé, hanem ott maradt, valósággal felkínálta a másik oldalt az ellenfelének. Nem sikerültek tenyeres egyenes elütései sem, mert rendszerint fordított lábállással, a térdek segítsége nélkül kissé távolról ütött, s a labdái így rendre a hálóba mentek.

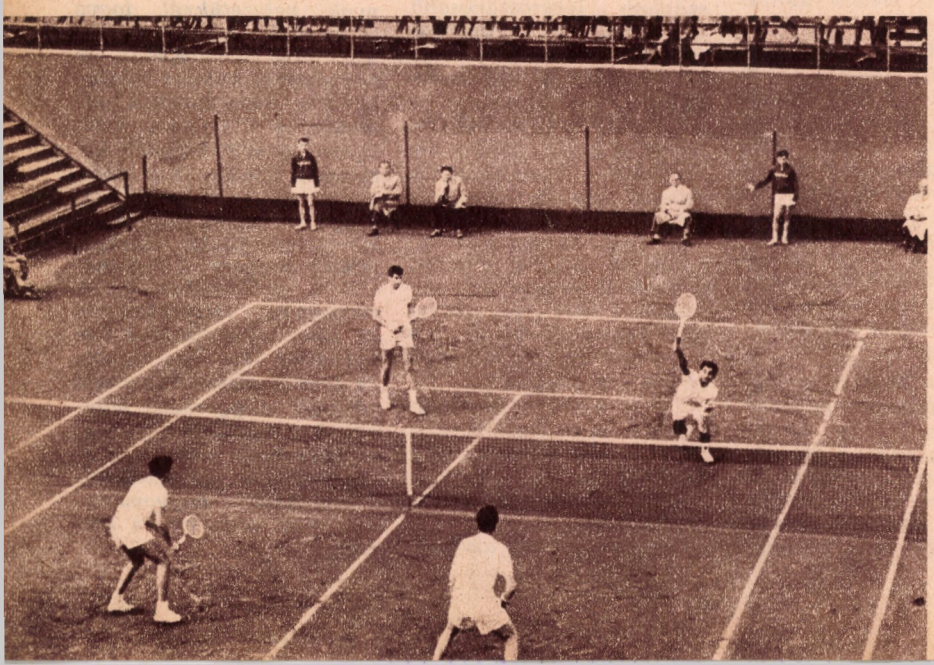
Lehet, hogy mindez szakmai szőrszálhasogatásnak tűnik. Komáromi esetében azonban ezek a látszólagos apróságok

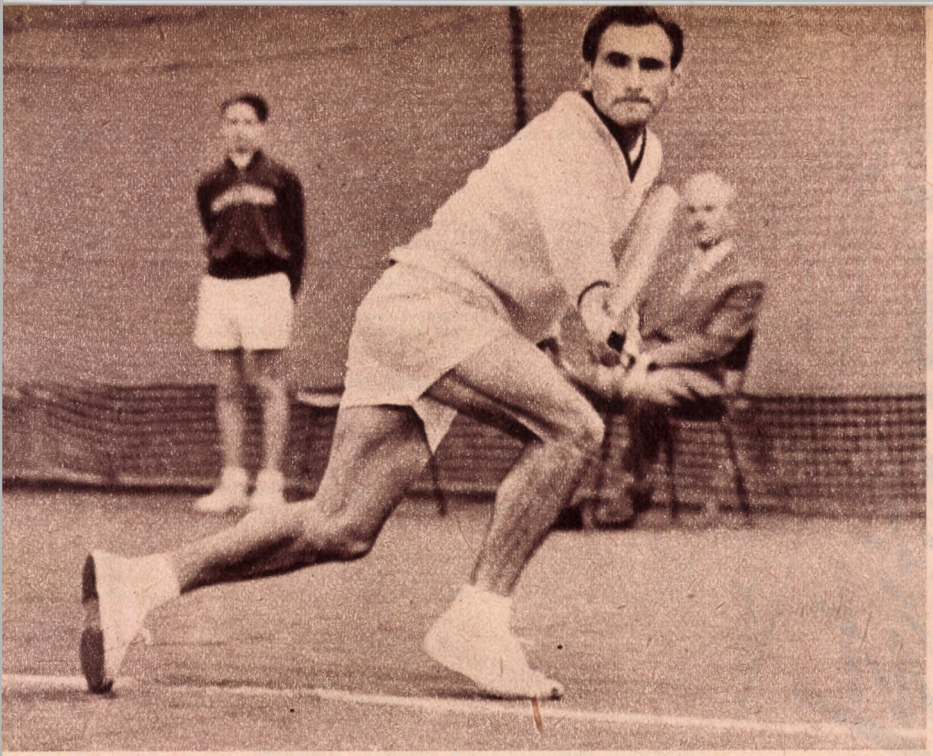
DURVA HIBÁK FORRÁSAI VOLTAK

és abban is gátolták a lelkesen küzdő játékost, hogy változatosan, színesen játsszék. Egysíkú játékát ugyanis hamar kiismerte az ellenfél és az ellenszerét is megtalálta.

Elmondhatjuk tehát, hogy Komáromi is „félkész" játékos, ő sem tudta megoldani (legalábbis egyelőre

A belga—magyar páros. Szemben Szikszai, Gulyás, háttal Drossart, Brichant





Gulyás István fonákot üt

nem) a „második" játékos kérdését. Pedig második, sőt harmadik és negyedik játékos nélkül semmire sem megyünk a Davis Kupában. Több, mint tíz éve probléma ez, s ha szakembereink továbbra is a régi, kitaposott úton poroszkálnak, akkor még további tíz évig nem tudnak Gulyás mellé megfelelő másodikat nevelni.

Gulyás Istvánról eddig kevés szót ejtettem. Szándékosan tettem, mert őt szinte egyáltalán nem érintik az általam felvetett problémák. Két pontot hozott nagyon biztosan, a harmadik pont itthon tartása nem sikerült. A párosra gondolok, amelynek Gulyás is tagja volt és várakozáson alul szerepelt. De vajon megkövetelhető-e egy játékostól, hogy egymaga cipelje a hátán az egész csapat felelősségét? Különösen ha párosról van szó, amelyben akkor lehet tartósan sikereket elérni, ha a két játékos tökéletesen megérti egymást, ha mindketten azonos felfogásúak, egyformán tudnak küzdeni és egymásért áldozatokra is képesek, és amit majdnem elfelejtettem: azonos komolysággal és intenzitással készültek fel a versenyre.

Gulyás jóformán

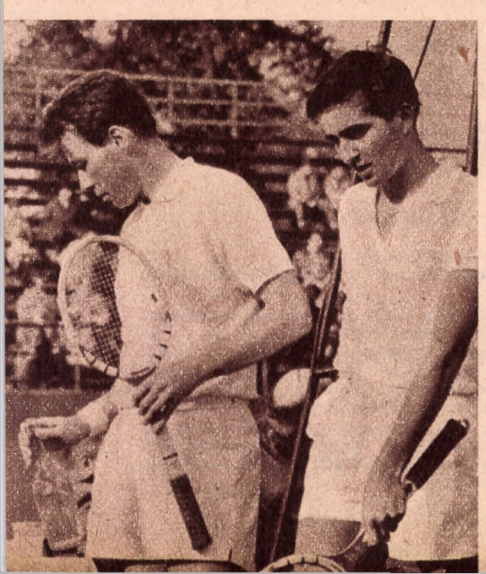
EGYMAGA KÉPEZTE ÖNMAGÁT.

A teniszezők között az egyetlen férfi játékos volt, aki rájött, hogy sokat és céltudatosan kell edzeni, figyelembe kell venni a korszerű edzéselvek útmutatásait és sok mindenről le kell mondani az eredményes szereplés érdekében. És neki lett igaza. Gulyás István ma egyedül fémjelzi a férfiak vonalán a magyar teniszsportot, amire érthetően büszke, bár tudja, hogy a világranglista összeállításánál talán sohasem fogják figyelembe venni. Azt azonban senki sem vitathatja el tőle, hogy ebben a tíz évben ő a magyar férfi teniszezők dirigense, ezt az időszakot később minden bizonnyal Gulyás korszaknak fogják nevezni. Persze csak a férfiak vonalán, mert Körmöczi Zsuzsa Gulyásához hasonló módszerrel a világ legjobbjai közé küzdötte fel magát, s így ő talán még szemléltetőbb propagálója a korszerű edzéselveknek. Kár, hogy egyelőre egyikőjüket sem követik meggyőződéssel és áldozatosan.

Tanulságokat tehát ez a DK-mérkőzés is hozott, talán többet is, mint amennyit itt említettem. De már nagyon jó volna, ha ezen a téren is szakítanánk a „hagyományokkal". Úgy gondolom, hogy nem volna szabad megállni a tanulságok leszűrésénél, hanem ami a szűrőben fennmaradt, azt a gyakorlatban kellene hasznosítani.

Pető Béla

A belga pár: Brichant, Drossart



A KENDŐ

A kendo, a japánok népi vívásának eredete már a középkorra visszavezethető. Abban az időben számos kendo iskola működött Japánban. Később elhanyagolták a kendot, a 18. században azonban újra virágzásnak indult.

Mi is a kendo? A vívásra valóban hasonlít, csakhogy a „fegyver" egy 110 cm hosszú bambuszrúd. A fejvéd lényegében azonos, csak a formája teszi félelmessé a kendozót. Az öltözék csupán abban különbözik a vívóöltözéktől, hogy felöltésének módját szigorúan megszabott szertartások írják elő.

A kendo-tanulónak hosszú éveket kell eltöltenie az iskolában, amíg első ellenfelével szembeállhat. Az oktató adandó alkalommal megvizsgálja, vajon tanítványa megérett-e a küzdelemre. Ez sokszor úgy történik, hogy az oktató meglepetésszerűen egy kendővel szembeüti a tanítványát. Ha az ifjú megijedt, akkor még éretlen arra, hogy eredményesen felvegye a küzdelmet, de ha nem, akkor felöltheti magára a védőöltözéket, s kezébe veheti a bambuszrudat.

A második világháború után az amerikai megszállók betiltották a kendo sport űzését és csak az amerikai—japán különbéke megkötése után kelt életre ismét ez a népi sport. Igazi népszerűségét azonban már nem nyerte vissza, mert a japán fiatalság érdeklődése is inkább a „modern" vívósport felé fordul.





ASZTALITENISZ

Ary Károly emlékverseny, Eger ... ... 8—9.
Savaria Kupa csapatverseny, Szombathely ... ... 16—17.

ATLÉTIKA

Egyesületi bajnokság II—III. oszt., II. forduló Kijelölt hely ... ... 2.
Bp. Honvéd I. oszt. versenye, Budapest ... ... 5.
Egyesületi bajnokság I. oszt. I—II. ford. Bpest ... ... 8—9.
Narodna Mladezs nemzetközi egyéni versenye, Szófia ... 8—9.
MAFC I. oszt. versenye, Budapest ... ... 12.
Ipari tanulók országos pályabajnoksága, Budapest ... ... 15—16.
Középiskolások orsz. pályabajnoksága, Budapest ... ... 15—16.
Kusocinszki nemzetközi emlékverseny, Varsó ... ... 15—16.
Szolnoki MÁV I. oszt. versenye, Szolnok ... ... 16.
Győri Vasas ETO I. oszt. versenye, Győr ... ... 16.
„Olimpiai Napok" nemzetközi verseny, NDK ... ... 22.
Egyesületi bajnokság I. oszt. III. ford., Pécs ... ... 23.
Egyesületi bajnokság I. oszt. IV. ford., Diósgyőr ... ... 30.
Egyesületi bajnokság, II—III. oszt. II. ford. ... ... 30.
Egyesületi serdülő bajnokság II. ford. ... ... 30.

BIRKÓZÁS

Borsod m. I. oszt. kötöttfogású versenye, Miskolc ... ... 1—2.
III. o. kötöttfogású CSB II. forduló ... ... 2—16.
BVSC I. o. kötöttfogású versenye, Budapest ... ... 8—9.
Nemzetközi egyéni utánpótlás verseny, Lengyelországban ... ... 28—VII. 1.

CSELGÁNCS

MTK országos II. oszt. felnőtt egyéni vers. Bp. ... ... 1—2.
Meghívásos III. oszt. felnőtt verseny, Miskolc ... ... 8—9.
Meghívásos felnőtt és ifi III. o. verseny, Zirc ... ... 15—16.

EVEZÉS

Országos rendestávú verseny, Csepel ... ... 1—2.
Túrabajnokság II. fordulója, Leányfalu ... ... 8—9.
Országos rendestávú verseny, Csepel ... ... 15—16.
Országos I. oszt. verseny, Csepel ... ... 29—30.

GYEPLABDA

NB I. bajnoki mérkőzések, Budapest ... ... 1—30.

ÍJÁSZAT

Budapest serdülő és újonc egyéni bajn. Bp.... ... ... 1—2.
NDK—Magyarország válogatott találkozó, Lipcse ... ... 8—9.
Bp. felnőtt és ifjúsági egyéni bajn. Bp. ... ... 8—9.
Vidéki felnőtt, egyéni bajnokság, Nyergesújfalu ... ... 9.
Gutenberg emlékverseny, Budapest ... ... 22—23.
Nemzetközi egyéni verseny, Lengyelország ... ... 27—30.
Budapest felnőtt nehézíjas egyéni bajn. Bp. ... ... 29—30.

KAJAK—KENU

MHS országos felnőtt versenye, Budapest ... ... 1—2.
Országos ifjúsági verseny, Budapest ... ... 8—9.
Bp. Építők országos felnőtt versenye, Budapest ... ... 15—16.
Országos minősítő verseny, Dunaújváros ... ... 15—16.
Országos ifjúsági verseny, Bp. Postás, Budapest ... ... 22—23.
Országos I, II, III. oszt. felnőtt verseny, Szeged ... ... 22—23.
Országos I, II, III. oszt. felnőtt, ifj. és serdülő verseny, Tata ... ... 22—23.
MTK országos felnőtt versenye, Budapest ... ... 29—30.
Nemzetközi ifi—női verseny, Prága ... ... 29—30.
Országos minősítő verseny, Velence ... ... 29—30.

KERÉKPÁR

Bp. és megyei felnőtt és ifj. 100 km-es csapatbajnokság 2.
Bp. és megyei egyenkénti indításos felnőtt és ifjúsági bajnokságok, Budapest, III. kij. hely ... ... 9.
Dunántúli körverseny, Szombathely ... ... 13—16.
Országúti osztályfutamos verseny, Budapest 16
Magyar Körverseny, ... 24—30
Szabolcsi vaskerekes körverseny, Nyíregyháza ... ... 28—30.

KÉZILABDA

Iparitanuló Kupa döntő mérkőzései, Székesfehérvár ... 1—2.
NB I. férfi: Debreceni Dózsa—Vasas, Bp. Spartacus—Csepel, Elektromos—Martfűi MSE, Győri ETO—FTC, Bp. V. Meteor—Pécsi Bányász, Bp. Honvéd—Újpesti Dózsa ... ... 2.
NB I. női: Debreceni Dózsa—Győri Textil, BRSC—VM Közért, Csepel—Bp. Postás, Győri ETO—Makói VSC, Goldberger—Pécsi Bányász, FTC—Bp. Spartacus ... 2.
NB II. és alsóbb osztályú mérkőzések ... ... 2.
NB I. férfi: Bp. Spartacus—Bp. Honvéd, Csepel—Debreceni Dózsa, Vasas—Bp. V. Meteor, Pécsi Bányász—Győri ETO, FTC—Elektromos, Martfűi MSE—Újpesti Dózsa ... ... 9.
NB I. női: BRSC—FTC, VM Közért—Debreceni Dózsa, Győri Textil—Goldberger, Pécsi Bányász—Győri ETO, Makói VSC—Csepel, Bp. Postás—Bp. Spartacus ... ... 9.
NB II. és alsóbb osztályú mérkőzések ... ... 9.
Magyarország—Szovjetunió női válogatott mérkőzés, Budapest ... ... 8—9.
NB I. férfi: Debreceni Dózsa—Bp. Spartacus, Újpesti Dózsa—FTC, Bp. Elektromos—Pécsi Bányász, Győri ETO—Vasas, Bp. V. Meteor—Csepel, Bp. Honvéd—Martfűi MSE ... ... 16.
NB I. női: Debreceni Dózsa—BRSC, Bp. Spartacus—Makói VSC, Csepel—Pécsi Bányász, Győri ETO—Győri Textil, Goldberger—VM Közért, FTC—Bp. Postás ... ... 16.
NB II. és alsóbb osztályú mérkőzések ... ... 16.
Dunakanyar Kupa, Vác ... ... 23.
Balaton Kupa, Keszthely ... ... 28—30.
Tasmajdan Kupa, férfi—női csapatok, Belgrád ... ... 28—VII. 1.

KOSÁRLABDA

Megyei, budapesti, városi felnőtt és ifjúsági bajnokságok mérkőzései ... ... 1—30.
Középiskolai Kupa selejtező mérkőzései ... ... 1—30.
Universiade Kupa mérkőzései ... ... 1—30.
Savaria Kupa, Szombathely ... ... 10.

LABDARÚGÁS

Középiskolás Kupa selejtező mérkőzései ... ... 1—30.
Csehszlovákia—Magyarország „A" és ifjúsági válogatott, Prága ... ... 2.
Magyarország—Csehszlovákia „B" és utánpótlás válogatott, Miskolc, illetve Kecskemét ... ... 1.
NB II. Nyugati csoport: Szállítók—Oroszlány, PVSK—EVTK, ZTE—Bp. Spartacus, Kaposvár—K. Lombik, BVSC—Csepel, Budafok—Dunaújváros, Győri MÁV DAC—Cs. Autó, MTE—Székesfehérvár ... ... 2.
NB II. Keleti csoport: Láng—Borsod, Diósgyőr—Nyíregyháza, Egyetértés—Bp. Előre, Salg. Kohász—Kecskemét, Bp. Spartacus—Ganz-MÁVAG, DEAC—SZVSE, Eger—Szolnok, Ózd—Miskolc ... ... 2.

NB III. és alsóbb osztályú bajnoki mérkőzések ... ... 2.
Iparitanuló kupa döntő mérkőzései, Pécs ... ... 8—9.

NB I.: Salgótarján—Szeged, Újpesti Dózsa—Komló, Vasas—Dorog, Debrecen—Győr, Tatabánya—MTK, Pécs—Bp. Honvéd, Szombathely—Ferencváros ... ... 9.

NB II. Nyugati csoport: B. Spartacus—Kaposvár, EVTK—ZTE, Oroszlány—PVSK, Cs. Autó—MTE, Dunaújváros—Győri MÁV DAC, Csepel—Budafok, K. Lombik—BVSC, Székesfehérvár—Szállítók ... ... 9.

NB II. Keleti csoport: Bp. Előre—Salgótarjáni Kohász, Nyíregyháza—Egyetértés, Borsod—Diósgyőr, Szolnok—Ózd, SZVSE—Eger, Ganz-MÁVAG—DEAC, Kecskemét—Bp. Spartacus, Miskolc—Láng ... ... 9.

NB III. és alsóbb osztályú bajnoki mérkőzések ... ... 9.

NB I.: Ferencváros—Debrecen, Győr—Vasas, Dorog—Ú. Dózsa, Komló—Salgótarján, Szeged—Pécs, Tatabánya—Bp. Honvéd, MTK—Szombathely ... ... 16.

NB II. Nyugati csoport: Szállítók—PVSK, ZTE—Oroszlány, Kaposvár—EVTK, BVSC—B. Spartacus, Budafok—K. Lombik, Győri MÁV DAC—Csepel, MTE—Dunaújváros, Székesfehérvár—Cs. Autó ... ... 16.

NB II. Keleti csoport: Láng—Diósgyőr, Egyetértés—Borsod, Salg. Kohász—Nyíregyháza, Bp. Spartacus—Bp. Előre, DEAC—Kecskemét, Eger—Ganz-MÁVAG, Ózd—SZVSE, Miskolc—Szolnok ... ... 16.

NB II. és alsóbb osztályú bajnoki mérkőzések ... ... 16.

NB I.: Komló—Szeged, Ú. Dózsa—Pécs, Vasas—Tatabánya, Debrecen—Szombathely, Győr—MTK, Dorog—Bp. Honvéd, Salgótarján—Ferencváros ... ... 23.

NB II. Nyugati csoport: Oroszlány—Kaposvár, PVSK—ZTE, Dunaújváros—Székesfehérvár, Csepel—MTE, K. Lombik—Győri MÁV DAC, B. Spartacus—Budafok, EVTK—BVSC, Cs. Autó—Szállítók ... ... 23.

NB II. Keleti csoport: Borsod—Salg. Kohász, Diósgyőr—Egyetértés, SZVSE—Miskolc, Ganz-MÁVAG—Ózd, Kecskemét—Eger, Bp. Előre—DEAC, Nyíregyháza—Bp. Spartacus, Szolnok—Láng ... ... 23.

NB III. és alsóbb osztályú bajnoki mérkőzések ... ... 23.

NB I.: Ferencváros—Szeged, Komló—Bp. Honvéd, MTK—Dorog, Szombathely—Győr, Tatabánya—Debrecen, Pécs—Vasas, Salgótarján—Ú. Dózsa ... ... 30.

NB II. Nyugati csoport: ZTE—Kaposvár, Csepel—Cs. Autó, K. Lombik—Székesfehérvár, B. Spartacus—MTE, EVTK—Győri MÁV DAC, Oroszlány—Budafok, PVSK—BVSC, Dunaújváros—Szállítók ... ... 30.

NB II. Keleti csoport: Egyetértés—Salg. Kohász, Ganz-MÁVAG—Szolnok, Kecskemét—Miskolc, Bp. Előre—Ózd, Nyíregyháza—Eger, Borsod—DEAC, Diósgyőr—Bp. Spartacus, SZVSE—Láng ... ... 30.

NB III. és alsóbb osztályú bajnoki mérkőzések ... ... 30.

LOVAGLÁS

CHI nemzetközi verseny, Bécs ... ... 7—8.
CHI nemzetközi verseny, Varsó ... ... 13—16.
Meghívásos verseny, Balmazújváros ... ... 16.
Budapesti és területi bajnokság II. fordulója 30—VII. 15.

MOTORCSÓNAK

Oldalmotoros és közhasznú túrahajó bajnokság I. futama, Budapest—Tas ... ... 2.
Sikló és sporthajó osztályok bajnoksága, I. futama, Visegrád ... ... 16.

MOTORKERÉKPÁR

Országos meghívásos motocross verseny (Keleti Kupa), Nyíregyháza ... ... 2.
Orsz. meghívásos gyorsasági verseny, Tatabánya ... ... 2.
Gyorsasági bajnokság, II. forduló, Balatonföldvár ... ... 8.
Motocross bajnokság III. fordulója, Győr ... ... 16.
Túra bajnokság III. fordulója, Kij. hely ... ... 30.
Salakpálya bajnokság III. fordulója, Miskolc ... ... 30.

ÖKÖLVÍVÁS

NB I., NB II. és területi csapatbajnokság ... ... 1—30.
Országos bányász ifj. verseny, Pécs ... ... 1—2.
Országos vasas ifjúsági verseny, Makó ... ... 1—2.
Belügyminisztérium országos bajnoksága, Kaposvár ... 15—16.
Székesfehérvár—Győr városok közötti találk. Szfvár ... 16.
Felnőtt egyéni budapesti összevont kerületi, valamint területi bajnokságok, kij. hely ... ... 28—30.

ÖTTUSA

Nemzetközi verseny, NDK ... ... 10—14.
NDK—Svédország—Magyarország utánpótlás verseny, NDK ... ... 21—26.
Nemzetközi verseny, Budapest ... ... 23—27.

HÁROMTUSA

Felnőtt területi egyéni-csapatbajn. III. ford. Kij. hely ... 1—2.

RÖPLABDA

NB I. férfi: Salgótarján—Vasas, Bp. Postás—Csepel, Z. Danuvia—Pénzügyőr, Farkaslyuk—MTK, DEAC—Bp. Spartacus, Nyíregyháza—Ú. Dózsa, V. Izzó—Bp. Honvéd 2

NB I. női: V. Turbó—V. Dinamó, BVSC—VTSK, Szegedi Kender—Bp. Előre, Szegedi Spartacus—MVSC, Bp. Spartacus—Bp. V. Meteor, Bp. Építők—Ú. Dózsa, Utasellátó—Bp. Petőfi ... ... 2.

NB II. és alsóbb asztályú bajnoki mérkőzések ... ... 2.

NB I. férfi: DEAC—Salgótarján, Bp. Postás—Bp. Spartacus, Z. Danuvia—Vasas, Farkaslyuk—Csepel, Ú. Dózsa—Pénzügyőr, V. Izzó—MTK, Bp. Honvéd—Nyíregyháza ... ... 9.

NB I. női: BVSC—V. Turbó, Szegedi Kender—V. Dinamó, Szegedi Spartacus—VTSK, Bp. Spartacus—Bp. Előre, Bp. Építők—MVSC, Utasellátó—Bp. V. Meteor, Bp. Petőfi—Ú. Dózsa ... ... 8.

NB I. női: Szegedi Kender—V. Turbó, Szegedi Spartacus—BVSC, Bp. Spartacus—V. Dinamó, Bp. Építők—VTSK, Utasellátó—Bp. Előre, Bp. Petőfi—MVSC, Ú. Dózsa—Bp. V. Meteor ... ... 9.

NB II. és alsóbb osztályú bajnoki mérkőzések ... ... 9.

NB I. férfi: DEAC—Bp. Postás, Z. Danuvia—Salgótarján, Farkaslyuk—Bp. Spartacus, Ú. Dózsa—Vasas, V. Izzó—Csepel, Bp. Honvéd—Pénzügyőr, Nyíregyháza—MTK ... ... 16.

NB I. női: V. Turbó—Ú. Dózsa, Bp. V. Meteor—Bp. Petőfi, MVSC—Utasellátó, Bp. Előre—Bp. Építők, VTSK—Spartacus, Szegedi Spartacus—V. Dinamó, BVSC—Szegedi Kender ... ... 16.

NB II. és alsóbb osztályú bajnoki mérkőzések ... ... 16.

NB I. férfi: DEAC—Z. Danuvia, Farkaslyuk—Bp. Postás, Ú. Dózsa—Salgótarján, V. Izzó—Bp. Spartacus, Bp. Honvéd—Vasas, Nyíregyháza—Csepel, MTK—Pénzügyőr ... ... 23.

NB I. női: Bp. Spartacus—V. Turbó, Bp. Építők—Szegedi Spartacus, Utasellátó—Szegedi Kender, Bp. Petőfi—BVSC, Ú. Dózsa—V. Dinamó, Bp. V. Meteor—VTSK, MVSC—Bp. Előre ... ... 22.

NB I. női: Bp. Építők—V. Turbó, Utasellátó—Bp. Spartacus, Bp. Petőfi—Szegedi Spartacus,, Ú. Dózsa—Szegedi Kender, Bp. V. Meteor—BVSC, MVSC—V. Dinamó,, Bp. Előre—VTSK ... ... 23.

NB II. és alsóbb osztályú bajnoki mérkőzések ... ... 23.

NB I. férfi: Bp. Honvéd—DEAC, Nyíregyháza—V. Izzó, MTK—Ú. Dózsa, Pénzügyőr—Farkaslyuk, Csepel—Z. Danuvia, Vasas—Bp. Postás, Bp. Spartacus—Salgótarján ... ... 29.

NB I. férfi: V. Izzó—DEAC, Nyíregyháza—Farkaslyuk, MTK—Z. Danuvia, Pénzügyőr—Bp. Postás, Csepel—Salgótarján, Vasas—Bp. Spartacus, Bp. Honvéd—Ú. Dózsa ... ... 30.

NB I, női: Bp. Petőfi—V. Turbó, Ú. Dózsa—Utasellátó, Bp. V. Meteor—Bp. Építők, MVSC—Bp. Spartacus, Bp. Előre—Szegedi Spartacus, VTSK—Szegedi Kender, V. Dinamó—BVSC ... ... 30.

Duna Kupa, ffi—női csapatok résztv., Baja ... ... 28—30.
Középiskolai Kupa selejtező mérkőzései. Kij. hely ... ... 1—30.
Universiade Kupa mérkőzései. Kij. hely ... ... 1—30

SAKK

Országos ifjúsági csapatbajn. mérkőzések ... ... 1—30.
Országos középiskolai bajnokság, Győr ... ... 20—30.
I. osztályú csillagszerző verseny, Veszprém ... ... 10—20.
Országos levelező bajnokság ... ... 1—30.
Országos feladványszerző bajnokság ... ... 1—30.
Országos feladványfejtő bajnokság ... ... 1—30.

SPORTLÖVÉSZET

MHS „Tízek Bapnoksága", Budapest ... ... 2.
Ú. Dózsa ifjúsági versenye, Budapest ... ... 5—9.
„Kádas Ede" emlékverseny, Budapest ... ... 5—9.
„Papp Zoltán" emlékverseny, Budapest ... ... 5—9.
Nemzetközi verseny, Románia ... ... 8—9.
MHS I. osztályú versenye, Budapest ... ... 29—30.
MHS „Tízek Bajnoksága" Budapest ... ... 30.
Béke Kupa I—II. oszt. csapatbajn. IV. ford., Eger ... ... 16 és 23.

TEKE

NB I, NB II. és alsóbb osztályú bajnoki mérkőzések ... 1—30.
Kisgolyós ffi—női felnőtt járási, városi, kerületi bajnokságok ... ... 3—16.

Románia—Magyarország férfi—női, válogatott mérkőzés, Románia	15—16.
Nagygolyós, budapesti, megyei ffi—női felnőtt, ifjúsági egyéni bajnokságok	23.
Öregfiúk nagygolyós budapesti, megyei bajnoksága	29.
Országos ifjúsági, férfi—női, nagygolyós egyéni bajnokság, Székesfehérvár	30.

TENISZ

OB I. csapatbajnokság	1—25.
Felnőtt és ifjúsági megyei, budapesti és területi csapat bajnokságok	1—30.
Felnőtt I—II. oszt. verseny, Budapest	22—30.
Felnőtt egyéni ffi—női vidéki bajn. Nyíregyháza	27—30.
Universiade Kupa mérkőzései	1—30.
Nemzetközi verseny, NDK	30-tól

TERMÉSZETJÁRÁS

Börzsöny Kupa, Börzsöny	2.
Földes Ferenc emlékverseny, Kij. hely	9.
Barlangi túrázók találkozója, Miskolc	15—16.
„Hochstein Kupa" nemzetközi verseny, NDK	15—16.
Bélkő Kupa, Bükk	16.
Vízitúrázók orsz. találk. Szentendrei sziget	22—23.
Mecsek Kupa, Mecsek	29.
Ifjú természetjárók táborozása, Szigetmonostor	29—30.
Borsos Rózsi emlékverseny, Kij. hely	30.

TORNA

Országos ifjúsági II. oszt. egyéni bajnokság, Budapest	1—2.
Iparitanulók orsz. női egyéni csapatbajn., Miskolc	1—2.
Országos ifjúsági I. osztályú egyéni bajn. Bp.	8—9.
Belügyminisztérium orsz. bajnoksága, Miskolc	10.
Orsz. felnőtt I. o. egyéni bajnokság, Budapest	22—23.
Románia—Magyarország férfi—női utánpótlás viadal, Románia	28—30.
Országos felnőtt II. o. egyéni bajnokság, Budapest	29—30.

ÚSZÁS

Dorogi Bányász utánpótlás versenye, Dorog	6.
Hajdú m. utánpótlás versenye, Püspökladány	15.
Tatabányai Bányász utánpótlás versenye, Tatabánya	16.
Győri Vasas ETO I. osztályú versenye, Győr	19.
Országos csapatbajnokság I. fordulója	22—23.
Serdülő egyéni budapesti, megyei bajnokság	29—30.

VITORLÁZÁS

III. bajnoki pontszerző futam, Balatonföldvár	2.
IV. bajnoki pontszerző futam, Balatonföldvár	9.
Országos nagyhajós bajnokság, I. futam, Siófok	16.
V. bajnoki pontszerző futam, Balatonföldvár	16.
„Balti regatta" nemzetközi verseny, Szovjetunió	16—22.
II. Flottaverseny, Balatonföldvár	23.
Orsz. nagyhajós bajn. II—III. futam, Balatonföldvár	29—30.
„Moly" flottabajnokság, Balatonföldvár	30.
VI. bajnoki pontszerző futam, Balatonföldvár	30.

VÍVÁS

I. osztályú kizárásos kardverseny, Budapest	2.
Kovács Lajos emlékverseny, Pápa	2.
Orsz. felnőtt ffi tőr egyéni bajn., Budapest	8.
Orsz. felnőtt női tőr egyéni bajnokság, Budapest	9.
Orsz. I. oszt. ffi tőrverseny, Budapest	9.
Országos felnőtt ffi tőr csapatbajn., Budapest	10.
Országos felnőtt női tőr csapatbajn., Budapest	11.
Orsz. felnőtt párbajtőr egyéni bajn., Budapest	13.
Orsz. felnőtt kard egyéni bajnokság, Budapest	14.
Orsz. felnőtt párbajtőr csapatbajn., Budapest	15.
Orsz. felnőtt kard csapatbajn., Budapest	16.
Universiade Kupa versenyei	1—30.

VÍZILABDA

OB I.: Vasas—BVSC, Eger—V. Izzó, Újpesti Dózsa—Szolnoki Dózsa, Bp. Honvéd—Bp. Spartacus, Cs. Autó—FTC	1—2.
OB.: Cs. Autó—Vasas, FTC—Bp. Honvéd, Bp. Spartacus—Szolnoki Dózsa, Ú. Dózsa—Eger, V. Izzó—BVSC	8—9.
OB. I.: Vasas—V. Izzó, BVSC—Ú. Dózsa, Eger—Bp. Spartacus, Szolnoki Dózsa—FTC, Bp. Honvéd—Cs. Autó	15—16.
OB I.: Bp. Honvéd—Vasas, Cs. Autó—Szolnoki Dózsa, FTC—Eger, Bp. Spartacus—BVSC, Ú. Dózsa—V. Izzó	22—23.
OB I.: Vasas—Ú. Dózsa, V. Izzó—Bp. Spartacus, BVSC—FTC, Eger—Cs. Autó, Szolnoki Dózsa—Bp. Honvéd	29—30.
OB II. és összevont megyei bajnoki mérkőzések	1—30.
Budapesti ifjúsági és serdülő bajnoki mérkőzések	1—30.

AZ ÜVEGROST RÚD KÖRÜL TOVÁBB DÚL A VITA

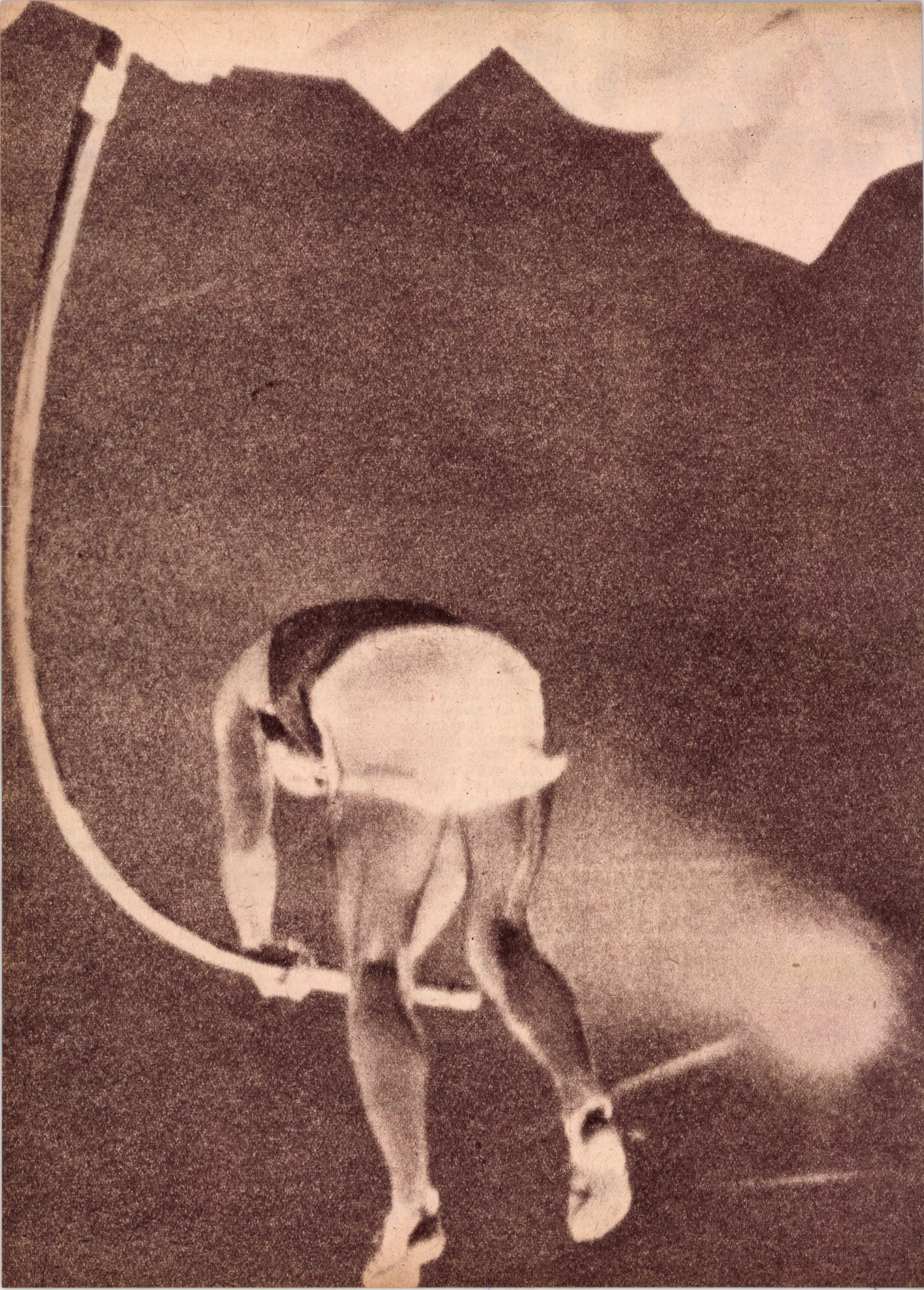
Három napig tart minden csoda? A műanyag rúd körüli vita alaposan rácáfol erre. Nemhogy nyugvópontra jutna, hanem egyre jobban gyűrűznek a hullámai. Főként azért, mert az üvegrost rúd egyre nagyobb csodákat művel! Alig néhány hónapja azon újjongott az óvilág, hogy a finn Pentti Nikula az új műanyagrúddal 37 évi meddő kísérletezés után elragadta Amerikától a rúdugró elsőséget. Az öröm korai volt és főként rövid életű. Mert hiába nyilatkozott úgy Olenius, a finnek edzője, hogy most jóideig Európáé lesz a rúdugrás világelsősége, mert hát Nikula mellett több fiatal tehetségük is van, mint például a 17 éves Erkki Mustakari, aki edzésen 460-at ugrik. Azt is mondta, hogy az amerikaiak nehezen sajátítják el az új rúdugró technikát, mert atlétáik túl nehezek, súlyosak az új rúdhoz. Jött a 21 éves John Pennel és visszahódította a világcsúcsot, sőt hamarosan meg is javította. És az edzői vélemények szerint nyitva az út a csillagokig... Vagy legalább is 550 cm-ig...

A vita, hogy az ugró ugrik-e vagy a rúd, hevesebb, mint valaha. Mert az ma már mindenki előtt világos, hogy bambusz vagy fémrúddal minden versenyző egyenlő feltételekkel ugrik. Most azonban helyzeti előnyben vannak a könnyebb súlyú, tornász típusú ugrók. Nikula 180 cm magas és 69 (!) kg, Pennel 178 cm magas és 75 kg súlyú. Hol vagyunk már a Don Bragg típusú, „nehézssúlyú rúdugróktól"! Mit mondanak minderre a külföldi szakemberek? Egyesek szerint még nem késő az üvegrúd betiltása. Mások szerint erről már nem lehet vita, hiszen a Nemzetközi Atlétikai Szövetség tudomásul vette, tessék hozzá alkalmazkodni. Vannak vélemények, amelyek szerint ez már nem sport, hanem akrobatikus tornász mutatványa. Felmerült a javaslat, hogy tartsanak nyílván külön világcsúcsokat a rudak típusa szerint. Ilyenformán még mindig az amerikai Warmerdamé lenne a világcsúcs bambuszrúddal (477 cm) Don Braggé fémrúddal (480 cm) Pennelé pedig (504 cm) műanyagrúddal. Csakhogy mi legyen a helyzet az olimpián, Európabajnokságon vagy nemzetközi találkozókon? Legyen külön verseny rudak szerint? Vagy súlycsoportonként is?

A vita még távolról sem dőlt el. Egyelőre a világcsúcs dől...

*

Képünkön Nikulát üvegrost-katapult repíti a magasba, lent pedig puha gumipárnák halmaza várja...



Százezrek mozgalma

Munka, tanulás, kultúra, sport — e négy pilléren épül az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom. Fő célja, hogy a magyar ifjúság e mozgalom keretében testi-szellemi edzettséggel, általános és szakműveltségének fejlesztésével győzelemre segítse a szocialista társadalmat.

Az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalomban önkéntes, egyéni vagy csoportos jelentkezés alapján részt vehet minden fiatal, ha vállalkozik a mozgalomban meghatározott négy követelmény teljesítésére. Jelentkezhet bármelyik KISZ alapszervezetben: a jelentkezési lapot kitöltik és átadják a KISZ alapszervezet vezetőségének.

Milyen követelmények teljesítését kell vállalniok?

Munka: résztvenni valamilyen termelési mozgalomban, vagy társadalmi munkaakcióban.

Tanulás: tanulni a párt vagy KISZ oktatás keretében, illetve az állami vagy szakmai képzés valamely formájában.

Kultúra: növelni a műveltséget, rendszeresen bővíteni az irodalmi és művészeti ismereteket, azaz részt venni az ötéves kulturális szemle valamely ágában.

Sport: rendszeresen sportolni, illetve résztvenni a Kilián Testnevelési Mozgalomban.

Az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom harmadik évébe lépett. Az eltelt idő alatt a mozgalom a fiatalok soraiban őszinte érdeklődést váltott ki. A dolgozó és tanuló fiatalok többségének gondolkozásába beivódott, hogy a szocializmus a társadalmi fejlődés, az emberi közösség nagy ügye, amelyért mindenkinek személyesen kell küzdenie. 1962-ben 761 066 fiatal tette magáévá ezt a gondolatot, s teljesítette a mozgalom négy követelményét, s így lesz az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom egyre inkább az egész sportoló fiatalságé. A tizennégy nagy NB I-es egyesületnél már kétezren kapcsolódtak a mozgalomba.

Az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom a kezdeti sikerek mellett azért még nem ragadta magával a fiatalság többségét. Elsősorban a sportmozgalom ifjúsági vezetőinek, a sportvezetőknek, és edzőknek kell több felelősséget vállalniok ezért a nagy ügyért. Nem tanúsítottunk eddig a mozgalom iránt elég odaadó figyelmet. Nem ismertettük meg a sportoló fiatalokkal a mozgalom igazi lényegét, követelményeit, s nem ösztönöztük eléggé a jelentkezésre kész, csak hívó szót váró ifjakat. Nem sikerült még a követelmények teljesítését színesen, sokrétűen, elevenen megmagyaráznunk és elfogadtatnunk. De nem ismertük fel igazában a mozgalom nyújtotta nevelési lehetőségeket sem. Holott az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom az egész fiatalságnak, a sportoló ifjaknak az eleven társadalmi életbe való széles bevonásának eszköze. A munka, tanulás, kultúra és sport együttes megvalósításával formálódnak igazán harmonikus egyéniségekké, az új társadalom alkotóivá. A négy követelmény együttes megvalósítása a fiatalokat sokoldalúvá fejlesztheti.

Hogyan szélesíthetjük hát tovább a sportoló fiatalok körében?

A mozgalmat a KISZ Központi Bizottság kezdeményezte az egész magyar ifjúság számára. Tehát a fiatalokkal foglalkozók mindent megtesznek a mozgalom sikeréért.

A testnevelési és sportmozgalom elsősorban a fiatalok ügye. Sok százezren rendszeresen tevékenykednek a különböző szakosztályokban, sportpályákon, tornatermekben, egyesületekben. Mi sportvezetők és edzők éppen velük foglalkozunk. Munkánk jelentősen befolyásolhatja a fiatalok fizikai és szellemi fejlődését, jelenét, jövőjét. Az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalmat — mint köztudomású — minden területen a KISZ alapszervezetek szervezik. Helyes és hasznos, ha az egyesületek vezetői, az egyes sportágak edzői felveszik a kapcsolatot a KISZ alapszervezettel és tájékozást adnak a sportolók mozgalmi érettségéről, vonzódási fokáról. A helyzet ismeretében kerüljenek baráti közelségbe azokkal is, akik még nem jelentkeztek a mozgalomba. Szakosztályi vagy játékos összejöveteleken hozzák közelebb a mozgalomhoz a tartózkodókat, hisz szép szóval még a közönyösöket is meg lehet nyerni. Rendszeresen ellenőrizzék, hogy a jelentkezők miképpen valósítják meg, amit vállalnak. Alakítsák ki a követelmények teljesítésének új, színes, vonzó formáit. Vállaljanak például védnökséget saját létesítményük felett, ahol a munka követelményét teljesíthetik stb.

A sportvezetők és edzők az üzemi, termelőszövetkezeti, hivatali stb. KISZ-szervezetet segítsék abban, hogy a mozgalomba jelentkezett valamennyi fiatal eleget tehessen a sportkövetelménynek. Ezt mindenekelőtt az indokolja, hogy a sportegyesületnek vannak létesítményei, felszerelései, vannak szakemberei. Szervezzenek hát rendszeresen nagy tömegeket mozgató alapfokú versenyeket, bajnokságokat, játékos sportfoglalkozásokat. Legyen a mozgalmi sportkövetelmények teljesítési feltételeinek biztosítása az egyesület, a szakosztályok munkájának szerves része. Vonják be az aktív sportolókat a testnevelés és sport népszerűsítésébe, megszerettetésébe. Vállalja minden aktív sportoló, hogy segít egy résztvevő fiatalt sportkövetelményeinek teljesítésében. A sportegyesület elnöksége az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalmat legalább félévenként értékelje. Határozza meg a konkrét tennivalókat s a végrehajtás közben se veszítse szem elől a tanulni mindig kész fiatalságot.

A felsorolt példákkal nem akartunk kész recepteket adni. Az ifjúság leleményességéből, az élet gazdag változatosságából, az adott helyzetekből valamennyi sportvezető és edző amúgyis kiszűrheti a legjobbat, a legalkalmasabb, sokszor magától értetődő megoldást. Az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom meg is érdemli, hogy ki-ki hozzáadjon a maga tehetségéből, s ötletért ne kelljen a szomszédhoz fordulnia.

Varga Gyula



Az elsőhegedűs és zenekara

A csengő hangja megtölti a tornatermet, s elér a legkisebb sarokba is. A diákok oly gyors léptekkel jönnek be, mint akiknek minden perc drága. Fürge mozgásukat nem a harsány csengő, hanem a belső fegyelem irányítja: nekik a tornaóra minden perce drága — mozgásukból is látszik, ők is azt akarják: kezdjük minél előbb!

Az ügyeletes már kiált is: „Osztály igazodj, vigyázz!" Grigorij Boriszovics azonban kemény „Állj!"-t hallat. Egyikük ugyanis még a vigyázz után is mocorgott. A nevelő ajka tovább meg se mozdul, nincs magyarázat, a hibázó gyerek már szánja-bánja azt a hajszálnyi mocorgást. Az újabb vezényszóra aztán mozdulatlanul áll glédában az osztály, mint egybeolvadt harminckét vasszobor. Ennyi tagja van ugyanis a VII/a. osztálynak. Ez a kis közösség összeforrt, szereti tanárát. A testnevelési órákat nemcsak a kezükkel-lábukkal töltik el, hanem szívvel és lélekkel. A gyakorlataik úgy mennek, mint egy finom óra fogaskerekei. Ehhez pedig vasfegyelem kell. Legyen könnyed, olyan, amilyen csak a fiatal izmoktól, friss idegektől telik ki!

— Grigorij Boriszovics! A VII/a. osztály 32 tanulója foglalkozásra kész! — jelent az ügyeletes.

Rövid, világos, tárgyra térő ez a jelentés. Ez felel meg itt az óra belső természetének, gyors ritmusának.

Grigorij Boriszovics tisztán, egyszerűen, minden fölény nélkül fogadja a jelentést, s

KEZDŐDIK A FOGLALKOZÁS

A gyors lépés futássá változik. Figyeli mozgásukat. Látja, lányainak már elég. Szól is: fejezzék be. A fiúktól még két kör telik. Ismét gyors lépés következik. „Mély légzés! — kéri, vagy inkább tanácsolja a tanár. Aztán folytatja: Mélyen szabadon lélegezzetek!

— Gyerekek — szól Grigorij Boriszovics hozzájuk a gyakorlat végén —, aki a gyakorlatát még nem végzi pontosan, nem kell kétségbe esnie. Ami nem sikerül egyszerre — sikerül századszorra. Akkorra se? Rajta, tovább: majd megy az még, mint a karikacsapás!

Szótlanul csüggnek ajkán a fiatalok. Néma csöndben figyelik Silikovszkij gyorskorcsolyázó történetét.

Mert bizony azt a neves világbajnokot sem a gólya költötte. Sokáig fel sem akarták venni a gyorskorcsolyázó szakosztályba, hiszen — s ezt tágult szemekkel hallgatják a gyerekek — félkarú! Az edző? Eleinte csak legyintett. Nem hitte, hogy aki annyit járt a nyakára, abból valaha esetleg közepes versenyző válhassék — hát mire való az a nagy akarás?!

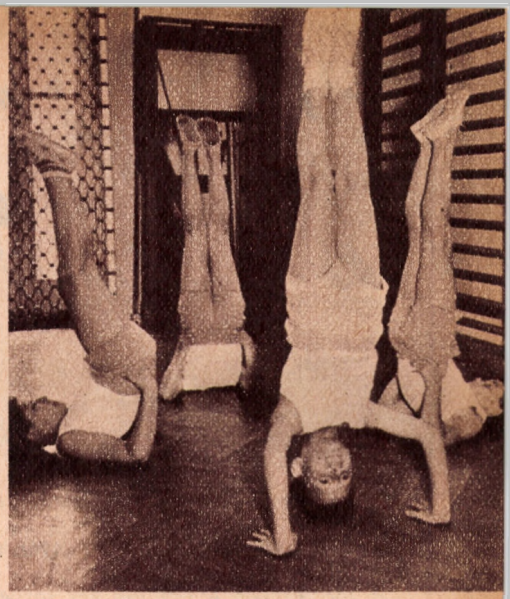
Az ifjú nem hagyta magát. Olyan szenvedélyes küzdenivágyás csengett ki szavaiból, hogy végül is felvették a szakosztályba. A félkarú gyerek minden porcikájával érezte, neki küzdelem kell, nincs megállás és nincs lehetetlen, nem adhatja fel a reményt. Kitartása győzött, hamarosan sportmester lett, majd világbajnok. Mindehhez szinte emberfölötti akaraterő kellett.

Grigorij Boriszovics csalhatatlan ösztönnel érezte, mennyire felfokozza diákjai becsvágyát a „félkarú bajnok" küzdelmének, önfegyelmének, kitartásának részleteivel. S mint akinek a tarisznyájában bőségesen marad még a Silikovszkijéhoz hasonló történet, sokat sejtetően mondja:

— Folytassuk az órát! Figyelem, igazodj, vigyázz! Mindenki végezzen önállóan 7—8 gyakorlatot. Csináljatok egy-egy gyakorlatot a kar és láb bemelegítésére. A többit tetszés szerint. 6 percet adok rá. Aztán elmondjátok, mit csináltatok.

Bajnokságtól még messze vannak mind a harmincketten. De az arcok mégis úgy kipirulnak a különböző gyakorlatokban, mint akik máris tarisznyájukban hordják a tornászbajnokság marsallbotját. A gyakorlatok többsége szabályos.

A 6 perc eltelt. A kihívott diák máris magyarázza a bemutatott gyakorlatot.



L. N. Sznyegova újságíró bekukkantott Grigorij Boriszovics testnevelő tanár órájára. Elleste a gyermeklélekkel bánni tudó testnevelő fogásait. Ennek alapján néhány mozaikot mutatunk be a moszkvai 638. sz. iskola egyik tornaórájáról.

MIND A HARMINCKETTEN ÉRZIK,

hol hibáztak előbb.

Ahogyan aztán újra elismétlik a gyakorlatot, s elhangzik Grigorij Boriszovics „Pihenj!" vezényszava, az előbbinél sokkal derűsebben néznek feléje. Vajon mit csiszol most már a mozdulataikon? Grigorij Boriszovics ismét hozzájuk fordul.

— Nos, kinek mi a megjegyzése?

És egyikük bátran bírálja a mellette állót, s nincs megbántódás, mindegyik megmondja az igazat:

— Igor leengedte a könyökét! Pedig vállmagasságban kell tartani. Ez a gyakorlat nemcsak a karokat, hanem a törzset is foglalkoztatja.

— Jó, — ismeri el Grigorij Boriszovics — látom, már tudjátok, milyen fontos a helyes testtartás.

S egy újabb ellenőrző kérdésében arról puhatolózik, miképpen kell tartani a tenyerüket?

— Lehet felfelé is, lefelé is!

S a szóözönből csakhamar kiderül, mi a jó. S ebben már a tanáruk adja meg a végső feleletet: Ha a karok oldalsó középtartásban vannak, a tenyér nézzen felfelé, mert akkor az alkar izmait is megmozgatjuk.

— Négyest adok! — szól Grigorij Boriszovics. A végrehajtás nem volt egészen pontos.

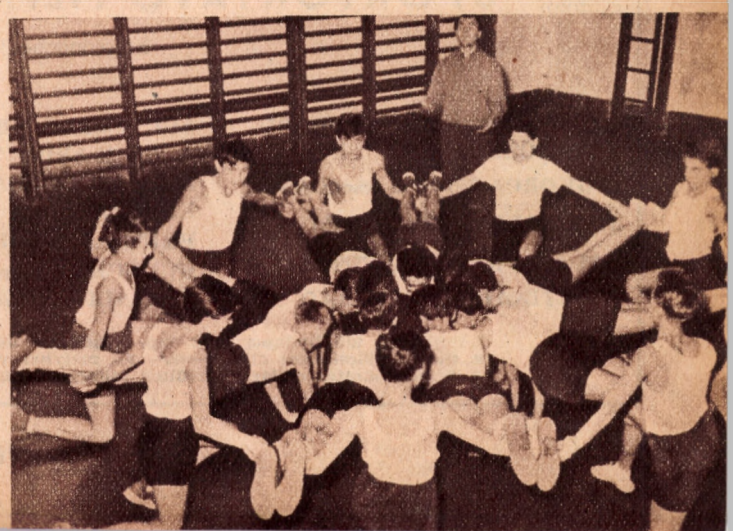
Most a kislányok gyakorlata következik. Friss eszük mindent felfog —, de izmuk még nem mindig működik hibátlanul.

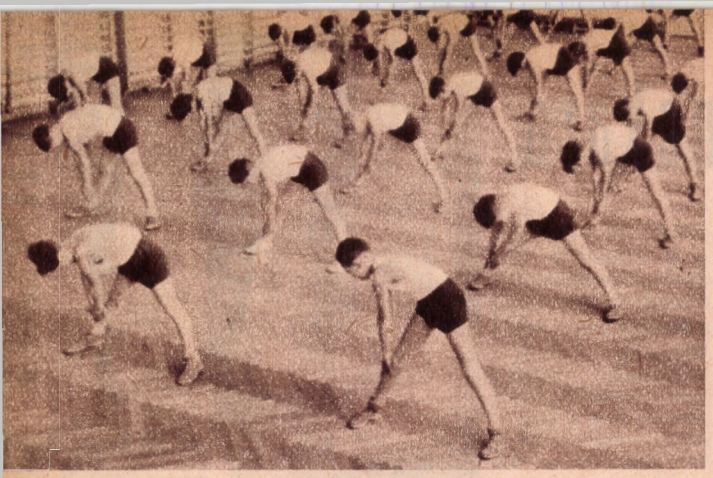
Az egyikük éppen lábgyakorlatot végez.

Utána minden kislány elismétli a gyakorlatot. Mindegyikük csupa igyekezet, s úgy buzgólkodnak, mintha minden mozdulatukat tükörben látnák.

Egyik társuk megjegyzi: „A sarkakat nem kell felemelni!" A tanár most mosolyog biztatóan, s megkérdi, helyes volt-e társuk megjegyzése.

Néma csend. Csak Grigorij Boriszovics szava oldja fel a nagy hallgatást. Buzdítására már mindnyájan rájön-





nek: ha a sarkukat nem emelik fel, a lábizmuk túlságosan feszül!

Az arcok kipirultak. Nem is olyan unalmas ez a tornaóra.

A 15. percben a tanulók két sorban állnak a szőnyeg mentén. Frissítőn, buzdítón hangzik feléjük a tanár felhívása: ma a tarkónállást ismételjük! Aztán jön az új anyag — fejen- és kézenállás.

Első kísérletük talán a legizgalmasabb. Hátha már az első is sikerül! Ott, ahol diák és tanár szót ért egymással, megesik az ilyesmi.

Az újságíró szinte szemük elé idézi, milyen odaadóan hajtja végre az egyik sor a gyakorlatot, hogyan izgul a másik sor, azért, hogy a gyakorlat sikerüljön, s a gyerekek mindent megbírálnak, precízen, szakszerűen, részletesen:

— Az egyik lábbal erősebben, a másikkal gyengébben löködsz el magad, ezért fordulsz oldalra!

Mindegyikük csupa szem. Úgy figyelnek mint a hiúz. S már kórusban zengik, milyen hibát találtak még. A tanár hol hallgat, hol közbeszól. Úgy csiszolódik minden mozdulat, hogy Grigorij Boriszovicsnak inkább már csak „szentesíteni" kell azt, amire a kis közösség amúgyis rájött.

— Fiúk, helyükre a szereket!

S hogy ne legyen elbizakodás, irányítójuk nem dicsér sokat, de ami jól ment, nem hallgatja el.

Az órára beleső újságíró most felfigyel, mert Grigorij Boriszovics

ÉRDEKES DOLOGRA TÉR RÁ.

Akad a gyerekek között olyan is, aki nem hajt végre pontosan egy-egy részletet. Pedig a helyességtől a pontosságig nem rövid az út! Grigorij Boriszovicsnak sok és jó hasonlata van.

Például: lábaitokat úgy nyújtsátok, mint a húrt. A leugrást meg puhán, lágyan csináljátok, mint a macska. Lehet, hogy azt gondoljátok magatokban, túl sokat kívánok, hiszen nem mindegyikőtök akar tornászbajnok lenni. Jó. De nem itt van a bökkenő. Meg kell tanulnotok, hogy mindent, még a legegyszerűbb gyakorlatot is tisztán, pontosan, helyes tartással, lazán hajtsátok végre. Ez a ti kincsetek, utána már mindenféle mozgás megy, mint a karikacsapás.

És az utolsó búcsúszó?

— Aztán otthon is gyakoroljatok...

Mi hát a sava, borsa ennek az órának?

A tanár az első hegedűs.

A gyermekek észre sem veszik, hogy a vezető irányítása mellett saját fürge eszük szerint jönnek rá a torna minden vonzerejére. Grigorij Boriszovnak különleges érzéke van arra, hogy tanulóit sohase tegye ki erős fizikai terhelésnek. Az egész órán át jókedvűek, testileglelkileg fogékonyak. Az a nyugodt beszélgetés, s apróbbnagyobb eszmecsere vezet célhoz legjobban, amely tanár és tanítvány között itt már egészen természetes. Beszélgetésre 5 percet fordítanak. De ez a kurta idő búsásan megtérül. Az órán mindenki figyel és nemcsak testileg van jelen, hanem lelkileg is.

Ez a tanár tehát 5 percet veszít azért, hogy az iskolások életében

MINDENNAPOS SZÜKSÉGLETTÉ VÁLJÉK

a testnevelés. Megéri. Diákjainak olyan a reggeli torna, mint a mindennapi reggeli —, sőt, hetenként háromszor már szakosztályban tornásznak.

Grigorij Boriszovics módszerében értékes mozzanat, hogy egyetlen gyakorlatot sem enged hibásan végrehajtani és hogy sokat gyakoroltat! Ha ugyanazt a mozgásanyagot a tanulók bizonyos időközökben rendszeresen gyakorolják, akkor ez feltétlenül növeli felkészültségüket. A fegyelmezettség, a szervezett, egybehangolt mozgás, a gyakorlatok pontos, önálló és egymást segítő végrehajtása: ez Grigorij Boriszovics egyik fő érdeme.

Az órákon sohasincs gépiesség. Sem a tanítványok, sem a tanár nem viszi túlzásba a vezényszavakat. A tanulókban belső fegyelmet alakít ki a tanár finom, okos, tapintatos, sohasem erőszakos nevelői egyénisége. S az a gyakorlat jár a legtöbb haszonnal, amelyet a tanulók közössége belső fegyelemmel, önként, egységesen hajt végre. A tanulók 40 perc alatt ezért tudtak töretlen frissességgel mozogni. Két perc és 15 másodperc alatt helyükre tudták tenni a szereket. S a 64 kéz még ekkor sem volt fáradt. Valamit mindegyikük megfogott, idetett, odatett, s az utolsó pillanatokban is mindahányan mozgásban voltak. Óra elején és óra végén futottak. A bemelegítésre összesen 10 perc ment el. 6 percet mozgásra, a többit pedig különféle gyakorlatok elsajátítására fordították.

Grigorij Boriszovicsot már azért is megbecsülhetik, mert kellő időben szóra tudja bírni a diákot. Semmit nem kell agyonmagyaráznia. Röviden, s főleg idejében szól. Akkor is úgy, hogy hamar megértsék. Nagyon hasznos a képletes beszéd, a hasonlat, a tanulságos életpéldák alkalmazása, bajnokok küzdelmeinek feltárása!...

Így megy ez a 638. sz. moszkvai iskolában óráról órára. Grigorij Boriszovics a hangadó első-hegedűs szerepét tölti be. S a fiatalok „zenekara" fog minden melódiát.

Hazai és külföldi **SPORTOKTATÓ FILMEK**

kölcsönözhetők a **SPORTPROPAGANDÁNÁL**

Budapest VIII., Rákóczi út 57/a. Telefon: 143—471

KÖTÖTT ÉS SZABADFOGÁSÚ BIRKÓZÁS
JÉGKORONG I—II. (csehszlovák)
SÍ ISKOLA I—II. (osztrák)
3000 m-es AKADÁLYFUTÁS
ATLÉTIKAI EB BELGRÁD 1962
SÚLYEMELŐ VB BUDAPEST 1962
A VÍZILABDA TECHNIKÁJA
A KOSÁRLABDÁZÁS OKTATÁSA
KENUZÁS
BRUMEL UGRIK (szovjet)
RÚDUGRÁS (csehszlovák)
ASZTALITENISZ
ÖKÖLVÍVÁS
KARDVÍVÁS I—II.
TŐRVÍVÁS I.
LABDARÚGÓ ISKOLA I.
MAGYARORSZÁG—AUSZTRIA LABDARÚGÓMÉRKŐZÉS

Kölcsönzési idő Budapesten 2 nap, vidékre 5 nap, melybe a küldési és visszaküldési idő is beleszámít.
A filmek kölcsönzési díja 20—40,— Ft, melyhez vidékre az utánvét díja is hozzászámít.
A filmek oktatás céljára készültek mozgástanulmányozásra alkalmas lassított felvételekkel.

Vélemény és javaslat

Néhány szó a testnevelési érdemjegy megállapításához

A Sport és Tudomány 1962. évi szeptemberi számában „vitaanyag" megjegyzéssel új osztályozási eljárás jelent meg a testnevelési érdemjegy megállapítására.

Véleményem szerint olyan osztályozási eljárást kell kidolgoznunk, amely figyelembe véve a helyes oktatási és nevelési szempontokat, kerüli a túlzott adminisztrációt. A következő okok miatt is:

Mint gyakorló iskolai tanár, főiskolai hallgatókkal is foglalkozom. A főiskolán a képzés három szakos, tehát az elkövetkezendő években zömmel olyan tanárok fogják tanítani a testnevelést, akiknek e tárgyon kívül más szaktárgyúkat is tanítaniok kell, és a többi tantárgyuknak is megvan a maga problémája, nehézsége (pl. dolgozatjavítás, kísérletek előkészítése stb.). Meg kell említenem a feladatukat lelkiismeretesen ellátó, de roppant sok nehézséggel küzdő nem szakos általános iskolai tanárokat is, akik testnevelést tanítanak. Őket sem szabad túlterhelni adminisztrációs munkával.

Javaslom, hogy az osztályozási napló rovataiban a „testnevelési magatartás" helyett a „folyamatos ellenőrzést" vegyük. Ha ugyanis a tanár minden órán két-három tanulót figyel, egyaránt osztályzatot adhat ezeknek öltözői és óra alatti magatartásuk, fegyelmezettségük, az órán végzett aktív munkájuk, tevékenységük, eredményességük, játék alatti magatartásuk alapján. Egy tanuló így félévenként kétszer feltétlenül sorra kerül, sőt adott esetben többször is.

Mivel a Tanterv és Utasítás kimondja, hogy számszerű követelményeket a tanulókkal szemben nem támaszthatunk, atlétikából nem tartom szerencsésnek a négytusa pontérték szerinti osztályozást. Atlétikából az alaptanterv szerinti technikai követelményt osztályozzuk — és abból is félévenként kettőt-kettőt, pl. ősszel a magasugrás és kislabdahajítás technikáját stb. Természetesen számszerű eredményeket, mint a fejlődés útmutatóit, minden gyerekről vezessünk. Itt is segít a Kilián Testnevelési Mozgalom is. A négytusa háziversenyekről, valamint a kézilabda, labdarúgás őrsönkénti, rajonkénti mérkőzéseiről készített jegyzőkönyv (jó a házilag elkészített jegyzőkönyv is) elegendő lenne az önkéntes tevékenység érdemjegy szerinti megállapításához.

Jó lenne az ellenőrző gyakorlatok anyagát az alapterv alapján központilag, iránymutatásként osztályonként megjelölni. (Itt szintén a nem szakos kartársakra gondolok elsősorban.) Szükségesnek tartanám az atlétikai mozgásanyag technikai végrehajtásának, valamint a játékok technikai, taktikai követelményének konkrét feltüntetését. Pl. V. leányosztályban játékból: kísérőként (fogótól) való szabadulás gyors indulással, célbadobás.

Így elérhetnénk és egységesíthetnénk azt, hogy az ország összes általános iskolájának tanulóit ugyanabból a követelményből osztályoznánk. Megkönnyítené ez a középiskolai kartársak munkáját is.

GALAMBOS JÁNOSNÉ
gyakorló iskolai tanár, Eger

TESTNEVELÉS *és politechnika*

A politechnikai oktatás bevezetése óta középiskoláinkban ténylegesen helyet kapott a munka. Azóta sokat vitáznak minisztériumi szakemberek, pedagógusok, szülők — nem a politechnikai oktatás helyes voltáról, mert az alapelvekben jóformán teljes az egyetértés, hanem a részletekről, az elosztásról, az összefüggésekről.

A csongrádi Bacsányi János általános gimnáziumban 1953-ban alapítottuk meg iskolaműhelyünket, iskolai javító és karbantartó műhelyként, szakkör jelleggel. Az 5+1-es politechnikai oktatás bevezetésekor tehát jól felszerelt iskolai műhelyünk volt. Kezdettől fogva résztveszek a politechnikai oktatásban, mint a műhely vezetője. Ebben a műhelyben géplakatos szakmát tanulnak az I—III. osztály növendékei szakoktatók bevonásával. Így figyelemmel tudom kísérni a tanulók szakmai képzését. Mint testnevelő tanár az elmúlt 16 év alatt leányokat és fiúkat is tanítottam, alkalmam volt tehát tapasztalatok gyűjtésére.

Tanulóink többsége

falusi és tanyai iskolából jött

gimnáziumba. Testnevelési előképzettségük hiányos, vagy nem is volt. A városi iskolából jött tanulóknál is bőven van pótolni való, itt sincs az általános iskolában mindenütt szakos nevelő, vagy tornaterem. Az első félévet a hiányok pótlása, a mozgáskészség csiszolása, az erő- és állóképesség kifejlesztése jellemzi. Egy évi kemény munka szükséges, hogy az elsőosztályosok megszerezzék azokat a készségeket és képességeket, amelyekre a gimnáziumi második osztály tanterve épül. Természetesen vannak olyanok is, akiknél e fejlődés hamarabb következik be.

Az 5+1-es oktatási rendszerben a két gyakorlati tárgy:

a politechnika és a testnevelés különös hatással van egymásra.

A testnevelés célja is bővült. Nemcsak az a feladata, hogy az iskolai oktatással járó elfáradást kiegyensúlyozza, hanem hogy figyelembe vegye a gyakorlati oktatás kiváltotta másfajta hatásokat is. Az 5+1-es oktatás kezdetén ez lehetetlen volt, mert egy tanulócsoport 15 szakmát is tanult. Amióta egy tanulócsoport csak két gyakorlati csoportra bontható, a testnevelés feladata is bővült. Jobban figyelemmel lehet kísérni a csoport gyakorlati foglalkozását, meg lehet állapítani, milyen irányú a fizikai terhelésük, szervezetük hogyan alkalmazkodik és a munka a tanuló melyik izomcsoportját foglalkoztatja vagy terheli egyoldalúan.

A testnevelő tanár részére különösen fontos, hogy megfigyelhesse tanítványait a munkában. Az egyoldalúan foglalkoztatott tanulók szervezetét így különleges gyakorlatokkal jobban ellensúlyozza, illetve az elhanyagolt izomcsoportokat fokozottabban foglalkoztatja. Igaz, hogy egy héten csak egy napot töltenek tanulóink a munkahelyen. Az ipari osztályokban a foglalkoztatási időből csak négy óra a tényleges gyakorlati foglalkoztatás, viszont a mezőgazdasági osztályok hat órát dolgoznak. A 4+2-es osztályokban már kétszeres a foglalkozási idő, és

négy éven át folyamatos.

Természetesen figyelembe kell venni a munka természetét is, mert szakmánként másirányú a szervezet terhelése és foglalkoztatása.

A géplakatos szakmát veszem itt összehasonlítási alapul, mert ezt ismerem.

Ezen a területen legnehezebb fizikai teljesítmény a reszelés, a fűrészelés és a kovácsolás. Az I. osztályban a tanulóknak a tematika szerint 80 órát kell reszelniök és fűrészelniök. De szakmailag még ez is kevés.

A fizikai erőkifejtést reszeléskor és fűrészeléskor két karral a felsőtest végzi, az alsóvégtagok — elsősorban kezdetben — csak támasztó szerepet töltenek be. A gyakorlat folyamán az alsótest is végez bizonyos munkát, majd az erőből végzett teljesítményt felváltja a lendület helyes kihasználása, a szerszámok szakszerű kezelése és használata. Kifejlődik a szakmai készség.





jártasság — ezt később gyakorlatnak nevezzük.

Most kapcsolódik szorosabban a testnevelés és a gyakorlati foglalkozás. Figyeljük meg lakatos szakmában a reszelést vagy fűrészelést végző tanuló testhelyzetét, testtartását! Jobbkezes tanulónk bal harántterpesz-állásban áll, bal térdét kissé meghajlítva, jobb lábát nyújtva rátámaszkodik a reszelőre, illetve a fűrészre, tehát függőleges irányú nyomást gyakorol szerszámára. Közben vízszintes irányban tolja forgácsoló szerszámát. Csípőből mérsékelten ráhajol a tolómozgásra és ebben a testhelyzetben huzamosabb időn át végez erőkifejtést. Hogy a szerszám forgácsolása gazdaságosabb legyen, percenként 40—50 löketet — tolást és húzást — hajt végre. A szerszám a tolómozgáskor végzi a forgácsolást, a munkavégzés elenyésző — ez a mellékerő. Ha tanulónk 1 órán át megszakítás nélkül reszelne vagy fűrészelne, 3000 löketet kellene elvégeznie. Négy órán át

ilyen munkairam tartására képtelen,

tehát közben megáll, ellenőrzi feladatát és megpihen. A szünetek 1 órai munkában kb. 15 percet, azaz 750 löketet tesznek ki. Így is egy órai teljesítménye 2250 löket. A reszelő hossza 300 mm, ebből ténylegesen forgácsolást végez 250 mm. Így egy órai löketeinek száma beszorozva a forgácsolás távolságával 562 m. Négy óra alatt a reszelő forgácsolás közben megtett útja kereken 2000 m.

A munkavégzést befolyásolja a reszelendő anyag minősége. Más az acélnál, szerszámvasnál és lágyvasnál. Azonkívül befolyásolja a reszelő minősége és a reszelő fajtája.

Több kísérlet alapján mérésekkel állapítottuk meg, milyen nyomást kell gyakorolni reszelésnél a forgácsoló szerszámra. A kísérleteknél lágyvasat reszeltünk új előreszelővel. Hogy a reszelő normál forgácsot válasszon le, függőlegesen 9,50 kg nyomással kellett terhelni. A vízszintes löket nyomása 11,25 kg volt. Az egy perc alatti munkavégzés a fenti tényezők alapján: L = 126,45 mkp. Az egy óra alatt végzett munka: L = 5690 mkp. A négy óra alatt végzett munka: L = 22 760 mkp.

Testnevelési teljesítménnyel összehasonlítva a munkavégzést

két kísérletet

mértünk le. Tanulónk 59 kg súlyú volt. Nyújtott függésből páros karhúzódzkodást végzett: első 5 perc: 21, második 5 perc: 13, harmadik 5 perc: 9, negyedik 5 perc: 6, ötödik 5 perc: 4, hatodik 5 perc: 2, a további teljesítménye 0 volt. Egy teljesítménye 55 húzódzkodás. E munkateljesítménye: L = 2271 mkp. Egy húzódzkodás L = 41,3 mkp. E kísérlet alapján a négy órai reszelés megfelel 551 húzódzkodásnak. Eszerint ugyanaz a tanuló reszeléskor 2,5-szer több munkát végzett egy óra alatt.

A második kísérletnél fenti tanulónk 4 kg-os súlyzóval végzett lökést. Egy lökésnél a végzett munka: L = 2,8 mkp. A négy órai reszelésnek megfelelő 22 760 mkp munkához 8100 lökést kellene elvégeznie.

A végzett kísérletek közül e két kísérletnél lehetett a számításokat a legreálisabban elvégezni. A számításoknál nem vehettünk mindent figyelembe, de mégis némi összehasonlítást tehettünk a politechnikai munka és a testnevelés között. Ezek alapján érdemes lenne figyelembe venni a politechnikai oktatás közben végzett munka hatásait is testnevelési munkatervünkben.

Gondot kell fordítani

az iskolai műhelyek munkapadjainak magasságára is!

Feleljen meg a tanuló testmagasságának. Kistermetű tanulót ne osszunk be magas munkapadhoz vagy fordítva! Irányelv mindenkor, hogy a satu magassága a tanuló könyökmagasságáig érjen. Tehát célszerű a satupadok magasságát különbözőre méretezni, figyelembe véve tanulóink növekedését. Ez is előnye az iskolai tanműhelyeknek az üzemiekkel szemben, hiszen azokban mind a munkapadok, mind a kéziszerszámok felnőtt méretűek; itt nem 400—500-as, hanem 250—300-as méretű reszelővel dolgoznak.

A kéziszerszámokat a testnevelésben a kéziszerekkel hasonlítjuk össze. Más méretű kéziszerrel foglalkoztatjuk az I. és mással a III. osztályosokat. (Pl. súlygolyó, tömöttlabda stb.)

A politechnikai oktatás fejleszti a tanulók forma- és arányérzékét, szép- és térérzékét, megfigyelő- és kombinálóképességét, akaraterejét és kitartását. Mindennek nagy jelentősége van a munkáranevelés szempontjából is. Ennek elengedhetetlen feltétele a tanulók jó beosztása, a szervezett és rendszeres foglalkozás, segítségadás, a végzett munka ellenőrzése és értékelése. Ha nem jó a szervezés,

a tanulók csellengenek

az üzemben vagy műhelyben, s nem nevelődnek a munkára. Mind a politechnikai oktatásban, mind a testnevelésben a fenti tényezők közösek.

A testnevelés és politechnika szoros kapcsolata egyébként anyagilag is jelentős segítséget ad a testnevelésnek. Több éven át feljegyeztem azokat a munkákat, amelyeket az iskolai műhelyben házilag végeztünk el. Ilyenek voltak például: bordásfalak rögzítő vasalása és felszerelése, tornaterem szellőzőberendezése, ablak-védőrácsok, fürdővízvezeték beszerelése, korlátszállító kocsi, nyújtórögzítő vasalások, alacsony gyakorló gerendatartó állvány, hordozható röplabdahálótartó állvány, salakpálya meszelő kocsi, kézi súlyzók, vasbetonok, hordozható kézilabda kapuk stb. és más szerek javításai.

Csak a munkadíj — szerényen számítva — 15 000 Ft-ot tenne ki.

Az anyagi megtakarításon kívül a lehető legcélszerűbben oldottuk meg a munkánkat.

E két gyakorlati tárgyat minden szempontból kedvezően, hasznosan lehet összefoglalni. Az újra, a jobbra való törekvés, igaz, sok kísérlettel is jár, néha eredménytelenül, de e kísérletek nevelő értéke tagadhatatlan. A hibát fel kell ismerni, ki kell javítani, a munkadarabot újra kell készíteni. A tanulók mégnagyobb figyelemmel dolgoznak rajta, az eredményekre büszkék, hiszen ők készítették maguknak. Legtöbbször a tanulók öröme és lelkesedése ad elismerést a nevelő fáradságos munkájáért.

Pozsár László
a csongrádi Bacsányi János
általános gimnázium
testnevelő tanára



TARTALOM

Születésnapra ... 161
CSANÁDI ÁRPÁD: Hol tart a magyar labdarúgás? ... 162
LAKATOS GYÖRGY DR.: Mi volt velünk, mi lehetne belőlünk? ... 164
NOVOBÁCZY SÁNDOR: Gondolatok a művészileg ábrázolt sportról ... 166
PÁSZTOR LAJOS: 9000 pont felett ... 168
ANTAL ZOLTÁN: A múlt kötelez — Egy kis statisztika a birkózó világbajnokságok előtt ... 168
DÁVID SÁNDOR: Gandban csalódás ért bennünket ... 170
ROBERT LJULKO: Atléta szemmel — labdarúgó problémákról ... 172
RÉTI ANNA: Pedagógia és fegyelmezés ... 172
SÜMEGI LÁSZLÓ: Amikor gólarányon múlt ... 174
Három „öreg" futballista jótanácsai ... 175
Világhíradó ... 176
NORMANN HARRIS: Divat? ... Láz? ... Életelem? ... Az újzélandi futók titka ... 178
RAYMOND CHAPPUIS: Ki küszködik gátlásokkal, kinek erőszakos a természete ... 179
PETŐ BÉLA: Mindig csak a tanulságokat szűrögetjük ... 180
A kendo ... 181
Júniusi versenynaptár ... 182
Az üvegrost rúd körül tovább dúl a vita ... 184
VARGA GYULA: Százezrek mozgalma ... 186
L. N. SZNYEGOVA: Az elsőhegedűs és zenekara ... 187
GALAMBOS JÁNOSNÉ: Vélemény és javaslat — Néhány szó a testnevelési érdemjegy megállapításához ... 189
POZSÁR LÁSZLÓ: Testnevelés és politechnika ... 189
Címképünk: Az Ezüstgerely foto-pályázaton második helyezést elért „Öröm és bánat" című pályamű. Hemző Károly felvétele.

CONTENU

Anniversaire ... 161
Á. CSANÁDI: Où en sommes-nous du football hongrois? 162
GY. LAKATOS: Qu'est ce que nous sommes devenus, qu'est ce que nous pourrions devenir dans le tennis du table? ... 164
S. NOVOBÁCZKY: Réflexions sur la représentation artistique de sujets sportifs ... 166
L. PÁSZTOR: Au delà de 9000 points dans le décathlon ... 168
Z. ANTAL: Une petite statistique avant les championnats du monde de la lutte ... 168
S. DÁVID: Déception à Gand ... 170
R. LIOULKO: Problèmes du football — vues par un athlète
A. RÉTI: Pédagogie et discipline ... 172
L. SÜMEGI: Lorsque le score des buts décide ... 174
Bon conseils de trois vieux joueurs de football ... 175
Actualités du monde ... 176
N. HARRIS: Le secret des coureurs de la Nouvelle Zélande 178
R. CHAPPUIS: Ceux qui sont aux prises avec des inhibitions et ceux qui ont une caractère violent ... 179
B. PETŐ: Nous ne sommes toujours qu'à tirer les enseignements de nos défaites dans le tennis... ... 180
Le kendo ... 181
Calendrier sportif pour le mois de juin ... 182
Autour de la perche en fibre-glass, la discussion continue 184
GY. VARGA: Un mouvement de centaines de milliers ... 186
L. N. SNIEGOVA: Le premier violon et son orchestre ... 187
J. GALAMBOS: Quelques mots sur la détermination de la note en éducation physique ... 189
L. PAZSÁR: Éducation physique et polytechnique ... 189
Sur la couverture: La photo de K. Hemző intitulée „Joie et chagrin", deuxième prix du concours de photos „Javelot d'argent"

CONTENTS

Birthday Greetings ... 161
Á. CSANÁDI: Hungarian Soccer — Where Do We Go from Here? ... 162
GY. LAKATOS: Table Tennis — What Happened with Hungary — and the Future ... 164
S. NOVOBÁCZKY: Sports — Artistically Répresented ... 166
L. PÁSZTOR: 9000 Points and More in Decathlon ... 168
Z. ANTAL: Before the World Championships in Wrestling — Some Statistical Data ... 168
S. DÁVID: Disappointment in Gand ... 170
R. LIULKO: Football Problems — Viewed from a Track—and—Field Angle ... 172
A. RÉTI: Pedagogy and Discipline ... 172
L. SÜMEGI: When Goal Average Decided ... 174
Advices by Three Old Footballers ... 175
World News ... 176
N. HARRIS: The Secret of New-Zealand's Runners ... 178
R. CHAPPUIS: Who Fights against Complexes and Who Is of an Aggressive Disposition? ... 179
B. BETŐ: Lawn Tennis — Hungary Got Stuck at the Lesson — Drawing Stage ... 180
The Kendo ... 181
Schedule for June ... 182
The Fibre Glass Pole — the Debate Goes On ... 184
GY. VARGA: The Movement of Hundred Thousands ... 186
L. N. SNEGOVA: The First Violin and His Orchestra ... 187
J. GALAMBOS: Giving Marks in Physical Education ... 189
L. PAZSÁR: Physical Education and Polytechnics ... 189
On the cover: Second Prize Winning Work in the „Silver Javelin" Photo Competition: „Joy and Sorrow", by K. Hemző

INHALT

Geburtstagserinnerung ... 161
Á CSANÁDI: Wo hält der ungarische Fussball? ... 162
GY. LAKATOS: Was war mit uns und was könnte aus uns im Tischtennis werden? ... 164
S. NOVOBÁCZKY: Gedanken über den künstlerisch dargestellten Sport ... 166
L. PÁSZTOR: Über 9000 Punkte im Dekathlon ... 168
Z. ANTAL: Kleine Statistik vor den Weltmeisterschaften im Ringen ... 168
S. DÁVID: In Gand erlebten wir eine Enttäuschung ... 170
R. LULKO: Mit den Augen eines Leichtathleten — über Fussballprobleme ... 172
A. RÉTI: Pädagogik und Disziplinierung ... 172
L. SÜMEGI: Als es am Torverhältnis lag ... 174
Gute Ratschläge von drei alten Fussballspielern ... 175
Weltrundschau ... 176
N. HARRIS: Das Geheimnis der Läufer von Neu-Seeland 178
R. CHAPPUIS: Wer kämpft mit Komplexen, wer hat eine stürmische Natur? ... 179
B. PETŐ: Wir ziehen aus dem Tennis immer nur die Lehren ... 180
Der „Kendo" ... 181
Wettkampfkalender für Juni ... 182
Der streit geht weiter um den Fiberglasstab ... 184
GY. VARGA: Eine Bewegung von Hunderttuasenden ... 186
L. N. SNEGOWA: Der die erste Geige spielt und seine Kapelle ... 187
J. GALAMBOS: Einige Worte über die Note in Körpererziehung ... 189
L. PAZSÁR: Körpererziehung und Polytechnik ... 189
Auf dem Titelbild: Das im Photowettbewerb „Silberner Sper" zweitplacierte Werk von K. Hemző: „Freude und Kummer"

СОДЕРЖАНИЕ

К дню рождения ... 161
А. ЧАНАДИ: Каково сейчас положение венгерского футбола ... 162
Д. ЛАКАТОШ: Как обстояло дело у нас, и чего могли бы мы добиться по настольному теннису ... 164
Ш. НОВОБАЦКИ: Некоторые размышления о спорте, изображаем. художественными средствами ... 166
Л. ПАСТОР: Сверх 9000 очков в десятиборье ... 168
З. АНТАЛ: Немного статистики перед чемпионатом мира по борьбе 168
Ш. ДАВИД: В Ганде нас постигло разочарование ... 170
Р. ЛЮЛЬКО: Глазами атлета — о футбольных проблемах ... 172
А. РЕТИ: Педагогия и дисциплина ... 172
Л. ШЮМЕГИ: Когда все зависело от соотношения голов ... 174
Добрые советы трех старых футболистов ... 175
Мировая хроника ... 176
Н. ХАРРИШ: Тайна новозеландских бегунов ... 178
Р. ШАППИУС: Кому приходится преодолевать волнение, кто по природе нарорист? ... 179
Б. ПЕТЭ: В теннисе мы занимаемся лишь извлечением уроков ... 180
Кендо—японское фехтование на бамбуковых палках ... 181
Календарь соревнований в июне ... 182
Дискуссия вокруг шеста из стеклянного волокна ... 184
Д. ВАРГА: Движение сотен тысяч ... 185
Л. Н. СНЕГОВА: Первая скрипка и ее оркестр ... 187
Й. ГАЛАМБОШ: Несколько слов об определении результатов по физкультуре ... 189
Л. ПОЖАР: Физкультура и политехника ... 189
На обложке: «Радость и печаль» — снимок Кароя Хемзэ, которому на фотоконкурсе «Серебряное копье» присуждено второе место.

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, Sir 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.

63.2870 Egyetemi Nyomda, Budapest

KÉNYELMESEN UTAZIK, GYORSAN CÉLHOZ ÉR

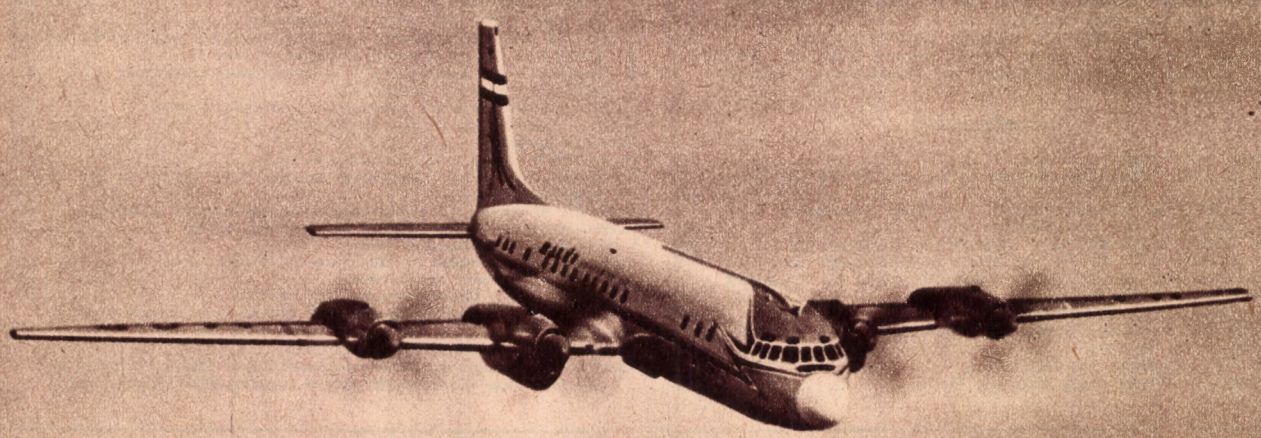
REPÜLŐGÉPPEL

VEGYE IGÉNYBE A

MALÉV

BELFÖLDI ÉS NEMZETKÖZI LÉGIJÁRATAIT

REPÜLŐGÉPES IBUSZ
TÁRSASUTAZÁSOK
KIVÁNSÁGRA
KÜLÖNGÉPEK



MAGYAR LÉGIKÖZLEKEDÉSI VÁLLALAT

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



OLCSÓBBAK

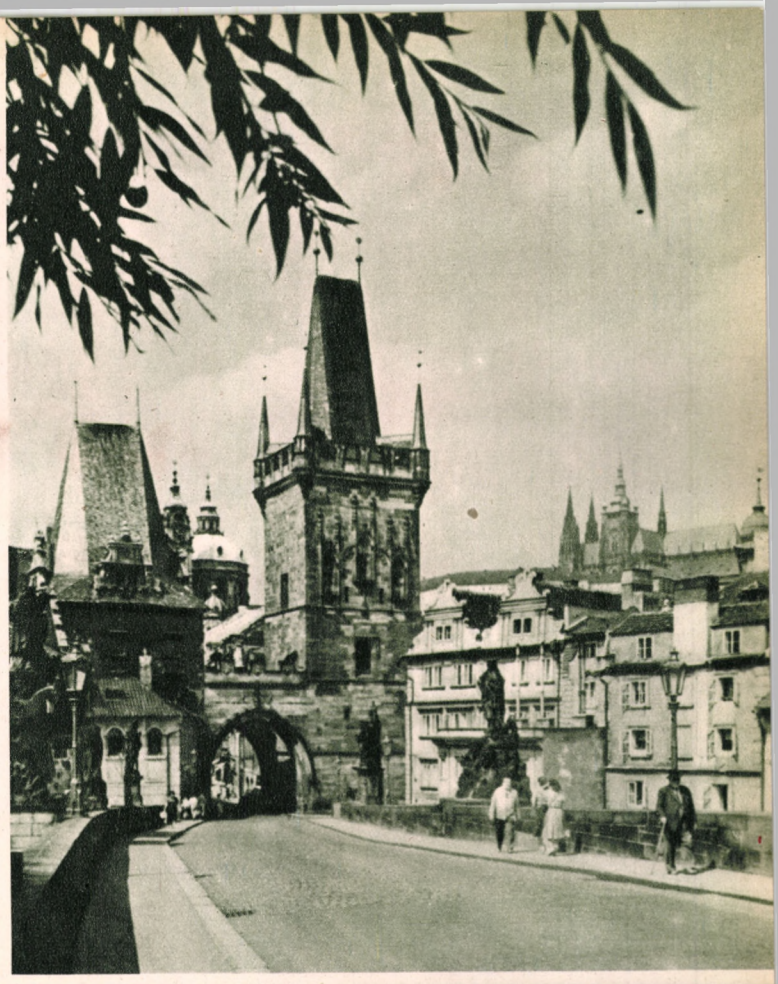
A CSEHSZLOVÁKIAI TÁRSASUTAZÁSOK! MÁR MOST JELENTKEZZÉK

	Régi ár forint	Új ár
Cseh—NDK körutazás (autóbusszal)		
8 nap	2335,—	2200,—
Cseh—lengyel körutazás (autóbusszal)		
10 nap	2525,—	2155,—
Brünni vásár (autóbusszal)		
5 nap	1195,—	1115,—
Üdülés Ótátrafüreden (repülővel—autóbusszal)		
10 nap VI., IX. hó	2180,—	1995,—
Kirándulás a Tátrába (repülővel—autóbusszal)		
5 nap VI., IX. hó	1055,—	965,—
Körutazás Szlovákiába (autóbusszal)		
7 nap VI., IX. hó	1485,—	1295,—
VII., VIII. hó		1395,—
Kis csehszlovák körút (autóbusszal)		
5 nap VI., IX. hó	1295,—	1075,—
VII., VIII. hó		1125,—
Cseh körutazás (autóbusszal)		
7 nap VI., IX. hó	1790,—	1495,—
VII., VIII. hó		1595,—
Észak-Csehországi körutazás (autóbusszal)		
7 nap VII., VIII. hó	1765,—	1595,—

KÉRJE PROSPEKTUSUNKAT!
RÉSZLETES FELVILÁGOSÍTÁS
VALAMENNYI

IBUSZ

IRODÁBAN!







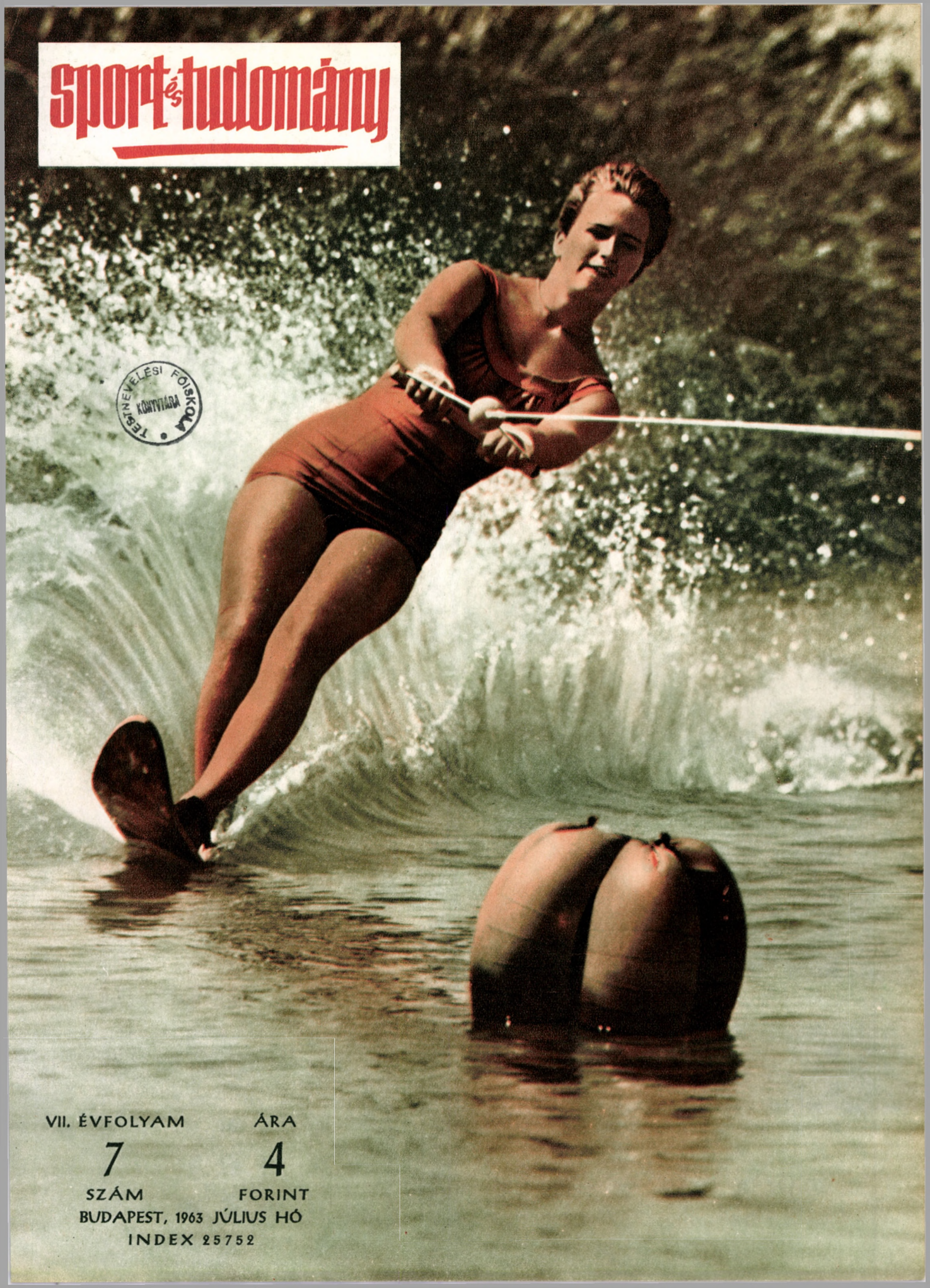


SÁTRAK CSÓNAKOK

OTP HITELLEVÉLRE IS VÁSÁROLHATÓK A SPORTSZAKÜZLETEKBEN

Tátra típusú 4 személyes sátor dupla tetővel	3300,—
Mátra típusú 2 személyes sátor dupla tetővel	2350,—
Horgászladik I.	2600,—
Horgászladik II.	3380,—
Palánkos kajak	4800,—
Préselt kajak	4800,—
Motortest	8300,—
Összerakható gumikajak	4400—5200,—
Gumimatrac	208—450,—
Felfújható gumi és laticel párnák	28—60,—
Hálózsák különféle színekben, danulonnal töltve	350,—
Hátizsákok	87—396,—
Camping oldalzsák	114,—
Melegítők különféle színekben	250—350,—
Békauszony	140,—
Béka szemüveg	68,—

sport és tudomány



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

VII. ÉVFOLYAM 7 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1963 JÚLIUS HÓ
INDEX 25752

TURISTAHÁZAKAT KEZELÖ VÁLLALAT





TÚRÁZZ!
PIHENJ!
ÜDÜLJ!



TÖLTSD A NYARAT A TURISTAHÁZAKBAN!



BUDAPEST, VI. LENIN KÖRÚT 55.
TELEFON: 224-230, 224-412



Igencsak augusztus küszöbe elé érkeztünk már. Nyakunkon az idő, amikor a Magyar Testnevelési és Sport Tanács határozatának megfelelően hazánkban első ízben megrendezzük az Országos Sportnapokat. Végefelé járunk hát az előkészületeknek. Igaz, a finommívű csiszolómunka éppen most következik: megtörténnek az utolsó intézkedések a szervezeti rend biztosítására, a különböző bajnokságok, kupák és alkalmi vetélkedések során kialakul a helyi sportesemények mezőnye, megfelelő időzítéssel készülnek élsportolóink a nemzetközi összecsapásokra, s közös, rész- és teljes próbákon hangolják most már össze a nagy, központi sportünnepség jeleneteit is. Az alapokat azonban már hónapokkal ezelőtt kellett szilárdan megvetnünk, annál is inkább, mert egy ilyen nagyszabású esemény minden igényt kielégítő, megfelelő előkészítésére tulajdonképpen nem hónapok, hanem évek kellenek! S ha ez alkalommal a késői kezdés miatt erre már nem is nyílott mód, legalább az elmúlt hónapok tapasztalatait kell villámelemzéssel olyképpen összegeznünk, hogy a még rendelkezésünkre álló rövid idő alatt is minél többet tehessünk az Országos Sportnapok alapvető célkitűzéseinek valóraváltása érdekében.

A részpróbák eredményei azt mutatják, hogy mindazok, akiknek az augusztus 20-i, Népstadion-beli központi sportünnepély tervezésében, szervezésében és betanításában, részvevőként, vagy rendezőként való lebonyolításában szerepük volt és lesz, jó munkát végeznek. Ha az idő rövidsége miatt nem is tudnak mindent tökéletessé fejleszteni, mégis olyan élményt nyújtanak majd a várhatóan nagylétszámú nézőseregnek, hogy e tekintetben — máris elmondhatjuk — az Országos Sportnapok minden bizonnyal betölti a célját: az Erő, a Szépség és az Öröm káprázatos ünnepsége ezrek sportolása s tízezrek szórakozása révén újabb százezrekhez juttatja el a nagyszerű sportélmény hatásos propagandáját!

Az is biztosítottnak látszik, hogy a fővárosban sorrakerülő központi, hazai és nemzetközi sportrendezvények is jó propagálói lesznek a sportnak. A vízikarneváltól és a nemzetközi Go-Kart, valamint Moto-Cross versenyektől, a falusi Spartakiád országos döntőin, a középiskolai kupadöntőkön és a sportiskolák országos versenyén keresztül egészen a nemzetközi tornász, atlétikai és labdarúgó összecsapásokig ugyanis olyan sokrétű vetélkedések között válogathat az érdeklődő, hogy bizonyára mindenki talál majd kedvére valót. A legjobb propaganda természetesen az lenne, ha sportolóink kiverekednék, hogy ne csak a vetélkedések izgalmai, de a magyar győzelmek is lelkesíthessék a nézősereget.

A legfontosabbnak azonban talán mégis azt kell tartanunk, hogy július folyamán is igyekezzünk erősíteni az Országos Sportnapok tömegjellegét. Annak ellenére ugyanis, hogy a rendező bizottságok rengeteg helyen valóban ötletgazdagon és változatosan igyekeznek e megmozdulást népi jellegűvé tenni, éppen a „megmozdulást" kell hiányolnunk elég sok helyen. Ügyesen csoportosították ugyan az egyébként is megrendezésre kerülő sportesemányeket úgy, hogy a legizgalmasabb összecsapásokra augusztus 11. és 20. között kerüljön sor, nem mindenütt engednek azonban elég szabad teret a fantázia csapongásának, a vetélkedőkedvbátor kibontakozásának. Márpedig hadd jöjjön a „megmozdulás", hiszen ilyenkor éppen a csupán játékosan bekapcsolódókkal lehet leginkább szélesíteni a régi kereteket!

S ugyancsak még elevenebb aktivitásra lehet biztatni testnevelési és sport tanácsainkat a rendező bizottságok összetételének bővítése s a munkájukra való támaszkodás terén. Egy percre sem feledhetjük ugyanis, hogy miközben számotvetünk eredményeinkkel s mozgásba hozzuk sportéletünket, egyben jelentős lépést teszünk az új, tömegszervezeti jellegű sportmozgalom kialakítása felé. S ennek most egyik leghatékonyabb eszköze éppen az lehet, ha a rendező bizottságokban még az eddigieknél is szélesebb erőket fogunk össze, aktivizálunk, s szoktatunk a sport érdekében végzett közös munkához.

Végül egy ilyen rövid villám-elemzés is eléggé felszínre hozza: az Országos Sportnapok jövőbeni, négyévenként visszatérő rendszerében feltétlenül behatóbban kell megkeresni és megtalálni a sporttudomány helyét, hogy a sportmozgalom szakvezetői, edzői és tudományos munkatársai is eredményesebben vehessék ki részüket a nagy megmozdulásból. Testnevelési és sportkonferenciák, valamint a tudomány és a gyakorlat kapcsolatát elemző előadások és viták szervezésével lehetne ezt talán a legcélszerűbben előmozdítani.

Addig pedig a hátralevő időben is igyekezzünk minél nagyobb mértékben hozzájárulni ahhoz, hogy már az első ízben megrendezésre kerülő országos sportnapjaink is jól szolgálják egész sportmozgalmunk erőgyarapodását, egészséges fejlődését.

ÚJ UTAKAT KERES AZ EURÓPAI ÖKÖLVÍVÁS



Az Európa-bajnokság színhelye: a luzsnyiki sportcsarnok

A professzionista ökölvívás kegyetlensége, durvasága és nem utolsósorban a sok haláleset miatt — főleg a nyugati országokban — jogtalan támadások érték az utóbbi időkben az amatőr ökölvívást. Számtalan javaslat hangzott el, hogy ezt a sportágat be kell tiltani, mert árt a sportolók egészségének, mert kíméletlen.

Nos, nagyon nagy kár, hogy éppen a sportág betiltása mellett ágálók közül senki nem jött el Moszkvába. A látottak meggyőzték volna őket, hogy javaslataik, állításaik, ítéleteik elhamarkodottak voltak. A május 26-tól június 2-ig tartó XV. Ökölvívó Európabajnokság, melyen 18 ország 133 versenyzője vett részt, az ökölvívás nagy seregszemléje volt. Bebizonyította, hogy ennek a sportágnak van jövője, és ha tovább fejlesztik mindazokat a helyes és a sportolók egészségvédelmét szolgáló szovjet, lengyel és egyéb javaslatokat, — melyeket különben a nemzetközi szervezet, az AIBA is magáévá tett — akkor ez a nagyszerű, férfias, nagy akaraterőt és bátorságot igénylő sportág még több hívet szerez magának mint eddig.

AZ ÚJ JAVASLATOK

Az AIBA tagállamainak vezetői, akik Moszkvában a verseny időszaka alatt is számos konferenciát és értekezletet tartottak, elhatározták: már a moszkvai versenyen érvényt szereznek annak az elgondolásnak, hogy a pontozók inkább a technikai tudást értékeljék jobban, mint az erőt.

Nem volt könnyű ezt megérteni a különböző felfogásban működő bíráknak — főleg azoknak, akik hazájukban profi mérkőzéseket is vezetnek —, de még nehezebb volt a gyakorlatban keresztül vinni, hiszen azért ebben a sportágban az erő nagyon is dominál.

Nos, azért — különösen a nagy verseny vége felé — a sorozatos instrukciók, a naponta tartott értékelő értekezletek nem maradtak teljesen hatástalanul. Ellentétben az eddigi szabályokkal, például azt is megtették a vezető bírák, hogy a vérző versenyzőket megtörülték, egyszóval éberen őrködtek az esztétikai külsőségek fölött is. Több esetben meg sem várták a versenyző roggyantságát, állva számoltak rá, s ha úgy látták, hogy már sok ütést kapott, hamar le is léptették őket, nem várták meg — helyesen —, hogy a versenyzők teljesen roggyantak legyenek.

A pontozók is igyekeztek az új javaslatok szellemében működni. Persze, ez nem ment könnyen, bármennyire igyekeztek tárgyilagosak lenni. Így aztán több alkalommal megesett, hogy olyan versenyzőt nyilvánítottak győztesnek, aki azt nem érdemelte ki.

A verseny során tartott orvosi értekezleten szóba kerültek egyéb javaslatok is. Igen figyelemre méltónak találták a részvevők a jelenlevő magyar szakorvosnő, dr. Matusekné indítványát is, aki olyan szabály kimondását javasolta, hogy a leütött versenyző is lehessen győztes: az addig szerzett pontok döntsék el a mérkőzés sorsát. Így a versenyzők nem arra törekednek majd, hogy lehetőleg kiütéssel szerezzenek győzelmet.

A SZOVJET VERSENYZŐK

kulturált, technikás ökölvívása, — csakúgy mint 1961-ben, Belgrádban — most is megragadta a szakembereket és a közönséget.

Technikai felkészültségük mellett fizikai képzettségük is rendkívül imponáló volt. Éppen ezért velük fordult elő a legritkábban, hogy szabálytalankodtak volna! Ismerik az ökölvívás minden fortélyát. Az ütésfajták olyan széles skáláját alkalmazzák, hogy azt Moszkvában, ilyen rövid idő alatt, szinte meg sem lehetett jól figyelni.

Nem volt hát véletlen, hogy most is csúcsot javítottak. Belgrádban még csak öt, most pedig hat aranyérmet szereztek. Minden súlycsoportban döntőbe kerültek —, így hát a 6 arany mellett sorra otthon tartották az ezüstérmeket is. *Lagutyin, Popencsenko* és a többiek kimagasló egyéniségei ennek a sportágnak. Ők valóban bemutatták az ökölvívás minden szépségét és érdekességét.

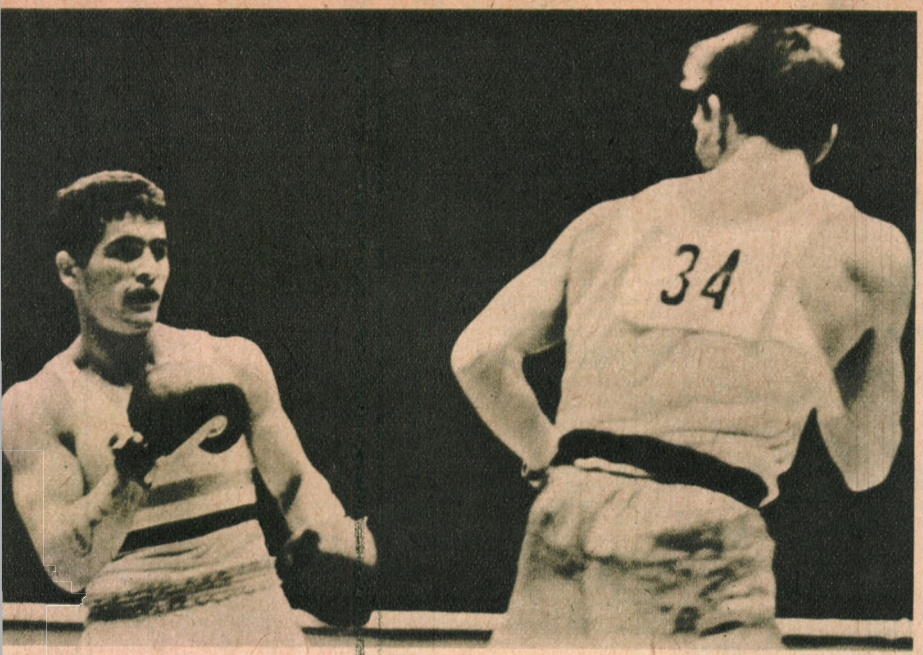
A MAGYAR CSAPAT TAGJAI

a vártnál jobb eredményt értek el.

Kajdi János könnyűsúlyban kivívott nagyszerű győzelme és a szekszárdi Kálmán János váltósúlyban

Kálmán János, bronzérmes ökölvívónk támadja a holland Jansent





Kajdinak ez még csak a második mérkőzése volt: a lengyel Grudzient (34-es szám a hátán) győzte le — biztosan

szerzett bronzérme komoly mértékben gazdagította és javította a magyar ökölvívás nemzetközi tekintélyét. Ilyen eredményt 1951 óta nem értünk el ökölvívó EB-n.

Kajdi értékes győzelmét még az a tény is emeli, hogy a szovjet Boris *Lagutyin* és ő érdemelte ki a Szovjetszkij Szport egy-egy értékes díját, melyet a két legtechnikásabb versenyzőnek ajánlottak fel.

Nem csalódtunk *Baranyai* Lajosban és a fiatal *Cserge* Ferencben sem. Az utóbbi az olimpiai és Európa-bajnok *Grigorjevvel* szemben is hősiesen küzdött. Ha sorsolása kedvezőbb, esetleg még az elődöntőben is láthattuk volna csillogni nagyszerű képességeit. De a többiek is megtettek mindent a győzelem érdekében és egyetlen mérkőzésen sem játszottak alárendelt szerepet. *Dunajecz* és *Budai* viszont olyan ellenfeleket kapott a nyugatnémet Anders, illetve a szovjet *Abramov* személyében, akikkel szemben teljesen esélytelenül léptek a kötelek közé.

Véleményünk szerint a magyar csapat válogatása — az adott helyzetben — a legsikerültebb volt. Felkészültségük ellen sem lehet kifogást emelni.

SZOROS ÉS ÉRDEKES KÜZDELMEK — FEJLŐDŐ SZÍNVONAL

— *Két esztendő óta is nagyon sokat fejlődött az ökölvívó sport szerte Európában* — mondotta a nagy verseny végén *Gradupolov* professzor, a Moszkvai Testnevelési Főiskola tanszékvezetője, az ökölvívás kitűnő szakértője.

Csak néhány olyan ökölvívó jelent meg most a szorítóban — és ez nagyon örvendetes —, aki nem érte el az európai ökölvívás élvonalának szintjét.

— *A moszkvai mérkőzések zöme nagyszerű küzdelmet hozott. Főleg azok kerültek ki győztesen az összecsapásokból, akik már a fent említett tulajdonságok birtokában voltak. De azt is tapasztaltam, hogy a belgrádi EB óta változatosabban alkalmazzák a versenyzők a különböző ütésfajtákat, jobban törekszenek a folyamatos öklözésre és ami talán a legörvendetesebb, egyre többen vannak azok, akik szabályosan öklöznek és így is kihasználják testi erejüket.*

— *Az a véleményem, hogy a moszkvai értekezleteken, tanácskozásokon, baráti megbeszéléseken elhangzott nagyon jó javaslatok, melyek mind a versenyzők egészségvédelmét kívánják előtérbe helyezni, új utakat nyitnak meg az ökölvívó sport előtt, sőt bátran merem jósolni, hogy forradalmasítják azt. Természetesen, ez nem megy máról holnapra.*

***

A magyar szakvezetők is ott voltak minden tanácskozáson. Ők is helyesléssel fogadták a javaslatokat. De mindezeken felül sokat is tapasztaltak Moszkvában. Sok újat, főleg a felkészítést illetően. Most hát rajtuk a sor...

Kéri László

A „TRÓNKÖVETELŐK"

a nyugodt — az ideges — a szeszélyes

ANITA LONSBROUGH, a női mellúszás olimpiai, Európa-, nemzetközösségi és brit-bajnoka — átadta a helyét a fiatalabb generációnak.

Hárman pályáznak a legtöbb eséllyel az angol mellúszó-királynő — Angliáról lévén szó, legyünk stílusosak — trónjára: JACKIE ENFIELD, STELLA MITCHELL és DORINDA FRASER. Sokban különböznek és nagyon kevés vonatkozásban hasonlítanak nagy elődjükhöz. Anita 17 éves korában hívta fel magára a figyelmet, ők pedig most 15—16 évesek. Anita magas, erős fizikumú úszó volt, ők mindhárman alacsonyak és törékenyek. Anita hosszú kartempókkal úszott, ők rövid, kis mozdulatokkal. A közös vonás csupán annyi, hogy ők is gyorsúszóként kezdték, mint Anita.

A Budapesten is ismert JACKIE ENFIELD a legrutinosabb és a legjobb versenyzőtípus közülük. Fiatal kora ellenére már Magdeburgban, Budapesten, Lipcsében, Rotterdamban és Perthben indult a brit színekben. Első nemzetközi versenyén, Magdeburgban a világ legjobb három mellúszónőjével együtt indult, harmadik lett és csak 1,5 mp-cel maradt a világcsúcstartó BEYER mögött. Csak fél másodperccel maradt el Lonsbroughtól és legyőzte a római ezüstérmes német URSELMANT. A budapesti versenyen egyéni csúcsot úszott 200 m-en és LONSBROUGH csak 2:49,6-os, világviszonylatban is kitűnő eredménnyel tudott győzni ellene. Legfőbb erénye a nyugalom. Nem ismeri a rajtlázat. „Anita nagysága sok más mellett abban is rejlett — mondta a kis Jackie —, hogy mindig a helyzet magaslatára tudott emelkedni. Minél erősebb volt az ellenfél, annál többet tudott kihozni magából. Úgy érzem, hogy én is képes leszek erre."

STELLA MITCHELL — talán a legtehetségesebb, ám a legidegesebb versenyző is egyben. Tavaly, az országos bajnokságon az időfutamokban a második leggyorsabb időt úszta 220 yardon 2:55,9-cel, a döntőben azonban olyan idegesen versenyzett, hogy csak az ötödik helyen végzett. Stella szerelmese az úszásnak és az iskola befejeztével minden idejét ennek szeretné szentelni. „Ha sikerül levezetni az idegességét — mondta CRUTCHLOW, az edzője, — képességeivel a legjobbak között lehet."

DORINDA FRASER — eddigi rövid pályafutásával azt bizonyította, hogy kitűnő „olimpiai adottságok" rejlenek benne. Csak éppen kitartóbbnak kellene lennie. Tavaly az ismeretlenség homályából úszta be magát a Perth-i Brit Nemzetközösségi Játékok angol úszócsapatába; a szeptemberi angol bajnokságon második lett Lonsbrough mögött. Perthben bronzérmet nyert a 110 yardos mellúszásban.

A három fiatal „trónkövetelő" előtt most szabad az érvényesülés útja. Vajon kik fognak közülük rajthoz állni mellúszásban szeptemberben a magyarok elleni úszóviadalon?

Enfield



Mit kell



Pelé, a labdaművész kemény harca a labdáért

Az utóbbi hetekben jónéhány értékelő cikk jelent meg a magyar labdarúgás helyzetéről. E cikkek gazdagon elemezték, hogy mi a baj a magyar labdarúgás gépezetében. Egyet azonban — a magaméit is beleértve — nélkülöztek ezek az írások: csak a diagnózist állapították meg, azonban **nem mutattak rá a gyengeségek eltüntetésének terápiájára.**

Őszintén szólva, a sok figyelmeztető jelzés után azt vártam, hogy a szövetség edzőbizottsága is reagál. Úgy gondolom, talán helyes lett volna, ha a rádió és televízió kommentátorai, az újságírók, a labdarúgó szövetség vezetőinek nyilatkozatai után a labdarúgás közvetlen szakvezetői is megszólaltak volna és elmondták volna, mi helyes és mi helytelen a felvetésekben, s egyben megmutatták volna az útat: **mit, hogyan cselekedjünk,** hogy labdarúgásunk szekerét kilendítsük a holtpontról.

Remélem, hogy ami késik, nem múlik és az edzőbizottság is hallatja majd szavát. Én a magam részéről ehhez a remélt vitához szeretnék előlegként hozzájárulni, amikor elmondom, mit látok szükségesnek a javítás érdekében.

Véleményem szerint elkerülhetetlen, hogy **felülbíráljuk** a magyar labdarúgó iskola alapvető szemléletét, felfogását és azt **alakítsuk a ma követelményeihez.**

Végérvényesen be kell látnunk, hogy a labdarúgás már régóta több, mint játék: **küzdőjáték!** Ha pedig ezt elfogadjuk, alapvetően meg kell változtatnunk az évtizedek során kialakult szemléletet és az ennek megfelelő gyakorlatot. Legjobb edzőinknek ki kell dolgozniok az adottságainknak leginkább megfelelő felfogást, és azt az élvonalra, az alsóbb osztályokra, felnőttekre és ifjúságiakra alkalmazni is kell! Ami jó és megőrzendő a régiből, azt tartsuk meg. Ami pedig új és eddig hiányzott, azt a meglevőhöz pluszként kell adnunk.

Úgy érzem, a jövőben sem kell lemondanunk a magyar futballra mindig jellemző magasfokú technikáról, de

ez a technika

ne fékezze, hanem ellenkezőleg: *segítse a korszerű játékot!*

Sokszor megkérdezik tőlem, hogy véleményem szerint mi a fő különbség *Pelé* és a magyar klasszis csatárok technikája között? Én úgy látom, hogy Pelé szinte zsonglőr-színvonalú technikáját a játékhelyzethez alkalmazza. *Akkor nyúl a bravúros megoldásokhoz, amikor a helyzet kényszeríti rá.* Ha a játék úgy kívánja, játékát a végtelenségig leegyszerűsíti. Gyors iram közben gyorsan veszi át, gyorsan adja tovább a labdát; ha a helyzet küzdelemre kényszeríti, „foggal-körömmel" harcol, védi a labdát stb.

Úgy gondolom, technikai oktatásunk egész módszere felülvizsgálatra szorul. A kezdők oktatási fokozatait, az egyes mozdulatok alapozásszerű súlykolását, beidegzését szolgáló gyakorlatait kivéve minden technikai elemet *a játéknak megfelelően,* tehát gyors, sőt változó tempójú, gyorsaságú *mozgás közben,* zavaró körülmények között (pl. „ellenfél" jelenlétében) kell az edzésen végrehajtani. 2—3 technikai elemet változatos sorrendben kössünk össze. Időnként a gyakorló játékosokat *a gyakorlat közben állítsuk váratlan feladat elé:* pl. a helyzetnek megfelelően legyenek kénytelenek a *szükséges megoldást* kiválasztani.

Ne fogadjuk el jónak a gyakorlatot, ha a labda jó helyre szállt ugyan, de hiányzik a mozgásból a megkívánt gyorsaság, ütem, vagy pl. nem kellő tempóban végzik a játékosok a gyakorlatot. Egy labdaátvétel után végrehajtandó lövőgyakorlat pl. akkor jó igazán, ha a csatár *futás közben* egy érintéssel úgy teszi maga elé a labdát, hogy azt második érintéssel *időveszteség, lendülete megtörése nélkül* képes a kapu meghatározott részébe lőni; vagy, ha a fedezet a megszerzett, átvett labdát mozgás közben a kapu irányába futó társa elé úgy tudja ívelni, hogy annak közben nem kell sem irányt, sem sebességet változtatnia stb. stb.

Gyakoroltatni kell a földről és levegőből *egyérintéssel történő leadásokat* futó társ útjába. Nem azért, hogy minden labdát egyből játsszunk meg, hanem azért, hogy — ha szükséges — képesek legyünk a labdát egyből továbbítani mozgás és ellenfél zavarása közben is (persze, ez feltételezi a jó perifériás látást is!). A régi-

Tennünk?

nél nehezebb feladat a technika ilyen módon történő gyakorlása mind az edzőnek, mind a játékosnak. Tervszerűbb előkészületet, gazdagabb fantáziát és következetességet kíván az edzőtől ez a módszer, pontos végrehajtást, több fáradságot, lemondást a játékostól.

Taktikai képzésünk

is alkalmazkodjék a korszerűség új igényeihez.

A gyors játék nemcsak technika, gyorsaság és állóképesség, hanem taktikai tudás kérdése is.

A változatos, rövid és hosszabb leadásokat variáló játékról ne csak beszéljünk, hanem gyakoroljuk is azt. Mind védőinket, fedezeteinket, mind támadóinkat ki kell képeznünk *kombinációs és lerohanós támadásra* egyaránt.

Védőink és fedezeteink a szerelés és a gyors indítás mellett gyakorolják a támadók vonala mögé való *labda nélküli* felzárkózást és az aktív bekapcsolódást a támadások befejezésébe. A fedezetek felzárkózása labdával általában lassú, időt ad az ellenfél védelmének rendeződésére: tehát korszerűtlen.

Általában jellemző a magyar védőkre, hogy *nem tudnak szorosan embert fogni.* Levegősen védekeznek a mi védőink, még gyakrabban csak „szöget" fognak. Időnként (ez még állóképességi gyakorlatnak is jó!), de rendszeresen játszassunk két kapura úgy, hogy a védő a labda helyétől függetlenül, szinte „lehellet-távolságban" kövesse mindenhová a gyorsan helyet változtató ellenfelét, aki pedig arra törekszik, hogy minél távolabb „tartsa magától" a védőt.

Csatárainkba bele kell nevelnünk a *lüktető tempójú* (más néven „ritmus-változtatásos") *helyezkedő mozgást.* Ne „lézengve" keressék az üres helyet, hanem mutassák magukat villódzva, cikázva úgy, hogy a védők csak késve tudják őket követni

Többet kell alkalmazni *a meredek befutásokat* (lyukrafutásokat) és passzokat, ugyanakkor kerülni kell a támadás-lassító oldalpasszokat.

Edzéseken sokat kell gyakorolni emberfölény ellenében is a gyors „egyből-passzjátékot".

Taktikai sokoldalúság, gyors labdanélküli mozgás, helyezkedés szinte állandó ütemváltoztatással, egyből-játék, kombinációk emberfölénnyel rendelkező védőkkel szemben, emberfogás stb. Nem mind új dolog. De a *hogyan*, az már új, a régitől eltérő követelményeket támaszt.

A mérkőzések jellegének eltolódása a küzdelem felé, a párharc és a gyorsabb iram új igényekkel lép fel

erőnlét tekintetében

is. A futógyorsaság mellett fokoznunk kell a játékosok *robbanékonyságát:* a futósebesség átmenetek nélküli felgyorsítását vagy lelassítását, a fordulatok „előjel" nélküli, váratlan végrehajtási képességét labda nélkül és labdával egyaránt.

A helyzet-felismerés gyorsasága részben pszichikai, részben fizikai tulajdonság, hiszen a jó megoldás nemcsak a gyors felismeréstől, hanem a gyors válasz-cselekedettől is függ. Sok olyan támadó-taktikai gyakorlatot kell szerkeszteniök az edzőknek, amelyek megoldásában több variáció lehetséges.

No és itt van *a gyorsasági állóképesség,* amiből legutóbb a TV-ben az angol csatárok mozgásán keresztül kaptunk ízelítőt: *Greaves* vagy *Charlton* a mérkőzés utolsó 10 percében is olyan vágtákra volt képes, hogy szinte „állva hagyta" a csehszlovák védőket.

A játék növekvő tempójának szintjére kell *felfokozni* az erőnléti edzések, főként pedig *az állóképesség-fejlesztés tempóját.* Követeljük meg, hogy a játékos azt, amit előírunk neki, a legnagyobb erőbedobással végezze el. Egy-egy gyakorlatban időnként egyszerre többféle (komplex) fizikai képességfejlesztés szerepeljen. Pl. közepes, majd gyors fután után *(gyorsaság)* az erőfejlesztő felugrásokat *(erő)* újabb gyors futás (irányváltoztatással) kövesse, majd azután néhány *ügyességfejlesztő* mozdulat következzék stb. Inkább több rövid pihenőt iktassunk a gyakorlatozásba, de amit végeznek a játékosok, azt a játéknak, mérkőzésnek megfelelő erőbedobással csinálják.

Az erőnléti edzésbe sok kemény összeütközéssel járó küzdőgyakorlatot és játékot iktassunk, hogy ezáltal is fokozzuk a játékosok harcosságát, szoktassuk őket a küzdelemhez.

Mind a technikai–taktikai, mind pedig az erőnléti munkát jellemezze

a felfokozott iram, ütem.

Az oktatójellegű technikai és taktikai edzéseket kivéve törekedni kell az edzések intenzitásának növelésére. A *több edzés* igénye tehát önmagában nem oldja meg jelenlegi problémáinkat. A mennyiség mellett szinte azonos mértékben esik latba *az edzés minősége,* vagyis a *mennyi* mellett a *hogyan?*

A jövő reménységeinél

minél korábban kell kezdeni a tervszerű, összehangolt munkát. A fiatalok szellemi és fizikai fejlettségi szintjét figyelmbe véve korcsoportonként kell meghatározni az elsajátítandó szakmai (technikai, taktikai) és fizikai normákat. Ideje lenne már kiadni országos érvénnyel *a fiatalok oktatásának tantervét.* Különösen aktuális ez most, amikor napjainkban az MTST irányelveinek megfelelően 10 éves kortól megindul a munka a gyereklabdarúgó iskolákban. Ideje lenne lefektetni a modern elképzeléseket és módszereket, mert a ma fiataljai már semmiképpen sem készülhetnek úgy, ahogy a ma élvonalbeli játékosai, méginkább edzői készültek még akár 8—10 évvel ezelőtt is.

Az idősebbeknél

gondolnunk kell az átmenetre. Évek hosszú során egy bizonyos edzésmunka nyomán a játékosban már kialakult *alkalmazkodást* kell megváltoztatni. Arányaiban és módszereiben másképpen kell változtatni az idősebb és a fiatalabb labdarúgóknál.

Persze nem szabad mindent az alkalmazkodásra, a korra kenni. *A játékos* életmódja, az edzésben való *érdekeltté tétele* is fontos. Különösen érdekes kérdés ez válogatott csapatunk szereplése szempontjából, hiszen válogatott csapatunk szereplése nagyrészt a játékosok klubmunkájától függ. És ha már itt tartunk, hadd említsük meg a sokat vitatott *válogatott és klubérdekeket.* Nem vitás, hogy nemzeti válogatottunk érdeke elsődleges. A sorrend, megállapítás azonban illuzórius, ha nem tesszük érdekeltté mind a klubban dolgozó játékosokat, mind *az edzőket,* hogy

minél nagyobb legyen a munkakedv

a klub-edzéseken is. *A válogatási elv* világos legyen és értsen egyet azzal edző és játékos egyaránt. Ösztönözzön a kifogástalan edzésmunkára és a klubmérkőzésen is jó játékra. Ez is olyan kérdés, amelyet érdemes alaposan megvitatniok a szakembereknek.

Az irányelvek

hosszú távra megszabják labdarúgásunk vezetői és játékosai számára a feladatokat. Az elvek megvalósításának útján már tettünk is jónéhány lépést előre, nem is eredménytelenül. Az elvek azonban — furcsán hangzik ez talán így, de — *csak* elvek. Nem adnak labdarúgásunk vezetőinek, szakoktatóinak, játékosainak részletes recepteket. Az elvek megvalósításának „apró munkáját", a mindennapos gyakorlatot szakembereinknek kell kimunkálniok. Ezen a téren is történt valami. Megírtuk, megbeszéltük, hogy mi a baj.

Az általam leírt néhány javaslatnak, elképzelésnek csak a kezdeményezés szerepét szántam. Nincs hely egy cikk keretében az összes teendők részletezésére. Így sok mindenről nem esik szó benne. Remélem azonban, hogy a kezdeményezés során a magyar labdarúgás sorsát szívükön viselő szakemberek az edzőbizottság vezetésével sorra veszik az időszerű kérdéseket, azokat részleteiben kidolgozzák és így majd világossá válik minden szinten, hogy **mit is kell tennünk.**

Csanádi Árpád
az MTST elnökhelyettese



Brumel—közelről

A szovjet újság riportere bekopogott a moszkvai Szmolenszk téri nagy háznak azon az ajtaján, amelyen a Brumel nevet olvasta . . .

Amíg az ajtónyitásra várt, megállapította, hogy ez milyen nevezetes ház. Mert hát itt nemcsak *Brumel* lakik, hanem pár lakással odább *Irina Press* is, a női ötpróbázás világbajnoknője, aki nemrég költözött át ide Leningrádból.

Aztán kinyílt az ajtó, de nem *Brumel* fogadta az érkezőt, hanem *Marina*, a felesége. Az újságíró letelepedett, s várt a világrekorder hazatérésére. Addig is megmondta az asszonynak, mi járatban van.

— Híre terjedt, sőt meg is írták, hogy a férje tízpróbázó akar lenni. Igaz volna ez?

Felhagy a magasugrással?

— *A magasugrással nem hagy fel*, változatlanul az az első versenyszáma. Ám megpróbálkozik a dekatlonnal *is. Vaszilij Kuznyecov* nagyszerű Európabajnokunk ugyanis visszavonult, s a férjem kedvet kapott, hogy megpróbálja betölteni a helyét.

Elvégre elég sokoldalú!

Távolba már ugrott 765-öt, 100-on tud 10,7-et, gerellyel 65 körül, súlyban is elérheti a 15 métert, rúdban a 420-430-at. S bár akad még gyenge száma, gátfutásban például 16—16,5-nél tart, 400-on 52—53-ra becsülhető, diszkoszban sem jutott még túl a 43 méteren, — de már így is, egy kis javulással

elérheti a 8000 pontot az idén,

jövőre pedig . . .

— Nem indulna reménytelenül Tokióban sem!

— De csak akkor indul, ha a magasugrás után kellőképpen ki tudja magát pihenni a dekatlon kezdetéig. Egyébként az a véleménye, hogy a dekatlon sokoldalú edzése még magasugró eredményeinek is használ!

Most *Brumel* edzéseire terelődik a szó. Kibontakozik a világrekorder napi életrendje.

Reggel fél 8 órakor kel fel, a reggeli torna után fürdő következik, majd a délelőtti edzés. Ezután rohan a Testnevelési Főiskolára, amelynek harmadéves hallgatója. Délután kerül sor az edzés második részére.

A délelőtti edzés

1000—1500 méteres, közepes iramú futással kezdődik, azután vágtagyakorlatok jönnek, majd magasugró technikai próbák először léc nélkül, majd léc fölött. Számuk nem sok, mert éppen az állandóan tökéletesre törekvés következtében ez az edzés legfárasztóbb, az idegrendszert is erősen próbára tevő része.

A délutáni edzés

tízpróba-felkészülés jellegű. Súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás, rúdugrás. Erőfejlesztés rendszerint súlyzók igénybevételével. Felugrások, guggolások, lábemelések hanyattfekvésben — mindez súlyterheléssel. Az edzés erősségét, tartalmát egyébként Gyacskov a nagyszerű mester állapítja meg. Gyacskov *Dumbadze* férje és a jelenlegi ifjúsági tízpróba csúcstartó apja, egykor maga is sokszoros bajnok, rekorder gátfutó.

Mindezen túl elég gyakran gyárakban, üzemekben, iskolákban élménybeszámolókat tart.

— Szinte soha sem látom a férjem — mondja *Marina* asszony. — Tudja, milyen boldog voltam én is, meg *Ter-Ovaneszjan* felesége is, amikor a kaunaszi márciusi versenyekre nemcsak a férjeinket hívták meg, hanem bennünket is! Végre együtt voltunk. S ahhoz Moszkvából Észtoniába kellett utaznunk!

Marina Larinova, illetve most már *Brumelné*

maga is sportolt,

sőt művészi tornában sportmesteri címet szerzett. Krasznodárból való. A moszkvai pedagógiai intézet hallgatójaként éppen odahaza tartózkodott szünidejében, amikor ott versenyzett *Brumel*.

— 1961 nyarán történt ez, — meséli — otti ismerkedtünk meg, s az idén, néhány hónappal ezelőtt volt az esküvőnk. A férjem egyébként tulajdonképpen ukrán. Szülei ma is Luganszkban élnek, mindketten geológusok, apja mérnök, anyja technikus. Ott él sógórnőm is, aki elektrómérnök. Férjem öccsei közül Igor még csak negyedikes középiskolás, Oleg viszont itt Moszkvában jár a műegyetemre, 19 éves, másfél évvel fiatalabb a férjemnél, elég jól vív, elsőosztályú versenyző.

A rokoni kör után

a baráti körről

beszélget az újságíró Marina asszonnyal.

— A legjobb pajtása, állandó vasárnapi vendégünk *Valerij Picsuzskin*, az öttusa válogatott Aztán *Szergej Lopatyin*, a súlyemelő csúcstartó, no meg *Ter-Ovaneszján*.

Még a dús hanglemez és magnószalag gyűjteményt is van idő átnézni. A fiatal házasoknál a könnyűzene vezet, de a klasszikusokat is szeretik. Közülük *Muszorgszkij* híres Bolha-dala a favorit, *Saljapin* előadásában.

Mire betoppan *Brumel*, már csak az a kérdés marad:

mi a szenvedélye?

— Az autó! — válaszolja a világrekorder.

Marina asszony felsóhajt.

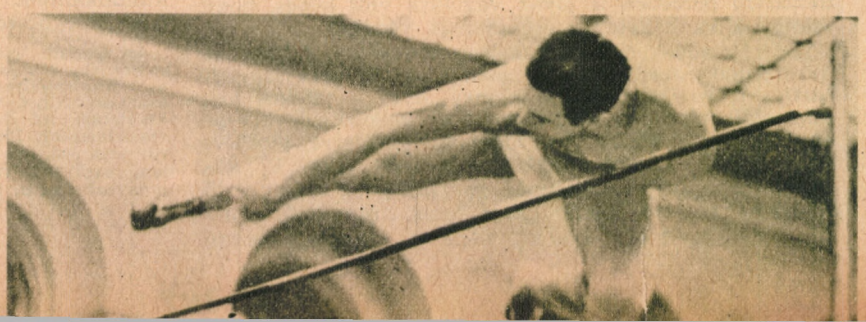
— Reménytelen szerelem! Szegény Volgája! Ha tudna beszélni! . . .

Brumel megkínálja az újságírót egy pohár borral.

— Hát maga iszik? — kérdi a vendég.

— Tulajdonképpen nem iszom — mondja *Brumel* —, de ezt a könnyű, száraz bort, ezt a „Mukuzani"-t meg-megkóstolom. Ittam egy pohárral 1962. szeptember 26-án is az ebédhez . . . Talán ez bátorított fel arra, hogy oly vakmerően és gátlástalanul menjek neki délután a 227 centis magasságnak! Ami azóta is világcsúcsom! Viszont — teszi hozzá gyorsan, szinte mentegetődzve — még életemben nem dohányoztam, egy szippantást sem!

Ennyit jegyzett fel a szovjet újságíró a *Brumel*éknál tett látogatásáról.



Aranysíppal kitüntetett

FUTBALLBÍRÓ



Sir Stanley Rous, a FIFA elnöke átadja Latisevnek az aranysípot

— Mi, futballbírák bizony sokszor nem bánnánk, ha a szurkolók serege olyan magatartást tanúsítana, mint amilyennek a bécsi állami Operaházban voltam legutóbb tanúja — mondotta a Volksstimme munkatársának Latisev, a világhírű szovjet labdarúgó játékvezető, aki az elmúlt hónapban tíznapos előadó körúton volt Ausztriában. A lap munkatársa csodálkozva ráncolta homlokát és kíváncsian húzta fel szemöldökét: futball-meccs és opera, bomba-gól és nagyária a Pillangókisasszonyból; hogy jön a kettő egymás mellé.

De Latisev nem maradt adós a válasszal: „Bécsi tartózkodásom alatt megnéztem a bécsi Operaház egyik előadását. Pompásan indult az előadás, amikor az egyik neves énekes hirtelen „melléfogott" és sehogysem tudott visszatalálni a helyes hangfekvésbe. A közönség izgett-mozgott és kimondatlanul is a levegőben lógott a kérdés: hogy történhetik meg ilyesmi a mi Operaházunkban? A felvonásnak azért valahogy mégis csak vége lett és amikor ez az indiszponált énekes egy kicsit félénken, egy kicsit szégyenkezve megjelent a függöny előtt, a közönség tüntetően meleg tapssal fogadta, hogy elfeledtesse vele kudarcát. Ez annyira fellelkesítette az énekest, hogy a következő felvonásokban ismét ragyogó diszpozícióban énekelt".

Latisev azok közé a játékvezetők közé tartozik, aki 30 éves működése alatt ritkán „fogott mellé" és nagyon kevés alkalommal szorult rá a közönség ilyen megbocsátó tapsára. Most, amikor elérte a futballbírák számára megállapított korhatárt és otthagyja bíráskodásainak színterét, a zöldgyepet, ritka kitüntetés érte: a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség a nemzetközi labdarúgó sport érdekében kifejtett elévülhetetlen érdemeiért egy arany bírói sípot adományozott neki. Az aranysípot Sir Stanley Rous, a FIFA angol elnöke nyújtotta át Latisevnek.

— Mi volt a titka sikerekben oly gazdag pályafutásának? — tette fel a kérdést a Volksstimme munkatársa.

— A helyes bíráskodás alfája és omegája a tekintély, amelyet a bíró a játékosoknál kivív — válaszolt Latisev. — Ennek a tekintélynek kifogástalan szabályismereten, gyors és félreérthetetlen döntéseken, teljes pártatlanságon... és kitűnő testi erőnléten kell nyugodnia. Különösen ennek az utóbbinak, az erőnlétnek a jelentőségét nem szokták sokra becsülni. Minél közelebb van a bíró a labdához, annál gyorsabban és világosabban tud ítélni. A tekintélyt semmiféle titkos recepttel nem lehet megszerezni. A bírónak a tekintélyt nem szigorral, nem erőszakos beavatkozással, nem széles gesztusokkal és különösen nem hangoskodással kell biztosítani.

— Nagyon hálátlan a futball-bíró feladata? — hangzott a következő kérdés.

— Igen is, meg nem is. Attól függ, hogy melyik oldaláról közelítjük meg ezt a problémát. Ha egy játékvezető a közönségtől elismerést, sőt tapsot vár teljesítményéért, akkor a bírói hivatás bizony hálátlannak tűnik. De ez még sincs így egészen. Az edzők és mindazok a tisztségviselők, akik a sport nagy gépezetében fáradhatatlanul és önzetlenül dolgoznak, szinten nem részesülnek semmiféle elismerésben, sőt nagyon sok nehézséggel kell megküzdeniök. És mégis végzik munkájukat a sport iránti lelkesedésből, a sport iránti szeretetből. Így van ez nálunk játékvezetőknél is. Végeredményben nagyon szép és ebben az értelemben nagyon hálás feladat, ha a bíró arra összpontosítja erejét és tehetségét, hogy a kérdéses mérkőzés a barátság, a lovagiasság és a sport magasztos eszméinek a szellemében bonyolódjék le, nemzetközi mérkőzéseken pedig a népek közötti barátság szellemét szolgálja. Így nézve a dolgokat, a bírónak nagyon szép és nagyon nemes feladatot kell betöltenie. Számunkra természetesen nagyon jó érzés, ha ezt a közönség is elismeri.

Latisevet az elmúlt másfél évtizedben úgy ismerték meg, mint a világ egyik legjobb játékvezetőjét. Évek óta a Szovjet Labdarúgó Szövetség bírói kollégiumának elnöke és hat szovjet bírótársával együtt azok közé a bírák közé tartozik, akiket a FIFA nemzetközi mérkőzések vezetésére jelölt ki. Ebben a minőségében számtalan nemzetközi mérkőzést vezetett. Helsinkiben, Melbourneben és Rómában is ő volt az olimpiai labdarúgó mérkőzések döntőinek a bírája. Sportsikerekben oly gazdag pályafutására 1962-ben tette fel a koronát. A chilei világbajnokságon több selejtező és előDöntő mérkőzés után rábízták a Brazília — Csehszlovákia világbajnoki döntő vezetését is.

Anglia—Franciaország, 1957. London. Vezette: Latisev (Szovjetunió)



A BAJNOKOK BAJNOKA



Il Campionissimo. Így hívták, amíg élt, szerte Olaszországban és most halála után néhány évvel, ha egy olasz sportember előtt kiejted ezt a szót, azonnal tudja, kiről beszélsz. Mert Olaszországnak sok híres sportembere volt és van ma is, de ezt a címet eddig csak egy sportoló érdemelte ki: Fausto Coppi, minden idők egyik legnagyobb kerékpárosa. 40 évet élt és 21 éves korában vett részt első nagy versenyén. Erre a két évtizedre esik az olasz kerékpársport fénykora és ez a fénykor elválaszthatatlanul összeforrt Coppi nevével.

„VÍZHORDÓBÓL" OLASZORSZÁG LEGJOBBJA

Egy piemonti szegény parasztcsalád két fiúgyermeke, Fausto és Serse bizony sokat nélkülözött fital korában... Ennek nyoma sokáig meglátszott: különösen Fauston, aki kamaszkorában is betegesen vézna gyerek volt. A két fiúnak korán munkába kellett állnia, hogy egy kicsit könnyítsen az otthoniak helyzetén. Munkahelyük azonban távol volt a kis falusi háztól és apjuk egyévi keserves kínlódás után megtakarított annyi pénzt, hogy kéz alatt vásárolhatott a két fiúnak egy-egy kimustrált kerékpárt. Dehogy gondolták volna akkor még a piemonti Castellania lakói, hogy a szénfeketehajú, keskenyarcú, vézna fiatalember, aki naponkint buzgón taposta a pedált, hogy munkahelyére érjen, néhány év múlva Olaszország legünnepeltebb sportembere lesz. Ez az acélparipa volt Fausto Coppi első szerelme és ehhez a szerelméhez élete végéig hű maradt.

21 éves korában neve már nem volt ismeretlen a kerékpárversenyzők között, de még nagyon „kisfiúnak" számított. Amikor elindult a Giro d'Italia-n, amely az olaszok szemében a Tour de France-szal egyenértékű verseny, nagy kitüntetés érte: abba a csoportba osztották, ahol az akkor híres versenyző, Bartali volt a vezető. Mint legfiatalabbat, őt jelölték ki Bartali „szolgájának", vagy egy kicsit előkelőbb kifejezéssel „vízhordójának". Néhány szakasz lefutása után azonban óriási meglepetés történt: az addig alig ismert Coppi nemcsak önmagát múlta felül, hanem „urai" fölé kerekedett. Bartali sportszerűségét és emberi nagyságát semmi sem bizonyította jobban, mint az a tény, hogy az akkori olasz kerékpározás egyik körülrajongott bálványa a zöldfülű kezdő segítségére sietett, sőt az utolsó szakaszban megváltozott a szereposztás: Bartali adott inni Coppinak. És megtörtént a csoda: 1940-ben, 21 éves korában Coppi megnyerte első Olaszország-körüli versenyét. A háború jó néhány évre félbeszakította az ujdonsült bajnok sportpályafutását. De 1946-tól kezdve ismét mindenütt ott volt, ahol a világ legjobb kerékpárosai találkoztak. Két-két alkalommal sikerült neki ugyanabban az évben megnyernie a hivatásos kerékpárversenyző legnehezebb és legdicsőségesebb versenyét: a Tour de France-ot és a Giro d'Italia-t, vagyis a Franciaország- és Olaszország-körüli világversenyt. Elnyerte a világbajnoki címet is és számtalan alkalommal került a legnagyobb olasz versenyek után a győzelmi emelvényre. Ha a bolyból kiugorva elkezdte félelmetes hajrá-ját, akkor már mindenki tudta, hogy a győztes csak egy lehet: Coppi. Úgy hajt, mint Coppi — ez a szólás-mondás már szárnyrakelt Olaszországban, abban az országban, ahol a labdarúgás mellett a kerékpározás a legnépszerűbb sport.

TRAGÉDIA A CSALÁDBAN

Az egykori szegény parasztcsalád fiának azonban sohasem szállt fejébe a dicsőség. Megmaradt egyszerű, szerény, csendes sportembernek, aki mindig segített, akin tudott és önzetlenül adta át gazdag tapasztalatait a fiataloknak. A legnagyobb győzelmek és a legszebben csengő címek sem káprázták el. Mindennél többet jelentett számára a sportszerető olasz milliók szeretete és rajongása.

Ezt a sok diadalt Coppinak sem adták ingyen. A sikerek mögött hónapok és évek súlyos küzdelmei és erőfeszítései álltak. Le kellett küzdenie a testi gyengeség kísértéseit, mert hiszen orvosai, még akkor is, amikor legnagyobb győzelmeit aratta, állandóan óvták a túlzott testi megerőltetéstől. Szinte megszakítás nélkül erőfeszítésekre kellett sarkallnia a szervezetét, amelyet orvosai amúgyis gyengének minősítettek. Kilenczer bukott olyan súlyosan, hogy hosszabb ideig ápolásra szorult. De még a gipszkötés sem került le a fejéről, amikor ismét megjelent az edzésen. Egyetlen, életreszóló szenvedélye volt: a kerékpár és ez a szenvedély végigkísérte haláláig. Ez a szenvedély különben jellemző volt a Coppi-család másik tagjára is. Testvére, Serse azonban egy kerékpárversenyen olyan szerencsétlenül bukott, hogy életét vesztette. Ez a családi tragédia a közvetlen gyászon kívül más természetű megrázkódtatást is hozott Fausto Coppi számára.

„VÁLÁS OLASZ MÓDRA?" — NEM!

Coppi felesége meglehetősen gyengeidegzetű aszony volt. Kezdetben tetszett neki a szerep: olyan férfi feleségének lenni, akit százezrek és százezrek halmoznak el szeretetük és rajongásuk minden jelével. Ké-

sőbb azonban egyre elviselhetetlenebb lett a két ember élete. A feleség idegei egyre inkább romlottak, rémlátások kezdték gyötörni és állandóan amiatt rettegett, hogy férjét versenyzés közben halálos baleset éri. Ezek a rémlátások odáig fajultak, hogy már nem is akarta elengedni férjét egyetlen versenyre sem, azt a férjet, akinek egyetlen, örök szenvedélye volt: a kerékpározás. Coppi testvérének halálos bukása megadta az amúgyis súlyos válságokkal küzdő házasságnak a kegyelemdöfést. A házaspár elhatározta, hogy elválik egymástól. Olaszországban azonban — mint ismeretes — olyan szigorúak az ilyenvonatkozású törvények, hogy házasságot felbontani szinte lehetetlen, még akkor is, ha mindkét házasfél elképzelhetetlennek tartja a bensőséges életközösség helyreállítását. Persze, csak a filmben lehet úgy megoldani az ilyen bonyolult kérdéseket, mint ahogy azt Fefe bárótól láttuk a „Válás olasz módra" főszerepében. Az élet — bár néha sűrített dráma — az esetek többségében mégsem hoz hirtelen drámai fordulatot, hanem lassú átmenetekkel keres kiutat, pótmegoldást, kiegyenlítődést. Így történt Coppival is. Elválni ugyan nem tudott, de élni sem tudott asszony nélkül. Érzékeny idegrendszere, a versenyekkel járó emberfeletti megerőltetés, sok sérülése olyan lelki állapotba hajszolta, amelyben nem tudta nélkülözni az asszonyi figyelmet, gyengédséget és szeretetet. Ezt az asszonyt megtalálta Giulia Occhini személyében, akit a világsajtó 1954-től kezdve a „fehérruhás hölgynek" nevezett s aki jellegzetes fehér ruhájában ott volt Coppi minden versenyén.

AZ UTOLSÓ VERSENY

1957-ben az egyik koppenhágai versenyen ismét bukott és sérülése olyan súlyosnak látszott, hogy már mindenki Coppi sportpályafutásának a végéről beszélt. De 1958-ban még egyszer nyeregbe szállt. Senkinek sem mondta, de mindenki sejtette már, hogy ez lesz utolsó versenye. Hatalmas iramban kezdett, kiugrott a bolyból és már-már azt hitték, hogy akaratereje és szívóssága még egyszer csodát művel: megnyeri utolsó versenyét is. De nem így történt. Röviddel a cél előtt üldözői befogták és megelőzték.

Coppi utolsó versenye után is kitűnően vizsgázott sportszerűségből. Mert mit mondott az őt megostromló újságíróknak? Nem mentegetőzött, nem hivatkozott sérüléseire vagy más gátló akadályra, hanem kijelentette: „Jobb ez így. Különben úgy éreztem volna, mint egy megajándékozott, akit kegyelemből még utoljára győzni engednek. Reális versenyben reális vereséget szenvedtem". Ettől kezdve minden idejét kedvenc feladatának szentelte: az utánpótlás nevelésének. Nap nap után órákon keresztül foglakozott a fiatalokkal, feltárta előttük a kerékpározás minden csínját-bínját, a versenyzés lélektanát s taktikai utasításokkal látta el őket.

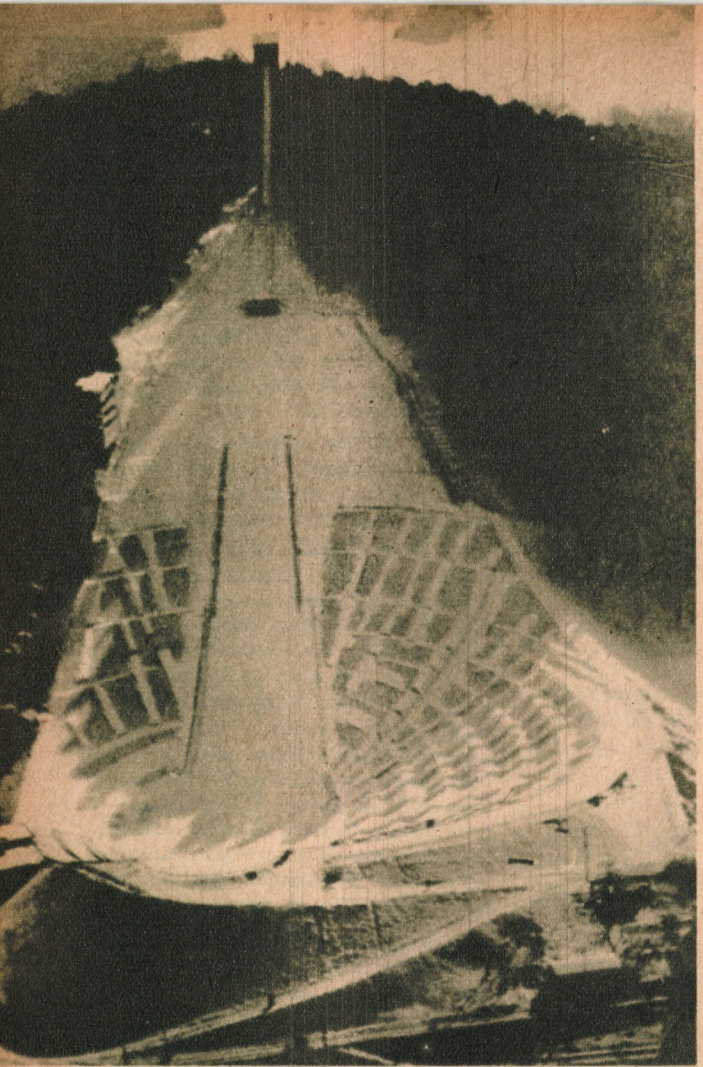
És ekkor ragadta el a halál olyan váratlanul, mint amilyen váratlan volt feltűnése az olasz kerékpársportban. Néhány napi betegesgedés után hivatalos orvosi megállapítás szerint afrikai vírusos tüdőgyulladás okozta halálát. Castellániában temették el óriási részvét mellett. Több mint 50 000 ember kísérte utolsó útjára.

A szeretet, hála és kegyelet virágai nemcsak sírhantját borították el. Emléke tovább él az olasz sportemberek szívében. Ennek látható jele, az az emlékoszlop, amelyet annyi dicsőséges versenyének egyik legnehezebb szakaszán, a Ghisallo-szoros legmagasabb pontján állítottak fel. Az a magyar turista, aki eljut Milanóig és van egy félórája, ne sajnálja a fáradtságot, üljön gépkocsiba és a Comói-tó partjáról elindulva a meredek szerpentineken keresztül kapaszkodjék fel a Ghisallo-szorosig. Ezen a meredek úton taposta annyiszor a pedált Coppi, az Olaszország és Franciaország körüli kerékpárversenyek hőse, akinek emlékét a szobor baloldalán egy hárommétéres oszlopra helyezett és babérkoszorúval övezett mellszobor őrzi, a Campionissimo arcmását megörökítő mellszobor alatt a következő felírással: Fausto Coppinak — Olaszország népe és sportolói.

H. E.



Coppi a 38. Giro d'Italián 1955. május 19-én Belletri főutcáján vezeti az élbolyt



Ausztria nyári olimpiát is akart

Az Osztrák Olimpiai Bizottságot júniusban rendkívüli teljes ülésre hívták össze. A Bizottság egyhangúlag úgy döntött, hogy támogatja Bécs városának kérését az 1968. évi Nyári Olimpiai Játékok megrendezése érdekében. A döntésnél csupán az ökölvívó szövetség képviselője tartózkodott a szavazástól. Az olimpiai bizottság a kérést továbbította a Nemzetközi Olimpiai Bizottsághoz. A NOB azóta már foglalkozott is a bécsiek kérésével s úgy határozott, hogy mivel az igénylés későn érkezett — elutasítja.

Az Innsbruckban 1964. január 29-én kezdődő IX. Téli Olimpiai Játékokon Ausztria népes küldöttséggel képviselteti magát. Az eldöntésre kerülő 36 versenyszámban Ausztria 98 versenyzővel indul. Ha egy ország mind a 36 versenyszámban akarja magát képviseltetni, akkor összesen 115 sportolót állíthat rajthoz.

A tókiói nyári olimpiai játékokra egyelőre 27—29 osztrák versenyzőt jelöltek ki. Ezeknek a sportolóknak a teljesítményeit állandóan figyelemmel kísérik és a szakszövetségek edzői havonként beszámolnak a versenyzők edzési módszeréről és fejlődéséről.

Az osztrák olimpiások formaruhájának a megtervezésénél elsősorban az osztrák nemzeti jelleget tartották szem előtt. Különösen ügyeltek arra, hogy két, más-más rendeltetésű ruhára van szükség. Az egyiket akkor viselik majd, amikor a szabadban megrendezett hivatalos ünnepségeken kell megjelenni, a másikat pedig akkor veszik fel, amikor fedett helyiségben rendeznek valamilyen ünnepséget. Mindkét formaruhánál a nemzeti jelleg kidomborítása mellett természetesen fontos szempont a dekoratív hatás is. A ruhamodelleket egyelőre a legnagyobb titokban tartják, nehogy valaki lemásolhassa azokat. Az olimpiások ruháját az Osztrák Olimpiai Bizottság tagjainak a nálunk is jólismert Regina Heitzer és Peter Jonas, a kiváló osztrák műkorcsolyázók mutatták be.

39 másodpercen belüli idők várhatók

az új váltó-szabály nyomán

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség módosította a váltófutások szabályát. Az új szabály értelmében a váltások keresztülvitelére megszabott terület, a 20 méteres zóna megmarad ugyan, ám a botot váró váltótag még 10 méterrel hátrábbra mehet, s onnan kezdheti meg futását. Most tehát 30 méteres váltási terület áll rendelkezésére azzal, hogy a bot átvételének változatlanul a régi 20 méteres határon belül kell megtörténnie.

Mióta váltófutásokat rendeznek, az atléták mindig kísérletezgettek és igyekeztek a váltás legtökéletesebb, leghasznosabb módját megtalálni. Előljártak ebben a németek, kitűntek a szovjet futók, sőt még nekünk sem kellett szégyenkeznünk, mert a *Goldoványi—Csányi* időkben mintaszerű váltásokat produkáltunk. Az amerikai rövidtávfutók viszont olyan nagy fölényben voltak minden más nemzet rövidtávfutóival szemben, hogy nem sokat törődtek a váltás technikájával. Úgy, ahogy megoldották a bot átadását, illetve átvételét, s gyenge váltásaikkal is biztosan győztek. Újabban azonban már odaát is több figyelmet fordítanak a váltásra, mert a német és a szovjet váltók, a maguk gondosan kielemzett és kikísérletezett váltó-technikájukkal — no meg egyre jobban fejlődő, az amerikaiakat sokszor már felülmúló vágtázóikkal — egyenrangú ellenfeleknek bizonyulnak.

Sokfelé próbálgatják, hogyan oldható meg leggazdaságosabban a váltás az új szabály figyelembevételével. Persze a németek is megkezdték kísérleteiket. A Die Lehre der Leichtatletik ez évi 17. számában *Fritz Mühle* beszámol etéren végzett munkájukról és eredményeikről.

Mindenek előtt megállapítja, illetve újra leszögezi, hogy jó váltó-időeredményeket csak akkor lehet elérni, *ha mind az átadó, mind pedig a botot átvevő futó a váltás pillanatában a lehető legnagyobb sebességével fut.* Ezt az elvet eddig is a német váltók közelítették meg a legjobban. A tavalyi válogatott váltó *(Ulonska, Gamper, Bender, Germar)* repülő rajttal induló tagjai akkor rajtoltak, amikor a botot hozó társuk 22 lábnyira, körülbelül $6^1/_2$ méterre megközelítette őket. Ekkor rajtolva, a botot körülbelül 2 méterrel a zóna határa előtt vették át, tehát 18 méternél. Az utolsó két métert biztonsági okokból már nem használták ki. Nem is váltottak soha a határvonalon túl!

Az új szabály elsősorban két kérdést vetett fel:

1. Mikor rajtoljon a váltó soronkövetkező tagja,

azaz: hány méternyire engedje magához a botot hozó társát? Ezzel kapcsolatban felmerült az a probléma is, hogy mekkora az a távolság, az a zóna, amelyen belül még egyáltalán lehetséges a váltás. Nem adhatunk ugyanis az új váltó-tagnak olyan felgyorsulási lehetőséget, hogy a botot hozó tag már ne is tudja utolérni. Ezért ez a második kérdés:

2. Szükséges-e az optimális felgyorsuláshoz 30 méter, nem sok-e ez, vagy nem kevés-e?

Fritz Mühle szerint ezeket a kérdéseket a németek már megválaszolták, illetve megoldották. Évégből ugyanis két tanfolyamot rendeztek a dortmundi Westfalenhallében, *Gamper, Hebauf, Schumann, Ulonska, Bender, Roderfeld, Schulte, Zerges, Felsen, Schröter* és *Enderlein* — tehát a rendelkezésükre álló legjobb NSZK-vágtázók — bevonásával.

Kiindultak a régi váltási gyakorlatból: 20 méteres zóna, rajt akkor, amikor 22 lábnyi közelbe jut a botot hozó futó, botátadás 18 méternél. Ezután megkezdték az indulási vonal hátrábbvitelét. Mindig egy-egy lábbal helyezték hátrább a rajt kezdetét mutató jelzést, s ennek megfelelően egyre jobban eltolódott az a pont, amelyiken a botot hozó futó utolérte a botot átvevő futót, tehát ahol a botátadás megtörtént. Így jutottak el a 29—30 lábnyi távolságig. Amikor 30 lábnál, illetve körülbelül 9 méternél is hátrább vitték a jelzést, az új váltótag már annyira felgyorsult, hogy a botot hozó váltótag sehogy sem tudta utolérni: egymás mögött futottak és a távolság egyforma maradt közöttük.

Ha 29 lábnyira helyezték a rajt-jelet, akkor a bot átvétele, illetve átadása 24 méternél valósult meg. Maradt tehát még egy 6 méteres fölösleges terület, illetve biztonsági távolság.

Miután így gyakorlatilag megállapította *Mühle* és a vágtázó csoport, mikor kell elindulnia a váltókban az új tagoknak, felvetették a kérdést;

Ugyan milyen javulást tesz lehetővé a váltó zóna megnövelésével az új szabály — és — mennyit nyerünk azzal, hogy 18 méter helyett 24 métert használunk fel a váltáshoz?

Erre a második kérdéscsoportra az atlétikai szövetség március végi, dortmundi tanfolyamán végzett kísérleteikkel sikerült választ kapniok.

A következő eljáráshoz folyamodtak:

Először a 18 méteres futások időeredményeit mérték, tehát azét a távolságét, amelyet a régi szabályokat figyelembevéve használtak fel a 20 méteres váltó-zónából. Általában minden jelenlevő vágtázóval ötször futtatták le a 18 métert, csak *Roderfeld* (4 próba) és *Schröter* (3 próba) futott kevesebbszer. A következő eredményeket, illetve azokból a következő átlagokat kapták:

Bender	Felsen	Roderfeld	Zerges	Schulte	Enderlein	Schröter
2.630	2.745	2.640	2.660	2.558	2.750	2.680
2.615	2.690	2.635	2.655	2.518	2.670	2.630
2.615	2.678	2.625	2.645	2.508	2.615	2.630
2.535	2.655	2.512	2.608	2.500	2.600	
2.550	2.670		2.605	2.485	2.588	
12.945:5=2.589	13.438:5=2.687	10.412:4=2.603	13.173:5=2.634	12.659:5=2.514	13.223:5=2.644	7.940:3=2.646

mp. átlag.

Ezek után ugyanezekkel 24 métereket futtattak, tehát annyit, amennyinek az optimális távolság bizonyult. Az eredmények és átlagok:

Bender	Felsen	Roderfeld	Zerges	Schulte	Enderlein
3.260	3.335	3.418	3.400	3.157	3.290
3.250	3.280	3.245	3.375	3.150	3.265
3.195	3.250	3.165	3.280	3.118	3.240
3.190	—	—	3.265	3.117	3.230
12.895:4=3.223	9.865:3=3.288	9.828:3=3.283	13.320:4=3.330	12.542:4=3.135	13.025:4=3.258

mp. átlag

Ezeken a kísérleti futásokon a versenyzők a szokott mély álló rajttal indultak, ahogy a stafétákban szoktak. Rajtjuk pillanatában futottak át az első fénynyalábon, amely így megindította az ezredmásodperces pontosságú versenyórát. A 18, illetve 24 méter elérésekor futottak át a második fénynyalábon, amely megállította a versenyórát, illetve mérte az időeredményt.

Végezzük el most a botátvételre a múltban felhasznált 18 és az optimálisnak bizonyult 24 méteres nekifutások, illetve a felgyorsulások közötti különbség kiszámítását. A két futás ideje közötti különbséget el kell osztanunk 6-tal, a kétféle távolság közötti különbséggel. Így megkapjuk tizedmásodpercre számítva az egy-egy futó idejében beállt javulást:

Bender	Felsen	Roderfeld	Zerges	Schulte	Enderlein
3.223	3.288	3.283	3.330	3.135	3.258
— 2.589	— 2.687	— 2.603	— 2.634	— 2.514	— 2.644
634:6=1.051	601:6=1.001	680:6=1.133	696:6=1.16	621:6=1.035	614:6=1.023



Látható, hogy a nagyobb képességű vágtázók, mint *Roderfeld* és *Zerges* a 6 méterrel megnövelt távolságot jobban ki tudták használni, mint kisebb képességű társaik.

Ha összeadjuk a fenti hat futó közül a jobbik háromnak az időnyereségét, — tekintve, hogy csak három váltás történik — akkor a következő eredményt kapjuk:

1.133
1.160
1.051
3.344 tizedmásodperc.

Eszerint egy-egy hasonló képességű 4×100-as váltó összideje az új szabály jó kihasználása esetén több, mint 3 tizeddel, egy még jobbé akár 4 tizeddel is megjavulhat. Nem elképzelhetetlenek tehát a közeljövőben a *39 másodpercen belüli eredmények!*

Nagy verseny a szovjet és az amerikai 4×100-as váltó között 1961-ben. A négerekből álló amerikai váltó világcsúccsal győzött, de a szovjet váltó is a régi világcsúcsnál jobb idővel érkezett célba

NOB dolgok

A tokiói olimpiai játékok közeledtével egyre többet foglalkozik a világsajtó a Nemzetközi Olimpiai Bizottság működésével. Már a múltban is többször hangzott el kifogás e bizottság működése ellen és joggal sok támadás érte a NOB-t, elsősorban a haladó erők részéről. Emellett azonban nem szabad megfeledkezni arról, hogy a NOB komoly erőfeszítéseket tett egyes nemzetközi sport-kérdések békés és megnyugtató megoldása érdekében. Így például a NOB-nak nagy része volt abban, hogy a római olimpiai játékokon a két német csapat egy zászló alatt, egységes csapatként vonult fel és remény van arra, hogy így történik ez Tokióban is. Voltak ezenkívül más kényes kérdések is, ahol a NOB igyekezett lecsiszolni az ellentétek sarkait és valóban

Coubertin szellemében

tevékenykedett.

De ez csak az érem egyik oldala. Sajnos szaporodnak az olyan jelek, amelyek arra mutatnak, hogy a NOB felső vezetésében egyre inkább a visszahúzó erők veszik át az irányítást. Ennek tulajdonítható, hogy ez a bizottság az utóbbi időben több olyan határozatot hozott, amely sérti nemcsak az egyetemes sport érdekeit, hanem elsősorban azoknak a hatalmas népeknek a nemzeti érzékenységét, amelyek a közelmúltban rázták le magukról a gyarmati uralom béklyóját. Így legutóbb a Nemzetközi Olimpiai Bizottság meghatározatlan időre felfüggesztette Indonézia olimpiai jogait, mert Indonézia nem hívta meg a IV. Ázsiai Játékokra az úgynevezett nemzeti Kína és Izrael sportolóit. Maladi indonéz miniszter, miután kijelentette, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak ehhez

semmi joga nem volt

és ezzel súlyosan megsértette az olimpiai alapokmányt, a NOB tudomására hozta, hogy Indonézia többé nem vesz részt a Nemzetközi Olimpiai Bizottság munkájában.

A l'Humanité az ilyen és ehhez hasonló döntések hátterét a NOB

vezérkarának összetételében

keresi — és amint az alábbiakból kiderül teljes joggal. A francia lap ugyanis ismerteti a Bizottság legfőbb szervének, a végrehajtó tanácsnak az összetételét és néhány jellemző adatot sorol fel a tanács tagjairól. A tanács elnöke az amerikai Avery Brundage, alelnökei pedig a franciaországi Massard és az angliai d'Exeter márki. A végrehajtó tanácsnak hat tagja van és ezek a következők: Porritt (Újzéland), Ekelund (Svédország), von Halt (Nyugatnémetország), Aszuma (Japán), Santos (Brazília) és Taher (hontalan). A tanács kancellárja a svájci Mayer.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság és a végrehajtó tanács elnöke, Brundage tőről metszett amerikai.

Nagy üzletember.

Chicagóban lakik és irányítója egy nagyon fontos építési vállalatnak, amely például teljes egészében felépítette a Ford-műveket. Ezenkívül üzleti érdekeltségei vannak különféle bányákban és ingatlanai a kaliforniai Santa Barbarában. Igazi kapitalista s ezért nem is lehet várni tőle, hogy tárgyilagosan döntsön azokban a sokszor politikai jellegű, de a sporttal összefüggő kérdésekben, amelyek a legfelső sportszervezet elé kerülnek.

De hasonló a helyzet a tanács több más tagjával is. Amint a felsorolásból kitűnik, a végrehajtó tanács többségében a nyugati országok nagypolgárságának a képviselőiből áll. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság

nem választott testület.

Nem képviseli a nemzeti olimpiai bizottságok összességét. Kooptációval egészíti ki magát. Így például az EAK-ot a római olimpiai játékokon az a Mohamed Taher képviselte, akit 1934-ben kooptáltak és aki hosszú évek óta állandóan Genfben lakik. Taher „őexellenciája" akkor hagyta csak el az országot, amikor Faruk király kénytelen volt trónjáról lemondani. Taher akkor minden címét és rangját elveszítette, de a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak azért továbbra is tagja maradt. 1960 óta Taher hivatalosan is „hontalan" lett, de ez nem akadályozta meg Brundage-ot, hogy a NOB végrehajtó tanácsába őt ki ne nevezze. Hogy lehet elképzelni például, hogy Taher egy olyan feudális állam képviselőjeként, mint amilyen Egyiptom volt, igazságos és méltányos döntést hozhat Indonézia kérdésében. Ez az úr ma már nem képvisel senkit — állapítja meg a l'Humanité és ezzel a megállapítással egyetért minden tisztességesen gondolkodó sportember.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottságot 1894-ben hívta életre Pierre de Coubertin

az akkori világ előkelőségeiből

és befolyásos személyiségeiből. Hetven év alatt a világ nagyot változott. Létrejöttek a szocialista országok és felszabadultak a gyarmati népek. De a Nemzetközi Olimpiai Bizottság összetételében nem sok változás történt. A Bizottságban szép számmal találunk még ma is „királyi fenségeket" és „kegyelmes urakat". Így például Belgiumot Albert liège-i herceg ő királyi fensége, Angliát d'Exeter márkija és Lord Luke, Dániát Axel herceg ő királyi fensége, Irán Golam hercege, Luxemburgot János luxemburgi herceg, Monacot Péter monacoi herceg képviseli. És így folytathatnánk még a sort... De ennek a visszás helyzetnek az illusztrálására talán elegendő még egy jellemző példa. Liechtenstein nagyhercegséget az Olimpiai Bizottságban Ferenc József kormányzó-herceg képviseli. A Bizottság alapokmánya szerint a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot a kérdéses országban a Bizottság tagja képviseli, mint a Bizottság nagykövete. Így állt elő az a furcsa, vagy inkább komikus helyzet, hogy Vaduzban a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot nagyköveti minőségben Ferenc József képviseli Ferenc József kormányzó-hercegnél.

Mindezek után könnyen megérthető, hogy a szocialista országok a Szovjetunió vezetésével miért szorgalmazzák annyira a Nemzetközi Olimpiai Bizottság

megreformálását.

Követeléseiket egy mondatban így lehet összefoglalni: úgy kell átalakítani a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot, hogy annak tagjai a nemzeti olimpiai bizottságok elnökei és a nemzetközi sportszövetségek elnökei legyenek



Ülésezik a NOB — Lausanneba

AZ ÚJKORI *Olimpiák* MARGÓJÁRA

PÁRIZS, 1900

Senki sem próféta a maga hazájában — ezt a régi közmondást lehetne alkalmazni *Coubertin*, az újkori olimpiai játékok megindítója és Franciaország esetére.

Az 1894. évi alapító olimpiai kongresszus *Coubertin* érdemeire való hivatkozással Párizsnak adta a II. olimpia megrendezési jogát. Párizs, illetve Franciaország azonban nem túlságosan örült ennek a kitüntetésnek. *Coubertin* panaszkodott is *Kemény* Ferencnek, az olimpizmus magyar előharcosához intézett levelében, hogy végülis „kénytelen volt megalkudni s beleegyezni, hogy az 1900. évi párizsi világkiállítás keretébe illesszék az olimpiát".

Így teljesen üzleti célok irányították a rendezőket, akik a versenyeket öt hónapra osztották szét. Májusban a vívással kezdték, s októberben a rugbyvel fejezték be. Ezalatt rendeztek olimpiai bajnokságokat, világbajnokságokat, világkiállítási bajnokságokat, nemzetközi bajnokságokat, katonai bajnokságokat, profi, amatőr, férfi, női előnyversenyeket, s előny nélkülieket, juniort, szeniort tarka összevisszaságban. A versenyszámok közt szerepelt például halászat a Szajnán és galambröptetés is. Ezek után sporttörténész legyen a talpán, aki ebben a versenyözönben meg tudja állapítani, melyik volt „igazi" olimpiai szám, s melyik nem.

Az amerikaiak szerint csak az atlétikai volt biztosan olimpiai verseny. Talán azért, mert ők nyerték az atletikai számok háromnegyed részét. De ebben sincs teljesen igazuk. Az akkori Sportvilág című lap közölte a kiírást, eszerint csak 12 szám volt olimpiai, illetve világbajnokság, a többi 12 egyszerű nemzetközi verseny, sokkal szerényebb díjazással. Az olimpiai számokban a győztes 400, az utóbbiakban pedig csak 250 frank értékű tiszteletdíjat kapott, a II. helyezett pedig 200, illetve csak 80 frank értéküt.

A biztosan olimpiai számok közé tartozott az egyetlen magyar győzelemmel végződött diszkoszvetés, amelyet *Bauer* Rezső nyert meg, *Iszer* Károly tanítványa. *Iszer* Athénban látta a diszkoszvetést, s megkedveltette azt itthon is. *Bauer* 36 m 04 cm-es olimpiai győztes dobását világrekordnak hírdették ki. Ezt később vitatták, mert az amerikai *Hannemann* már 1897-ben 36,19 m-es dobással nyerte az Egyesült Államok bajnokságát. A helyzet azonban az, hogy akkor még nem alakult meg a nemzetközi szövetség, s csak az olimpiai versenyeket rendezték nemzetközi ellenőrzéssel.

Bauer győzelme után a katonazenekar már csak megszokásból is az amerikai himnuszt kezdte játszani. Amikor pedig figyelmeztették tévedésére, rázendített — az osztrák himnuszra. A franciák már programjukban is az osztrákok közé sorolták a magyar részvevőket, ezt a tévedésüket azonban később helyrehozták.

A II. olimpiának magyar szempontból az volt még a különlegessége, hogy *az akkor először megrendezett kiegészítő előnyversenyek többségét magyar versenyzők nyerték meg.* Az előnyversenyeken a magyar atléták négy I., két II. és egy III. díjat nyertek, míg a németek és svédek 2—2, Amerika, Dánia, Ausztria és Bengália pedig 1—1 győzelmet aratott. A magyar győzelmek ezek voltak: rúdugrás *Kauser F. Jakab* 345 cm (45 cm előny), távolugrás *Koppán Pál* 789,5 cm (160 cm előny), súlylökés *Crettier Rezső* 14,22 m (2 m előny), 400 m *Koppán Pál* 48,8 mp (35 m előny). Kívülük *Strausz Gyula* magasugrásban és diszkoszvetésben második lett, *Gönczi Lajos* pedig a magasugrásban harmadik. *Schubert Ernő* sprintbajnokunk is megnyerte volna a 100 m-es előnyversenyt, miután a döntőben 8 és fél m előnnyel indult, de rajt után rákiáltottak és erre megállt, abban a hiszemben, hogy előbb indult, közben pedig az amerikaiak elfutottak mellette.

Az atletikában már akkor is voltak standardok, amikhez az indulást kötötték. Ezek voltak: 100 m 11,6 mp, 200 m 23,6 mp, 400 m 53 mp, 800 m 2 : 03 p, 1500 m 4 : 25 p, 110 m gát 17,4 mp, 200 m gát 28 mp, 400 m gát 60 mp, magasugrás 172 cm, rúdugrás 300 cm, távolugrás 650 cm, hármasugrás 13 m, súlylökés 12 m, diszkoszvetés 32,5 m, kalapácsvetés 35 m.



Bauer Rezső

Nemzetközi szempontból a II. olimpia legtöbb vitát keltett problémája a vasárnapi verseny volt. Az amerikai atléták legnagyobb része ugyanis tiltakozott a versenyek vasárnapi rendezése ellen (az angolszász népeknél még ma is tart a vita a vasárnapi sportversenyek körül). Amerika óvott is, de az óvást a rendezőség hosszas huza-vona után elutasította. Több amerikai atléta azonban ezt nem vette tudomásul és nem indult vasárnap. Így főként 400-on, súlydobásban és rúdugrásban voltak jelentős visszalépések. Utóbbiban a három legjobb nem indult és a beugró magasugró, *Baxter* győzött itt is, míg a mi *Kauserünk* így lett negyedik.

A maratoni futás most sem hozott megnyugtató eredményt. Az amerikaiak szerint az ő *Newton* nevű futójuk végig vezetett és senki sem előzte meg. Amikor azonban a stadionba érkezett, nagy meglepetéssel értesült arról, hogy előtte már három francia és egy svéd futó beérkezett. Az amerikaiak lapok „Highly dubious victor" jelzővel ruházta fel a győztes *Theato*-t és azt hangoztatták, hogy vagy *Newton* tévesztett utat, vagy az előtte beérkezők „rövídítették le" a távot.

A többi sportágat sokszor hónapok választották el az atlétikai olimpiától. Sok történetíró a csapatsportokban is olimpiai bajnokságról ír. Ezzel ellentétben a versenyrendezőség már előre bejelentette, hogy labdarúgásban, rugby-ben, gyeplabdázásban és krikettben egy-egy külföldi csapatot hív meg ellenfelül, s *ezeket a meghívási mérkőzéseket nem lehet olimpiai bajnokságnak tekinteni.* De nem voltak *Coubertin* közlése szerint olimpiai bajnokságok azok a „nemzetközi versenyek" sem (pl. céllövésben), amelyeket a világkiállítási rendezőség a hónapokra terjedő program kitöltésére beiktatott.

A többi szám érdekességeiből még a következőket kell feljegyezni: úszásból elhagyták az akkor már első esélyű *Halmay Zoltán* legbiztosabb számát, a 100 métert, mert ezt a Szajnában túl rövidnek tartották. Evezésben megismétlődött *Hajós Alfréd* athéni esete: egymásután rendezték az evezős számokat, s így az amerikai nyolcas négyesben nem indulhatott, mert a nyolcasra tartalékolta erejét. A vívásban az osztrák Neues Wiener Tagblatt tudósítása szerint is a magyar *Iványi Gyula* volt a legjobb, de „a zsürinél nem volt szerencséje".

Végül érdemes még megemlíteni, hogy a párizsi olimpiára való utazást az akkoriban világhírű Cook utazási iroda szervezte meg. A Budapest—Párizs út oda és vissza II. osztályon 8 napi szállással és ellátással 296 koronába került. A kormány a sportolók számára 3000 korona segélyt engedélyezett, ami személyenként a fél költséget sem fedezte, míg az ugyanakkor megrendezett világkiállításra utazó magyar képviselőknek fejenként ezer koronát utalt ki.

A II. olimpiáról a svédek állítottak össze pontversenyt, amely szerint első helyen Amerika végzett 88 ponttal, II. helyen Franciaország 71,5 ponttal, III. Nagy Britannia, IV. Svájc, V. Belgium, VI. Magyarország és Ausztrália 9—9 ponttal.

Földessy János dr.

A lepattanó labda kosárraütése

Már több kosárlabda-tanulmányban foglalkoztak a lepattanó labda megszerzésének nagy jelentőségével — és bebizonyították, hogy rendszerint az a csapat nyeri meg a mérkőzést, amelyik több lepattanó labdát szerez meg, különösen a támadó palánk alatt.

Engem a lepattanó labda megszerzésével kapcsolatban elsősorban az érdekelt, hogy **játékosaink milyen eredményesen harcolnak a lepattanó labdákért a támadó palánk alatt** és a megszerzett labdákat hogyan értékesítik. Tíz NB I-es férfi mérkőzésről készítettem statisztikát. A kapott eredmény a következő volt: **a csapatok a mérkőzések alatt a lepattanó labdáknak 28%-át szerezték meg a támadó palánk alatt.**

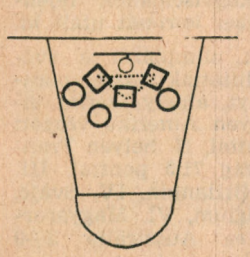
A támadó palánk alatt leszedett labdák további százalékos megoszlása a következő volt: **11%-át ütötték kosárra** (ennek 20%-át bedobták, 10%-át a védők szabálytalanul szerelték, a többi kísérlet eredménytelen volt); **a leszedett labdák 65%-ával a talajraérés után újra megkísérelték a kosárradobást** (ennek 50%-át bedobták, 40%-át szabálytalanul szerelték a védők, 10%-át pedig kihagyták a támadók); **a többi esetben (24%) a támadók kijátszották a labdát.**

A fenti adatokból kitűnik, hogy játékosaink kevés lepattanó labdát szereznek meg a támadó palánk alatt, azokat pedig kevés alkalommal és nagy hibaszázalékkal (70%) ütik egyből kosárra.

Vizsgáljuk meg először azt, hogy

milyen eséllyel küzdhet a támadó a lepattanó labdáért.

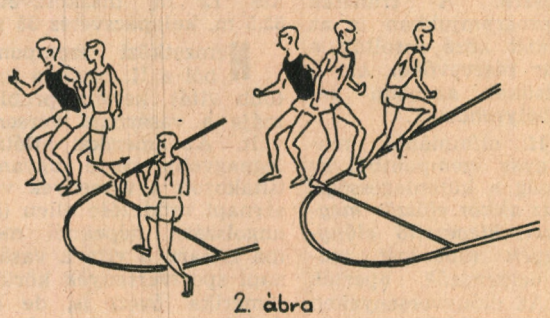
A helyes védekezés alapelvének megfelelően a védőknek mindig a támadó és a kosár közé kell helyezkedniök. Így már eleve közelebb kerülnek a palánkhoz, elzárhatják a lepattanó labdáért befutó támadó útját. Mint ismeretes, a védők (négyzettel jelölve) ún. leszedő háromszöget alakítanak ki a gyűrű körül **(1. ábra)**, amely a támadókat (vastag körrel ábrázolva) szinte kirekeszti a lepattanó labdáért folyó eredményes harcból.



1. ábra

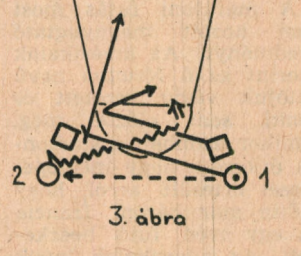
A gumilabda bevezetésével a leszedő háromszög némileg módosult. Valamennyi játékos tapasztalhatta, hogy eleinte milyen szokatlan a játék gumilabdával és hogy milyen gyakran alászaladtak a lepattanó labdának, mert a gumilabda messzebbre pattan a gyűrűtől, mint a bőrlabda. Ennek következtében a leszedő háromszög játékosainak távolabb kell a kosártól — és egymástól — elhelyezkedniök, ha nem akarják, hogy a labda túlpattanjon rajtuk. A támadók esélyei ezzel megnövekedtek, mert a védőknek kevesebb a lehetőségük, hogy felállásukkal (testtel) kizárják a támadókat a lepattanó labdáért folyó harcból s a fellazult leszedő háromszög játékosai közé a támadónak lehetősége adódik a belépésre. A mi támadóink azonban mégsem eléggé eredményesek a lepattanó labdákért folyó harcban. Ennek a taktikai, technikai és erőnléti okai vannak.

A lepattanó labda megszerzéséért történő beindulás taktikájának két esetét mutatom be. A korszerű kosárlabda-játék egyik legfontosabb támadási eleme az elzárás után végrehajtott tempódobás, s természetesen a lepattanó labda megszerzése, illetve kosárra ütése. Játékosaink igen gyakran rosszul hajtják végre az elzárást, mivel az elzárást végrehajtó játékos társa védőjéhez történő futás után szembe marad a védővel. Ez a helyezkedés — mivel háttal kerül az akciónak — szinte kizárja a lepattanó labdáért folyó harcból.

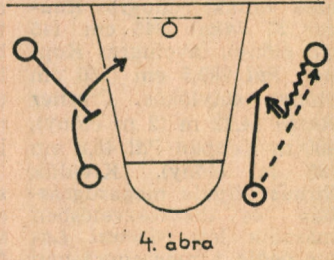


2. ábra

A 2. ábrán látható az elzárás technikájának helyes végrehajtása, ahol az 1-es játékos „kisarkazva" szembefordul az akcióval, s ebből a helyzetéből, miután a 2-es játékos elhaladt mellette, indul a lepattanó labdáért **(3. ábra)**. Az elzárás ilyen végrehajtásának előnye nyilvánvaló, mert a támadó a védőjéhez viszonyítva közelebb van a kosárhoz, s míg a védő háttal van, ő már majdnem szembefordul a palánkkal. Ez lehetővé teszi a lepattanó labdáért történő eredményes befutást. A játékosokat tehát meg kell tanítani az elzárás ilyen végrehajtására („kisarkazás") és meg kell követelni, hogy az elzáró játékos (természetesen a dobójátékos is), mindig befelé induljon a lepattanó labda megszerzésére.



3. ábra



4. ábra

A lepattanó labda megszerzésének biztosítását játékosaink ritkán vagy egyáltalán nem szervezik meg. **A 4. ábrán** látható, hogyan kell egy elzárás után végrehajtott tempódobásnál az ellenkező oldalon a lepattanó labda megszerzésének érdekében másik elzárást végrehajtani.

Vizsgáljuk meg, hogy a lepattanó labda megszerzésekor

milyen módon lehet eredményes a támadó.

Véleményem szerint a támadó elsődleges és legcélravezetőbb fegyvere a lepattanó labda kosárra ütése, mert először is **a lepattanó labdát előnyösebb kosárra ütni, mint leszedni** és mert, **ha a lepattanó labdát a támadó kosárra üti, a védőnek kevesebb lehetősége nyílik beavatkozásra.** A lepattanó labdát ezért előnyösebb kosárra ütni, mint leszedni, mert a kosárraütést a játékos ugyanolyan felugrás esetén magasabb ponton végezheti el, mint a labda leszedését. Ez a következőkből adódik:



5. ábra

a) A labda kosárra ütésekor a játékos csuklója a labda alatt van, míg a labda leszedéséhez a labda fölé kell nyúlnia. Ugyanolyan magas felugrás esetén a játékos előbb érinti a labdát, ha kosárra üti, mint ha leszedi, mivel ekkor a labda magasabban van **(5. ábra).**



6. ábra

b) A mechanika törvényeinek értelmében a felugrás meghatározza a játékos súlypontjának röppályáját, amit a levegőben nem lehet megváltoztatni. Azt viszont el lehet érni a törzs és a végtagok megfelelő elhelyezésével, hogy a játékos a felugrás által meghatározott, legmagasabb pontban érinthesse a labdát.

A labda leszedésekor, amennyiben a játékos egy karral nyúl a labdáért, a másik karját is magasan kell tartania, hogy hamar megfoghassa a labdát. A vállvonal éppen ezért alig ter el a vízszintestől. **(6. ábra.)**

A lepattanó labda kosárra ütésekor a játékos páros karlendítéssel történő felugrás után egy kézzel nyúl a labdáért, a másik kezét pedig visszasüllyeszti. A vállvonal ilyenkor eltér a vízszintestől — a labdát érintő kéz válla megemelkedik, a másik pedig lesüllyed **(7. ábra).** A mechanika törvényei alapján a repülés alatt az egyik kar leengedésével, a másik kar 4 cm-el magasabbra kerül. A dobó váll kinyújtásával és emelésével, valamint a másik leengedésével a játékos megint nyert 8—12 cm-t.



7. ábra

Az elmondottak összegezéséből kitűnik, hogy **a lepattanó labda kosárra ütését a játékos ugyanolyan erősségű felugrás esetén 10—15 cm-rel magasabban és előbb végezheti el, mint a labda leszedését.** A kosárra ütésnél tehát a játékos jobban ki tudja használni a mechanikai törvények és az ember anatómiai fellépéséből adódó lehetőségeket a labdaérintés magasságának növelésére, ami egyben az eredményesség egyik legfontosabb feltétele.

A másik szempont, amiért előnyösebb az azonnali kosárraütés az, hogy ekkor **kevesebb lehetősége van a védőnek a beavatkozásra.**

Ha a játékos talajraérés után dobja újra kosárra a labdát, a védőnek már két lehetősége is van a szerelésre: az egyik a felugrás előtti helyzetben, amikor a támadó a labdát maga előtt tartja, a másik pedig a dobás pillanatában. A statisztikából is kitűnik, hogy a védők ilyenkor gyakran követnek el személyi hibát. Ez pedig azt jelenti, hogy a támadó a büntetődobásokból a két pont helyett igen gyakran már csak egy pontot ér el. A lepattanó labda kosárra ütésekor viszont a védőnek nincs ideje és sok lehetősége a beavatkozásra.

Ezek után azt vizsgáljuk meg, hogy a támadó

milyen technikával juttathatja „egyből" kosárba a lepattanó labdát.

1. A távolabbról befutó játékos „ziccer"-szerűen dobhatja egyből a kosárba a lepattanó labdát.

A befutó játékos igen magasra ugorhat fel, mivel lendületből és egy lábról ugrik, s így az esetleges magasságfölényben levő, ám helyből felugró játékosok elől is megszerezheti a labdát. Mivel a játékos nagy sebességgel mozog, nehézséget jelent a labdának „finom" kosárra dobása. Ha a levegőben egyből dobásra nem volt lehetőség, célszerű a labdát földreérés után kivezetni, vagy kijátszani, mivel az ugrás lendülete rendszerint eléggé a palánk alá viszi a játékost, s innen a labda ismételt kosárra dobása nehéz. **2. A palánk alatt a középjátékos, vagy a labdáért befutó más játékos is megállás után rendszerint helyből páros lábról, vagy egy lépés után ugrik fel a lepattanó labda kosárba juttatására.** A labdát két kézzel vagy egy kézzel dobhatja kosárra.

A két kézzel történő kosárradobás biztosabb, mint az egy kézzel történő, viszont ugyanolyan felugrás esetén alacsonyabb magasságban végezhető el. Alkalmazása ezért csak olyankor célszerű, ha a játékos és a kosár között nincs már ellenfél, vagy pedig, ha a dobójátékos nagy tempóelőnyre tett szert.

Az egy kézzel történő kosárra ütés nem olyan biztonságos, mint a kétkezes, viszont — amint az előbbiekből is kitűnt — nagyobb magasságban lehet végrehajtani. Ezért célszerűbb a lepattanó labdáért való szoros küzdelemben ezt a technikát alkalmazni.

A támadójátékos a lendítés és elrugaszkodás után függőleges helyzetben, lábait nyújtva tartva repül, s a dobó kezét magasra nyújtja a labda felé, másik karját pedig lesüllyeszti. A labdát majdnem nyújtott karral várja, s az ugrás tetőpontján a csukló és az ujjak könnyed mozdulatával üti a kosárba. A dobás pontosságának fokozásáért célszerű a labdán egy pillanatnyi fogást venni — a játékos így jobban érzékeli a labdát. Képzett játékosoknál ez a kis „labdaszelidítés" már olyan rövid időre csökken, hogy a dobás kosárraütés jelleget kap.

A mérkőzésekről készített statisztika azt mutatta, hogy a kosárraütést alapjában kevés játékos alkalmazza és ezek is nagy hibaszázalékkal. Ebből az a következtetés vonható le, hogy azt az edzéseken nem oktatják és nem gyakoroltatják eléggé.

A kosárraütés oktatását a többi kosárradobással egyidőben el lehet kezdeni. A kétkezes kosárraütés könnyebb, ezért az oktatást ezzel tanácsos kezdeni. A cél azonban az egykezes kosárraütés technikájának magasszintű elsajátítása, amelynek oktatását a kétkezes kosárraütés technikájának oktatását követően el kell kezdeni. A technika elsajátítása mellett fejleszteni kell a játékosok tempóérzékét, és a lepattanó labda megszerzésére kell nevelni őket.

A kosárraütést oktathatjuk és gyakoroltathatjuk könnyebb labdával is. Ez lehetővé teszi a gyengébb csuklójú játékosok számára a technika elsajátítását. Célszerű továbbá lefedett gyűrűt alkalmazni, amelyről a rádobott labda mindig kipattan s így a kosárra ütést folyamatosan gyakoroltathatjuk. A gyűrű lefedése házilag könnyen elkészíthető (pl. deszkával). A dobógyakorlatoknál sokkal célszerűbb, ha a gyűrűnek a belső méretét szűkítjük le, ami lehetővé teszi a kosárradobást, ugyanakkor azonban megnöveli a lepattanó labdák számát is.

A tempóérzék fejlesztésére és a kosárraütés technikájának elsajátítására a következő gyakorlatokat alkalmazhatjuk:

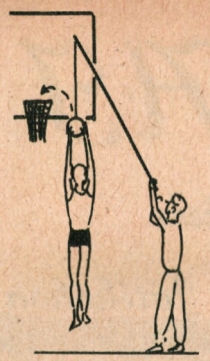
1. Állóhelyzetben, magastartásban levő labda folyamatos falra vagy palánkra dobása.

2. Az 1. sz. gyakorlat, csak a labdát felugrás közben az ugrás tetőpontján dobjuk a falra.

3. Egymástól két méterre levő játékosok passzolnak a fej fölött, ívelten, a felugrás tetőpontján.

4. Felfüggesztett labda kosárra dobása páros lábról, majd egy lábról történő felugrás után (**8. ábra**).

5. Palánk mellett a 2. sz. gyakorlat: 3—4 palánkra ütés után a labdát kosárba dobjuk.



8. ábra

6. Két játékos a palánkon keresztül passzol egymásnak, 2—3 passz után kosárradobás (**9. ábra**).



9. ábra

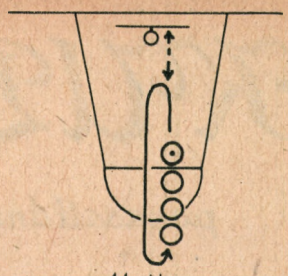
A távolról történő befutás utáni kosárraütés oktatására az előző gyakorlatok elsajátítása után a következőket alkalmazhatjuk:

1. Az edző által kézben tartott labda kosárra dobása nekifutás és felugrás után (10. ábra).



10. ábra

2. Palánkkal szemben állnak fel a játékosok. Az első a palánkra dobja a labdát, a következő ráfut és egy lábról felugorva ismét a palánkra pattintja a labdát a következő játékosnak (**11. ábra**).



11. ábra

3. A palánkkal szemben egymás mögött párosával állnak fel a játékosok. Az első játékos labdavezetés után palánkra dobja a labdát. A mögötte futó pedig egylábas felugrás után kosárba üti.

4. Távolabbról történő kosárradobás után befutás és az esetleg lepattanó labda kosárra dobása.

A gyakorlatokat először két kézzel, a továbbiakban pedig egyformán végeztessük mindkét kézzel, mert el kell érnünk, hogy a játékosok a palánk alatti küzdelemben a lepattanó labda kosárra ütését jobb és bal kézzel egyaránt végre tudják hajtani.

A lepattanó labda kosárra ütésének gyakorlását feltétlenül kapcsoljuk össze dobógyakorlatokkal, amelyekhez célszerű vastagított peremű gyűrűt használni. A dobógyakorlatokon kívül valamennyi kosárraütés gyakorlására fel kell használni a lefedett, vagy a vastagított peremű gyűrűre történő játékot. A lefedett gyűrűkre történő játéknál a kosárraütések számát pontozzuk és így állapítjuk meg az eredményt. A játékosok a kosárraütés játék közbeni alkalmazását, a dobógyakorlatok és a teljesen, vagy részlegesen lefedett gyűrűkre történő játék útján sajátíthatják el.

A kosárraütés végrehajtásához a játékosoknak erős csuklóval és jó ugrókészséggel kell rendelkezniök. A csukló és a láb erejét fejlesztő gyakorlatokat tehát egy edzésről sem szabad elhagyni. A lepattanó labda kosárra ütése természetesen szorosan összefügg a játékosok erőnlétével is. Ha a játékos fáradt, akaratereje gyengül, már nem megy fel a leppattanó labdákért, s nem képes a labdát lazán, könnyedén kossárra ütni.

Összegezve az elmondottakat, megállapíthatjuk, hogy a lepattanó labda kosárra ütése a korszerű támadás egyik nélkülözhetetlen eleme, amelyet kivétel nélkül minden játékosnak el kell sajátítania. A lepattanó labda kosárraütésének — mint valamennyi technikai elemnek — eredményes alkalmazásához azonban sok gyakorlás és a fizikai képességek magasszintű fejlesztése szükséges.

ifj. Kerezsi Endre

Hazai és külföldi **SPORTOKTATÓ FILMEK** kölcsönözhetők a

SPORTPROPAGANDÁNÁL Budapest VIII., Rákóczi út 57/a. Telefon: 143—471

KÖTÖTT ÉS SZABADFOGÁSÚ BIRKÓZÁS
JÉGKORONG I—II. (csehszlovák)
SÍ ISKOLA I—II. (osztrák)
3000 m-es AKADÁLYFUTÁS
ATLÉTIKAI EB BELGRÁD 1962
SÚLYEMELŐ VB BUDAPEST 1962
A VÍZILABDA TECHNIKÁJA
A KOSÁRLABDÁZÁS OKTATÁSA
KENUZÁS
BRUMEL UGRIK (szovjet)
RÚDUGRÁS (csehszlovák)
ASZTALITENISZ
ÖKÖLVÍVÁS
KARDVÍVÁS I—II.
TŐRVÍVÁS I.
LÁBDARÚGÓ ISKOLA I.
MAGYARORSZÁG—AUSZTRIA LABDARÚGÓMÉRKŐZÉS

Kölcsönzési idő Budapesten 2 nap, vidékre 5 nap, melybe a küldési és visszaküldési idő is beleszámít.
A filmek kölcsönzési díja 20—40,— Ft, melyhez vidékre az utánvét díja is hozzászámít.
A filmek oktatás céljára készültek mozgástanulmányozásra alkalmas lassított felvételekkel.

KUBAI

parasztlány sikere a Pánamerikai Játékokon





Ferihegyen elhagytam Magyarországot, Prágában az európai kontinenst, Írországban Európát, Kanadában az amerikai szárazföldet. A hatalmas utasszállító repülőgép még egy utolsó nagy ugrásra készült, hogy a szikrázó csillagokkal teletűzdelt mélyfekete égbolt alatt, nyolcezer méterrel az Atlanti-óceán felett Kubába repítsen. A hosszú út fáradalmai ellenére még az öt órával megnyúlt éjszakában sem tudtam aludni. Álmatlanságtól égő szemekkel bámultam a hold által megvilágított szárnyakat, és a halvány fényben derengő köríveket, melyeket a sebesen forgó légcsavarok rajzoltak ki a sötét háttérre. Agyam lázasan kutatta, mit is tudok arról az országról, amely felé már egy nap és egy éjjel repülök szárazföldek, szigetek, óceánok felett. Iskolában tanult és félig elfelejtett adatok, újságban olvasott hírek, televízióban látott képek merültek fel az emlékezés kútjából. Mily szegényes is volt a zsákmány! Mily keveset is tudtam Kubáról, erről a gyönyörű távoli szigetről és népéről!...

Tengerparti sport-csemegék

Kelet felől vékony világos fénycsík szökött a látóhatárra, és mintha csak a repülőgép szárnya húzta volna maga után, terjedt, nőtt, vastagodott. Láthatóvá vált a végtelen óceán, majd feltűntek a Bahama szigetek, a korallzátonyok és végre — Kuba!

Vörös földjét, szélfútta pálmáit, szétszórt, pálmalevélfedte kunyhóit, ültetvényeit már a reggeli nap friss, éles fényében pillantottam meg. Még néhány perc, — feltűntek a tengerölelte főváros házai, a közülük kiemelkedő szállodák vakító fehér tömbjei, a kikötő, a „Morro". Megérkeztem...

A szállodát, ahol laktam, csak egy hatsávos autóút és a hétméteres sétány választotta el a tengertől. A sétány mellvértje alatt a sziklákon törtek meg a tajtékosan, zúgva rohanó hullámok. Bár a nap már merőlegesen zúdította sugarait az aszfaltra — és szegény fedetlen fejemre — sétára indultam.

A Jose Marti park

Alig néhány száz méterre a szállótól máris sportriporternek való csemegére bukkantan. A tengerparton impozáns méretű, lendületes, modern vonalú lelátó ágaskodott a magasba. Előtte hatalmas baseball-pálya, körülötte futópálya.

Távolabb kosárlabda, röplabda és teniszpályák sora. — Nem kellett sokáig keresni az úszómedencéket sem. A sportkombinát egyik sarkában gyermekjátszótér. Valamennyi játéka a kicsik testi ügyesedését segíti. A kegyetlen hőségben, természetesen, üres volt minden pálya. Körbejártam az egész területet. Mindenütt építőanyagok hevertek, mészszag terjengett a levegőben. A Jose Marti-parkot már a forradalom építette a havannai gyerekeknek...

...Teltek a napok és én ismerkedtem az emberekkel, szokásokkal, tájakkal, ételekkel...

A sportanalfabétizmus felszámolása

Ismerkedtem egy néppel, mely még 1885-ben rabszolga volt, szenvedett a spanyolok kegyetlenkedéseitől, az amerikai tőke kizsákmányolásától, éhségtől, tudatlanságtól, legutóbb pedig a diktátor Batista véres uralmától, mely több mint 20 000 kubait gyilkolt meg. Amióta négy évvel ezelőtt a Fidel Castro vezette forradalom győzedelmeskedett, megváltozott az élet ezen a szigeten, ahol oly nagy volt az ellentét a nép nyomora és a gazdagok fényűzése között. Ha a sok tényező közül csak a sportélet változásait követjük nyomon, már ez is híven érzékelteti, mit jelentett ennek a népnek a forradalom, szabadság.

A sportban ugyanaz az izgalmas, só ró lendületű változás zajlik ma Kub ban, mint a szellemi felemelkedés ter letén. Képzeljünk el egy népet, amel nek 53 százaléka írástudatlan! Képz jünk el egy országot, melyben a lak ságnak csak a negyede ismeri a sport lás örömét! Az írástudatlanságot egy len nagy rohammal, egyetlen év ala felszámolták. Az iskolákból valamenn tanuló szétszéledt az országban — k zükben a tudás lámpájával. Család hagyták el otthonukat, hogy hónapok a hegyekbe menjenek ABC-re taníta a szénégetőket, a cukornád vágókat, halászokat.

A sportoló Castro-familia

A sportbeli „analfabétizmust" ne olyan könnyű felszámolni!

Nem csak a fejekben kell megvált tatni a gondolatokat, nem csak szem letet kell alakítani, de pályák száz kell építeni, szakemberek, edzők, ta rok százait és ezreit kell kiképezni.

A sportmozgalom felépítését Kul oan éppen úgy az alapoknál kell k deni, mint az iskolarendszerük megsz vezését. Mindazon gazdasági és politi nehézségek ellenére, mellyel a forra lom vezetőinek az elmúlt négy év al szembe kellett nézniök — egyetlen p lanatig sem feledkeztek meg a sport lentőségéről. Nem csoda, Fidel Cas szenvedélyesen szereti a sportot, kitű úszó, atléta, baseball-játékos és horgá Egyik-másik sportágban még ma s nagyon találna legyőzőre Kubáb Öccsével, Raul Castróval nagy kedv űzik a Kubában nagyon népszerű alatti halászatot. Raul Castro felesége kubai nőszövetség elnöke, egyetemi korában jónevű atléta, és röplabdájá kos volt, így természetesen erősen mogat minden mozgalmat, mely a n sportolását segíti.





A pályaépítés, a nagy tömegek sportolási lehetőségének megteremtése volt első feladat.

Ennek a mozgalomnak méreteiről az alábbi adatok nyújtanak tájékoztatást: A forradalom győzelme óta Kubában 600 baseball, 100 labdarúgó, 200 röplabda, 300 kosárlabda, 80 atlétikai pályát, 25 épített tornacsarnokot, 100 tornatermet és számos uszodát építettek! Alapjaiknak a baseball, labdarúgó és röplabdapályákat tekintik. Ezeket felépítették minden iskolavárosban, minden új településen, minden új állami gazdaságban.

A sportkombinátok felé

A következő lépcsőfok: ezeket a meglevő pályákat fokozatosan továbbfejlesztik. Hozzáépítenek kosárlabdapályákat, teniszpályákat, versenyuszodát. Egyszóval: hovatovább valamennyi sportpálya valóságos sportkombináttá alakul át...

A sportban még óriási a szakemberhiány. Az egyetemekben, a minőségi sport központjaiban nincs túlságosan sok képzett edző. Sportszerető professzorok, egykori sportolók alkotják a testnevelési tanszékek vezérkarát. Az INDER, Kuba legfőbb sporthatósága, 3000 hallgatóval négyéves tanárképző főiskolát indított. Innen kerülnek ki az iskolai testnevelőtanárok. Mintegy ezer tanár számára három-, illetve hathónapos tanfolyamokat is szerveztek, hogy a lehető leggyorsabban ki tudják elégíteni a falvak, üzemek, iskolák igényeit. Később ezeknek az oktatóknak is el kell végezniök a négyéves tanárképzőt.

Ismerkednek a sport ezer szépségével

Sok időt kellene eltölteni Kubában, míg elmondhatná bárki is, hogy tisztán egy valamilyen kérdésben.

Én is eleinte a megtévesztő látszatból, az előzmények ismerete nélkül, téves következtetéseket vontam le. Sok pályát, uszodát láttam a nap legnagyobb részében kihasználatlanul, sok rosszmozgású fiatalt láttam testnevelőórákon. Azt hittem például, hogy a kubai gyerekek nem szeretik a sportot, nincs érzékük a sportmozgáshoz. Később lassan megismertem múltjukat, sorsukat. Megtudtam, hogy az iskolaköteles korú gyerekek fele nem járt iskolába, hogy Kuba számos csodálatos strandjának egyikébe sem léphettek be, az előkelő klubok pályáit is elzárták előlük. Most ismerkednek a sport ezernyi szépségével. Alapfokon.

A szemük mélyén még bujkál valami a régi bánatból, de már rúgják a labdát, dobálják a diszkoszt. Kis fekete lányok ujjait tanító kezek simítják a gerely rúdjára. Nagyokat loccsan a víz, egyre több kubai gyerkőc tanul meg szabályosan úszni.



Aleida Polledo nevet szerzett

A helyi, területi és nemzeti bajnokság versenyein olyan tehetségek tűnnek fel mint a kis matanzasi parasztlány, Aleida Polledo. Jegyezzük meg a nevét. Olyan nagyszerű időt futott ugyanis, hogy kéthónapi komolyabb edzés után elküldték Brazíliába, a Pánamerikai Játékokra. Ott, élete első nemzetközi versenyén, a hatodik helyet szerezte meg...

Egyelőre nem olimpiai aranyérmekről álmodoznak Kubában, hanem arról, hogy minden egészséges gyermeknek és felnőttnek sportolási lehetőséget és oktatót biztosítsanak. Ezért a célért küzdenek ma szívósan és következetesen. A tömegekből azután — így remélik kubai barátaink, és hiszem én is — újabb Figuerolák nőnek ki, újabb Aleida Polledókat fedeznek fel. A gyermekek szeméből pedig végleg eltűnik a bánat...

(Folytatjuk)

Pap Kornélia



A labdarúgók táplálkozásáról

A gondosan kidolgozott edzésmódszerek, stílusviták között a versenyző bizonyos fokig irányított táplálkozása is jelentős helyet foglal el. Más típusú étrend szükséges edzési időszakban, mint pihenőidőben, amit a játékosok alkata, erőnléte és energiaszükséglete egyénenként másképpen befolyásol.

A szervezetben az energia legnagyobb része, mint hő szabadul fel, melynek mértékéül a kalóriát használjuk, azt a hőmennyiséget, amely 1 kg víz hőmérsékletét 15 C-ról 16 C-ra emeli fel. A testi munkát nem végező embernek is van energiaszükséglete, amely kísérleti úton megállapítva kb. 1500—1700 kalóriának bizonyul. (Ezt a kalóriamennyiséget egyéb tényezők is befolyásolják; pl. az életkor, az idegrendszer állapota, a felvett táplálék mennyisége, minősége, a terhesség, a diéta, a koffein stb.) Általában közepes testi munka mellett 3200—3500 kalóriára van szükség, nehézt testi munka mellett 4500, és nagyon nehéz munka mellett 5500 kalóriától felfelé, akár 7000 kalóriáig. Versenyidőszakban a játékos a nehéz testi munkának megfelelő kalóriát fogyaszt. Ennek megfelelően táplálkozását úgy kell összeállítani, hogy a bevitt kalória mellett a játékos ne hízzon el, de az energiaszükséglete fedezve legyen. Normális viszonyok között a táplálék kb. napi 3000 kalóriája úgy oszlik meg, hogy abból:

380 gr szénhidrát	(1 gr = 4,1 cal.)	1520 kalóriát tartalmaz
120 gr zsír	(1 gr = 9,3 cal.)	1104 kalóriát tartalmaz
90 gr fehérje	(1 gr = 4,1 cal.)	370 kalóriát tartalmaz

Az energiaszükséglet túlnyomó részét

kb. 50—70%-ot szénhidrátokból, 25—42%-ot fehérjékből és végül 14—18%-ot zsírokból nyerjük. Ez a felosztás változhat vidékek, szokások, konyhák szerint. A tápanyagok kalória-értéküknek megfelelő mennyiségben helyettesíthetik egymást anélkül, hogy a szervezet kárt szenvedne, a helyettesítésnek azonban határa van. A szervezet fejlődésében, a sejtpótlásban, a szövetek működésében, aminosavakra van szükség, ezek egy része a szervezet részére nélkülözhetetlen, és a fehérjék sem tartalmazzák mindegyiket. A napi táplálkozásban felvett fehérje mennyiség minimálisan testsúlykilogrammonként 1 gr., ennek kb. fele állati eredetű (hús) legyen. A többi fehérje lehet növényi eredetű: a liszt, a lencse, a rizs, a burgonya, a tengeri mind magas biológiai értékű fehérjéket tartalmaz. A fiatal játékosoknak az energiapótlás és a fokozott sejtbeépülés miatt 2—3 gr-ot adunk testsúlykilogrammonként. A fehérjemennyiség biztosítása hazánkban nem probléma, a tej, tejtermék, tojás, zöldfőzelék és gyümölcs fogyasztása azonban a labdarúgóknál egyéb étrendi megszokások miatt kissé háttérbe szorul.

Az emberi test zsírtartalma tág határok között változik. A testsúlyváltozás lényegében a zsírraktárak változását jelenti. Egy normális 70 kg súlyú férfi testének zsírtartalma kb 11—13 kg, ebből 9 kg helyezkedik el a zsírraktárakban, ami kb. 80 ezer kalória tartaléknak felel meg. A játékosok táplálkozásánál célszerűbb a zsírmennyiséget minimálisra csökkenteni, csak annyit adni belőle, amennyi az ételek elkészítéséhez feltétlenül szükséges. Inkább a fehérje mennyiségét emeljük, amely az anyagcserét fokozó hatásánál fogva bizonyos mértékig az elhízást is kivédi.

Szempontok az étrend összeállításánál

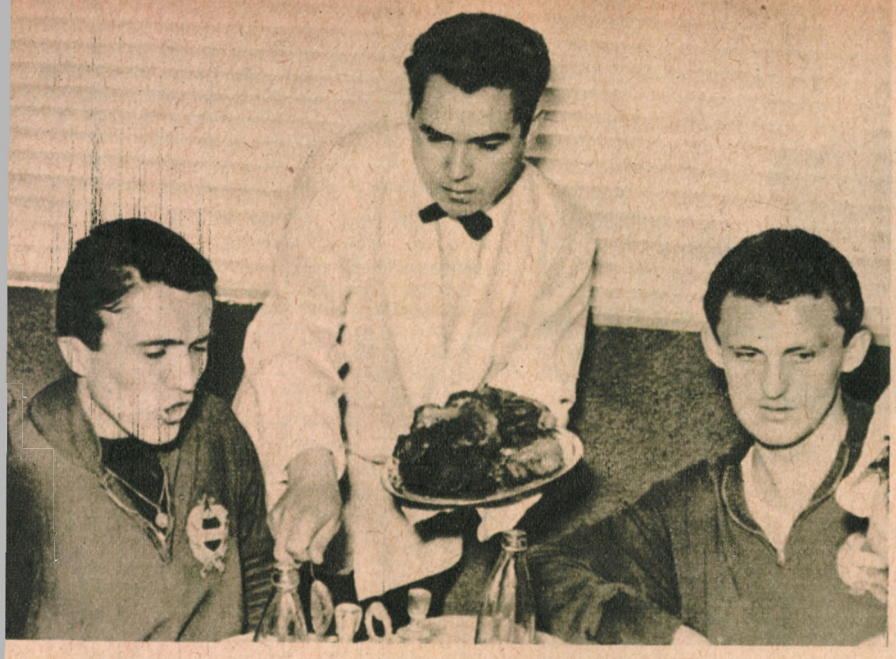
1. *Legalkalmasabbak a magas kalóriatartalmú szénhidrátok. Felszívódásuk gyors, nem okoznak túlerős savkiválasztást. A keksz, a kétszersült, a sült tészták, a finommetélt, a makaróni jól emészthetők. Kihasználás szempontjából a tiszta cukrok, vagy finom lisztek a legmegfelelőbbek. Túlzott cukor-fogyasztásnál növekszik a szervezet B_1-vitamin szükséglete. A méz kitűnő cukorhelyettesítő, B_1-vitamin is van benne, de a sok gyomorsavval rendelkező sportolók nem jól tűrik. A szénhidrátok nehezebben emészthetők zsír hatására, tehát a zsíros-vajas tészták, lisztes mártások kerülendők.*

A zsírok közül a tejben levő finoman szétszórt zsír használható ki a legjobban, a fehérjék közül a tej, hús és a tojás, legkevésbé viszont a cellulóze.

2. *A telítőérték az étkezés komfort érzéséhez tartozik, az egyénnek éreznie kell, hogy a gyomra tele van, jóllakott. Ugyanekkor a könnyen emészthető táplálék az, mely a gyomorból rövid idő alatt kiürül és a belekből felszívódik. Ez a gyomor táplálékot-továbbító mozgásától függ. A folyékony, pépes ételek gyorsan, a darabos ételek lassabban hagyják el a gyomrot. A szénhidrátok kiürülése azért gyorsabb, mert hamarabb elfolyósodnak. Folyadékok, levesek, pürék, szintén gyorsan ürülnek. A húsok, különösen ha zsírosak, lassabban, mert a zsír, a gyomor mozgását csökkenti. A cellulóze tartalmú anyagok nehezebben emészthetőek. A sütés, főzés, forrázás, rágás, általában az olyan tényezők, melyek a sejtközötti állományt összezuzzák, az elfolyósodást gyorsítják, könnyítik az emésztést, mind az állati, mind a növényi eredetű táplálóknál. Külön tárgyaljuk*

a mérkőzés napján kívánatos étrendet.

A cél ilyenkor az, hogy magas kalóriabevitel mellett az emésztőrendszer a legkisebb terhelésnek legyen kitéve. A táblázatban láthatjuk, hogy az egyes ételféleségek mennyi idő alatt ürülnek ki a gyomorból.



Jó étvágyat! A chilei pincér Rákosinak tálal, aztán Albert tányérját púpozza meg

1—2 ÓRA ALATT

1—2 dl tiszta víz
2 dl szénsavas víz
2 dl tea
2 dl sör
1—2 dl forralt tej
2 dl húsleves üresen
1—2 db lágytojás

2—3 ÓRA ALATT

2 dl kávé tejszínhabbal
2 dl kakaó tejjel
2 dl bor
3—4 dl víz
3—4 dl sör
3—5 dl forralt tej
1—2 db nyers vagy keménytojás, rántotta, omlett
10 dk kolbász
20 dkg főtt hal
25 dkg főtt karfiol
15 dkg főtt spárga
15 dkg burgonya főzve
15 dkg burgonyapüré
7 dkg fehér kenyér
7 dkg kétszersült
7 dkg zsemlyemorzsa
50 dkg piskóta, keksz

3—4 ÓRA ALATT

25 dkg fiatal főtt csirke
25 dkg főtt sovány marhahús
15 dkg sonka
10 dkg sovány borjúsült
10 dkg vesepecsenye
15 dkg fekete kenyér
15 dkg fehér kenyér
15. dkg burgonyafőzelék
15 dkg párolt rizs
15 dkg főtt dara
15 dkg főtt kalarábé
15 dkg sárgarépa
15 dkg főtt paraj
15 dkg uborkasaláta
15 dkg hónapos retek
15 dkg alma
15 dkg barack
15 dkg szilva

4—5 ÓRA ALATT

25 dkg marhaszelet
20 dkg sovány sertéshús
25 dkg fogoly, fácán, nyúl
25 dkg füstölt marhanyelv
25 dkg füstölthús, főzve
25 dkg liba-, kacsasült
15 dkg lencse-, babpüré
20 dkg borsópüré
20 dkg zöldbab

Ebből látható, hogy az étkezésnek kb. 5—6 órával kell megelőznie a mérkőzést.

És most néhány szót a szervezet vízforgalmának kérdéseiről. A napi folyadékmennyiség szükséglet 2—2500 ml. Egy kalóriára kb. 1 ml folyadék esik. Ez kb. 800 ml megivott folyadékot jelent, a többi a táplálék víztartalmából adódik. Napi konyhasó szükségletünk: kb. 1—5 gr.

A sportolónak verseny közben nagyfokú vízvesztesége lehet. A játékosok jól ismerik azt a jelenséget, hogy mérkőzés után a tiszta víz ivása nem csökkenti a szomjúságérzést, csak egészen nagy mennyiség elfogyasztása után. Az ok: sóvesztesség. Az izzadsággal eltávozott vízveszteséggel tekintélyes mennyiségű sót veszít a szervezet, és ha ilyenkor a játékos csak vizet iszik, azzal fokozza az izzadást, és még több sót visz ki a szervezetből. Az is ismert dolog, hogy a félidőben kissé több vizet ivó játékos néha egészen roszszul érezheti magát a második félidő elején. A félidőben elfogyasztott folyadék egyrészt nehezebben távozik el a gyomorból (lásd a táblázatot!), másrészt egyes súlyosabb esetekben ilyenkor a sejteken kívüli vízállomány megfogy, a testsúly csökken, a plazma és a vér besűrűsödik, a keringés lassúbb lesz. Tehát

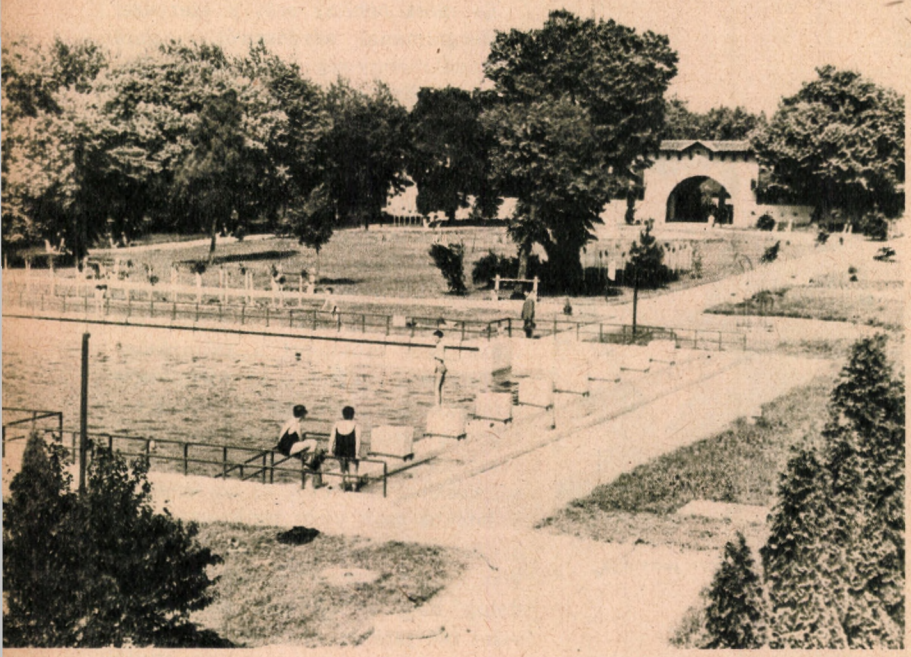
a vérellátás romlik

a savanyú anyagcseretermékek felszaporodnak, ami hozzáadódik a működő izomzat tejsavtermeléséhez, izomgyengeség léphet fel, a teljesítmény romlik, egészen súlyos esetben esetleg görcsök jelentkezhetnek. Ez a kép nem fordul elő ilyen szabályszerűen minden esetben, de ha az erősen megizzadt játékos félidőben sok folyadékot fogyaszt, különösen csak tiszta vizet, az mindenképpen helytelen.

A mérkőzés végén ez a jelenség ugyanígy érvényes. Azonban bevett szokás szerint ilyenkor rendszerint az ásványi sóban gazdagabb folyadékok fogyasztása lép előtérbe.

Bizonyos nevelési szempontok miatt szorgalmazni kellene a hazánkban mind jelentősebb gyümölcslevek fogyasztását, melyeknek nemcsak élvezeti, de komoly élettani értékük is van.

Sipos József dr.
egyetemi tanársegéd



A zalaegerszegi hidegvizes uszoda

ÚSZÓSPORTUNK PERIFÉRIÁJÁN

Az úszás kétarcú sportág, kedvező fejlődési adottságokkal mosolyog rá a fedett, vagy melegvízes medencében edző szakosztályokra, viszont tekintetének hűvösségéből jut csak azoknak az egyesületeknek, amelyeknek hidegvízes fürdő áll csupán a rendelkezésükre.

Talán említeni is felesleges, hogy az edzési lehetőségekben mutatkozó e különbség döntő meghatározója egy-egy szakosztály eredményességének. Az úszás kamaszkorában, úgy jó fél évszázaddal ezelőtt, alig játszott még szerepet a versenyzők, vagy úszócsapatok teljesítményében a melegvízes medence léte, vagy hiánya. Úszósportunk történetének bajnok-lapjain számos olyan sportember nevével találkozhatunk — a keszthelyi Sipos Márton, a bajai Molnár Erika, a soproni Plotzár Sarolta, a tatabányai Angyal István, stb. — akik az 1920—30-as esztendőkben úszásnemükben a legjobbak közé számítottak, noha melegvízes edzésre csak akkor volt alkalmuk, ha útuk a fővárosba, vagy valamelyik gyógyfürdőbe vezetett.

A korszerű, az egész évet kitöltő és hasznosító edzésrendszer térhódításával, a sportág fejlődésével együtt később mind élesebb választóvonal rajzolódott ki a meleg- és a hidegvízes medencével rendelkező szakosztályok közé. Harminc évvel ezelőtt, 1933-ban a pécsi Abay-Nemes Oszkár 2:22,6 perces idővel a 200 méteres gyorsúszásban, a kaposvári Lengyel Árpád 5:14,8 és 11:09,4 percel a 400, illetve 800 méteres gyorsúszásban el tudta hódítani az országos bajnoki címet a melegvízes edzési lehetőségekkel rendelkező fővárosi és egri versenyzők elől. Ma már a csupán 3—4 hónapos edzéslehetőséggel rendelkező versenyző ritka az országos élmezőnyben, akár a fehér holló. Az 1962. évi ranglistán az első húsz között egyetlen számban sem találunk hidegvízes medencében felkészülő úszót, s a 30.—50. helyezések táján is csak elvétve találkozunk olyan sportolókkal, mint a fűzfői Rády Ferenc és Horváth István, vagy a bajai Mihalovits József, akik kedvezőbb edzési körülmények között bizonyára ott lennének az élcsoport nyomában.

A sportág fejlődése — furcsa módon — nem a lépéstartásra ösztönözte a hidegvízes szakosztályokat. Miután a bajnoki helyezések, az elsőosztályú minősítést adó eredmények elérése a csupán nyári edzéssel rendelkező úszók számára mindinkább kilátástalanná vált, csökkent a versenyzők becsvágya, edzőik pedig kedvüket vesztették, nem fordítottak a korábbinál több gondot tanítványaik képességeinek kifejlesztésére. Így a hidegvízes szakosztályok munkájára a helybenállás lett a jellemző. S minthogy az edzési adottságok által támasztott szakadék napjainkban egyre inkább mélyül a meleg- és a hidegvízes szakosztályok között, az utóbbiak helybenállása hovatovább visszafejlődésnek tűnik.

A minőségi jegyek hiánya miatt azonban kár volna a hidegvízes úszószakosztályokat egyetlen kézlegyintéssel elintézni. A mostoha körülményeik feletti sajnálkozáson túl fel kell figyelni létükre azért is, mert a Magyar Úszó Szövetség tagegyesületeinek egyötöde — hidegvízes szakosztállyal rendelkezik, s mert félszáz körül jár azoknak a nyári uszodáknak a száma, amelyekben — többnyire szakember hiánya, vagy félreállása miatt — szervezett úszóélet nincs, szakosztályi munka nem folyik.

Felmerül persze óhatalanul is a kérdés: mivel minőségi felzárkózás a hidegvízes szakosztályoktól úgy sem várható, nem lenne jobb egyszerűen lemondani róluk? A választ nyomban és határozottan ki kell mondani: a hidegvízes szakosztályokra szüksége van a magyar úszósportnak! A kérdés megfogalmazása sokkalta inkább ilyen formában helyénvaló: megtettünk-e már mindent annak érdekében, hogy a nyári úszómedencékben mindenütt élénk úszóélet bontakozzék ki?!

Feleljünk őszintén: a hidegvízes szakosztályok jelenleg úszóéletünk elhanyagolt perifériájához tartoznak, s működésük segítése, adottságaik javítása terén sok még a tennivaló. E tennivalók közül jelenleg csupán egyet emelnék ki: a jelenlegi bajnoki rendszer korszerűsítésének szükségességét.

A hidegvízes szakosztályok versenyzői napjainkban országos színten a magyar bajnokság, a vidékbajnokság, s az országos kiírású versenyek keretében találkozhatnak egymással. E versenyek mindegyikén természetesen ott találjuk az indulók sorában az egész évi vízieddzéssel rendelkező úszókat is, — mégpedig az utóbbiakat a célba érkező mezőny első felében, a hidegvízes versenyzőket pedig messze hátul, az „úsztak még"-csoportban. Ezek a versenyek a legtehetségesebb hidegvízes versenyzők számára is csupán arra jók, hogy megállapíthassák: nincs az a szorgalom és nincs az a fizikai, akaratbéli adottság, mellyel a melegvíz-kínálta lehetőségeket ki lehetne egyenlíteni ebben sportágban. S e felismerés a sportolónál gyakran követi az elkedvetlenedés, félreállás, a versenyszerű úszás abbahagyása.

Nyilvánvaló, hogy hasonló érzelmi vihar vonul át a hidegvízes szakosztály edzőjének bensőjén is. Hiába a hozzáértő, gyakran áldozattal is járó munkája, a 3—4 hónapos edzési időszak ahhoz elégséges csupán, hogy évente egy-egy sereg fiatalt megtanítson úszni.

A fent elmondottakban, ha csak halvány körvonalaiban is, benne

van már a sportág fejlődése által támasztott, megfontolást érdemlő igény: külön kellene választani a hideg- és a melegvízes szakosztályok úszóinak vetélkedését — legalább egyetlen verseny erejéig. S ez az egyetlen, az edzői munkát mérlegre tevő, rangot adó verseny legyen a hidegvízes szakosztályok országos bajnoksága!

Bizonyára akadnak olyanok, akik már első olvasásra kétségbe vonják egy ilyen hidegvízes bajnokság sportbeli értékét, — én azonban megpróbálok néhány érvet felsorakoztatni az újszerű bajnoki forma mellett.

1. A hidegvízes szakosztályok országos bajnoksága az azonos edzési lehetőségekkel rendelkező úszókat szólítaná rajtkőre, így kétségkívül alkalmas — minden jelenlegi formánál alkalmasabb — lenne az egyívású versenyzők képességeinek, szorgalmának, tehetségének felmutatására, s az edzői munka minőségének elbírálására.

2. „A hidegvízes úszódák országos bajnoka" cím elnyerésének lehetősége fokozott munkára sarkantyúzná a versenyzőt és az oktatóját egyaránt. A nekilendülő szakosztályi munka természetes következménye lenne a szakosztályok létszámának növekedése, új tehetség jelentkezése.

3. A jelenleg is üzemelő, de az úszósport által nem hasznosított és a továbbiakban felépülő számos más, hidegvízes fürdő úszóéletének kezdeti lépéseit ugyancsak segítené a várhatóan kibontakozó versengési kedv. Így szaporodna a MUSZ tagegyesületeinek száma, az úszást megismerők és megszeretők tábora.

4. Új, hasznosnak ígérkező versenyformával bővülne a sportág versenynaptára, mely egyben az úszás árnyékos területeire visszahúzódott, másodrendű adottságokkal rendelkező — főleg vidéki — szakosztályok felkarolását is jelentené.

A hidegvízes úszószakosztályok országos kiírására akár az idei évben is sor kerülhetne már, hisz különleges előkészületekre a lebonyolításához nincs szükség. Az adottságokhoz igazodó színvonal biztosítása érdekében szintidőket lehetne előírni, a bajnokságot a legjobb úszók, a válogatottak meghívásos versenyével, a mester-oktatók mintaedzési bemutatóival, esetleg szakmai előadásokkal és vitákkal lehetne egybekapcsolni.

A hidegvízes országos bajnokság rendszeresítése természetesen nem oldaná meg egymagában sem a vidéki úszósport második vonalának valamennyi problémáját, sem a minőségi úszsportunk régóta vajúdó kérdéseit. De ahhoz talán indítékot adna, hogy az alsó szinteken a sportág kilábaljon a hullámvölgyből.

Bánhidi Tibor,
Zalaegerszeg

A Nagyszombati Lövőegylet

Sporttörténetünk valamennyi időszakában a sportélet gyakorlati tevékenységének hordozói az egyesületek voltak. Tevékenységük követve a társadalmi alapot az idők folyamán számtalan változáson ment át. E változásokat mindenkor az adott terület társadalmi erői határozták meg. Néhol segítették, másutt gátolták kibontakozását, fejlődését.

Hazánkban a sportjellegű egyesületek első hírnökei a feudális Magyarországon létrejött polgáriasodó városok lövészegyletei voltak. Létrejöttük mozgatórugója a város védelme volt, melyen túl feudális viszonyaik megváltoztatása révén szabadidőhöz is jutottak. (Kun L.: Egyetemes és magyar sporttörténet alapkérdései. 1961. 67. o.) Mivel mindez különösképpen a szabad királyi városokban jelentkezett, itt vált szükségessé és lehetségessé lövészegyletek létrehozása.

Eddigi ismereteink szerint 1516-ban Lőcsén, 1583-ban Késmárkon és 1587-ben Iglón alakult legkorábban lövészegylet. (Földes É.: Fejezetek a magyar testnevelés történetéből. BP. 1956. 96. o.) Kutatásaim során azonban az előbbieket közel háromszáz évvel megelőző lövészegyletre bukkantam, mely ezzel a városi polgárság sportjellegű tevékenységének kezdetét a XIII. század elejére helyezi.

Hitelesnek tekinthető forrás adatai szerint a Nagyszombati Lövőegylet a szabad királyi várossá nyilvánítással egyidőben, 1238-ban alakult. (Borowszky S.: Pozsony vármegye — Magyarország vármegyéi és városai sorozat — Bp. Apolló Ir. Társ. é. n. 197. o.) Kétségtelen, hogy szokatlanul korainak látszik ez az időpont, azonban a várostörténeti adatok igazolni látszanak helyességét. Petz (Chron. Laureae et Pat. Aep.) és Orenpeck (Chron. Bavariae) szerint már a VII. században létezett Tirna és a nyitrai püspökséghez tartozott. Később osztrák uralom alá került. II. Géza 1152-ben Henrick osztrák hercegtől visszafoglalva megkezdte fallal való bekerítését. A városfalat III. Béla lánya fejeztette be 1220 körül, miután a várost hozományul kapta. Ekkor a többnyire németajkú, kereskedelemmel és iparral foglalkozó lakosság a nagyobb terhet jelentő egyházi és osztrák hűbéri viszony helyett a király hűbérese lett. 1238-ban IV. Béla váltja meg és teszi szabad királyi várossá. Az így virágzásnak indult város szervezett védelmét földrajzi fekvése is szükségessé tette. Az osztrák és a morva határ közelsége miatt kereskedelmi központtá vált város háború esetén ütközőpontot is jelentett. Így érthető a nagyforgalmú város védelmének megszervezésében a lövészkiképzést biztosító egylet szerepe.

A lövészegylet történetéből több mint ötszáz esztendő ismeretlen. Legnagyobb virágzását feltehetően a XVI—XVII. században élte. A török hódoltság idejében itt telepedett kereskedő és főúri körök biztonsága állandó harci készültséget igényelt. Lövőháza 1795 körül épült, melyet 1802-ben a közelgő évforduló miatt díszesebbé tettek. Ekkor került kapuja fölé a következő feliratú tábla, melynek nagy — római számokat jelentő — betűit összeadva az 1802-t kétszer megkapjuk.

ConCors SoCIetas IaCVIatorIa LIberae regIaeqVe VrbIs TyrnaUIensIs portaM hanc pVbLICI ornatVs gratIa ereXIt — Charea patrIae hoC PaCto DefenDenDae Intenta

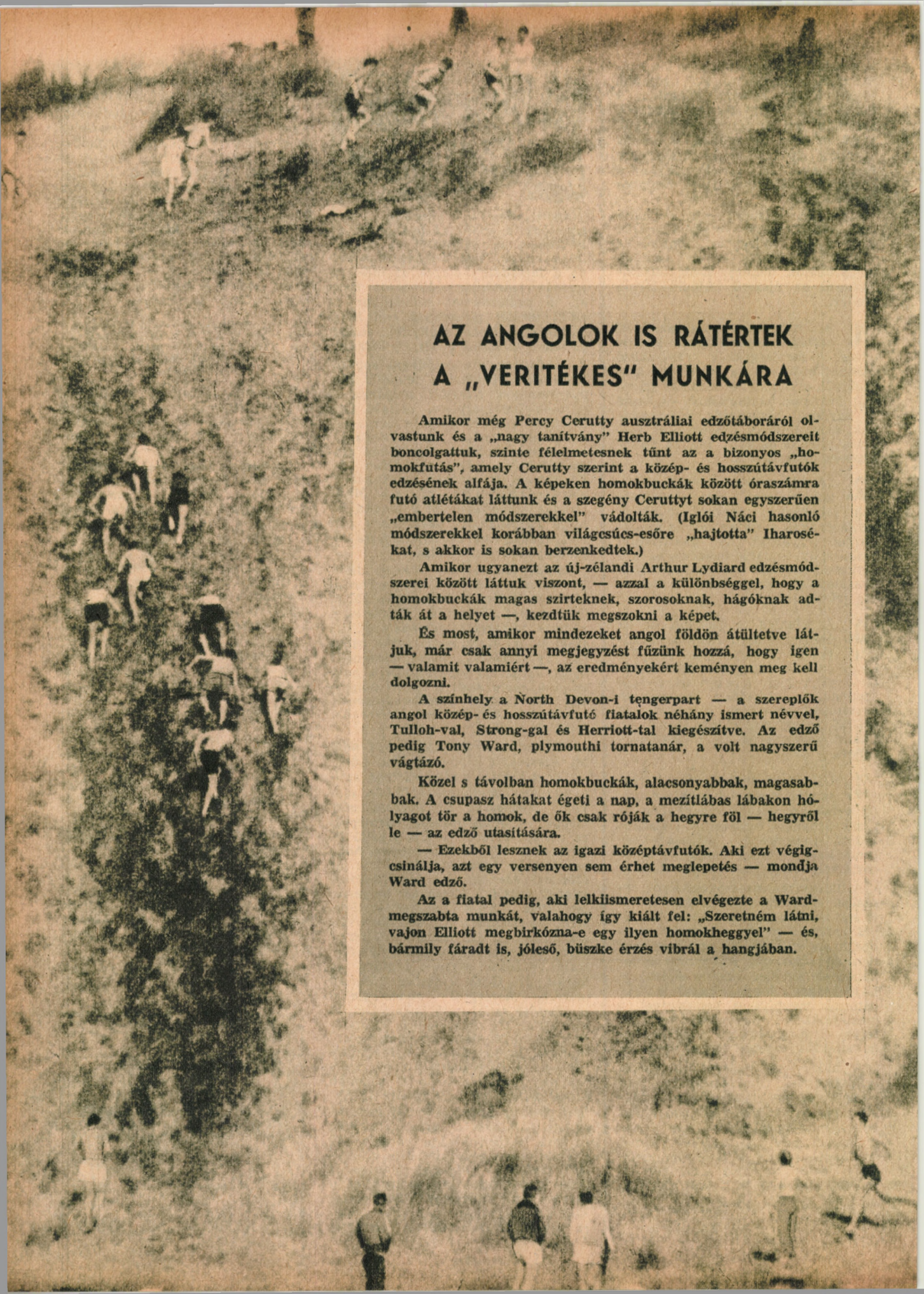
(Nagyszombat szabad királyi város lövészegyesülete ezt az épületet a köz javára emelte — a kedves haza megvédésére tett fogadalom szándékából.)

1838-ban ünnepélyes külsőségek között folyt le az egylet hatszázadik évfordulója. Épülete századforduló körüli alakját 1867-ben kapta. Tizenhárom év múlva azonban beszüntette működését. Megszűnésének viszonylag korai időpontja alapján is feltételezhető, hogy megelőzte az eddig ismert lövészegyleteket. Fegyverhasználatuk minden bizonnyal a lőfegyverek fejlődését követte, melynek kezdetét az íj, majd a számszerű jelentette. Egyrészt az íj használata, másrészt a belterületre vonatkozó építési tilalom magyarázza lövőházának késői épülését. Az íj használatának korában a lovas harcmodorból következőleg elsősorban mozgó célpontra lőttek, mely nem igényelt zárt helyiséget. A lőporos fegyverek megjelenésével kialakult újabb harcmodor viszont ennek ellenkezőjét hozta. Lövészünnepélyeikről, szokásaikról, sportjellegű tevékenységükről adataink nincsenek.

Jelentősége így is túlnő e szűk tanulmány keretein, melyet úgy fogadjon az olvasó, mint a további kutatások előzetes számvetését. Jó alkalom nyílik ezzel kapcsolatban felmérni, hogy a kutatásnak milyen irányba kell haladnia. Úgy hiszem, a helytörténeti anyagok feltárása ígér újabb eredményeket.

Farmosi István,
a TTT munkatársa





AZ ANGOLOK IS RÁTÉRTEK A „VERITÉKES" MUNKÁRA

Amikor még Percy Cerutty ausztráliai edzőtáboráról olvastunk és a „nagy tanítvány" Herb Elliott edzésmódszereit boncolgattuk, szinte félelmetesnek tűnt az a bizonyos „homokfutás", amely Cerutty szerint a közép- és hosszútávfutók edzésének alfája. A képeken homokbuckák között óraszámra futó atlétákat láttunk és a szegény Ceruttyt sokan egyszerűen „embertelen módszerekkel" vádolták. (Iglói Náci hasonló módszerekkel korábban világcsúcs-esőre „hajtotta" Iharosékat, s akkor is sokan berzenkedtek.)

Amikor ugyanezt az új-zélandi Arthur Lydiard edzésmódszerei között láttuk viszont, — azzal a különbséggel, hogy a homokbuckák magas szirteknek, szorosoknak, hágóknak adták át a helyet —, kezdtük megszokni a képet.

És most, amikor mindezeket angol földön átültetve látjuk, már csak annyi megjegyzést fűzünk hozzá, hogy igen — valamit valamiért —, az eredményekért keményen meg kell dolgozni.

A színhely a North Devon-i tengerpart — a szereplők angol közép- és hosszútávfutó fiatalok néhány ismert névvel, Tulloh-val, Strong-gal és Herriott-tal kiegészítve. Az edző pedig Tony Ward, plymouthi tornatanár, a volt nagyszerű vágtázó.

Közel s távolban homokbuckák, alacsonyabbak, magasabbak. A csupasz hátakat égeti a nap, a mezítlábas lábakon hólyagot tör a homok, de ők csak róják a hegyre föl — hegyről le — az edző utasítására.

— Ezekből lesznek az igazi középtávfutók. Aki ezt végigcsinálja, azt egy versenyen sem érhet meglepetés — mondja Ward edző.

Az a fiatal pedig, aki lelkiismeretesen elvégezte a Ward-megszabta munkát, valahogy így kiált fel: „Szeretném látni, vajon Elliott megbirkózna-e egy ilyen homokheggyel" — és, bármily fáradt is, jóleső, büszke érzés vibrál a hangjában.





Hihetünk-e a szemünknek?

Ezek a képek mérkőzések közben készültek, s olyan jeleneteket ábrázolnak, amelyek valóban lezajlottak a fényképezőgép előtt. És mégis azt kell kérdeznünk: hihetünk-e a szemünknek?

Mert ha igen, akkor egy labdarúgó mérkőzésen ökölvívás is folyt... A kosárlabdázó nyakába kapta ellenfelét... Mészöly Kálmán nyakába ugrott a pécsi Kocsisnak...

De legyünk óvatosak!

Középen Wakeham, a Charlton kapusa nem Sewellt, a saját játékostársát akarja kiütni, hanem a Chelsea középcsatára, Bridges elől öklözte jobbfelé a már nem látható labdát. A Charlton védőinek riadalma azonban még sem indokolatlan, mert bár a kapusnak sikerült ezt a helyzetet tisztáznia, a mérkőzést végül a Chelsea 5 : 0 nyerte.

Bármennyire fura jelenet is látható az alsó képen, talán még ezt a rejtélyt legkönnyebb tisztázni, ha az



az ember ismeri a tengerentúli kosárlabda-dribliket. A fotóriporter ugyanis akkor nyitotta ki a pillanatzárt, amikor Paul Cestelle (Manhattan) át akart csúszni a labdával Dale Coney lába között. Dale ugyan meglepődött, de meggátolta az „átcsúszó támadást"-t.

Végül egy hazai különlegesség. Felső képünkön az előrehúzódott Mészöly „hátborzongató" lendülettel ugrik a pécsi Kocsis nyakába. De tényleg odaugrik? Nem egészen. A felvétel teleobjektívvel készült és bár a két középhátvéd valóban elég közel került egymáshoz — ami Kocsis test- és arcmozdulataiból is megállapítható — mégsem annyira közel, ahogy az a kép alapján gondolható. A játékvezető nem is minősítette Mészöly Kálmán felugrását veszélyes játéknak és Kocsis Ernő mozdulatát sem aláfekvésnek. A síp néma maradt, a Pécsi Dózsa—Vasas mérkőzés folyt továbbb.

Ettől függetlenül — lehet vitatkozni képeinken. — Mert nem csak az a kérdés, hogy hihetünk-e szemünknek, hanem azt is, hogy ki milyen „szemszögből" nézi a küzdelmet és a küzdelemről készített fényképeket.

VERSENYNAPTÁR

ASZTALITENISZ

Ifjúsági Európa-bajnokság, Duisburg ... ... 5—10.
Zalaegerszeg—Szombathely, ffi, női mérk. Zalaegerszeg 14.
Szombathely—Zalaegerszeg, ffi-női mérk. Szombathely 28.

ATLETIKA

Nemzetközi egyéni verseny, Helsinki ... ... 4— 5.
Nemzetközi egyéni verseny, Oslo ... ... 7— 8.
Znamenszkij nemzetközi emlékverseny, Moszkva ... ... 6— 7.
Csepel SC I. osztályú versenye, Budapest ... ... 7.
Országos serdülő egyéni bajnokság, Budapest ... ... 7.
Egyesületi bajnokság, II., III. osztály, IV. forduló ... 7.
Egyesületi serdülő bajnokság, III. forduló ... ... 21.
Megyék közötti Béke Kupa I. fordulója ... ... 21.
Rosiczky nemzetközi emlékverseny, Prága ... ... 26—27.
Lengyel iskolai sportszövetség versenye, Zielona Gora 17—22.

BIRKÓZÁS

Világbajnokság (kötöttfogású), Stockholm ... ... 1— 3.
Nemzetközi egyéni kötöttfogású verseny, Burgasz ... 26—28.
FTC—Szpartak Subotica egyesületi találkozó, Subotica 28—30.

CSELGÁNCS

Meghívásos felnőtt és ifjúsági csapatverseny, Miskolc 13—14.
Meghívásos felnőtt csapatverseny, Zirc ... ... 20—21.
Országos meghívásos felnőtt egyéni verseny, Bpest ... 27—28.

EVEZÉS

Országos vidéki I—II. o. verseny, Szeged ... ... 14.
Túra-bajnokság III. fordulója (északi terület) Leányfalu 20—21.

ÍJÁSZAT

Országos ifjúsági egyéni könnyűíjas bajnokság, Bpest 6— 7.
„KISZ-Kupa" ifjúsági egyéni verseny, Budapest ... ... 13—14.
Országos ifjúsági egyéni nehézíjas bajnokság, Budapest 13—14.
Országos felnőtt könnyűíjas bajnokság, Bpest ... ... 15—16.
Világbajnokság, Helsinki ... ... 23—28.

KAJAK-KENU

Újpesti Dózsa országos felnőtt egyéni versenye, Budapest ... ... 6— 7.
Országos minősítő verseny, Dunaújváros ... ... 6— 7.
Országos ifjúsági verseny, Budapest ... ... 13—14.
Országos serdülő, ifjúsági és felnőtt I. osztályú verseny, Szeged ... ... 13—14.
Budapest ifjúsági bajnoksága, Budapest ... ... 19—21.
Vidéki felnőtt és ifjúsági bajnokság, Szeged ... ... 20—21.
Országos I., II., III. osztályú felnőtt és ifjúsági minősítő verseny, Tata ... ... 20—21.
Nemzetközi egyéni verseny, Koppenhága ... ... 20—21.
Nemzetközi utánpótlás verseny, Snagov (Románia) ... 20—21.
Lengyel—NDK—magyar ifjúsági hármasviadal, Olstyn ... 27—28.

KÉZILABDA

Magyar Népköztársasági Kupa mérkőzések, sorsolás szerint ... ... 1—31.
Falusi Spartakiád megyei döntői ... ... 1—29.
Megyék ifjúsági tornája, döntő mérkőzések, Szeged ... 5— 7.
Hat város tornája, Keleti csoport, Makó ... ... 26—28.
Hat város tornája, Északi csoport, Nyíregyháza ... ... 20—30.
Balaton Kupa, Siófok ... ... 5— 7.
Szegedi Szabadtéri Játékok Kupája, Szeged ... ... 27—29.
Esti Kupa, Bp. Spartacus rendezésében, Budapest 15—VIII. 10.
Lengyelország—Magyarország Középiskolás válogatott mérkőzés, Zielona Góra ... ... 20—27.
OKISZ Kupa (nemzetközi) Budapest, Kisstadion ... ... 26—28.

KOSÁRLABDA

Az 1962/63. évi bajnokság 3. fordulója

NB I. férfi: Székesfehérvári Építők—Bp. Honvéd, Szombathely—MAFC, Pécsi VSK—BEAC, Szeged—Baja, Diósgyőri VTK—Csepel, MÁVAG—TF, OSC—BM Dózsa ... ... 6.

NB I. női: Székesfehérvári Vasas—Komárom, VTSK—Szolnok, Pécsi VSK—Baja, MTK—Petőfi, Diósgyőri VTK—Csepel, Előre—TF, BVSC—Bp. Vörös Meteor 6.

NB I. férfi: Székesfehérvári Építők—Szombathely, MAFC—BEAC, Szeged—MÁVAG, Baja—OSC, Pécsi VSK—Bp. Honvéd, BM Dózsa—Csepel, TF—DVTK 7.

NB I. női: VTSK—Székesfehérvári Vasas, Szolnok—Baja, Petőfi—Előre, MTK—BVSC, Komárom—Pécsi VSK, Bp. Vörös Meteor—Csepel, TF—Diósgyőri VTK 7.

NB I. férfi: MAFC—OSC, Csepel—Pécsi VSK ... ... 10.

NB I. női: Szolnok—BVSC, Csepel—Pécsi VSK ... ... 10.

NB I. férfi: Szombathely—MÁVAG, Pécsi VSK—Székesfehérvári Építők, Bp. Honvéd—Diósgyőri VTK, TF—Baja, Szeged—BEAC, BM Dózsa—MAFC ... ... 14.

NB I. női: VTSK—Előre, Pécsi VSK—Székesfehérvári Vasas, Komárom—Diósgyőri VTK, TF—MTK, Petőfi—Baja, Bp. V. Meteor—Szolnok ... ... 14.

NB I. férfi: Szombathely—OSC, Székesfehérvári Építők—MÁVAG, BEAC—Diósgyőri VTK, BM Dózsa—Baja, Honvéd—TF, Csepel—Szeged ... ... 21.

NB I. női: BVSC—VTSK, Székesfehérvári Vasas—Előre, Baja—Diósgyőri VTK, MTK—Bp. V. Meteor, Komárom—TF, Csepel—Petőfi ... ... 21.

NB I. férfi: Szombathely—Diósgyőri VTK, Szeged—Székesfehérvári építők, Csepel—Baja, BEAC—Bp. Honvéd, MAFC—TF, BM Dózsa—Pécsi VSK, MÁVAG—OSC ... ... 28.

NB I. női: Diósgyőri VTK—VTSK, Székesfehérvári Vasas—Petőfi, Csepel—MTK, Baja—Komárom, Szolnok—TF, Bp. V. Meteor—Pécsi VSK, Bp. Előre—BVSC ... ... 28.

Magyarország—Olaszország ifjúsági ffi, női válogatott mérkőzés, Budapest ... ... 20—30.

LABDARÚGÁS

Nemzetközi ifjúsági torna, Nürnberg, bennünket az MTK képvisel ... ... 3— 7.
Megyei ifjúsági válogatottak tornája, döntő mérkőzések ... ... 8—22.
Körös Kupa ... ... 8—22.
Szegedi Szabadtéri Játékok Kupa, Szeged ... ... 20—30.
Dunakanyar Kupa ... ... 7, 14, 21.
Magyarország—NDK középiskolás válogatott mérkőzések Miskolc, Eger és Fűzfő ... ... 10—20.

LOVAGLÁS

Területi és Budapest-bajnokság II. fordulója ... ... 15.
Országos bajnokság II. fordulója, Nagykanizsa ... ... 26—28.

1963 JÚLIUS

MOTORCSÓNAK

Sikló és sporthajó osztályok országos bajnokságának II. futama, egyben nemzetközi verseny is, Budapest ... 4.
Oldalmotoros és túrahajó osztályok országos bajnokságának II. futama, Budapest ... 21.
Bajai MHS országos versenye, Baja ... 28.

MOTORSPORT

Gyorsasági bajnokság III. fordulója, Dunaújváros ... 7.
Országos meghívásos salakpálya-verseny, Győr ... 7.
Motocross bajnokság IV. fordulója, Szeged ... 21.
Salakpálya bajnokság IV. fordulója, Debrecen ... 21.
Meghívásos motocross verseny, Szombathely ... 28.
Országos meghívásos salakpálya verseny, Siófok ... 28.

ÖKÖLVÍVÁS

Országos vasutas ifjúsági egyéni-csapatverseny, Nyíregyháza ... 6—7.
Megyei és budapesti ifjúsági válogatott csapatok tornájának döntő mérkőzései, Pécs ... 6—7.

ÖTTUSA-HÁROMTUSA

Budapest ifjúsági öttusa bajnoksága, Budapest ... 6—10.
Vidék ifjúsági öttusa bajnoksága, Győr ... 6—10.
Budapest felnőtt, ifjúsági és serdülő háromtusa bajnoksága, Budapest ... 6—7.
Nemzetközi verseny az NDK-ban ... 10—14.
Nemzetközi verseny, Bukarest ... 20—24.
Újpesti Dózsa felnőtt és ifjúsági öttusa versenye, Budapest ... 20—24.
MHS felnőtt, ifjúsági és serdülő bajnoksága, Budapest—Alsógöd ... 26—28.

RÖPLABDA

Magyar Népköztársasági Kupa mérkőzések, sorsolás szerint ... 1—31.
Komárom—Nógrád megyék közötti válogatott mérkőzés, Esztergom ... 7.
Fejér-Győr megyék közötti válogatott mérk. Szfvár ... 14.
Balaton Kupa, Keszthely ... 20—21.

SPORTLÖVÉSZET

Nemzetközi verseny, Budapest ... 2—7.
I. osztályú Béke Kupa csapatverseny V. fordulója, Budapest ... 14. és 21.
Utánpótlás Béke Kupa csapatverseny V. fordulója, Budapest ... 21.
II. osztályú Béke Kupa csapatverseny V. fordulója, sorsolás szerint ... 14. és 21.
Nemzetközi verseny, Olaszország ... 20—21.
MHS országos I. osztályú versenye, Budapest 20—21. és 27—28.

TEKE

Országos felnőtt női egyéni nagygolyós bajnokság, Kecskemét ... 6—7.
Szeged—Pécs városok közötti találkozó, Szeged ... 7.
Országos felnőtt férfi egyéni nagygolyós bajnokság, Cegléd ... 28.

TENISZ

Utánpótlás egyéni és csapatbajnokság, Diósgyőr ... 5—8.
Budapest ifjúsági fiú, leány egyéni bajnokság, Budapest ... 10-ig.
Vidék ifjúsági fiú, leány egyéni bajnokság, Szombathely ... 14—17.
Országos felnőtt férfi, női egyéni bajnokság, Budapest 14—22.
Veterán versenyzők bajnoksága, Budapest ... 14—22.
Országos bányászverseny, Budapest ... 19—21.
I—II. osztályú verseny, Debrecen ... 19—21.
VTSK I—III. osztályú versenye, Budapest ... 22—28.
Területi ifjúsági csapatbajnokság, sorsolás szerint ... 25-ig.
Területi felnőtt csapatbajnokság, sorsolás szerint ... 30-ig.
Galea Kupa mérkőzései, Newport (Belgium) ... 25—28.

TERMÉSZETJÁRÁS

Balatoni nemzetközi vízitúra, Balaton ... 1—14.
Kerékpáros túrázók találkozója, Lakitelek ... 6—7.
Alföldi Kupa, kijelölt helyen ... 7.
Asztalos János emlékverseny, kijelölt helyen ... 7.
Eötvös Lóránd emlékverseny, kijelölt helyen ... 14.
Soproni Hetek, egyéni-csapatverseny, Soproni-hegység 14.
Dobó István emlékverseny, Bükk hegység ... 30—1.
OKISZ Kupa (nemzetközi) Budapest, Kisstadion ... 26—28.

TORNA

Európa Kupa (férfi), Belgrád ... 6—7.
Nagyalföldi bajnokság, Debrecen ... 7.
Balaton-bajnokság, Balatonalmádi ... 13—14.
Csehszlovákia—Magyarország ifjúsági találkozó Csehszlovákiában ... 20—21.

ÚSZÁS

Csapatbajnokság II. fordulója, kijelölt helyen ... 6—7.
Nemzetközi verseny, Románia ... 6—7.
Szentesi Kinizsi jubileumi versenye, Szentes ... 13—14.
Országos serdülő egyéni bajnokság, Budapest ... 13—14.
Pécs—Szolnok városok közötti találkozó, Pécs ... 20—21.
4 megye válogatott találkozója, Balatonfüred ... 20—21.
Gyula járási Úszó Szövetség versenye, Gyula ... 23.
Orosházi Kinizsi országos versenye, Orosháza ... 25—26.
Dunántúli bajnokság, Székesfehérvár ... 25—29.
Budapesti és megyei ifjúsági egyéni bajnokságok, Budapest, illetve kijelölt helyek ... 27—30.

VITORLÁZÁS

„Ostsee Regatta" nemzetközi verseny, Warnemünde ... 6—11.
I. osztályú bajnoki VII. pontszerző verseny Balatonfüred ... 7.
II—III. osztályú bajnoki VII. pontszerző verseny, Balatonfüred ... 7.
Országos nagyhajós bajnokság IV. futama, Balatonfüred ... 13—14.
I. osztályú bajnoki VIII. pontszerző verseny, Balatonfüred ... 14.
II—III. osztályú bajnoki VIII. pontszerző verseny, Alsóörs ... 14.
Velence-tavi bajnokság döntő futama, Agárd ... 23—30.
I. osztályú bajnoki IX. pontszerző verseny, Bfüred ... 21.
I. osztályú verseny, Balatonalmádi ... 21.
Csillaghajó Európa-bajnokság, Marina di Carrara ... 20—25.
II—III. osztályú bajnoki IX. pontszerző verseny, Balatonalmádi ... 21.
Országos nagyhajós bajnokság V. futama, Balatonfüred ... 28.

VÍVÁS

Világbajnokság (felnőtt) Gdansk ... 17—28.

VÍZILABDA

OB I: Szolnoki Dózsa—Vasas, Bp. Honvéd—Eger, Csepel Autó—BVSC, FTC—Vasas Izzó, Bp. Spartacus—Újpesti Dózsa ... 6—7.
OB II. és alsóbb osztályú mérkőzések ... 6—7.
OB I: Vasas—Bp. Spartacus, Újpesti Dózsa—FTC, Vasas Izzó—Csepel Autó, BVSC—Bp. Honvéd, Eger—Szolnoki Dózsa ... 12.
OB I: Eger—Vasas, Szolnoki Dózsa—BVSC, Bp. Honvéd—Vasas Izzó, Csepel Autó—Újpesti Dózsa, FTC—Bp. Spartacus ... 13.
OB I: Vasas—FTC, Bp. Spartacus—Csepel Autó, Újpesti Dózsa—Bp. Honvéd, Vasas Izzó—Szolnoki Dózsa, BVSC—Eger ... 14.

SUTA ÉS TÁRSAI

Ezekről a gyerekekről nem riportot kellene írni, hanem hangos filmet kellene készíteni. Hogyan is adhatná vissza a papíros nyolcvan gyerek örömsikongását, a lubickolásba való belefelejtkezés vad, fiús örömét? S ezek a gyerekek, akik teli szájjal prüszkölik a vizet tulajdonképpen nagyon tiszteletreméltó férfiúk. Talán olimpiai, talán Európa-bajnokok. Talán... Mert egyelőre csak annyi közük van az Európa- és olimpiai bajnoki címhez, hogy egy Európa- és olimpiai-bajnok tanítja őket az első vízi-lépések megtételére. A Központi Sportiskola vízilabda szakosztályában vagyunk. Színhely: a Császár uszoda regényesnek csöppet sem nevezhető homokos udvara és derékig érő fedett része. Jó öreg Csaszi! Mennyi tehetség indult innen el hódító útjára! Van ebben valami jelképes hódolat is, hogy a vízilabda-sport legeslegfiatalabb utánpótlása éppen itt kezdi el az úszás, a vízilabda tudományának elsajátítását.

Gyerekek... Sportoló gyerekek... Ennél valamivel többet mond: sportoló fiúk. Nem egykönnyen verbuválódtak. Az igaz, hogy a központi sportiskola felvételi vizsgájára jelentkeztek. Ott azonban csak általános fizikai képességekből kellett vizsgát tenni. Hogy lett ebből mégis vízilabda szakosztály? Úgy, hogy van nálunk egy vízilabdáért őszintén, szenvedélyesen, mondhatni már betegesen rajongó ember. Ő szervezte. Azoknak a gyerekeknek írt, akik az általános fizikai normáknak megfeleltek. Azt kérte tőlük, hogy aki saját állítása szerint úszni tud, az jelentkezzék — vízilabdásnak.

„Mindössze" négyszáz ilyen kérdőívet postázott ki Gyarmati Dezső. És azután várta az eredményt. Nem is maradt el. Persze, nem négyszázan jelentkeztek, hanem csak nyolcvanan. Ezek között is több gyerek rendelkezik a megfelelő önbizalommal párosult vállalkozási kedvvel, mint — úszni tudással. Bár ha meggondoljuk, vízilabdánál ez sem utolsó... Így hát mi lett a teendő? Hát először is beosztották a gyerekeket 20—25-ös csoportokba, s megosztotta a munkát a vízilabda iskola „tanári kara" is. Gyarmati Dezsőn kívül Vörös Sándor, Károlyi Tibor, és Kőnigh György foglalkozik a gyerekekkel. Először is: a kutyaúszással és víz feletti lebegéssel próbálkozó „vízilabdásokat" megtanítják úszni. Szóval edzés van... Amelyet az olvasónak ezúttal bemutatunk, az éppen a harmadik. A fegyelem és rend azonban olyan, mintha már ősidők óta edzésre járnának a gyerekek.

FELTÖR A SZÖKŐKÚT

Általános gimnasztikai gyakorlattal kezdődik. Ezt előírják központilag, amikor azonban a gyerekek belépnek a fedettbe, már Gyarmati Dezső és „tanári kara" módszerei szerint történik minden. A medence szélén állnak a „tanárok", mutatják, magyarázzák hogyan is kell a kart a vízből kiemelni, hogyan kell levegőt venni, hogyan kell a lábbal kallózni. A magyarázat alatt csend van, ellenben amikor felhangzik a szó: „kallózni" — mint húszágú szökőkút tör fel a víz; mint megannyi motor, dolgoznak a lábak és zeng a jókedvű kiáltás — bábel tornya az uszoda!... Jó dolog az úszástanulás, de ugyebár ezek a 10—11 éves fiatalemberek egészen más elképzelésekkel jöttek ide. Valami vízilabdáról volt szó. Nem szeghetik kedvüket. Előkerülnek a labdák is. Egyelőre nem olyan sok, mint amennyire szükségük lenne, s egyik-másik fiú csalódottan veszi tudomásul, hogy nem is igazi vízilabda, hanem csak olyan „másik".

— Dehát nem fér el még a kezdetben az igazi — vigasztalja a „tanár" az öcsköst, aki apró tenyerét nézegetve kénytelen elismerni, hogy márpedig ez így van. Node, a másik labda is gömbölyű és azzal is folyik a játék. Viharos, lelkes merkőzés-hangulat uralkodik a vízben. De már ekkor a „tanár úr" is csak „Suta" lesz, nem utasítást osztó, parton sétáló. A labda varázsa lenyűgöző! Európa-bajnokságok, olimpiák, forró hangulatú bajnoki találkozók hőse, itt hetenként háromszor, ismét a labda gyermekien alázatos híve lesz.

Körben állnak a gyerekek. Középen Suta, körülötte — társai. Passzolgatnak. Nem, nem adogatnak, hanem passzolgatnak. Csuklót utána engedve, játékosan és mégis halálosan komolyan. Nézik ezt a náluk magasabb és öregebb „gyereket", aki hetenként háromszor egy-egy órára — társuk. Jaj, mennyire akarják neki visszaadni a labdát, és mennyire akarják tőle megkapni! Csüggnek minden mozdulatán, mindent úgy akarnak csinálni — mint ő. A nagy tisztességet egy vacogó gyermek szakítja meg kérdésével:

— Te-tessék mondani, lehet jobb kézzel is?

Mert ugye Suta tanár úr balkezes labdái utánozhatatlanok. Bárha leutánoznák ezek a gyerekek!...

A vacogó gyermek azonban magára vonja a tanár úr figyelmét.

— Fázol? — kérdi tőle.

— I-i-i-igen — hangzik bizonyítóan.

— Na akkor menj ki a partra és vedd fel a köpenyemet. Ha felmelegedtél, gyere vissza.

Rozsnyai Ákos a didergéstől lilán belebújik a köpenybe, amely csodálatosan hosszú és bő neki, de amelyet e pillanatban nem cserélne el semmiféle rászabott frottírcsodával. Ül a parton a köpenyben, ami földig ér.



A labda még nem elsőosztályú, de a támadás és védés már az

míg a lába csak a pad közepéig és hűséges gyermekszemével nézi Sutát, aki szemében nemcsak a világ legjobb játékosa, hanem a világ legcsodálatosabb öreg pajtása is.

Ákos izeg-mozog a padon, mert most nagyszerű dolog következik: rendes, szabályos, vízilabda játék. Persze, nem kapukkal, de valószínű, hogy csak azért nem, mert az öreg Csaszi fedettjében nem lehet azokat felszerelni. S mit tesz ilyenkor egy jó pajtás? Ő lesz a kapu. Gyorsan szétosztja a gyerekeket, a „fejlettebb" vízilabdásokat — mert bizony már ilyenek is vannak — külön együttesbe, a gyengébbeket magához és Suta magyarázza a — gólt.

— A levegőben veszed át a labdát, onnan dobsz, az — gól — szól a tanítás.

Már góldobók csak lennének — ezzel szemben nincs kapus!

EZ PÉLDÁUL GÓL LENNE

— Te leszel a kapus! — fordul az egyik gyerekhez. Méray-Horváth Anti „beáll" a nem létező kapuba és — véd. Hány kapus pályafutás indult el így, hogy valakit kijelöltek — kapusnak... A rövid mérkőzés után a világ valamennyi újságát megelőzve interjút készítünk a kapussal:

— Hogy tetszett a kapus mesterség?

— Csuda klassz volt! — feleli Anti. Hát ebből a fiúból kapus lesz, akárki meglátja!

A másik csoporttal közben Suta foglalkozik. Ott ő a kapu, a kapus, a játékvezető és a tanácsokat osztogató edző. A kis vízilabdázók gondolkodva igyekeznek bevenni a kaput. Hogy is mondták? Igen, a levegőben átvenni, onnan dobni, de a kapufáról visszapattan a labda.

— Ez például szabályos gól lett volna, ha nem pattan le a kapufáról — mondja a „kapufa". Mert Suta kapufának is bevehetetlen.

A harmadik „csapat" eközben a labdáért úszás nehéz mesterségével ismerkedik. Vörös Sanyi verseng a gyerekekkel. Egyelőre még — győz.

Felszabadult öröm és végtelen jókedv — így lehetne összefoglalni a vízilabda szakosztály edzését. A sok kedves jelenet és játékosság mögött végzett munka eredményei felől faggatjuk Suta tanár urat.

— Korai lenne róla beszélni. Nem most, a kezdeti lépéseknek is a legelején, hanem — egyáltalán!... Bár a központi sportiskola vízilabda szakosztálya elsősorban vízilabdásokat szeretne nevelni, nem biztos, hogy az itt jelenlevő gyerekekből — vízilabdások lesznek. Erős és úszni jól tudó gyerekeket nevelünk, akiket labdakészség híján átadunk az evezés, a kajak-kenu, az öttusa szakosztályoknak. Abban azért bízom, hogy egy-egy csapatra való vízilabdást sikerül majd nevelni ezekből a gyerekekből, s ezek között talán egy-egy klasszis is akad. Érdekes, hogy nem a legjobb kiállású gyerek okozta eddig a legnagyobb meglepetést, hanem egy kövér meglehetősen darabos mozgású fiú, akit felvettünk, mert — jelentkezett. A szárazföldi edzésen nem nagyon tűnt ki. Ellenben, amikor bementünk a vízbe — tapadt hozzá a labda. Nem tudom, hogy mi lesz belőle, de őt aligha fedeztük volna fel, ha nincs ez a vízilabda szakosztály.

De jó tudni, hogy most már — van ez a vízilabda szakosztály, ahol nevelődik, játékban felszabadul és testben erősödik egy generáció, talán a jövő Európa- és olimpiai bajnokságok vízilabdásai, talán kajakosai, talán evezősei, talán úszói...



Ilyen habos a víz, ha vízilabdás fodrozza

A „VÁLOGATOTTAK"

Egyelőre nyolcvan gyerek, de szeretné még hússzal kiegészíteni számukat. Gyarmati Dezső azt mondja, mégis könnyebb lesz száz gyerekkel dolgozni, mert ha egy-egy közben valamilyen oknál fogva kimarad, akkor is elég tekintélyes törzsgárda marad. De... ki maradna ki innen? Az edzés végét is olyan szomorúan veszik tudomásul.

— Már vége? — kérdezik kórusban. Hiszen még csak most kezdődött, még alig játszottak, még alig dobáltak, még alig úsztak, még alig voltak Suta tanár úr közelében. Ezúttal azonban egy kevéske ráadástól eltekintve kérlelhetetlen az öreg pajtás. Jön a következő csoport. Közülük azonban még néhány gyereket félrehív. Ők a kiválasztottak, akik a heti három edzésen felül még szombaton is jöhetnek. A „szombatosok" — a válogatottak.

Az első vízi lépések? De hiszen ennek a kezdő szakosztálynak már válogatottja is van! Jó hogy így van! Ugye Suta tanár úr?

Réti Anna



Suta tanár úr a „kapu"

Az OLVASÓ

HOZZÁSZÓL, JAVASOL, KIFOGÁSOL, MEGJEGYEZ

SOK MÁS SPORTÁGBAN IS FELHASZNÁLHATÓ

Nincsen olyan sportág, amelyben könnyű lenne a mai eredményeket felülmúlni. És felülmúlják. Az eredménygrafikonok egyre szédületesebb magasságokba kúsznak örök és állandó kihívást jelentve a fiatalságnak és a velük foglalkozó szakembereknek.

A világversengésbe újabb és újabb népek, országok kapcsolódnak, fiatalos lendülettel vetik magukat a harcba, nem tisztelve sem több évtizedes „sportkultúrát", sem hosszan tartó hegemóniát. A szovjet példa bizonyítja a legsokoldalúbban, hogy a jó szervezés és vezetés párosulva a sportolók fölényes erkölcsi erejével, valóban csodákra képes. Ilyen világcsoda a szovjet vívók átütő és állandósult sikere, amely logikus valósággá egyszerűsödött előttem, amikor a Sport és Tudomány májusi számában Ny. Popov írását olvastam.

A cikk elemzése

— véleményem szerint — kétféle szempontból is fontos. Elsősorban természetesen a vívásról mondott konkrét megállapításai miatt. Másodsorban azért, mert a megállapítások egyik-másika sok más sportágban is felhasználható, azokban is megváltoztathatja a technikáról, a taktikáról, az eddig követett módszerről, a versenyzők értékeléséről, az edző és a versenyző viszonyáról alkotott szemléletünket.

Vizsgáljuk meg például a technikáról mondottakat. Popov világosan és érthetően kifejti véleményét a technika értelmezéséről, az oktatás menetéről, ennek alkalmazhatóságáról, a technika-taktika kapcsolatáról, az egyéniség és a választott, az alkalmazott technika jelentőségéről. Szerinte a technika alapvető, azaz tanítható része, az alaptechnika igen fontos, amely a képzés kiindulási pontját képezheti. A sportág mozgásanyagának helyes, iskolázott formája, azonban különbözik az alkalmazott technikától, amely alkalmazkodik a verseny, a játék, a küzdelem konkrét külső körülményeihez. Ez azt jelenti, hogy mindazokban a sportokban, amelyekben a technika a küzdelem eszköze és nem a célja, (műkorcsolya, műugrás, torna), nem az alaptechnika vég nélküli sulykolása a cél, hanem a verseny közben való eredményesség kialakítása. Ennek elérését nem a sablonos gyakorlatok szolgálják, hanem az olyan gyakorlás, amely a technika ismételgetése mellett az eredményesség, a győzelem alapjait adó készségek kialakulását is elősegíti. Minél hamarabb túl van tehát a versenyző, a játékos az alaptechnika beidegzésén, annál hamarabb kezdődhet meg a versenyzővé válása, ha az oktatás módszere ezt lehetővé teszi.

Az alaptechnika fogalmának bevezetése azonban ilyen konkrét formában csak azokban a sportágakban fogadható el, amelyekben a mozgásanyag kivitelezése pontosan meghatározott, amelyek konkrét elveken nyugszanak. Ilyen elsősorban a vívás. A vívásban, de minden más sportágban el kell fogadni azt, hogy vannak olyan elemek, amelyekhez sokszor visza kell térni, amelyek szinte állandó gyakorlási anyagnak tekintendők. Ezek precíz tudása azonban nem végcél, ez csak igen alacsony versenyzői szinthez elég. Ezt így fejezi ki a cikk írója: „Pusztán technikai képzéssel csúcsteljesítményeket nem lehet elérni." A technika alkalmazása a verseny konkrét körülményei szerint azt is jelenti, hogy tág teret kell biztosítani az egyéniségnek nemcsak abban, hogy az adott pilanatban mit alkalmaz, hanem abban is, hogy hogyan. A versenyen — legalább is a küzdő sportokban és játékokban — nem a hogyan, a kivitelezés formája jelenti a győzelmet, hanem az eredmény. Az oktatás viszonylatában ez azt jelenti, hogy bizonyos szint elérése után a sportág mozgásanyaga végtelen tömegének erőszakolása helyett módot kell adni arra, hogy a versenyző ezekből kiválassza, kialakítsa végtelen variációit annak,

ami egyéniségének a legmegfelelőbb

s ami jellemzője, meghatározója lesz küzdőmodorának.

A technika és a taktika oktatásában el kell jutni a teljes szintézishez, mondja Ny. Popov. A taktika értelmezése a sportág jellegéhez igazodik. A fenti megállapítást ilyen formában minden sportágra elfogadhatjuk. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy a technika oktatásában a legfontosabb elv az alkalmazhatóság elve. A siker alapja tehát a helyzetnek megfelelő technika tökéletes alkalmazása. A tökéletes alkalmazást az alaptechnika, a helyzetnek megfelelő megválasztást pedig a taktikai felkészültség biztosítja.

A technika oktatásában, a célkitűzések változásában megnyilvánuló folyamatot Ny. Popov így fejezi ki: „Az alapszerű mozgásokban a technika a meghatározó, amikor azonban a technikai alapot leraktuk, akkor következik a taktikai alapokon nyugvó továbbképzés olyan mértékben, ahogyan a taktika jelentősége a tanítvány tudatában él." A mesternek hozzá kell idomítani sportágának értelmezéséhez a tanítványt. Ez utóbbi pedig azt jelenti, hogy a legmagasabb csúcsok felé közeledve nemcsak az edzésanyagnak, de a versenyzővel, játékossal való bánásmódnak is meg kell változni.

Az elmondottakon kívül számomra a cikk legnagyobb tanulsága mégis az, hogy a haladás útja nem a felbukkant nagyságok utánzása, hanem

a problémák elmélyült elemzése.

A versenyző és edző együttes, soha meg nem szakított lényegkeresése előbb-utóbb meghozza a fejlődést.

A cikk tanulságainak gyakorlati felhasználását úgy képzelem el, hogy amelyik sportágban ez szükséges,

a) felülvizsgálják a kezdők technikai oktatásának anyagát és módszerét;

b)... a kezdők oktatásában a technika és a taktika kapcsolatát;

c)... a haladók és élversenyzők továbbfejlődésének módját;

d)... az egyéni technika és küzdőmodor kialakításának elősegítését;

e)...a kezdők és haladók oktatásában a megfelelő átmenet biztosítását.

f) Meg kellene állapítani, melyek azok a készségek, amelyek értéke döntően befolyásolja a versenyző értékét, fejlődési szintjének határértékét, ezek mikor, milyen mértékig s milyen eszközökkel fejleszthetők.

g) Hogyan lehet segíteni az önképzést.

Ezek alapján kellene megírni a sportágak oktatásához szükséges szakkönyveket, amelyek módot adnának az ország területén az egységes elvek szerinti oktatás kialakítására.

Szabó János
testnevelő tanár

„Szabályosan, vagy lehet kevésbé szabályosan is?"

A Sport és Tudomány ez évi 5. számában a fenti címen és B. I. dr. aláírással megjelent cikkben meglepődve fedeztem fel nevemet és „véleményemet". Miután a cikkíró a TTT Iskolai Bizottságának egyik ülésén elhangzott hozzászólásomat félreérthetően közölte, legyen szabad a hitelesség kedvéért álláspontomat e helyen is röviden megismételnem.

Az úszásoktatásban az egyik fontos tényezőnek a víztől való félelem, a víziszony leküzdését, illetve a víz megkedveltetését tartom. Egyes



Killermann Klára „szabályosan" oktat

gyerekekből az úszásra alkalmas nagytömegű víz ugyanis gátlást, félelmet válthat ki. Bár ezt nem tekinthetjük törvényszerűnek és életkorhoz kötöttnek, mint gátló tényezőt mégis mindenesetre figyelembe kell vennünk. A légzésről azt a megjegyzést tettem, hogy a férfiakra a hasi, a nőkre a mellkasi légzés a jellemző, ahogyan ezt az orvostudomány megállapította. Az úszás elsajátítását — véleményem szerint — megkönnyíti, ha a mozgást a gyerek előbb szárazföldön sajátítja el, vagyis, ha megtanulja azt a mozgást, amit majd kedvezőtlenebb körülmények között, a vízben végeznie kell. A gyereknek tisztában kell lennie elméletileg is, hogy milyen legyen a testhelyzete, végtagjaival mit csináljon, milyen legyen az elmozdulások kiterjedése, iránya, sebessége stb. Tudatosítani kell tehát a mozgást, mert ezzel az oktatást könnyítjük meg. Ezek oktatási elvek, eljárások, módszerek, de semmi esetre sem azok, amelyek az „úszásoktatás irányát" megszabnák, ahogyan a cikkíró írja.

A technikai „megalkuvás" kérdését igen lényegbevágó szakmai kérdésnek tartom, ami mellett szó nélkül elmenni nem lehet.

A mozgásoktatásban általános elv, hogy számolnunk kell — többek között — az életkori sajátosságokkal, az életkorral, a fejlettségi fokkal. Lényegében ezek határozzák meg az oktatás módszerét. (Czirják József: Testneveléselmélet. 1962. 112. old., dr. Kálmánchey Zoltán: Testneveléselmélet. 1962. 125—126. és 132—133. old.) Az életkor, a fejlettségi fok figyelembevétele általános pedagógiai elv. (Nagy Sándor: Pedagógia III. 1962. 156. old., Ágoston György: Pedagógia I. 1962. 86—100. old.)

A mozgásoktatásban, a technika oktatásában az életkori sajátosságokat — mint egymásnak függvényeit —, a szakírók is figyelembe veszik. Pl. Az atlétika oktatásának módszertana (TF tankönyv, 1954. 11. old.), dr. Bácsalmási—Koltai: Az atlétika oktatása, 1962. c. könyve („A végrehajtásban sem követelhető meg a tökéletes kivitel", az általános iskolásokra vonatkoztatva, 10. oldal), Csanádi Árpád: Labdarúgás III. 1962. (324—327. old.), Büchler Róbert: Az emberi mozgás című könyve is több helyen utal a célszerű, koordinált mozgás fejlődési menetére, kialakulási szakaszaira stb., stb.

A mozgásoktatásban, így az úszás oktatásában is, tehát

nem arról lehet vita, mintha általában nem a legjobb, a leggazdaságosabb, a legszabályosabb technika felé kellene törekednünk, hanem arról, hogy a technika és a módszer hogyan és miként változik, módosul az életkor különböző szakaszaiban, illetve az oktatás különböző fokozataiban.

Kérdés: egyáltalán lehet-e és célszerű-e pl. a 10 éves kezdőknek is ugyanazt a technikát tanítani, mint a felnőtteknek, vagy az olimpiai keret tagjainak? Nyilván, hogy nem, mert a technika, a módszer is változik.

Mindenki elismeri, hogy jelenleg pl. a súlylökésben a legeredményesebb technika a háttal felállásból becsúszással végrehajtott technika, magasugrásban a bukó-hasmánt technika, a gyerekeket mégsem e technikával kezdik oktatni. „...fiatal kezdő tanítványoktól nyilván nem követelhetjük meg a korszerű dobótechnika részleteiben is jó végrehajtását", „...kezdő fokon nem lehet a hasmánt technikával kezdeni a magasugrás oktatását" — állapítja meg dr. Bácsalmási és Koltai idézett munkája (181, 98. old.). Röplabdában a horognyitás az egyik legjobb technika, mégis a könnyebben elsajátítható alsó nyitást alkalmazzák eleinte. Kosárlabdában a legforradalmibb dobás ma a tempódobás, mert ez ellen a legnehezebb a védekezés. Kezdőket mégsem ezzel oktatják a kosárradobásra. (Lásd: TTKI Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató, 1962. 6. számában az idevágó amerikai cikk ismertetését.) A tornasport is ismer a „szabályos" gyakorlatnál primitívebb gyakorlatokat, mint pl. a zsugorfejállás, zsugorkanyarlat stb.

Arra a kérdésre, hogy azonnal a legtökéletesebb technikát és teljes formájában kell-e, illetve célszerű-e tanítani, el kell fogadnunk a testneveléselméletnek ezt az álláspontját: „A fejlődési sajátosságok egyszerűen tagadják a tökéletes és teljes formák tanítását. Ezekkel a fejlődési sajátosságokkal való szembehelyezkedés a tudomány megállapításainak együgyű tagadását jelentené." (Cseke Dénes: Testneveléselmélet, 1955. 179. old.)

Vannak tehát a mozgásoktatásnak tudományosan igazolt elvei s

egyénenként és sportáganként váltakozó lehet, hogy ezeket az elveket valaki alkalmazza-e és milyen mértékben, vagy sem.

Rédey Rezső mindenesetre alkalmazta az úszás oktatásban. A szakvélemények azonban különbözőek lehetnek, s helyes, ha viták és gyakorlat közben alakulnak ki a legjobb elvek, módszerek. A mozgásoktatást sem szabad egysíkúan értelmezni és alkalmazni.

Ennyit röviden a „megalkuvás" kérdéséről.

A cikk utolsó mondata így hangzott: „A fentiekből is kiderül, hogy a szakemberek a helyes technika oktatása mellett foglalnak állást." E kategórikus megállapítás leszögezi, hogy tehát csak azok a „szakemberek" (9 közül 7), akik a helyes technika oktatása mellett foglalnak állást. Távol álljon tőlem, hogy igényelném bárki részéről is a „szakemberek" közé való sorolást, azt viszont szeretném, ha a szakmai lemaradásom felszámolásához szakemberek tollából minél több „szabályos" cikket olvashatnék.

Sós István

Játékos gyakorlatok két könnyű PVC labdával

4—10 ÉVES GYERMEKEK SZÁMÁRA

1. Járás előre, a 2 labdát 2 kézben tartjuk.





2. Járás előre, egyik kézzel pattintjuk az egyik labdát, másik kézzel tartjuk a másik labdát.



3. Járás előre, egyik kézzel tartjuk az egyik labdát, másik kézzel feldobjuk és elkapjuk a másik labdát.



4. Járás előre, közben lábbal vezetjük az egyik labdát, a másik labdát kézben tartjuk.



5. Járás előre, lábbal gurítjuk az egyik labdát, a másik labdát 2 kézzel feldobjuk és elkapjuk.



6. Szökdelés előre, 2 láb között egy labdával, a másik labdát 2 kézben tartjuk.



7. Szökdelés előre, 2 láb között egy labdával, a másik labdát feldobjuk és elkapjuk.



8. Szökdelés előre, 2 láb között egy labdával, a másik labdát 2 kézzel pattintjuk.



9. Szökdelés előre, 2 láb között egy labdával, a másik labdát egy kézzel pattintjuk.



10. Szökdelés előre, 2 láb között 1 labdával, a másik labdát dobjuk egyik kézből a másikba.



11. Szökdelés előre, 2 láb között 1 labdával, a másik labdát test körül adogatjuk.



12. járás előre az egyik labda gurításával előre, a másik labdát kézben tartjuk.



13. Járás 2 labda gurításával előre.



14. Járás hátra, a másik labdát kézben tartjuk.



15. Járás hátra, 2 labda gurításával hátra.



16. Járás az egyik labda gurításával előre a láb körül, a másik labdát kézben tartjuk.



17. Járás 2 labda gurításával előre, a 2 láb körül.



18. Járás hátra az egyik labda gurításával hátra a láb körül, a másik labdát kézben tartjuk.



19. Járás hátra, 2 labda gurításával hátra a 2 láb körül.



20. Szökdelés előre, a 2 labdát a kézben tartjuk.



21. Szökdelés előre, 1 labdával a kézben, a másikat gurítjuk a test mellett.



22. Guggolásban szökdelés előre, egyik labdát a kézben tartjuk, másikat a test mellett pattintjuk.



23. Guggolásban szökdelés előre, a 2 labdát a test előtt gurítjuk.



24. Térdelőtámaszban haladás előre, két boka között tartjuk az egyik labdát, a másik labdát egy kézzel előre gurítjuk.



25. Hajlított ülésben páros láb segítségével haladás előre (araszolás), egyik labdát ölben tartjuk, a másik labdát 2 kézben a test előtt fogjuk.



26. Hátsó-fekvőtámaszban haladás előre (pókjárás), az egyik labdát ölben, a másik labdát a 2 boka között tartjuk.



27. Térdelésben járás előre, egyik kézzel az egyik labdát gurítjuk, másik kézzel a másik labdát visszük.



28. Térdelésben járás előre, egyik kézzel az egyik labdát visszük, másik kézzel a másik labdát pattintjuk.



29. Szökdelés előre páros lábon, közben az egyik labdát rúgjuk, a másik labdát a 2 kézben a test előtt tartjuk.



30. Mint a 29-es gyakorlat 1 lábbal.



31. Négykézlábon járás előre, egyik kézben az egyik labdát tartjuk, a másik labdát fejjel gurítjuk.

Krizsanec Károlyné dr.
főiskolai tanár

Országos Sportnapok 1963 193
KERI LÁSZLÓ: Új utakat keres az európai ökölvívás 194
A „trónkövetelők": a nyugodt — az ideges — a szeszélyes 195
CSANÁDI ÁRPÁD: Mit kell tennünk? 196
Brumel — közelről 198
Aranysíppal kitüntetett futballbíró 199
H. E.: A bajnokok bajnoka 200
Ausztria nyári olimpiát is akart 202
39 mp-en belüli idők várhatók az új váltó-szabály nyomán 202
NOB dolgok 204
FÖLDESSY JÁNOS DR.: Az újkori olimpiák margójára — Párizs 1900 205
IFJ. KERESZI ENDRE: A lepattanó labda kosárrátétése ... 206
PAP KORNÉLIA: Kubai parasztlány sikere a Pánamerikai Játékokon 208
SIPOS FERENC DR.: A labdarúgók táplálkozása 210
BÁNHIDI TIBOR: Úszósportunk perifériáján 212
FARMOSI ISTVÁN: A Nagyszombati Lövőegylet 213
Az angolok is rátértek a „verítékes" munkára 214
Hihetünk-e szemünknek? 215
Versenynaptár: 1963. július 216
RÉTI ANNA: Suta és társai 218
SZABÓ JÁNOS: Sok más sportágban is felhasználható ... 220
SÓS ISTVÁN: Hozzászólás a „Szabályosan, vagy lehet kevésbé szabályosan is?" című cikkhez 221
KRIZSANEC KÁROLYNÉ DR.: Játékos gyakorlatok két könnyű PVC labdával 4—10 éves gyermekek számára ... 222
Címképünk: Vicki Van Hook (USA), már 15 éves korában nyerte meg először a vízisízés világbajnokságát. Képünkön „már" 16 éves, ismét világbajnok. Első amerikai bajnokságát viszont 11 éves korában nyerte. (MTI külföldi képszolgálat)

CONTENU

Journées Nationales Sportives 193
L. KÉRI: La boxe européenne cherche des voies nouvelles 194
Les „prétendantes": la tranquille — la nerveuse — la capricieuse 195
Á. CSANÁDI: Ce que nous avons à faire 196
Brumel — de près 198
Un arbitre de football primé du „sifflet d'or" 199
E. H.: Le champion des champions 200
L'Autriche a aspiré à l'organisation des Jeux Olympiques d'été aussi 202
Grâce au nouveau réglement des relais, des résultats de moins de 39 secondes sont en vue 202
Affaires de l'IOC 204
J. FÖLDESSY: En marge des Jeux Olympiques modernes — Paris 1900 205
E. KEREZSI jun.: Shot de volée du ballon rebondi 206
K. PAP: Succès d'une jeune paysanne cubaine aux Jeux Pan-Américains 208
F. SIPOS: L'alimentation des joueurs de football 210
T. BÁNHIDI: Sur les périphéries du sport nautique hongrois 212
I. FARMOSI: Le cercle de tir de Nagyszombat 213
Les anglais adoptent aussi le travail „exténuant" 214
Pouvons-nous en croire à nos yeux? 215
Calendrier sportif: juillet 1963 216
A. RÉTI: Suta et compagnie 218
J. SZABÓ: Ce qui peut être employé en d'autres sports aussi 220
I. SOS: Contribution à l'article intitulé: „Faut il s'adapter aux règles, ou peut-on le faire un peu moins régulièrement?" 221
K. KRIZSANEC: Exercices-jeux avec deux ballons légers en matière plastique pour enfants de 4 à 10 ans 222
Sur la couverture: Vicki Van Hook (USA), championne mondiale de ski nautique (Service international de photo du MTI)

CONTENTS

National Sport Days 1963 193
L. KÉRI: European Boxing in Search of New Ways 194
The „Pretenders": Calm, Nervous and Whimsical Types ... 195
Á. CSANÁDI: What We Have to Do? 196
Brumel — a Close-up 198
The Referee with the Golden Whistle 199
E. H.: The Champ of Champs 200
Austria Wants Summer Olympic Games Too 202
Will the New Relay Rule Produce 4×100 m Results under 39 secs. 202
IOC Affairs 204
J. FÖLDESSY: Some Remarks about the Modern Olympic Games — Paris 1900 205
E. KEREZSI, Jr.: Basketball-Scoring from a Rebounded Ball 206
K. PAP: Cuban Peasant Girl's Success at the Panamerican Games 208
F. SIPOS: The Nutrition of Football Players 210
T. BÁNHIDI: On the Peripheries of Hungarian Swimming 212
I. FARMOSI: The Shooting Club of Nagyszombat 213
British Athletes, Too, Take the Way of Hard Work 214
Can We Believe Our Eyes? 215
Sport Calendar: July 1963 216
A. RÉTI: Suta and Company 218
J. SZABÓ: Profitable in other Sports, Too 220
I. SÓS: A Contribution to the Article „Keeping the Rules or Waiving Them?" 221
K. KRIZSANEC: Playful Exercises with Two Light-weight Plastic Balls for 4-to—10-year-olds 222
On the cover: Vicki Van Hook (USA), Aquaplane World Champion (MTI Foreign Picture Service)

INHALT

Landessporttage 1963 193
L. KÉRI: Der europäische Boxsport sucht neue Wege 193
Die „Thronanwärterinnen": die Ruhige — die Nervöse — die Launenhafte 195
A. CSANÁDI: Was müssen wir tun? 196
Brumel — aus der Nähe gesehen 198
Ein mit der goldenen Pfeife ausgezeichneter Fussballschiedsrichter 199
E. H.: Meister der Meister 200
Österreich bewarb sich ebenfalls um die Olympischen Spiele 202
Nach der neuen Staffelregel ist eine Zeit unter 39 Sekunden zu erwarten 202
IOC — Angelegenheiten 204
J. FÖLDESSY: Randbemerkungen zu den Modernen Olympischen Spielen — Paris 1900 205
E. KEREZSI d. j.: Anschlag mit dem abprallenden Ball auf Korb 206
K. PAP: Der Erfolg eines Bauernmädels aus Kuba bei den Panamerikanischen Spielen 208
F. SIPOS: Die Ernährung der Fussballspieler 210
T. BÁNHIDI: An der Peripherie des ungarischen Schwimmsportes 212
I. FARMOSI: Der Schützenverein von Nagyszombat 213
Auch die Engländer haben den Weg der anstrengenden Arbeit betreten 214
Dürfen wir unseren Augen trauen? 215
Wettkampfkalender: Juli 1963 216
A. RÉTI: Suta und Gefährten 218
J. SZABÓ: Verwendbar auch in vielen anderen Sportarten 220
I. SÓS: Beitrag zum Artikel: „Regelmässig, oder geht es auch weniger regelmässig?" 221
K. KRIZSANEC: Spielerische Übungen mit leichten PVC Bällen für 4—10 jährige Kinder 222
Auf dem Titelbild: Vicki Van Hook (USA), Weltmeisterin im Wasserski (MTI Ausländischer Bilderdienst)

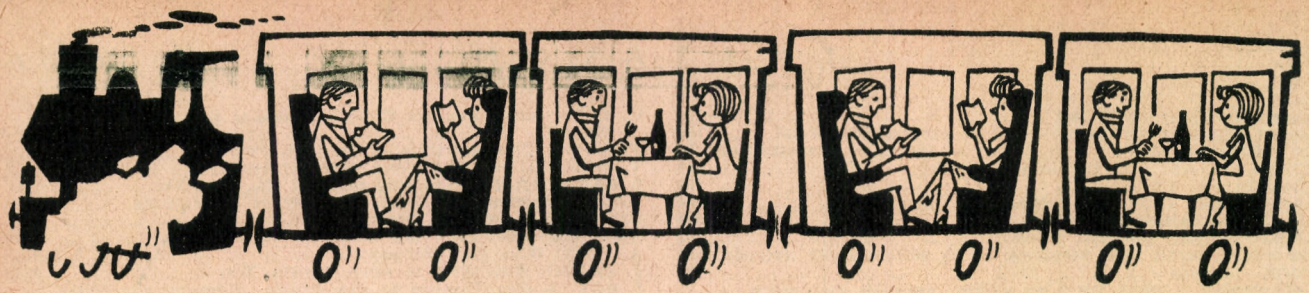
СОДЕРЖАНИЕ Стр

Всевенгерские спортивные дни 1963 года ... 193
Л. КЕРИ: Поиски новых путей в европейском боксе ... 194
«Претенденты на трон»: спокойный, нервный или капризный ... 195
А. Чанади: Что нам надо сделать ... 196
О. Брумеле: С близкой дистанции ... 198
Футбольный судья, награжденный золотым свистком ... 199
Э. Х.: Чемпион чемпионов ... 200
Австрия готова провести и летние Олимпийские игры ... 202
В результате новых правил проведения эстафеты можно показать время ниже 39 сек. ... 202
Немного о Международном Олимпийском комитете ... 204
Й. ФЕЛЬДЕШИ: Заметки о современных Олимпийских играх 1900 .. 205
Э. КЕРЕЖИ ЮН; Забрасывание в корзину отскакивающего мяча ... 206
К. ПАП: Успех крестьянской девушки из Кубы на Панамериканских играх ... 208
Ф. ШИПОШ: Встреча футболистов ... 210
И. ФАРМОШИ: Стрелковое общество в Надьсомбате ... 212
Т. БАНХИДИ: Плавание в провинции ... 212
Англичане тоже перешли к форсированным тренировкам ... 214
Верить ли глазам ... 215
Календарь соревнований в июле 1963 года ... 216
А. РЕТИ: Шута и его друзья ... 218
Й. САБО: Это может быть использовано и во многих других видах спорта ... 220
И. ШОШ: Реплика к статье «По правилам или немного отклоняясь от них?» ... 221
К. КРУЖАНЕЦ: Упражнения-игры с двумя легкими хлорвиниловыми мячами для детей от 4 до 10 лет ... 222
На обложке: Кики Ван Хук (США) — чемпион мира по водным лыжам (фото международного отдела МТИ).

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.

63.3016 Egyetemi Nyomda, Budapest



SPORTOLÓK KEDVEZMÉNYES UTAZÁSA VONATON

Sportversenyekre, hivatalos túrákra utazó sportköri versenyző tagok, valamint a sportversenyzőkkel utazó edzők, bírók, orvosok számára — 3 fő együttes utazása esetén — 33%-os menettérti kedvezmény igényelhető. 3 személynél nagyobb létszámú csoport utazása esetén a kedvezmény 50%. A kedvezményes jegyeket — az illetékes sportkör hivatalos levélpapírján — az IBUSZ utazási irodáiban kell igényelni.

A játékvezetők és versenybírák részére az IBUSZ utazási irodákban egyéni utazás esetén is 50%-os utazási kedvezmény igényelhető.

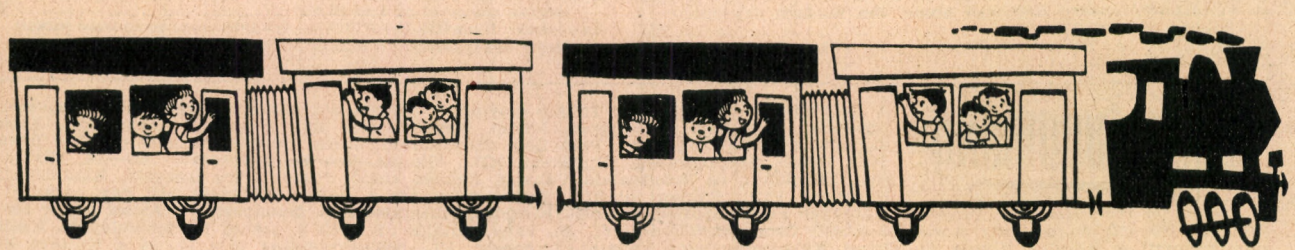
A sportolóknak járó kedvezmény igénybevételéhez az illetékes Testnevelési és Sporttanács elnökének, az MHS megyei vagy budapesti elnökének aláírásával ellátott utalvány szükséges. Az utalványon fel kell sorolni a sportversenyen ténylegesen közreműködők névsorát, ezek tagsági könyvének számát és azt, hogy nevezettek milyen minőségben vesznek részt a versenyen.

A sportversenyeken részt vevő játékvezetőknek és versenybíróknak az utalványon kívül játékvezetői, illetőleg versenybírói igazolványukat is be kell mutatni.

A természetjáróknak a Magyar Természetbarát Szövetség részéről kiállított utalvánnyal és természetjáró igazolvánnyal kell a kedvezményre való jogosultságukat igazolniok.

Sportolók és természetjárók kedvezményes menettérti jegye gyorsvonatokon csak 100 km-nél nagyobb távolságra érvényes.

A sportolóknak kiadott kedvezményes jegyekkel az utazás nem szakítható meg.



SPORTOLÓK!
SPORTBARÁTOK!
VEGYETEK OLIMPIAI SORSJEGYET!



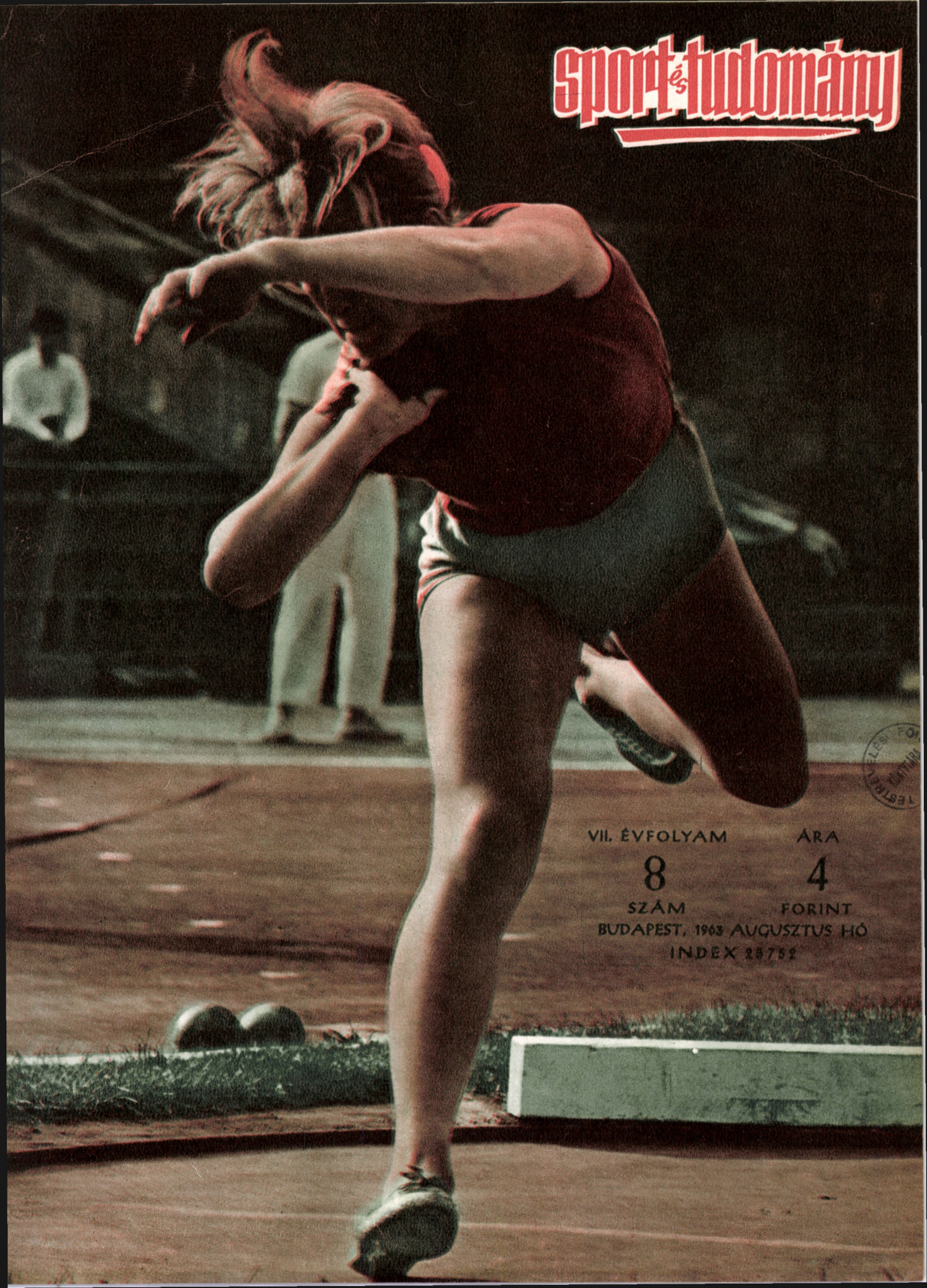
Szerencsés esetben Tókióba utazhattok —
2 szoba-hallos berendezett, gépesített öröklakást —
márkás autót — különféle értékes tárgyakat nyerhettek!

MINDEZEKEN FELÜL:

legjobb sportolóink tokiói felkészülését elősegítitek!
Az olimpiai tárgysorsjáték sorsjegye: 4 forint

MINDENÜTT KAPHATÓ!


JÓ ERŐNLÉT!
TEJCSOKOLÁDÉ!
FOGYASSZUNK
TEJCSOKOLÁDÉT!
MUKKA
csokoládé
BUDAPESTI CSOKOLÁDÉGYÁR
Szerencsi
TEJ
-ÉS BOCI CSOKOLÁDÉ



sport és tudomány

VII. ÉVFOLYAM
8 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1963 AUGUSZTUS HÓ
INDEX 25752


LEGJOBB SZÓRAKOZÁS
A TÁNC
KITÜNŐ
HANGLEMEZEK
HATALMAS
VÁLASZTÉKA
VÁRJA ÖNT
A SZAKÜZLETEKBEN

Az egyfordulós labdarúgó bajnokság

Néhány nap múlva, augusztus 11-én sportpályáinkon ismét bajnoki pontokért rúgják a sokszeletes bőrlabdát. Igaz, hogy ez a mostani bajnokság nem lesz egészen „szabályos", mivel csak egy fordulóból áll majd. A csapatok tehát nem „oda-vissza" alapon játszanak, hanem csak egyszer találkoznak egymással, s a végén sem kiesők, sem feljutók nem lesznek. Bajnokokat azonban természetesen avatnak, mint ahogy a különböző nemzetközi kupákon és tornákon (EK, KK, VVK stb.) is a bajnoki helyezések alapján jelölik ki a csapatokat. Lényegében tehát átmeneti bajnokság lesz 1963 őszén, hogy 1964-ben megkezdődhessék a mi éghajlati viszonyainknak, társadalmi és gazdasági berendezkedésünknek és nem utolsó sorban szakmai igényeinknek sokkal jobban megfelelő tavaszi-őszi rendszerű naptári éves bajnokság.

Ez az új rendszer egyébként nem egészen új a magyar labdarúgás történetében. Az első magyar labdarúgó bajnokságot 1901-ben naptári év szerint írták ki, aztán 1950 és 1955 között is tavaszi-őszi rendszerben folytak a bajnoki küzdelmek. Főleg az ötvenes években szerzett tapasztalatok bizonyították, hogy nálunk a naptári éves bajnokságnak igen sok az előnye az őszi-tavaszi rendszerű bajnoksággal szemben.

De térjünk vissza az őszi egyfordulós bajnokságra. Mondanunk sem kell, hogy sportszerető közönségünk nagy érdeklődéssel várja a küzdelmek megindulását. Nemcsak azért, mert a bajnoki mérkőzéseket már közel negyedéve nélkülözi, hanem azért is, mert most mutatkozik be az átszervezett Nemzeti Bajnokság, illetve az NB I/B, amelynek a felállítását a közvélemény és a szakemberek többsége már jó ideje sürgette.

Az új osztályban nagyon sok energia rejlik. Az NB I/B jobban koncentrálja majd az erőket, s így a közvetlen második vonalban lényegesen erősebb csapatok lesznek, mint eddig voltak. Ez végső fokon az NB I-es csapatok játékerejére is kihat. Labdarúgó sportunknak az NB I/B lesz az az erős, ütőképes „középmezőnye", amely a gyengéket felmorzsolja, a tehetségeseket megedzi és csak olyan „osztályelsőket" bocsát fel az NB I-be, akik a legjobbak között is vitézül megállhatják majd a helyüket. Lényegében tehát kiszélesedik a magyar labdarúgás élvonala az NB I/B felállításával, s ugyanakkor meg is erősödik. Feltéve természetesen, ha a szervezeti formák a kívánt tartalommal meg is telítődnek.

A tartalmasabb, a színvonalasabb labdarúgás megalapozásában pedig sokat segíthet a most kezdődő egyfordulós bajnokság. Segítsége mindenek előtt abban rejlik, hogy mivel nem lesznek kiesők és feljutók, az edzők, a szakemberek nyugodtabb körülmények között dolgozhatnak. A legfontosabb teendő nyilvánvalóan a csapatépítés. Az NB I és NB I/B-ben, mint ismeretes, 5—5 új játékost igazolhattak a csapatok. Ezeknek és az ifjúsági gárdából előlépett tehetséges fiataloknak a beillesztése, újszerű és célravezető taktikai megoldások bátor kísérletezése, a fegyelemnek és a kollektív szellemnek akár a fegyelmezés eszközével is segíthető kialakítása stb. mind belefér ennek az időszaknak a munkájába.

Arról nem is beszélve, hogy a legtöbb helyen revízió alá lehetne venni az edzésmódszert is. Ezen a téren ugyanis országos viszonylatban szembeötlő hibák mutatkoznak. Labdarúgó edzőink zöme még mindig csak szavakban ismeri el a korszerű edzésrendszer szükségességét, a gyakorlati munkában azonban a régi úton jár. Pedig, hogy a több, a tartalmasabb edzésmunka mit eredményez, azt a Ferencváros fölényesen megnyert bajnoksága, az MTK KK-győzelme, a Dorog nagyszerű szereplése és még jó néhány első-, másod- és harmadvonalbeli csapat papírformát meghazudtoló helyezése mutatja.

Érdemes és szükséges is tehát a jó tapasztalatok átvétele, mert a verseny szerencsére állandóan fokozódik, s aki nem tud, vagy nem akar rátalálni a helyes útra, az előbb-utóbb lemarad és szakemberi hírnevén is csorba esik. Már csak azért is fontos, hogy szakembereink az őszi egyfordulós bajnokságot minél jobban, minél céltudatosabban kihasználják.

Ugyanez vonatkozik a játékvezetőkre is. Az NB I/B felállítása az eddigieknél több jól felkészült futballbírót igényel. Az igény — főleg a fiatal és tehetséges játékvezetők szempontjából — örvendetes, mert hamarabb az élvonalba kerülhetnek. A nagyobb feladat azonban nagyobb felelősséget, elmélyültebb szakmai tudást, tehát kitűnő gyakorlati működést követel. Ennek a megszerzésére is sok lehetőséget nyit az egyfordulós bajnokság.

Bízunk benne, hogy az egyfordulós bajnokság meghozza mindazt, amit várunk tőle: az 1964. évi naptári éves bajnokság minél jobb előkészítését.



Csendben, szinte észrevétlenül készül tízéves születésnapjára a Népstadion. Nem lesznek ünnepségek, nem lesz sajtófogadás ebből az alkalomból, nem adnak ki évkönyvet sem, jubileumi füzetecskét vagy más hasonlót sem. A Népstadion mint mindig, most is munkával ünnepel. Vendégszerető házigazdaként átengedi otthonát az évfordulón az Országos Sportnapok versenyeinek, mérkőzéseinek, ünnepségeinek.

Ünneplés helyett mondjuk el egyszerű szavakkal a világ hetedik legnagyobb stadionjának történetét.

A nagy pillanat elérkezik...

Stadionunk létesítését 1948-ban határozták el. Később, Dávid Károly tervei szerint megkezdődtek az előkészületek. 1953 tavaszán és nyarán pedig a munka végső szakaszába lépett. Teherautókaravánok, vagonsorok ontották az építőanyag tömegét a stadionba, villamosok és autóbuszok ezrei szállították az önkéntes társadalmi munkásokat, sportolókat, ifjakat, öregeket, férfiakat és nőket. Az építkezéshez 700 ezer köbméter földet mozgattak meg, hetvenkétezer köbméter kavicsot, ezernyolcszáz vagon cementet és hatmillió kiló vasat használtak fel. 1953. augusztus 20-án reggel kilenc órakor 11 ezer sportoló lobogó zászlók alatt bevonult a Népstadionba az ünnepélyes megnyitóra. Nyolcvan év sportrajongóinak vágyálma öltött vasbeton testet a karcsú pilonokban, amelyek, mint az ifjú sportember izomzata, finom rajzukkal és acélos erejükkel ölelték át a jövő nagy versenyeinek színterét.

Gólok és rekordok története

A megnyitó napján Magyarország atlétacsapata mérkőzött Norvégiával, valamint a Bp. Honvéd labdarúgói a Moszkvai Spartakkal. Ezen a napon 80 ezer néző ült a lelátókon. Hatalmas tömeg, de korántsem rekord. A nagy események még ezután következtek; a nézőszám egyre nőtt, a Népstadion népszerűsége növekedett.

A Népstadion története — gólok és rekordok története. Alábbiakban röviden összefoglaljuk a stadion legnagyobb eseményeinek történetét:

1953.

VIII. 20.	Bp. Honvéd—Moszkvai Szpartak	3:2	80 ezer néző
IX. 15.	Magyarország—Svédország	2:2	80 ezer néző
IX. 27.	Bp. Vörös Lobogó—Bp. Honvéd	2:1	70 ezer néző

1954.

III. 16.	Flamengo (Brazília)—Bp. Kinizsi	5:0	80 ezer néző
III. 21.	Bp. Honvéd—Bp. Kinizsi	2:0	80 ezer néző
V. 23.	Magyarország—Anglia	7:1	92 ezer néző
V. 21.	Magyarország—Skócia	3:0	80 ezer néző
IX. 19.	Magyarország—Románia	5:1	92 ezer néző
X. 24.	Magyarország—Csehszlovákia	4:1	93 ezer néző
XI. 14.	Magyarország—Ausztria	4:1	94 ezer néző

1955.

III. 16.	Bp. Honvéd—Partizán (Belgrád)	4:2 és	
	Bp. Vasas—Bp. Kinizsi	2:1	96 ezer néző
III. 27.	Dorog—Ú. Dózsa	1:0 és	
	Bp. Honvéd—Bp. Kinizsi	0:0	98 ezer néző
IX. 25.	Magyarország—Szovjetunió	1:1	100 ezer néző
XI. 27.	Magyarország—Olaszország	2:0	103 ezer néző

1956.

IV. 29.	Magyarország—Jugoszlávia	2:2	100 ezer néző
VIII. 4.	Bp. Vasas—Rapid (Bécs) KK	9:2	100 ezer néző

1957.

IV. 28.	Bp. Vasas— FTC	1:1	80 ezer néző
IX. 8.	Szovjetunió—Magyarország	2:1	91 ezer néző
X. 6.	Magyarország—Franciaország	2:0	94 ezer néző

1958.

IV. 16.	Bp. Vasas—Real Madrid	2:0	160 ezer néző
VII. 20.	MTK—FTC	2:1	85 ezer néző

1959.

IX. 27.	Szovjetunió—Magyarország	1:0	90 ezer néző
XI. 8.	Magyarország—NSZK	4:3	40 ezer néző

1960.

V. 22.	Magyarország—Anglia	2:0	90 ezer néző
VI. 5.	Magyarország—Skócia	3:3	85 ezer néző

1961.

VIII. 19.	MTK—Juventus (Torino)	3:3	60 ezer néző
IX. 6.	Real Madrid—Bp. Vasas	2:0	95 ezer néző
X. 15.	MTK—FTC	3:2 és	
	Bp. Vasas—Bp. Honvéd	3:2	50 ezer néző

1962.

IV. 18.	Ú. Dózsa—Tatabánya	1:1 és	
	Uruguay—Magyarország	1:1	70 ezer néző
VIII. 19.	Bp. Honvéd—FTC	3:2 és	
	Bp. Vasas—Ú. Dózsa	2:2	42 ezer néző

Az atlétikai versenyek is jónéhány alkalommal maradandó élményt jelentettek a Népstadion közönségének. A világcsúcsok és országos csúcsok listája hosszú, csak emlékeztetésül ragadunk ki néhányat közülük:

400 m gátfutás	Litujev (SZU)	50,4 mp
4×1500 m váltó	Magyarország	15:29,2 mp
880 y síkfutás	Kazi Aranka	2:11,6 mp
3000 m akadály	Chromik (Lengyelország)	8:40,2 mp
5000 m	Iharos	13:50,8 mp
	majd	13:40,6 mp
4×1500 m váltó	Bp. Honvéd	15:21,2 mp
400 m gát	Glenn Davis (Egyesült Államok)	49,2 mp
400 m sík	Glenn Davis (Egyesült Államok)	45,6 mp
Női magasugrás	Balázs Jolán (Románia)	192 cm
Női távolugrás	Krzesinska (Lengyelország)	635 cm

Ezek a csúcsok ma már elavultak. Valahol a világ más részén ugyanazok vagy mások már régen túlszárnyalták a felsorolt eredményeket. Akik azonban jelen voltak olyan feledhetetlen versenyeken, mint a Zatopek-Kovács párharc, vagy a magyar-amerikai atlétaviadal, életük végéig emlékezetükben tartják az élményt és annak színhelyét, a Népstadiont is.

Szaporodnak a kulcsok

Tíz évvel ezelőtt augusztus 20-án reggel a Népstadion építői átadták a

stadiont az igazgatónak, Németh Imre olimpiásunknak, aki azóta is ezt a hivatást látja el. A kulcsok átadása nemcsak forma szerint történt, hanem valóságosan is. A stadion vezetői elé hatalmas kulcshegyet raktak le, mintegy háromszáz darabot. Az építők ugyanis az utolsó pillanatig dolgoztak, s már éppen arra nem maradt idejük, hogy a kulcsokat osztályozzák és a helyükre rakják. Pedig akkor az igazgató és munkatársai még nem tudhatták, hogy az elkövetkező évtizedben, sokszorta több kulcsot bíznak majd gondjaikra.

A Népstadionból az évek folyamán a Népstadion és intézményei nevű vállalat lett, mert

* **kezdetben vala a Népstadion, a Millenáris és a Sportcsarnok, ehhez csatolták később**
* **a lovardát, majd**
* **a Rákos állomással szemben fekvő kertészetet, azután a városligeti műjégpályát, később a**
* **tatai edzőtábort és a jégrevűt, majd 1962-ben a**
* **népszigeti vízitelepet, végül**
* **a Kisstadiont, amelyben azóta már egy VB-t és egy EB-t rendeztek.**

A Népstadion vállalat jelenleg mintegy 600 emberrel dolgozik, akik a legkülönbözőbb foglalkozási ágakat képviselik: mérnökök, tisztviselők, lakatosok, asztalosok, kőművesek, kertészek, műszerészek, gépkocsivezetők végzik itt lelkesen munkájukat. És hol van még a stadion — a közönség által talán jobban ismert — alkalmi, kisegítő gárdája, a pénztárosok, jegyszedők, az eredményközlők, bemondók, akiknek száma megint csak kitesz vagy 350-et?! Hatalmas város a Népstadion. Jellemző, hogy egyetlen villanyfényes esti mérkőzésen áramfogyasztása annyi, mint az 50 ezer lakosú Kecskemét városé.

Grandioso !... Wunderbar !...

Ha a Népstadionról írunk, nem provinciális, magyar ügynek állítunk emléket. A Népstadiont jól ismerik az egész világon. Alig van külföldi turista csoport, vagy delegáció, amely hazánkban járva meg ne látogatná sportarénánkat, nem is beszélve az itt vendégeskedő sportolókról.



Az Egyesült Államok atlétái a Népstadionban

Egy Mezzofantinak, egy nyelvzseninek kellene lennie az embernek, hogy elolvassa és meg is értse a Népstadion vendégkönyvébe sorakozó bejegyzéseket. Csak néhányat ragadunk ki a lelkes sorokból.

- **„Nagyszerű stadion!" Neil Stewart, Anglia**
- **„Mély benyomást tett rám..." M. Hubert, Basel, Svájc**
- **„Es un stadium grandioso..." E. G. Hernandez, Cuba. 1954**
- **„Lenyügözött..." Jörgen Jakobsen, Kopenhága**
- **„Hidup olah Roga! Éljen a sport!" Indonéz delegáció**
- **„E veramente un magnifico stadio! — Igazán nagyszerű stadion!" Orlandini játékvezető Olaszország**
- **„A legszebb stadion, amit máig láttam..." Leo Horn**
- **„Soha még ilyen szépet nem láttunk..." Német öttusacsapat**
- **„A méretek és a kivitel ragyogó" Ivor Montagu, D. Rowe és az angol asztalitenisz csapat többi tagja.**

„Kényes" kérdések

Hallgassanak el most a dicsérő jelzők, a „magnificok", „grandiosok", „wunderbar"-ok és jöjjenek helyettük a problémák. Nem lesz talán ünneprontás, ha néhány sort a problémáknak is szentelünk és éppen cikkünk végén.

A Népstadionnak is vannak gondjai és gyenge pontjai. A két legvitatottabb:

- **a Népstadion levegője,**
- **a nézőszám alakulása.**

Ami az elsőt illeti, a szakemberek elismerik, hogy a Keleti pályaudvar környéke nem éppen a legideálisabb környezet a sportnak, de azt felelik rá, hogy:

1. mindent megér, hogy a stadion a város központjában van, mindenki számára könnyen megközelíthető és
2. a távolabbi jövőben a vasutak villamosításával a Keleti pályaudvar is elveszíti régi jellegét s megtisztul a levegő a Népstadion körül.

Nehezebb dió a látogatottság emelése. Néhány igen tanulságos adat errevonatkozólag.

Nézőszám:

1954	1589 ezer	1960	879 ezer
1955	2205 ezer	1961	749 ezer
1956	1526 ezer	1962	909 ezer
1959	1522 ezer		

Vagyis 1961-re a Népstadion évi összes látogatóinak száma az 1955-öshöz képest csaknem 70 százalékkal esett vissza. (A legkevesebb néző a Népstadion történetében az 1961. XI. 7-i MTK—Lipcse mérkőzésen volt: 2500.) Az utóbbi két évben viszont a látogatottság lassú emelkedést mutat. A probléma megoldásának útja:

1. jobb, színvonalasabb mérkőzéseket,
2. gazdagabb, sűrűbb sportprogramot,
3. kevesebb televíziós közvetítést.

Igaz viszont, hogy ez utóbbi nagyon vitatható recept, mert a televíziós közvetítések, ha el is vonnak közönséget a stadionból, rendkívül hatásosan népszerűsítik a sportot a nagyközönség előtt.

És vajon mit tartogat a Népstadion jövője?

Elég ha arra utalunk: csak az idén 6 új teniszpálya, 4 kosárlabda pálya létesült a stadion körül, amely immár 220 katasztrális hold terület fölött uralkodik. És az illetékesek azt mondják, még mindig van lehetőség a fejlődésre, bővítésre, korszerűsítésre. Erről azonban majd a húsz éves jubileumon számolunk be.

Novobáczky Sándor

Emlékeznek még Mr. Merrickre, az angol válogatott kapusára? Akkor azt is tudják, hogy azon az emlékezetes meccsen a Népstadionban hétszer volt tehetetlen a magyar csatárok lövéseivel szemben



A FERENCVÁROS BIZONYÍTVÁNYA

A Ferencváros labdarúgó csapatának bajnokságát sokféleképpen megénekelték. Cikkek, statisztikák, nyilatkozatok magyarázták a csapat diadalát, amiknek egybehangzóan az volt a kicsengésük, hogy a zöld-fehérek megérdemelten jutottak a büszke bajnoki cím birtokába. A legfőbb érv a nagyszerű tavaszi szereplés volt! A tavaszt a csapat vereség nélkül harcolta végig, s mindössze három döntetlent csinált: a Dorog, a Vasas és az MTK ellen. Ez az egyvégtében megtett tavaszi hajrá eredményezte aztán, hogy a Ferencváros nemcsak behozta az őszi idény végén az éllovasokkal szemben mutatkozó 5 pontos hátrányát, hanem a bajnokság végén 6 pont előnyt szerzett több, mint félévszázados riválisával, a második helyre került és a Középeurópai Kupát is megnyert MTK-val szemben, s így mesze fölé nőtt a mezőnynek.

Sok mindenre kaptunk feleletet a Fradi bajnokságát illetően. Érdekes „sztorik" is napvilágot láttak, amik még kedvesebb, romantikusabb színben tüntették fel a Ferencváros diadalát. A „hogyanra" azonban viszonylag kevés válasz érkezett. Kevesen kutatták a tényleges okait a zöldfehérek bajnokságának, pedig a legkézenfekvőbb magyarázatok éppen ebben a tárgykörben találhatók. Igaz, hogy a „leletekben" viszonylag kevés a romantika. Annál inkább megtalálhatók azonban bennük a korszerűség jegyei, amik már csak azért is figyelmet érdemelnek, mert labdarúgó sportunk edzésrendszere éppen a korszerűség tekintetében hagy még mindig sok kívánnivalót maga után.

Mivel mi elsősorban szakmai szempontból kívánjuk a Ferencváros bajnokságát boncolgatni, érthető, hogy az edzőhöz, Mészáros Józsefhez, a csendes, mindig háttérbe húzódó kitűnő szakemberhez fordultunk felvilágosításért: mondja el ő maga, hogyan sikerült ezt a nagyszerű eredményt elérniök?

Előljáróban azonban még elmondjuk — bár az idősebbeknek nem árulunk el vele titkot —, hogy Mészáros József a Kispestből, a Bp. Honvéd elődjéből ment át a Ferencvárosba futballozni, s abban a bajnoki évben bajnokságot nyertek a zöld-fehérek. Azóta 14 év pergett le labdarúgó sportunk homokóráján, Mészáros József egy év óta vezeti a Ferencváros első csapatának edzéseit, s az eredmény — ismét bajnokság! Lehet, hogy mindez csak a véletlen játéka, de az is lehet, hogy nem az... Az viszont tény, hogy Mészáros József a legtechnikásabb magyar játékosok közé tartozott, aki a szó szoros értelmében játszotta a labdarúgást, szellemesen és eredményesen dirigáló karmestere volt a Ferencváros ötösfogatának. Edzői képességeit — véleményünk szerint — még nem bontotta ki teljesen, hiszen ilyen minőségben még fiatalnak számít. Az azonban szintén tény, hogy edzői pályafutásának első igazán nagy erőpróbáján csillagos ötösre vizsgázott.

És most átadjuk a szót Mészáros Józsefnek, magyarázza ő meg a bizonyítványt.

Ahogy elmondta, a bajnoki évnek nem a legjobb előjelekkel mentek neki. A kulcsemberek még tulságosan Chile bűvöletében éltek, s valahogy hiányzott belőlük az az akarat, az a harci kedv, ami nélkül nem lehet eredményesen szerepelni. Ezt egyébként a tabella is megmutatta. A Ferencváros az ősz folyamán éppen olyan mérsékelten szerepelt, mint az előző években, ismét csak a középcsapatok között tudott helyet biztosítani magának.



Mészáros József, az edző

Mészáros edző azonban tudta, hogy ennél több van az együttesben. De azt is tudta, hogy a jobb eredmények eléréséhez, *többet, keményebben és céltudatosabban kell dolgozni.* Ezt többször kifejtette a fiúknak, akik azonban kezdetben nem nagyon akartak kötélnek állni. Aztán mégis megértették a fiatal edző elképzeléseit, s bár néhányan még játékostársai is voltak Mészáros Józsefnek, *fegyelmezetten, szorgalmasan, tudatosan végezték a tetemesen megnövekedett edzésporciót.*

A telet különösen jól sikerült kihasználniok. Míg a riválisok közül néhányan felesleges portyákkal terhelték a játékosokat, a Ferencváros *a ma korszerűnek elfogadott elvek szerint alapozott.* Külön örömére szolgált Mészáros edzőnek, hogy a fiúk nemcsak keményen és szorgalmasan edztek, hanem *a magánéletüket* is a nagyobb terheléshez és a kitűzött feladatokhoz igazították.

Persze senki se gondolja, hogy a Fradi bajnoki reményekkel indult neki a tavaszi szezonnak. Ez nagyképűség és délibáb-kergetés lett volna az 5 pontos hátrány birtokában. Azt azonban mint legmagasabb célt kitűzték maguk elé, hogy a harmadik helyre „ráhajtanak".

A csapat tehát *erőnlétileg alaposan felkészült, a játék mégsem ment*

Varga Zoli csukafejese nyomán a hálóba vágódik a labda



mindig úgy, ahogy az edző szerette volna. Időnként döcögött a gépezet, *a csapatrészek között nem mindig volt meg a megfelelő összhang,* ilyenkor *erőből, „izzadva" kellett futballozni,* ami sok hibával is járt. Pedig az edző látta, hogy lehetne másképpen is: elegánsan, könnyedén, magabiztosan, meggyőzően, ehhez azonban az erőket át kellene csoportosítani. Dalnoki és előtte Kocsis romboló típusú játékosok, pedig *a baloldalon is szükséges lett*



Hajrá Fradi!...



A bajnokcsapat. Állnak: Dalnoki, Mátrai, Fenyvesi II., Varga, Albert, Orosz; guggolnak: Novák, Rákosi, Vilezsál, Fenyvesi dr., Aczél

volna legalább egy jól fejelő, gyorsan és pontosan indítani tudó „építő" futballistára. Mészáros edző a Vilezsál-Orosz fedezetpárral igyekezett ezt és még más problémákat is megoldani. Az edző elképzeléseit azonban zöld-fehér berkekben sokan ellenezték, végzetes balfogásnak minősítették, mint ahogy nem mindig értettek egyet egyéb húzásával sem. A gyakorlat azonban az edzőt igazolta. *Orosz a fedezet poszton valósággal megtáltosodott,* színt, ötletet, harmóniát vitt a csapat játékába és Vilezsál is ki tudja hányadik virágzását érte meg mellette. *A Fradinak a fedezetpárja lett az egyik legjobb csapatrésze, ez a két játékos vezető szerepet játszott a nagyon jól sikerült tavaszi idényben.*

Ugyanolyan jó húzás volt Fenyvesi II. gyakori szerepeltetése. A kis Fenyő talán még a bátyjánál is szorgalmasabb játékos, ami nagyon nagy szó, amellett kétlábas, jobb- és balszélen egyaránt használható és a góllövéstől sem idegenkedik.

A csatársoron azonban Mészáros József szerint *még mindig sok a javítanivaló.* A két középcsatáros próbálkozás átmenetileg bevált, Albert és Varga Zoli jól kiegészítették egymást, ez azonban nem jelent végleges megoldást. Albert tavasszal már küzdő erényeket is csillogtatott, de a góllövés még nem ment neki úgy, mint 2-3 évvel ezelőtt. Varga Zoli kis területen színesen, ötletesen játszott, a pályát azonban szélességben még nem tudja „bejátszani". *Többet és céltudatosabban, ötletesebben kell a belsőknek mozogniok, hogy a játékuk az eddigieknél jobban bővelkedjék váratlan fordulatokban, meglepetésekben,* mert csak így tudják majd a külföldi nagycsapatok támadósorainak színvonalát elérni. Ennek az elérését tartja Mészáros József edző az egyik legfontosabb jövőbeni feladatának, amibe beletartozik az is, hogy Albert Flórián megtalálja a legjobb góllövő cipőjét.

A fiatal edző *a szakosztály vezetőségéről* nagy elismeréssel nyilatkozott. Nem azért, mert az ilyen természetű interjúk alkalmával róluk is illik beszélni, hanem meggyőződésből, a jó munkatársaknak kijáró megbecsülésből. A Ferencváros labdarúgó szakosztályának vezető emberei ugyanis valóban sok hasznos munkát végeztek, s többek között a játékosok ügyes-bajos dolgaival a pályán kívül is annyit és olyan szívvel, szeretettel és hozzáértéssel foglalkoztak, ami nélkül az edző minden igyekezete kárbaveszett volna. A játékosok minden tekintetben megbíztak a vezetőkben.

Dióhéjban így fest hát a bajnoki bizonyítvány. A félévben még közepes osztályzatot azért sikerült a Ferencvárosnak csillagos ötösre kijavítania, mert *többet, tervszerűbben és tartalmasabban dolgozott,* mint bármikor az elmúlt esztendőkben. Amikor a beszélgetést befejeztük és a bajnoksághoz mégegyszer gratuláltunk a rokonszenves edzőnek, ő ezekkel a szavakkal búcsúzott:

— Nagy öröm volt ennek a bajnokságnak a megnyerése, a fekete leves azonban majd csak ezután következik... Bajnokságot megvédeni ugyanis mindennél nehezebb feladatnak látszik.

Pető Béla

Albert Flóriánnak ez nem sikerült...





GÓLKIRÁLYOK

Az 1962/63. bajnoki évben Bene Ferenc, az Ú. Dózsa 18 éves középcsatára rúgta a legtöbb gólt az NB I-ben, ő lett tehát az új gólkirály. A fiatal játékos — mint összeállításunk is mutatja — nagyszerű elődök örökébe lépett. Felvételünk az új gólkirályt fejelés közben ábrázolja.

A magyar bajnokság gólkirályai

(A nevek, illetve csapatok utáni első szám az elért gólok számát, a második pedig azt jelenti, hány csapat játszott abban az évben a bajnokság I. osztályában.)

1926/27: Horváth László (III. ker.) 14 — 10,
1927/28: Takács II. József (Ferencváros) 31 — 12,
1928/29: Takács II. József (Ferencváros) 41 — 12,
1929/30: Takács II. József (Ferencváros) 40 — 12,
1930/31: Vincze Jenő (Bocskay) 20 — 12,
1931/32: Takács II. József (Ferencváros) 42 — 12,
1932/33: Jávor Pál (Újpest) 31 — 12,
1933/34: Toldi Géza (Ferencváros) 27 — 12,
1934/35: Cseh II. László (Hungária) 23 — 12,
1935/36: Sárosi György (Ferencváros) 36 — 14,
1936/37: Cseh II. László (Hungária) 36 — 14,
1937/38: Zsengellér Gyula (Újpest) 31 — 14,
1938/39: Zsengellér Gyula (Újpest) 56 — 14,
1939/40: Sárosi György dr. (Ferencváros) 23 — 14,
1940/41: Sárosi György dr. (Ferencváros) 29 — 14,
1941/42: Kalmár György (Szeged) 35— 16,
1942/43: Jenőfi Jenő (Vasas) és
Zsengellér Gyula (Újpest) 26 — 16,
1943/44: Zsengellér Gyula (Újpest) 33 — 16,
1945/46: Deák Ferenc (Szentlőrinc) 66
(az országos bajnokság nyugati csoportjában és a legjobb tíz csapat döntőjében összesen 44 mérkőzésen)
1946/47: Deák Ferenc (Szentlőrinc) 48 — 16,
1947/48: Puskás Ferenc (Kispest) 50 — 17,
1948/49: Deák Ferenc (Ferencváros) 59 — 16,
1949/50: Puskás Ferenc (Kispest) 31 — 16,
1950. ősz: Puskás Ferenc (Bp. Honvéd) 25 — 16,
1952: Kocsis Sándor (Bp. Honvéd) 36—14,
1952: Kocsis Sándor .Bp. Honvéd) 36 — 14,
1953: Puskás Ferenc (Bp. Honvéd) 27 — 14,
1954: Kocsis Sándor (Bp. Honvéd) 33 — 14,
1955: Czibor Zoltán (Bp. Honvéd) és
Machos Ferenc (Bp. Honvéd) 20 — 14,
1957 tavasz: Szilágyi I. Gyula (Vasas) 17 — 12,
1957/58: Friedmanszky Zoltán (Ferencváros) és
Molnár János (MTK) 16 — 14,
1958/59: Kisutzky Róbert (Csepel),
Monostori Tivadar (Dorog) és
Tichy Lajos (Bp. Honvéd) 15 — 14,
1959/60: Albert Flórián (Ferencváros) 27 — 14,
1960/61: Albert Flórián (Ferencváros) és
Tichy Lajos (Bp. Honvéd) 21 — 14,
1961/62: Tichy Lajos (Bp. Honvéd) 23 — 14,
1962/63: Bene Ferenc (Ú. Dózsa) 23 — 14.

Jávor is gólkirály volt

Az 1932/33-as bajnoki év gólkirályának szinte minden eddig megjelent évkönyv, statisztika és összeállítás — cikkünkkel ellentétben — Avar Istvánt tünteti fel, egy elnézésből kifolyólag! Az Újpest kiváló összekötője, a népszerű Ricsi, a következő tévedés segítségével került be a gólkirályok sorába:

Csapata utolsó mérkőzésének utolsó gólja egy kapu előtti kavarodás nyomán, meglehetősen zavaros körülmények között született meg. Másnap az akkori sportlap, a Nemzeti Sport a meccs leírásában azt közölte, hogy a gólt Avar lőtte. Ehhez mérten állította össze az év góllövő listáját is. Mivel addig Avar is, Jávor is 30—30 gólt lőtt, ezzel Avar szerezte meg az elsőséget. Csakhogy a tudósító rosszul látta a helyzetet és nem érdeklődött a részvevőktől a helyzet felől. A gólt ugyanis nem Avar, hanem a csapat középcsatára, Jávor Pál lőtte. Minthogy pedig addig Avar és Jávor holtversenyben állt a góllövő lista élén, ez az utolsó gól Jávar 31. gólját — és egyben azévi gólkirályságát is jelenti.

KIK LÖVIK A GÓLOKAT?

John Cohen és E. J. Dearnaley, a manchesteri egyetem pszichológiai tanszékének két lelkes, sportszerető professzora az angol első liga valamennyi csapatának kérdőívet küldött szét, hogy megállapítsa, kik lövik a legtöbb gólt. A professzorok a beérkezett válaszokból megállapították, hogy az első ligában elért gólok egyharmadát a középcsatárok rúgták. A válaszokból levonták azt a következtetést is, hogy a balszélsők több gólt rúgnak, mint a jobbszélsők.

A profeszorok összegyűjtötték az angol első liga 1949-től 1959-ig terjedő gól-statisztikáját. Levonva a tizenegyesből esett gólokat és az öngólokat ez alatt az idő alatt 5348 gólt lőttek. Ebből a középcsatárok 1713 gólt szereztek, tehát 32,1%-ot. De jól vizsgáztak az összekötők is. A jobbösszekötők 1081 gólt értek el (20,3%), a balösszekötők pedig 1044 gólt (19,5%). A balszélsők összesen 681-szer (12,7%) vették be az ellenfél kapuját, míg a jobbszélsők 566-szor (10,6%).

A professzorok a statisztika értékelése után kijelentették, hogy a gólok megoszlásának statisztikája alapján minden csapatnak meg lehet állapítani a játékmódját. Ha a középcsatár a 32,1%-nyi góllövő normát nem éri el, akkor rendszerint hátravont középcsatárt játszik és az összekötőkre hárul a góllövés feladata.

Veretlenül — KK-győztes

Az MTK labdarúgó csapata fegyverténye nyomában

Tizennyolc esztendő repült el azóta, hogy Kovács Imre az elsők között jelentkezett játékosnak az MTK labdarúgó együttesének feltámasztására. A kitűnő sportember most újabb témát adott a labdarúgóélet krónikásainak: csapata veretlenül nyerte meg a hagyományos KK szépmívű ezüst serlegét és ezzel másodszor is felkerült a kupára a kék-fehér együttes neve.

Először 1955-ben nyerte meg a kupát Kovács Imre csapata, s ehhez a szép sikerhez nem kis mértékben járult hozzá a kék-fehérek akkori jobbfedezete... Két fényképre emlékeztetjük most az MTK edzőjét. Az egyik fénykép — amely 1955 augusztusában jelent meg a Népsportban — azt a jelenetet örökítette meg, amikor Prágában, a KK-döntő utáni percekben, Egon Selzer, a KK-bizottság tagja átadta neki, a csapatkapitánynak a KK serlegét.

E kép és a másik fénykép megjelenése között nyolc esztendő telt el. Itt fekszik az asztalon a sportújság idei július 5-i száma, a Középeurópai Kupa győztes csapatának a tagjait örökítette meg a lencse: Kovalik, Keszei, Danszki, Jenei, Nagy, Kovács III, Laczkó, Vasas, Bödör, Kuti, Szimcsák I. átizzadt mezét és a siker feletti örömét arcukon. A most készült képen nem szerepel az edző. De egyénisége, gondos szakmai tevékenysége, tervszerű munkájának jelképe ott tükröződik a reflektorok fényében csillogó ezüst serlegen.

Európa-szerte nagy elismerést váltott ki a labdarúgó közvéleményben a szép fegyvertény, hogy az MTK csapata veretlenül nyerte meg a KK serlegét.

Hozzá tartozik az új KK-győzelem történetéhez az is, hogy milyen akadályokkal kellett megbirkózniok a kék-fehéreknek, hogy a bajnokságban elért 2. helyük kivívása mellett megnyerték a KK-t is.

Ha visszatekintünk a Bologna (1 : 1 1 : 0), a Zseljeznicsar (1 : 1, 1 : 0) és a Vasas (2 : 1, 1 : 1) elleni kupa-küzdelmekre, arra is kell gondolnunk, hogy a jól felkészült, nagytudású együtteseken kívül azzal is meg kellett küzdeniök a kék-fehéreknek, hogy két kulcsemberük — Sándor és Sipos — sérülésük miatt nem állt rendelkezésükre.

Nem volt könnyű az edzőnek, és csapata tagjainak sem, amíg eljutottak az előkelő helyezéshez és a KK-serleghez. Az 1961—62-es idényben a 8. helyen tanyáztak a kék-fehérek, amikor a tartalékcsapat edzője, Kovács Imre átvette az NB I-s csapatot. Ez a New York-i torna előtt történt. Akkoriban nagyobb átszervezésen esett át az együttes. Több játékos — Povázsai, Molnár, Máté, Arató, Bukovi — eltávozott, új játékosokat kellett beilleszteni a helyükre. A gyengén sikerült amerikai portya után jött a rossz bajnoki rajt, a 4 : 1-s vereség a Dorogtól. Az edző nem csüggedt, a teljes átszervezés után újabb szerkezeti átalakításokra szánta el magát. Elsősorban a védelem megerősítésére fordított gondot: Danszki középhátvéd, Sipos balfedezet lett. Előzően már megkongatták a vészharangot az MTK fölött. Az egyik napilapunk „Mentsük meg az MTK-t" címmel arról írt, hogy a nagymúltú együttes szekerét közös összefogással kell kihúzni a kátyuból. Baljós jelek mutatkoztak valóban az MTK-ban és házatáján, belső viszály is felütötte a fejét, ezt jórészt külső erők irányították a szakvezetés ellen. Pedig a klub vezetői példát mutattak azzal, hogy olyan erőket helyeztek a szakosztály élére, akikben mélyek a kék-fehér színek iránti szeretet gyökerei. Példának csak Börzsei János szakosztályvezetőt, Kovács Imre edzőt, s a tartalékcsapat edzőjét, Gellér Sándort említjük.

Aztán lecsillapodtak a kedélyek. Az MTK a 12. helyről lassan felverekedte magát a bajnoki táblázat 3. helyére. Olyannyira megtalálta önmagát a csapat, hogy sokan benne látták a bajnoki cím jogos várományosát.

A csapat szerkezete kialakult a tavaszi idény elején. Most már csak az új és fiatal játékosok beillesztése volt az edző feladata. Lanczkor, Laczkó, Danszki, Keszei, Jenei és Kuti személyében hat új, kevés rutinnal rendelkező játékossal vágtak az idénynek a kék-fehérek, s ez a hat labdarúgó valóban a tavaszi idényben érte el teljesítményében az NB I színvonalát. Kovács Imre azt a stílust igyekezett megteremteni, amelynek egykor ő is méltó képviselője volt. A régi hagyományokat tiszteletben tartva a korszerű követelmények útján fejlődött ütőképes csapattá az új MTK. A kulturált, szellemes, szemre tetszetős, de eredményes és folyamatos összjáték beidegeztetése volt tavasszal az edző egyik célja. Ezt a feladatot, ha nem is teljesen, de részben sikerrel oldotta meg a megfiatalított együttes. A játékosok tudásának és egyéniségének, valamint az ellenfelek képességének megfelelően és rugalmasan alkalmazták a kék-fehérek a 4—2—4, illetve a 4—3—3 szisztémát.



Kovács III. csapatkapitányt a kupával vállukra emelik a fiúk

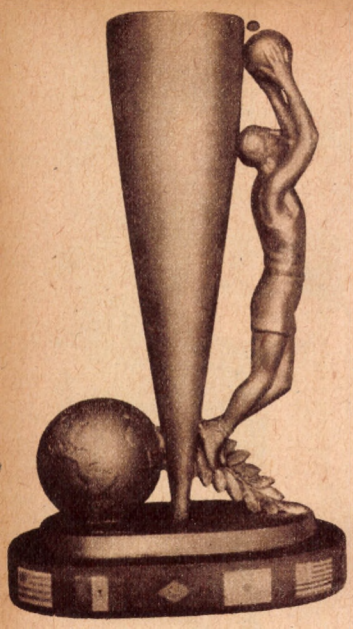
A bajnoki küzdelmek tüzében kovácsolódott össze az együttes, s érte el siker-sorozatát: hát mérkőzésen például nem szenvedett vereséget a kék-fehér csapat. Nagy ellenfeleket is kétvállra fektetett, köztük az Újpesti Dózsát 2 : 1-re, a Vasast 3 : 2-re legyőzte. Az MTK egységét és játékosainak kiváló szellemét példázta, hogy a Szombathely csapatát 2 : 0-ra, a Tatabányát 2 : 1-re — sérülés miatt — 10 játékossal is le tudta győzni és ugyancsak csonka csapattal 2 : 2-t ért el a Bp. Honvéd ellen.

A Tatabánya elleni mérkőzésig úgy látszott, hogy az MTK joggal pályázik a bajnoki cím elnyerésére. Jórészt a hétközi KK-találkozók, a fárasztó utazások azonban áthúzták ezeket a számításokat és a többször tartalékosan kiálló együttesnek a hajrában végül is meg kellett elégednie a bajnokságban a második helyezéssel. (A KK-mérkőzésekkel együtt Sándor kilenc és Sipos nyolc mérkőzésen nem szerepelt.)

Kovács Imre most elégedetten említi, hogy a jórészt tapasztalatlan játékosokból álló védelem a nemzetközi és a bajnoki mérkőzéseken olyan rutint szerzett, hogy végeredményben veretlenül nyerte meg a csapat a Középeurópai Kupát. És mindez biztató a jövőt tekintve. A jelenlegi játékos gárda és a jó szellem egyik záloga a további fejlődésnek.

Az MTK ebben az esztendőben ünnepli fennállásának 75. jubileumát. Orth, Molnár, Opata, Braun utódai, a mai játékosok bravúros fegyverténnyel járultak hozzá, hogy méltó módon ünepelhesse a nagy hagyományokra visszatekintő klub ezt a ritka évfordulót.

Fekete Pál



A testmagasság kérdése a kosárlabdázásban

A Rio de Janeiro-i világbajnokság tapasztalatai

A kosárlabdázást általában úgy ismerik, mint a magas emberek sportját. Nemcsak a közönség véleménye ez, hanem többségben a sportszakembereké, a kosárlabda edzőké is. Sok olyan kosárlabda edző van, aki mindennél fontosabbnak tartja a testmagasságot és 180—190 cm-en aluli testmagasságú játékosokkal eleve nem is hajlandó foglalkozni. Kétségtelen, hogy a testmagasság jelentős előny a kosárlabdázásban, ahol a célpont, ahová a labdát el kell juttatni, magasan fekszik. A testmagasság persze más sportágban is — vívásban, atlétikában, röplabdázásban, kézilabdázásban stb. — előny.

A testmagasság kérdését azonban a kosárlabdázásban eléggé

egyoldalúan értékelik.

Mutatják ezt azok a körülmények, amelyek közepette az egyes csapatokat kialakítják. Jellemző példa erre számos klub és válogatott csapat, ahol az utóbbi években céltudatosan a játékosok átlagos testmagasságának emelésére törekedtek. Igen elterjedt, s nálunk is alkalmazott csapatszerkezeti mód egy 2 m-en felüli magas, három középmagas s egy alacsonyabb, ám rendkívül gyors, úgynevezett irányító, „keverő" játékos összeállítása. Ennek a csapatfelépítésnek legnagyobb hibája az egység hiánya a különböző típusú (főleg különböző gyorsaságú) játékosok miatt. Fokozódik ez akkor, ha dobókészség szempontjából sem egyformák a kiszemelt játékosok. Egységes támadó és védekező csapatjáték, egységes játékritmus kialakítása ilyen csapattal igen nehéz! Ehhez hasonlít többek között a jelenlegi magyar, a szovjet és a jugoszláv válogatott csapat felépítése.

Vizsgáljuk meg hát, hogy lényegében és konkrétan

mi is a testmagasság szerepe a kosárlabda játékban

a technikai készségekkel és fizikai képességekkel összefüggésben az egységes csapatszerkezet, az egységes csapatjáték kialakítása szempontjából.

a) Előnyben van a magasabb játékos *a palánkról lepattanó labda megszerzésében, a feldobott labda elütésében.* De csak abban az esetben érvényesül ez az előny, ha tempóérzék szempontjából a játékosok egyformák. A palánkról lepattanó labda megszerzésének lehetősége különben is fordítva aránylik az ellenfél kosárradobó készségéhez. Ha az ellenfél jól dob, kevesebb lesz a kosárról lepattanó labda, mert hiszen a dobások nagy százaléka kosárba esik.

b) Előnyt jelent a testmagasság *az egyéni védekezésben,* mert magas védőjátékossal szemben nehezebb kosárra dobni. A riói VB-n igen sok oly esetet láttunk, amidőn a kitűnő tempóérzékkel rendelkező védőjátékos felszálló vagy leszálló ágban elütötte a kosár felé tartó labdát. Az előbbi szabályos, az utóbbi szabálytalan. A testmagasság mellett azonban itt már legalább olyan fontos a jó tempóérzék.

c) Végül előnyt jelent a magasság *a kosárradobásban* is. A magas játékos alacsonyabb védőjátékossal szemben könnyebben tud kosárra dobni, akár távolról, akár közelről.

Kétségtelen, hogy két egyformán ügyes, ruganyos és gyors játékos közül a magasabb játékos előnyben van.

Hiba azonban, ha a testmagasság előnyének kérdését a többi fizikai képességtől elszigetelten mérlegelik.

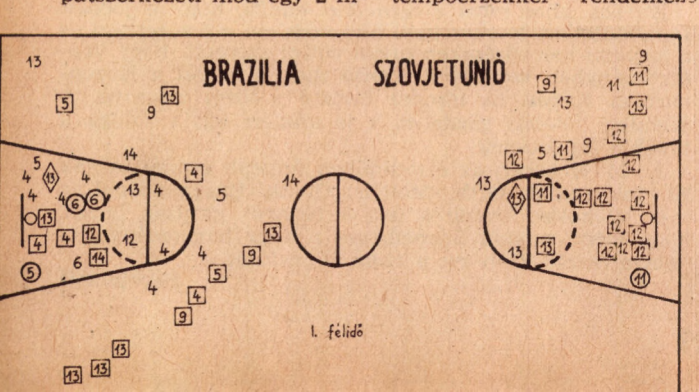
A probléma itt kétirányú. Az egyik kérdés az, hogy vajon a testmagasság okozta hátrányt *mily módon lehet pótolni.* A másik pedig az, hogy a testmagasság *milyen összefüggésben van az eredményesség többi tényezőjével,* így a fizikai képességekkel és a technikai készséggel. Vegyük itt előbb az utóbbi esetet. Általános tapasztalat szerint *a testmagasság növekedésével nem növekednek párhuzamosan a fizikai képességek,* — elsősorban nem a gyorsaság, ruganyosság és az ügyeség! Sőt, egy bizonyos határon túl éppen ellentétes tendenciát látunk! Azaz a túl magas emberek lassúbbak és ügyetlenebbek. Körülbelül 190—195 cm a határ. A testmagasság növekedése ezen felül általában éppen ellentétben áll a gyorsaság és ügyesség fejlődésével.

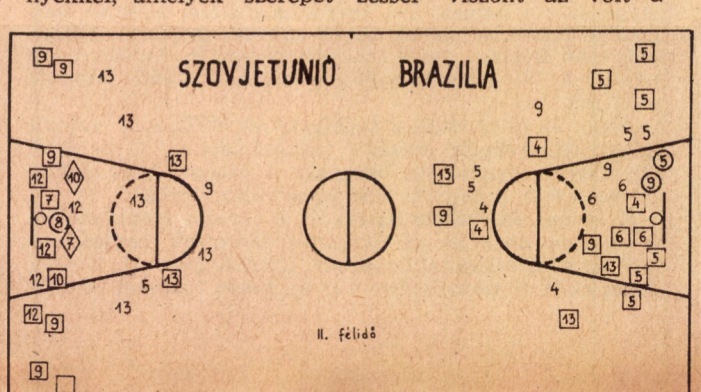
Mivel lehet pótolni a testmagasságbeli hátrányt? Nyilván azokkal az erényekkel, amelyek szerepet játszanak az eredményességben. Ilyenek elsősorban a *technikai készségek,* jelen esetben a kosárra-dobás, a labdakezelés, ilyenek azonkívül egyes *fizikai képességek* is, különösképpen az ügyesség, a gyorsaság, a ruganyosság.

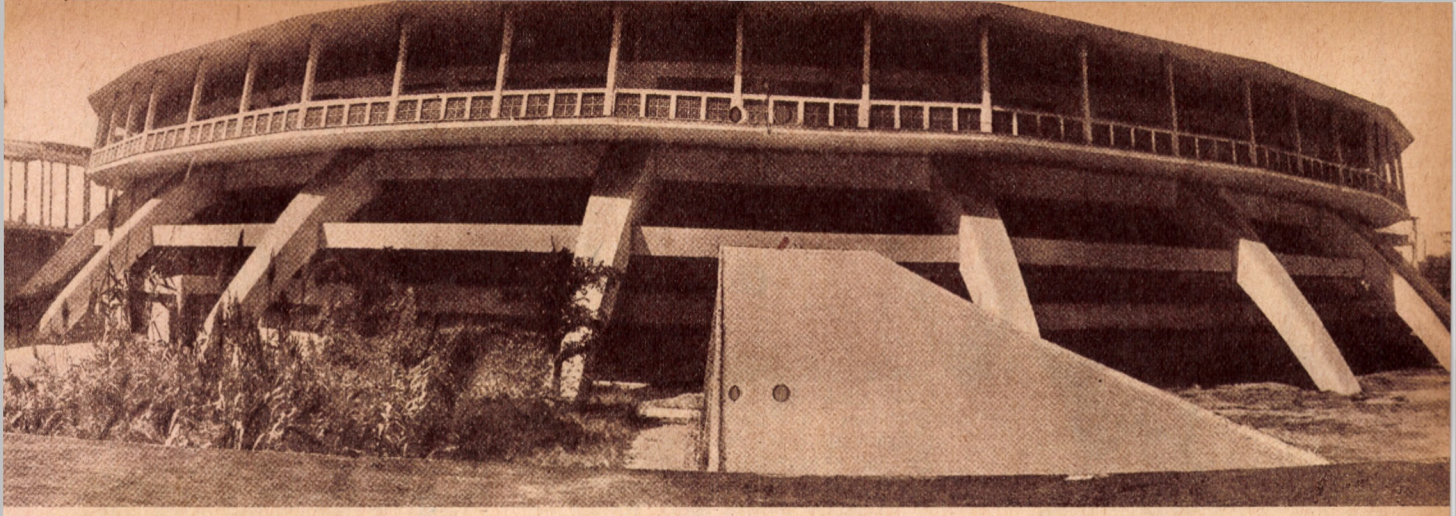
A fenti megállapításokat gyakorlatban is kétséget kizáróan

igazolták a legutóbbi Rió de Janeiro-i IV. Férfi Kosárlabda Világbajnokság tanulságai.

Legfőképpen a brazil csapat példája. A brazil játékosok testmagasságban elmaradtak a szovjet, az amerikai és a jugoszláv csapat játékosaitól. Lényegesen felülmúlták viszont ezeket dobókészségben, labdakezelési technikában, ruganyosságban, gyorsaságban és ügyességben. Átlagos testmagasságuk azon a határon mozgott (190—195 cm!), amelyen a testmagasság még harmónikusan párosul a többi tényezővel, nevezetesen a technikai készségekkel és az említett fizikai képességekkel. A brazil csapat játékosai egyénileg kivétel nélkül jobban dobtak távolról kosárra, ügyesebbek, gyorsabbak, ruganyosabbak voltak, mint ellenfeleik, akik inkább csapatmunkában, taktikai téren bizonyultak jobbnak. A jelenlevő szakértők szerint a brazilok fenti eredményeik alapján megérdemelten nyerték a világbajnokságot. A távolról jól dobó, labdát kitűnően kezelő és gyors brazil játékosokkal szemben rendkívül nehéz volt védekezni. A zónavédekezés kész öngyilkosság lett volna. Nem is próbálkozott ezzel egyik csapat sem! Az ember-ember elleni egyéni védekezéssel viszont az volt a







helyzet, hogy ha a védőjátékos távol fogta a vele szemben álló brazil ellenfelét, akkor az zavartalanul tudott kosárra dobni, mégpedig a legtöbb esetben sikeresen! Ha viszont a védőjátékos közel állt a brazil támadóval szemben, hogy akadályozza a kosárra dobást, akkor a támadó brazil játékos kitűnő labdakezelésével és gyorsaságával egyszerűen elrobogott ellenfele mellett.

Az egyoldalúan a testmagassági előnyt érvényesíteni szándékozó taktika

sikertelenségét szemléltetően mutatja a szovjet—brazil mérkőzés két félidejéről készített táblázat.

Az I. félidő ábrája megmutatja, hogy a szovjet csapat legmagasabb játékosa, a 212 cm magas Petrov (12-es számmal) ekkor igen eredményes volt a palánk alatt. A kosarak nagy részét ő dobta, közelről. A többi kosár nagy részét is a büntető területen belülről dobták a szovjet játékosok, mert 12 kosarat dobtak innen és csak fele annyit, 6 kosarat a büntetőterületen kívülről. Ezek mindegyikét is a pálya egyik oldaláról, a kosárral szemben állva bal oldalról. Ennek az volt az oka, hogy természetszerűleg innen próbáltak bejátszani jobbkezes, magas középjátékosuknak, Petrovnak. Ha ez nem sikerült, vagy nem volt lehetséges, akkor megpróbáltak innen maguk dobni kosárra. Ez az egyoldalú taktika megbosszúlta magát. A félidőben ugyanis a brazilok megtalálták ennek az egyoldalú támadó taktikának az ellenszerét és a második félidőben simán elhúztak a szovjet csapattól. A szovjet játékosok az egyoldalú taktika következtében nem jöttek bele a távoli dobásokba. A második félidőben pedig — bár megpróbálták — már nem tudták eredményesen alkalmazni. A brazil játékosok ezzel szemben, különösen az első félidőben, a pálya minden pontjáról jól és eredményesen dobtak távolról kosárra. Világosan mutatja ezt az első félidőt ábrázoló diagram.

A testmagasságbeli fölény nem érvényesült a palánk alatt sem.

Az egész mérkőzés folyamán a szovjet csapat mindössze 3 kosarat ért el palánkról lepattanó labda beütéséből, összesen kétszer szerezte meg az ellenfél palánkja alatt a labdát, míg a brazil csapat 7 kosarat ért el palánkról, illetve gyűrűről lepattanó labda beütéséből és a szovjet csapathoz hasonlóan kétszer szerezte meg az ellenfél palánkja alatt a labdát. A saját palánk alatt a szovjet csapat nyolcszor, a brazil csapat kilencszer szerezte meg a labdát. Mindez azt mutatja, hogy ott, ahol a testmagasságnak érvényesülnie kellett volna, ez nem következett be, mert az ellenfél játékosai a testmagasságbeli hátrányokat jobb ruganyosságukkal, tempóérzékükkel, dobókészségükkel nemcsak behozták, hanem felül is tudtak kerekedni ezek révén.

Mindezekből

a következő tanulságot vonhatjuk le.

1. Fel kell hagyni a testmagasságra való egyoldalú törekvéssel. A testmagasságnak *akkor van előnye, ha harmónikusan párosul a technikai készséggel, fizikai képességekkel.* Az olyan játékost, akiben nincs meg a fenti tulajdonságok fejlesztésének a lehetősége, ne részesítsük előnyben nálánál alacsonyabb, ám technikai készségek és fizikai képességek szempontjából nagyobb fejlődési lehetőségeket mutató, alacsonyabb termetűekkel szemben.

2. A kosárlabdázásban nem a testmagasság a legdöntőbb tényező, hanem elsősorban *a technikai felkészültség* — biztos távoli dobás és labdakezelés, — valamint *a fizikai képességek* — gyorsaság, ruganyosság — fejlettsége. Példa erre a portoricoi J. Vincens, aki 175 cm-es testmagassága ellenére a világbajnokság egyik legjobb, legeredményesebb játékosa tudott lenni.

3. A magas termetű, de lassú, nehézkes játékos (a 2 m-en f ek általában ilyenek) *megbonthatja a csapat egységét.* Még ha a csapat többi tagja gyors is, egy játékos lassúsága végeredményben az egész csapat játékát lelassíthatja. A harmonikus csapategység akkor alakul ki, ha megközelítően mind az öt játékos egyformán kitűnően dob kosárra, egyforma jól kezeli a labdát, egyformán gyors, ruganyos és megközelítően azonos tempóérzékű. Ilyen volt a brazil csapat és éppen az egyéni erények általános jellege következtében nyerték meg megérdemelten a világbajnokságot.

Téved, aki azt gondolja, hogy egy csapaton belül az egyik játékosból hiányzó képességeket, tulajdonságokat egy másik játékos pótolhatja. Így pl. egy magas középjátékos lassúságát nem pótolhatja egy alacsonyabb társa kivételes gyorsasága. Az utóbbi játékos testmagasságbeli hátrányát nem ellensúlyozza az előbbi játékos kivételes magassága! Ilyen „kompenzáció" egy csapaton belül nem érvényesül, s nem biztosítja a valóságos csapategységet.

4. A fenti tanulságot a brazilokon kívül *a franciák vonták le következetesen.* Bár Lefébre (217 cm) személyében Európa egyik legmagasabb játékosával rendelkeznek, mégis a világbajnokságon igen keveset játszatták őt, éppen a fenti indokok következtében. Nélküle a csapat sokkal egységesebb, átütőbb erejű és ezt jól tudják a francia csapat szakvezetői is. Holott Lefébre különben igen sokat fejlődött. A szovjet csapat el sem hozta már a világbajnokságra Kruminst (218 cm), nyilván a fenti okok miatt. De még az igen jó atlétikus képességű Petrov sem állta meg a helyét a nálánál jobb dobókészségű, ruganyosabb, gyorsabb brazil játékosokkal szemben.

5. E tanulság következményeit *magyar viszonylatban is le kell vonni.* Keresni kell olyan középmagas, 180—200 cm közötti fiatal játékosokat, akik jó labdaérzékkel rendelkeznek és akikben van lehetőség a magasfokú gyorsaság és ruganyosság kifejlesztésére. Ilyen játékosanyagból kell kialakítani távolról jól dobó, labdát jól kezelő, fejlett tempóérzékkel rendelkező, gyors, ruganyos játékosokból álló egységes csapatot egyesületi és válogatott szinten.

6. Ki kell dolgozni, majd következetesen megvalósítani *a távoli dobókészség, a kétoldalas labdakezelés, a ruganyosság, s gyorsaság céltudatos fejlesztésének rendszerét és módszereit* gyerek, serdülő, ifjúsági, s felnőtt szinten. Ebben a tekintetben vagyunk ugyanis legjobban elmaradva nemzetközi viszonylatban.

Hepp Ferenc dr.

OTT LESZ-E TOKIÓBAN a „fekete gazella"?



A RÓMAI OLIMPIAI JÁTÉKOK egyik legfelejthetetlenebb élménye Wilma Rudolph futása volt — állapította meg a World Sport című ismert angol sportlap arról az olimpiáról, ahol szinte kergették egymást a soha el nem felejthető élmények. Minden idők legnagyobb női gyorsfutója — írta róla a Tutto Sport, Olaszország egyik legelterjedtebb sportlapja. Fekete csoda — zengte dicséretét a magyar Képes Sport és az olimpiai stadion királynőjének nevezte a Népsport. Kevés olyan spotolója van a világnak, aki annyi epitheton ornans-szal büszkélkedhetnék, mint Wilma Rudolph. A sok közül mégis a „fekete gazella" lett a legnépszerűbb és legáltalánosabb.

KI EZ A „FEKETE GAZELLA"? akiről Róma előtt még a legtájékozottabb sport-újságírók is alig tudtak valmait. Ki ő, aki — s ez még csodálatosabb, — Róma után, három aranyéremmel a tarsolyában gyorsan visszahúzódott az érdeklődés reflektor-fényéből. Nem kezdett új életet, nem írt önéletrajzot, nem lett filmcsillag, vagy revűsztár. Pedig egyik újdonsült rajongója a római eredményhirdetés után azt írta róla, hogy a győzelmi emelvényről minden kikészítés és kozmetikázás nélkül azonnal átléphetett volna a Broadway bármelyik revű színpadára. Kora 20 év, magassága 178 cm, súlya 60 kg, tartása királynői, izomzata pompásan kidolgozott, minden testrésze klasszikusan arányos, nevét világhír övezi és mégsem szédül meg a dicsőségtől.

KI VOLT EZ A LÁNY? Sima volt-e életútja, vagy meg kellett járnia a dantei Pokolnak mind a tíz bugyrát, mielőtt felléphetett volna a római győzelmi emelvényre?

EGY SZEGÉNY, ELESETT NÉGER CSALÁD 17. gyermekét várta 1940-ben a Tennessee állambeli Clarksville-ben. Az apa fiatalkora az első világháborúra és a háborút követő fellendülések, majd gazdasági válságok éveire esett. Kettős teher nehezedett vállaira. Szegénysége és ami még ennél is szörnyűbb: fekete bőre. Mert Tennessee államban nemcsak most, hanem a 20-as és 30-as években sem volt öröm egy néger élete. Fiatal éveiben nagyon gyakran csak alkalmi munkákkal tengette életét és az évek múlásával nemcsak a magáét, hanem egyre nagyobb családjáét is. Shaw, a világhírű angol drámaíró állapította meg egyik művében, hogy az amerikaiak különös módon igyekeznek megoldani a néger kérdést. (A 30-as évek Amerikájáról írt.) Az amerikaiak csak alsóbbrendű munkához, így elsősorban cipőtisztításhoz engedik a négereket és ezek után azzal bizonyítják a négerek fizikai és erkölcsi alsóbbrendűségét, hogy a négerek legtöbbje cipőtisztítással foglalkozik. Mr. Rudolph is kénytelen volt éveken keresztül cipőtisztítással keresni kenyerét, majd nagynehezen bekerült egy bankba kifutónak.

ÉS 1940-BEN MEGSZÜLETETT Mr. és Mrs. Rudolph 17. gyermeke: Wilma. Apja foglalkozása ekkor már így hangzott: nyugdíjas szolga. Amikor az orvos megpillantotta a kislányt, nem jósolt hosszú életet neki, hiszen testsúlya csak 10 dekával haladta túl a két kilót. Ismerve a néger csecsemők halálozási arányszámát, vajon akadt volna-e egyetlen olyan orvos, aki egy lyukas garast adott volna egy két kiló tíz dekás néger gyerek életéért. A kislány az első nehéz hónapokat átvészelte valahogy, azután egymás után jöttek a bajok. A kis Wilma átesett minden gyermekbetegségen és bizony szervezete csak nagyon lassan erősödött.

NEM SOKKAL MÚLT HÁROM ÉVES, amikor bekövetkezett a tragédia. Olyan tragédia, amely végleg megpecsételte sorsát — legalább is akkor mindenki azt hitte. Olyan tragédia, amely a római diadalok fényében hihetetlennek tűnt. A sors különös játéka, hogy ezt a fiatal néger lányt a fizikai tragédián túl Róma után olyan erkölcsi tragédia is sújtotta, amely a maga kiáltó ellentétével szinte csábítja a drámaírót: egy alig 23 éves ember életében két ilyen drámai konfliktus; melyiket válasszam?

GYERMEKBÉNULÁS? GYÓGYÍTHATATLANNAK LÁTSZÓ SÚLYOS REUMA? IZÜLETI GYULLADÁS? VAGY KÉTOLDALI TÜDŐGYULLADÁSBÓL ÉS SKARLÁTBÓL VISSZAMARADT UTÓKÖVETKEZMÉNY? Ma már nehezen állapítható meg, hogy mi volt az ok, de az eredmény szörnyű és riasztó. A kis Wilma egyik lába megbénult. Több mint két évig meg-megújuló lázas rohamokkal, kegyetlen fájdalmaktól gyötörve kínlódott az ágyban. Lábra állni egyáltalán nem tudott. Az orvosok másodszor is lemondtak róla, csak édesanyja nem adta fel a reményt. Alighogy felkelt a gyerekágyból, — közben ugyanis megszületett a házaspár 18. gyermeke — meleg pokrócba bugyolálta nyomorék kislányát, ölébe vette és autóbuszon minden héten egyszer bevitte a legközelebbi városba, a mintegy hatvan km távol fekvő Nashvillebe, ahol különleges gyógykezelést kapott. Így ment ez hét éves koráig minden héten, akár esett az eső, akár sütött a nap. A különleges orvosi kezelés, de különösen a szerető anyai gondoskodás csodákat művelt: a kis Wilma nagyon óvatosan, sántikálva ismét elkezdett járni. Tízéves koráig, csak ortopéd cipőt húzhatott.

BÁRMILYEN HIHETETLENNEK TŰNIK, ez a sántikálva járó kislány ez alatt a három év alatt jegyezte el magát a sporttal. Futni még nem tudott, sőt járni is nehezen, ám a nyomorék gyermek soha ki nem elégíthető vágyódásával érdeklődött minden iránt, ami sport, ami mozgás, ami futás, ami szép, harmónikus mozdulat. Talán ekkor érlelődött meg benne a nagy és elszánt akarás: ha felnövök és egészséges leszek, sportolni fogok, de nem akárhogyan, hanem úgy, mint a legjobbak. Minden súlyos betegség leküzdéséhez hatalmas akaraterőre van szükség, hát még az olyanéhoz, amilyenben a kis Wilma szenvedett. Minden nagy sportsiker elérése szintén elképzelhetetlen megfeszített akaraterő nélkül. A tíz éves korig ki nem elégített vágyódás és a betegség leküzdésére fordított akaraterő egy pontban, mint lencsében gyűjtött össze az addig szunnyadó energiákat. Ez az energia-mennyiség izzani kezdett, majd rövidesen lángra lobbant. A kis Wilma sport-pályafutását a clarksvillei kosárlabda csapatban kezdte meg és 15 éves korában már egész Tennessee államban nem volt nála gyorsabb középiskolás és pontosabban dobó kosárlabdázó. A középiskolások kosárlabda-bajnokságán 25 mérkőzésen egymaga több, mint 800 kosarat dobott. Gyorsasága már feltűnt a kosárlabda-szakértőknek is



Az első aranyérem Rómában. Wilma a győzelmi dobogó tetején a 100 m síkfutás döntője után az ezüst-, illetve bronzérmes Dorothy Hyman (Nagybritannia) és Giuseppina Leone (Olaszország) gratulációját fogadja

és amikor beiratkozott a nashvillei egyetemre, Edward Temple, a nálunk is ismert kitűnő néger edző, mint rövidtávfutót azonnal kemény munkára fogta. Melbourneba már elvitték, mint az amerikai 4×100 m-es gyorsfutó váltó — tartalékját, szereplésére azonban ott nem került sor.

MÉG RÓMÁBAN SEM keltett különösebb érdeklődést kezdetben. Legalább is mint sportoló nem. Mert szépsége, karcsú, sudár termete, aranyosan izzó bronz színe és elmaradhatatlan szalmakalapja mindenütt, ahol megfordult, feltűnést keltett. Hanem aztán amikor megjelent a vörös salakon és futni kezdett!... Az előfutamokkal együtt 9-szer indult és 9-szer győzött, s a 9 győzelem közül 3 olimpiai aranyérmet jelentett: 100 méteren, 200 méteren és a 4×100 méteres váltóban.

AKI VÉGIGNÉZHETTE RÓMÁBAN az olimpiai küzdelmeket és látta őt „egyenesben" futni, vagy a televízió képernyőjén, vagy pedig a római olimpiai játékokról készült filmben figyelte harmónikus mozdulatait, királynői tartását, futása könnyedségét, az sohasem felejti el. Aki pedig nem látta, annak szavakkal visszaadni ezt az élményt nem igen lehet. Mert nem is futás volt ez, hanem lebegés. Mintha könnyedén megérintve a salakot, fel akarna szállni és lebegni, úszni kezdene a levegőben. Nincs erőlködés, nincs görcsös merevség, csak súlytalan lebegés, salak-érintés, az is inkább puha cirógatás és megint libbenés, lebegés, repülés. Pedig a rajtnál mindig veszít egy-két métert. Szakemberek magyarázata szerint ez annak tulajdonítható, hogy gyerekkori betegsége miatt reflexei nem működnek elég pontosan és elég gyorsan.

AZ EGYESÜLT ÁLLAMOK ATLÉTIKAI BABÉRJAIT újabban alaposan megtépázzák. Így annál hatástalanabb volt az öröm, hogy ez a csodálatos „fekete gazella" három aranyérmet szerzett Rómában az Egyesült Államoknak. Volt is része odahaza olyan ünneplésben, amilyen csak kevés embernek jut osztályrészül.

MÉG NEM TELT EL HÁROM ÉV SEM a római olimpiai játékok után, amikor ismét bejárta Wilma Rudolph fényképe a világsajtót. Csak most egy tragikusan vérlázító eset alkalmával. A tavaszi hónapoktól kezdve ismét fellángoltak az Egyesült Államokban a szégyenletes négerüldözések. Egymást követték a birminghami, alabamai és mississippi véres incidensek. A néger-üldözések átcsaptak Tennessee állam területére is és Wilma Rudolph szülővárosában, Clarksville-ben ugyanolyan jelenetek játszódtak le, mint a többi déli állam majdnem valamennyi városában és falujában. Wilma Rudolph éppen akkor érkezett haza Nashville-ből, ahol néhány nappal azelőtt fejezte be sikeresen főiskolai tanulmányait és amikor be akart térni az egyik vendéglőbe, a fanatikus fajvédők meg akarták őt akadályozni ebben.

ÉS EZ VOLT AZ A MÁSIK, TALÁN AZ ELSŐNÉL IS SÚLYOSABB tragédia, amely a római olimpiai játékok ünnepelt és körülrajongott hősét sújtotta. Mert az első tragédia félig öntudatlan kisgyerek korában érte, s gyökerében nem erkölcsi, hanem fizikai eredetű volt. Akkor az emberek szeretettel vették körül és meg akarták gyógyítani. Most vele szemben is gonoszak, gyűlölködők voltak és szándékosan nehezen gyógyuló sebet akartak ejteni rajta. És amikor ott állt 300 főnyi néger élén a vendéglő ajtajában, hogy a tilalom ellenére belépjen az elkülönített helyiségbe, hirtelen végig cikázott lényén a szörnyűségesen kiáltó ellentét: két és fél évvel ezelőtt úgy fogadtak és ünnepeltek itt, mint egy nemzeti hőst, most pedig nem akarják megengedni, hogy egy limonádét megigyam ott, ahol bárki más megihat, — ha... Akkor az egész nép bálványa voltam, most pedig egy vagyok azok közül, akiknek nem biztosítják még a legelemibb emberi jogokat sem.

Amikor a szégyenletes eset után néhány nappal a l'Humanité különtudósítója megkérdezte véleményét a történtekről, a harag és felháborodás még mindig beárnyékolta aranybronz-színű arcát, amely Rómában annyi örömet és mosolyt sugárzott. — Soha életemben nem hittem, hogy ez megtörténhetik velem — mondotta. Úgy látszik, az emberi gonoszságnak és ostobaságnak nincs határa.

Arra a kérdésre, hogy a tokiói olimpiai játékokon indul-e, csak ennyit válaszolt: — Az még sok mindentől függ... Hogy elsősorban mitől, azt nem nehéz kitalálni: a szégyenletes fajüldözésnek az Egyesült Államokban is meg kell szűnnie.

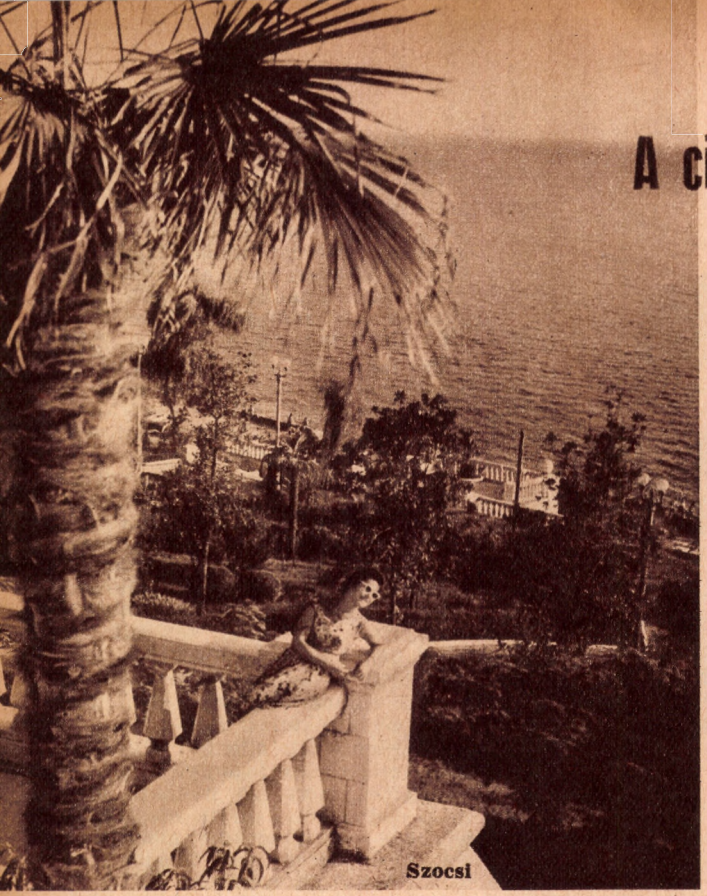
H. E.

Wilma Rudolph, a „fekete gazella" szülővárosában, Clarksvilleben a tüntető négerek élén belép a fehérek számára fenntartott egyik vendéglőbe. Arca fájdalmas elszántságot és mélységes megvetést tükröz. Elszántságot, hogy diadalra viszi néger testvérei ügyét és megvetést azok iránt, akik megfosztják testvéreit a legelemibb jogoktól



A civilizációs betegségek gyógymódja

Ahogy egy amerikai orvosprofesszor látja



Szocsi

A XX. század és különösen annak második fele kitermelte a maga jellegzetes betegségét: a civilizációs betegséget. A civilizáció és a technika az elmúlt évtizedekben bámulatos fejlődésen ment keresztül, de ezt a fejlődést sok területen nem követte nyomon hasonló előrehaladás. Így igen sok országban egyre inkább kiütköznek az elmaradás jelei szellemi és anyagi téren.

Szellemi téren a bajok gyökere az, hogy a technika rohamos fejlődésével párhuzamosan csökken a fizikai munkának és a környezetnek az emberi szervezetre gyakorolt természetes ingere. Ehhez a viszonylag gyors átalakuláshoz az ember élettani szervezete nem tud minden esetben gyorsan alkalmazkodni. Így megbomlik a környezet és az emberi szervezet közötti egyensúly. A következmény: civilizációs betegség.

Anyagi téren elsősorban a világ legnagyobb tőkés államában, az Egyesült Államokban tapasztalhatók ennek a civilizációs betegségnek a káros következményei. Kennedy, az Egyesült Államok elnöke majdnem minden kongresszusi üzenetében foglalkozik ezzel a jelenséggel. Alig néhány hónappal ezelőtt ecsetelte meglehetősen sötét színekkel annak a 32 millió amerikainak a sorsát, aki „nagyon szűkös körülmények között tengeti életét". Ennek a 32 millió embernek a tekintélyes részét azok teszik ki, akik egyrészt a technika fejlődése következtében elvesztették régi munkahelyüket, másrészt szakképzettség hiányában nem tudnak elhelyezkedni. Az amerikai elnök állításának megerősítésére az egyik nagy amerikai lap jellemző esetet közölt. A detroiti postahivatal a közelmúltban 60 állás betöltésére apróhirdetést tett közzé. A 60 állásra nem kevesebb mint 20 000 munkanélküli pályázott. Ennek a 20 000 pályázónak a $^2/_3$-a húsz év alatti volt. Természetesen ez már több mint a civilizációs betegség egyik tünete. Ez már a kapitalizmus válsága —, de azért nem árt a bajok gyökeréig hatolni.

A szellemi téren jelentkező civilizációs betegségnek, mint világjelenségnek a megelőzésben igen nagy szerep jut a rendszeres testnevelési és sporttevékenységen alapuló újjáteremtésnek, illetve helyreállításnak, szakkifejezéssel élve a rekreációnak, illetve a rehabilitációnak.

Ezzel a kérdéssel foglalkozik W. Raab, az amerikai Vermont-egyetem orvostanára a „The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness"-ben, a Nemzetközi Sportorvos Szövetség hivatalos folyóiratában megjelent tanulmányában. A tanulmány a többi között hangsúlyozza:

A tömeges fizikai elsatnyulás, illetve visszafejlődés a nyugati civilizáció egyik végzetesen káros jellemzője. A társadalmi-gazdasági, az érzelmi megterhelések és feszültségek párosulva a fizikai gyakorlás hiányának káros hatásaival, elismerten hozzájárulnak az általános idegesség fokozásához, csökkentik az izom és az emésztőbélrendszer alkalmasságát, anyagcsere zavarokat idéznek elő és funkcionális, valamint szervi szív- és érműködés rendellenességeket hoznak létre.

Az Egyesült Államokban a halálesetek több mint felét szívbetegségek okozzák.

Az ország termelőerejét jelentősen csökkentik a betegségek, a korai munkaképtelenség és a munkaképesség helyreállítására szolgáló eljárások magas költségei.

Jóllehet az Egyesült Államokban e tragikus és nyugtalanító jelenségekkel kapcsolatban már sokan meghúzták nyilvánosan a vészharangot, gyakorlatilag eddig semmiféle rendszeres, szervezett megelőzésre irányuló kísérlet nem történt. Ezzel szemben más országok, ahol ezek a jelenségek kevésbé szembetűnőek, már évekkel ezelőtt hatalmas méretű orvosi tömegkondícionáló munkatervet dolgoztak ki és részben már meg is valósították.

Az amerikai professzor adatokra hivatkozva megállapítja, hogy

a Szovjetunió kormánya a szakszervezetekkel együtt mintegy 2500 üdülőt, fizikai kondícionáló állomást működtet a Kaukázusban, az Ural hegységben és a Fekete-tenger partján

Ezekben megközelítően évente 5 millió munkás talál lehetőséget a megfelelő kondícionálásra, amely a szabad levegőn végzett csoport-gimnasztikával és pontosan kidolgozott sporttevékenységgel történik. A gyárakban munkaszünetekben testgyakorlatokat végeznek, az iparlepek közelében úgynevezett „éjszakai szanatóriumok" vannak, ahol a munkában kifáradt munkások nyugodt és üdítő környezetben tölthetik el szabad óráikat és az éjszakát.

A legutóbbi sajtójelentések szerint a szovjet kormánynak az a szándéka, hogy 17 millió állampolgár részére biztosítsa a hatásos, a szervezett testgyakorlás lehetőségét.

Az NDK-ban hasonló munkatervet dolgoztak ki. Itt mintegy 400 vidéki kondícionáló központban évente 360 000 munkás részesülhet fizikai kondícionálásban. Az NDK 7 éves egészségügyi tervének célja az, hogy 1965-ben egymillió ember részére legyen meg ez a lehetőség.

Jelentős az a körülmény — jegyzi meg az amerikai cikkíró —, hogy a kommunista országok hivatalos közleményeinek megállapítása szerint ezeket a nagyméretű intézkedéseket részben az indokolja, hogy ezek az államok

gazdasági téren felülmúlják a kapitalizmust az emberi munkaerő megőrzésével és a termelékenység fokozásával.

Nyugat-Németországban egy pontosan kidolgozott és orvosilag ellenőrzött egészségmegőrző rendszert hívott életre 1953-ban Beckmann dr. Ohlstadtban, egy kis bajor faluban. Ma már itt 20 kondícionáló központ működik, az Alpok, a Feketeerdő és a Rajnavidék legszebb vidékein. A központokat nagy iparvállalatok és biztosító társaságok tartják fenn. Ezekben a központokban gyakorlott orvosi és testnevelői személyzet — minden 30 személyre átlagosan egy orvos és egy testnevelő jut — vezetésével pontosan szervezett napi munkatervet valósítanak meg egész évben, függetlenül az időjárási viszonyoktól. Ez a munkaterv szabadgyakorlatokból, légzőgyakorlatokból, nem versenyszerű sportokból és játékokból, természetjárásból, hegymászásból és úszásból áll, különleges hidegvíz-kezeléssel és szauna-fürdőkkel váltakozva. A testgyakorlatokat egyénileg írják elő, figyelembe véve a terhelhetőség határát és fokozatosan emelik meglehetősen erős terhelési fokra. Esténként egészségügyi előadásokat tartanak és kultúrműsorokat rendez-

nek. Azokat, akik valamelyik foglalkozáson nem vesznek részt, azonnal kizárják.

A kondícionáló központok jelentése szerint a kondícionáló időszak befejeztével az ott gyógykezeltek beteges tünetei az esetek 72—90%-ában javultak, illetve teljesen eltűntek. Ezenfelül határozott javulás mutatkozott a vérnyomás, és a légzési tevékenység tekintetében. Ami a kondícionáló időszak befejeztével a munkaképességet és halálozási arányszámot illeti, még nincsenek megfelelő statisztikai adatok. Annyi azonban máris bebizonyosodott, hogy a kondícionáló központokban egy ágy létrehozásának költsége csak egyharmada egy kórházi ággyal kapcsolatos költségeknek, és hogy új, gyakorlott szakmunkás kiképzése sokkal többe kerül, mint a régi munkás munkaképességének helyreállítása.

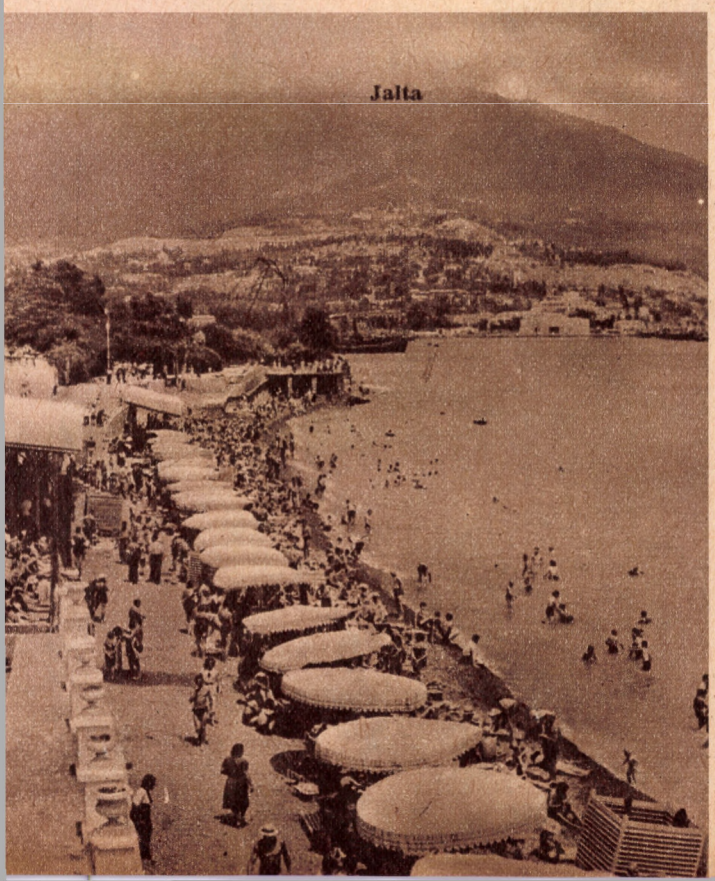
Svájcban a legutóbbi időkben három, Ausztráliában egy ilyen kondícionáló központot nyitottak meg. Hírek szerint Hollandiában, Norvégiában, Izraelben, Jugoszláviában és Görögországban is tervezik hasonló központok létrehozását.

Hovringina asszonynak, a Szovjetunió volt egészségügyi miniszterének megállapítása szerint

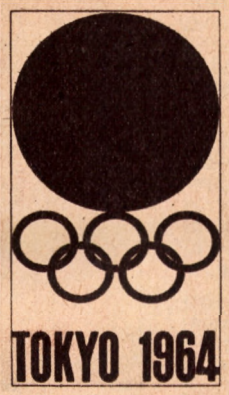
a Szovjetunióban előforduló minden egyes szívbetegségből származó egy halálesettel szemben 2,38 hasonló haláleset fordul elő az Egyesült Államokban.

Lehetetlen megítélni azt, hogy ebben a számszerű értékelésben milyen szerepet játszik a Szovjetunió hatalmas kondícionáló munkaterve. Kétségtelen azonban, hogy az Egyesült Államok ebben a tekintetben messze elmaradt a Szovjetunió és a többi európai ország mögött előrelátásban és kezdeményezésben a civilizáció eme betegsége elleni küzdelemben és különösképpen a mostanában nagyon gyakori degenerációs szívrendellenességek leküzdésében.

Raab, amerikai professzor így fejezi be fejtegetéseit: Rendkívül időszerű és fontos az, hogy az orvosi kar, valamint mindazok, akik felelősek az ország gazdasági életéért, tudomást szerezzenek arról a nagy fejlődésről, amelyet más országok a közegészségügyi megelőzés terén elértek. Nem tehetjük azt meg, hogy továbbra is halogassuk hasonló, országos kiterjedésű kondícionáló munkatervnek a megvalósítását, ha azt akarjuk, hogy e téren felvegyük a versenyt a messze előrelátó és következetes versenytársainkkal.



Jalta



A megnyitó ünnepség „menetrendje"

Véglegesen megállapították a tókiói olimpiai játékok nyitó- és záróünnepségének pontos műsorát. Az 1964. évi olimpiai játékok japán szervező bizottsága az 1964. október 10-én tartandó nyitó ünnepség menetrendjét így állította össze:

A tókiói Nemzeti Stadionban helyi idő szerint 14 órakor kezdődik a nemzetek bevonulása ábécé sorrendben. A japán olimpiai csapat, mint a rendező ország csapata, utolsónak vonul fel. A felvonulás alatt öt repülőgép köröz majd a stadion felett és közben az égre rajzolja az öt olimpiai karikát. 15 órakor érkezik meg a japán császári pár a stadionba és 15 óra 5 perckor nyitja meg Hirohito császár az 1964. évi XVIII. Nyári Olimpiai Játékokat. A császár megnyitója után díszsortűz dördül el és ugyanekkor 10 000 galambot röpítenek a magasba. 15,30-kor az olimpiai staféta utolsó futója megérkezik az olimpiai lánggal a stadionba.

A záró-ünnepségekre október 24-én 17 órakor kerül sor. A nemzetek bevonulása után a legmagasabb árbócra felhúzzák Görögország, Japán és a XIX. Nyári Olimpiai Játékokat rendező ország zászlaját. Felharsannak az olimpiai fanfárok és kialszik az olimpiai láng, elsötétül az addig fényárban úszó Nemzeti Stadion. A sportpályára 200 atléta vonul be, égő fáklyával a kezében. A nemzetek elvonulásával végetérnek az olimpiai játékok.

Az „olimpiai minisztérium" gondjai

A tókiói olimpiai játékok rendező bizottságának a gondjai egyre nagyobbak lesznek. A tókiói szállodákban — az európai módra vezetettekben és a jellegzetesen japán stílusúakban egyaránt — jóformán már minden helyet lefoglaltak. Ma már csak Yokohamaban lehet szállást kapni; ez a város gyorsvasúton másfél óra távolságra fekszik Tókiótól. Új szállodák építésén kívül állandóan dolgoznak a sportlétesítmények bővítésén is.

Hatalmas méreteket ölt a nyelvtanulási láz. Mindenki igyekszik valamilyen idegen nyelvet megtanulni, mert mindenki szeretné a külföldi vendégeket anyanyelvükön szeretettel üdvözölni.

Tókió közlekedése már most ijesztő. A különféle vasútak naponként csak a tókiói városrészekben 6,9 millió utast szállítanak. A tókiói közlekedési rendőrség baleseti statisztikája szerint évenként több mint ezer halálos áldozata van a közlekedési baleseteknek. Az utcákon sokszor olyan hatalmas közlekedési dugók keletkeznek, hogy több fontos útvonalon órákon keresztül jóformán nem lehet megmozdulni. Tókióban már most azon töprengenek, mi lesz itt, ha közben a több tízezernyi külföldi vendég is megérkezik az olimpiai játékokra. De nem maradnak a töprengésnél, hanem cselekszenek is. A földalatti vasútat 73 kilométerrel kibővítik és öt új vonalat létesítenek. A hanedai repülőtérről a város központjába egy korszerű gépkocsiútat építenek. A város területén belül 142 km új útvonalat létesítenek. Ezzel szakértők szerint elérik azt, hogy a versenyek színhelyét könnyen meg lehet közelíteni. A csatornázáshoz is nagy iramban hozzákezdtek, mert ez Tókióban eddig majdnem teljesen hiányzott.

Mindenesetre az olimpiai kérdésekkel foglalkozó minisztériumot már hónapokkal ezelőtt felállították és kijelölték Kuroszava személyében azt az egyik legkitűnőbb és legismertebb japán művészt, aki mint rendező elkészíti a hivatalos olimpiai filmet.

LISTO PARA VENCER

A tenger! Hogyan lehetne bármihez is hasonlítani? Milyen palettán kevert színekkel lehetne lefesteni? Melyik hangszer adná vissza hangját? Ki tudná elmesélni, milyen szeszélyes, vad, ártatlan, dühös és álmodozó? Hányszor ültem a Balaton fűzfái alatt, kezemmel eltakarva a túlpart szelid dombjait, piroscserepes házait, jegenyesorait, azt képzelve, hogy a tenger hullámai mossák lábam alatt a homokot. Hiú ábrándozás volt, most már tudom...

A végtelen víz, amely körülveszi az 1100 km hosszú, keskeny kubai szigetet, lakóinak sorsává vált. Ezen jöttek Kolumbusz hajói, ez hozta a kapzsi spanyolokat, akik a szó szoros értelmében kipusztították az őslakó indiánokat, ennek hullámai ringatták Cortez flottáját, védett öblei menedéket nyújtottak az Antillák hajósainak, halászainak, kereskedőinek, ezt a vizet szelték a kincsre éhes kalózok gyorsjáratú hajói. Ezen a vízen furta előre magát dühös, türelmetlen sietséggel a „Granma", fedélzetén 82 rosszul felfegyverzett forradalmárral, akik elhatározták, hogy partra szállnak Kubában és vagy hősök lesznek, vagy mártírok, és akik végül sokévi kegyetlen szenvedés és véres harc után szabaddá tették Kuba népét és földjét az elnyomástól. Ez a víz a megélhetés: halászhálók tíz és tízezrei merülnek belé nap mint nap, hogy felszínre hozzák halait, a teknősöket, a rákokat. A tenger felől úszó felhők áztatják az áldott termékeny kubai földet...

Havannában a spanyol hódítók által épített erőddel, a komor Castillo del Morroval szemben, a kikötő jobbpartján indul a híres Malecon sétány több mint negyven kilométeres szalagja. Egy méter széles mellvértje alatt a tenger dühös támadásai csipkézték fantasztikus alakúra a moszatokkal benőtt sziklákat. A hétnyolc méter széles járdán nem mindenütt lehet bátran tűsarkú cipőben közlekedni: a korláton átcsapó hullámok sója millió és millió kisebb-nagyobb lyukat égetett a betonba.

Délután, amikor a nap a tenger sötétkékje felé hanyatlik és déli gyilkos tűzcsóvái helyett szelídebb sugarakkal világítja meg a partmenti felhőkarcolók fehér falait, életre kel a Malecon. A szűk, fülledt utcákból, a halszagú kikötőnegyedből, egész Havannából jönnek az emberek. Mamák ülnek fel a mellvértre, karjukkal vigyázva gyönyörű gyermeküket. A tengerrel, viharral, nagy hallal való birkózásban megöregedett halászok verődnek itt össze egy kis beszélgetésre. Suhancok és jókedvű katonák sárkányt eregetnek. Felnőtt és gyerek soha meg nem unt szórakozása ez. Szállnak, libegnek a színes sárkányok, feljebb, egyre feljebb, mintha csak gazdáik vágyait, reményeit vinnék papírszárnyukon... Gyönyörű feketehajú lány ül a sómarta kőpárkányon, a fiú mellette fekszik, és a lány ölében nyugtatja fejét. Apák jönnek ide fiaikkal, hogy sötétedésig fáradhatatlanul gyakorolják a base-ball játék elemeit. És, persze, mindenütt ott vanak a Malecon „főbérlői", a horgászok. Végig a hosszú kőpárká-



nyon ott szorgoskodnak csoportokba verődve, vagy magányosan, de mindig telve optimizmussal. Felszerelésük roppant egyszerű. A vastag horgászzsinórt arasznyi vagy még nagyobb faorsóra tekerik. Felszerelik hatalmas horgokkal és ólmokkal, csalival, ahogy illik. A zsinór ólmozott végét néhányszor erőteljesen megforgatják a fejük felett, majd elengedve hagyják, hogy messzire repüljön. A megfeszülő zsinór alá aztán odateszik az ujjukat, és így várnak kapásra. Ha több horgot dobnak be, akkor a zsinórt egyszer körültekerik egy kavicsokkal vagy szegekkel teli konzervdoboz köré. Ennek zörgése figyelmezteti a tulajdonost, ha zsákmányra van kilátás.



Itt, a part közelében csak a vízalatti halászok jelentenek konkurrenciát a horgászoknak. Ez a sport igen kedvelt Kubában. A strandok környékén, a sziklás partok, védett öblök táján mindig lehet látni fiatal fiúkat, amint ablakos álarcukkal, kezükben szigonnyal halra lesve órák hosszat úszkálnak, le-lebuknak és ijesztően hosszú idő után buknak fel újra.

A nagy halakat, persze, nem itt fogják, hanem beljebb, mélyebb vízeken, ahová a cápaveszély miatt nem merészkednek a vízalatti horgászok. Esténként órákig elnéztem a halászladikok, kis motoros bárkák lámpásainak fényét. Hol eltűntek ezek a tengeri szentjánosbogarak, hol újra előtűntek, amint a vad hullámok hol felkapták, hol völgyükbe taszították a kis alkotmányokat.

A megélhetésen és szórakozáson kívül a halászat, a horgászat versenysport is Kubában. Valamikor az amerikai szárazföld minden tájáról, de még Európából is ideseregleltek májusban a gazdag különcök, hogy egy hagyományos verseny keretében megküzdjenek a Nobel-díjas író, Hemingway által alapított vándordíjért. A forradalom győzelme után szétoszlatták a szakszervezetek között a megfutamodottak hátrahagyott remek motoros horgászhajóit. A Hemingway-Kupáért most a szakszervezeti sporthorgászok vetélkednek. Ötös csapatokban három napon át folyik az izgalmas verseny: melyik hajó tér meg a legtöbb zsákmánnyal. Ott voltam, amikor vasárnap délután futottak be a hajók. Némelyik vad tempóval, kígyóvonalban robogott, ezzel már messziről jelezve a parton izgatottan toporgó nézőknek, hogy nagy hal van ám a fedélzetén. A halak számáról kis zászlócskák tudósították a szurkolókat. Estig tartott a boldog zsibongás, hangzavar, a halak mérlegelése, a csapatok fényképezése (zsákmánnyal persze!), és a győztesek ünneplése. Elmesélték, hogy a verseny tavalyi győztese Fidel Castro volt, aki szenvedélyesen szereti ezt a sportot. Az idei verseny során a legnagyobb halat, egy 34 kg-os kardhalat egy kicsi, inas, szemüveges öreg, Félix Morales textilmunkás zsákmányolta.

Furcsa élményem volt a Marianao-i strandon.

Kissé meszebb úsztam be az öböl moccanatlan vízébe és amikor visszatértem, a parton már minden gyerkőc így kiáltozott felém: tovaris, tovaris! Ez ma Kubában az idegennek kijáró legkedvesebb üdvözlés. Csak abból, hogy úsztam, kitalálták, hogy idegen vagyok. Valóban, nagyon kevesen tudnak úszni Kubában, ami első hallásra szinte hihetetlennek tűnik. Hogyan? Egy országban, melynek határát a hullámok fehér tajtékja rajzolja ki, egy országban, ahol csak úgy hemzsegnek a remek testű gyerekek, alig néhányan tudnak úszni? Nem szabad azonban elfelejteni, hogy ami nekünk már egészen természetes, az Kubában még csak most válik valóra. Hiszen csak néhány éve nyíltak meg a tömegek előtt a „playák", Kuba világszerte híres, csodálatos szépségű strandjai, most lett az övék a tengerbenyúló földnyelv 43 km-es homokstrandja, Varadero luxus szállodái, a leírhatatlan szép opálszínű tenger! Mint ahogy csak néhány éve használhatják Havanna, Santiago de Cuba, Camaguey és más városok uszodáit, a magánvillák medencéit, amelyekben avatott edzők tanították a kubai nép verejtékének haszonélvezőit.

A kubai forradalom győzelme után az edzők többségét a pénzéhség Amerikába vitte. Alig maradt úszóedző Kubában, a kormány mégis tervet dolgozott ki, hogy a lehető legrövidebb időn belül minden kubai gyereket megtanítsanak úszni.



Az iskolások délutánonként váltott csoportokban lepik el a medencéket, vasárnaponként pedig az aranyhomokú playák előtt nyüzsögnek az iskolavárosok lakói, fejükön pálmalevélből font kalap, kezükben strandtáska.

A camagueyi, matanzasi, orientei parasztgyerekek a tengerrel ismerkednek. Egyelőre a mi Kilián-mozgalmunkhoz hasonló LPV/Listo para vencer = győzelemre kész/ mozgalom követelményei között nem szerepel a szabályos úszás, a próbázóknak csupán három percig kell a víz felszínén tartaniuk magukat.

A tenger... szélcsendes hajnalokon evezőshajókat repítenek rajta fekete és barna legények. Vasárnaponként kibomlanak rajta a vitorlások fehér virágai. Eddig csak szenvedést és munkát jelentett a tenger a kubai népnek. Ma már szórakozást, felüdülést és sportolási lehetőséget is...

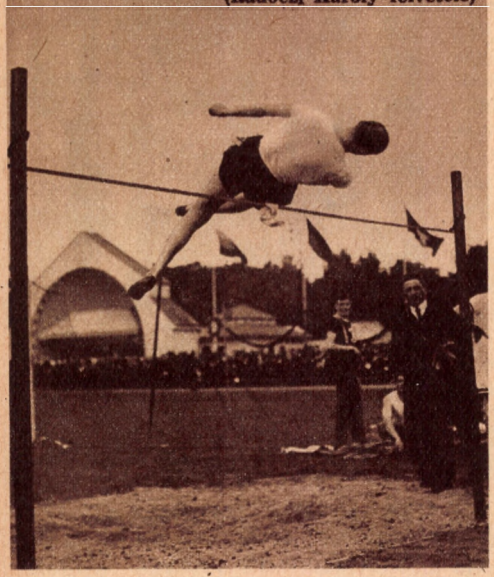
Papp Kornélia

(Folytatjuk)



SOMODI ISTVÁNRÓL

Az utolsó verseny: Drezda, 1911. július 26.
(Radóczi Károly felvétele)



Elhúnyt Somodi István, a magyar atlétika első fellendülése korának talán legnagyobb egyénisége. Nemcsak az első, igazán világméretű olimpián (1908, London) elért második helyével, hanem elsősorban magas, másodsorban távolugrásban éveken át tartott magas szintű teljesítményeivel és mindezen felül — egyéniségével. Pedig, Kolozsvárott élvén, csak ritkán látogatott el Budapestre. Ha azonban eljött — volt év, hogy csak egyszer — szinte mindig csúcsjavítással nyerte a magasugrást, amelyben 188 centiméterig vitte fel. De hogyan! A mai időkben, a bukó és guruló, hasmánt és bukóguruló technikák korában könnyű lenézni egy 188-as eredményt. Akkor azonban más volt minden, elsősorban a szabály volt más. A mai összes elfekvős technika akkoriban szabálytalannak számított, tigrisugrásként bélyegezték meg. Még a később kiötlött kaliforniai (Horine, western) technika fölött is folyt a vita. Somodi pedig még csak a kaliforniai technika előtti, leggazdaságosabb technikára is csak pályafutása végén tért rá. Eleinte nem ugrott sem ollózva, sem Porter-technikával (képünkön azonban, utolsó magasugró versenyén, már ezzel ugrott!) Eredetileg egyenes nekifutással, igen erőteljes rohammal előre feldobott, s párosan átvezetett lábbal szinte vízszintesen, deszkaegyenesen, a lécre merőlegesen repült át a léc fölött. Ehhez a technikához roppant messziről kellett elugrania. Minthogy a középnél alig volt magasabb termetű, e tekintetben is hátrányban volt a nyakigláb ugrókkal szemben.

Versenypályafutását is felülmúlta a sportélet vezetése terén kifejtett munkásságával. Az atlétika fanatikusaként tanított, nevelt, irányított, sporttörténeti és sporttudományos témákkal foglalkozott minden sportágra vonatkozóan — lévén egykor maga is a legkülönbözőbb sportágakban hivatott versenyző.

Somodi Istvánt az atlétika hőskorának legnagyobb alakjai között tartjuk nyilván

Osztrák—magyar sportkapcsolatok

Az Osztrák Olimpiai Bizottság június végén tartotta a nyári szünet előtti utolsó ülését. Az ülésen különös melegséggel emlékeztek meg a magyar sportolókról, akik az osztrák olimpiai keret tagjaival együtt edzve minden segítséget és tanácsot megadtak az osztrák sportolóknak. A helyes vágányokon megindult baráti együttműködés egyik komoly akadálya ma az, hogy az osztrák hatóságok sokszor csak hosszas huza-vona után hajlandók vízumot adni a Magyarországról érkező sportolóknak. Ez pedig nagyon megnehezíti a gyors- és rövidlejáratú tervek összeegyeztetését és megvalósítását. Ezért az Osztrák Olimpiai Bizottság elhatározta, hogy sürgősen az osztrák külügyminisztériumhoz fordul az Ausztriába utazó magyar olimpiások vízum-ügyeinek gyorsabb és bürokráciamentesebb elintézése érdekében.

A Bécsi Filharmónikusok és a sport

Az olimpiai keret edzői azt a javaslatot terjesztették elő, hogy 1964 augusztus elsejében állapítsák meg azt az időpontot, amikor döntenek atekintetben, hogy az illető versenyző elérte-e az olimpiai kiküldetési szintet. Ezzel el akarják kerülni azt, hogy a versenyzők „kiégve" érkezzenek Tokióba. Ezenkívül figyelembe veszik azt is, hogy az akklimatizálódáshoz szükséges idő nem azonos valamennyi versenyzőnél. A Tokióba érkezés időpontját ennek megfelelően állapítják majd meg. Éppen ezért úgy határoztak, hogy az olimpiai csapat nem egységesen, hanem csoportokban repül majd Tokióba.

Végül az Olimpiai Bizottság ülésén bejelentették, hogy a Bécsi Filharmonikusok közreműködnek a Nemzetközi Olimpiai Bizottság 61. ülésének ünnepélyes innsbrucki megnyitóján, amelyre 1964. január 26-án kerül sor. A következő nap a Bécsi Filharmonikusok az innsbrucki nagy hangverseny-teremben adnak ünnepi hangversenyt a téli olimpiai játékokon részvevők tiszteletére.

Kétméteres nők

Az emberek egyre nagyobbak lesznek, legalább is centiméterekben. Amerikai tudósok az elmúlt évszázadok és évtizedek adataira támaszkodva kiszámították, hogy 2000-re az Egyesült Államokban egész mindennapi jelenség lesz a két méter magas nő, a férfiak átlagos magassága eléri majd a 212 centimétert. A tudósok szerint ez a növekedés elsősorban az intenzív sportolásnak és az egészséges összetételű táplálkozásnak köszönhető.

Amerikai négerek nyomában az afrikaiak

Az afrikai kontinens fiataljainak sportadottságait legtöbbnyire csak külföldi sportpályákról ismertük. Az amerikai néger atlétákról már sokat írtunk és hallottunk, nem egy közülük állt vagy áll most is a világcsúcslisták élén. Ökölvívásban is ott vannak a világ legjobbjai között, bár eddig főként amerikai, francia, vagy angol színekben indultak az olimpiákon, hogy utána a profi ringekben kamatoztassák képességeiket. Az újonnan függetlenséget nyert afrikai országokban, főként a népi demokratikus országokból érkezett edzők támogatásával, megindult az igazi sportélet és így most a néger fiatalok otthon is kamatoztathatják, fejleszthetik fizikai adottságaikat, rátermettségüket. A képen Horst Franz, az NDK-ból szerződtetett edző tehetséges guineai fiatalokat oktat Conakry-ban az ökölvívás rejtelmeire.





Szatako Tanaka szerény kislány

Nem a saját teljesítményeket megjavító ausztrálok ltak a perthi brit birodalmi játékok kimagasló alak-, hanem a 20 éves japán hátúszó lány, a kis Szatako naka. Tanaka, aki a római olimpiai játékokon „csak" bronz éremhez jutott, Perthben, amint az ismere-, nem kevesebb, mint 8 világbajnokságot javított g, ami még az ausztrál „vízipatkányok" országában párját ritkítja. Tanaka — mint egy férfi robotember ott. Másodpercekre lemerült minden fordulóban, s el a vetélytársak idegeit alaposan próbára tette. 110 yardos hátúszásban elért 1 : 10,2-es világrekordja mutatja, hogy a japán úszósportban új utakra lép-. Szatako elmondta, hogy úszás mellett a legjobban lasszikus japán színház érdekli. Az olimpiai játékok n abba akarja hagyni a versenyúszást, előbb azon- igyekszik még javítani néhány világcsúcsot. No és sze Tokióban szeretne csak egyetlenegy aranyérmet rezni. És azt sem titkolja, hogy életének további a a — házasság.

A világ legnagyobb sportmúzeuma

. prágai állami Testnevelési és Sport-múzeumban r több mint százezer tárgyat gyűjtöttek össze. A önféle sportágakkal foglalkozó könyveken, folyóira-on, metszeteken, szobrokon kívül zászlókat, győzelmi trófeákat, sport-öltözékeket, jelvényeket, filcet stb. őriznek a múzeumban. A prágai Testneve- és Sport-múzeumot úgy tartják számon, mint a g leggazdagabb ilyen jellegű gyűjteményét.



Mit viszünk a Mars-lakóknak?

A Komszomolszkája Pravda és a Moscow News című, Moszkvában angol nyelven megjelenő szovjet lap érdekes körkérdést intézett olvasóihoz. A feltételezés az volt, hogy az ember eljut majd a Marsba és az odaérkező kozmonauta élőlényekre bukkan ott. A Marslakók első kérdése természetese az lesz, hogy mi a Föld és hogy élnek ott az emberek. A Marslakók kíváncsiságának kielégítésére elhatározták, hogy felküldenek majd a Marsba egy rakétát olyan eszközökkel és tárgyakkal, amelyek alapján a Marslakó a legjobban tájékozódhatik a XX. századi Föld emberéről. A rakétában azonban csak 15 eszköz, vagy tárgy számára lesz hely. A kérdőív 9. helyén szerepel a Marsba felvivendő sporteszköz is. A válasz elég nagy egyöntetűséggel a futballra esett. A pályázók 60%-a futballra szavazott, a maradék pedig a kézilabdára, a versenyautóra és a motorcsónakra. Az egyik pályázó „sporteszközként" a Mount Everest megmászásáról készült könyvet ajánlotta.

Olvasóinkat bizonyára érdekli, hogy milyen kérdéseket tettek még fel és azokra milyen válaszok érkeztek. Az egyik kérdés például az volt, hogy milyen történelmi okmányt kell felvinni a Marslakóknak. Több olvasó az ember jogokról szóló deklarációt, mások a stockholmi békekiáltványt, megint mások az Egyesült Nemzetek Szervezetének alapokmányát és Marx-Lenin műveit ajánlották. Érdekes kérdés volt az is, hogy ki legyen korszakunknak az a nagy embere, akinek az életrajzával megismertetik a Mars-lakókat. A legtöbb pályázó Lenint választotta, de szerepelt közöttük U Thant, az ENSZ főtitkára, Einstein és Hruscsov is. Melyik zeneművet hallgatná a legszívesebben a Marslakó? — hangzott egy kérdés. A pályázók közül sokan Beethoven V. és VI. szinfóniáját, Csajkovszkij Diótörő-szvitjét és a Hattyuk tavát, Sosztákovics Leningrádi szimfóniáját, valamint délamerikai és indiai népdalokat választottak.

A pályázat népszerűségére jellemző, hogy 47 országból érkeztek be pályázatok. A hat első díj közül kettőt Indiába, kettőt az Egyesült Államokba és egyet-egyet Ceylonba és Indonéziába küldtek.



Fotós bravúr! A fotoriporter azt a pillanatot kapta el, amikor Margaret Austen, angol műugróreménységnek az ujja hegye egy jól sikerült ugrás során a vizet érinti. Margaret Austen nagyon szorgalmas műugró, a szakemberek szerint Ingrid Krämer örökébe léphet

Feladataink Moszkva után

A moszkvai ökölvívó Európa-bajnokság a sportág forrongó állapotában zajlott le. Szerte a világon sokan — főleg akik nem tesznek különbséget a profi és az amatőr ökölvívás között — támadják az ökölvívást. Az AIBA, hogy a maga részéről meghúzza a válaszvonalat a kettő között, olyan határozatot hozott, hogy a technikás ökölvívást előnyben kell részesíteni az ökölvívással szemben. Sajnos ez az egyébként helyes szemlélet az EB alatt, főleg annak kezdeti szakaszában alig nyilvánult meg. Az első fordulóban pl. két technikás versenyző (a harmatsúlyú Bendig és Rascher) szenvedett igazságtalanul vereséget a bírók elavult nézete miatt. Későbbiekben némileg javult a helyzet — különösen amikor a Szovjetszkij Sport tiszteletdíjat ajánlott fel a legtechnikásabb és a taktikailag legérettebb versenyző számára — de megnyugtató formában ez a kérdés nem oldódott meg. Az új szemlélet hirdetése önmagában nem elég, annak megvalósításához hasonló felfogású bírók is kellettek volna. Valószínű azonban, hogy az elkövetkező világversenyeken a technikás öklözés fokozatosan előnyösebb elbírálás alá fog esni.

Számunkra a Szovjetszkij Sport kiírása azért is emlékezetes marad, mert az egyik tiszteletdíjat az AIBA Kajdi Jánosnak ítélte oda.

Magas volt az átlagszínvonal

Az idei EB-n kevesebb versenyző indult, mint az előzőkön. Ennek oka, hogy hiányoztak Törökország, Belgium, Spanyolország, Norvégia, Svédország stb. versenyzői. Tekintve, hogy a felsorolt államok ökölvívói jelentős szerepet úgysem játszottak a közelmúlt nagy versenyein, a mezőny sűrűbb, tömörebb, kiegyensúlyozottabb lett.

Az átlagos színvonalemelkedést azonban nemcsak a már említett államok versenyzőinek távolmaradása eredményezte, hanem számos ország — Románia, NSZK, Franciaország, Csehszlovákia stb. — ökölvívói lényegesen nagyobb erőt képviseltek, mint elődeik.

A mezőny kiegyensúlyozottsága azt jelentette, hogy nem lehetett csak „besétálni" a legjobbak közé. Aki most a dobogóra állt, az meg is harcolt érte, ez volt az általános vélemény.

A szovjet versenyzők felülmúlták a két év előtti nagy teljesítményüket, az akkori öt bajnoksággal szemben most hat aranyérmet szereztek. A szovjet sikerek titka sok tényező eredménye, de csak a főbbeket említem.

A Szovjetunióban több mint 200 000 ökölvívót tartanak nyilván. Ez az óriási szám már önmagában is sokat mond. A Szovjetunióban a sportolók nemes vetélkedése — tekintve a nagy létszámot — élesebb, mint bárhol a világon. A sok versenyző kitűnő körülmények között készülhet.

Alkalmunk volt látni a moszkvai edzőtermeket. Az EB ideje alatt négy teremben edzettünk, egyik jobb volt, mint a másik. A Szovjetunióban a szakemberek véleménye, tanácsa alapján gyártják a szereket és bőségesen ellátják velük a szakosztályokat.

A szovjet edzők mindig az újat, a tökéleteset keresik

Aki több mint tíz évvel ezelőtt is látta a szovjet versenyzőket, tapasztalhatta az óriási fejlődést. A kezdeti balsikerek nyomán kielemezték, hogy mi a jó és a rossz a szovjet ökölvívásban, majd lefektették az új, az eredményesebb ökölvívás alapjait. A mai szovjet ökölvívók munkájának jellemzői: a folyamatosság, a küzdelem irányításának a kézbevétele, a jó védekezés és az ütőalkalmak maradéktalan kihasználása. A küzdőmodor kialakítását az egyéni adottságoktól teszik függővé. A fejlődést gátló „sablón" ökölvívást elvetették.

A Szovjetunióban igen nagy megbecsülésben részesülnek az edzők, különösen azok, akik az egész fiatalokkal foglalkoznak, akik az alapokat rakják le. A megbecsülésnek meg is van az eredménye. Sehol a világon nincs annyi jó ökölvívó, mint a Szovjetunióban. A szovjet bajnokság felér egy Európa-bajnoksággal. A nálunk is jól ismert V. Jengibarján, olimpiai bajnok elmondotta, hogy ő mindig a hazai bajnokságtól félt a legjobban. Számára az EB mindig kisebb versenyt jelentett, mint a szovjet bajnokság.

A többiekről

Megszoktuk, hogy az EB-k mezőnyéből egy-két lengyel, olasz, angol versenyző az átlag fölé emelkedik és közülük egyesek biztos várományosai a bajnoki címnek. Most ezt hiába kerestük.

A lengyeleknél még mindig az „öreg" Pietrzikowski a legjobb ökölvívó. Papp László régi ellenfele tudásban még mindig felette áll társainak. Adamszki erőnléti állapota igen hiányos volt. Kulejt inkább vasszorgalma, mintsem tehetsége juttatta az aranyéremhez. A lengyel ökölvívás — ha nehezen is tudja Kukiert, Pazdziort, Drogoszt, Walaseket pótolni — ma is magas fokon áll és a Szovjetunió mögött az olaszokkal együtt az európai ökölvívás legelső vonalába tartozik.

Az olaszok sem „csillagokkal", hanem „csak" jó ökölvívókkal jöttek Moszkvába. A jellegzetes olasz ökölvívás sajátos alakjait most is megtalálhattuk. Tudásuk nem éri el a közelmúlt két nagyságának (Benvenuti, Piccoli) színvonalát, de Vacca, Girgenti, Bertini, Cane stb. mind jó versenyzők, harcias ökölvívók. Az olaszokat mellesleg még a szerencse is elkerülte Moszkvában. Legnagyobb reménységük, Vacca súlyos taktikai hibát vétett, a nehézsúlyú Cane pedig tévedés következtében nem került a döntőbe.

Mind a lengyel, mind az olasz ökölvívók munkájában a sajátos „hazai küzdőmotívumok" uralkodnak. Véleményem szerint a szovjet versenyzők öklözése azért is fejlettebb az övékénél, mert az egyéni adottságokra jobban építenek a szorítómunkában.

Az angol ökölvívás történetében igencsak egyedülálló eset, hogy tíz versenyzőjük közül csupán egy jutott túl az első fordulón. Hiába, ez a lehetőség fennáll, ha valamely ország csak átlag ökölvívókkal tud bajnokságban elindulni. A mostani angol versenyzők mind jólképzett ökölvívók voltak, de nem voltak köztük Nicholz, Gargano, Taylor és mások, akik az utóbbi idők Európa-bajnokságainak „csillagai" voltak.

A közvetlen élvonal mögött nagy a tömörülés. Románia, Jugoszlávia, Csehszlovákia, az NSZK, az NDK

és a mi versenyzőink

közel azonos teljesítményt nyújtottak. Eredménybeli eltolódás szinte csak a bírói felfogás különbözőségéből fakadt. Románia versenyzői fejlődtek a múlthoz képest a legtöbbet, bár a „lépés is jól jött ki nekik". Öt román versenyző állt a dobogóra! Az NDK és Jugoszlávia versenyzői balszerencsések voltak, közülük többen is a pontozóbírák áldozatai lettek.

A másodvonalat képező országok szakvezetői valószínűleg mindent elkövetnek, hogy hazájuk ökölvívásának színvonalát tovább emeljék, hogy jobban megközelíthessék a legelső vonalat. Nekünk is ez most a feladatunk!

Felzárkózhatunk az élvonalhoz

Kajdi János teljesítményéből és a többi versenyzőnk helytállásából azt a valós következtetést vonhatjuk le, ha megteremtjük a továbbfejlődés feltételeit, záros időn belül elérhetjük a Szovjetunió mögötti színvonalat, amelyet ma a lengyelek és az olaszok képviselnek.

Ezt a kijelentést már többször megtettük, de lényeges fejlődés nem állott be. Ennek oka, hogy szűklátóan mindig egy-egy részlet szakmai tennivalóival akartuk előbbre vinni az ökölvívást. Volt idő, amikor a támadószellem megteremtésében, máskor az ütőerő növelésében stb. láttuk a felfelé ívelés alapfeltételét. Ezek a szakmai kérdések lényegesek voltak, de megoldásuk nem jelenthette a magyar ökölvívás általános problémájának — a továbbfejlődésnek — gyökeres megoldását.

A Moszkvában tapasztaltak, láttottak, hallottak alapján a sokrétű feladatkör főbb pontjait az alábbiakban látom:

1. Az utánpótlás szervezett biztosítása

Az elképzelések megvalósításához elsősorban versenyzői „anyag" kell. Éppen ezért az ökölvívás iránti érdeklődést — ami különben nem nehéz feladat — már korán fel kell kelteni a fiatalságban. Még ma is sok az olyan terület hazánkban, ahol nincs számottevő ökölvívóélet.

A sportiskolai hálózat nap nap után bővül és ezáltal a magyar sport utánpótlásának életerős bázisa teremtődik meg. A sportiskolákban létre kell hozni az ökölvívó szakosztályokat is. Ezzel párhuzamosan azt is el kell érni, hogy a Testnevelési Főiskoláról ökölvívásban is szakképzett tanárok kerüljenek ki.

2. Magasabb szintű edzői munka

Az ökölvívás legkényesebb részének, a versenyzők felkészítésének az ügye az edzők kezében van. Ezért kötelességünk munkánkat tökéletesíteni. Az edzői munka továbbfejlesztésének területei: a szakismeretek bővítése, a módszeres eljárások állandó tökéletesítése, az edzésrendszerbeli kérdésekben való tájékozódás.

A szakmai ismeretek bővítése területén óriási feladatok hárulnak az edzők testületére. Tisztázni kell az ökölvívás mozgásformáit, hogy azok megfeleljenek a korszerű ökölvívás igényeinek. Elemezni kell az ökölvívást taktikai vonatkozásban. Ez remélhetőleg hozzájárul a szélsőséges nézetek megszüntetéséhez.

Az ökölvívásban az oktatásnak értékes hagyományai vannak. Van azonban a módszeres eljárások vonalán két lényeges dolog, amelynél sok hibát követünk el. Az egyik, hogy oktatói-nevelői munkánk alkalmával gyakran nem alkalmazzuk a fokozatosság elvét. Ezt a hibát a mozgások tanításánál, beidegzésénél, sőt még a versenyeztetésnél is elkövetjük. A másik komoly hiányosság az alkalmazó készség kialakításánál észlelhető. Ökölvívásban a megismert mozgáselemeket még külön meg kell tanulni alkalmazni is. Erre valók a kesztyűzés könnyített formái: az ütés-védés gyakorlatok, a feltételhez kötött, és a gyakorló kesztyűzés. Sajnos sok edző elfeledkezik a fokozatosságról, csak kemény kesztyűzést ismer, ami viszont ebben az esetben egyedül nem elégséges.

3. A fizikai képességek fejlesztését egész éven át műsoron kell tartani

A korszerű, folyamatos ökölvívás tökéletes fizikai felkészültséget követel. Ez az állapot csak az alapvető képességek harmónikus fejlesztésével érhető el. Különösen az erő fejlesztésének helyes módját kell kidolgoznunk. Fokozott mérvű egyéni képzést kell biztosítani a kiemelkedő képességű versenyzők számára.

Az ökölvívásban a munkát nem szabad általánosítani, „kaptafa" módszerrel végezni. A kiemelkedő képességű versenyzőkkel — szakosztályi szinten is — többet és alaposabban kell foglalkozni, mint az átlaggal. Csak így lehet nemzetközi szinten is kiemelkedő tudású versenyzőket nevelni.

4. Javítani kell az edzéskörülményeket országszerte

A magasfokú képzéshez jó tárgyi feltételek is kellenek. Nálunk is el kell érni, hogy az ökölvívó edzőtermekben jó minőségű és elegendő sportszerek legyenek.

5. Módosítani kell versenyrendszerünket

A versenyrendszer kialakításában elsősorban azt kell szem előtt tartani, hogy az ökölvívás egyéni sportág. Éppen ezért a versenyek nagyobb részét az egyéni versenyeknek kell adniok. A csapatmérkőzések elsősorban a szakosztályi élet szempontjából jelentősek.

Magasabb szinten már nem elég csak a mérkőzések számának a megtervezése — pl. 25 mérkőzés egy évre —, gondolni kell a versenyek erősségére is. A fejlődéshez ugyanis nem elég csak a mérkőzés, hanem annak megfelelő terhelést is kell adnia a versenyző számára. Éppen ezért, ha egy élvonalbeli versenyző egész évi mérkőzéseit tervezzük, gondoskodni kell arról, hogy a kb. évi 25 mérkőzésből legalább 12—15 teljes megterhelésű legyen.

Komoly gondot jelentenek az ifjúsági korból kiöregedett, az ún. „junior" versenyzők. A felnőtt korba való átmenetet nagyban segítené a kellő számú junior verseny.

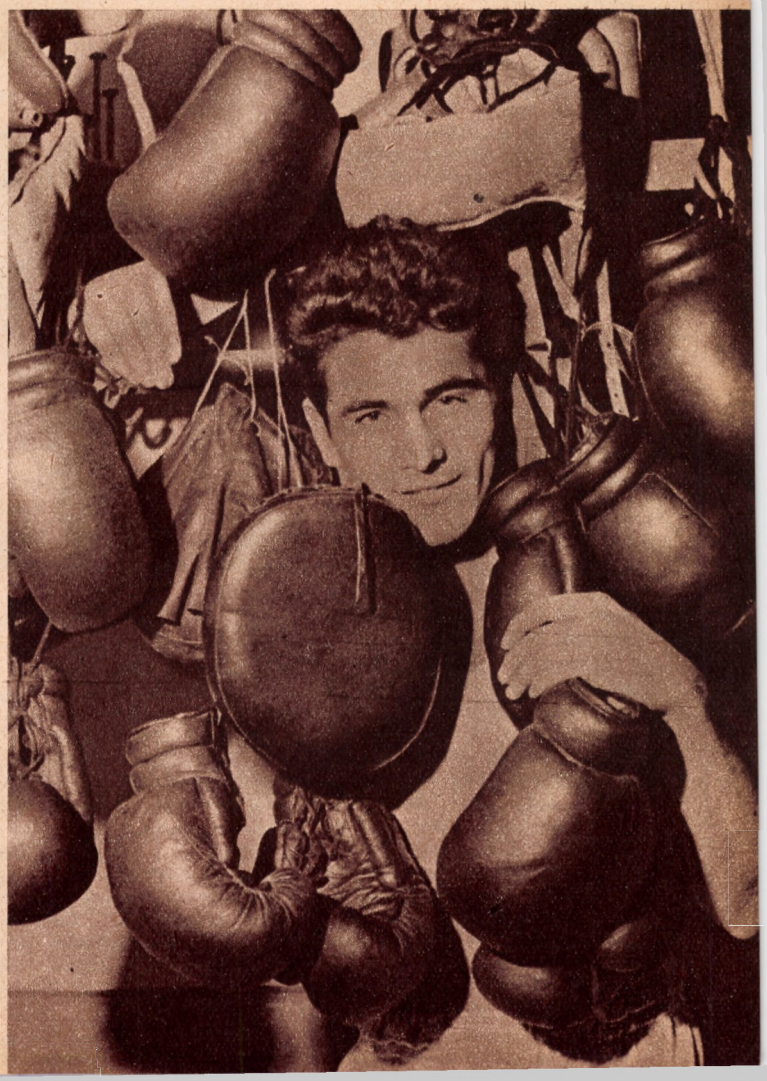
A versenyrendszerünk átdolgozásában tehát az egyéni és a csapatmérkőzések helyes aránya, a fiatalok-felnőttek sajátos igényére, valamint az élvonalat jelentő versenyzők szükséges megterhelésére kell elsősorban gondolni.

6. A sportszerű szemlélet kialakítása

A végére hagytam talán a legfontosabb tennivalót, amely az összes tevékenység előfeltételét jelenti: a sportszerű szemlélet kialakítását. Jelen esetben a fogalom alatt az új iránti érdeklődést, a tanulásvágyat, a bátor kezdeményezést és az ökölvívásért dolgozók összefogását értem. Csak így képzelhető el az a fejlődés, amely idővel az előttünk levő országokhoz való felzárkózáshoz vezet.

Énekes Árpád

Kajdi László újdonsült Európa-bajnokunk kesztyűk között



TIZ NEHÉZ PERC története

Varga János azt mondta a döntő előtt, hogy vagy győz, vagy pedig meghal a szőnyegen...

Mi, akik körülötte álltunk, nem találtunk ebben semmi kivetnivalót. Tudtuk, hogy nem gondol rosszra, meg nem engedett sportszerűtlenségre. Láttuk, mint szenvedi végig ő is a sérült, de azért hősiesen helytálló Polyák küzdelmét, s természetesnek vettük, hogy tele van a szíve nagy-nagy akarással.

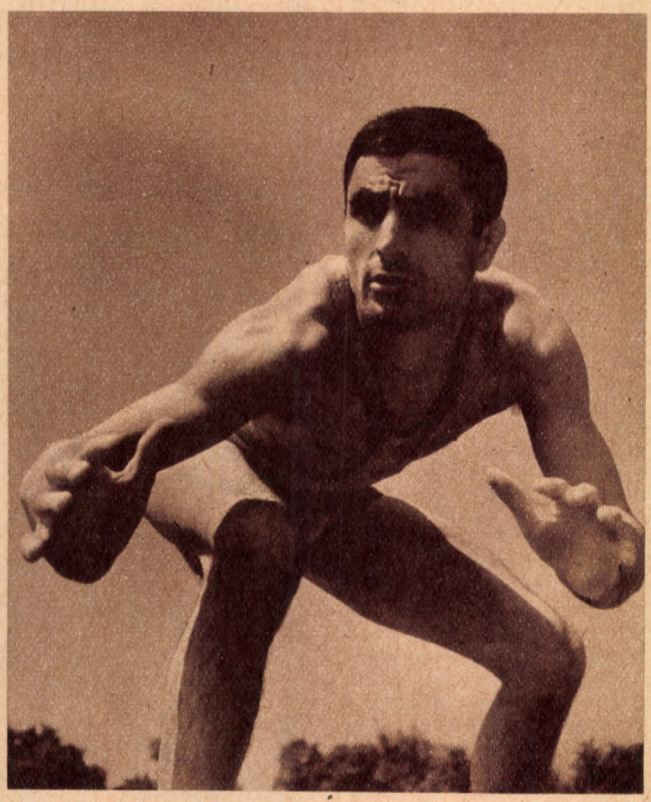
Becsültük, hogy a világbajnokság végküzdelmének izzó forgatagában sem roppan össze, sőt meg meri mondani, hogy nagy tettre készül. Szilvásy Miklós, a veterán harcos, a csapat edzője átölelte a vállát, s elvitte melegíteni, a követendő taktikát megbeszélni. Mi meg néztük tovább a szőnyegeken gyúró párokat, vezettük a tabellát, osztottunk, szoroztunk, hogy kiszámítsuk, kinek milyen lehetőségei vannak még a helyre kerüléshez.

Az utolsó versenynap délelőttje volt. A hälsingborgi sportemberek büszkesége, a csodálatosan szép és korszerűen felszerelt sportcsarnok nézőtere bizony üresen tátongott. Estére hirdették a kötöttfogású világbajnokság döntői, s csak kevesen sejtették meg, hogy néhány súlycsoportban már délelőtt eldőlnek a nagy kérdések.

Egy kicsit már mindenki beleszédült a két és fél napja folyó állandó birkózásba, csak a FILA tekintélyes vezetői ügyeltek árgusszemekkel mindenre.

A magyar csapat a terem színpadszerű részén emelt szükséglelátón ült egy csomóba bújva, s emlékszem, Gurics éppen arról beszélt, hogy ilyen nagy versenyen talán még soha sem vett részt, amikor a hangszóró a porondra szólította Vargát és a szovjet Karavajevot.

A középső szőnyeget, a „főhelyet" jelölték ki számukra. Először Varga jelent meg a színen, s már a melegítőjét is levetette, mire Karavajev a szovjet vezetők gyűrűjében megjelent. A volt világbajnok az előző este összefejelt a román Cerneával, felrepedt a homlokán a bőr. Akkor az erős vérzés miatt majdnem leléptették, s most keskeny fehér turbán volt a fején, feszesen meghúzva, nehogy lecsússzon, s újra problémákat okozzon a másfél centiméter repedés.



Három óra öt perckor hangzott el a sípszó, s előrelendült a két birkózó...

Varga rohamozott, úgy járt a keze, mint a motolla. A taktikai utasítás szerint igyekezett elkerülni az összekapaszkodást az erős szovjet fiúval. Helyette inkább mozgatta, rángatta ellenfelét, megpróbálta egyensúly-zavarba hozni, kimozdítani félelmetesen stabil helyzetéből. Karavajev azonban nemhiába verekedett végig olyan sok nagy csatát. Átlátott a szitán. Mint a többi szovjet birkózó, ő is nagyszerűen felkészült erre a VB-re, amely első nagy vizsgája volt az új szabályoknak. Már az első nap bebizonyította, hogy ők tudtak legjobban alkalmazkodni az új szabályok adta megváltozott körülményekhez. Általában bátor, rohamozó küzdőmóddal törtek a céljuk felé, de a sokoldalúságukból eredően tudtak alkalmazkodni az ellenfél akcióihoz is.

Karavajev előző mérkőzésein állandóan támadott, valósággal felőrölte ellenfele ellenállását. Most, mivel Varga indult rohamra, macskakönnyedséggel igyekezett kitérni, észrevétlenül változtatta a távolságot, s leste a Nagy Alkalmat.

Az első perc után Szilvásy már be is szólt:

— Vigyázz, rá ne szaladj... — az utasítás vége azonban már egy rémült kiáltás. Varga karja Karavajev két kezében feszül, a szovjet fiú teste villámként vágódik a földre, maga után rántva ellenfelét.

A bírók lapoznak az előttük álló nagy papírtáblán: egy pont Karavajevnak.

Most már Karavajev az ellenállhatatlan. Átkarolja Varga derekát és megindítja a pörgetést.

— Ne engedd! Gyere ki! — a magyar fiúk már a szőnyeg szélén térdepelnek, s az átélt izgalomtól szinte kidagadnak homlokukon az erek.

Varga kétségbeesetten vergődik, de a szovjet híres a szőnyegmunkájáról. Mint egy daru, lassan, kérlelhetetlen biztonsággal emeli fel a levegőbe ellenfelét. Félúton Varga még egy erőfeszítést tesz, a holtponton megállítja a mozgást. A derekára fonódó kezek szorítása azonban nem enged, Varga arca eltorzul az erőlködéstől, aztán egy kiáltás, s a pörgetés már tovább ellenállás nélkül sikerül. 0 : 3.

És Varga arca falfehér, nehezen veszi a levegőt. A magyar tábor egy álmot temet. Karavajevnek beszólnak a másik oldalról. Magabiztosan bólint vissza. Hát igen, ez a három pont már elég egy világbajnoki aranyéremhez. Felállítják őket.

Varga tántorog. Valami nem stimmel ott a szőnyegen. Karavajev azonban szerencsére elégedett, s nem veszi észre, vagy nem érdekli már az újabb lehetőség. A bíró mindkét versenyzőt meginti. 1 : 4.

...És folyik tovább az idegekre menő tapogatódzás, lépegetés. Most! Karavajev egy pillanatra kibillen, Varga mint a tigris robban mellé, lerántja a földre, 2 : 4.

A szőnyegen birkóznak tovább, s most Vargának sikerül, ami Karavajevnak az előbb: átfordítja a szovjet fiút. 4 : 4.

Újra állás. Hol van már Karavajev biztonsága, nyugalma? Rémülten rohamoz, fut az eltűnő „arany" után. Kétségbeesése azonban most már Vargának kedvez. Mintha mögötte állna az évtizedes tapasztalat: ravaszul törbecsalja a szovjet versenyzőt, ismét a földön vannak, s Varga most már, ahogy a szőnyegre huppannak, habozás nélkül „bevágja" a pörgetést. 6 : 4!

A szovjet edző eltakarja az arcát.

Gong után Varga a bírára támaszkodva várja az eredményhirdetést és utána az örömmámorban szőnyegre futó Guricsék karjaiba omlik.

Az orvos pillanatok alatt megállapítja: Karavajev első pörgetésénél két bordája egymásra csúszott...

Borbély Pál

MÁSODIKAK VAGYUNK — HÁNYADIKAK LESZÜNK?

A KAJAK-KENU VILÁG- ÉS EURÓPABAJNOKSÁGOKRÓL



A Mészáros—Szente kajak kettős

Nagy családás érte a világ legjobb kajakos-kenus versenyzőit a múlt évben. A 6. világbajnoki verseny megrendezésével megbízott nyugatnémet szövetség nem tudta biztosítani valamennyi nevező ország képviselőinek beutazását, ezért a nemzetközi szövetség (ICF) visszavonta a verseny kiírását. Ez igen fájdalmasan érintette az érdekelt versenyzőket, hiszen e sportág világbajnokságát négy évenként rendezik meg. Éppen ezért nagy örömet keltett, hogy az ICF az 1963. augusztus 23. és 25. között Jajce-ban (Jugoszlávia) sorrakerülő *Európa-bajnokságot egyben világbajnoki versenynek is* nyilvánította.

A sportág nemzetközi élete az első világháború után kezdett kibontakozni. Nagy segítséget nyújtott ehhez a kajakosok-kenusok első nemzetközi szervezetének *(Internationale Repräsentantenschaft des Kanusports, IRK)* tevékeny szervező és hírverő munkája. Az IRK írta ki a kajak-kenusport *első Európa-bajnoki versenyét* 1933-ban. Ezt már a következő évben követte kontinensünk második bajnoksága. 1938-ban sor került *az első világbajnokságra* is.

A világháború után a német vezetés alatt álló IRK-t megszüntették és 1946-ban megalakították a sportág jelenlegi nemzetközi szövetségét */International Canoe Federation. ICF/.* Az ICF 1948-ban folytatta a világbajnoki versenysorozatot, amelyet 1950-től négyévenként, az olimpiai játékok közötti páros években írnak ki. A 3. Európa-bajnokságot azonban csak 23 évi szünet után, 1957-ben rendezték meg. Azóta kétévenként, minden páratlan évben találkoznak kontinensünk legjobb kajakosai és kenusai.

Az eddigi 5-5 világ- és Európa-bajnoki verseny nemzetenkénti győzelmi rangsorát táblázatunk mutatja.

Az immár éppen három évtizedes versenysorozaton tehát összesen 124 bajnoki cím talált gazdára. Hogy a táblázat adatai még beszédesebbek legyenek, az egyes kategóriákban elért győzelmeket külön hasáb mutatja. A kategóriák: kajak (K), kanu (C), összerakható kajak (F) és női kajak (N). Az F kategóriában csak 1946 előtt rendeztek versenyeket. Az Ö rövidítés a világ-, illetve Európa-bajnokságokon elért győzelmek összegét jelzi.

A táblázat a figyelmes szemlélőnek az egyszerű rangsornál jóval többet mond. Kiolvasható belőle az is, hogy az egyes országok mennyire kiegyensúlyozottak e sportág egyes ágaiban. Arra is választ adnak a fentiek, hogy a sportág őshazája, Kanada, továbbá az Egyesült Államok az eddigi világbajnoki versenyeken nem játszott jelentős szerepet. Mivel a világbajnokságon is mindig európai győzelmek születtek, joggal tekinthetjük az Európa-bajnoki sikereket azokkal egyenrangúnak. Ezért összegeztük táblázatunk utolsó hasábjában a világ- és Európa-bajnoki győzelmek számát és annak alapján állapítottuk meg a nemzetek sorrendjét.

A világ- és Európa-bajnoki versenyek során számos kiváló versenyző nevét ismerte meg a sportvilág. A *férfi kajakosok* mezőnyében kiemelkedik a svéd „kajakkirály", Gert *Fredriksson* teljesítménye, aki 7 világbajnoki aranyérmet nyert! Honfitársai közül Karl *Widmark*, Lars *Glassér*, Lennart *Klingström* és Ingemar *Hedberg* is többször szerepelt sikeresen a világbajnokságon. A németek legjobbja Friedrich *Briel* volt. Mellettük a finn Thorvald *Strömberg*, a szovjet Valentyin *Naumov* és a lengyel Stefan *Kaplaniak* neve is közismert. A nagyszerű magyar győzelmek részesei közül *Fábián* László, *Hatlaczky* Ferenc, *Mészáros* György, *Petróczy* János, *Szente* András, *Szöllösi* Imre és *Ányi* János harcolt ki e nagy versenyeken kettő, sőt több aranyérmet. — A *női kajakosok* közül a szovjet versenyzőnők sorozatos sikerekkel büszkélkedhetnek. Többszörös bajnokságuk révén Jelizaveta *Kiszlova*, Nyina *Gruzinceva* és Antonyine *Szeregyina* nevét és tudását alaposan megismerte e sportág nemzetközi társadalma. Rajtuk kívül csak a finn Sylvi *Sapmo* tudott két világbajnoki aranyérmet nyerni. A magyar női kajakozók egyetlen világbajnoki győzelmét 1954-ben a *Bánfalvi* Klára, *Pintér* Hilda kettős aratta. — A *kenusok* között a csehszlovák Jan *Brzák* partnereivel — kettes hajóban — 3 világ- és 2 Európa-bajnoki aranyérmet nyert sportpályafutása során. Együlésesben *Parti* János áll a győzelmi ranglista élén 1 világ- és 3 Európa-bajnoki címmel. Mellettük a régiek közül a csehszlovák Bohumil *Kudrna*, 1948 óta pedig a román Simion *Ismailciuc*, a szovjet Gennagyij *Buharin* és Alekszandr *Szilajev* evezett többször is győztes kenuban. A magyar kenus sikerek közül még *Novák* Gábor 1957-ben elért Európa-bajnoki diadalát említjük meg.

Úgy véljük, a magyar sporttársadalom nagy érdeklődéssel tekint legjobb kajakosaink és kenusaink jajcei szereplése elé. Adva van a lehetőség, hogy a múlt évi világbajnokság elmaradása miatti csalódásért kárpótolják magukat és — a szurkolótábort is. Reméljük, hogy e sportágban évek óta folyó tervszerű és kemény előkészületi munka Jugoszláviában is megtermi alapos kiérdemelt gyümölcsét.

Antal Zoltán

Országok	Világbajnokság					Európa bajnokság					Összes
	K	C	F	N	Ö	K	C	F	N	Ö	
1. Németország	2	2	—	—	4	5	1	2	2	10	14
1. Német Demokratikus Köztársaság	—	—	—	—	—	2	—	—	—	2	2
1. Német Szövetségi Köztársaság	5	—	—	—	5	7	—	—	—	7	12
											28
2. Magyarország	4	2	—	1	7	9	5	—	—	14	21
3. Svédország	17	—	2	—	19	1	—	—	—	1	20
4. Szovjetunió	—	3	—	2	5	5	4	—	6	15	20
5. Csehszlovákia	—	5	—	1	6	—	4	—	—	4	10
6. Románia	—	1	—	—	1	2	3	—	—	5	6
7. Finnország	3	—	—	2	5	—	—	—	—	—	5
8. Ausztria	1	1	—	—	2	—	—	2	—	2	4
9. Dánia	1	—	—	2	3	1	—	—	—	1	4
10. Lengyelország	2	—	—	—	2	1	—	—	—	1	3
11. Belgium	1	—	—	—	1	—	—	—	—	—	1
12. Franciaország	—	1	—	—	1	—	—	—	—	—	1
13. Saar-vidék	—	—	—	1	1	—	—	—	—	—	1
Összesen	36	15	2	9	62	33	17	4	8	62	124

VERSENYNAPTÁR

1963 AUGUSZTUS

Az Universiade versenyein Porto Alegrében (Brazília), atlétikában, teniszben, tornában, úszásban, vívásban és vízilabdában képviseltetjük magunkat .. .. 29.—IX. 9.

ASZTALITENISZ

Országos vidéki DK rendszerű verseny, Kecskemét .. 15—20.
Fejér—Hajdú m. válogatott találkozó, Dunaújváros .. .. 18.
Velence-tavi bajnokság, Gárdony .. .. 20.
Balaton-bajnokság, Balatonföldvár .. .. 24—25.

ATLÉTIKA

Megyék közötti Béke Kupa II. fordulója, kij. hely .. .. 4.
A BVSC országos vasutas versenye, Budapest .. .. .. 4.
A Bp. Vörös Meteor I. osztályú versenye, Budapest .. 4.
Finnország—Magyarország válogatott viadal, Helsinki .. 8—9.
A HM országos pályabajnoksága, Szeged .. .. 10—11.
Svédország—Magyarország válogatott viadal, Svédország 13—14.
Sportiskolák országos versenye (OSN) Budapest .. .. 17—19.
Nemzetközi meghívásos verseny (OSN) Budapest .. .. 18—19.
Országos 20 km-es gyalogló bajnokság, Budapest .. .. 18.
A Diósgyőri VTK országos I. osztályú versenye, Diósgyőr 25.

CSELGÁNCS

Meghívásos felnőtt egyéni verseny, Miskolc .. .. 3—4.
Alföldi kupa, Hódmezővásárhely .. .. 18—19.
Vidék 1963. évi kategória bajnoksága, Tatabánya .. .. 10—11.
Budapest 1963. évi kategória bajnoksága, Budapest .. .. 10—11.
Alkotmány Kupa verseny, Budapest .. .. 20.
Meghívásos serdülő egyéni verseny, Budapest .. .. .. 20.
Országos meghívásos felnőtt és ifjúsági verseny, Dorog 24—25.
Országos felnőtt kategória bajnokság, Budapest .. .. 24—25.

EVEZÉS

Országos ifjúsági bajnokság, Csepel .. .. 2—4.
Vidék 1963. évi felnőtt bajnoksága, Mohács .. .. 9—11.
Férfi Európa-bajnokság, Koppenhága .. .. 15—18.
Duna Kupa a BTST rendezésében, kiírás szerint .. .. 25.

ÚJÁSZAT

Nemzetközi verseny, Tata .. .. 15—22.
Hírös város versenye, Kecskemét .. .. 20.
Alkotmány ünnepi verseny, Budapest .. .. 20.
Balaton-bajnokság, Balatonföldvár .. .. 24—25.

KAJAK—KENU

Országos minősítő verseny, Szeged .. .. 4.
Országos minősítő verseny, Mályi .. .. 4.
A VTSK országos felnőtt versenye, Budapest .. .. .. 3—4.
Országos I., II., III. osztályú felnőtt verseny, Dunaújváros .. .. 10—11.
Az Előre SE országos ifjúsági versenye, Budapest .. .. 17—18.
Országos minősítő verseny, Dunaújváros .. .. 19—20.
5 város II—III. osztályú minősítő versenye, Szolnok .. 19—20.
Országos I—II—III. osztályú felnőtt, ifjúsági és serdülő verseny, Tata .. .. 20.
Világ- és Európa-bajnokság, Jajce (Jugoszlávia) .. .. .. 23—25.
Országos ifjúsági és serdülő bajnokság, Budapest .. 31.—IX. 1.

KERÉKPÁR

1963. évi pálya és országúti világbajnokság, Belgium .. 1—10.
Tiszántúli körverseny, kijelölt helyen .. .. 2—4.
Pataki országúti emlékverseny, Budapest .. .. 2—4.
Országos felnőtt pályabajnokság, Budapest .. .. 3—10.
Nemzetközi háztömbkörüli verseny (OSN), Csepel .. .. 11.
Nemzetközi pályaverseny (OSN), Budapest .. .. 12—13.
Országos 100 km-es felnőtt és ifjúsági csapatbajnokság, Budapest .. .. 18.
Vidéki salakpálya bajnokság, Győr .. .. 24—25.
Körpályás országúti verseny, Fonyód .. .. 25.
Minősítő pályaverseny, Budapest .. .. 31.

KÉZILABDA

Balaton Kupa, Balatonboglár .. .. 2—5.
Békés—Pest m. válogatott mérkőzés, Békéscsaba .. .. 4.
Zala—Vas m. ifjúsági válogatott mérkőzés, Zalaegerszeg 11.
NB I., NB II. járási, megyei, városi, kerületi felnőtt és ifjúsági és serdülő bajnokságok őszi idényének mérkőzései, sorsolás szerint .. .. 11., 18., 25.
Középiskolás Kupa döntő mérkőzései (OSN), Budapest 16—17.
A Magyar Népköztársasági Kupa döntő mérkőzései (OSN), Budapest .. .. 17.
Velence-tavi bajnokság, Gárdony .. .. 25.

KOSÁRLABDA

Hat megye ifjúsági tornája, Szeged .. .. 1—12.
NB I. és alsóbb osztályú bajnoki mérkőzések, sorsolás szerint .. .. 3., 10., 18., 25.
Magyarország—Lengyelország férfi mérkőzés, Budapest 5—6.
Középiskolai Kupa döntő mérkőzései (OSN), Budapest .. 10—11.
Nemzetközi női torna, Messina (Olaszország) .. .. .. 11—18.
Alföldi kupa, Hódmezővásárhely .. .. 18—19

LABDARÚGÁS

Az 1963. évi őszi bajnokság rajtja .. .. 11.
Nemzetközi labdarúgó klub-mérkőzés (OSN), Budapest 11.
Nemzetközi labdarúgó klub-mérkőzés (OSN), Budapest 14.
Nemzetközi labdarúgó klub-mérkőzés (OSN), Budapest 19.
Az 1963. évi őszi bajnokság második fordulója .. .. .. 18.
Középiskolás Kupa döntő mérkőzései (OSN), Budapest 11. és 14.
Megyei serdülő válogatottak tornája, kijelölt helyen .. 21—31.
Az 1963. évi őszi bajnokság harmadik fordulója .. .. 25.

MOTORCSÓNAK

Sikló- és sporthajó bajnokság III. futama, Szeged .. .. 18.
Nemzetközi verseny (OSN), Budapest .. .. 20.

MOTORSPORT

Országos gyorsasági bajnokság IV. fordulója, Budapest 4.
Országos motocross bajnokság V. fordulója és nemzetközi verseny (OSN), Budapest .. .. 19.
Országos meghívásos salakpálya verseny, Debrecen .. 18.
Országos meghívásos salakpálya verseny, Szombathely 25.

ÖKÖLVÍVÁS

Balaton-bajnokság, Keszthely .. .. 2—4.
Velence-tavi bajnokság, Agárd .. .. 9—11.
Nemzetközi ökölvívó mérkőzések (OSN), Budapest .. 12—13.
Dobó István emlékverseny, Eger .. .. 19—20.
Tóth Pál emlékverseny, Békéscsaba .. .. 19—20.
Arany János emlékverseny, Nagykőrös .. .. 24—25.
Román Szövetség jubileumi versenye, Bukarest .. .. .. 25—27.
Énekes István ifjúsági emlékverseny, Budapest .. 27.—IX. 1.
Tatabánya város bajnoksága, Tatabánya .. .. 31.—IX. 1.

ÖTTUSA—HÁROMTUSA

Budapest öttusa-bajnoksága, Budapest .. .. 10—14.
Vidék öttusa bajnoksága, Győr .. .. 10—14.
Országos ifjúsági öttusa bajnokság, Budapest .. .. .. 7—11.
Országos felnőtt, ifjúsági és serdülő háromtusa csapatbajnokság, Budapest .. .. 17—18.

RÖPLABDA

Hadsereg-bajnokság, Kiskunfélegyháza .. .. 1—4.
A Magyar Népköztársasági Kupa döntői (OSN), Budapest 14.
Középiskolai Kupa döntő mérkőzései (OSN), Budapest .. 14—15.
Szegedi Szabadtéri Játékok Kupája, Szeged .. .. 19—20.
Magyar—NDK fiú—leány középiskolai válogatott mérkőzések, Magyarország .. .. 13—20.

SPORTLÖVÉSZET

Balatoni Kupa-verseny, Siófok .. .. 4.
Hadsereg-bajnokság, Budapest .. .. 7—11.
Európa-bajnokság (koronglövészet), Brno .. .. 13—23.
Európa-bajnokság (pisztolylövészet), Stockholm .. .. 13—18.
Európa-bajnokság (puskalövészet), Oslo .. .. 19—24.
Belügyminisztérium bajnoksága, Budapest .. .. 20—24.
Felnőtt és ifjúsági Budapest-bajnokság .. .. 30.—IX. 8.

TENISZ

Ifjúsági csapatbajnokság országos döntői, kijelölt helyen 1—2.
Nemzetközi egyéni verseny, Románia .. .. 1—5.
Budapest—Vidék ifjúsági válogatott mérkőzés, Budapest 4.
I—II. osztályú verseny, Budapest .. .. 3—11.
Országos ifjúsági és serdülő egyéni bajnokság, Budapest 5—9.
Miskolc város bajnoksága, Miskolc .. .. 9—11.
Udvarhelyi emlékverseny, Békéscsaba .. .. 9—11.
Savaria-verseny, Szombathely .. .. 9—11.
Nemzetközi ifjúsági bajnokság, Győr .. .. 15—20.
Balaton-bajnokság, Fűzfő .. .. 16—20.
OB II. és OB III. osztályú bajnokság mérkőzései .. .. 20—30.
Nemzetközi verseny, Lengyelország .. .. 20—30.

TERMÉSZETJÁRÁS

Szeged Kupa, kijelölt helyen .. .. 4.
Nemzetközi Balaton Kupa, Balatonfelvidék .. .. 19.
Balatoni Kupa, Balatonfelvidék .. .. 19.
Rózsa Ferenc emlékverseny, kijelölt helyen .. .. 25.

TORNA

Sportiskolák országos versenye (OSN), Budapest .. .. 14—16.
Nemzetközi egyéni verseny (OSN), Budapest .. .. .. 17—19.
Vidéki I—II—III. osztályú csapatbajnokság, Debrecen 21.—IX. 1.
U. Dózsa I. osztályú férfi versenye, Budapest .. .. .. 24.
Vasas SC I. osztályú női versenye, Budapest .. .. .. 25.
Savaria Kupa, egyéni verseny, Szombathely .. .. 25—26.

ÚSZÁS — MŰUGRÁS — VÍZILABDA

Hadsereg-bajnokság, Szolnok .. .. 3—4.
Dunakanyar Vízilabdakupa, Budapest, Vác .. .. 4—25.
Országos ifjúsági műugró bajnokság, Budapest .. .. .. 9—10.
Belügyminisztérium bajnoksága, Szolnok .. .. 10—11.
Magyarország—Olaszország úszómérkőzés, Budapest .. 10—11.
Jadran Kupa nemzetközi torna, Jugoszlávia .. .. 13—18.
Országos ifjúsági úszóbajnokság, Budapest .. .. 16—18.
Balaton át- és távúszó bajnoksága, Balatonfüred .. .. 19—20.
Magyarország—Szovjetunió úszómérkőzés, Budapest .. 24—25.
Vidéki bajnokság, Szolnok .. .. 24—25.

VITORLÁZÁS

Országos női és ifjúsági bajnokság, Balatonfüred .. .. 4—11.
III. flottaverseny, Balatonfüred .. .. 11.
Moly flottabajnokság, Siófok .. .. 18—20.
Csillaghajó Európa-bajnokság, Olaszország .. .. 21—28.
Országos felnőtt férfi bajnokság és nemzetközi verseny, Balatonfüred .. .. 25.—IX. 1.

VÍVÁS

Sportiskolák országos versenyei (OSN), Budapest .. .. 11—13.

OSN — az 1963. évi Országos Sportnapok keretében lebonyolításra kerülő események.

Az Sport és OLVASÓ

Figyelmet érdemlő javaslat

Tizennegyedik éve tanítok testnevelést olyan általános iskolában, amelynek nincs tornaterme. Tanítványaimmal együtt érzem a tanteremben megtartott téli testnevelési órák sok hátrányát.

A testnevelés eredményesebb tanítása érdekében javaslom, hogy néhány, megfelelő szabadtéri létesítménnyel rendelkező iskolában a művelődésügyi hatóságok tegyék lehetővé az óraterv kisebb módosítását. Eszerint az őszi és tavaszi hónapokban három, a téli hónapokban pedig heti egy lenne a testnevelési órák száma. Az óraterv módosítását évszakonként az alábbiak szerint javasolnám:

Ősszel:

9 hét szept. 1— kb. nov. 10-ig
heti 3 óra ... ... kb. 27 óra

Télen:

16 hét kb. nov. 10 — ápr. 1-ig
heti 1 óra ... ... kb. 16 óra

Tavasszal:

8 hét kb. ápr. 1 — június 8-ig
heti 3 óra ... ... kb. 24 óra

33 hét kb. 67 óra

Az V. osztályban, ahol a heti órák száma 29, a javaslat bevezethető úgy, hogy az őszi és tavaszi hónapokban eggyel több, télen eggyel kevesebb lesz a heti órák száma. Ebben az osztályban még az órarend évszakonkénti változtatására sincs szükség.

A VI—VII. osztályokban a legkézenfekvőbb megoldás az énekórák évszakonkénti változtatása, ha az énektanár heti óraszáma ezt lehetővé teszi. Ebben az esetben még órarend készítéssel sem jár a javaslat bevezetése, mert a változtatás az alábbiak szerint a tanév elején megtervezhető.

	Ősz és tavasz	*Tél*
Hétfő	Testnevelés	Ének
Kedd	—	—
Szerda	Testnevelés	Ének
Csütörtök	—	—
Péntek	Testnevelés	Testnevelés
Szombat	Ének	Ének

A testnevelés folyamatosságát a téli heti egy testnevelési óra és a heti sportköri foglalkozás biztosítja: ezek zöme kedvező időjárás mellett szintén a szabadban tartható meg. A javaslat bevezetése külön költséggel nem jár, hiszen az iskola heti óraszáma ezzel nem változik, csak egy-két nevelőnek lesz évszakonként több, illetve kevesebb a heti óraszáma.

Varga István
a dunakilitii általános iskola
igazgatója
testnevelési tanár

HOZZÁSZÓL, JAVASOL, KIFOGÁSOL, MEGJEGYEZ

NE TANÍTSUNK ROSSZAT!

Lapunk hasábjain — mint ismeretes — hosszabb idő óta vita folyik az úszásoktatásról. A közelmúltban egy szakbizottsági értekezletről is közöltünk ezzel kapcsolatban véleményeket, közöttük Sós István testnevelő tanárét, az MTST nevelési osztályának főelőadójáét is.

Sós István nem találta elég szabatosnak véleményének visszaadását, és ezért önálló hozzászólással is jelentkezett

Hozzászólásában egy szót sem ejt az úszásról, hanem testneveléselméleti, pedagógiai, atlétikai és labdarúgó szakkönyvekre, továbbá röplabdáról, kosárlabdáról és tornáról írt szakcikkekre hivatkozik. Arról ír, hogy a technika és módszer módosul az oktatás különböző fokozataiban, és hogy a mozgásoktatás tudományosan igazolt elveinek alkalmazása és annak mértéke egyénenként és sportáganként váltakozó lehet.

Ezen elvekre hivatkozva veszi védelmébe Sós István Rédey Rezsőnek azt az eljárását, mely tudatosan helytelen és nem gazdaságos mozdulatok oktatásából áll annak érdekében, hogy

könnyebben és hamarább taníthassa meg tanítványait egy szabálytalan úszástechnikára és a véletlenre bízza annak csiszolását.

Arról, amiről Sós István hasábokon keresztül közöl idézeteket — hogy kezdetben elnéző lehet az oktató az általa helyesnek tartott mozdulatoknak a tanítványok által történő végrehajtásánál —, a „Gyermekek úszásoktatása" című könyvben, mely 1957-ben jelent meg és amelyet hivatalosan ajánlanak az oktatásügyi hatóságok vezérfonalként az iskolai kötelező úszásoktatást vezető testnevelőknek, szinte minden gyakorlat leírása után találni utalást.

Emellett a más sportágak köréből vett idézetek aciklikus sportmozgásokra vonatkoznak, mint amilyen az úszásnál a rajt, vagy a forduló. Már pedig úszásoktatás során arról nem is esik szó, milyen legyen a szabályos és gazdaságos ciklikus mozgást végző úszó vízbeugrása és fordulója.

A szóbanforgó vitában viszont egészen másról van szó. Arról, hogy

egy iskolai úszásoktatást végző testnevelési szakfelügyelő tudatosan szabálytalan és nem gazdaságos mozdulatok végrehajtását kívánja meg az úszásoktatás során tanítványaitól és ajánlja kartársainak, hogy ezt a helytelen gyakorlatot kövessék.

Ezt a ténykedését vette védelmébe az MTST főelőadója.



Kettőjük eljárása híven tükrözi azt a ma már nyíltan elvetett álláspontot, hogy az iskolai testnevelésnek nem célja a versenysportra való felkészítés. Sajnos azonban, hogy testnevelőink zöme ha nem is nyiltan, de még mindig ezt a gyakorlatot követi — kényelemszeretetből. Pedig ma már az úszásoktatás terén folytatott kutatómunka eredményeként

vannak olyan előkészítő és rávezető gyakorlatok, melyek ugyanolyan fáradsággal rövidebb idő alatt, mint a régi, mondhatni maradi módszereket követő oktatás, megtanítják a tanulókat úszni

— éspedig a szabályos és gazdaságos technikára.

A sport és benne a versenysport ma már éppen olyan velejárója az életnek, mint az írástudás, nyelvtudás, helyismeret, kibernetika, űrrepülés. Éppen ezért, mint ahogyan nem lehet az iskolában rovásírást, latint, osztrák-magyar monarchia földrajzát, asztrológiát és Ikarus legendát tanítani csak azért, mert ez részben kényelmesebb, részben az oktató gyermekkorában azt tanulta, nem lehet ma szabálytalan és nem gazdaságos sportmozgást tanítani, mert annak beidegzése után nehezen, vagy egyáltalán nem lehet később a helyes mozdulatot megtanulni. Márpedig.

a mai világ széleskörű tudást kívánó viszonylatában egyetlen percet sem szabad elrabolni feleslegesen a gyermekektől, akiknek túlterheltségét olyan sokszor hangoztatjuk

Annak megállapítását pedig, hogy kik a szakemberek, helyesnek tartom az Akadémiai Kiadó által 1962-ben kiadott „A magyar nyelv értelmező szótára" című könyvre bízni. Ennek VI. kötetében a 38. oldalon a következő olvasható:

„Szakember az a személy, aki valamely szaknak, a tudomány valamely ágának vagy valamely szakmának alapos ismerője, kérdéseiben járatos, művelésében gyakorlott."

Ennek alapján bárki megállapíthatja, hogy a szakemberek a szabályos és gazdaságos mellúszó technika kezdettől való oktatása mellett foglaltak állást.

B. I. dr.

A „dugattyú-játék" lehetne a labdarúgás új iránya

Az ötvenes évek első felében a labdarúgó világot meglepte és felvillanyozta a látványos, eredményes, finom gépezetként működő, sokmozgásos, úgynevezett magyaros támadó játékmodor, amely változatos, szép és ötletekben gazdag volt. A régi nagyoktól tanulva, ha kisebb képességekkel és szerényebb eredményességgel is, a maiak is igyekeznek ezt a modort játszani. E játékmodor ellen azonban új fegyvereket vetettek harcba. Ilyen például a különleges feladatú emberfogás, a kulcsemberek kikapcsolása a gépezetből, a teljesen szoros, gyorsan záró, tömör védekezési módszer.

A felerősített védelmek és legyengített támadósorok miatt túlzottan védelmes, védekező lett a játék. A tömör védelmeken ritkán hatolnak át még a gyors és meredek labdákkal támadó csatárok is, hát még a lassan indító, rövid adogatással próbálkozó támadók. A védelmi falról a 16-os táján a támadások visszaverődnek. A leszűkült réseken, a masszív, kemény, sőt sokszor túl kemény védők közt a technikás, finomkodó támadók ritkán jutnak át, ritkán eredményesek. Így a játék nagy része a két 16-os közt zajlik le. Unalmas, szürke játék alakul ki, szoros, kevés gólos eredményekkel.

Szakembereink keresik, kutatják a meddő, kevés gólt hozó játék ellenszerét. Kevés eredménnyel.

TÖBB FIZIKAI ERŐT A TÁMADÁSBA!

A lassan kifejlődő szakvitában több gondolat merült fel. A leginkább figyelemre méltó gondolat a megfelelőbb fizikai felkészültségű játékosokra támaszkodó csapatépítés.

Az erőteljes, jól fejlődő, a test-testelleni harcot fizikummal bíró, jól záró, ravasz védelmek ellen erőteljes, jól fejelő s a test-testelleni harcban a versenyt erővel is felvenni tudó játékosokat kell szerepeltetni. Persze nem „birkózókat", hanem lendületből, erőteljesen játszó, az egész mérkőzésen, ha kell 90 percen át úgyszólván percenként, hullámverésszerűen támadni tudó támadókat!

A modern gépesítés gépóriásaihoz, exkavátoraihoz, óriás daruihoz hasonlóan „exkavátor-óriásdarus" támadókat kellene kiválogatni és kiképezni. Ez elsősorban a belső hármasra és a két fedezetre vonatkozik, mert úgy látszik, hogy a szélsők posztján a fürge, robbanékony, jól cselező és gyors, jó helyre okosan beadni és belőni, hirtelen a védők mögé jutni tudó kisebb termetű szélsők is helyt tudnak állani, bár a Titkos, Gyetvai szerű, futtából zsinóron húzott, bombagólokat rúgó szélsők jobban megfelelnének a vázolt elképzelésnek.

A BŰVÖS NÉGYSZÖG UTÓDA

A belső hármas és a két fedezet felváltaná a korábbi bűvös négyszög fogalmat és bűvös ötössé, trapézzá válnék. A trapéz tagjainak feladatköre azonban mind a támadás, mind a védekezés során teljesen elmosódnék. Szerepkörüket a támadás üteme, folyamata, a helyzet pillanatonként szabná meg. A támadás folyamatossága érdekében bármelyikük középcsatárrá, összekötővé, vagy fedezetté válik, ha úgy adódik a helyzet és zökkenésmentesen át kell vegye annak szerepét. Nem új dolog a helycsere, hiszen a sokmozgásos játékban most is megvan a csatárok közt. Mi azonban a két fedezetet is bevonnánk a cserébe nemcsak széltében, hanem a pálya hosszában, tehát mélységében is.

Gólt mindenkinek szabad rúgnia, aki pillanatnyilag olyan helyzetben van, hogy időben és jól megeresztett lövéssel a gólszerzés lehetőségét kihasználhatja. Mégis, természetesen, leginkább a trapéz tagjainak jutna a feladat, hogy a védelmi részekbe hatoljon és gólt lőjjön.

Ehhez a faltörőkosszerű, állandóan ostromló rohamozáshoz persze erőteljes és lendületes játékosok kellenek. Schaffer, Avar, Toldi, Charles, Nemec, Monostori, Mátrai-szerű játékosok, akik Deák-féle erősségű és Szusza-féle okosságú bombákra, Kalmár-féle fejesekre képesek. Vannak-e ilyenek? Kinevelhetők-e ilyenek? Szerintünk — igen!

Ha lesz az idén, a nyári átigazolások során is bekapcsolhatók ilyenek. Ennél üdvösebb ilyen adottságokat eláruló, saját nevelésű, fiatal játékosok bátrabb beépítése a csapatba. A jól megtermett, jól fejlődő, munkabíró és erős lövésű játékosokból kell állnia a „trapéz"-nak. Ezeket aztán korszerűbb edzésmódszerrel kell továbbképezni. Sokszor a már eléggé kiforrt, sőt válogatott szintű, tudású játékosok is átképezhetők a vázolt feladatkörre. Bizonyíték erre Polgár, Turay József, Mátrai Sándor esete. Ugyanez megtörténhetik ugyanis „hátulról előre" is. Megfelelő átképzéssel, jó módszerrel aztán ki lehetne alakítani 8—10 „atlétából" a megfelelő „trapéz-keretet".

Nem szabad azonban elfeledkezni arról sem, hogy az erőgépek és óriás daruk korában is igen fontos szerepük van a finommechanikai berendezéseknek és finomműszereknek is. A labdarúgás sem nélkülözheti, és nem rakhatja a második vonalba azokat a gyengébb fizikumú vagy puhább játékfelfogású játékosokat, akik technikájuk, ésszerű játékuk folytán igen magas színvonalat képviselnek, mint például Görőcs vagy Albert. Meg kell találni a korszerű labdarúgásban ezek legmegfelelőbb, legszerencsésebb helyét is a csapatban, — ha az a hely nem is lesz a „trapéz" valamelyik pontja.

HOGY JÁTSSZÉK A TRAPÉZ?

A trapéz játékát tehát a kellő technikai tudás, a célszerű, gyors mozgás közben végrehajtott helyezkedés mellett elsősorban a nagy lendülettel kivitelezett, s a kapu közelében a védők sűrűje miatta sokszor talán leginkább a levegőben megjátszott több-változatú támadásforma jellemezné. A megfelelő támadásformákat ki kell dolgozni.

Ez már erőfutball volna? Jórészt erőfutball! De jó technikai készséggel felfegyverzett, jó fizikumú támadók

Polgár Druml, a Fradi „nehézsúlyú" sokszoros válogatottja 1939-ben a Bocskay elleni mérkőzésen





Toldi Géza, a Ferencváros csupaszív tankja az 1940. évi osztrák—magyaron

energikus labdarúgása. Akik fel tudják venni a fizikai harcot is a szilárd védelmi falakkal és akiknek nem okoz problémát, hogy 25—35—40 méteres passzt kell megfelelő helyre, megfelelő pontossággal eljuttatniok, s akik a magas labdák esetében sem maradnak alul a védőkkel szemben. Anélkül azonban, hogy erőpazarló birkózásba kezdenének, mert játékukat az erőteljes lendület jellemezné.

A trapéz játéka egységes és folyton támadó játék. Egységes, mert masszív kollektíva vesz részt állandó pörölyként a védelem puhításában. Folytontámadó! Mert csak a sorozatos, nemszűnő, több támadóval végrehajtott támadó futball, és nem a szórványos, vérszegény, „álhuszáros" lefutások eredményeként jöhetnek felszínre az ellenfél védelmi hibái, csak így állhatnak be a kihagyások, csak így jöhet létre a rések szétfeszítése és csak így érhető el a minél több gólhelyzet. Ebbe a játékba kapcsolódnak be elmaradhatatlan fogaskerékként a szélsők. A trapéz az állandóan előrezúduló támadások során a szélsőket teljes mértékben kihasználja.

A FELÁLLÁSI FORMA

Feltehető a kérdés, hogy ezek után a most divatos, a védők számának túlsúlyával jelentkező felállás helyett a támadók számát előtérbe helyező felállással fogunk játszani? Nem! Védekezni továbbra is okosan és jól kell. A régi 1—2—3—5 majd 1—3—2—2—3, továbbá az 1—3—3—4, valamint az 1—4—2—4 felállásoktól eltérően — az egész csapat támad és az egész csapat védekezik meghatározás szerint — felállásuk alapján két részre bonthatnánk a csapatot. Támadás esetében 1—3—7, védekezéskor pedig 1—8—2 lehetne az arány. Az ellenfél, a helyzet, a csapat tagjainak erőnléte és képességei szerint ez mérkőzésenként és talán mérkőzések alatt is változhatnék. Igen fontos ehhez a játékosok intelligenciája.

A „DUGATTYÚ"

Ám a trapéz nemcsak a szélsőket használja ki. Megköveteli a védelmi vonaltól, hogy a leggyorsabb támadásindítással egyidőben célszerű, előre történő rámozgással és helyezkedéssel a védelem is induljon előre, nyomuljon utána, mert különben az elfutott támadás mögött a pálya igen fontos részét átengedték. A támadás nyomában, de nem egyvonalban felnyomuló védelem viszont megköveteli a trapéztól, hogy ellentámadás indulásakor leggyorsabban és egész mélyen siessen segítségére, nehogy az ellenfél ellentámadása során létszámbeli fölénybe jusson a veszélyes zónában. Így az egész csapat mozgása a dugattyú ide-oda való mozgásához fog hasonlítani, amit „dugattyú" modornak is nevezhetnénk. Ez bizony lényegesen elüt attól a helyezkedési módtól, amely a védekező játékmodorban igen gyakori kép, ahol a fedezetek, sőt a hátravont csatár (néh csatárok!) lemaradnak a támadóktól, külön személy őrizetet kapva a fél pályáról szemlélik társaik küzdelmét. Ahelyett, hogy erejükkel, ötleteikkel, akarásukkal a kapu bevételére törekednének.

A trapéz célszerű, gyors, rámozgó visszavonulásával szerveződnék meg a csapat biztonságos védekezési rendje.

A VÉDELEM JÁTÉKA

A dugattyúszerű csapatmozgás a hátvédsortól különleges helyezkedési módot követel meg. A védelem most sem egy vonalban mozog, hanem a védőket a könnyelműségre szoktató lestaktika kizárásával, helyezkedik.

Ennek a csapatmozgásnak következtében az egész pályán hosszában fel-le hullámzó, váltakozó és látványos, valamint kényszerűen gyors játék alakulhat ki, amelyben a két szélső csatár, és a két oldal-hátvéd volna szükségszerűen a leggyorsabb ember. Amelyik játékos erre a dugattyú-játékra 90 percen keresztül nem képes, az számba sem jöhet a jövő csapatában és amely csapat ezt a modort nem tudja átvenni, az előbb-utóbb alul marad. A mi fiainkból kinevelhetők atléta-labdarúgók, akik az új játékot alkalmazva, majd más futballt fognak játszani, mint a mostaniak. Tisztelet azon keveseknek, akik e játék-elgondolásra már tudatosan vagy ösztönösen hajlanak s a csapatban rejlő lehetőségek használatával valamennyire már csinálják is. A mai támadók túlzottan röviden, lassan játszó, oldalt és hátra tologató játékosok, akiknek huzamosabb iramra, egész mérkőzésen át tartó „hajtásra" kevés az erejük. Emellett technikai fogyatékosságaik is vannak.

A szakemberek feladata, hogy a különböző helyről felvetett gondolatokat kidolgozzák és azokból egyet-mást elhagyva vagy hozzáadva, újirányú játékformát dolgozzanak ki és vezessenek be a csapatoknál.

Varga László
Budapest XII. Városmajor u. 26/d.

John Charles, a walesi óriás harcban Grosiccsal. Ő verte ki a magyar csapatot az 1958. évi svédországi VB-ből



A kétoldalasság javítása labdajátékokban

Nemcsak a sportokra való felkészítésben, hanem a mindenoldalú testnevelésben is állandóan visszatérő cél a kétoldalassá képzés.

Mi a kétoldalasság?

A kétoldalasság olyan képesség, amelynek birtokában az ember azonos értékű ösztönös és tudatos cselekvés végrehajtására képes mindkét irányba. A kétoldalasságot eszerint az általános ügyesség alaptényezőjének tekinthetjük, s mint ilyen, rendkívül nagy a jelentősége minden testnevelési vagy sporttevékenységben.

Nélkülözhetetlen a kétoldalasság a birkózásban, ökölvívásban, tornában, cselgáncsban, műkorcsolyázásban, síelésben és a labdajátékok közül a röplabdázásban.

Hasznos — sőt bizonyos korlátok között szükséges — a küzdő csapatsportjátékokban: a kézilabda, kosárlabda, labdarúgó, vízipóló, jégkorong, gyeplabda sportban.

Nem jelentkezik konkrét formában a kétoldalasság előnye a vívásban, teniszben, asztaliteniszben, lövészetben, tekézésben, íjjászatban s az atlétika legtöbb ágában.

A kétoldalasság és a labdajátékok

A labdajátékokban, a kétoldalasság fontossága felől megoszlanak a vélemények. Vannak, akik egyáltalán nem tartják szükségesnek a kifejlesztését, s vannak olyanok, akik azonos szintre akarják emelni az ügyes és az ügyetlen végtag hasznosságát.

Az első elmélet szerint a játék kényszerhatása úgyis felügyeséti az ügyetlen végtagot annyira, amennyire a játék folyamán szükséges. Szerintük a rendkívüli adottságokkal rendelkező játékos végre tudja hajtani elképzelését még akkor is, ha ellenfele előre tudja a cselekvés irányát. Az ellenfél becsapását éppen azzal éri el, hogy ura a lehetetlennek látszó testhelyzetnek is.

A második vélemény abból indul ki, hogy a korszerű játék igen magas követelményei között első helyen szerepel a kétoldalasság, a bevezetőben definiált értelemben.

A helyes felfogás az, amely szerint minden játék sajátosságának megfelelő „plafont" kell megállapítani, olyant, amelynek elérését általánosan meg tudjuk oldani.

Mi a technika?

A labdajátékokra vonatkoztatott kétoldalasság azt jelenti, hogy a játékos mindkét irányba azonos eredményességgel tudja alkalmazni sportágának mozgásanyagát. A technika fogalmát ezek szerint ki kell bővítenünk: a technikát ma a játékos minden irányú cselekvése előfeltételének tekintjük mint támadásban, mind védekezésben.

A technikai felkészültség befolyásolja a játékos védő és támadó helyezkedését, az határozza meg a játékos értékét a helyzetek kidolgozásában, a támadás építésében, a védő feladatok megszervezésében. A kétoldalasságra való nevelésben elért sikereink eszerint egyenes arányban fognak jelentkezni a helyzetfelismerés, a taktikai érzék, az irányító készség egyidejű fejlődésével, szélesedésével. Ma már elfogadott az a felfogás, amely szerint a játékos technikai felkészültségének értékét nem a labdával végzett bravúrjai adják meg, hanem az, hogy ebből mit és milyen eredménnyel tud a játék közben alkalmazni. Helyesebben mondva: technikájával milyen irányba tudja befolyásolni a csapat játékát.

A kétoldalassá fejlesztés irányai

A kétoldalasság kialakítására vonatkozó erőfeszítéseinket három szorosan összefüggő irányban kell kifejleszteni: általános ügyesség, általános labdaérzék fejlesztése, és a taktikai megalapozás. Az első alapfeltétele a másodiknak, az első kettő pedig a harmadiknak. Az utóbbi alapján értékeljük játékosainkat.

Mind az általános ügyesség, mind az általános labdaérzék megszerzése szükségszerűvé teszi a kétoldalasság kialakításának korai megkezdését. A tapasztalat azt mutatja, hogy a késői tanulás csupán az egyéni támadásvezetés, a közeli befejezés képességének bővülését jelenti. A kétoldalasság fejlesztését olyan eszközökkel (gyakorlatokkal) kell 10—12 éves korban megoldani, amelyek mindhárom célt azonos erővel szolgálják. Az általános ügyesség és az általános labdaérzék fejlődésével párhuzamosan kell fejlődni a helyzetfelismerésnek, a taktikai érzéknek is. Úgy gondolom, ma már nem szorul bizonyításra, hogy 10—12 éves korú gyermekek igen is alkalmasak általános taktikai elveken alapuló, magasszintű játékra. Tudjuk jól, hogy bár a helyesen megoldott technikai képzés szolgálja a taktikai képességek fejlődését is, ezek valódi értékű kialakulása a játék hatására történik.

A kétoldalasság fogalmát ezek szerint kiegészíthetjük azzal, hogy ez nem csupán a játékos minden irányú cselekvési biztonságát, hanem teljeskörű taktikai gondolkodását is jelenti. Ez természetesen azzal is jár, hogy mniél inkább megközelíti a technikai képzettségben az ügyetlen oldal az ügyeset, annál szélesebb skálája nyílik meg az irányításnak, vezetésnek.

Kétoldalasság a labdajátékokban

A lábak felügyesítése azonos szintre könnyebben oldható meg, mint a karok egyenlő ügyessé fejlesztése. Ennek az a magyarázata, hogy a hétköznapi élet a két lábat azonos mértékben veszi igénybe, viszont a kézre, illetve karra háruló mindennapi feladatok között mind a feladatok nehézségi foka, mind az igénybevétel megterhelése tekintetében igen nagy a különbség. Ezt a különbséget tehát egyre nehezebb áthidalni állóképesség, erő és ügyesség szempontjából.

A kétoldalasság legfelső szintjének elérése kevesebb munkát igényel labdarúgásban és szinte azonos értékig fokozható. Szerényebb igényekkel kell fellépni a kézzel dolgozó játékokban, így a kézilabdázásban, kosárlabdázásban. Kézi- és kosárlabdában a játékok lényegéből következően a közeli támadásszöveshez és a közeli befejezéshez és az azonos szintű labdavezetéshez egyaránt szükséges a kétoldalasság. A röplabdázásban a nyitáson kívül mindent meg kell tanulni mindkét oldalra.

A kétoldalasság kialakításával kapcsolatosan nemcsak az ügyetlen végtag speciális felügyesítésére kell törekedni, hanem arra is, hogy az ügyetlenebb végtagot a másikkal azonos szintűre erősítsük, állóképességét fokozzuk s az ellentétes végtagok összmunkáját természetessé tegyük. Az ellentétes kapcsolat jelenti, hogy a jobb kézzel végrehajtott mozgás a bal láb természetes mozgásával a leghatásosabb és fordítva. A bal lábbal végrehajtott mozgás közben (elugrás, rúgás) a jobb kar lendül kiegyensúlyozó helyzetbe. Ez a megállapítás a kétoldalasság kialakítása terén követendő módszer kidolgozásában alapvető jelentőségű.

A láb döntő szerepe

A lábbal vagy kézzel végrehajtott mozdulat eredményessége nagyrészt a helyes lábmunkától függ. A helyes lábmunka biztosítja a legmegfelelőbb testhelyzet elfoglalását, a labdához való helyes viszony kialakítását s azt a legmegfelelőbb egyensúlyi helyzetet, amely nélkül a mozdulat (dobás, ütés, rúgás) eredményesen el nem végezhető. Így van ez a teniszben, a labdarúgásban, a röplabdázásban és a kosárlabdázásban is. Amikor Zsíros Tiborral a középjátékos speciális dobásmódjait kísérleteztük, a balkezes dobások karmunkája akkor vált egyszerűvé, amikor a helyes lábmunka beidegződött. A mozdulat az ügyetlen oldalra akkor kezdte értékében megközelíteni az ügyes oldalit, amikor a mozdulathoz tartozó lépésszám, lépésritmus és lépésnagyság azonos lett.

Ezen a megfigyelésen alapszik az a módszer, amely az általános ügyesség fejlesztésében az általános labdaérzék kialakítását szolgáló labda-gyakorlatokban oly nagy szerepet szán a lábak, a lábmunka kifinomításának. Ennek révén javítjuk az egyensúly-érzéket s a megközelítően azonos mozgásritmust. Az ilyen célú gyakorlatok végeztetése közben a következőket figyeltem meg:

1. az eldobbantás (elugrás) helyének megkötése vagy megváltoztatása,
2. a nekifutás (roham) irányának változtatása,
3. a nekifutás alatt adott feladat (pl. a labda elkapása) és
4. az elugrás növelésére (magasságra, távolságra) törekvés lépés- és ritmuszavarokat idéz elő még akkor is, ha az elugrás az ügyesebb lábról történik.

Más az elugró láb és más az ügyesebb karhoz tartozó láb. A teljesítményre való törekvéskor az elugró lábat használják még akkor is, ha a labdával végzendő feladat miatt a másik lábról kellene elugrani. Ha például labdavezetésből felugorva kell kapura dobni, a jobbkezesek a bal lábukról ugranak fel, de ha labdavezetésből távolt kell ugrani, a jobblábasok a jobb lábukról ugranak fel. Egyik feladatunk az, hogy ezt a kettősséget eltüntessük. Az eltüntetés módja az, hogy a gyakorlatokat, a gyakorlatokban a feladatokat sokszor változtatjuk s türelmesen kivárjuk a ritmuszavar eltűnését. Egyes játékosok időszakos ritmuszavara sokszor érthetetlen makacssággal vissza-visszatér.

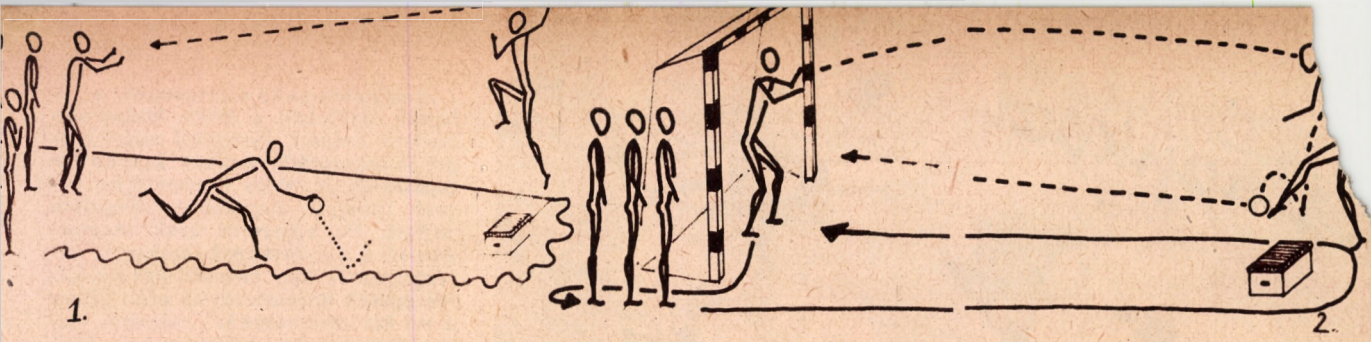
Milyenek legyenek a fejlesztő gyakorlatok?

Az ügyetlenebb oldal hátránya azonban nemcsak az elugrásban, a rúgó vagy dobó mozdulatban jelentkezik, hanem az ügyetlenebb oldal felé fordulásban, esésben, gurulásban, játékos küzdelemben is. Mindez jelentős azokban a játékokban, amelyekben a test test ellen küzd, vagy amelyekben a játékos feladata eséssel, gyorsulással kapcsolatos. Az általános ügyesítés és az általános labdaérzék fejlesztésére állítsunk be olyan labdagyakorlatokat, amelyek eséssel, gurulással kombinált mozgásokat tartalmaznak.

A kétoldalasság kialakításában az általános jellegű gyakorlatokon felül mindinkább szerepet kapnak a speciális gyakorlatok, amelyek már egy bizonyos sportágra készítik fel a gyerekeket. Tapasztalatom szerint a kosárlabda és a labdarúgás elemeinek szerencsés összeválogatása, összeházasítása adja a leghatásosabb gyakorlatokat. Az első a meghatározott lábmunka, a másik az egyensúlyi helyzet kényszerítő hatása folytán.

A speciális képzést szolgáló technikai gyakorlatokban már a technika oktatásában szereplő általános elveknek is kell érvé-

MOST CSERÉLJE BI
1500 FT FELETTI RÁDIÓVÁSÁRLÁSNÁL JÚNIUS
BEVÁLTÁSI ÁRAK 150.—FT-TÓL 550.—FT-IG



nyesülniök. Az ügyetlen oldalra végzett mozgásokban a hasznosságra kell tekintettel lenni, a tanításban pedig az alkalmazhatóság elvét kell érvényesíteni. A taktikai jellegű feladatokban minél inkább közelítsük meg a valódi játék körülményeit, hogy a taktikai készségek fejlődése töretlen legyen.

Összegezés

A kétoldalasság kialakításával kapcsolatban elmondottakat a következőkben foglalom össze:

1. A kétoldalasság az általános ügyesség, az általános labdaérzék alapfeltételének tekintendő s mint ilyen, nélkülözhetetlen minden testnevelési és sporttevékenységben.

2. A kétoldalasság nem minden játékban azonos jelentőségű.

3. Könnyebb megvalósítani a láb kétoldalúságát, mint a karét.

4. A végtagok egyenlő értékűvé tételét az ügyetlen végtag erősítésével, ügyesítésével, állóképességének fokozásával érhetjük el.

5. A kétoldalasság nem valósítható meg a kar és a láb egymástól független foglalkoztatásával.

6. Minden játékban a technika alapja a lábmunka, amely szinte vezérli az ügyetlen oldali helyes karmunkát és a helyes lábmunkát is.

7. A kétoldalasság nem oldható meg egy-egy sportág technikai elemeivel, mozgásanyagával. A többi sportág szempontjából különösen jól felhasználható a labdarúgás és a kosárlabdázás mozgásanyaga.

Mielőtt felsorolnék néhány olyan gyakorlatot, amelyeket sikeresen alkalmaztam 10—12 éves gyerekek tanításában, előbb elmondom azokat a tapasztalatokat, amelyeket ezek tanítása közben szereztem. A gyakorlatok inkább a kétoldalasság általános megalapozását szolgálják.

1. A sportoló a helyes lábmunka beidegzése után is vissza-visszatér az ügyesebb kéz használatához, amíg ki nem alakul a kétoldali biztonsági érzéke.

2. Az ügyetlen oldal felé végrehajtott irányváltoztatások során sokáig lépészavarok jelentkeznek.

3. Az ívben fordulás közben kiderül, hogy az ügyetlen oldal felé a lépések rövidebbek s távolságuk egyenetlenséget mutat.

4. A rúgások közben gyakran tapasztaltam, hogy „hosszabb" az ügyetlen láb, ezzel magyarázható a földberúgás.

5. Az ügyetlen kézzel dobni sokkal könnyebb, mint vele a labdát elkapni vagy elütni vele.

6. Az ügyetlen kéz vagy láb használatát sokáig befolyásolja a suta testhelyzet. Ennek korrigálása nagyban gyorsítja a haladást.

7. A teljes értékű foglalkoztatáshoz a kétoldalasság kialakításában nem elégséges az iskolák szabvány tornaterme.

Általános gyakorlatok

Az alábbiakban olyan gyakorlatokat közlük, amelyek elsősorban a kétoldalasság általános megalapozását szolgálják.

1. Lassú futásból 60—70 cm magas léc felett átugrani bal, majd jobb lábról felugorva. Ugyanez nagyobb rohammal és ritmusváltoztatással.

2. Mint az 1. sz. gyakorlat, csak félfordulattal a levegőben.

3. Lassú futásból bal, majd jobb lábról felugorva átugrás a pad felett.

4. Lassú futásból bal, majd jobb lábbal felugrás után bal, majd jobb lábbal a padra lépve ugrás magasba.

5. Összetett magas- és távolugró verseny. A magasugrás eredményét a bal és a jobb lábbal végzett ugrás összesítése adja. A távolugrás végeredményét is a bal és a jobb lábbal végzett legjobb ugrás összesítése szabja meg.

6. Távol- és magasugrás váltólépéssel. Azaz a hármasugrás ritmusában kell ugrani magasat, illetve távolt egyszer a bal, egyszer a jobb lábról ugorva. Az eredményt szintén az összegezés adja.

7. Futás közben három lépéssel egész fordulat balra, majd jobbra. A fordulatot felváltva kezdjük a jobb, illetve bal lábról.

8. Három padot teszünk egymás mellé párhuzamosan. A padok közti távolság különböző, pl. 2—3 vagy 3—4 méter. Átfutás és átugrás a padok között, illetve felett.

9. Vetődés balra, jobbra, szőnyegre, homokra.

10. Ejtőernyős bukfenc bal és jobb oldalra.

11. Cigánykerék balra, jobbra.

Labdás gyakorlatok

1. Kézilabdával. Lassú futás, labdával a kézben, vagy labdavezetés kézzel s ebből

a) bal lábról felugorva labdadobás jobb kézzel, távolságra,

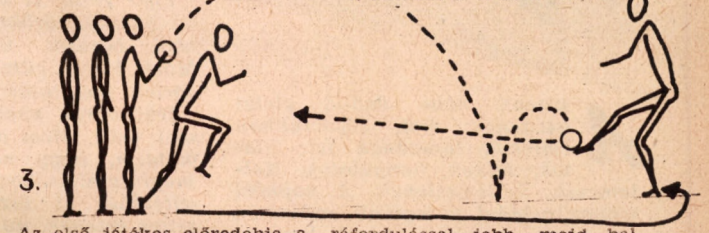
b) jobb lábról felugorva, labdadobás bal kézzel, távolságra.

Ugyanez a gyakorlat célbadobással.

2. Felállás az 1. ábra szerint.

Az első játékos vezeti a labdát. A kitett tárgyat megkerüli és a vonalról a bal lábával felugorva jobb kézzel passzol a másik sor első tagjának, majd beáll a másik sor végére. A másik oldalról balkezes labdavezetés, felugrás jobb lábbal és passzolás bal kézzel.

3. Felállás a 2. ábra szerint.



Az első játékos előredobja a labdát 2—3 méterre, utánafut s a felpattanó labdát kapásból

Az első játékos a tárgy felé fut, az adogató eléje veti a labdát, amit felpattanás után kapásból rúg a kézilabda kapura. Az adogató állandó, a kapust és a gyakorlókat az ábra szerint cseréljük. A kapus mindig visszadobja a labdát az adogatónak. Ugyanez ellenkező lábbal.

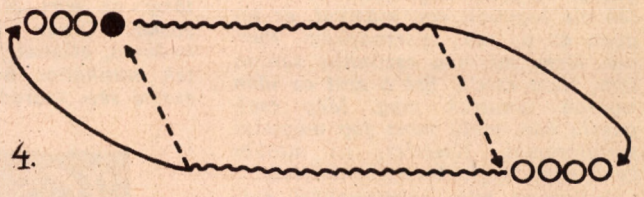
4. 5—6 méterre letesszük a labdát, nekifutásból célbarúgás először jobb, majd bal lábbal.

5. 2—3 m-re előredobjuk a labdát, utánafutunk s jobb, majd bal lábbal célba rúgunk, kapásból.

6. Felállás a 3. ábra szerint.

ráfordulással jobb, majd bal lábbal visszarúgja.

7. Felállás a 4. ábra szerint.



a) 4—5 m-es labdavezetés jobb kézzel, majd 10—15 m távolságba célba dobás bal kézzel, a szemben levő sor jobb kézzel vezeti a labdát és jobb kézzel dob. Helycsere az ábra szerint.

b) Labdavezetés lábbal, keresztlabda lábbal.

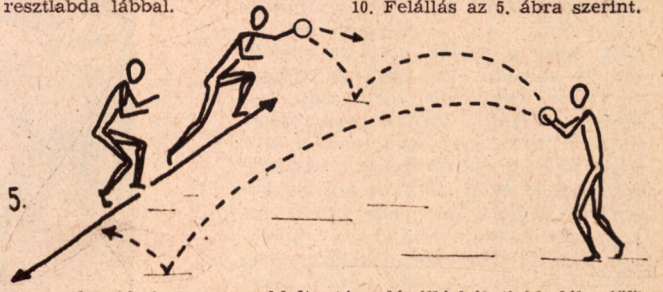
8. Helyben feldobni a labdát s felpattanás után ollózással elrúgni bal, majd jobb lábbal.

9. Lassú futásból megállás kosárlabda szabályok szerint

a) bal láb kitámasztással,

b) jobb láb kitámasztással.

10. Felállás az 5. ábra szerint.



Az adogató 3—4 m-re oldalt dobja a labdát úgy, hogy az egyet pattanjon. A gyakorló úgy mozog oldalt, hogy mély támadó állásból (jobb láb elöl) nyújtott karral, tenyérrel vissza tudja ütni a labdát.

Szabó János

RÉGI RÁDIÓJÁT
S SZEPTEMBER 30. KÖZÖTT BEVÁLTJUK RÉGI KÉSZÜLÉKÉT
ÉRJEN FELVILÁGOSÍTÁST A SZAKÜZLETEKBEN!



Sportnapközi Egerben

Eger eddig is sok mindenre lehetet büszke: törökverő hőseire, világhírű boraira, úszóinak sikereire. Most újabb büszkeség feszegeti az egriek mellkasát: Eger az egyetlen vidéki város, ahol iskolai sportnapközi nyílt. Most aztán meg akarják mutatni, hogy nem csak törökök megfutamításához, tüzes borok készítéséhez és úszócsillagok neveléséhez értenek, de olyan sportnapközit csinálnak, hogy az legalább olyan híres lesz, mint Dobó István kapitány, az egri Médoc vagy Katona Jóska. Olyan lendülettel, annyi kedvvel, ötlettel, lelkesedéssel kezdtek munkához, hogy a siker semmi esetre sem maradhat el.

A végtelen szőlő ültetvények, a bólogató olajkutak, a Bükk ködpárába burkolt csúcsai, gyönyörű nyári reggel köszöntöttek, amikor Egerbe látogattunk. A város központjába vezető úton a megszokott forgalom zajlott. De egyszerre csak megtorpantak a gépjárművek, kerékpárosok. Egy csoport kékmelegítős gyerek keresztezte az utat. „Ezek a mi kis emberkéink!", néztünk összesze fotoriporter kollégámmal. Utánuk eredtünk. A menet bekanyarodott az egri stadion kapuján, a csoport legkisebbjei azonban továbbmentek. Mint később megtudtuk, ők uszodába igyekeztek (hónuk alatt nagy pirospöttyös gumilabdákkal!).

Míg a gyerekek átöltöztek, elbeszélgettünk Jávori József tanár úrral, a sportnapközi vezetőjével. Elmondta, hogy ez az első foglalkozási nap, és hozzátette, hogy a dolog nehezén már túl vannak. Csodálkozásomat látva, nevetett.

— Nem tudja elképzelni, milyen ostromnak voltunk kitéve! Azt hiszem néhai Dobó István kapitány uram is elismeréssel figyelte volna harcunkat a telefonnal, kérvényekkel, levelekkel, érdeklődő szülőkkel! Pedig nem csináltunk nagy propagandát. Egyszer megírta a helyi lap, hogy nyáron megnyílik a sportnapközi, egyszer pedig közölte, hogyan lehet jelentkezni. Hatvan gyereket vehettünk fel, és több mint 500 jelentkezett! Most már elhiszi, hogy a beiratkozások után, túl vagyunk a nehezén? Tegnap orvosi vizsgán voltak a gyerekek. Megállapodtunk az iskolaorvossal, hogy hetenként kétszer ellátogat a sportnapközibe, s

A szavak néha önálló életet kezdenek élni. Nyomukban emlékek támadnak fel; illatok, színek, hangulatok. Kellemesek, kellemetlenek. A napközi szóhoz például a legtöbb emberben egy kicsit nyomasztó képek kapcsolódnak. Fülledt tanterem, egyhangúság, mozgáshiány. Most ez elé a szó elé tegyünk egy másikat, és legyen az új szó: sportnapközi. Furcsa. Nem jut róla eszünkbe semmi sem. Nem csoda. Ezt a szót az idén nyáron tanultuk meg. Még csak puszta váz, mely most fog megtelni tartalommal. Kísérlet, az utóbbi évek egyik legkedvesebb kísérlete.

Júliusban húsz sportnapközi nyitotta meg kapuit, tíz egyesületi és tíz iskolai. Ez utóbbiak közül kilenc Budapesten van, egy pedig vidéken, Egerben. Egy-egy sportnapközibe hatvan gyereket vettek fel. A jelentkezést nem kötötték semmiféle feltételhez. Az elsődleges cél az volt, hogy a szülők gondját enyhítsék. A szünidő alatt igen sok dolgozó szülő kénytelen egész nap felügyelet nélkül hagyni gyermekét. Nagy örömmel fogadták tehát a hírt, hogy nyáron sportnapközik nyílnak, ahol reggel 8-tól délután 5-ig jó kezekben tudhatják csemetéiket. Az, hogy ott testnevelőtanárok, sportolók vezetésével sportolhatnak, még inkább növelte az érdeklődést. Mindenütt száz meg száz gyerekkel több jelentkezett, mint amennyit fel tudtak venni. A szülők tehát máris szavaztak: kell a sportnapközi. Pedig még csak a szó kereteit ismerik, tartalmát nem.

Mi is lesz a tartalma? Mi lesz a sportnapközik haszna? Milyen emlékek, érzelmek fűződnek majd ehhez a szóhoz ősszel azokban, akik részt vettek ebben a kísérletben? Mennyit fejlődik a gyerekek fizikuma? Jobb lesz-e a sportnapközis gyerekek tanulmányi átlaga a következő iskolaévben? Izgalmas kérdések, amelyre később kapunk majd választ.







állandóan ellenőrzi a gyerkőcök egészségi állapotát, testi fejlődését. Igen alapos sportprogramot állítottunk össze számukra, és nagy reményeket fűzünk ehhez a kezdeményezéshez.

Elég csak egy pillantást vetni a foglalkozások műsorának tervébe, és meggyőződhetünk arról, hogy a kis sportnapközisek nem panaszkodhatnak majd unalomra. Hat sportág: kézilabda, labdarúgás, atlétika, asztalitenisz, turisztika — és természetesen, hiszen Egerben vagyunk, — úszás szerepel a programban. Jávori tanár úr segítőtársai: Szammer Ernő és Galgóczi Kázmér, a Testnevelési Főiskola hallgatói, valamint Domonkos Erika középiskolás, a 100 méteres síkfutás ifjúsági bajnoka. Annyi tervük, ötletük van, hogy szinte nem győzik felsorolni.

Valamennyi sportnapközisnek meg kell tanulnia úszni. A három csoportból egy minden délelőtt uszodába megy. A többi sportágban az alapelemekkel ismertetik meg a gyerekeket és természetesen igen sok játék szerepel majd a műsorban. A természetbarát szövetség segítségével két alkalommal több napos táborozáson vesznek részt a Mátrában és a Bükkben, ahol a gyakorlatban és elméleti előadások meghallgatásával ismerkedhetnek meg a turisztikával. Augusztus 20-án szeretnének műsort adni a stadion ünnepségén. Ezt amolyan vizsgafélének szánják, hiszen nem sokkal azután bezárja kapuit a sportnapközi. Szeretnének vendégül látni egy fővárosi sportnapközit, a gyerekek szállást adnának a pesti pajtásoknak, megmutatnák nekik városukat, aztán összemérhetnék erejüket a különböző sportágakban.

A szép tervek megvalósítása aznap kezdődött, amikor Egerben jártunk.

A stadionban felmérték a gyerekek jelenlegi tudását: távolba ugrottak, 60 métert futottak, kislabdát dobtak és magasat ugrottak. Első nap persze nem ment minden a legsimábban. Patvaros Lacit édesanyja hozta kézenfogva, Laci nem mert egyedül jönni: elaludt... Három fülig vörös kölyök jelentkezik a tanár bácsinál. Engedély nélkül labdát hoztak ki a szertárból...

Az uszodában sem irigyeljük egy pillanatra sem Faragó Lóránd bácsit, az edzőt, pedig ő az egyre fokozódó melegben megmárthatja magát a vízben. De az a lárma! Az az össze-vissza ság! Az újonc sportnapközisek egyetlen gombolyaggá keverednek az úszóiskola régebbi növendékeivel. „Tanár bácsi, a Karcsi megette a zsíroskenyeremet!" „Tanár bácsi, bemehetek a vízbe?" „Tanár bácsi, tanár bácsi..." És ez így megy reggeltől estig. Faragó Lóránd pedig állja az ostromot! Ez már, úgy látszik, egri hagyomány. Mi nem vagyunk egriek. Megfutamodunk...

Békésebb tájak felé igyekszünk. A stadionban már végeztek a délelőtti foglalkozással. A kékmelegítős kis csoport roppant éhesen ebédhez készülődik. Láthatóan a legnagyobb erőfeszítésükbe kerül, hogy az utasításnak megfelelően csak akkor kezdjenek hozzá a leves kanalazásához, ha elhangzott a jó étvágyat kívánó köszöntés. Jó étvágy? Hát az van. Hihetetlen gyorsan, elképesztő mennyiségű húsos tészta tűnik el a tányérokról. Aztán még egy kis birkózás az őszibarack befőttel, és előkerülnek a pokrócok. A napközi kertjében a gyümölcsfák árnyékában fűre terítik a pokrócokat, fejük alá gyűrik a kispárnákat, kezdődik a kötelező pihenő. Mocorgás, pislogás, egy kis csibészkedés, aztán csend lesz. Reggel óta először. A komoly, szemüveges Laszkó Laci, a csupa mosoly, mokány Gyurkó Géza, a csikeleven rosszaság: Pifkó Tibi, — mind a hatvan pajtás elalszik...

Délután tovább folytatódik a vidám műsor: a sport, a játék...

Lenyúltunk kifogyhatatlan kincsesbányánk legmélyére, a gyerekek közé. Találomra kiemeltünk onnan 1200 gyereket. Hatvanas csoportokban, húsz sportnapköziben töltik el a nyári szünidőt. Akadnak majd köztük tehetségek. Ezekkel majd szakemberek foglalkoznak tovább. A többiek is mind erősödnek, ügyesednek, még jobban megszeretik a sportot. Jövőre minden bizonnyal kiszélesítjük az idén megteremtett alapot. A sportnapközi szó megtelik tartalommal: a versenysport utánpótlásának kiapadhatatlan forrását, egészségesebb, erősebb, ügyesebb generáció bölcsőjét jelenti.

P. K.



ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS VERSENYZÉS

Élénk vitakészség, bátor szókimondás, érvek és ellenérvek csatája — ez jellemzi ma már a szovjet sportirodalmat is. Annak bemutatására, hogy milyen élesen, de ugyanakkor milyen elvi határozottsággal száll síkra a maga álláspontjának a védelmében egy szovjet lap, néhány részletet közlünk abból a cikkből, amely a „Ljohkaja atletyika" („Könnyű atlétika") egyik legutóbbi számában jelent meg. A cikket Akszelrod, a sport érdemes mestere, Oszipov, a pedagógiai tudományok kandidátusa és Epstein, a moszkvai 756. sz. iskola testnevelő tanára írta alá. A cikk válasz kíván lenni arra a tanulmányra, amely a „Fizicseszkaja kultúra v skolje" („Iskolai testnevelés") című folyóiratban látott napvilágot.

Csak üdvözölni lehet a „Fizicseszkaja kultúra v skolje" folyóiratnak azt a kezdeményezését — állapítja meg a „Ljohkaja atletyika" —, hogy 1962-ben megszervezte az általános iskolai testnevelés legfontosabb kérdéseinek a vitáját. Nem szabad azonban figyelmen kívül hagyni egy helytelen, sőt veszélyes álláspontot, amelyet a folyóirat képvisel egyes elvi kérdésekben. Előttünk van Szatyirov cikke: „A tanító érettségije". A szerző helyesen állást foglal amellett, hogy a testnevelési jegy szerepeljen az érettségi bizonyítványban, ugyanakkor az iskolai testnevelés rendkívül rossz helyzetéért hibáztatja „azt a kialakult helyzetet, hogy a testnevelésből úgyszólván kiszorították az egészségügyi és nevelési-művelési tartalmat, amikor a testnevelésre úgy tekintettek, mint a minősített sportolók és sportmesterek, bajnokok és csúcstartók felkészítésének egyik eszközére".

Joggal tehetjük fel a kérdést Szatyirovnak: mi az alapja ennek az indokolatlan és zavaros vádnak és kihez intézi azt a szerző? Nem csoda, ha nem tudja megnevezni a „bűnösöket". Erre az erőltetett „elméletre" azért van szükség, hogy szembeállítsa a testnevelés úgynevezett egészségügyi, művelési és nevelési feladatait a „sportfelkészítés feladataival".

Amikor az iskolások testnevelési ismereteit és tudását értékeli, Szatyirov azt állítja: „... A testnevelési órán a tanár, megtartva az iskolai munkaterv kötelező követelményeit, csak egészségügyi, nevelési és művelési feladatokat old meg, nem pedig sportfelkészítési feladatokat." Majd így folytatja: „Az, aki a testnevelési óra feladatait összekeveri az iskolánkívüli-osztályonkívüli munka feladataival, az önkéntelenül is eltér a szovjet pedagógia normáitól."

Szeretnénk megkérdezni a szerzőtől: vajon a szovjet pedagógiai felfogás lép a tanulók önálló munkájának egységes és szoros egyeztetése, az általános műveltségű tantárgyak és tanulás ellen? Vajon a szovjet pedagógia fellép az ellen, hogy a tanuló a családban, az úttörő-szervezetben nevelkedjék? Miért kell tehát éles határt vonni akkor, amikor a tanóráról és az eszközök egész soráról van szó, amelyek nélkül a testnevelési feladatok nem oldhatók meg?

Testnevelési rendszerünk, amely a szovjet pedagógia kicsiszolt elvein nyugszik, éppen a különböztető eszközök és különféle sportgyakorlatok ügyes egyeztetésén alapszik, amelyeket azért alkalmaznak, hogy minél jobban meg tudják oldani az általános művelési és nevelési feladatokat.

Azzal, hogy a tanár megtanítja a tanulót az előírásoknak megfelelően futni, ugrani és dobni, s így elősegíti fejlődését erőben, gyorsaságban és állóképességben, egyidejűleg megoldja a művelési és nevelési feladatokat, valamint a sportfelkészítési feladatokat is.

A testnevelés szembehelyezése a sporttal — sajnos — nem új jelenség egyes testnevelési dolgozók és pedagógusok között. Annak idején jelentős kárt okozott a szovjet testnevelési rendszer kialakulásának és fejlődésének, amely a testnevelést igen fontos eszköznek tekintette a sokoldalú fejlett emberek felkészítésében.

Az iskolai testnevelés egyik alapvető feladata: hozzásegíteni a tanulókat ahhoz, hogy olyan tulajdonságokat szerezzenek, mint bátorság, akarat, bajtársi érzés, tehát olyan tulajdonságokat, amelyek szükségesek a kommunista társadalom építőjének. Lehet-e elérni ezeket a tulajdonságokat az iskolásnál sport nélkül, versenyzés nélkül? Persze, hogy nem lehet.

Éppen a versenyeken fejlődnek az akarati tulajdonságok. A gyerekek megtanulják, hogyan kell legyűrni a nehézségeket, küzdeni a győzelemért, helytállni a kollektív becsületért. A verseny — serkentés az iskolások fizikai és erkölcsi tökéletességéhez.

A folyóirat szerkesztősége a májusi szám „Tanácsadás" című rovatában még élesebben síkra száll a káros nézetek védelmében. Az egyik olvasó kérdésére válaszolva: vajon a sportfelkészülés nem egyik fontos oldala-e a testnevelésnek — a szerkesztőség szembeállítja a testnevelést és a sportot, elárulva teljes tudatlanságát a szovjet testnevelés alapvető elméleti és módszertani tételeinek magyarázásában, s végül eljut egészen a szovjet sport rágalmazásáig.

Ha hinni lehet a folyóiratnak, akkor ebből az derül ki, hogy a sport nem szolgálja állampolgáraink felkészítését sem az életre, sem a munkára. Helyes ezzel kapcsolatban felvetni a kérdést a szerkesztőség munkatársainak: ismerik-e ők a párt és a kormány értékelését a szovjet sportról, tudják-e, hogy sok ezer sportoló a legjobbak közé tartozik a termelésben, a tanulásban, hogy ezek a sportolók nagy mértékben hozzájárultak a haza védelméhez, harcolva a Nagy Honvédő Háborúban az egyes arcvonalakon?

A folyóirat vezetői helytelenül jellemzik az érvényben levő iskolai testnevelés tartalmát és irányvonalát, amikor felvetik az iskolai testnevelésben a sport irányának teljes hiányát. Ez azonban nem úgy van. Erről tanúskodik az a nagy figyelem, amely arra irányul, hogy az iskolások megismerkedjenek olyan sportágak elsajátításával, mint például az atlétika, a torna, a síelés, a kosárlabda, a röplabda, továbbá a felsőbb osztályokban a sportgyakorlatok szintjeinek a bevezetése. A szintek elsajátítása az órákon verseny formájában — ki az, aki messzebb ugrik, ki az, aki gyorsabban futja le a távot a síelésnél — emeli a tanulók fizikai felkészítésének a minőségét.

Mi rossz van abban, ha a testnevelési órán a pedagógusnak sikerül a tanulóba beoltani a labdavezetés, a síelés, a futás, a dobás, vagy az ugrás helyes elemeit? A testnevelés minőségének fokozásával összefüggő feladatokat az iskolában a pedagógus csak úgy tudja sikeresen megoldani, ha nem helyezi azokat szembe az osztályonkívüli foglalkozásokkal.

A folyóirat szerkesztőségének súlyos hibái a diákok sportbeli felkészítésével kapcsolatban a testnevelés szembehelyezése a sporttal, súlyos károkat okoznak a testnevelés színvonalának fokozásával összefüggő folyamatnak. S ezzel legalább félévszázadra vetnek vissza bennünket ebben a nagy és fontos kérdésben.

Magyar szempontból sem érdektelen, ha levonjuk ennek a vitának a tanulságait. — Erre annál is inkább szükség van, mert nálunk is voltak olyan időszakok, amikor több-kevesebb sikerrel igyekeztek szembeállítani az iskolai testnevelés és a versenyzés fogalmát. Márpedig a kettő elválaszthatatlanul összetartozik és egyik a másikat szervesen kiegészíti. Nálunk ugyan nem szálltak síkra olyan szenvedélyességgel egyik vagy másik álláspont mellett vagy ellen, mint teszi ezt a szovjet folyóirat. De azért feltételezhető, hogy a hamu alatt ízzik a parázs és ez a parázs lángra lobbanhatna, ha ezt az irányzatot megfelelő szelek táplálnák. Szerencsére — már az egyetemes magyar sport szempontjából: szerencsére — ezek a szelek egyáltalán nem kedvezőek...

A sportegyesületi KISZ-csoportok és az edzők

Sportvezetők és ifjúsági vezetők országszerte egyre nagyobb erőfeszítéseket tesznek a testnevelési és sportmozgalom fellendítéséért. Új és friss erők jelentkeznek és vesznek részt a szép és felelősségteljes munkában. Ilyen új erő a KISZ KB Intéző Bizottsága határozata alapján a sportegyesületekben és sportkörökben létrehozható KISZ-csoport. Jelenleg már közel 300 sportegyesületi KISZ-csoport vesz részt abban a nehéz és bonyolult munkában, amely a testnevelés és sport egyre nagyobb társadalmi méretekben való kiszélesítéséért, a versenysport színvonalának emeléséért folyik.

A sportegyesületi KISZ-csoportok elsősorban a szakosztályokban dolgoznak, tevékenységük a szakosztály és mindenekelőtt az edzők munkáját segíti.

Miben tud segíteni a KISZ-csoport az edzőnek?

Az eredményes sportmunka egyik fontos feltétele a jó közösségi szellem, az egymásért dolgozni tudó, az egymást segítő szakosztályi közösség kialakítása. Az összeforrott szakosztályi közösségek kialakítását segítik elő a közös rendezvények: szellemi vetélkedők, közös kirándulások, közös mozi, színház- és múzeumlátogatások, rendszeres klubestek, születési évfordulók és névnapok közös megünneplése stb. Ezek a közös rendezvények — a KISZ-csoportok munkájának szerves részei — közelebb hozzák egymáshoz a szakosztály tagjait, napról napra bizonyítják a közösség erejét, a közösségi élet szépségét és nagyszerűségét, amelynek hatása a szakosztály egész életében jelentkezik. Ez pedig az edző munkáját teszi könnyebbé, eredményesebbé.

Pártunk VIII. kongresszusa a következő évekre egyik alapvető feladatként tűzte ki a kulturális nevelőmunka színvonalának növelését, a dolgozók, az ifjúság tudatának formálását. Hazánkban a testnevelés és sport nem öncélú, hanem a szocialista nevelés része. A munka becsületes, szorgalmas elvégzése, a tudás állandó növelése a sportoló ifjúságnak is legfontosabb feladata. A sportolók munkahelyével való állandó kapcsolat, a sportolók mozgósítása szakmai tanfolyamokon, továbbképzéseken való részvételre, a tanulók konzultációinak megszervezése, tanulószoba biztosítása a sportegyesület klubjában, a napi politikai kérdések vitái, a KISZ oktatás különböző formáinak meghonosítása mind-mind elősegíti, hogy sportoló ifjúságunk a sportpályán kivívott sikerek mellett az életben is becsülettel megállja a helyét. Az edzői, nevelői feladatban minden edzőnek aktív segítője a sportegyesületi KISZ-csoport.

Az edzők célja: az eredmények javítása

Az edző legfőbb törekvése, hogy napról napra növelje a rábízott sportolók eredményeit, hogy segítse őket a nagy cél, a fennálló csúcsok megdöntésére. A sportegyesületi KISZ-csoport, ha rendszeresen figyelemmel kíséri a fiatalok sportbeli fejlődését, ebben is segítőtárs lehet. Ösztönözzék a sportoló fiatalokat az edző utasításainak végrehajtására. Vegyenek részt házilag elkészíthető edzési segédeszközök gyártásában. Ezzel is elősegíthetik szakmai fejlődésüket. Vállaljanak védnökséget az edzési helyek, tornatermek, sportpályák karbantartása, az edzésekre való megfelelő előkészítése felett. A korszerű edzéselvek megvalósításának — a színvonal emelésének — alapvető követelménye a fegyelem. A KISZ-csoport a közösség erejével érje el, hogy az edzők utasításait, követelményeit a szakosztály valamennyi tagja maradéktalanul hajtsa végre s a sportoló fiatalok az edzésen túl önmaguk is gyakoroljanak, növeljék tudásukat.

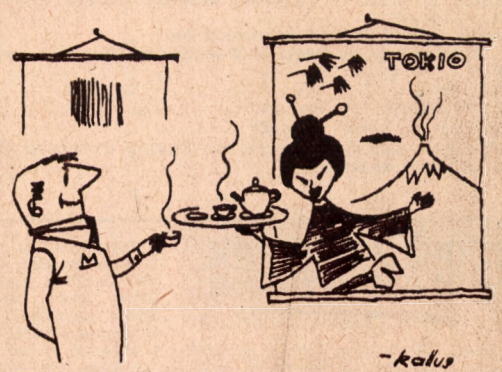
A tömegszervezetek feladata a sport fejlesztése

Országunkban a testnevelési és sportmozgalom átalakítása zajlik. Új, egységes tömegszervezet jön létre annak érdekében, hogy a magyar sport színvonalát, a sportban résztvevők számát egyre magasabbra emeljük. A testnevelési és sportmozgalmak átalakítása a sportolók érdekében történik, s az átalakítás minden mozzanata személyes ügye az egyes sportolónak. A KISZ-csoportok ismertessék meg a sportolókkal a sportmozgalom átalakításának lényegét. Szervezzenek közös megbeszéléseket az MTS programja és Szervezeti Szabályzata ismertetésére. Segítsék elő, hogy a sportolók elmondhassák és el is mondják véleményüket, javaslataikat e két alapvető dokumentumról. Vállaljanak munkát az átalakítás nagy feladatából. Mindenekelőtt: az edzéseken dolgozzanak keményen s napról napra törekedjenek magasabb eredmények elérésére.

Meggyőződésem: e néhány gondolattal sikerült bizonyítani, hogy a sportegyesületi KISZ-csoportok aktív segítői, harcostársai az edzőknek nagy és felelősségteljes munkájukban. Ez a segítő munka azonban nem egyoldalú tevékenység, hanem a közös munka. Segítsenek az edzők olyan feltételek kialakításában, ahol a sportegyesületi KISZ-csoport eredményesen fejtheti ki tevékenységét. Segítsenek a KISZ-csoportok létrehozásában, a KISZ-csoportvezetők kiválasztásában. Ismertessék meg a KISZ-csoporttal a szakosztály előtt álló feladatokat, a kitűzött célokat. Adjanak rendszeresen és bátran feladatokat a KISZ-csoportnak és segítsék annak végrehajtását is. Éljenek együtt a KISZ-csoporttal és közös munkájuk eredménye egész biztosan a magyar testnevelési és sportmozgalom fejlődését segíti elő.

Huszár János,
a KISZ KB Sportosztály vezetője

Elérhető!!...



— ha olimpiai sorsjegyet vesz..

Az egyfordulós labdarúgó bajnokság 225
NOVOBÁCZKY SÁNDOR: 10 éves a Népstadion 226
PETŐ BÉLA: A Ferencváros bizonyítványa 228
Gólkirályok 230
FEKETE PÁL: Veretlenül — KK-győztes 231
HEPP FERENC DR.: A testmagasság kérdése a kosárlabdázásban 232
H. E.: Ott lesz-e Tokióban a „fekete gazella"? 234
A civilizációs betegségek gyógymódja 236
Tokyo 1964 237
PAP KORNÉLIA: Listo para vencer 238
Somodi Istvánról 240
ÉNEKES ÁRPÁD: Feladataink Moszkva után 242
BORBÉLY PÁL: Tíz nehéz perc története 244
ANTAL ZOLTÁN: Másodikak vagyunk — hányadikak leszünk? 245
Versenynaptár 1963. augusztus 246
Az olvasó hozzászól, javasol, kifogásol, megjegyez 247
VARGA LÁSZLÓ: A „dugattyú-játék" lehetne a labdarúgás új iránya 248
SZABÓ JÁNOS: A kétoldalasság javítása a labdajátékokban 250
P. K.: Sportnapközi Egerben 252
Iskolai testnevelés és versenyzés 254
HUSZÁR JÁNOS: A sportegyesületi KISZ-csoportok és az edzők 255
Címképünk: Bognár Judit (Ú. Dózsa) kétszer javította meg az idén a magyar súlylökő csúcsot (MTI — Mikó László felvétele)

TABLE DES MATIÈRES

Le championnat de football à un tour 225
S. NOVOBÁCZKY: Le Stade Populaire a dix ans 226
B. PETŐ: Le certificat du FTC 228
Les meilleurs marqueurs du championnat de football 230
P. FEKETE: La conquête de la Coupe d' Europe Centrale — sans défaite 231
F. HEPP: Le rôle de la taille dans le basket-ball 232
E. H.: La „gazelle noire" sera-t-elle présente à Tokyo? .. 234
La thérapeutique des maladies de la civilisation 236
Tokyo 1964 237
K. PAP: „Prêt à vaincre" 238
Commémoration d'István Somodi 240
Á. ÉNEKES: Nos tâches dans le boxe après Moscou 242
P. BORBÉLY: Histoire de dix minutes difficiles 244
Z. ANTAL: Nous avons la deuxième place dans le kayak-canoë—comment serons-nous classés? 245
Calendrier sportif: août 1963. 246
Le lecteur demande la parole: propositions, critiques, observations 247
L. VARGA: Le jeu dit à la piston pourrait être un nouveau style dans le football 248
J. SZABÓ: La correction du bilatéralisme dans les jeux au ballon 250
K. P.: Garderie sportive à Eger 252
Éducation physique et compétitions dans les écoles 254
J. HUSZÁR: Les groupes de la Fédération des Jeunesses Communistes dans les sociétés sportives et les entraîneurs 255
Sur la couverture: Judith Bognár (Dózsa de Újpest) a deux fois amélioré cette année le record hogrois dans le lancement du poids (Photo MTI — L. Mikó)

CONTENTS

The One-round Football Championship 225
S. NOVOBÁCZKY: Hungary's People's Stadium Ten Years Old 226
B. PETŐ: The Feat of the Ferencváros Team 228
Top Scorers 230
P. FEKETE: MTK — Unbeaten Mitropa (Central European) Cup Winners 231
F. HEPP: Body Height in Basket-ball 232
The Therapeutics of Diseases Peculiar to Civilized Communities 236
Tokyo 1964. 237
K. PAP: „Ready for Victory" 238
In Memoriam István Somodi 240
Á. ÉNEKES: Our Tasks after the Boxing European Championships in Moscow 242
P. BORBÉLY: Wrestling — the History of Ten Difficult Minutes 244
Z. ANTAL: Runners-up in Kayak-canoë Now — and What Next? 245
Sports Calendar for August 1963. 246
Readers' Suggestions and Observations 247
L. VARGA: The Self-styled „Piston Play" — the New Trend in Soccer? 248
J. SZABÓ: How to Improve Ambidexterity in Ball Games 250
K. P.: Sports Day-time Home in Eger 252
Physical Education and Competitions is the Schools 254
J. HUSZÁR: Coaches and the Communist Youth League Groups in Sport Clubs 255
On the cover: Judit Bognár (Újpesti Dózsa) Twice Bettered the Hungarian Shot-put Record This Year (Photo by MTI — L. Mikó)

INHALT

Die halbe Meisterschaftssaison im Fussball 225
S. NOVOBÁCZKY: Zehn Jahre ungarisches Volksstadion .. 226
B. PETŐ: Das Zeugnis von Ferencváros 228
Torschützenkönige 230
P. FEKETE: Ohne Verlust — Sieger des Mitropacups 231
F. HEPP: Die Frage der Körpergrösse im Korbball 232
E. H.: Ob die „schwarze Gazelle" in Tokio dabei sein wird? 234
Die Heilmethode der Zivilisationskrankheiten 236
Tokio 1964 237
K. PAP: „Bereit zum Sieg" 238
Pro memoria István Somodi 240
Á. ÉNEKES: Unsere Aufgaben nach der Moskauer Europameisterschaft im Boxen 242
P. BORBÉLY: Die Geschichte zehn schwerer Minuten im Ringkampf 244
Z. ANTAL: Wir sind Zweite — wievielte werden wir sein? 245
Wettkampfkalender: August 1963. 246
Diskussionsbeiträge, Vorschläge, Kritiken und Bemerkungen der Leser 247
L. VARGA: Das sogenannte Kolbenspiel könnte eine neue Richtung im Fussball werden 248
J. SZABÓ: Die Verbesserung der Zweiseitigkeit bei Ballspielen 250
K. P.: Sporttagesstätte in Eger 252
Körpererziehung und Wettbewerbe in der Schule 254
J. HUSZÁR: Die KISZ-Gruppen (Verband der Kommunistischen Jugend) der Sportvereine urd die Trainer 255
Auf dem Titelbild: Judith Bognár (Újpesti Dózsa) verbesserte in diesem Jahre zweimal den ungarischen Rekord im Kugelstossen (Photo MTI — L. Mikó)

СОДЕРЖАНИЕ

Чемпионат по футболу в один тур..... 225
Ш. НОВОБАЦКИЙ: Народному стадиону — 10 лет..... 226
Б. Петэ: Команда «Ференцварош» сдает экзамен..... 228
Короли гола..... 230
П. ФЕКЕТЕ[1] Без поражений к победе в чемпионате Средней Европы... 231
Ф. ХЕПП: Вопрос высоты роста тела в баскетболе..... 232
Э. Х.[1] Будет ли в Токио «черная газель»..... 234
Способ лечения болезней, появившихся в эпоху цивилизации..... 236
Токио, 1964..... 237
К. ПАП[1] Готовы к победе..... 238
Об Иштване Шомоди..... 240
А. ЭЙНЕКЕШ: Наши задачи после Москвы..... 242
П. БОРБЕЙ[1] История десяти тяжелых минут..... 244
у. АНТАЛ[1] Мы вторые, а какое место нас ждет?..... 245
Календарь соревнований на август 1963 года..... 246
Читатель высказывается, предлагает, возражает, делает заметки..... 247
Л. ВАРГА[1] «Игра поршнем» могла бы стать новым направлением в футболе..... 248
Й. САБО[1] Исправление двусторонности в играх с мячом..... 250
К. П.[1] Спортивный детсад в Эгере..... 252
Физкультура и соревнования в школе..... 254
Й. ХУСАР[1] Комсомольская организация в спортивном обществе и тренер..... 255
На обложке: Юдит Богнар («У. Дожа») дважды в этом году улучшила рекорд Венгрии по толканию ядра. (Снимок Ласло Мико, МТИ)

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, Sir 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.

63.3221 Egyetemi Nyomda, Budapest

AZ IBUSZ AZ 1963. ÉVI

SZEGEDI SZABADTÉRI JÁTÉKOKRA

A KÖVETKEZŐ KÜLÖNJÁRATOKAT INDÍTJA:



KÜLÖNVONAT

augusztus 3—4,

Trubadur

A különvonat Budapestről szombaton délután indul és Szegedről vasárnap délután indul vissza

Részvételi díj: 130,— Ft

A részvételi díjban a következő szolgáltatások vannak: vasúti jegy, turistaszállás, reggeli, ebéd, szegedi városnézés autóbusszal

KÜLÖNREPÜLŐK

augusztus 10—11.

Cigánybáró

A különrepülőgépek Budapestről szombaton délután indulnak és Szegedről vasárnap délután indulnak vissza

Részvételi díj: 297,— Ft

A részvételi díjban a következő szolgáltatások vannak: repülőjegy, a repülőtérre való ki- és onnan beszállítás, városnézés különautóbusszal, turistaszállás, reggeli, ebéd és vacsora

augusztus 18—19—20.

Cigánybáró

Program: 18-án este halvacsora egy szegedi halászcsárdában, 19-én egésznapos kirándulás autóbusszal Mártélyra és Hódmezővásárhelyre; este a Cigánybáró megtekintése, 20-án reggeli után háromórás városnézés autóbusszal

Részvételi díj: 485,— Ft

A részvételi díjban a következő szolgáltatások vannak: repülőjegy, a repülőtérre való ki- és onnan beszállítás, városnézés különautóbusszal, szállás magánházaknál, napi háromszori étkezés, a mártélyi kirándulás autóbuszköltsége

A különjáratokhoz színházjegyek igényelhetők, különvonathoz 40, 50, 60, 70 és 90 forintos, a különrepülőgépekhez 70 és 90 forintos áron

A színházjegy ára a részvételi díjban nincsen benne!

A különjáratokról mindennemű felvilágosítást az

IBUSZ

utazási irodák adnak.



Jeles „felelet” a sportiskolában

sport és tudomány

VII. ÉVFOLYAM 9 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1963 SZEPTEMBER HÓ
INDEX 25752

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



OLCSÓ KÜLFÖLDI IBUSZ TÁRSASUTAZÁSOK

1963 október 1-től

SZOVJETUNIÓ

Moszkva (repülővel, 6 nap)

Részvételi díj:	1560,— Ft
Költőpénz: 21,— Rbl =	301,— Ft

Kiev—Moszkva (vonattal, 9 nap)

Részvételi díj:	1895,— Ft
Költőpénz: 30,— Rbl =	430,— Ft

Kiev—Leningrád—Moszkva (vonattal, 13 nap)

Részvételi díj:	2430,— Ft
Költőpénz: 42,— Rbl =	601,— Ft

ROMÁNIA

Kolozsvár—Torda (autóbusszal, 4 nap)

Részvételi díj:	870,— Ft
Költőpénz: 160,— Lei =	276,— Ft

NÉMET DEMOKRATIKUS KÖZTÁRSASÁG

Berlin—Potsdam—Prága (vonattal, 6 nap)

Részvételi díj:	1360,— Ft
Költőpénz: 40,— DM =	179,— Ft
120,— Kcs =	178,— Ft

Szász Svájc—Bastei (vonattal, 8 nap)

Részvételi díj:	1230,— Ft
Költőpénz: 105,— DM =	470,— Ft
10,— Kcs =	15,— Ft

Berlin—Drezda—Prága (különvonattal, 6 nap)

Részvételi díj:	1480,— Ft
Költőpénz: 65,— DM =	291,— Ft
80,— Kcs =	119,— Ft

CSEHSZLOVÁKIA

Prága (különvonattal, 5 nap)

Részvételi díj:	1095,— Ft
Költőpénz: 200,— Kcs =	297,— Ft

LEGYELORSZÁG

Cseh—lengyel körutazás (autóbusszal, 5 nap)

Részvételi díj:	968,— Ft
Költőpénz: 80,— Kcs =	119,— Ft
200,— Zl	187,— Ft

ELŐRE GONDOSKODJÉK KARÁCSONYI ÉS SZILVESZTERI SZÓRAKOZÁSÁRÓL! UTAZZÉK KÜLFÖLDRE! OLCSÓ IBUSZ TÁRSASUTAZÁSOK!

BERLIN—POTSDAM—PRÁGA

XII. 30—I. 4.

Részvételi díj:	1470,— Ft
Költőpénz: 40,— DM =	179,— Ft
120,— Kcs =	178,— Ft

SZILVESZTER A BASTEIEN (SZÁSZ SVÁJC)

XII. 27—I. 4.

Részvételi díj:	1345,— Ft
Költőpénz: 105,— DM =	470,— Ft
10,— Kcs =	15,— Ft

KARÁCSONY BAD SCHANDAUBAN (SZÁSZ SVÁJC)

XII. 20—28.

Részvételi díj:	1375,— Ft
Költőpénz: 105,— DM =	470,— Ft
10,— Kcs =	15,— Ft

SZILVESZTER BAD SCHANDAUBAN (SZÁSZ SVÁJC)

XII. 27—I. 4.

Részvételi díj:	1420,— Ft
Költőpénz: 105,— DM =	470,— Ft
10,— Kcs =	15,— Ft

KARÁCSONY A TÁTRÁBAN

XII. 23—29.

Részvételi díj:	1495,— Ft
Költőpénz: 280,— Kcs =	416,— Ft

SZILVESZTER A TÁTRÁBAN

XII. 29—I. 4.

Részvételi díj:	„A" kategória 1515,— Ft
	„B" kategória 1350,— Ft
Költőpénz: 280,— Kcs =	416,— Ft

SZILVESZTER PRÁGÁBAN

XII. 29—I. 2.

Részvételi díj:	1140,— Ft
Költőpénz: 200,— Kcs =	297,— Ft

RÉSZLETES FELVILÁGOSÍTÁS VALAMENNYI IBUSZ IRODÁBAN



A sportegyesületek tagságáé a szó

Ősszel választások kezdődnek. Közgyűlések láncolatán keresztül kell eldönteni, kik a legalkalmasabbak arra, hogy az új testnevelési és sportszervezetben a legkülönbözőbb szinten vezetők legyenek.

Először a sportegyesületek tagságáé a szó. A nagyszabású akció keretében, a demokratikus választási jog csorbítatlan gyakorlásával olyan elnökséget kell választaniok, melynek minden egyes tagja rászolgált a bizalomra. Olyan vezetőkre van szükség, akiknek hozzáértéséhez, feddhetetlenségéhez kétség sem férhet, akik önzetlenül szeretik a sportot, áldozatokat is képesek érte hozni, példamutató a magatartásuk és megvannak bennük azok a képességek, amelyek alkalmassá teszik őket arra, hogy emberekkel bánjanak, irányítsanak, vezessenek, neveljenek.

Lehet, hogy mindezek fráziskent hatnak, hiszen hasonlókat korábban is hangoztattak, s a választások zöme mégsem úgy alakult, mint ahogy a tagság szerette volna. De ami volt, az elmúlt. A mostani rendkívüli választások éppen azt a célt szolgálják, hogy a párt és a kormányzat politikájához híven a sportéletben is gyökeres változások történjenek. A sportéletben is tükröződjék szocialista építésünk legújabb szakasza, amelyben az ember, az emberről való gondoskodás minden eddiginél nagyobb szerepet kapott. A technika fejlődése, a gépesítés, az automatizálás egyre jobban háttérbe szorítja a fizikai munkát, megrövidül a munkára fordított idő, több lesz az ember szabadideje. Ez pedig a sportéletben is új helyzetet teremt. Mind nagyobb tömegek kívánnak a sport és a testnevelés szórakoztató és egészségfenntartó lehetőségével élni, kultúrált testedzésben részesülni. S ennek az igénynek a kielégítése legelsősorban a sportegyesületekre hárul. Ezért is fontos hát, hogy a sportegyesületek élére olyan vezetők kerüljenek, akik a hagyományos feladatok mellett az új követelményeknek is megfelelnek, akik el tudják érni, hogy a vezetésük alá került sportegyesület széles társadalmi bázisra épülő, virágzó sporttömegszervezet legyen. Anélkül persze, hogy a hagyományos feladat: a versenysport, a minőségi sport fejlesztése — elsősorban a nagy egyesületeknél — csorbát szenvedne!...

Mint tudjuk, az ellenforradalom sportéletünkön is eretvágott. A bajt azonban az utána következő szakmai defetizmus fokozta, amit az akkori állami sportvezetés — akarva, nemakarva is — segített, mert tétova volt a magatartása, mert maga sem tudta, mit kell tennie. Így aztán nem csoda, hogy korábbi nemzetközi hadállásainkat érzékeny veszteségek érték, jónéhány sportágban nemcsak utólértek, hanem el is hagytak bennünket.

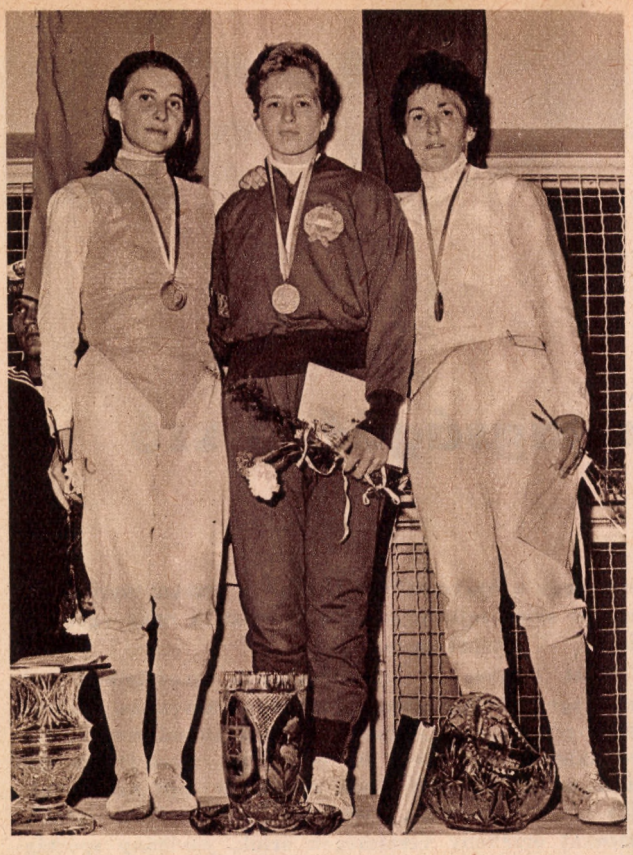
S a lemaradást most be kell hozni. Ez azonban nem könnyű feladat, mert szerte a világon éppen ebben az időszakban keresik, kutatják a legállhatatosabban azokat a tudományosan megalapozott módszereket, amikkel tovább lehet fokozni az eredményeket, amiknek a segítségével le lehet győzni az ellenfeleket.

A munka dandárja itt is a sportegyesületekre hárul. Amikor az új állami sportvezetés kiadta a jelszót, hogy tegyük magasabbra a mércét, tulajdonképpen a sportegyesületek számára tűzte ki a feladatot. A sportegyesületek a sportélet pillérei. Ott él, lélegzik, dolgozik, fejlődik a sport. Ott bányásszák ki a tehetségeket. Kiváló szakemberek ott fogják meg a kezüket és vezetik őket a sportpályafutás reményt és kétséget, örömet és bánatot, ezer buktatót rejtő útjain a sportdicsőség győzelmi dobogóira úgy, hogy közben a tehetségből ne csak bajnokok, hanem szocialista magatartású és gondolkodású honpolgárok váljanak.

Gyönyörű és megtisztelő feladat ez. Teljesíteni azonban csak akkor lehet, ha a sportegyesületi vezetőség, amelyet az elkövetkezendő hetekben választunk, minden tekintetben megfelel a követelményeknek, feladata magaslatán áll. Ez azonban döntő mértékben a választóktól és azoktól függ, akik a választásokat előkészítik.

P. B.





A három grácia: Dömölky Lídia ezüstérmes, Rejtő Ildikó aranyérmes, Juhász Katalin bronzérmes

AGGODALOMRA NINCS OK

A GDANSKI VÍVÓ VILÁGBAJNOKSÁG — KÖZELRŐL

Rainier monacói herceg bizonyára nincs is tudatában annak, hogy az évekkel ezelőtt általa adományozott formás kis ezüst kupa, amely a „Nemzetek Díja" sokatsejtető címet kapta, azóta már az egész világ sportközönsége és vívó szakértői előtt is újfajta értékmérővé vált a vívósportban. Ennek a serlegnek az átnyújtása fogalmazta meg ugyanis először egy nemzet négy fegyvernemből álló vívó csapatának — mint egységnek — a fogalmát és jutalmazta a vívósport fejlődését legjobban elősegítő sokoldalúságot. A Nemzetek Díjának megalapítása körülbelül arra az időre esik, mikor az oly régóta tündöklő francia tőr, olasz párbajtőr és magyar kard egyeduralom kiöregedőben levő nagy klasszisai révén ugyan még hősiesen tartotta magát, de már nyilvánvaló volt, hogy az elkerülhetetlen őrségváltás egyben a csupa sikerrel teli időszak végét is jelenti majd. Ezt a folyamatot meggyorsította az egymás fejlődését elősegítő szocialista országok megjelenése a nemzetközi páston, az elektromos találatjelző készülék bevezetése a tőrvívásban és sok, eddig a siker reményétől is megfosztott nemzet egyre intenzívebb bekapcsolódása a nemzetközi vívóéletbe. Új szakasz kezdődött tehát a vívás történetében, aminek kialakításában mi is résztvettünk, s közben kardnemzetből — vívó nemzetté váltunk. Vívó csapatunk, tőrben, női tőrben, párbajtőrben és kardban is egyaránt az élvonalhoz tartozik, az esélyesek közé számít.

A gdanski vívó világbajnokság szakmai értékelésének kiindulópontjaként az elmondottakkal akartuk meghatározni helyzetünket és helyünket a vívósportban és ehhez mérni eredményeinket. Csapatunk 1 első, 2 második, 3 harmadik, 2 negyedik, 1 hetedik és 1 nyolcadik helyezést ért el az 1963. évi vívó világbajnokságon és ezzel rangsorban a harmadik helyre került a vívónemzetek között. Ezt az eredményt semmiféle balszerencsére, zsűri-tévedésekre való hivatkozással nem lehet jobbá magyarázni, de véleményünk szerint erre nincs is szükség, egyrészt, mert a csapateredményt nézve messze van a tragikustól, másrészt, mert híven tükrözi múlt évi felkészülésünket, régebbi hibáinkat.

A VB versenyeredményeit már többször és sok helyen megírták, ezért ismétlés helyett arra szeretném felhasználni az alkalmat, hogy az eredmények mögött meghúzódó erényeket, illetve hibákat próbáljam megvilágítani, majd a lemaradások kiküszöbölésére, pozitív tulajdonságainak megőrzésére való elképzeléseinket lerögzítsük.

Tehát sorjában:

FÉRFI TŐRÖZŐINK

szereplését nem kísérte sok siker, hiszen az egyéni számban csak Kamuti László jutott döntőbe és ott egy győzelemmel 8. lett. Csapatunk, miután a középdöntőben a szovjet válogatottól, majd a 3—4. helyért a franciákkal vívott küzdelemben minimális különbségű vereséget szenvedett, a 4. helyen végzett. A mi mértékeink szerint számított eredménytelenségnek tőrözőinknél igen világos, tisztán látható okai voltak. Három éllovasunk Kamuti Jenő, Kamuti László és Gyuricza vívása olyan technikai hiányosságokat mutat, aminek következtében teljesítményük roppant hullámzó, szinte teljesen fizikai állapotukhoz kötött. Ráadásul vívómodoruk könnyen kiismerhető. Furcsán hangzik talán, de találataikat inkább kimagaslóan jó lábmunkájukkal, mint kéztechnikájukkal érik el, s ezért már a versenyek selejtezőiben kisebb technikájú ellenfelekkel szemben is teljes erőbedobásra kényszerülnek. Természetszerű tehát, hogy a döntők felé közeledve, az egyre erősödő ellenfelekkel szemben az esetek döntő többségében alul kell maradniok, hiszen ők már az előmérkőzések alatt elpazarolták fizikai és idegenergiájuk javarészét. Csapatban a megterhelésből egy emberre sokkal kevesebb jut, ezért említett vívóink a legjobbaknak is egyenrangú ellenfelei tudtak lenni, bár jelenlegi tudásszintjük jóval alacsonyabb, mint amit képességük alapján elvárnánk tőlük. A tőregyüttes másik két tagja, Pacséry Kázmér és Szabó Sándor a csapatversenyek során olyan kiváló teljesítményt, érett, változatos, technikára épült vívást mutatott, amihez csak gratulálni lehet. Ők kétségtelenül jó úton járnak.

Vívónőink

BRAVÚROS EGYÉNI SIKEREK

után elvesztették a csapatdöntőt a szovjet válogatottal szemben. Mindenki magyarázatot keresett, balsikerről beszélt, holott a szemtanúk számára nem lehetett vitás, hogy a világbajnoki címért egyfolytában levívott döntő és a háromszoros holtverseny fizikai és ideg reakciója okozta a vereséget. Szomorúak voltunk az ezüst érem miatt, s közben el-

Párbajtőrcsapatunk: Kausz dr., Gábor, Kulcsár, Bárány



felejtettük, hogy Rejtő Ildikó, Dömölky Lídia és Juhász Kati, miután a négyes döntőben magától értetődő természetességgel szinte félreállította a tavalyi világbajnoknőt, olyan demonstrációját adta minden vívó és versenyzői erénynek, amire bármelyik nemzet nagyon büszke lenne. Az eredmény — bármennyire is közhelynek hangzik — sokévi rendszeres munka eredménye. Mindhárom vívónőnk eddig is ismert név volt a vívóvilágban, hiszen Dömölky már volt világbajnok, Rejtő és Juhász bronzérmet szerzett és többször ott voltak a döntőben, hogy a tavalyi csapatvilágbajnokság megnyeréséről ne is beszéljek. És most mégis tudtak újat hozni. Ki technikában, ki taktikában erősödött s ez a gyarapodás a sok munka következtében maradandónak látszik. Nyári Magda és Marosi Paula is a várakozásnak megfelelően vívott. Szalontay Kati az előmérkőzések és a középdöntő folyamán jó formát mutatott, a döntő mérkőzésen azonban ő is csődöt mondott. Felelősség azonban nem terheli, hiszen a csapatvilágbajnoki cím nem múlhat az újonc teljesítményén.

PÁRBAJTŐRÖZŐINK

az elmúlt évben a világbajnokság egyéni versenyei során nagyszerű sikereket értek el, ugyanakkor a csapatversenyben gyengén szerepeltek. Gdanskban az egyéniben nem termett számukra babér, csapatban viszont dobogóra kerültek — bronzérmet szereztek. A szinte már természetellenes ingadozás részben a fegyvernem sajátosságaiból fakad, részben a pillanatnyi forma játszik nagyon nagy szerepet.

Azonban annak ellenére, hogy egyetlenegy versenyzőnk nem került be az egyéni döntőbe, nincs okunk a borúlátásra. Kulcsár Győző, miután 10:5-re verte a szovjet Habarovot, az olasz Saccaroval került össze és talán a VB legszebb mérkőzésén 10:9-re vesztett. Nemere, noha nem tudta teljesen hazai formáját adni, a szovjet Witebszki legyőzése után 5:4-re (idővel) kapott ki a későbbi világbajnok osztrák Loserttől. Gábor Tamás az első kieséses fordulóban a szovjet Kosztava személyében olyan ellenfelet kapott, akinek a stílusa nem „fekszik" neki. Bárány a második forduló csoportjából esett ki két győzelemmel. És Kausz dr., a múltévi világbajnok is a második fordulóban esett ki. Mentségére szolgáljon, hogy erre a VB-re nem tudott megfelelően felkészülni.

A csapatversenyben nehéz sorsolást kaptunk. A finnek és a nyugatnémet csapat legyőzése után, a svédekkel vívtunk a döntőbejutásért. A 7:6-os eredmény híven mutatja a fejfej melletti küzdelmet, amit végül is Gábor Tamás 3 győzelme fordított a javunkra. Mikor megtudtuk, hogy az első kettő közé kerülésért a lengyel csapat lesz az ellenfelünk, örültünk a könnyűnek látszó ágnak. Közel sem örültünk azonban a 8:3-as vereségnek, mert eddig lengyel párbajtőr csapattól világbajnokságon még nem kaptunk ki. Ezt a vereséget annak köszönhettük, hogy a hazai közönségtől feltüzelt lengyel versenyzők rohamai elől védekezésben kerestünk menedéket, a kezdeményezés mindig a lengyel részről történt. Küzdeni próbáltunk ellenfelünkkel, pedig vívni kellett volna. A szovjet csapat ellen egészen más szellemben kezdtek vívóink és már 7:0-ra vezettek, amikor az első csörtét elvesztették. Végülis 9:5-re nyertünk s ezért a csapat minden tagja, különösen a 3 győzelmet aratott Bárány elismerést érdemel.

A párbajtőr a jövőben is szállít majd meglepetéseket. Nekünk arra kell törekednünk, hogy csapateredményeinket, a döntőben való részvételünket állandósítsuk. S erre a jelenlegi gárda, ha változatlanul igyekszik korszerű munkát végezni, alkalmasnak látszik. A lengyelek ellen elkövetett hiba, a kezdeményezés átengedése kemény tanulságul szolgált, mert a kieséses rendszer nem hagy időt javításra, amellett egyszerre úszik el az arany és az ezüst érem megszerzésének lehetősége.

KARDVÍVÓINKAT

ketten — Bakonyi Péter és Kovács Attila — képviselték az egyéni döntőben és a 4., illetve a 7. helyen végeztek. Csapatunk a döntőbejutásért küzdve, 8:4-es vezetés után találataránnyal maradt alul a szovjet vívókkal szemben, majd az olaszok elleni mérkőzést végig kézbentartva, bronzérmet nyert.

Régmúlt sikereink és a közelmúlt jó eredményei elkényeztettek bennünket és kardozóinktól mindenki legalább egy első helyet várt. Annak ellenére, hogy legesélyesebb versenyzőnk, Horváth Zoltán betegsége miatt nem tudott csatasorba állni, erre mégis megvolt a lehetőségünk. Nem volt ugyan olyan versenyzőnk, akit az egyéni aranyérem esélyesének lehetett volna kikiáltani, de csapatunk egységesnek látszott. Bakonyi Péter Rilszkij, Pawlowski és Calerese előzte meg az egyéniben, s ezek a vívók jobbak is voltak nála. Jobbak voltak, mert változatosabban, taktikailag érettebben vívtak. Bakonyi akkor vívott jól, amikor támadószellemű, átütőerővel teli vívását második szándékú akcióval, vagy más megoldásokkal tarkította, ennek köszönhette a négyes döntőbe való jutást is. Számára a verseny nemcsak jó helyezést hozott, hanem szinte szemmelláthatóan érlelte versenyzői készségét.

Kovács Attila szereplésével elégedettek lehetünk. Nagy kár, hogy rossz beidegzésből származó gesztusai, a zsűrivel szembeni viselkedése sok esetben hátrányos helyzetbe hozzák. Pézsa Tibor nem tudta múltévi teljesítményét megismételni. Ebben közrejátszott az is, hogy Pawlowskival már a döntő előtt találkozott. Igaz viszont, hogy a verseny folyamán mutatott vívása sem volt megnyugtató. Meszéna, egyik legnagyobb kardigéretünk, körülbelül egyidőben kezdte pályafutását Kovács Attilával. Két évvel ezelőtt még mindenki az ő neve mellett szavazott volna a válogatásnál, ma viszont teljesen fordított a helyzet. Technikailag semmit sem fejlődött az utóbbi két évben s emiatt sokat bizonytalankodik, idegeskedik. Nála mutatkozik meg leginkább az a kóros tünet, ami kardvívóinkra többé-kevésbé jellemző. A fogyatékos technikai tudás miatt taktikailag is szűk téren tudnak csak mozogni. Döntő pillanatokban nincs meg mögöttük az asszózásban is jól beidegzett akciók adta biztonságérzet, s nem tudnak, nem mernek eltérni a saját maguk által kialakított sablontól. Innen azután a taktikai éretlenségnek látszó egysíkúság, az önbizalomhiányból adódó fokozott idegfeszültség. Mendelényi Tamás csak az egyéni versenyben vett részt, és sajnos közel sem vívott úgy, mint ahogy ezt eddigi eredményei alapján várni lehetett. Szerencsés József az ezévi nemzetközi versenyeken mutatott jó vívása alapján került a csapatba. Igen jól megállta a helyét még a szovjet csapat elleni izzóhangulatú mérkőzésen is. Technikás, tiszta találatokkal 3 győzelmet szerzett és csapatának legjobbja volt.

Szívfájdító érzés biztosnak látszó győzelmet veszni látni, de vívásban semmi sem lehetetlen. A szovjet csapat elleni 8:4-es vezetés után nem lehetett „beállni védekezni", mint az a labdajátékokban szokás. Itt még egy győzelemre lett volna szükség, de nem tudtuk megszerezni.



Bakonyi és a szovjet Rilszkij heves csatája

Az 1963. évi vívó VB

FELSZÍNRE HOZTA

csapatunk felkészülésének jónéhány hiányosságát. A közvetlenül a VB előtt munkába állított új szakvezetés feladata lesz, hogy ezeket a tokiói olimpiáig rendelkezésre álló egy év alatt a lehetőséghez mérten kiküszöbölje. A múlt évben a kondicionálás terén végre előre léptünk és így az olimpiai felkészülés már az egy éve megkezdett munkának erőteljesebb folytatása lehet. Technikai téren viszont egy év alatt kellene nagyot haladnunk, mert végső fokon minden vívásunkban mutatkozó negatívum a gyönge technikai tudásra vezethető vissza. Éppen ezért az alapozási és formábahozási időszakok megnyújtásával időt és lehetőséget adunk versenyzőinknek a hibák kijavítására. Idősebb élmestereink mellett fiatal edzőket is beállítunk a felkészítési munkába, akik előre meghatározott asszó-szerű gyakorlatokkal igyekeznek majd vívóink gyenge, sebezhető oldalait megerősíteni. Az egyénekkel való külön foglalkozás ígérkezik a szakvezetés legnehezebb feladatának. Versenyzőink, ugyanis korban, nemben, fizikai adottságokban, technikai tudásban annyira különbözőek, hogy személyenkénti külön elbírálást követelnek. Ezért lesz nagyon lényeges az edzők, a fegyvernemi felelősök és a szakvezetés közös munkája, együttesen kialakított elképzelése.

A gdanski versenyek nemcsak hibákat tártak fel, hanem versenyzőink sok elismerésreméltó tulajdonságát is megmutatták. Olyanokat, mint a győzniakarás, az akaraterő, a jó küzdőszellem.

S ezekre az erényekre nemcsak Tokióban lesz szükség, hanem a felkészülési év kemény munkájában is.

Sákovics József

Juhász Kati nem bírta idegekkel



„Két jó válogatott csapatot kell ütőképes

Beszélgetés Baróti Lajos szövetségi kapitánnyal labdarúgásunk helyzetéről

— *Parancsolj velem, miben állhatok rendelkezésedre* — kérdezte Baróti Lajos, a labdarúgók szövetségi kapitánya készségesen és az MLSZ tanácstermébe udvariasan betessékelt.

Délelőtt 9 óra volt. Ilyenkor még nincs nagy forgalom a Szövetségben, így hát volt időnk beszélgetni. Természetesen labdarúgásról folyt köztünk a szó. Annak is elsősorban a szakmai oldaláról, mert Baróti Lajos néhány hónap óta nemcsak szövetségi kapitány, tehát nemcsak a válogatott csapat összeállítása és felkészítése a feladata, hanem az Edzők Testületének az elnöke is. Ez persze jelenthet gittegyleti funkciót (a múltbeli tapasztalatok alapján ezt nem véletlenül mondom), de jelentheti az is, hogy az elnök a sportág szakmai érverésén rajta tartja a kezét, sőt, annak állapotát befolyásolni is képes.

Edzésrendszerünk a fejlődés útján

Vontatottan indul az interjú, mert eleinte apró-cseprő napi kérdéseknél időztünk. Attól kezdve azonban, hogy megkérdeztem: *„egyetért-e azzal a sokak által hangoztatott véleménnyel, miszerint labdarúgásunk edzésrendszere túlságosan elavult . .”* egyszeribe határozott irányba terelődött a beszélgetés.

— *Én ezt nem merném állítani* — jelentette ki Baróti Lajos határozottan. — *Korábban persze lehet, hogy így volt, de ma már a legtöbb csapatnak szakmailag képzett, hivatásának élő edzője van, akik a korszerű edzés követelményeit ritkán tévesztik szem elől.*

Ami még javításra szorul

Név szerint is megemlítette Mészárost, Illovszkyt, Buzánszkyt, Kovács Imrét, Szuszát, Grosicsot, mint az új generáció legjobbjait, de mindjárt hozzátette, hogy hasonló a helyzet alsóbb szinten is. Az utóbbi időben nagyszabású őrségváltás zajlott le országszerte, igen sok, nemrég még aktív labdarúgó lépett edzői pályára, s ezek a fiatalok nemcsak hogy elvégezték az edzőképzés tanfolyamát, hanem állandóan olvasnak, tanulnak, igyekeznek továbbfejleszteni tudásukat.

— *Tehát szerinted minden a legnagyobb rendben van a labdarúgás szakmai vonalán?*

— *Szó sincs róla* — tiltakozott az ET elnöke — *csak lényegesen jobb a helyzet, mint ahogy azt sokan állítják.*

És elmondta, hogy főleg a kondicionálás terén léptek nagyot előre az edzők. Az egyéni képzéssel, de legfőképp azonban a csapatrészek egymáshoz kapcsolódó céltudatos edzésével egyelőre majdnem mindenütt hadilábon állnak. Példának felhozta, hogy az ET néhány vezetőségi tagjával együtt a közelmúltban végignézte az egyik élvonalbeli csapat edzését. Az edzőnek napra lebontott edzésterve volt, amit következetesen meg is tartott. De hiányzott belőle a megfelelő egyéni képzés és méginkább azok a taktikai alapmegoldás-gyakorlatok, amelyeket a csapatrészekkel feltétlenül gyakoroltatni kellett volna.

— *S az Edzők Testülete mit kíván tenni ennek a hibának a felszámolásáért, a jobb, a korszerűbb szakmai munka elterjesztéséért?*

— *Nagy terveink vannak* — válaszolta —, *amiknek az első lépéseit már a nyár folyamán megtettük.*

Továbbképzés, mintaedzés, nemzetközi táborozás

Emlékeztetett rá, hogy a bajnokság befejezése után, Tatán, 4 napos továbbképző tanfolyamot rendeztek, amelyen 65 edző vett részt, s az erő, a gyorsaság, és az egyéni képzés problémáit vitatták meg.

A következő nagyobbszabású akcióra szeptember, október és november hónapokban kerül sor. Ekkor mintaedzéseket tartanak az NB I-es csapatoknál délelőttönként, hogy a többi csapatok edzői is ott lehessenek. Úgy képzelik, hogy a kiválasztott klub edzője levezeti az edzésterv szerinti foglalkozást, a meghívottak pedig nyilvánosan megvitatják a látottakat. És decemberben sem tétlenkednek. Az év utolsó hónapjában felkészítik az edzőket a januárban kezdődő alapozásra. Már meg is beszélték a „tematikát” Lakat Károllyal és Zalka Andrással, akik a bemutató foglalkozások vezetői lesznek. Ezenkívül természetesen írásban is eljuttatják az edzőkhöz az alapozás ideje alatti tennivalókat, hogy az 1964. évi bajnokságra mentül sikeresebb legyen a felkészülés. Jövőre pedig még előbbre kívánnak lépni, mert azon kívül, hogy az idén megkezdett sokrétű szakmai továbbképzést továbbfolytatják, nemzetközi szakmai táborozást is rendezni akarnak a baráti országok elismert szakembereinek a bevonásával.

Mindebből következik, hogy az Edzők Testülete Baróti Lajos vezetésével már túl van azon, hogy az edzőknek jobbára csak ügyes-bajos

A magyar—svéd olimpiai selejtezőn Györkő harcol a labdáért



allapotban tartani..."

dolgaival foglalkozó érdekvédelmi szerve legyen. Sokkal inkább az a szerepe ma már, hogy az ország labdarúgó sportjának szakmai fejlődését serkentse és segítse. Az eddigi próbálkozások és a további tervek alapján szerintünk az ET helyes úton jár.

Lassú, körülményes a játékunk, — miért?!

Baróti Lajos elmosolyodott, mielőtt válaszolt volna a szerinte nem is olyan furcsa kérdésre, s mindjárt leszögezte, hogy neki egészen más a véleménye. Az utóbbi években azt tapasztalta, hogy főleg latin országbeli csapatokkal szemben lassúak a magyar játékosok, körülményesen kezelik a labdát, leadási szándékaikat hamar felismerik.

Gúla a levegőben. Alkotják: Fenyvesi II., Albert és Danszki az FTC—MTK örök rangadón



— *Ennek pedik az az oka* — mondotta —, *hogy a mi játékosaink rendszerint belsővel passzolnak. Ez a „biztonságos" labdatovábbítás ma már elavult, nem felel meg a korszerű játék gyors ritmusának. A latin országok labdarúgói azért futnak gyorsabban a labdával, s azért szövik gyorsabban, rejtettebben a támadásokat, mint a mieink, mert csüddel, bokából továbbítják a labdát. Ezt kell megtanulnia a mi fiainknak is, mert a korszerű labdarúgásnak szerintem ez sarkalatos kérdése. Göröcs például hasonló módon kezeli a labdát, azért olyan gyors olyankor is, amikor a labda birtokában van.*

Baróti persze nem akar a felismerésnél megmaradni, hanem minden igyekezetét latbaveti, hogy az edzők elsősorban az ifjúsági játékosokat, de az első csapatbelieket is erre a technikára tanítsák. Az egyfordulós bajnokságot azért is örömmel üdvözli, mert az edzőknek időt és módot ad arra, hogy az egyéni képzésre minden eddiginél nagyobb súlyt helyezzenek.

Két fronton kell küzdenünk

Alaposan eltelt az idő, de a szövetségi kapitánnyal nem szabad a beszélgetést úgy befejezni, hogy a válogatott csapat, a válogatás problémája szóba ne kerüljön. Különösen most, az ősz küszöbén nem lehet ezt a kérdést mellőzni, hiszen a magyar válogatott nehéz mérkőzés-sorozat előtt áll, tehát a közvélemény érdeklődése is a válogatott csapat és Baróti Lajos felé fordul.

Kérdésem nem érte váratlanul, mert egyrészt hozzá van szokva az ilyesmihez, hiszen általában „válogatott ügyben" szoktak vele eszmecserét folytatni, melynek a felelőssége sokszor ólomsúllyal nehezedik rá, álmatlan éjszakákat okoz, a közönség pedig időnként a fejét követeli.

— *Főleg azt szokták a szemedre vetni, hogy nálad nincs nagy változtatási lehetőség, csökönyösen ragaszkodsz a régiekhez, nehéz a csapatodba bekerülni.*

— *Tudom, a „vád" rendszerint ez ellenem, pedig nem egészen így áll a dolog. Gondoljanak csak a legutóbbi Csehszlovákia elleni mérkőzésre... Most azonban lehet, hogy újra „merev" leszek. Nekünk ugyanis két jó csapatot kell ütőképes állapotban tartani: az A-válogatottat és az olimpiai csapatot. Ez okozza a legtöbb problémát. Novák, Nagy Pista, Dunai II és Bene például már helyet követel magának az A-válogatottban, de vajon szabad-e az olimpiai csapatot gyengíteni. Szerintem semmiesetre sem, mert egy jó olimpiai csapat akár aranyérmet is találhat Tokióban. Persze az A-válogatott sem hanyagolható el, mert a világbajnokság szempontjából nem közömbös, hogy a Nemzetek Kupájában hogyan szerepelünk. S bár az elkövetkezendő hetekben a szovjet, a jugoszláv és az osztrák válogatottal mérkőzünk, a mi számunkra az NDK elleni oda-vissza találkozó a legfontosabb, mert annak a tétje a Nemzetek Kupájában való továbbjutás.*



Baróti Lajos szövetségi kapitány

Ha majd...

Aztán arról beszélt, hogy az olimpia után a két válogatott keret összeolvad és megkezdődik az új csapat kialakítása, mert hiszen az 1966-os világbajnokságon Mátraira, Siposra, Sándorra, Sárosira aligha lehet már számítani. Nagyon szeretné viszont, ha Puskás, Gellér és Somodi, a DVSC-ből Újpestre került fiatal játékos, a Karába, Szuromi dorogi jobbszárny és még más fiatal tehetségek akár már a legközelebbi jövőben komoly gondot okoznának neki azzal, hogy sorozatosan magasszintű játékukkal erőteljesen kopogtatnak a válogatott keretek ajtaján.

Kopogtattak, a szövetségi kapitányt telefonhoz hívták. A beszélgetés befejeződött, elköszöntünk egymástól. S nekem az volt az érzésem, hogy ez a Baróti Lajos valahogy más, mint akivel évekkel ezelőtt a válogatott csapatról többször is beszélgettem. Ő ma már nemcsak a legjobb tizenegy kiválogatója és felkészítője, hanem tudásban és tapasztalatokban jelentős mértékben megazdagodott, céltudatos, felelős szakvezető.

Pető Béla

Konsztantyin Beszkov, a szovjet válogatott főedzője:

Nagy játékosegyéniségekre van szükség!

A szovjet sportbarát szigorú, nagyon szigorú kritikus. Az idén elsőízben megrendezett egységes, a 16 önálló köztársaságból kikerülő 20-as létszámú labdarúgó bajnokság számos 0 : 0, 1 : 0, 1 : 1-es eredménye — tehát a **kevés gól** — bizony nincs a szovjet szurkolók ínyére. Mégis, amikor — Moszkvában tartózkodásunk során — a Neftyanik—M. Lokomotív mérkőzésen hat gólt láthattunk, (a bakui Neftyanik 4 : 2-re győzött a Moszkvai Lokomotiv ellen), a szurkolók nem lelkesedtek. Jól látták, hogy a gólbőséget nem a csatárok kiemelkedően jó játéka, hanem inkább a védelmek gyakori megingása eredményezte. De azért a bakui csapat balösszekötőjét, a nem éppen atlétatermetű, ám rendkívül nagy munkabírású, kitűnő taktikus és technikailag érett csatárt, **Markarovot,** a moszkvai közönség melegen ünnepelte. Mert végre hasznos, mutatós és eredményes játékot mutatott be. (Markarov két gólt lőtt ezen a találkozón.)

Valamivel elégedettebb volt a közvélemény egy nappal később, amikor a Moszkvai Torpedó—Kievi Dinamó mérkőzésen nyolc gólnak tapsolhatott, miután a moszkvai csapat — váratlanul fölényesen — 7 : 1-re győzött. De a következő fordulóban megint csak szinte hemzsegtek a 0 :0-ás, 1 : 0-ás, 1 : 1-es eredmények.

A meglepő, hullámzó teljesítmények nemcsak a klubcsapatok játékát jellemzik, hanem a válogatott csapatét is.

Az olimpiai csapat éppen úgy, mint az Utánpótlás válogatott is hullámzó teljesítményekkel igazolja, hogy formája még nem alakult ki. E tekintetben még a szovjet nagyválogatott sem kivétel! Előkészületi mérkőzései során két ízben is csak 1 : 0 arányú győzelmet tudott aratni a norvég Fredrikstad, illetve a dán Bolden-klub ellen. Ezzel szemben áll a Ferencváros elleni 6 : 2 arányú győzelme, valamint az olimpiai csapatuknak a finnek elleni selejtező mérkőzésén elért 7 : 0 arányú szép sikere.

Úgy gondoljuk, hogy a szovjet labdarúgósport, a szovjet válogatott szélsőségekben bővelkedő felkészülési eredménylistáját úgy kell — és csakis úgy szabad — értékelni, mint

egy fejlődő, a helyes utat még kereső, de már-már megtaláló új együttes felfelé ívelő pályafutásának egy-egy állomását.

A szeptemberi magyar—szovjet válogatott viadal sorozat, amely négy vonalon állítja szembe a két ország legjobbjait, sok nyitott kérdésre választ fog adni, s a vázolt véleményünket fogja igazolni. Ezt ígérik a még hullámzó, ám mégis állandó javulást jelző egyéni és csapat-teljesítmények. Az új emberek egyre jobban megtalálják helyüket, a csapatrészek egyre egységesebbek, s ez a válogatott csapat fokozatos, bár még nem minden zökkenőmentes javulásával is jár.

Konsztantyin Beszkov, a Moszkvai Dinamó egykori kitűnő, igen gólképes csatára — a szovjet labdarúgás újonnan kinevezett szakvezetője — szakavatottan, módszeresen nyúlt a problémákhoz. Nyilatkozataiból nagyon egészséges, korszerű irányelveket valló — és azokat gyakorlatba átültetni tudó — szakember képe bontakozik ki. Válogatási elve például az, hogy mindig a legjobb formában levő játékosok kerüljenek a címeres mezt viselő csapatba, függetlenül a névtől és függetlenül a kortól.

„Jó technika, okos taktika, primitív sablonok nélkül"



A Fradi védelme nem tudott megbirkózni a szovjet klubcsapatok válogatottjának támadósorával a július 25-i moszkvai mérkőzésen

— ez Beszkov hitvallása a labdarúgásban. Annyi bizonyos, hogy a 4-2-4 felállítási rendszer híve Beszkov is, ezt tartja a labdarúgás jelenlegi helyzetében korszerűnek. Ezen belül azonban már sok változatot tart lehetségesnek és a változatot mindig az adandó ellenféllel kapcsolatban igyekszik megtalálni.

„Nem szabad, hogy a 4-2-4-ből védekező játék váljék"

— ez is Beszkov állásfoglalása. Jól tudja, hogy a labdarúgás savát-borsát a gólok, a szép gólok jelentik. Ahhoz azonban, hogy a 4-2-4-ből ne váljék unalmas sablon — véli a szovjet szakvezető — arra van szükség, hogy a csapatok megtalálják, felneveljék a szükséges játékosokat, sőt játékos egyéniségeket. A brazilok által divatba hozott, a korszerű jelzőt érdemlő 4-2-4 rendszer is csak olyan játékosegyéniségekkel rendelkező csapatokat segít sikerre, amelyekben olyan ernyedetlen munkabírású és nagytudású játékosok találhatók, mint Pelé, Gento, Garrincha és hasonlók.

Nekünk is — hangoztatja Beszkov — **ilyen játékosokat kell kibányásznunk, egyéniséggé csiszolnunk és csapattá formálnunk."**

Beszkov — nyilatkozatából ez is kiderül — nem híve a játékosok gyakori összetartásának, a hosszú edzőtáborozásoknak. Véleménye szerint először a tavaszi idény kezdete előtt szükséges a közös felkészülés, később pedig csak akkor, amikor a klubcsapat, vagy a válogatott fontos mérkőzések, egy-egy mérkőzés sorozat, nagyszabású nemzetközi torna előtt áll.

De hát akkor hogyan készüljön a válogatott kerettag? Hogyan biztosítható a nagy erőpróba idejére a megfelelő forma, erőnlét? Erre vonatkozólag Konsztantyin Beszkovnak az a véleménye, hogy e tekintetben a játékos klubja edzőjének kell a felelősséget vállalnia. A válogatott edzőjének el kell készítenie — a klubedzővel történt megbeszélés alapján — minden játékos egyéni edzéstervét és a válogatottjelölt edzése eszerint a menetrend szerint történhet.

Szeptember 22-én kiderül, hogy elképzeléseiből menynyit sikerül Konsztantyin Beszkovnak megvalósítania. Annyi azonban biztos — nagyon hézagos, teljességet nem igénylő moszkvai tapasztalataink is arról tanúskodnak, — hogy a szeptemberi négyes találkozón egyik magyar csapatnak sem lesz könnyű dolga.

Vedres József

A JAPÁN TORNÁSZOK TIZ ARANYSZABÁLYA

A japán tornászok hosszú évek óta a világ legjobbjai közé tartoznak. Európában csak nagyon kevesen tudják felvenni velük a versenyt. Ono, a japánok büszkesége a legutóbbi müncheni verseny után, ahol a japánok minden számban diadalmaskodtak Európa legjobbjai ellen, kijelentette, hogy a japán tornászok Tokióban csak két riválistól tartanak: a szovjet Sahlintól és a jugoszláv Cerartól. A japán tornászokat hat év óta Akitomo Kaneko készíti fel a nemzetközi viadalokra. Nem lesz érdektelen és sokat elárul a japán ember lelki világából, ha ismertetjük azt a tíz aranyszabályt, amelyet Kaneko állított fel, hogy megadja a lelki alapot az általa kidolgozott edzési rendszerhez. Ez a tíz aranyszabály a következő:

1. A tornásznak soha nem szabad úgy megjelennie az edzésen, hogy előzetesen elkészített terve ne lenne arról, hogy milyen szereken milyen gyakorlatokat hány óra hosszat és milyen céllal akar végezni.

2. A tornásznak az előre kitűzött napon akkor is fel kell öltenie tornaruháját és meg kell jelennie a tornacsarnokban, ha pillanatnyilag nincs is kedve tornászni. Ebben az esetben a tornacsarnokban figyelnie kell a többi tornászt. Mellesleg a tornában igen nagy jelentősége van annak, ha az egyik edzőtárs figyelemmel kíséri a másik munkáját.

3. A tornásznak mindennap vezetnie kell edzési naplóját, hogy ugyanazon a napon még egyszer átgondolja, lemérje és felbecsülje napi edzésadagjának tartalmát. Ezt a szellemi munkát még az edzés szerves részének kell tekinteni.

4. A tornász tornaszerét második énjeként becsülje meg. A nagy hegedűművész hangszerét féltő szeretettel gondozza, hogy azon legközelebb még nagyobb művészettel játsszék. Természetesen annak a tornásznak, aki mester akar lenni, tornaszerét ugyanilyen féltő szeretettel kell gondoznia. A magas fokra fejlesztett művészi tökélyt csak akkor lehet elérni, ha a tornász tornaszerét nem puszta eszköznek tekinti.

5. A tornásznak sohasem szabad bosszankodnia, ha társai jóakaratúan segíteni akarnak neki és rámutatnak hibáira. Ha a tornász saját kezdeményezésre tevékenyen segít társának, ez nemcsak az egymás közötti barátságot erősíti, hanem elősegíti saját fejlődését is.

6. Bármilyen ügyetlenül és hanyagul tornásszék is társunk, semmiesetre sem szabad ezen gúnyolódni. Ellenkezőleg, még a hanyagul elvégzett gyakorlatot is figyelemmel kell kísérni, hogy fejlesszük magunkban azt az erőt, amellyel a gyakorlat mesterfogására pontosan és gyorsan rá tudunk jönni. A magas művészi fok felé vezető úton a tornában nem lehet megállás. A magasan álló felett is van valaki, aki még magasabban áll. A magas művészi fok mindig viszonylagos értéket jelent. Tehát a tornász, mielőtt gúnyolódnék társai ügyetlenségén, először maga magát vizsgálja felül.

7. A tornásznak nem szabad lebecsülnie saját gyakorlatát, ha összehasonlítja azt edzőtársa gyakorlatával. Miután csak a versenyen lép előtérbe az a szempont, hogy minden teljesítményt az összehasonlítás nézőpontja alapján becsüljünk meg, a tornásznak edzés közben olyan abszolút mértéket kell maga elé állítania, amelyet vagy ő maga, vagy edzője tűzött ki célként. Ha valaki edzés közben mindig edzőtársa teljesítményét figyeli, akkor önmagáról vagy túl jó lesz a véleménye, vagy néha kiábrándultan veszi tudomásul a maga ügyetlen teljesítményét.

8. A tornásznak nem szabad csalódottnak éreznie magát, vagy türelmetlennek lennie, ha a már elsajátított gyakorlatot edzés közben nem tudja úgy végrehajtani, mint rendszerint. A gyakorlat fejlődési menetében ez a technikai zavar semmi más, mint a szintézis felé vezető úton az antitézis jelentkezése. Ezért — bár ez kissé ellentmondásnak tűnik — ezt a jelenséget az edzési technika emelésének kedvező jeleként foghatjuk fel, feltéve, hogy a tornász nem mond le arról az elszánt törekvéséről, hogy az elé tornyosuló akadályokat legyűrje. Ez a zavar napfényre hozhat olyan hibákat, amelyeket addig a kivitelnél nem méltattunk figyelemre. Ha a tornász ezt a technikai zavart meg tudja szüntetni, akkor a gyakorlatot a jövőben ügyesebben és biztosaban tudja elvégezni, mint addig. Ezenkívül megerősíti akaratát is, amely edzés közben nagyon fontos tényező.

9. A tornásznak el kell határoznia, hogy nagyon sok gyakorlatot önállóan, minden idegen segítség nélkül sajátít el. Abban a pillanatban, amikor a gyakorlatot végző tornász a maga elé tűzött gyakorlatot elsajátítja, már csak ő maga áll szemben egyedül és közvetlenül a gyakorlattal és csak önmagára van utalva. Még a legkiválóbb edző sem avatkozhat bele ebbe a kényes, kölcsönös viszonyba. Ha a tornász a legkitűnőbb edző segítségével jól elsajátított egy gyakorlatot, akkor az edzőnek háttérbe kell vonulnia és csak gondosan kell támogatnia a tornász erőfeszítését.

10. Rendes edzés közben a gyakorlat végrehajtásánál a tornásznak teljes komolysággal úgy kell viselkednie, hogy tekintetbe vegye a versenyen jelentkező szellemi-lelki megterhelést. Ha egy gyakorlatot edzés közben százszázalékos biztonsággal végre is tud hajtani, a verseny túlfeszített idegállapotában esetleg nem tudja ezt a teljesítményt nyújtani. Az edzésnek nem sok gyakorlati haszna van tehát abban az esetben, ha a versenyekkel járó ilyenjellegű szellemi megterhelést nem vesszük tekintetbe.

Ono több mint tíz éve képviseli eredményesen a japán tornasportot a világversenyeken





KUBA A BAJNOKOK SZIGETE LESZ...

A sudár királypálmákkal megtűzdelt csodás kubai szigetnek búcsút intettem. A repülőgép ismét az Atlanti-óceán fölé kanyarodott. Egy darabig még látni lehetett az áttetszően tiszta víz százféle árnyalatát. Aztán a felhők fölé repültünk, és eltűnt a káprázatos színorgia, az azurkék, a tintafekete, a haragoszöld, a bársonyos barna, a szeszélyes alakú korallzátonyok füzére. Eltűnt a szemem elől az Antillák gyöngye, hogy ezután mindig ott őrizzem emlékezetemben.

Ha Kubára gondolok, legelőször mindig a gyerekek jutnak eszembe. Még a lélegzetelállítóan szép tájakban, a trópusi buja növényzetben, a soha nem látott pompás virágokban sem gyönyörködtem annyit, mint a kubai gyerekekben. A kis emberpalánták mindenütt a világon szépek, de ott, ahol indiánok, spanyolok, négerek, kínaiak és japánok keveredtek századok óta, különösen remek gyerekeket lehet látni. Bőrük bársonyos fekete, barna, vagy tejfehér, szemük csodálatosan nagy, fényesen csillogó. Arányos kis testük van, izomzatuk laza, mozgásuk utánozhatatlanul harmonikus. Csíkelevenek, mozgékonyak és hihetetlenül ügyesek. Pedig legtöbbjük úgy nőtt fel, mint a „mezők lilioma". A forradalom győzelme óta minden kubai gyereknek tizenkét éves koráig kötelező iskolába járni, de bizony sok kis kölyök szívesebben jár most is az iskola mellé. Csapatokban csatangolnak az utcákban, vagy játszanak, mint a macskakölykök a pálmák alatt. Nem rosszak. Európai mértékkel mérve inkább csendesek és szelídek. Sokan közülük cipőtisztítással tesznek szert egy kis mellékkeresetre. Ez hihetetlenül elterjedt „szakma" Kubában. Egy kis város miniatűr főterének körbefutó árkádjai alatt húsznál is több „hivatásos" cipőpucolót lehet megszámlálni. Mégis marad ügyfél a kis kölykök számára is, akik ócska szerszámosládikójukkal ősgyelegnek a járókelők között. Kolduló gyereket nem láttam, sőt azt tapasztaltam, hogy pénz dolgában is roppant önérzetesek. Egyetlen dolog, amit ellenállhatatlanul könyörgő szemekkel tudnak kérni — az a jelvény.

Santiago de Cubában, a Sierra Maestre hegycsúcsaival körülölelt tengeröböl partján elterülő hős városban több napot töltöttem. Egy évszázad alatt háromszor indult el innen a nép forradalmi felkelése. A dombon épült motelből, ahol laktam, látni lehetett a város múltját, jelenét, és kibontakozó jövőjét is. Ott, ahol a nyílt óceán tajtékos hullámai ostromolják a sziklás partot, a spanyolok építette erőd komor falai feketéllenek. A domboldalhoz a régi nyomorra emlékeztető viskók tapadnak, meredek útjaira, spanyol stílusú, szigorúan zárt, félkör alakú cserepes házaira gyilkos erővel tűz a déli nap. Lejjebb, a belvárosban csend van, csak este indul meg a lüktető élet. A nők még szebbek, a férfiak még rátartibbak, az egész város valahogy vidámabb, mint Havanna.

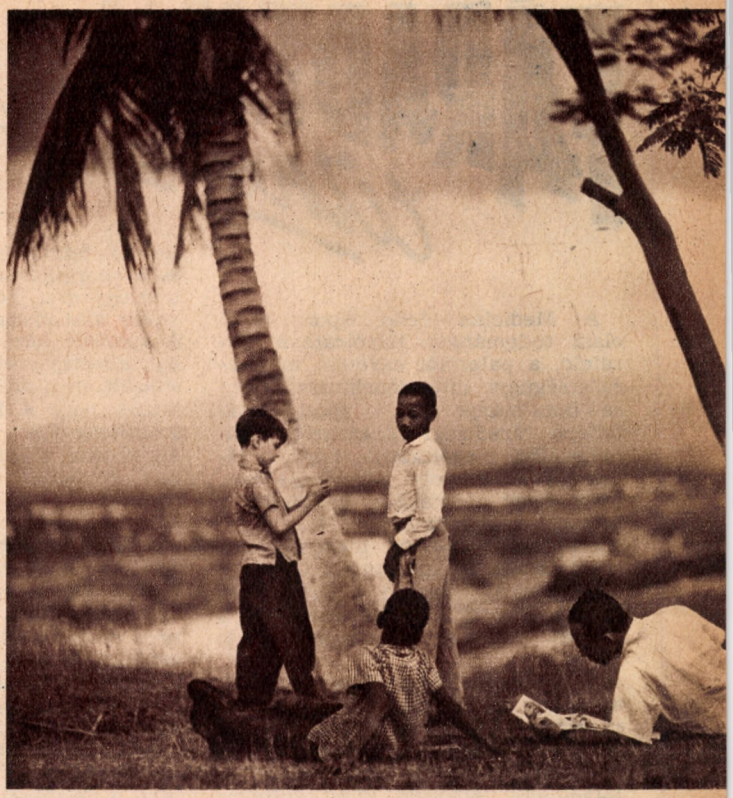
A gyerekek, akikkel itt megismerkedtem, a motel alatt ottfelejtett, düledező pálmakunyhóból jártak fel a modern szálló gyepes térségére játszani. Esténként az egésznapi rekkenő hőség után élvezettel hűsöltem a kócos, zizegő kókuszpálmák alatt, elnézve a Sierra fölött gyülekező esőfelhőket. Közben figyeltem kis barátaimat. Műsorukat minden este baseball játék vezette be. A kis csórók egyikének volt speciális kesztyűje, amivel elkapja társa labdáját. Az már nem volt egészen szabályos, rongyból és ragtapaszból mesterkedték össze, de szemmel láthatóan nagyszerűen megfelelt a célnak. Bámulatosan nagyokat tudtak dobni vele, a „catcher", vagyis a fogó pedig ragyogó vágtákkal futott a labda alá. Amikor elfáradtak, leültek a fűbe, és hamarosan vidám hancúrozásba kezdtek. Összebarátkoztunk. A legidősebb, a 12 éves Mario villámgyorsan felmászott egy vörös virágoktól terhes fára, és gáláns lovagként átnyújtott nekem egy ágat. Viszonzásul megtanítottam őket egy-két tréfás gyakorlatra, váltóversenyre. Eget-

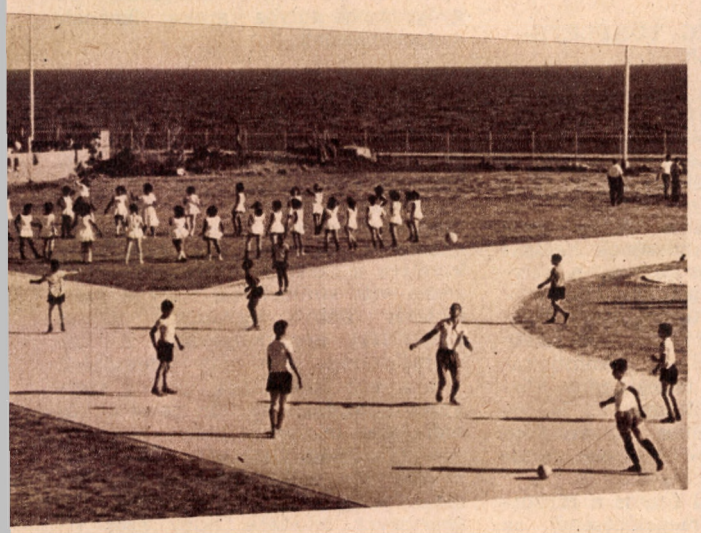
verő ricsajt csaptunk! Legmeglepőbb az volt, hogy — bár nem értettük egymás nyelvét — pusztán mutogatásra utalva, rövid idő alatt felfogták, és végrehajtották a legbonyolultabb feladatokat is.

Micsoda tehetségek kallódtak el ezen a szigeten! Mennyi nagyszerű testi adottságokkal rendelkező gyerek élt itt úgy, hogy meg sem ismerhette a sportolás örömeit!

Most lassan változik a helyzet. A Sierra Maestrában, Havannában, a Miramar és a Vedado negyedekben, a tengerparti üdülők környékén, Playa Gironban, és országszerte iskolavárosok működnek. Ösztöndíjasok ezrei tanulnak ott teljesen ingyen, lakásuk a gazdagok elhagyott luxus villái, nyaralói. A tanulás mellett rendszeresen sportolnak is. Az oktatás persze, még kezdetleges. Nincsenek képzett testnevelő tanáraik. Havannában például egy délelőttöt töltöttem az új tengerparti sportkombinátban, a Jose Marti Parkban. Ide jöttek délutánonként a környék iskolásai, itt tartották meg a testnevelési órát, a szakkörök edzéseit. A vontatott foglalkozásokon az eltöltött időhöz képest keveset mozogtak a gyerekek. Főleg a nagyobbacska lányokon látszott, hogy gyermekkorukban még nem tornászhattak, sportolhattak rendszeresen. Ügyetlenkék még, lustácskák is néha...

Ha nálunk egy fiúgyereknek kezébe labdát adunk, az azt azonnal a földre dobja, és rugdalja, vagy fejelgetni, dekázni kezd vele. Kubában a labda sorsa egészen más. Kézből repül el, hogy vagy a catcher kezében kössön ki, vagy a batman ütőjéről vágódjon messzire, ahol a basemanok egyikének zsákmánya lesz. Szóval, ha Kubában egy gyerek kezébe labda kerül és néhány társa a közelben van, bizonyosan baseball játék kerekedik ki a dologból. De a felnőttek is szívesen bekapcsolódnak. Kubában talán nincs is olyan ember, aki ne rajongana ezért a játékért. Vezetőm, hatgyermekes családapa, közeljövőben már nagyapa, szintén minden alkalmat megragadott, hogy bemutassa baseball-tudását.





Egy alkalommal megkértem, mondja el ennek a játéknak a szabályait. Véletlenül azonban basketball-t, vagyis kosárlabdát mondtam baseball helyett. Végtelen megvetéssel valami olyasmit mormogott, hogy erről fogalma sincs. De amint kiderült a félreértés, leplezetlen izgalommal helyezte el orrán a pápaszemet, és brilliáns ékesszólással dicsérte a játékot, miközben lepedőnyi papírt telefirkált ábrákkal és szakkifejezésekkel. Mély lenézéssel beszélt a labdarúgásról:

— It is too simple — bizonygatta. — Túlságosan egyszerű.

A néző, ha egy kicsit ért hozzá, pontosan tudja a labda várható útját. A baseballt a sakkjátékhoz hasonlította. Mérkőzés közben ugyancsak számtalan kombináció lehetséges, csak ezek villámgyors cselekvések közben valósulnak meg.

Amikor tréfásan megkérdeztem tőle, nem zavarja-e, hogy ez amerikai játék, élénken tiltakozott: szerinte amikor Columbus felfedezte a kubai szigetet, az őslakó indiánok már játszották ezt a játékot! Véleménye szerint, különösen a fiataloknak, rendkívül hasznos sport, mert laza izomzatot fejleszt, arányosan foglalkoztatja a test minden porcikáját, gyorsaságra, villámgyors felfogóképességre és határozottságra nevel.

Végignéztem néhány mérkőzést. Bár a szakszerű és hosszadalmas magyarázat ellenére sem értettem teljesen a játékot, azt el kellett ismernem, hogy fiatalok részére valóban nagyon egészséges, jó sport. Persze, az nehezen képzelhető el, hogy nálunk polgárjogot nyerne. Ezzel szemben Kubában egyelőre a labdarúgás szorul népszerűsítésre...

Fidel Castro egyik beszédében azt mondta, hogy Kuba a bajnokok szigete lesz. Magam előtt látom az én kis fénylőszemű, izmostestű kis barátaimat, és úgy gondolom, hogy Castrónak ez a jóslata is beteljesedik...

Pap Kornélia



Fáradtsági tünetek a sportolóknál

A Medicina dello Sport című olasz tudományos folyóiratban Curatolo, a palermói egyetem munkaegészségügyi intézetének asszisztense tanulmányt írt a sportolóknál fellépő fáradtsági tünetekről. Mindenekelőtt megállapítja, hogy a fáradtságnak komoly jelentősége van, mert nagy mértékben csökkenti a sportoló teljesítményét és egyes sportágakban súlyos szerencsétlenséget is idézhet elő, amely nemcsak a versenyzőt, hanem a közönséget is veszélyezteti. Éppen ezért ez a kérdés társadalmi szempontból is döntő.

A sportoló fáradtságát nemcsak az izmok és érzékszervek kimerülése okozza, hanem az nagyon sok és összetett tényező terméke: az izmok, érzékszervek, idegek, lelki és társadalmi tényezők mind befolyásolják a fáradtság fokát. A fáradtság klinikai tünetei lehetnek helyiek és általánosak. Helyi tünetek az izomfájdalmak, görcsök, átmeneti elváltozások, bizonytalan mozdulatok és remegések. Általános tünetek a vérkeringés, légzés, és szövetek különféle elváltozásai. Klinikai szempontból megkülönböztetünk heveny tüneteket, amelyekkel a sportegészségügy foglalkozik és krónikus formákat, amelyek elsősorban a munkaegészségügyet érdeklik. Anélkül, hogy különbséget tennénk az izmok és idegek fáradtsága között, egyes sportágakban — mint például motor és légi sportoknál — az érzékszervek tevékenysége olyan felfokozott, hogy itt előbb fellép az érzékszervek kifáradása.

A fáradtságot elősegítik a sportoló környezetének lélektani feltételei is.

A lélektani tényezők

sokszor önmagukban is fáradtságot tudnak okozni. Ezenkívül egyes sportolók rendkívül erősiramú tevékenysége — anélkül, hogy ezek számotvetnének az emberi teherbíróképesség fiziológiai határaival és az egyes emberek közötti különbségekkel — szintén okozója lehet a fáradtságnak.

Amint az ipari munka megszervezésénél nagyon fontos, hogy milyen a kapcsolat a vezető és a munkások között, éppenúgy lélektani szempontból — és így természetesen a fáradtság szempontjából is — igen lényeges a legjobb kapcsolat a vezetőkkel, a technikai irányítókkal és az edzőkkel. A sportvezetők és a sportolók kapcsolatát bensőségessé kell tenni. Több sportágban nagyon gyakran a gazdasági kérdések is felmerülnek a sportvezetők és a sportolók között. Néha a sportoló úgy érzi, hogy a vezető nagyon kevés szabadságot engedélyez neki. A sportoló kénytelen a legszigorúbban követni a vezetők és edzők utasításait, még akkor is, ha fizikai feltételei nem a legtökéletesebbek. A szabadságvágy és kezdeményezés elnyomása a sportolónál sok esetben bonyolult lélektani zavarokat okozhat.

Nem ismerjük még eléggé az összefüggéseket egy csapat vagy sportoló közösség élete és a fáradtság között. Egy olyan csapatot, amelynek tagjai nem szoktak össze, bizonyos okok miatt elégedetlenek a vezetőkkel, vagy egymással, ahol állandóan napirenden vannak a viszályok és súrlódások, sokkal könnyebben hatalmába kerít a fáradtság. A fáradtság egy másik tényezője lehet a verseny színhelyének megközelítése, a szállítási eszköz minősége és zsúfoltsága, a klimatikus viszonyok változása.

MÉG NEM ELÉG TÖKÉLETESEK

azok a vizsgálatok, amelyekkel felbecsüljük az izomfáradtság tényezőit. Ezek a vizsgálatok az esetek többségében ma még nem terjednek ki az idegek tevékenységére és a lelki szférákra. Azért vannak már olyan kísérletek, amelyek az egyes izomcsoportok működésének hatását vizsgálják a vérkeringésre, a szívműködésre, mint például Martinet-La Cava, vagy Letunov, vagy Master kísérletei, azonkívül Venerando készüléke, amellyel az izommunkát mérik legnagyobb teljesítmény közben; megemlíthetjük még Di Macco és Donaggio érdekes tudományos kísérleteit a légzés- és vizelet-változásokról kifáradás esetén.

Elengedhetetlenül fontos a fáradtság állapotának megelőzésénél az állandó orvosi felügyelet és évenként nem egyszer, de többször alapos orvosi vizsgálat. Abban az esetben, ha a sportolónál verseny közben, vagy edzés alkalmával indokolatlanul fáradtság jelei mutatkoznak, az orvosnak, vagy ha az nincs jelen, az edzőnek azonnal intézkednie kell a verseny, vagy edzés megszakítása érdekében.

Az edzést úgy kell tekinteni, mint a fáradtság elleni egyik leghatásosabb megelőző módszer alkalmazását. Di Macco meghatározása szerint az edzés egyike a fáradtság elleni tényezőknek. Az észszerűen végrehajtott edzés növeli az energia-tartalékokat, megerősíti a sportoló önbizalmát és jobb eredmények elérésére lendíti elő a sportolót a versenyen. Más szóval, az edzés felszínre hozza a sportoló szervezetének minden tartalékát és lehetővé teszi annak harmonikus felhasználását. Amikor az edzés üteme nem ésszerű, amikor a sportoló szervezetét túlterheli a folytonos fizikai igénybevétel, megfelelően beiktatott pihenési időszakok nélkül, elérkezünk a túlzásba vitt edzésig, amely nem más, mint a tiszta és hamisítatlan fáradtság érzete. Kétségtelen, hogy ilyen esetekben csak egy segít: megfelelő időtartamú pihenés beiktatása.

A TÁPLÁLKOZÁS

szintén olyan tényező, amely közvetve előidézheti a fáradtságot. Vannak olyan sportágak, ahol a sportolónak feltétlenül be kell tartania a mennyiségi és minőségi diétás étrendet, mert csak így tudja biztosítani a számára nélkülözhetetlen energetikai szükségletet. A táplálkozási tévedések olyan zavarokat okoznak, amelyek elkerülhetetlenül károsan hatnak a sportoló teljesítményére. A szeszes italok, valamint az izgató természetes és gyógyszerek súlyos károkat okoznak a sportolóknak.

A KÖRNYEZET

különféle tényezői szintén hozzájárulhatnak a kifáradáshoz. Így például a hőmérséklet, legyen az túlalacsony, vagy túlmagas, a maga kiegyensúlyozatlanságával és ingadozásával erősen befolyásolhatja a sportoló teljesítményét, gyorsabban kiváltva a fáradtság tüneteit. A túlzásba vitt szellőztetés, vagy a szellőztetés hiánya ugyancsak fizikai kimerülést eredményezhet. A hőmérsékletnek igen nagy jelentősége van a vízi sportoknál, ahol a szervezet állandóan ki van téve a hőmérséklet ingadozásának.

A fáradtság állapotát elősegítheti a lelki tényezők között az érzelmi túlfűtöttség, vagy felindulás. A sportorvos feladata, hogy erős figyelemmel kísérje a sportolót akkor, ha az érzelmi feindulás már veszélyezteti a sportoló alkatát. A lelki téren mutatkozó zavarokat leghatásosabban megelőző pszichikoterápikus kezeléssel lehet megszüntetni, vagy csökkenteni. Ehhez természetesen nagyon jól kell ismerni a sportoló lelki világát és testi felépítését.

Ha mindezeket a szempontokat figyelembe vesszük, a sportoló a legjobb testi és lelki feltételek között indulhat a versenyen. A sportvezetők és edzők tartsák be a sportorvos utasításait, mert csak így lehet megszüntetni azokat a lelki és testi zavarokat, amelyek akadályozzák a sportolót képességének minden irányú kifejtésében.

Akik úgy táncolnak, ahogy Ő fütyül...

Szelíd őz-szemei békésen tekintenek a világba. A Karlowy Vary-i nővérképző iskola növendéke és akiket gondjaira biztak, el sem tudják képzelni, hogy erélyes is tud lenni. És mégis így van. Ez a 17 éves kislány, akit Sylvia Gregrovanak hívnak, Európa első női futballbírája. Már tízéves kora óta nem volt más vágya, mint hogy apja nyomdokaiba lépjen, aki szintén futballbíró. Néhány év múlva már iskolatársai „grund-meccsein" bíráskodott, majd a csehszlovák labdarúgó egyesületek ifjúsági csapatainak a mérkőzéseit vezette. Most tette le az állami futballbírói vizsgát és pontos szabályismeretével, valamint szabatos válaszaival kitűnt a vizsgázók között. A futballpályán is „ura a helyzetnek" és a heves vérmérsékletű nézők leghangosabb kiabálása sem zökkenti ki nyugalmából. Döntései gyorsak, megalkuvásnélküliek és tárgyilagosak.



A világ első női futballbírája játék előtt megigérteti a két csapatkapitánnyal, hogy csapatuk sportszerűen fog küzdeni. Ha azonban ez mégsem így lenne, Sylvia Gregrova kérlelhetetlenül lefütyüli majd a szabálytalanságot és a kiállítástól sem riad vissza

A JAPÁNOK TÖRLESZTENI AKARNAK

1961. december 3-án a párizsi hatalmas Coubertin-teremben a cselgáncs világbajnokság döntőjében óriási meglepetés született. Anton Geesink, a 29 éves utrechti volt tengerész-katona legyőzte a verseny nagy esélyesét, a japán Koji Sone-t. A kis holland tábor öröme leírhatatlan volt. Ezzel a győzelmével a fiatal holland óriás — 198 cm magas és 118 kg súlyú — belépett a cselgáncs történetébe. Pedig akkor még azt hitték, hogy ezt a történetet kizárólag a japánok írják és ez a sportág a japánok megtámadhatatlan hitbizománya. Maga a történet írója, Geesink a győzelem pillanatában nem is akarta hinni, hogy ez megtörténhetett. És amikor rádöbbent arra, hogy ez mégis valóság, a hatalmas fiatalember honfitársai nyakába borulva elkezdett sírni, mint egy kisgyerek.

A holland győzelem természetesen legjobban a japánokat lepte meg és sújtotta le. A japánok egy pillanatig sem hitték, hogy egy európainak sikerül betörni közéjük. Arról persze megfeledkeztek, hogy Geesink néhány évvel a párizsi világbajnokság előtt már járt Japánban és ott igyekezett elsajátítani a japán cselgáncsozók technikáját és fogásait. Ezért mondták is a világbajnokság után a japánok, hogy nem az európai cselgáncsozók győzték le a japán cselgáncsozókat, hanem egyetlen európai — Geesink — aratott diadalt a japánok felett.

A japánokat most hihetetlen becsvágy fűti, hogy a hazájukban megrendezendő olimpiai cselgáncs-bajnokságon bebizonyítsák döntő fölényüket. A japánok a cselgáncsban szeretnének négy aranyérmet szerezni és ezért mindent elkövetnek, hogy az olimpiai játékokig még hátralevő időben megtalálják azokat a versenyzőket, akik méltó módon képviselik majd a japán színeket.

A japán vezetőknek látszólag könnyű dolguk van, mert óriási ember-anyag áll rendelkezésükre, hiszen Japán nemzeti sportja a cselgáncs és mintegy négymillió fiatal sportember úzi rendszeresen ezt a Japánban oly népszerű sportágat. Az ez évi tokiói cselgáncs-bajnokság kitűnő seregszemléje volt a japán versenyzőknek. Közülük a legnagyobb közönségsikert Isao Inohuma aratta. Ez a 25 éves testnevelő tanár nem nyom többet 85 kg-nál és magassága 173 cm. Szakértők szerint ő a prototípusa a kitűnő cselgáncsozónak. 25 000 főnyi lelkes néző jelenlétében Inohuma nyerte el a nemzeti bajnoki címet Hasegava-val szemben. Remélik, hogy Inohuma lesz az első, aki a tokiói olimpiai játékokon elfeledteti majd honfitársaival a „holland szégyent". Ezenkívül nagyon bíznak a japánok Kogá-ban, aki a párizsi világbajnokságon a 3. helyre került, valamint a 22 éves Masahiro Tone-ban, aki 117 kg súlyú, és alakja nagyon hasonlít a holland Geesinkhez. Tehát, ha Geesink Tokióban is aranyérmet akar szerezni, alaposan meg kell küzdenie az első helyért.



Hét város verseng...

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság 1963. október 18-ára hívta meg Nairobiba azoknak a városoknak képviselőit, amelyek az 1968. évi nyári olimpiai játékok megrendezését kérték. A Bizottság Buenos Ayres, Detroit, New York és Mexico City képviselőit hallgatja meg.

Az 1968. évi téli olimpiai játékok megrendezéséért pályázó városok képviselői 1964. január 28-án Innsbruckban fejthetik ki álláspontjukat a téli olimpia megrendezéséről. A mai helyzet szerint hét város verseng az 1968. évi téli olimpia megrendezéséért: Calgary (Kanada): Grenoble, (Franciaország), Lahti (Finnország), Lake Placid (Egyesült Államok), Oslo (Norvégia), Sapporo (Japán) és Sion (Svájc).



ÜNNEP UTÁN

A Sport és Tudomány számára írta Vlagyimir Otkalenko, a Ljohkaja Atletyika szerkesztője

Amikor az óriások találkozójának kezdetétől csak 24 óra választott el bennünket, meglátogattam mindkét csapat „főhadiszállását" — az amerikaiakat a Leningradszkája szállóban és a szovjet csapatot a CSZKA edzőtáborában, Moszkva egyik külvárosában. Az első, ami szemembe tűnt — a sportolók magatartása volt a viadal előtt. Az amerikai versenyzők látszólag nyugodtak voltak, állandóan rágták a rágógumit, kártyáztak — főként bridzseztek —, hogy így elvonják a figyelmüket a versenytől. Mozdulataik és viselkedésük azonban azt bizonyította, hogy ez a látszólagos nyugalom — erőltetett. Vagy még egy kép: a magasugrónő Montgomery pasziánszozott, mintha arra a kérdésre várt volna választ —, mit hoz majd találkozása a szovjet Taiszija Csencsikkel.

A Hadsereg klubjának a pályája és szállása a Peszcsanaja utcában van. Itt adtak találkát egymásnak a legjobb szovjet atléták. Az utolsó edzés. Ozolin, Tujakov, Koszanov és Prohorovszkij, a 4×100 m-es váltó tagjai a váltóbot átadásának csiszolásával foglalkoztak. Leonyid Bartyenev a vágtázók edzője, a múltban ismert gyorsfutó — egy-két évvel ezelőtt még maga is küzdött az amerikaiak ellen — elégedetlen:

— *A csapat 39,3 mp-es ideje nem rossz, az amerikaiak ellen azonban ez kevés, gyorsabban kell futni!*

Brumel bemelegítő ugrásokat végez. Az ugróhelyen nincs is léc. A mai edzésen a roham ellenőrzése a feladat, el kell érni a szükséges lépésritmust és az erőteljes elrugaszkodást. A ping-pong asztal mellett Lipsnis és Tamara Press küzd egymással. Mindkettő támadó stílusban játszik.

Itt van a faliújság utolsó kiadása: „*Hány pontot szerzel a csapat-győzelemhez?*" Ekkor eszembe jutott az a plakát, amelyet az amerikai atléta-válogatott főedzőjének, Payton Jordannak a szobájában láttam a Leningrádszkaja szállóban: „*Ők (azaz a szovjet sportolók) biztosak abban, hogy 5000 és 10 000 méteren győznek. Ezen a viadalon erre nem kerül sor*".

Majd meglátjuk. Arról tudtam, hogy az amerikaiak Los Angelesben egy központot létesítettek azzal a céllal, hogy azokban a számokban, amelyekben gyengébbek, feljöjjenek, elsősorban a hosszútávokon. Az amerikai csapat főedzője véleményem szerint túlzottan bizakodó volt ebben a tekintetben, hiszen a lezajlott négy viadalon az amerikaiaknak sem 5000, sem 10 000 méteren nem sikerült győzniök.

Jóslásokban — mind a hosszútávokon, mind általában — ezúttal sem volt hiány. Nem mulaszthattam el az alkalmat jómagam sem, s a viadal kezdete előtt kértem kartársaimat, írják fel, milyen végeredményt várnak a szovjet-amerikai találkozón.

Íme néhány számadat: Dick Banc (ismert amerikai atlétaszakértő) Szovjetunió—Egyesült Államok férfiak 108 : 128, nők 68 : 39 összesítve: 176 : 167, Harold O. Zimman, az Amateur Athlet című folyóirat főszerkesztője: 114 : 121, 59 : 48 — 173 : 169, Borisz Lvov, a Szovjetszkij Szport atlétaszakírója: 105 : 131, 62 : 45 — 167 : 176, Jefim Rubin, az Izvesztija szakírója: 111 : 125, 71 : 36 — 182 : 161, Michel Clara, a francia L'Equipe kiküldött munkatársa: 102 : 134, 66 : 41 — 168 : 175.



Hayes, a világ leggyorsabb embere

Hogy kinek volt igaza, állapítsák meg maguk az olvasók. Az igazsághoz legközelebb Zimman áll, aki a férfi viadalnál mindössze hétpontos különbséget jósolt.

Az eddig lezajlott öt viadal közül három találkozónak a szemtanúja lehettem, s mindegyik mély benyomásokat hagyott bennem. Emlékezetesek maradnak a csúcsok, a kimagasló taktikai húzások és a nagyszerű sportküzdelem, amely minden versenyszámot jellemzett.

Igaz, már hallom az ellenvetés: „*Hiszen az idén nem volt sok csúcs.*"

Ezzel az ellenvetéssel csak részben lehet egyetérteni. Igen, a Luzsnyiki stadionban az idén mindössze egy világcsúcs született — magasugrásban. Ennek a páratlan látványnak a főszereplője az utólérhetetlen Valerij Brumel volt. Fel lehet azonban még azt sorolni, hogy 5000 és 10 000 méteren túlszárnyalták Bolotnyikov eredményeit, amelyeket a viadalon állított fel (13 : 55,6 és 29 : 17,7), 3000 m akadályon megjavították Szokolov eredményét (8:35.4), ugyanez történt rúdugrásban és diszkoszvetésben.

S vajon nem a csúcsok közé kell számítani Taiszija Csencsik egyedülálló csúcsát, aki ötödször győzött a szovjet—amerikai viadalon? Öt viadal — öt győzelem!

Az idei találkozónak Brumel világcsúcsán kívül volt más szenzációja is. Úgy látszik a viadal rendezői előrelátók voltak, hiszen a Szovjetunió—Egyesült Államok találkozóját hirdető falragaszon a legjobb szovjet gátfutó, Anatolij Mihajlov szerepelt.

Mihajlov szereplésével és győzelmével külön kell foglalkoznunk. A hagyományoktól eltérően Mihajlov kétszer győzött ezen a viadalon. Először a műsor szerint kiírt időpontban. Az történt ugyanis, hogy az amerikai Jonest első rajtnál az amerikaiak tolmácsa akadályozta. A másik három eliramodott és a nagy zajban, valamint a sportküzdelem lázában nem hallották az indító második lövését. Igaz, ez a visszalövés csak akkor történt, ami-

Lusis nagyszerű formában versenyzett



kor a gátfutók már a negyedik gáton voltak. Végső erőbedobással Mihajlov elsőként futott át a célon. Elveszítve egyensúlyát a földre zuhant s ráadásul meg is sérült a vállán. A versenybíróság úgy döntött, hogy egy órával később meg kell ismételni a futamot. És sérülése ellenére ismét a szovjet versenyző győzött. Véleményem szerint Brumel világcsúcsa után feltétlenül Mihajlov győzelméről kell első helyen megemlékezni.

Hogyan is született a világszenzáció, Brumel világcsúcsa? Kérésemre Brumel így mondta el a világcsúcs megdöntésének történetét:

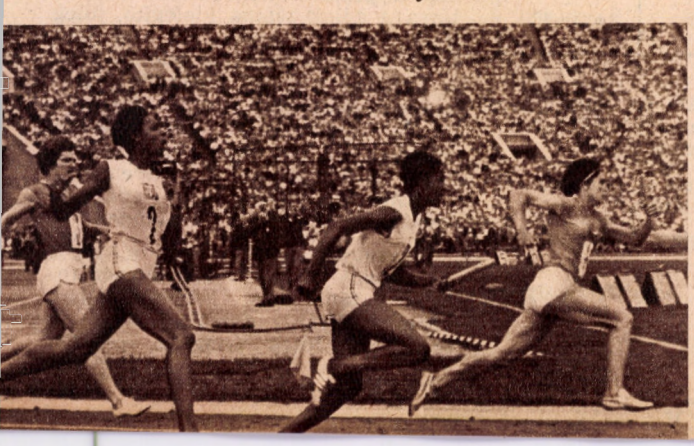
— A nézők nagy része nem tudott arról, hogy nem a legjobb formában versenyeztem. Fájt a lábam, az edzéseken alig tudtam átugrani a 217—220 cm-es magasságot. A viadalon 205 cm-rel kezdtem. Ezután mindenki elsőre átugrotta a 210-et. A következő magasság 215 cm volt. Az amerikai Johnson elsőre ugrotta át, én csak második kísérletre tudtam átjutni ezen a magasságon. A következő magasság 218 cm már magas volt Johnsonnak, én átjutottam azon.

— A legnehezebb volt, amikor a léc 223 cm-re került. Csak most kezdtem érezni, milyen magasan van a léc. Harmadik kísérletem sikeresnek bizonyult. Sokban segítségemre voltak a nézők. Biztatásuk nagy erőt adott. Ugyancsak harmadik kísérletre átugrottam a 228 cm-t, a várvavárt magasságot.

— Mennyi lesz a következő magasság? Erre nem tudok válaszolni, mert még érzem a fájást a lábamban. Mindenesetre a Szovjetunió népeinek III. Spartakiádján kísérletet teszek újabb világcsúcs felállítására. Azt hiszem, hogy a 230 cm-es magasság már nincs messze.

Rövid cikk keretében nehéz minden számmal foglalkozni. Nem lehet nem megemlíteni például a női 100 m-es versenyt. Kitűnő gyorsfutónak bizonyult a másodvirágzását élő Galina Popova, a leningrádi Testnevelési Főiskola aspiránsa. Ő volt az, aki a szovjet atlétanők közül először győzött az amerikai futónők ellen 100 m-en.

Fekete és fehér lányok váltása





Brumel legújabb világcsúcs ugrása közben

Két nap alatt többször jegyeztük fel, hogy „először" történt. Például először sikerült megakadályozni az amerikaiak kettős győzelmét 100 és 400 m-en. Ozolin és Arhipcsuk második helye igen megtisztelő.

Természetesen örvendetes, hogy a férfi találkozón először ilyen kiskülönbségű, ennyire jelentéktelen „fölényt" értek el az amerikaiak. Az első találkozón az amerikaiak 17 pontos, a másodikon 19, a harmadikon 13 és a negyedikén 21 pontos győzelmet arattak a szovjet férfiak ellen. Végül most, az ötödiken mindössze öt pontos különbség született.

Kétségtelen, hogy ezen a viadalon felszínre kerültek atlétáink erős és gyenge oldalai. Elegendő megemlíteni, hogy a 22 férfi szám közül a szovjet atléták csak 10 számban győztek, ugyanakkor a nők mind a tíz számban diadalmaskodtak. A tíz férfi győzelem közül hat számban — 10 000 m, 20 km gyaloglás, 3000 m akadály, 5000 m, valamint tízpróbában — kettős győzelmet értek el. Ugyancsak hat számban értek el az amerikaiak kettős győzelmet.

Mi a véleménye Gavrill Korobkovnak, a szovjet atléták főedzőjének?

— Magam és sporttársaim elégedettek vagyunk a viadal kimenetelével az ötödik találkozón. Véleményem szerint győzelmünk elérésében döntő szerepe volt a győzniakarásnak, amellyel megelőztük az amerikaiakat. A 189 : 147-es eredmény magáért beszél. Nem szabad azonban szemet hunynunk a gyenge pontok felett. Változatlanul gyengén szerepeltek vágtázóink, középtávfutóink, s többet lehetett volna várni dobóinktól is. Ahhoz, hogy Tokióban győzelmet érjünk el, még sokat kell dolgozni. Azt hiszem, hogy sokat tanultak a vereségből az amerikaiak is. Jordan, az amerikai csapat főedzője közölte velem, hogy Los Angelesben olyan ellenféllel találkozunk majd, amely igyekszik visszavágni nekünk.

A magam részéről csak annyit teszek hozzá, hogy a következő viadal időpontja 1964. július 25—26. lesz. Az amerikaiak azt javasolják, hogy minden versenyszámban ne két, hanem három versenyző szerepeljen, de úgy, hogy csak az első négy helyezett kapjon pontot.

CSAK TAKTIKÁVAL NEM SOKRA MEGYÜNK

KÉZILABDA SPORTUNK PROBLÉMÁI

Az utóbbi esztendők folyamán sok szó esett és esik most is arról, hogy a tömegeiben jelentősen megnövekedett kézilabda sportág színvonalát minél előbb fel kell emelni a nemzetközi élvonal teljesítményszintjére. A szövetség edzőbizottsága irányelveket dolgozott ki s ezeket továbbképző tanfolyamokon igyekezett tudatosítani az NB-s edzőkkel, sőt ezeket a megyei szövetségek edzőbizottságainak is megküldte. **Az irányelvek** elsősorban — véleményünk szerint helyesen — **a fizikai képességek s közülük is az erő fejlesztését, továbbá a labdatechnika illetve a labda nélküli mozgás felgyorsítását szorgalmazzák.** Határozottan leszögezik, hogy az eredményes támadótaktika az előbbiek alkalmazásával a meglepetésszerű gyors indításon, felállt védelemmel szemben pedig az állandó mozgáson, illetve gólerős lövéseken alapul.

Az említett irányelveket szakembereink helyeselték és gyakorlati munkájukban igyekeztek is azokat megvalósítani Ezen túlmenően azt is meg kell állapítanunk, hogy edzőink tekintélyes része tanulnivágyó sportoktató, olyan, aki nem sajnálja az időt és fáradságot ahhoz, hogy valami újat tapasztalhasson. Csapatuk teljesítményét a mérkőzésen jegyzetelik (ennek jóformán már külön kis irodalma alakult ki), más mérkőzéseken pedig árgus szemmel figyelik az újszerű, hasznosítható mozzanatokat.

Mindezek ellenére — s ezt előljáróban le kell szögeznünk — **a taktikai szemlélet egyoldalúsága még mindig érezteti hatását az edzések vezetésében.** Csak egy mozzanatot említünk meg ezzel kapcsolatban.

A foglalkozások jelentős mozzanata az, amelyben az edző a taktika oktatására szolgáló táblán bemutatja a védekezési és támadási rendszereket a játékosoknak. Játékosaink meglepő érdeklődést árulnak el e kérdések tanulmányozása iránt és ennek megfelelően tájékozottak is e területen. Sőt nemcsak, hogy tájékozottak, hanem a szemükben már szinte nem is számít edzőnek az az oktató, aki kapásból nem tud egy, a táblán mutatott helyzetben hét-nyolcféle megoldási lehetőséget felsorolni.

Abban azonban már kevésbé vagyunk biztosak, hogy **az elméletet ilyen kitűnően ismerő játékosaink a mérkőzés során valóban meg is tudják valósítani mindazt,** amit a táblán a kis színes bábokkal végrehajtanak.

Mielőtt állításunkat bebizonyítanánk, sorakoztassuk fel a gyakorlat tényeit. Adatainkat 12 NB I-es férfi és 8 NB I-es női csapat, bajnoki mérkőzésen nyújtott teljesítményeiből állítjuk össze az 1963 év tavaszi idényének tizenegy fordulójáról. Azt állíthatjuk tehát, hogy **a felsorolásra kerülő számok jellemzően mutatják jelenlegi legjobb együtteseink tudását és ezen keresztül a sportág oktatásában uralkodó szemléletet.** Az alábbi táblázat megmutatja csapatonkénti és mérkőzésenkénti átlagban a támadásindítások számát, aztán azt, hogy 9 méterről vagy annál közelebbről, illetve, hogy 9 méternél távolabbról hány kapura dobás történt, hány büntetődobás esett, menynyi az összes dobások száma és hogy ebből hány gól esett.

	Támadás indítás	Dobás 9 m-en belül	Dobás 9 m-en túl	Büntető dobás	Összes dobás	Gól
Férfiak	64	35 (80%)	6 (13%)	3 (7%)	44	15 (34%)
Nők	49	17 (59%)	10 (35%)	2 (6%)	29	5,6 (19,3%)

Az adatokból közvetlenül megmutatkozik:

1. Támadásindítás: Mind a férfiak, mind pedig a nők mezőnyében felgyorsult a játék. Percenként — a 2×30 perces, illetve a 2×20 perces játékidőt alapul véve — több mint két támadás fut a pályán. Ezt még akkor is jelentősnek kell mondanunk, ha tekintetbe vesszük az eladott labdák számát, ami mérkőzésenként (a férfiaké és nőké egyaránt) 20! A labdaeladások okát négy tényezőben kell keresnünk:

a) fogyatékosságok a felgyorsított labdatechnika területén,

b) kellően elő nem készített bejátszási kísérletek,

c) kondicióbeli fogyatékosságból adódó hibázások,

d) rossz indítások.



Képek az OKISZ Kupáért folyt nemzetközi tornáról
A Pécsi Bányász—Augsburg mérkőzés egyik jelenete

2. Befejezett támadások: Férfi mérkőzéseken szinte kizárólagosan a „ziccermegoldásokra" való törekvés tendenciája uralkodik, ennek tulajdonítható az a tény, hogy csapataink a kapura dobások 80%-át 9 méternél közelebbről végzik. 13% az ennél távolabbról lőtt labdák száma, 7%-ban pedig büntetőből történik a kapura dobás. Női játékosaink már bátrabban mernek vállalkozni távolról is kapura dobásra. Átlagban minden harmadik lövésük 9 méteren kívülről esik (35%), bár ehhez azt is hozzá kell tennünk, hogy ilyenkor sok esetben az edzők mérgesen beszólnak a dobó játékosoknak: „Ne lődd el a labdát!" A megjegyzés — sajnos — indokolt, mert távoli átlövésekből nem túlságosan gyakran esik gól a sok próbálkozás ellenére sem. A 9 m-nél közelebbről dobott labdák száma 59%-ot tesz ki, a büntetődobásoké 6%-ot. A közeli dobások egy része inkább közeli átlövési kísérletként nevezhető meg, míg a kisebbik hányad a bejátszott labdák értékesítéséből ered.

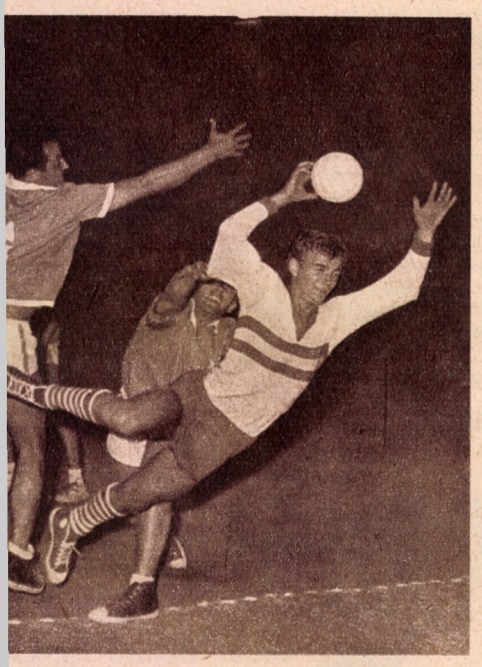
3. A gólok száma: Az első pillantásra a gólok száma kielégítő, főleg a férfiak mezőnyében. A csapatonkénti 15 gólos átlag azt jelenti, hogy a játékidő minden második percében középkezdéssel hozzák játékba a labdát a csapatok. Női mérkőzéseken átlagban 11 gól esik (csapatonként 5,6) s ez nagyjából négypercenkénti gólhullásnak felel meg, tehát az időköz kétszerese a férfiakénak.

Másképpen fest azonban a dolog, ha a gólok számát a mérkőzésen indított támadások viszonylatában nézzük. Ilyen megvilágításban **a férfi együttesek átlagban minden**

negyedik, a női együttesek pedig minden nyolcadik támadásukat fejezik be góllal. Ez pedig sajnálatosan csökkenti a gólok számának értékét. Félreértés ne legyen — nem az a kívánalom, hogy minden támadás góllal fejeződjék be, ez nem is lehetséges, — ám a férfiak mezőnyében **el kellene érni a nemzetközi élvonal 50%-os góllövő százalékát,** (nálunk jelenleg ez átlagban 30%) s női együtteseinknek is javulniuk kellene, mert a jelenlegi mintegy 20%-os teljesítményük kevés.

További következtetések:

Nem véletlenül írtuk le azt a megjegyzésünket, amelyben a játékosok túlzott taktikai szemléletére utaltunk. A játékosok e megnyilatkozása ugyanis az edzők felfogásának tükörképe. Oktatási szemléletünkben a csapat eredményes szereplését elsősorban befolyásoló tényezőnek a taktikát tartjuk. Ennek megfelelően **az edzéseken is főleg csapattaktikai gyakorlatok folynak s a játékosok egyéni képességeinek fejlesztésére ehhez viszonyítva lényegesen kevesebb időt fordítanak a sportág oktatói.**



A Bp. Spartacus—Bukaresti Vointa találkozó egyik jelenete

Nem vitás, hogy az „elegáns" taktikai megoldások tekintetében jelentős hagyományokkal rendelkezünk. A szépség-díjat — ha egyáltalán lenne ilyen — sokszor elhozhattuk volna külföldi versenyekről. Mivel azonban a szépséget inkább a tornában meg a műkorcsolyázásban pontozzák, így díj nélkül és az utolsó hellyel tarsolyunkban voltunk kénytelenek hazatérni s levonhattuk azt a következtetést, hogy „ezúttal sem sikerült jelentősebb eredményt elérnünk."

De miért történt ez így?

Mert az ellenfél védelme kemény, határozott közbelépésekkel szinte „szétfreccsentette támadósorunkat, amelynek több tagja **csak a labda továbbítására** volt beállítva. Mert fizikai képességek és egyéni felkészültség tekintetében elmaradtak játékosaink ellenfeleiktől. Mert alapvető dolgokban — pl. egyszerű, ám gyors labdatovábbítás, egyéni áttörésekre való vállalkozások, elhihetőerejű lövéscselek stb. tekintetében — ellenfeleink felülmúltak bennünket.

Mielőtt azonban gondolatmenetünket tovább folytatnánk, szükségesnek tartjuk, hogy a helytelen taktikai szemlélet lényegét kissé bővebben kifejtsük. Nyilvánvaló ugyanis, hogy a taktika, amelyen mi most egységes elgondoláson alapuló csapatjátékot értünk (tehát egyben stratégiáról is szó van), igenis szükséges az eredményességhez. Ebben idáig egyet is értünk.

A taktikai szemlélet azonban nálunk úgy jelentkezik, hogy a még hiányos technikai és fizikai felkészültségű játékosokat — mielőtt a kiképzésük befejeződött volna — **beállítják bizonyos posztra és feladatra.** Fejlődésük így szűk korlátok közé van szorítva, mert csak egy szerepkört ismernek meg, nem válhatnak igazán sokoldalú játékosokká. A sokoldalú képzést azonban nem is nagyon tartják lényegesnek, hiszen — és ezt nevezzük mi hibás taktikai szemléletnek — az alapvető elgondolás az, hogy az összecsiszolt és jól begyakorolt támadómozgás végén valamelyik játékos ziccer-helyzetbe kerül és azt, ugyebár, be kell lőni! Ilyen formában sok esetben egyes játékosok szerepe csak a labda továbbjátszására korlátozódik. Játékosainkból hiányzik az egyéni vállalkozókedv, nincsenek is felkészülve arra, hogy váratlan és sikeres egyéni húzással gólt érjenek el. **Túlzottan az a felfogás uralkodik, hogy az eredményes támadásbefejezés elsősorban közös munka eredménye,** amelyben az egyéni ügyességnek vagy leleményességnek csak másodlagos szerepe van.

A hazai bajnokságban — mivel minden csapat ezt játssza — eredményes is ez a felfogás. Külföldön azonban már kevésbé. Ellenfeleink fizikailag jobban felkészítettek, sokoldalúbban kiképzett játékosok. Ilyen összetételű együttesek ellen, amelyek a sokoldalúan képzett játékosok egyéni adottságaiból kifolyólag gólerősebbek, mint a hazai ellenfeleink, nemcsak a támadás, hanem a védekezés is nehezebb és idegileg, fizikailag is fárasztóbb. S mi az eredmény? Kizökkenünk játékritmusunkból, a ziccereket nem tudjuk kialakítani, idő előtt elfáradunk, hibázunk, felesleges gólokat kapunk és a hátrányunkat nem tudjuk behozni. Mindez — véleményünk szerint — abból fakad, hogy **játékosainkat előbb tanítjuk meg bizonyos védekezési és támadási rendszerekre, semmint azt fizikai és technikai felkészültségük indokolttá tenné.**

Mindezek után mi legyen a teendő?

1. Az edzéseken előtérbe kell helyezni az egyéni képzést. Ez azonban csak akkor lesz eredményes, ha maguk a játékosok is aktívan részt vállalnak belőle. Az a felfogás, amelyet úgy fejezhetnénk ki, hogy a játékos csak azt csinálja, amit érdekesnek tart, vagy csak akkor edz intenzíven, ha az edző szemét magán érzi, lehetetlenné teszi ezt a munkát.

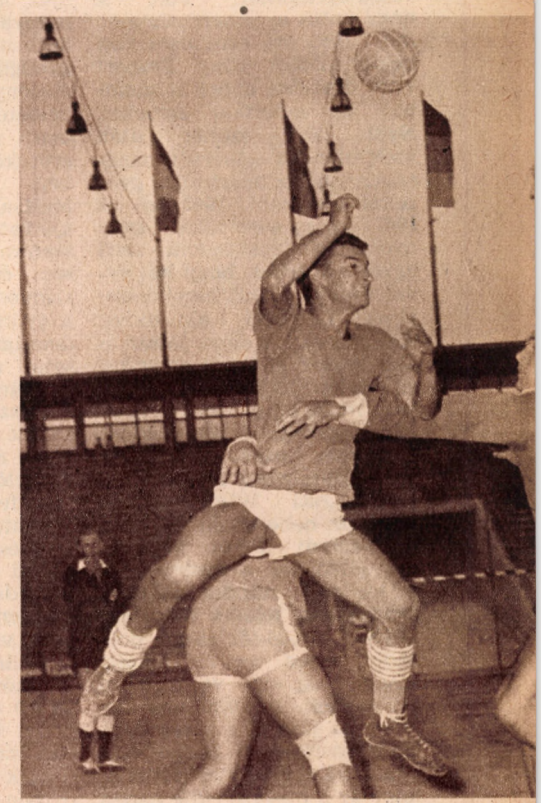
2. Szakítanunk kell a ziccer-helyzet kialakítása kizárólagosságának szemléletével. Az egyénileg jól felkészített játékosok színesebb, változatosabb taktikai megoldásokat is lehetővé tevő támadásbefejezéseire kell felépítenünk játékunkat.

3. Tervszerű és az eddiginél alaposabb, körültekintőbb játékoskiválogatást kell alkalmazni már alapfokon is s a nevelőmunka hatékonyságát emelni kell az edzéseken.

4. Ki kell alakulnia játékosainkban annak a tudatnak, hogy a csapat eredményes szereplése legalább olyan mértékben múlik az egyes játékos ügyességén, felkészültségén, mint a közösség jó együttműködésén.

Nagy György
kézilabda szakoktató

A Bp. Honvéd—FTC mérkőzésről



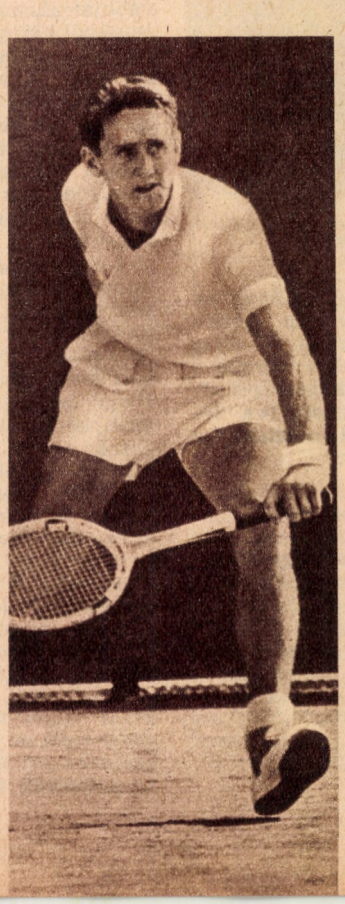
Gyorsfényképek Wim



McKinley

Jóképű, 174 cm magas, 22 éves amerikai fiú. A texasi San Antonio egyetem matematikaszakos hallgatója. Az idei wimbledoni versenyen, amelyet minden évben a teniszezés félhivatalos világbajnokságaként tartanak számon, ő hódította vissza az Egyesült Államok számára a legklasszikusabb versenyszámban, a férfi egyesben a világhegemóniát. Volt is nagy öröm az amerikaiaknál, mert 1955 óta erre nem volt példa. Akkor Tony Trabert vitte diadalra ebben a számban az amerikai színeket. Nyolc évi szünet után McKinleynek sikerült megszakítania az ausztráliai győzelmi sorozatot. 1962-ben és 1961-ben az ausztráliai Laver nyerte a wimbledoni férfi egyest. Érdekes, hogy két évvel ezelőtt McKinley összekerült Laverrel, aki akkor fölényesen, 3 sima játszmában intézte el fiatal amerikai ellenfelét. Laver azóta profi lett, mint annyi más teniszvilágnagyság. Wimbledont most már hosszú évek óta a professzionizmus iránya kísérti. Aki Wimbledonban győz, az nehezen kerüli el a profi-sorsot, illetve nehezen tud ellenállni a kísértésnek. A kísértés mindig dollárok formájában jelenik meg. Általában 40 000-től 80 000 dollárig terjed az az összeg, amelyet egy-egy wimbledoni győztesnek felajánlanak egy évre, ha aláírja a szerződést. Természetesen McKinley sem volt kivétel és a sors iróniája, hogy az ő megkísértője éppen az a Trabert volt, aki 8 évvel ezelőtt megnyerte a wimbledoni tornát. Az angol lapok híradása szerint a kísértés ezúttal 50 000 dolláros formát öltött. Nem éppen csúnya külső, de úgy látszik McKinleynek még sem volt elég szép ahhoz, hogy gondolkodás nélkül, azonnal engedjen a csábításnak. Tanulmányaira hivatkozva — nem tenisz, hanem egyetemi tanulmányaira — ez év végéig kért meggondolási időt. Így gyengül a wimbledoni férfimezőny évről évre. Laver például a férfi profi mezőnyben meglehetősen gyenge erőt képvisel és ez még jobban elmondható lenne McKinleyről, ha elfogadná az ajánlatot. McKinley játéka szemre tetszetős, de korántsem éri el a régi nagyok színvonalát. Legfőbb erénye a gyorsaság. Ezt a jó tulajdonságát különösen csillogtatta az elődöntőben a nyugatnémet Bungert ellen, akit 3 játszmában biztosan győzött le. A döntőben az ausztráliai Stollevel került össze, aki előzőleg a spanyol Santost fektette kétvállra. Bár a döntő az amerikai McKinley és az ausztráliai Stolle között nem ígért nagy játékot, de azért Winbledonnak minden évben megvan a maga varázsa: a Center Courton már háromnegyed órával a mérkőzés kezdete előtt 18 000 ember szorongott és a pálya bejárata előtt az üzérek negyvenszeres áron is tudtak jegyeket eladni. Kezdetben mindkét versenyző korszerű támadó „erőteniszt" játszott. Bombaerős adogatások, amelyek sok esetben védhetetlenek voltak és gyors röptecsaták váltották egymást. A hallatlan könnyedséggel futó és sokszor egyenesen pattogó, sőt vetődő McKinley minden labdán rajta volt és ellenfelét nemcsak fizikailag, de lelkileg is rövid idő alatt teljesen összezúzta. 35 percen keresztül a két játékos teljesen kiegyenlített küzdelmet vívott, de 7:7 után az ausztráliai versenyző összeroppant. Ettől kezdve még a könnyen elérhető labdák után sem futott már és a második játszmában a játék teljesen egyoldalú lett. A harmadik játszmában az ausztráliai egy kicsit ismét összeszedte magát, de az amerikai fiú győzelmi elszántságát lefékezni már nem tudta. A 9:7, 6:1, 6:4 arányú mérkőzés alig tartott másfél óráig. McKinley győzelmének külön érdekessége az, hogy az eddigi 77 wimbledoni férfi egyes győztes közül ő az első, aki az első fordulótól az utolsóig egyetlen játszmát sem veszített.

Emerson



Santana

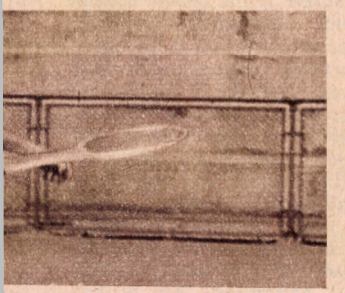
Néhány évvel ezelőtt tű fel a tenisz egének legfény sebben ragyogó csillagai k zött. Tenisz-pályafutá mélyről indult — évekig la daszedő fiú volt — és ig gyorsan magasra ívelt, hisz már 1961-ben a torinoi ola és a párizsi francia bajno ságon végigverte az egé



Magas, inas, jó verseny típus. A mai nemzetközi m zőnyben ennek az ausztráli versenyzőnek van a legn gyobb rutinja. Ütései vált zatosak és egyformán elle állhatatlanok tenyeres és f nák oldalról. Nagyszerű é zékkel indul a megfelelő p lanatban és rajta van mi den labdán. A torna előtt legtöbb szakértő őt teki tette Wimbledon első szám esélyesének. És a papírform ismét csődöt mondott. Eme sont az elődöntő előtt ver ki drámai küzdelemben nyugatnémet Bungert 8: 3:6, 6:3, 4:6, 6:3 arányba Emerson az utolsó játszm ban hat mérkőzés-labdát h rított, de végül is a lelkese játszó nyugatnémet Bunge diadalmaskodott. Pedig verseny előtt nagy cikke ben harangozták be a kü földi sportlapok, hogy a eddig csak két teniszezőn sikerült, az sikerül mo Emersonnak is. Nevezetes eddig csak 1938-ban az am rikai Budge-nek és 1962-b az ausztráliai Lavernek sik rült megnyernie ugyanabb az évben az ausztráliai, franciaországi, az angli (wimbledoni) és az amerik teniszbajnokságot.

Ledonból

nemzetközi mezőnyt. A legyőzöttek között szerepelt az ausztráliai Fraser, Emerson és Laver, valamint az olasz Pietrangelli. Az idei wimbledoni bajnokságon az előd döntőben nagy küzdelemben maradt alul az ausztráliai Stolleval szemben. Rokonszenves, szerény játékos. Különösen pörgetett labdái félelmetesek. Oroszlánrésze van abban, hogy a spanyol

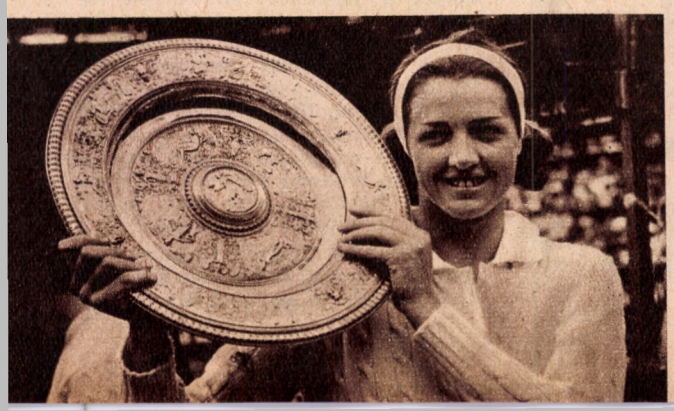


Davis Kupa csapat 4:1 arányban győzte le ebben az évben először Olaszország, majd Franciaország csapatát. A kudarc után különösen az olasz lapok elemezték behatóan a súlyos vereség okait.

A „Lo Sport Illustrato" a spanyolok hatalmas győzelmének okát — eredeti módon — szociális okokban vélte megtalálni. Még pedig abban, hogy a spanyol gyerekek egy olyan szegény országban, mint Spanyolország, rá vannak utalva arra, hogy valamilyen módon már nagyon fiatal korukban pénzt keressenek és így segítsenek szüleiken. Ennek a kenyérkeresetnek egyik igen kedvelt módja a labdaszedés. A spanyol teniszpályákon a „nemes urak" most is állandóan labdaszedőket alkalmaznak és ezek a labdaszedők így könnyen elsajátítják a teniszezés mesterfogásait. Játék közben ezek az urak megpihennek és akkor a gyerekek néhány percre ütőhöz és labdához jutnak. Az tagadhatatlan, hogy ezekben a spanyol urakban a mecénási szellem még elevenen él és ha a tehetség szikráját vélik felfedezni valamelyik labdaszedőben, azt felkarolják, segítik, taníttatják és hazai, majd nemzetközi mérkőzésekre küldik. Így kezdte pályafutását Gimeno, aki később világhíresség lett és akit a Kramer-cirkusz vásárolt meg drága pénzen. És így indult meg pályáján Santana is...

Smith

Margaret Smithnek sikerült az, ami a wimbledoni teniszbajnokságok történetében ausztráliai teniszezőnőnek még soha nem sikerült: megnyerni a női egyes bajnokságot. Ez a győzelem nemcsak ebből a szempontból volt komoly haditett, hanem azért is, mert a wimbledoni női mezőnyt mindeddig nem sikerült megzavarnia a professzionizmus és így a női mérkőzések színvonala mindvégig igen magas volt. Elegendő egy pillantást vetni az idei wimbledoni női mezőnyre és azonnal megítélhetjük annak színvonalát. A győztes Smithen kívül ott volt az amerikai Moffitt és Hard, a brazíliai Bueno és Ramirez, az angol Haydon és Truman, a mi Körmöczy Zsuzsánk, a délafrikai Schurmann, az ausztráliai Lehane és Turner és még többen mások, akik mind nevet adnak és színvonalat biztosítanak annak a világversenynek, amelyen elindulnak. Smith két évvel ezelőtt, 18 éves korában hívta fel magára először a teniszsport kedvelőinek a figyelmét. Akkor a wimbledoni versenyen nem tudott győzni, de két év múlva, 1963-ban 6:3, 6:4 arányban diadalmaskodott a favoritok állandó réme, az amerikai Moffitt ellen. Margaret Smith a szép ausztráliai iskolát játssza. Mindkét oldalról szépen és hosszan kivezetett ütései pontosak és nehezen foghatók. Mozgása harmonikus, mozdulatai gyorsak. Tekintettel arra, hogy még csak húszéves, ragyogó sport-pályafutás előtt áll.



Mortimer

Az idei wimbledoni bajnokságon már egyáltalán nem játszott szerepet, egy évvel ezelőtt a második fordulóban kiesett, 1961-ben pedig a wimbledoni tornák egyik legnagyobb szenzációjaként megnyerte a női egyes bajnokságot. A hazai angol közönség tombolva ünnepelhette azt az angol versenyzőnőt, aki szinte hihetetlen előzmények után nyerte meg Anglia számára a női egyes bajnokságot, amelyre azt megelőzően 24 éve nem volt példa. Életútja inkább hasonlított egy betegségekkel küzdő ember kórtörténetéhez, mint egy bajnoknőéhez. A hallgatag, visszahúzódó és korszerűnek egyáltalán nem mondható teniszruhákban versenyző bajnoknő hazájában sem volt népszerű játékos. Játéka szemre nem sokat mutat és ritkán vannak nagy ütései. Általában mindig az alapvonalon tartózkodik és nagyon ritkán közelíti meg a hálót. 1961-ben majdnem minden mérkőzését úgy nyerte meg, hogy kivárta, míg ellenfelei hibáznak. 16 éves korában, amikor más teniszező lányok már kezdik mutogatni oroszlánkörmeiket, a fiatal, szépnek egyáltalán nem nevezhető Mortimer súlyosan megbetegedett. Felépülése után kezdett életében először teniszezni. Ettől kezdve sikerek és balsikerek váltogatták egymást a teniszpályán és majdnem ugyanolyan állhatatossággal követték egymást a szervezetét támadó betegségek. A salakpályák felkavart porfelhője homloküreggyulladást okozott nála. Azután elkezdett füves pályán játszani, itt pedig szénanáthát kapott. Egyik közelkeleti versenykörútján vírusos megbetegedéssel három hónapig kórházban feküdt. 1957-ben egy kisebb versenyen vett részt Angliában, Hirtelen leengedte kezéből ütőjét és így szólt a bíróhoz: „Bocsásson meg, de fel kell adnom a mérkőzést, mert nem látom a labdát." Valóban látása — szerencsére átmenetileg — minden előzmény nélkül nagyon meggyengült. Amikor szeme rendbejött, ismét elkezdett teniszezni. Ekkor azonban a homlokürekgyulladás után visszamaradt nagyothallása mindinkább kiütközött. Legtöbbször nem is hallotta a bíró, vagy a vonalbírák döntéseit. „Csak a wimbledoni Center Courton hallom a bíró szavát, mert ott hangszóró van" — mondotta az 1961. évi wimbledoni győztes, majd így folytatta: „Az orvosok közölték velem, hogy talán elkövetkezik a nap, amikor teljesen megsüketülök, de ez sem tart vissza attól, hogy tovább teniszezzem." Mortimer számára az 1961-es teniszidény sem kezdődött valami szerencsésen. Két hónappal a wimbledoni játékok előtt egy angliai helyi versenyen a nyugatnémet Edda Buding elleni mérkőzésen abba kellett hagynia a játékot, mert nem tudta felemelni jobbkarját. Orvosai tanácsára hat teljes hétig kénytelen volt pihenni és a wimbledoni versenyek előtt egy héttel a következőket mondotta: „Most nem fáj ugyan a karom, de fogalmam sincs, hogyan küzdök végig egy háromjátszmás mérkőzést." És végigküzdött nem is egyet, hanem a női egyes bajnokság megnyeréséig vezető valamennyi mérkőzését és a 29 éves Angela Mortimer az igazi sportembert jellemző emberi akaraterő diadalaként örömtől ragyogó arccal vette át a női egyes bajnokság tiszteletdíját: egy pompás ezüsttálcát.



Kosárlabdában sem könnyű a játékvezetők dolga

A kosárlabda mérkőzések bíráinak sokszor nehéz szerep jut osztályrészül. A játékosok és különösen a vérmesebb szurkolók gyakran a bírót teszik felelőssé, ha csapatuk veszít, vagy nem olyan arányban győz, ahogy ők elképzelték. Így van ez nemcsak nálunk, hanem más országokban is. Ennek bizonyítására néhány részletet közlünk Langlois Róbert francia szövetségi bírónak abból a cikkéből, amely az Education Physique et Sport egyik legutóbbi számában jelent meg.

A cikkíró bevezetőjében megállapítja, hogy nem akar védőbeszédet mondani a kosárlabda bírák mellett, hanem inkább vészkiáltást akar intézni a kosárlabda játékosokhoz, edzőkhöz és nézőkhöz. Azok, akiket nyugtalanít a kosárlabdasport jövője — írja a továbbiakban — nem arra gondolnak, hogy a durvaság beárnyékolja e szép sport jövőjét, hanem inkább attól tartanak, hogy bizonyos incidensek befolyásolják a mérkőzések eredményét, amint arra bőségesen volt példa a nagy nemzetközi találkozókon, így a legutóbbi olimpiai játékokon, ahol a bíráskodással sok baj volt.

A játék közben elkövetett szabálytalanságokat három nagy csoportba lehet osztani:

1. Olyan szabálytalanságokra, amelyeket a játékosok elkövetnek és amelyeket a bíró lefütyül.

2. Olyan szabálytalanságokra, amelyeket a játékosok nem követnek el, de amelyeket a bíró azért mégis lefütyül.

3. Olyan szabálytalanságokra, amelyeket a játékosok elkövetnek, de amelyeket a bíró nem fütyül le.



A cikk írója, mielőtt rátérne az első csoportba tartozó szabálytalanságok ismertetésére, megjegyzi, hogy sokszor a játékosok — közöttük még a legjobbak is — nincsenek tisztában a szabályokkal. Az első csoportba tartozó eseteket elemezve utal arra, hogy a szabályok szembeszökő megsértése az esetek legnagyobb százalékában nem véletlenül történik. Különösen vonatkozik ez a jó játékosokra, akiknek magasszínvonalú játéktudása és technikája megkönnyítené a szabálytalanságok elkövetésének elkerülését. Épen ezért, ha élvonalbeli játékosok ilyen szabálytalanságot elkövetnek, ez majdnem mindig szándékosan történik, még pedig azért, hogy megakadályozzák a különben elháríthatatlan kosarat. Ezt legtöbbször nem is vitatják. Kivéve néhány „hangadót", aki elvből mindent kifogásol, rendszerint azért, hogy „kitapogassa" a bíró gyenge pontjait. Amikor azonban a „hangadó" is látja, hogy a bíró nem enged, abbahagyja az állandó reklamálást. Régen rossz annak a bírónak, aki engedi magát befolyásoltatni, ilyenkor ugyanis a „hangadó" veszi át a játék irányítását.

A második csoportba tartoznak azok a szabálytalanságok, amelyeket a bíró lefütyül ugyan, de amelyeket a játékosok nem követtek el. Ezek tehát tulajdonképpen nem is szabálytalanságok. Tíz bíró közül kilenc játékos volt, vagy még most is az, és így szinte „érzi" a mozdulatot, sőt néha megelőzi azt. Ezért harsan fel sípja egy tized másodperccel előbb, hiszen minden úgy játszódik le, hogy az összeütközés elkerülhetetlen, de erre valamilyen csoda folytán mégsem kerül sor. A bíró, aki már fütyült, nem tudja visszavonni ítéletét és ez az a ritka eset, amikor meg lehet érteni a kárvallott játékos sérelmét. Ilyenkor a bíró azzal vigasztalja magát, hogy ő nem a mozdulatot, hanem a szándékot fütyülte le, mert minden bíró tisztában van azzal, hogy az esetek 90 százalékában a szándékosság esete forog fenn.

A harmadik csoportban szólunk azokról a szabálytalanságokról, amelyeket a játékosok elkövetnek, de amelyeket a bíró nem fütyül le. Ennek tárgyi és lelki okai lehetnek. A tárgyi okok között szerepel, hogy nagyon gyakran a terem, ahol a mérkőzést lebonyolítják, kicsi. Ilyenkor a bíró látásszöge nagyon korlátozott. A termek világítása szintén sokszor rossz. Így többször akadnak a pályán „fekete lyukak", vagy csak homályosan megvilágított szakaszok.

A lelki okok többféle tényezőre vezethetők vissza. Mindenekelőtt meg kell említeni, hogy a bíró is szereti



a kosárlabdajátékot és ezért a legtöbbször irtózik attól, hogy állandó fütyüléssel apró darabokra szaggassa a játékot és ezzel bosszantsa a nézőket. Jelenleg az irányzat az, hogy a bíró egy kicsit nagylelkűbben értelmezi a szabályokat. Így például nem torolja meg, ha kisebb összecsapások esetén a sértett nem veszíti el az ellenőrzést a labda felett. Minden szabálytalanságot azonban következményeiben kell lemérni, ami rendkívüli szellemi igénybevételt követel és sokszor azt eredményezi, hogy a sípszó csak későn hangzik fel, mert a bíró előzetesen túlságosan sokat mérlegelt. Ez a játékosok között rossz vért szülhet és visszaélhetnek a bíró rossz szokásával. Ilyenkor bizony már nehéz ismét kézbe venni a játék határozott irányítását és fennáll az a veszély, hogy a mérkőzés elfajul.

A játékosok általában hajlamosak arra, hogy ugyanazt a szabálytalanságot másként ítéljék meg attól függően, hogy az melyik térfélen történt. Ez talán a legsúlyosabb veszély, mert ha a bíró egy kicsit is enged ennek a hangulatnak, könnyen szélkakassá válhat. Vegyünk csak egy példát: amikor a csapat támadó játékosát durván elnyomják. Ez a játékos természetesnek tartja, hogy ellenfelét személyivel sújtsák. De néhány másodperccel később, amikor nem az ő csapata vezet támadást és ő maga védelembe szorul, kezét magasra emelve tiltakozik, amikor a bíró sípja az előzőhöz hasonló körülmények között lefújja az akciót.

Ez a magatartás, sajnos, majdnem általános a legjobb francia játékosok között is. Mérkőzés közben folyamatosan és megszakítás nélkül a játékosok kétféle érzésvilágban élnek: a védő és támadó érzésvilágában, és a bíráskodásról is nagyon eltérő a véleményük, aszerint, hogy támadásról vagy védekezésről van-e szó. Ilyen körülmények között nem lehet csodálni, ha a bíró néha elbátortalanodik.

A cikkíró végül hat pontban sorolja fel azokat az orvosszereket, amelyek szerinte alkalmasak lehetnek a bajok megszüntetésére:

1. *Még jobban egyszerűsíteni kell a szabályokat. Ma még elég sok olyan elavult szabály van, amely csak arra jó, hogy zavart okozzon. A szabályok kuszáltsága és összetettsége megnehezíti, hogy a játékosok és különösen a nézők azokat jól megismerjék. Az alkalmazásuknál mutatkozó nehézségek azt eredményezik, hogy a bíró tetszés szerint értelmezheti azokat.*

2. *A bíró és az edzők között csak úgy lehet hatásos a szabályok bizonyos pontjaira vonatkozó egyetértés, ha a játékosokat jobban tájékoztatják és a játékosok is osztják ezt az egységes nézetet. Az nem helyes kifejezés, ha a játékosok neveléséről beszélünk, mert itt nem neveletlenségről van szó. A mérkőzések „hangadói" ugyanis az élet más területén nagyon illedelmes és jólnevelt fiatalemberek. A mérkőzésen tanúsított visszatetsző magatartásuk szándékos, mert úgy gondolják, hogy csapatuk győzelmét minden eszközzel biztosítani kell. Ezekkel szemben talán a Szövetségnek kellene fellépnie erélyes, de sportszerű eszközökkel.*

3. *A mozi és televízió útján népszerűsíteni a kosárlabdajátékot és bemutatni a mérkőzésnek néhány olyan részletét, amikor játékosaink észreveszik bizonyos szabálytalanságok elkövetését másoknál..., olyanokat, amelyeket játék közben maguk is elkövetnek.*

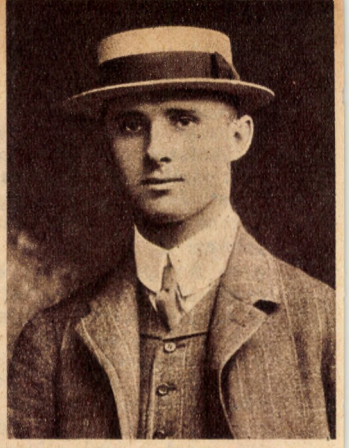
4. *A bíró jogállásának újraértékelése, de legalábbis egysorbahelyezése a labdarúgó játékvezetőkkel. A bírónak tökéletesen ismernie kell a szabályokat és a játék technikáját. Ezenkívül fizikailag és erkölcsileg is alaposan fel kell készülnie a mérkőzésre.*

5. *A játékosok fegyelmezettsége. Az Egyesült Államokban például a játékosok — bármilyen legyen is a véleményük a bíráskodásról — sohasem vitatkoznak a bíróval. Jól tudják, hogy egy bíró bármilyen hibát követ is el, még mindig jobb, mintha egyáltalán nem volna bíró a mérkőzésen.*

6. *A közönség megnevelése. Ez talán utópia, mert mindig lesznek elvakult szurkolók. Itt azonban maguk a játékosok járhatnak elől jó példával sportszerű és fegyelmezett magatartásukkal, míg ezzel ellenkező viselkedésük nagyon gyakran még jobban megvadítja a közönséget.*

Úgy hisszük, hogy ami a franciáknak probléma, az nálunk is gondot jelent a kosárlabdázásban.

Az ÚJKORI Olimpiák MARGÓJÁRA ST. LOUIS 1904



Halmay Zoltán

A harmadik olimpia rendező városának kijelölését is élénk viták előzték meg. A rendezés jogát ugyanis a NOB eredetileg Chicagónak ígérte. *Ekkor azonban megmozdult az amerikai belső politika.* Azzal érveltek, hogy egy éven belül nem lehet két amerikai város világesemény színhelye. Miután pedig St. Louis már régebben megkapta az 1904. évi világkiállítás rendezése jogát, s reklámszempontból ez fontosabb esemény, mint a még kezdetén járó olimpia, — *Chicagónak le kell mondania* a rendezés jogáról. Így is történt. A világkiállítás igazgatósága azután alaposan kihasználta a maga üzleti céljaira az olimpiát. Minden ott rendezett versenyt besorozott az olimpiai műsorba, nemzeti, területi, vagy helyi jellegűeket, ifjúságit, kizárásos vagy előversenyeket.

Amikor az Egyesült Államok kérte a rendezés jogát, *fűt-fát ígértek*, csak hogy biztosítsák minél több nemzet részvételét. Amikor azonban tettre került a sor, nem küldték a külföldi versenyzők elé a megígért hajót, nem törődtek fogadásukkal, ellátásukkal, elszállásolásukkal, edzésükkel és a pályákra, s egyéb versenyszínhelyekre való ki- és visszaszállításukkal. Sportszerűtlen volt a pálya és az uszoda is. Ez utóbbit szabálytalanul a kiállítás területén levő tóban jelölték ki.

A rendezés amerikai csúcsteljesítményét az ún. „etnográfiai olimpia" műsorba iktatása jelentette. Ennek részvevői a kiállításon alkalmazott egzotikus (indián, néger, kínai és más színes) emberekből kerültek ki. Ezek az alkalmi versenyzők ehhez mérten természetesen komolytalan eredményeket is értek el, de a nézőket kielégítette, hogy nemzeti öltözékükben vonultak fel. Egyébként csak azokat a műsorszámokat szabad „olimpiai" jellegűnek elfogadni, amiket maga a rendező Amerika annak hirdetett.

Semmi esetre sem tekinthető olimpiai bajnokságnak például az amerikaiak által érdekességként beiktatott „allround championship"-nek nevezett tízesküzdelem, amelyet egy amerikai ír nyert meg. Még helytelenebb ezt Anglia javára írni, annál is kevésbé, mert az angolok, miként a franciák is, kifejezetten bojkottálták ezt az olimpiát, tehát az amerikai ír Kiely nem képviselhette Angliát. Nem voltak olimpiai számok a csak amerikaiak részvételével megrendezett kerékpárversenyek és az első kosárlabda „világbajnokság" sem.

Olimpiai számok voltak ellenben *a vívóversenyek.* Ezeknek ránk nézve szomorú nevezetessége, hogy vívóink részvételét letiltotta a bécsi közös hadügy-, majd ennek nyomán a megalkuvó magyar honvédelmi miniszter is. Holott az akkor fénykorát élő *Békessy Béla* és *Mészáros Ervin* két bajnokságot biztosan nyert volna. Neveztük *Berti Lászlót* is, bár csak feltételesen, mert bécsújhelyi katonai vívómesteri oklevele volt, s nem tudtuk, amatőrnek tekintik-e, vagy sem. Később kitűnt, hogy a kubai *Fonst* és *Diaz* esetében nem vizsgálták, igaz-e, hogy foglalkozásszerűen oktatnak odahaza, s így olimpiai bajnokok lettek.

A magyar sportot azonban *nemcsak a bécsi Kriegsministerium fosztotta meg biztos bajnokságtól, hanem az amerikai rendezőség is. Halmay Zoltán* ugyanis az 50 és 100 yardos bajnokságon felül 220 yardon is biztosan győzött volna nagy ellenfele, *Daniels* ellenében is, akinél ekkor még sokkal jobb volt. Közbeszólt azonban az amerikai célbíró, aki 50 yardon a szabálytalan pályán lebegő célban „holtversenyt" vélt látni. Erre a versenyt *Halmay* és *Leary* közt megismételték és a bölcs rendezőség az új versenyt közvetlenül a 220 yardos döntő utánra tette. Így 220 yardon *Halmay* nem tudott elindulni.

Érdekes *Kiss Géza* 1 mérföldes úszó helyezésének a története is. A szabálytalan pályán *Kiss* nem jól tájékozódott és a 15. hossz után fel akarta adni a versenyt. *Muzsa Gyula*, aki önkéntes kísérőként volt jelen, kétségbeesetten rohant oda és harsányan rászólt: *„folytasd, második vagy..." Kiss*, bár sokat vesztett a megállással, tovább úszott és második lett.

Kiss — aki állandóan gyomorgörcsökkel küszködött — egyébként még egy második helyezést szerzett a 440 yardos előnyversenyben, ahol ő volt az előnyadó. Csak a 35 yard előnnyel indult *Adamsot* nem fogta be.

Halmay és *Kiss Géza* szeretett volna indulni a 4×100 yardos váltóban is, amelybe be is voltak nevezve. Meg is beszéltük a németekkel, hogy közös csapatot indítunk. Ebbe azonban az amerikaiak nem egyeztek bele, sem pedig abba, hogy a mieink a san franciskóiakkal alkossanak váltót. Így nem indult külföldi csapat és mind a három helyezést amerikai klubcsapat foglalta el.

Balszerencse üldözte *Mező Bélát*, aki 60 méteres síkfutásban kétszer is előbb indult s — az akkori gyakorlat értelmében — *egy-egy méterrel visszaállította a szigorú indító.* A 100 yardos előversenyben azonban 3 és fél yard előnyt kapott, az egyik előfutamban második, a középfutamban első lett, bejutott a döntőbe, itt azonban félt a hátraállítástól, későn indult s csak negyedik helyen végzett.

Gönczy Lajosról azt beszélték, hogy nem vetette meg a borocskát. *Stankovits Szilárd*, a csapat vezetője azonban cerberusként őrizte, s *Gönczy azután* 175 cm-rel negyedik lett. Utána *Stankovits* már nem vigyázott rá, mire *a később megrendezett előnyversenyben 180 és fél cm-t ugrott, annyit, mint Jones, az olimpiai bajnok. Gönczy* az előnyversenyben ezzel második lett, egy túlságosan nagy előnyt kapott versenyző mögött.

Atlétikában egyébként a magyarokon kívül alig indult más külföldi, s más nem is nyert csak Egyesült Államokbeli. Mindössze a nehéz (25 kg-os) súlylökésben győzött a kanadai *Desmarteau.* St. Louisban készítettek először pontversenyt 5—3—2—1-es pontozással. *Az egyéni pontverseny* ezt a sorrendet mutatta: *Lightbody* 18, *Archie Hahn, Hillman, Ray Ewry* 15—15, *Halmay, Daniels, Prinstein, Rausch* (német), *Rose* 10—10 pont. *Kiss Géza 5, Gönczy* 1 pontot szerzett.

Nemzetek szerint az Egyesült Államok 69 első, 72 második és 59 harmadik helyezést szerzett, Magyarország negyedik helyen végzett. A külföldiek összesen 16 első, 10 második, és 8 harmadik helyet értek el.

Sportszerűtlenségben a marathoni futásé a „pálma". Nevezni nem kellett, minden jelentkező elindulhatott. A 31 induló között akadt aztán két koromfekete kaffer, akik a kiállításban szereplő Crone cirkusz „angol-búr háború" jelenetében léptek fel, valamint egy görög szakács a kiállítás éttermeiből s egy kis kubai emberke, aki lompos nadrágját térdig levágta s abban indult. Futni azonban tudott, mert negyedíknek érkezett be. A rendezőktől kapott ruhadarabokban ment aztán haza. *Itt is akadt csalás,* akár csak 1896-ban. Az egyik görög futott be elsőnek, ám megállapították, hogy közben autóra szállt. Diszkvalifikálták. Így lett első az angol születésű amerikai *Hicks*, aki pedig kétszer is összeesett, ám orvosi segítséggel mindig talpraállították.

Még néhány érdekesség: diszkoszvetésben ekkor tértek át a négyszögről a körre; rendeztek amerikai egyesületi pontversenyt is, amelyet a New York Athletic Club nyert meg; volt kormányozható léghajóverseny százezer dolláros díjért, tűzoltóverseny, autóverseny és hetenkint háromszor tűzijáték.

Magyar vonatkozásban még csak annyit, hogy a diszkoszvetés világcsúcsát ekkor már *Fóthy Nándor* tartotta 41,80 m-el, őt azonban családi okok gátolták a kiutazásban, míg a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot a magyar *Kemény Ferenc* és a német *Gebhardt* professzor képviselte ezen az olimpián.

Földessy János dr.

VAJON MIT HOZ AZ ÖTTUSA VB?

A *világ legjobb öttusázói* szeptemberben Svájcban találkoznak egymással, a tizenkettedik világbajnokságon.

Az ifjú sportágak közé számító öttusa — svéd javaslatra — az 1912. évi olimpiai játékok alkalmával jelentkezett először a világversenyek porondján. Akkoriban és később még évtizedeken át azonban meglehetősen szűk körben, jórészt csak katonatisztek foglalkoztak vele, így széleskörű elterjedésére kevés lehetőség nyílt. Ennek tulajdonítható, hogy noha az öttusa 1912-től állandó olimpiai sportág volt, az öttusázók nemzetközi szövetsége (Union Internationale du Pentathlon Moderne = UIPM) csak 1948-ban, a londoni olimpiai versenyek kapcsán rendezett kongresszuson alakult meg.

A *nyolc alapító ország* között helyet foglalt Magyarország is.

Ezután az öttusa lendületes fejlődésnek indult. Az elterjedés meggyorsításában és a népszerűség növelésében vezetőszerepet játszottak a népi demokratikus országok és a Szovjetunió öttusázói. Ezek az országok szabadították meg először a sportágat a társadalmi (katonai) előítéletektől és megkötöttségektől. A példát egyre több ország követte, aminek eredményeként az UIPM jelenleg már mintegy félszáz tagállamot számlál.

A *magyar öttusasport* a felszabadulás előtt szintén igen kis területre korlátozódott. Így nem is volt lehetőség érdemleges fejlődésre és az abból fakadó nemzetközi sikerek elérésére. Alig néhány év alatt azonban a szélesedő alapokra helyezett hazai öttusázás felnőtt a nemzetközi élvonalhoz, ami 1952-ben némileg meglepetésszerű, de teljesen megérdemelt olimpiai győzelemhez vezetett. Ez a siker nagy lendületet adott a további fejlődéshez, amelynek eredményeként újabb olimpiai és világbajnoki győzelmeket értünk el. Nyugodtan mondhatjuk, hogy az öttusa az utóbbi másfél évtizedben nemzetközileg legsikeresebb sportágaink közé emelkedett. A római olimpián például a magyar sportolók közül az öttusázók aratták a legnagyobb sikereket. Ezért tekint sportközvéleményünk évről évre nagy várakozással öttusázóink nemzetközi szereplése elé.

Az UIPM alakuló kongresszusán határozták el, hogy 1949-től — az olimpiai évek kivételével — évenként kiírják az öttusázók világbajnoki versenyét. Erre eddig 11 alkalommal került sor. 1954-ben hazánk volt e nagy verseny színhelye. Svájc immár másodízben látja vendégül a világ legjobb öttusázóit. Növeli a svájci világbajnoki verseny jelentőségét, hogy ez a tokiói olimpia öttusaküzdelmei előtt a sportág legnagyobb versenye.

A *világbajnokságokon* eleinte az évtizedeken át alkalmazott helyezési-számos módszer volt az eredményszámítás alapja. 1954-től vezették be a pontozási táblázatokon alapuló értékelést.

Az eddigi világbajnokságok győzelmi statisztikáját vizsgálva feltűnik, hogy az UIPM tagországai közül eddig mindössze három, a Szovjetunió, Svédország és Magyarország versenyzői tudtak bajnoki aranyérmet szerezni. A 11—11 egyéni és csapatbajnoki cím ugyanis így oszlott meg: Szovjetunió 6 egyéni és 5 csapat = 11, Svédország 4 + 4 = 8, Magyarország 1 + 2 = 3 bajnokság.

A magyar öttusázók csak a 4., a szovjetek pedig az 5. világbajnokságon kapcsolódtak be a versenysorozatba. Így a valamennyi versenyen részt vett svédek vetélytársaikkal szemben némileg előnyös helyzetben vannak. Az utolsó svéd világbajnokság egyébként 1954-ben született.

A többi ország legjobbjai eddig kénytelenek voltak — jó esetben — ezüst- vagy bronzéremmel beérni. A szovjet sikerek nemcsak mennyiségileg, hanem időbelileg is kiemelkedők: 1957 óta ugyanis mind az egyéni, mind a csapat világbajnoki győzelmek megszakítás nélkül a Szovjetunió birtokába kerültek. Legnagyobb vetélytársaik rendszerint a mieink voltak. Az Egyesült Államok, Finnország és Svédország legjobb öttusázói között dőlt el többnyire a további jó helyezések sorsa. Az előjelek szerint ezidén is a felsorolt országok képviselői közül kerülnek ki a győztesek és a helyezettek.

Egyénileg a négyszeres szovjet Igor Novikov és a kétszeres világbajnok Lars Hall sikerei emelkednek ki az eddigi világbajnokságok eredményei közül. Novikov 5, Hall pedig 4 alkalommal tagja volt hazája győztes csapatának is.

A hírek szerint tervszerű és alapos felkészülés és — amint tapasztalhattuk — számos jelentős hazai és külföldi verseny előzte meg legjobbjaink világbajnoki szereplését. Érdeklődéssel várjuk: milyen eredménnyel és tanulságokkal jár öttusázóink „tokiói főpróbája?"

Antal Zoltán



Az OLVASÓ

HOZZÁSZÓL, JAVASOL, KIFOGÁSOL, MEGJEGYEZ

Az ökölvívás külföldi vesszőfutása és a hazai visszásságok

Több, mint tíz éve foglalkozom az ökölvívással, ebből hatot aktív versenyzéssel töltöttem. Ezalatt áttanulmányoztam a hazai és a hozzáférhető külföldi szakirodalmat — figyelemmel kísértem az eseményeket mind amatőr, mind hivatásos területen. Emellett elolvastam azoknak az értekezéseknek jórészét, amelyek az elmúlt évtized alatt a nemzetközi orvosi szakirodalomban megjelentek az ökölvívással kapcsolatban. Így, azt hiszem, elég tárgyilagos képet sikerült kapnom sportágamról és eléggé felkészültem arra, hogy „közbeszóljak".

Az utóbbi másfél évtized alatt heves támadások érték az ökölvívó sportot. Meggyőződésem, hogy *ezeknek a támadásoknak és a többek által mutatott ellenszenvnek*

elfogultság az alapja.

Hiszen a statisztikai adatok világosan mutatják, hogy vannak sportágak, amelyekben a halálesetek és sérülések száma többszöröse az ökölvívás baleseteinek. Mégis, ezek mellett szinte észrevétlenül elsiklik a világ sajtója és közvéleménye, viszont mélyen felháborodik a sokkal ritkább ökölvívó tragédiák hírére. A magyarázat: a többi sportban elfogadják a sérülések véletlen, baleseti jellegét, viszont ha egy ökölvívó meghal, azt gyilkosságnak tekintik: „az egyik ökölvívó agyonverte a másikat." Eleve visszatetszőnek érzik, hogy ebben a sportban az ellenfelek — bár jól párnázott kesztyűkkel és orvosilag jóváhagyott helyeken — megütik egymást. Korunk elpuhult társadalma *az ütést még játékos, sportszerű, engedélyezett formában is csak a brutalitás legalizálásának tekinti.*

Mindamellett kétségtelen, hogy

külföldön a háború után ugrásszerűen emelkedett a végzetes balesetek száma.

1918—1944-ig 3,2 volt az évi haláleseti arányszám. Ebből 2,5 esett a profikra, 0,7 az amatőrökre.

1945—1962 között az évi arányszám 11,4-re ugrott, és majdnem fele-fele, 6,2—5,2 arányban oszlott meg a hivatásosak és amatőrök között.

Igaz, hogy a háború óta újabb hatalmas tömegek kapcsolódtak a sportba, de a szakemberek nem ebben látják a balesetek elszaporodásának fő okát. Általános vélemény a régi szakemberek, öreg boxolók és veterán újságírók között, hogy az ökölvívás, ami hajdan „az önvédelem nemes művészete" volt, messze eltávolodott klasszikus formájától. A mai öklözők nem olyan mesterei a technikának, mint a régiek; a huszas, harmincas évek virtuóz versenyzői helyett ma, külföldön

szuperkondicionált izomkolosszusokat láthatunk, akik minimális technikai tudással rendelkeznek.

Küzdelmeikben az ütőerő és az állóképesség dominál — a technika helyett.

Mi ennek az oka, és mit lehet tenni az igazi ökölvívás újjáteremtéséért?

A szakemberek a hivatásos ökölvívás

üzlet-mivoltával hozzák kapcsolatba az elfajulást:

a negyvenes évek végén széles körben megindult televíziós boxközvetítések Amerikában olyan milliókat kapcsoltak a mérkőzések nézőseregébe, akik *nem ismerték, nem értették az ökölvívás igazi szépségeit.* Ezt a laikus közönséget untatták a technikai csemegének számító mérkőzések: — *csak az „izgalmas", küzdelmes meccseket élvezték.* A TV társaságok ma is felháborodott levelek ezreit kapják az „unalmas műsor" miatt, ha véletlenül két ügyes boxolót szerepeltetnek, — pedig ilyeneket a mai mezőnyben elég nehezen találni.

A versenyzőknek tehát nem érdeke, hogy hosszú éveket töltsenek a technikai tudás tökéletesítésével, amikor minimális technikai tudással, de nagy ütőerővel és kitünő erőnléttel (amit kellő irányítás mellett hamar meg lehet szerezni) rövid idő alatt érvényesülhetnek.

Az amatőrök azonban anyagilag nincsenek érdekelve az ökölvívásban; *mi okozhatta tehát, hogy a hivatásosokkal párhuzamosan az ő ökölvívásuk is hasonló „átalakuláson" ment keresztül?*

A kapitalista országok amatőrjei alkotják a profik utánpótlását. Érdekük tehát, hogy stílusuk már kezdettől fogva úgy fejlődjék, hogy megfeleljen későbbi érdekeiknek. Ők sem vesződnek a technika hosszadalmas, sok gyakorlást igénylő elsajátításával, hanem a fizikai képzésre, az állóképesség és az ütőerő fejlesztésére törekednek. Mivel az amatőr ökölvívás irányítása is jobbára a kapitalista országok képviselőinek kezében van, ezek szentesítették ezt az irányzatot,

a hivatalos nemzetközi bírák előnyben részesítették a verekedős, harcias öklözőket.

E kellemetlen küzdőmodor ellen a szocialista tábor ökölvívói úgy védekeztek, hogy ők is hasonló küzdőmodort vettek fel és sajnos, ők is elkövették azt a hibát, hogy a technika rovására végezték az erősebb fizikai képzést.

Természetes, hogy azok a szakemberek, akik az ökölvívást klasszikus formájában szerették, nem nyugodtak bele a sport ilyen elfajulásába. Fokozta elkeseredésüket a balesetek emelkedő száma, és az ezzel kapcsolatos túlzott sajtóhadjárat nyomán általánosan fellépő ellenszenv. Több helyen a sportág betiltását is javasolták.

Évek óta folynak a próbálkozások az ökölvívás klasszikus formájának visszaállítása érdekében. Hivatásos vonalon is történtek adminisztratív intézkedések, ezek azonban csak a sport üzletté fajulását gátolják. Ilyen intézkedés például az, hogy a nemzetközi szövetség jóváhagyása alapján állapítják meg, ki hívhatja ki hivatalosan a világbajnokot. Betiltották a visszavágó mérkőzést, stb. A versenyzők egészsége és épsége megóvása érdekében szabálymódosításokra is történtek javaslatok.

Sajnos, mindez nagyon kevés ahhoz, hogy megállítson egy ilyen folyamatot; a profi ökölvívás üzleti jellege megköveteli, hogy a versenyzők úgy boxoljanak (illetve verekedjenek), ahogy a közönségnek tetszik. Ezen csak a versenyzők szellemének megváltoztatása segíthet! A századeleji hivatásos versenyzők is anyagiakért boxoltak, mégis elsősorban sportemberek voltak, akik élvezték az ökölvívást, így volt türelmük magasfokú technikai készség kifejlesztésére.

A régi idők nagy bajnokai elszörnyűködnek a mai versenyzők képzetlenségét látva:

— *Fogalmuk sincs a védekezésről, össze-vissza verik egymást ökölvívás címén, és csodálkoznak, ha a végén kórházba kerülnek* — mondta

Georges Carpentier, volt félnehézsúlyú világbajnok.

— *Nincs türelmük a mai fiataloknak; a mi időnkben az edzőterem jelentette a szórakozást egy boxoló számára, ma átrohannak az edzésen, hogy mehessenek szórakozni...* — így szól *Paul Berlenbach*, egy másik régi félnehézsúlyú nagyság véleménye.

— *A mai boxolókat jobban érdekli, hogy mit fizet a televízió, mint az, hogy mi lesz az eredmény* — kesergett a nehézsúlyú ex-bajnok *Max Baer*.

Amatőr vontakozásban történt már némi érdembeli intézkedés. Az Amatőr Nemzetközi Box Szövetség (AIBA) 1962. szeptemberében hozott határozata értelmében a jövőben

egyenlő pontszám esetén a technikásabb versenyzőt kell győztesnek megjelölni.

Eddig a harcosabb, támadóbb szellemű versenyzőt jutalmazták.

Mielőtt a bennünket leginkább érdeklő hazai problémákra térnék, pár szót egy egészségügyi vonatkozású kérdésről.

Hosszú ideje végeznek enkefalográf (EEG) vizsgálatokat az ökölvívókon, hogy felvilágosítást kapjanak az állítólagos agysérülésekről. A hivatásos és amatőr versenyzőkön (gyakran közvetlenül kiütéses vereség után) végzett nagyszámú vizsgálat alapján azt állapították meg, hogy — egy-két kivételes esettől eltekintve —

a versenyzőkön sohasem mutatkozott olyan károsodás, ami nem boxoló egyénekkel is elő ne fordulhatott volna,

tehát amit kifejezetten az ökölvívás számlájára lehetne írni.

Az „egy-két kivételes eset" az, ami bennünket közelebbről érdekel. Olyan öklözőkön tapasztaltak károsodást, akik túl sok ütést kaptak, sokkal többet, mint ami a versenyszerű ökölvívással természetszerűleg jár.

A vizsgálatok bebizonyították, hogy a megfelelő körülmények között űzött ökölvívás semmi károsodással sem jár, viszont az is nyilvánvalóvá vált, hogy *a túl sok kapott ütés ártalmas lehet.*

Ez a tény igazolja, hogy

mennyire fontos a kezdő ökölvívók védekezésre oktatása!

Holott éppen ez az, amit a hazai edzők általában elhanyagolnak.

A magyar ökölvívás szép múltra tekinthet vissza. 1928 óta minden olimpián volt bajnokunk és 13 Európabajnokságot is szereztünk. A negyvenes években a sportág hanyatlásnak indult. Passzív, minden küzdelmet elkerülő, „kisasszonyos" irányzat alakult ki. Emiatt versenyzőinket „elsöpörték" a nemzetközi találkozókon — részben a harcos ellenfelek, részben a pontozóbírák, akik semmire sem értékelték ezt, az ökölvívás etikájával össze nem egyeztethető harcmodort. (*Papp* és *Torma II.* ragyogó szereplése és mintaszerű küzdőmodora külön fejezet a box történetében.)

Az ötvenes évek közepén aztán nálunk is megindult az erőteljesebb fizikai képzés — legalábbis a válogatott kerettel. Az egyesületek — egy-két kivételtől eltekintve — vagy

nem tették magukévá a korszerű fizikai felkészítés módszereit, vagy rosszul alkalmazták azokat.

Így aztán hiányosan kondicionált versenyzőket adtak a válogatottnak. Ott aztán a kemény edzések letörték az ilyen munkához nem szokott öklözőket, és az eredmény megint kiábrándító volt. A mieink nem estek bele a szuperkondicionálás hibájába, sőt ellenkezőleg, a kondícionálás optimális fokát sem érték el. (*Papp Laci* e tekintetben is kivétel!)

Még az I. o. bajnokság küzdelmeiben is látni olyan versenyzőt, aki alig tudja végigküszködni a három menetet, és a végén majdnem összeesik a kimerültségtől!

Erre magyarázatot részben az edzők képzetlensége, maradisága nyújt, részben a versenyzők hanyagsága.

Beszéltem I. osztályú csapat edzőjével is, aki teljesen feleslegesnek tart mindent, a szakmai mozgáson kívül: a futást és a tornát is! Ugyanakkor a legtöbb helyen teljesen elhanyagolják a technikai oktatást is. Az újoncnak — szerencsés esetben — megmutatják az alapállást és az ütéseket, aztán kesztyűt adnak a kezére, hogy gyakorolja mindezt a szorítóban.

Ennek a gyakorlatnak a szakmai helytelenségét nem célom itt részletezni, csak annyit, hogy a fiatal, fejlődésben lévő szervezet sokkal érzékenyebb az ártalmakkal szemben, tehát ez a módszer egészségi szempontból is megengedhetetlen. Amíg a versenyző iskolázás közben el nem sajátítja a kellő technikai készségeket, (főleg védekezés terén, amit tapasztalatom szerint teljesen elhanyagolnak!) addig nem volna szabad kesztyűs edzést végeznie. Sajnos, ezen a téren olyan hiányosságaink vannak, hogy még a válogatottak mindegyikéről sem lehet elmondani, hogy kifogástalan a technikai felkészültsége.

Meg kell említenem egy nálunk általánosan elterjedt, de értelmetlen és nagyon ártalmas jelenséget:

a túlzott, erőltetett fogyasztást.

Mindennapos dolog, hogy 4—6 kilót fogyasztanak le gőzben 1—2 nap alatt a versenyzőkről, gyakran még ifjúsági, sőt serdülő korban is! Józan ésszel is belátható, hogy ilyen eljárás után a versenyző siralmas kondícióban lesz, — és akkor hiába a legjobb technika, nem érvényesül még a nagyobb ütőerő sem!

Sajnos, az edzők és szakvezetők mindezt nemigen látják be, és „a csapat érdekére" hivatkozva így oldják meg az esetleges üres posztok betöltését.

Hogyan lehetne segíteni ezeken a jelenségeken?

A versenyzőhiányon — a szakvezetők legtöbbször ezzel mentegetik a fogyasztást vagy a korai versenyeztetést — segítene, ha az ökölvívás nagyobb propagandát kapna.

Az edzők részére állandóan továbbképző tanfolyamokat kellene tartani, ahol megismerkednének a legkorszerűbb edzésmódszerekkel; a szövetségnek pedig ellenőriznie kellene, hogy az edzéseken ezeket az elveket megvalósítják-e.

A sportorvosoknak nem volna szabad szorítóba engedniök olyan versenyzőket, akiken a mérkőzés előtti vizsgálat alkalmával az erőltetett fogyasztás jeleit tapasztalják, illetve azokat, akik általában nincsenek az ökölvívó sport űzéséhez alkalmas fizikai állapotban.

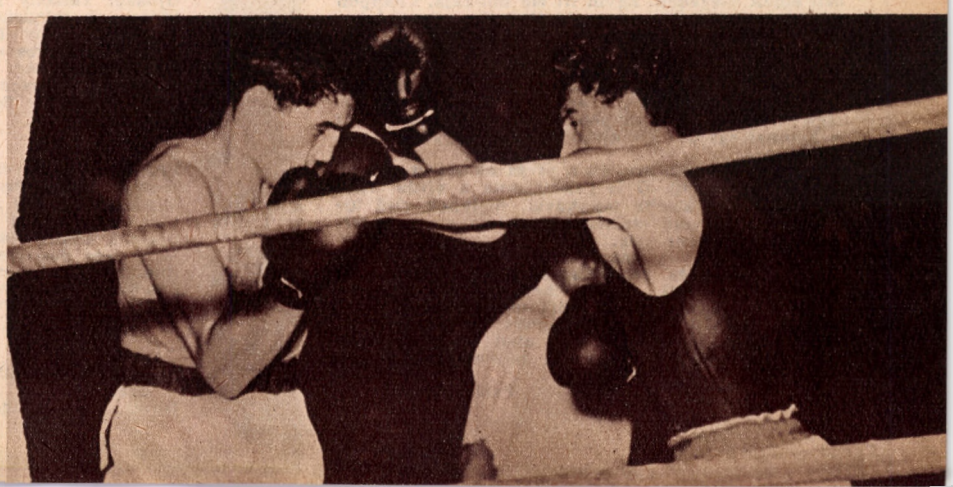
Még egy követelmény:

technikai minimum vizsgán kellene átesnie minden versenyzőnek, mielőtt rajtengedélyt kap.

Az ökölvívás a legkitünőbb sportok egyike, de csak akkor, ha megfelelő módon gyakorolják. Egy dolgot mindig szem előtt kell tartani: a sport célja az egészség (és ezen keresztül a társadalom) szolgálata. Ennél semmilyen csapatérdek sem lehet fontosabb.

Füzesy Zoltán

Egy régi felvétel: Papp Laci a bolgár Mitzevvel mérkőzik





LOUIS CHAPPON

Nyolvanöt évvel ezelőtt, 1878-ban húnyt el Louis Chappon, a francia származású neves vívótanár, magyar vívásoktatásban. Ezirányú munkássága és magyar vívóoktatásban. Ezirányú munkássága és érdemei indítottak arra, hogy megemlékezzünk róla halálának nyolcvanötödik évfordulója alkalmából.

Louis Chappon 1802-ben született a franciaországi Lyon városában. Arra vonatkozóan, hogy mikor és milyen okok következtében került Magyarországra, közelebbi adatok nem ismeretesek. A múlt század első felében már Pesten élt és vívásoktatással foglalkozott. Az 1825-ben alakult Pesti Nemzeti Vívó Intézet első mestere mellett működött és fiatalon nevet szerzett magának. Kevesek előtt ismeretes, hogy Petőfi is tőle tanult vívni.

1839-ben jelent meg német nyelven a vívás művészetéről szóló műve: „Theoretisch-practische Anleitung zur Fecht-Kunst". Ugyanebben az évben látott napvilágot az első, magyar nyelven írt vívó szakkönyv is.

Siklóssy László, a Magyarság című napilap 1925. évi karácsonyi mellékletében, „Dédapáink fűtési gondjai" címmel megjelent cikkében apja elbeszélése nyomán érdekes visszaemlékezést közöl Chapponra vonatkozólag. „Néhai apám, Siklóssy Gyula, a későbbi szemésztanár, az ötvenes években nála lakott koszton-kvártélyon, mint 15—16 éves tanuló ifjú. Ő mesélte, hogy a fűtés ismeretlen volt Chapponéknál. Apám a tanulás közben paplanjába burkolózott az egész télen át fűtetlen szobában, Chappon maga pedig, ha fázott, a nap bármely szakába assautra hívta ki a fiatal Siklóssyt, aki ilyképpen kitűnően megtanult vívni, az átdidergett telekre azonban nem a legkellemesebben emlékezett. A híres Chappon egyébként rideg ember volt, de mesterségéért rajongott, amit a fentebbi példa is illusztrál."

Louis Chappon leszármazottai közül ma is többen élnek Szegeden. Egyik itt élő unokája, Chappon László nyugdíjas a nagyapjáról szólva elmondotta, hogy az a szabadságharc idején nemzetőr főhadnagy volt. Földes Éva is megemlíti ezt a Fejezetek a magyar testnevelés történetéből című művének első kötetében, melyben Chapponnal kapcsolatosan a következőket írja: „A »Buda-pesti nemzetőr sereg« vívómestere Chappon Alajos volt, aki maga is katonai egyenruhát öltött és főhadnagyként szolgált."

Egyik fia, Samu, szintén a vívás oktatását választotta élethivatásul. Ő is gazdagította a vívás szakirodalmát egy kisebb munkával, melynek első kiadása A vívás művészetének elmélete címmel 1892-ben Pécsett jelent meg.

Az apa és a fia, mint vívótanárok bejárták az egész országot és nagymértékben hozzájárultak a magyar vívósport fejlődéséhez. Louis Chappon érdemekben gazdag vívótanári munkásság után 76 éves korában Kolozsvárott húnyt el, Samu nevű fia pedig Szegeden halt meg, ahol említett művének 1911-ben már a harmadik javított kiadása jelent meg.

Palásti László dr.
Szeged

VERSENYNAPTÁR

1963. SZEPTEMBER

ASZTALITENISZ

Csepeli Vasas I—II. osztályú felnőtt ifjúsági egyéni verseny Csepelen	1— 2.
NB I—II. osztályú felnőtt, ifjúsági és serdülő csapatbajnokságok 3. fordulója	8-tól
Járási, városi, kerületi körzeti felnőtt és ifjúsági bajnokságok 3. fordulója	15-től

ATLÉTIKA

Marathoni futóbajnokság Budapesten	1.
Megyék közi Béke Kupa döntő, kijelölt helyen	1.
Országos bányász-verseny, Tatabányán	1.
TFSE országos I. osztályú versenye Budapesten	1.
II—III. osztályú egyesületi bajnokság 6. fordulója, kijelölt helyeken	8.
Serdülő egyesületi bajnokság 4. fordulója, kijelölt helyeken	8.
BEAC országos I. osztályú versenye Budapesten	8.
Ifjúsági országos bajnokság Budapesten	14—15.
Előre országos I. osztályú versenye Budapesten	15.
DEAC országos I. osztályú versenye Debrecenben	15.
Ukrán—csehszlovák—magyar nemzetek közötti mérkőzés a Szovjetunióban	**21—22.**
TFSE országos I. osztályú versenye Budapesten	22.
25 km-es városon keresztül futás Szombathelyen	22.
Felnőtt országos bajnokság Budapesten	27—29.

BIRKÓZÁS

Megyei szabadfogású bajnokság kijelöl helyeken	1.
Kerületi szabadfogású bajnokságok Budapesten	1.
Kerületi kötöttfogású bajnokságok Budapesten	7— 8.
Felnőtt kötöttfogású megyei bajnokságok, kijelölt helyeken.	8.
Felnőtt szabadfogású vidéki bajnokság Cegléden	21—22.
Felnőtt szabadfogású Budapest bajnokság Budapesten	21—22.
Felnőtt kötöttfogású vidéki bajnokság Győrött	28—29.
Felnőtt kötöttfogású Budapest bajnokság Budapesten	28—29.

CSELGÁNCS

Tatabányai Bányász I. osztályú versenye Tatabányán	1.
Országos felnőtt, ifjúsági, serdülő verseny Kecskeméten	1.
Ifjúsági országos vidéki egyéni bajnokság Miskolcon	7— 8.
Ifjúsági Budapest bajnokság Budapesten	7— 8.
Bp. Honvéd versenye Budapesten	14—15.
Alföldi serdülő egyéni bajnokság Békéscsabán	14—15.
Tatabányai Bányász országos I. osztályú versenye Tatabányán	21—22.
Felnőtt országos vidéki egyéni bajnokság Pécsett	28—29.
Felnőtt Budapest egyéni bajnokság Budapesten	28—29.

HÁROMTUSA — ÖTTUSA

Mecsek Kupa háromtusa verseny Pécsett	7— 8.
Országos felnőtt egyéni és csapat öttusa bajnokság Budapesten	7—11.
Országos Felnőtt, ifjúsági, serdülő háromtusa egyéni bajnokság Budapesten	21—22.
Öttusa világbajnokság Bernben	**22—26.**
Tisza Kupa háromtusa verseny Szegeden	28—29.

KAJAK — KENU

Országos ifjúsági bajnokság Budapesten	1.
Országos felnőtt bajnokság Ráckevén	6— 8.
Országos I—II—III. osztályú ifjúsági verseny Szegeden	14—15.
Ifjúsági verseny Budapesten	14—15.
Idényzáró minősítő verseny Dunaújvárosban	14—15.
Vegyes verseny Budapesten	21—22.
Évadzáró vegyes verseny Miskolcon	21—22.
Folyambajnokság Dunaújvárosban	22.
Nemzetközi verseny Tatán	**28—29.**
Vegyes verseny Szegeden	28—29.

KERÉKPÁR

Pruzsina emlékverseny Budapest—Tatabánya	1.
Mecsek Kupa Pécsett	6— 8.
Minősítő verseny Budapesten	7.
Velencei-tó körül verseny Székesfehérvárott	8.
Ságvári Endre csapatverseny Budapesten	15.
100 km-es párosverseny Budapesten	21.
Budapest 200 km-es bajnoksága Budapesten	22.
Évadzáró pályaverseny Budapesten	29.
Fazekas emlékverseny Budapesten	29.

KÉZILABDA

Szabadtéri kézilabda bajnokság őszi fordulói, sorsolás szerint	1—29.
Iskolai bajnokságok, sorsolás szerint	15-től

Középiskolai házi bajnokságok, sorsolás szerint 15-től
Magyarország—Lengyelország férfi mérkőzés Budapesten .. .. **29.**

KOSÁRLABDA

900 éves Szekszárd város tornája Szekszárdon .. .. .. **1.**
Középiskolai házi bajnokságok Budapesten 1-től
Magyarország—Csehszlovákia női mérkőzés Budapesten **8.**
Budapest—Prága női mérkőzés Debrecenben .. .. .. **10.**
NB I. férfi mérkőzések sorsolás szerint .. .. 1—14.
Ausztria—Magyarország férfi mérkőzés Wienben .. .. **15.**
Wien—Budapest férfi mérkőzés Wienben .. .. **17.**
Középiskolai Kupa, sorsolás szerint 25-től
NB II. férfi-női, sorsolás szerint .. .. 1—29.

LABDARÚGÁS

NB I. 5. forduló: Debrecen—Ferencváros, Vasas—Győr, Újpesti Dózsa—Dorog, Diósgyőr—Komló, Pécs—Szeged, Tatabánya—Bp. Honvéd, Csepel—MTK .. .. .. **1.**
NB I. B 4. forduló: Dunaújváros—Szállítók, BVSC—Salgótarján, Ganz-MÁVAG—Oroszlány, Szombathely—Borsod, Budafok—Nyíregyháza, Székesfehérvár—Miskolc, Ózd—Láng, Győri MÁV-DAC—Egyetértés .. **1.**
NB II. 5. forduló: **Keleti csoport:** Bp. Előre—Kistext, Szolnoki MÁV—Eger, Kecskemét—Nagybátony, Szeged—Jászberény, Békéscsaba—Miskolc, Nyíregyháza—Gyula, Bp. Spartacus—Izzó, Kisterenye—Szolnoki MTE, Baglyasalja—Debrecen .. .. **1.**
Nyugati csoport: EVTK—Z. Dózsa, Traktorgyár—III. ker., ZTE—Székesfehérvár, Autóbusz—PVSK, Veszprém—Budai Spartacus, Mosonmagyaróvár—Pécsi Bányász, PBTC—K. Lombik, Esztergom—Kaposvár, Győr—Pápa .. .. **1.**
Középiskolai házibajnokságok Budapesten 1-től
NB I. 6. forduló: Szeged—Diósgyőr, Komló—Újpesti Dózsa, Dorog—Vasas, Győr—Debrecen, MTK—Tatabánya, Bp. Honvéd—Pécs, Ferencváros—Csepel .. .. **8.**
NB I. B 5. forduló: Miskolc—Budafok, Nyíregyháza—Szombathely, Borsod—Ganz-MÁVAG, Oroszlány—BVSC, Salgótarján—Dunaújváros, Egyetértés—Ózd, Láng—Székesfehérvár, Szállítók—Győri MÁV-DAC .. **8.**
NB II. 6. forduló: **Keleti csoport:** Izzó—Nyíregyháza, Gyula—Békéscsaba, Miskolc—Szeged, Jászberény—Kecskemét, Nagybátony—Szolnoki MÁV, Eger—Bp. Előre, Kistext—Baglyasalja, Debrecen—Kisterenye, Szolnoki MTE—Bp. Spartacus .. .. **8.**
Nyugati csoport: K. Lombik—Mosonmagyaróvár, Pécsi Bányász—Veszprém, Budai Spartacus—Autóbusz, PVSK—ZTE, Székesfehérvár—Traktorgyár, III. ker.—EVTK, Z. Dózsa—Győr, Pápa—Esztergom, Kaposvár—PBTC .. .. **8.**
NB I. 7. forduló: Győr—Ferencváros, Debrecen—Dorog, Vasas—Komló, Újpesti Dózsa—Szeged, Diósgyőr—Bp. Honvéd, Pécs—MTK, Tatabánya—Csepel .. .. **15.**
NB I. B 6. forduló: Salgótarján—Szállítók, Dunaújváros—Oroszlány, BVSC—Borsod, Ganz-MÁVAG—Nyíregyháza, Szombathely—Miskolc, Budafok—Láng, Székesfehérvár—Egyetértés, Ózd—Győri MÁV-DAC .. **15.**
NB II. 7. forduló: **Keleti csoport:** Eger—Kistext, Bp. Előre—Nagybátony, Szolnoki MÁV—Jászberény, Kecskemét—Miskolc, Szeged—Gyula, Békéscsaba—Izzó, Nyíregyháza—Szolnoki MTE, Bp. Spartacus—Debrecen, Kisterenye—Baglyasalja .. .. **15.**
Nyugati csoport: III. ker.—Z. Dózsa, EVTK—Székesfehérvár, Traktor—PVSK, ZTE—Budai Spartacus, Autóbusz—Pécsi Bányász, Veszprém—K. Lombik, Mosonmagyaróvár—Kaposvár, PBTC—Pápa, Esztergom—Győr .. .. **15.**
Középiskolai házibajnokságok, sorsolás szerint 15-től
Szovjetunió—Magyarország válogatott mérkőzés Moszkvában .. .. **22.**
Magyarország B.—Szovjetunió B. Debrecenben .. .. **22.**
Magyarország utánpótlás—Szovjetunió utánpótlás mérkőzés Miskolcon .. .. **22.**
Szovjetunió ifjúsági—Magyarország ifjúsági válogatott mérkőzés Moszkvában .. .. **22.**
NB I. B 7. forduló: Miskolc—Dunaújváros, Nyíregyháza—Salgótarján, Borsod—Oroszlány, Ózd—Budafok, Győri MÁV-DAC—Szombathely, Egyetértés—Ganz-MÁVAG, Láng—BVSC, Szállítók—Székesfehérvár .. **22.**
NB II. 8. forduló: **Keleti csoport:** Izzó—Szolnoki MÁV, Gyula—Bp. Előre, Miskolc—Eger, Jászberény—Nagybátony, Kistext—Bp. Spartacus, Kisterenye—Nyíregyháza, Baglyasalja—Békéscsaba, Debrecen—Szeged, Szolnoki MTE—Kecskemét .. .. **22.**
Nyugati csoport: K. Lombik—Traktor, Pécsi Bányász—EVTK, Budai Spartacus—III. ker., PVSK—Székesfehérvár, Z. Dózsa—PBTC, Esztergom—Mosonmagyaróvár, Győr—Veszprém, Pápa—Autóbusz, Kaposvár—ZTE .. .. **22.**
Középiskolai Kupa, sorsolás szerint 25-től
NB I. 8. forduló: Szeged—Vasas, Komló—Debrecen, Dorog—Győr, Csepel—Pécs, MTK—DVTK, Bp. Honvéd—Újpesti Dózsa, Ferencváros—Tatabánya .. .. **29.**
NB I. B 8. forduló: Miskolc—Ganz-MÁVAG, Nyíregyháza—BVSC, Borsod—Dunaújváros, Oroszlány—Salgótarján, Győri MÁV-DAC—Székesfehérvár, Egyetértés—Budafok, Láng—Szombathely, Szállítók—Ózd .. **29.**
NB II. 9. forduló: **Keleti csoport:** Izzó—Szeged, Gyula—Kecskemét, Miskolc—Szolnoki MÁV, Jászberény—Bp. Előre, Nagybátony—Eger, Kistext—Kisterenye, Baglyasalja—Bp. Spartacus, Debrecen—Nyíregyháza, Szolnoki MTE—Békéscsaba .. .. **29.**
Nyugati csoport: K. Lombik—Autóbusz, Pécsi Bányász—ZTE, Budai Spartacus—Traktor, PVSK—EVTK, Székesfehérvár—III. ker., Z. Dózsa—Esztergom, Győr—PBTC, Pápa—Mosonmagyaróvár, Kaposvár—Veszprém .. .. **29.**

LOVASSPORT

Felnőtt és ifjúsági országos bajnokság 3. fordulója .. 20—22.

MOTORCSÓNAK

Oldalmotoros túrahajó bajnokság 3. futama Budapest—Visegrád .. .. **15.**
Felnőtt és ifjúsági női sikló országos bajnokság Vácon **22.**

MOTORSPORT

Túrabajnokság 3. fordulója kijelölt helyen .. .. **1.**
Gyorsasági bajnokság 4. fordulója Budapesten .. .. .. **8.**
Motocross bajnokság 6. fordulója Kecskeméten .. .. .. **15.**
Salak bajnokság 5. fordulója Szegeden .. .. **15.**
Gyorsasági bajnokság 5. fordulója Pécsett .. .. **22.**
Motocross bajnokság 7. fordulója Budapesten .. .. .. **29.**

ÖKÖLVÍVÁS

Budapesti felnőtt körzeti bajnokságok .. .. 6— 8.
Országos vidéki felnőtt bajnokság Gyöngyösön .. .. .. 13—15.
Budapest felnőtt bajnoksága Budapesten .. .. 20—22.
Budapest—vidék felnőtt és ifjúsági válogatott mérkőzés Budapesten .. .. **29.**

RÖPLABDA

NB I—II. felnőtt és ifjúsági, megyei és Budapest bajnokságok kiírás szerint 1-től
Középiskolai házibajnokságok Budapesten 1-től
NB I—II. serdülő bajnokságok, sorsolás szerint 8-tól
Hírös Kupa Kecskeméten .. .. **24.**

SPORTLÖVÉSZET

Megyei és Budapest bajnokságok .. .. **1.**
MHS KLK. koronglövő emlékversenye Budapesten .. .. **1.**
Bányásznapi emlékverseny Pécsett .. .. **1.**
Megyei és Budapest bajnokságok .. .. 7— 8.
MHS országos bajnokság Budapesten .. .. 18—22.
Tatabányai Dózsa emlékversenye Tatabányán .. .. .. 25—29.
Bp. Honvéd emlékversenye Budapesten .. .. 26—29.
Debreceni fegyveres testületek emlékversenye Debrecenben .. .. 26—29.
MHS SzLK emlékversenye Szegeden .. .. 28—29.
Miskolci Honvéd emlékversenye Miskolcon .. .. **29.**

SÚLYEMELÉS

Serdülők sportköri bajnokságai .. .. 1—15.
Világbajnokság és Európa-bajnokság Stockholmban .. **7—13.**
Csepel bajnoksága Budapesten .. .. **21.**
Országos felnőtt csapatbajnokság Budapesten .. .. .. **27.**

TEKE

Felnőtt csapatbajnokság, NB I—II. férfi és női nagygolyós bajnokság Budapesten 1-től
Megyei kisgolyós csapatbajnokság a kijelölt helyeken .. 1-től
Balaton Kupa Kaposváron .. .. **15.**
Kapos Kupa Dombóváron .. .. **15.**

TENISZ

VTSK országos versenye Budapesten .. .. 1—8.
Petőfi meghívásos verseny Szekszárdon .. .. **1.**
Országos I. osztályú verseny Győrben .. .. 6— 8.
Somogy—Vas megyék válogatott versenye Balatonbogláron .. .. 7— 8.
Barabás emlékverseny Debrecenben .. .. 13—15.
Holota és Ugrósdy emlékverseny Pécsett .. .. 19—22.
Országos I. osztályú és ifjúsági verseny Nyíregyházán .. 26—29.
Győr—Komárom—Vas megyék válogatott versenye Sopronban .. .. 28—29.

TERMÉSZETJÁRÁS

Honvéd Kupa, Zrínyi Ilona tájékozódási emlékverseny **1.**
Zsigmondy hegymászó emléktúra és táborozás .. .. 14—15.
Országos felnőtt férfi tájékozódási egyéni és csapatbajnokság 1. fordulója .. .. 28—29.

TORNA

Ifjúsági megyei csapatbajnokságok .. .. 1— 5.
Országos vidéki fiú és leány csapatbajnokság Debrecenben .. .. 10—30.

ÚSZÁS — MŰUGRÁS

Csehszlovák nemzetközi bajnokságok Bratislavában .. 7— 8.
Bp. Spartacus országos versenye Budapesten .. .. .. 14—15.
Országos bajnokságok Budapesten .. .. 19—22.

VÍVÁS

Nemzetközi Balaton vívóbajnokság Siófokon .. .. .. 5— 8.

VÍZILABDA

Budapest felnőtt bajnoksága Budapesten .. .. **1.**
OB II. mérkőzések, sorsolás szerint .. .. 1 és 8.



A „Sport és Tudomány" szerkesztőségének megbízásából az alábbiakban válaszolok a levelében foglalt kérdéseire.

Mindenekelőtt levelének avval a részével szeretnék foglalkozni, ahol azt írja, hogy milyen átalakulások mennek végbe az izmokban, az erekben és az idegvégződéseken stb.) sportolás hatására. Ez ugyanis a kérdéskomplexum sarkpontja és a többi részlet ebből következik.

A legutóbbi évtizedek élettani és sportélettani vizsgálatai alapján ma már tudjuk, hogy rendszeres edzés hatására az egész szervezetben, így az izomrendszerben is, jellegzetes változások következnek be, amit a testgyakorlatokhoz való alkalmazkodás folyamatának tekintünk.

Az izomrendszerben edzés hatására szerkezeti, biokémiai és biológiai változások történnek. A legrégebben ismert jelenség az izomhipertrófia, tehát az izom tömegének megnövekedése, ami különösen erőgyakorlatokat űzőknél, például súlyemelőknél, birkózóknál észlelhető.

Az izomtevékenység fokozódásának azonban az izomhipertrófia csak egyik tényezője. Az edzett izom hajszálérhálózata dúsabb, tehát vérellátása kiadósabb és jobb. Ez állatkísérletekből már régóta ismert, azonban embernél csak legutóbb sikerült Elkinnek és munkatársainak, valamint Hollmann-nak és Venrathnak izotópos kísérleteikkel kimutatniuk.

Az edzett izom biokémiai változásai is figyelemre méltóak. Az edzett izomban több a glikogén, tehát nagyobb szénhidrát-tartaléka van. Ezenkívül több káliumot, kalciumot, magnéziumot, vasat, foszforkreatint és aszkorbinsavat tartalmaz. Az erőteljes és tartós izomtevékenység szempontjából különösen jelentős az izomzat ferment-aktivitásának növekedése, ez biztosítja ugyanis a gazdaságos energiagazdálkodást.

Szólni kell azonban arról is, hogy edzés hatására az izomtevékenység koordinációja is javul, amit elsősorban az idegrendszer pontosabb működése, a feltételes reflexek kialakulása biztosít.

Nem minden sportág fejleszti egyforma mértékben az izomrendszert. Egyeseknél, mint pl. a súlyemelésnél elsősorban az izomzat ereje növekszik, állóképessége és gyorsasága azonban kisebb mértékben fejlődik. Ilyenkor az izomhipertrófia kifejlődése a legjellemzőbb változás. Viszont állóképességi jellegű testgyakorlatoknál, pl. hosszútávfutásnál elsősorban az izomzat állóképessége fejlődik és evvel nem tart teljesen lépést a gyorsaság és az erő fejlődése. Ilyenkor alig alakul ki izomhipertrófia ás főképpen az izom biokémiai változásai állnak előtérben.

Edzés hatására tehát az érrendszer hajszáleres része megnövekedhet és dúsabbá válhat, de az érrendszer más részein, mint pl. az ön által említett végtag-gyűjtőereken ezt a növekedést még nem sikerült kimutatni. Az az észlelése, hogy sportolóknál jobban látszanak a végtag erei, mint nem sportolóknál, úgy tűnik, nem oka az erőteljesebb izomtevékenységnek, hanem inkább a rendszeres sportolás következménye. Sportolóknál általában a bőr alatti zsírszövet kisebb és ezért látszanak jobban a bőr alatt futó gyűjtőerek, szemben az olyan emberrel, akinél a vastagabb zsírpárna elfedi a gyűjtőereket. Nem kétséges, hogy e téren alkati különbözőségek is lehetnek.

Végül megemlítem, hogy edzés hatására nem szaporodik meg az idegvégződések száma, mint ahogyan izomhipertrófiánál az izomrostok sem szaporodnak meg, csupán megvastagodnak.

Kereszty Alfonz dr.
tanszékvezető
főiskolai tanár

A Nemzetközi Tenisz Szövetség döntései

A Nemzetközi Tenisz Szövetség a közelmúltban tartotta ülését Párizsban. Az ülésen elhatározták, hogy a Szövetség legközelebbi évi rendes közgyűlését Bécsben tartják 1964. július 8-án. A legközelebbi közgyűlésig az angol Eaton Griffith-et választották a Szövetség elnökévé. Szudán és Dél-Vietnam felvételi kérelmét elfogadták és a Szövetség szavazati joggal rendelkező tagjai közé iktatták, míg Afganisztán, Algéria, Kambodzsa, Jamaika és Malaya szavazati jog nélkül lettek tagjai a FILT-nek. A Német Szövetségi Köztársaság felvételi kérelméről nem döntöttek és azt a bécsi közgyűlés napirendjére tűzték.

Az ülésen 52 ország 80 képviselője behatóan foglalkozott a teniszversenyeken részvevők költségeinek a megtérítésével. A napi költségtérítés öt font lehet, de az egyes Szövetségek a létfenntartási költségek emelkedése esetén külön kérhetik a napi költségmegtérítés felemelését. Elejtették azt a javaslatot, hogy egy amatőr teniszező egy évben legfeljebb csak 210 napra szóló költségmegtérítést fogadhat el. Egy turné költségeit az eddigi 20 font helyett 50 fontban állapították meg. Megtiltották a játékosoknak, hogy a jövőben ugyanarra az időre egyszerre két versenyre fogadjanak el meghívást és az utolsó pillanatban a számukra kedvező meghívásnak tegyenek eleget.

Elhatározták, hogy a Nemzetközi Tenisz Szövetség ezentúl minden évben közzétesz egy listát, mintegy 50 férfi és 25 női teniszezővel. Ez nem lesz ugyan hivatalos világranglista, de mindenesetre a világ legjobb játékosainak a nevét tartalmazza. Azt várják, hogy ennek a listának a segítségével pontosan ellenőrizni lehet majd a költségmegtérítések folyósítását, miután a legtöbb visszaélés ebben a kategóriában fordul elő.

A Davis Kupa játékokkal kapcsolatban azt a fontos határozatot hozták, hogy a mérkőzésvezető bíró, vagy a döntőbíró a mérkőzésvezető bíró hozzájárulásával megváltoztathatja bármelyik vonalbíró döntését.

Végül úgy döntöttek, hogy a Davis Kupa rendszerű női versenyeket 1964-ben az Egyesült Államokban, 1965-ben pedig Ausztráliában rendezik meg.



A szolnoki Verseghy Ferenc gimnázium múltja — a testnevelésben

Az 1868-as Eötvös-féle XXXVIII. törvénycikkben szerepel először a „testgyakorlás" az iskolák tantervében mint kötelező tantárgy. Célja az eötvösi megfogalmazás szerint az volt, hogy *„a test minden egyes részét célszerűen fejlessze", „erejét fokozza"* és *„ügyességét előmozdítsa"*. A gimnázium két felső osztályában a tantervben „fegyvergyakorlatok" is szerepelnek. Az 1871-es Pauler-féle tantervben ugyanezek a célkitűzések megmaradnak, de Pauler már külön hangsúlyozza a *„katonai gyakorlatok"* szükségességét.

A szolnoki gimnázium (1922 óta Verseghy Ferenc gimnázium) régi évkönyveiben testnevelő tanárok nevével 1874-ben találkozunk először. Az 1874—77-es tanévekben a testnevelést „testgyakorlat" címen *Schwingenschlägel* Károly cs. és kir. őrmester és *Ács* Ignác szakaszvezető tanította a Pauler-féle elv előírásainak megfelelően. Iskolánk ekkor még a ferences rendé volt. Az államosítás után már rendszeresített állásban működő testnevelő tanárai vannak az intézetnek: 1887-től *Zelenka* János elemi isk. tanító, 1889-től *Halácsi* Antal tornatanító és vívómester, 1890-től pedig *Lähne* Vilmos h. tanár, dr. *Simon* József r. tanár, *Roseth* Arnold r. tanár, dr. *Iványi* Ede r. tanár stb. küzd a testnevelés jó ügyéért. Van időszak, hogy már két testnevelő tanár áll szolgálatban. Egyébként 1890-től kezdődően már valamennyiüknek képesítésük van. Az Eötvös- és a Pauler-féle tantervek a „testgyakorlásra" egyaránt heti 2 órát biztosítanak minden osztályban.

A középiskolai testnevelésben új fejlődési szakasz az 1883. évi iskolai reform. A testnevelési utasítások és tervek ebben a törvényben is a „testi erő, ügyesség" fejlesztését és az egészség „fenntartását" tűzik ki célul. Eszerint már a tornatanító egy órában legfeljebb hatvan növendékkel foglalkozhat. Előírja a tornaterem létesítését, sőt meghatározza azt is, hogy egy tanulóra a tornateremben 4 m^2 térségnek kell jutnia. A tornaterem legyen lehetőleg 240 m^2 terület, a hosszúság és szélesség aránya 2 : 1, a magassága pedig 5—5,50 méter. A tornatermet padlózni kell. A szabadban való mozgásra legyen megfelelő tér, hogy az óra gerely-, és korongvetését, játékait stb. a szabadban bonyolíthassák le. Az utasítások előírják, a tornaterem felszereléseit is.

Az 1883-as iskolai törvény megszületése után a sport az egész országban virágozni kezd.

Igen sok középiskolában felépül a tornaterem s az iskolai sport az iskolán kívüliek sportjának fejlesztésére is kedvező! Országszerte sorra alakulnak a testedző egyesületek, épülnek a sportpályák és egyéb sportlétesítmények.

A szolnoki gimnázium új épülete 1888-ban készült el s 1890-ben már a tornaterem is áll. *Intézetünkben rendes tornatanítás 1890. január óta folyik.* 1885-ben szólította fel a Közoktatásügyi Minisztérium a várost a gimnáziumi tornacsarnok létesítésére. Az új termet 1890. január 23-án vette át az intézet. A következő napon a tornatanítás meg is kezdődött benne.

1891-ben jelenik meg az országos tornaverseny létesítéséről szóló miniszteri rendelet. A rendelet kívánja, hogy *az ország középiskoláinak legjava jelenjék meg a pesti versenyen.* A következő év egyik miniszteri rendelete előírja a minden tanévben júliusban megtartandó iskolai tornaversenyeket is. Egységes előírásokat kap az ország minden középiskolája.

Az 1890-es évek ontották az iskolai sportot, a sportéletet fejlesztő rendeleteket. Egy 1891-i miniszteri rendelet például a korcsolyázást ajánlja az iskoláknak, mert az „sokoldalúan edz"! Szolnokon, ha a Tisza, vagy a *Zagyva befagyott, tele is volt a folyó jégtükre* korcsolyázó gimnazistákkal. (1912-ben már az intézet udvarán is létesült jégpálya.) Egy 1892-es rendelet a fürdést és úszást honosítja meg a középiskolákban. Itt ez a sport is számos követőre talált. Az intézet az úszás felkarolásáért miniszteri dicséretet kap. Szolnokon ezekben az években *a tanulók 75 százaléka tud úszni...*

A szolnoki gimnázium évről évre megrendezi az előírt tornaversenyeket s a kerületi és országos tornaversenyeken ugyancsak résztvesz. Ezekre aztán az intézet mindig nagy buzgalommal készült fel. Az intézeti tornaversenyek az egész város lakosságának látványos szórakozásai voltak.

Az 1894—95. tanévtől kezdve vívótanfolyamokat is rendeznek a gimnázium ifjúságának. A vívás 1902-től még inkább erősödik. Ettől kezdve használja az intézet tornatermét a helyi vívótársaság, 1906-tól pedig a sportegyesület. 1909-ben aztán *Kubinyi* Imre, a gimnázium tanulója országos középiskolai vívóversenyt nyert.

A gimnázium sportéletét az *1908—9. tanévben alakult intézeti testgyakorló kör* szintén előbbre lendítette. Az 1908—9-i évkönyv tükrözi a testnevelő tanár munkájának igen szép, megfogható eredményeit, a tanulók testi fejlődéséről szóló adatokat. Az intézet testnevelésében főként az 1909—40-ig működő *Tiboldi* Gyula tanár szerzett érdemeket. Tanítványai a tornavizsgákon különösen kiváltak, de ő vezette a felnőttek vívóoktatását is.

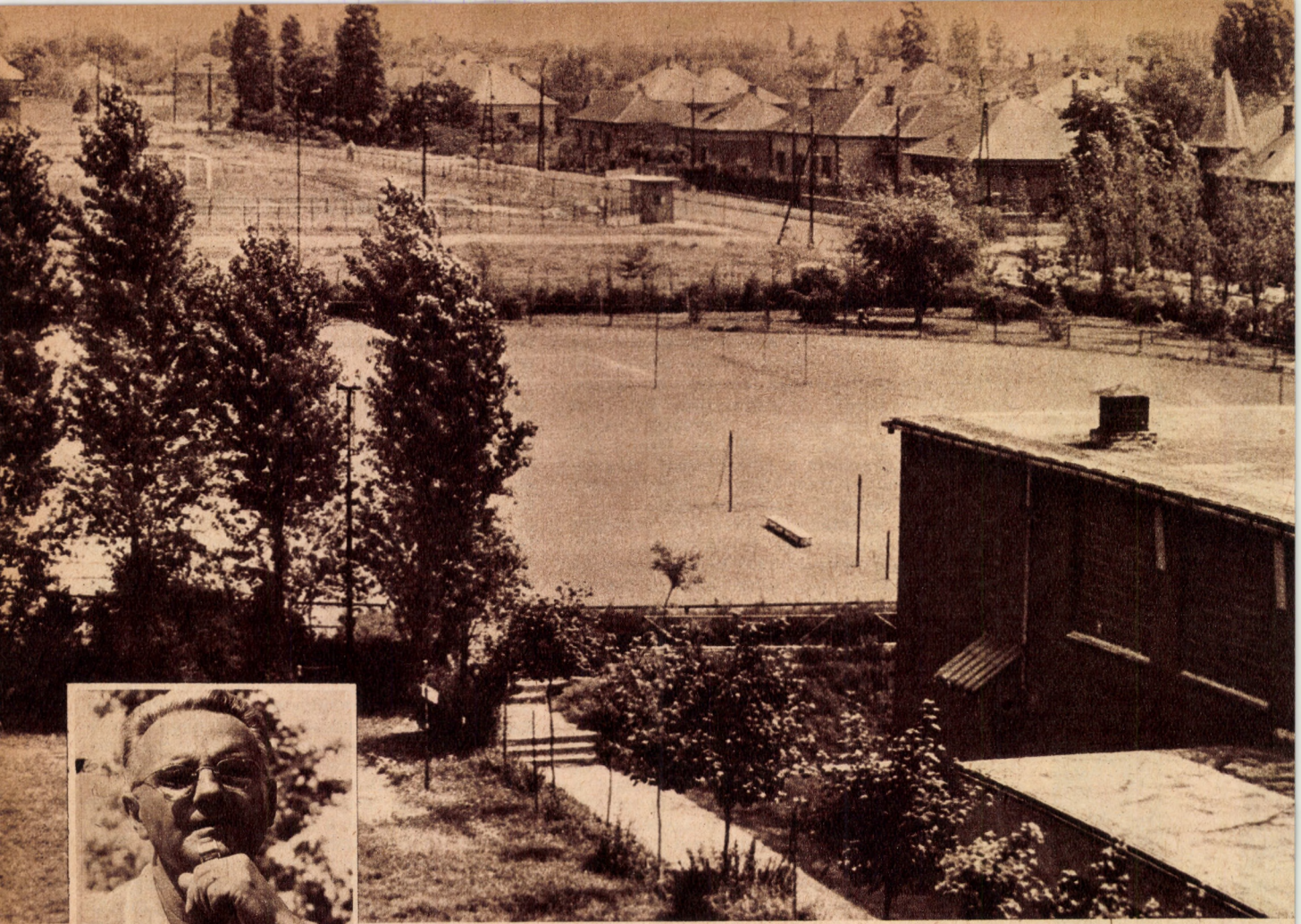
A két világháború nem egyszer arra kényszerítette az intézet vezetőségét, hogy a tanítást máshová helyezze az épületből, illetve bizonyos időre felfüggessze. Az első világháború alatt és utána a tornatermet évekig nem használhatták.

A 1924. XI. tc. a gimnáziumban, reálgimnáziumban és reáliskolában a testgyakorlást heti két órában állapítja meg. Az 1934. XI. tc. célkitűzései ugyanazok, csak a gimnáziumok egységesek. A „testnevelésre" vonatkozó utasítások részletesek. *„Ügyes, erős, edzett, szép" ifjúságot részesíti „összhangzatos" nevelésben* s figyelembe veszi az egyéni képességek továbbfejlesztését is. A testnevelés kiegészítésére a felső osztályokban kötelezővé teszik a heti kétórás sportdélutánt.

1942-től kezdve Szolnokon is bevezették a naponkénti 30 perces testgyakorlást (előzőleg kísérleteztek a heti 3 órás testneveléssel).

A felszabadulás utáni idő új szakaszt, történelmi fordulót hozott a középiskolai testnevelésben is. Vizsgálata külön tanulmányt kíván. Célom csak az volt, hogy a szolnoki gimnáziumi testnevelés történetét, sportéletét a felszabadulásig vázlatosan rögzítsem.

Csanád Vilmos
Szolnok, Verseghy Ferenc gimnázium



CSEPELI PÉLDA

A csepeli *Jedlik Ányos* gimnázium híres jó sportmunkájáról. Diákjai számos hazai győzelem után már nemzetközi találkozókon is résztvettek. Sikereik ismertté tették, testnevelő tanáruk, edzőjük *Patai Zsigmond* nevét is.

Mi a titkunk? Erről szól most *Patai* Zsigmond:

— Egy többszáz diákot oktató tanintézet jólszervezett sportélete egy kicsit hasonlít a nagy klubok mindennapi tevékenységéhez — vág a dolgok közepébe a tettrekész, lelkes nevelő. — Ugyanis a jó versenyzőkön kívül itt is *szakképzett és áldozatkész, szorgalmas szervezőkre van szükség.* Pontos versenynaptár kell, évi tervre van szükség és természetesen biztosítani kell a sporttevékenység tárgyi feltételeit is. Minálunk, persze, a szakosztályi élet szervezőgárdájának a kiválasztása a dolgok első kulcsa! A félévi osztályozó értekezlet után a KISZ vezető tanár, az iskola párttitkára és a régi szakosztályvezetők bevonásával, választja ki azokat, akik éveken át vezetőik lehetnek társaiknak.

A KISINAS ÉS A MARSALLBOT

Az új „kádereket" aztán beosztják a régi vezetők mellé, s itt hosszabb- rövidebb ideig amolyan *„kisinasként"* dolgoznak. Először csak tájékozódnak. Aztán részfeladatokat kapnak, s rendszeres ellenőrzés mellett megfogják hamarosan a munka nehezebbik végét. A régi vezetők — akik rendszerint az érettségi évében adják át a „marsallbotot" — lényegében már csak patronálnak, az ügyes-bajos dolgokban eligazítanak.

— Az év vége előtt egy *láncszerű kapcsolatot* építünk ki és ezt rögzítjük írásban, — folytatja egyre jobban belemelegedve Patai Zsigmond. — Én a sportköri elnökkel tartom a kapcsolatot, ő egy hozzá közel lakó társával és így tovább. Külön lánc van az elnökségen és külön a szakosztályokon. Megesik, hogy ez a lánc valami miatt — nyaralás vagy egyéb okból — megszakad. Ilyenkor egy nevet egyszerűen ki kell hagyni. Csak ha valami komolyabb baj van, kell az elnököt mozgósítani...

De baj ott nem lehet, ahol van derű, életkedv, nevetés!

Patai Zsigmond nevetve folytatja:

— Tisztában vagyunk mi azzal, hogy az értesítésnek ez a legkezdetlegesebb módja. A mai korban ez egy kicsit már olyan, mint az őserdőben a tam-tam dob hírközlése. De a gyerekek romantikus lelkek. Nekik tetszik ez, s idáig soha nem volt „üzemzavar". Júniusban például számos elmaradt bajnoki mérkőzést kellett lejátszaniok a tanítás befejezése után. Soha senki még a legváratlanabbul kiírt mérkőzésről sem hiányzott! Augusztus 12-én például a Jedlik röplabdásai nemzetközi mérkőzéseket vívtak az NDK diáksportolóival. Augusztus 1-én a sportköri elnök megkapta a feladatot: csináljanak propagandát, írjanak cikket a csepeli *„Fogaskerék"* című lapba, mondassák be a hangszórón stb. Két nap múlva már folyt az előkészítés és a *láncon mozgósított* sportköri vezetők lettek a találkozók „rendezői."

A CSAPATKAPITÁNYOK MINDENBEN OTT VANNAK!

És miben segít ez a lánc?

Abban is, hogy a sportköri munka a tanítással egyidőben megkezdődik. Augusztus 25-én, amikor a tanárokat először behívják az iskolába, Patai Zsigmond szintén összehívja a vezetőséget. Közösen elkészítik az évi programot, a versenynaptárt s ennek megfelelően a munkatervet. (Ezért lenne például szükséges, hogy a felsőbb szervek ne szeptember közepén adják meg az országos programot!) A következő lépés: a szakosztályok vezetőinek és intézőinek az összehívása. Írásban kezükbe kapják a sokszorosított munkatervet s *szeptember 1-ére már mindenki tudja, mit, hogyan kell csinálnia.*

— A szakosztályi életet a régi tagok nyomban megindítják — magyarázza Patai. — Ha például elseje hétfőre esik, kedden már edzenek. Nagyon fontos, hogy lehetőleg a kezdés után pár héttel már különböző fokú versenyek is legyenek. Így a gyerekeknek *van céljuk, van, ami serkentse őket, érdemes edzeniök!* Mi tehát korán elkezdjük a házibajnokságokat és a Kilián-versenyek szervezését. Minden osztálynak van sportvezetője. Én jelölöm ki. Rendszerint az osztály legjobb sportolója — ha tanulmányi eredményeivel sincs baj. A sportvezető mellett dolgoznak az egyes sportágak vezetői. Őket már a gyerekek választják. Gyakran *csapatkapitányoknak* nevezik. A házibajnokságok kiírását megkapják a sportvezetők s a sportágak „csapatkapitányai". Kiírják a rájuk vonatkozó részt, megszervezik, benevezik a csapatot. Ennek alapján a sportági iskolai szakosztályának vezetője és intézője sorsolást tart, időpontot egyeztet a mérkőzésekre, persze, a kapitányok jelenlétében.

A házibajnokságok mérkőzésvezetői az iskola válogatott csapatának tagjai. Atlétikában és olyan sportágban, ahol nagyszabású versenybírára van szükség, segítséget kérnek és kapnak a *Csepel SC*-től. Sok helyen idegenkednek a *„diák-bíróktól"*. Nos, nálunk még ez is sikerül. Azelőtt nagyon ügyes-bajos volt a tornaversenyek megrendezése. Rendszerint a szövetségtől kellett versenybírákat kérni, s ezeknek fizetség kellett. Tavaly a házibajnokságon *a versenyzők egymást pontozták.* Az eredmény minden várakozást felülmúlt. A *Fáy gimnázium* elleni versenyeken pedig a versenyzők bíráskodásával úgy minden ment, mint a karikacsapás. Az új tanévben tehát újjáéledt a sportkör és az iskola kapuját először átlépőkkel is megízleltették a sport örömeit.

„AZ ELŐDÖKET TÚLSZÁRNYALHATJUK!"

Itt van a legnagyobb szükség a tanári segítségre, — ez a véleménye Patainak is.

— A gyermekekben ugyanis nagyon jó szervező rejtezik, — hangoztatja — csak legyen, aki ráébressze őket ennek a vonzerejére. Első óráimon képet adtam az általános tudnivalókról. Gondolom, ez sem lehetett a szemükben unalmas. Az osztály sportvezetője rögvest elkészítette az osztálynévsort. Közben pedig elmondtam a gyerekeknek iskolánk sportéletének szép hagyományait. A múlt is lelkesítette őket. *De nem találkoztam még olyan elsőssel, aki ne hitte volna, hogy túlszárnyalja elődei sikereit!* Sport és egészség, sport és jellem, testedzés és versen-





gés szépségeiről is van a tarisznyámban egynéhány történet. Még arról, hogy nálunk még a felmentetteknek is fontos szerep jut a jövő sport szervezésében, irányításában. Az óra végén oda is írja mindenki a neve mellé: milyen sportág kell neki. A névsorból a sport-szervező titkár táblázatot készít: ez aztán osztályokra és sportágakra bontva is pontos képet ad a jelentkezőkről. A szakosztályvezetők és intézők előkészítik a szakosztály névsorát, minél előbb megtartják a szakosztályi gyűlést. Ott aztán már az elkészített versenyprogram szerint tárgyalják meg az edzésbeosztást.

Persze: mindennek a munkának a gyors és alapos elvégzése a kulcskérdés! — folytatja Patai. — Rövid idő alatt az egész iskoláról tiszta képet kell kapnunk. — A diákszervezőknek pedig segítenünk kell, hogy a már lajstromba vett gyerekeket mozgósíthassák.

Néhány szót a Jedlik létesítményeiről.

MI LETT A NÉGY KÍGYÓHOROGBÓL?

1952-ben *négy kígyóhorogból* állott az összes felszerelés. Nem nyugodott addig sem a szülői munkaközösség, sem a tanárok, sem az ifjúság, míg — két év alatt— ez az iskola lett a *„kis TF!"*

Két év alatt készültek el az iskola szabadtéri pályái. A látogatók, vendégek, sportvezetők ma az ország legszebb ilyen létesítményének tartják. A kosárlabda-, röplabda játéktér, az atlétikai pálya, a füves tornatér jórészt társadalmi munkából született. A gyerekek szívvel—kézzel—karral kétmillió forint értékű társadalmi munkát végeztek. Látta ezt a minisztérium és megnyitotta szívét és kasszáját: 140 000 forintot adott még. Most készül a bitumenes kosárlabdapálya. A jegenyés park közepén jövőre úszodával gazdagítják a szép szabadtéri létesítményt.

A tanulásról és az edzésről is van mondókája tanárunknak:

— A mi ifjúságunk tudásszomja nagy, fejlődik az ország, emelkedik az életszínvonal, — a fiataloknak az élen kell járniok! Türelmetlenségükben azonban sokszor szeretnének mégelőbbre lépni. Nem mindegy hát, milyen környezetben és hogyan sportolhatnak. *Az iskola a második otthonuk lett.* Egyébként a gyerekek jórésze az iskola közelében lakik. El is járnak az edzésekre. Szeretik ezt a kellemes, szép, kényelmes kis külön világot. Nemcsak edzenek, hanem szórakoznak pályáikon . . . Büszkék minden szögletére . . .

***

Sok szó esik mostanában az iskolai testnevelés fogyatékosságairól. Ez a vita forr és pezseg. Boncolgatására most mégsem térek ki. Csak azt szeretném zárószóként leszögezni:

A gyerekek nagyon szeretik a sportot. Sok köztük a tehetség. És nem kevés azok száma sem, akik szívesen áldoznak azért, hogy a saját közösségükön belül megteremtett sportéletet élhessék.

Csak — értsünk a nyelvükön. Gyümölcsöztessük tettvágyukat, lelkesedésüket, sportszeretetüket . . .!

Borbély Pál

92 IPARI TANULÓBÓL

egy balatoni táborozáson hogyan lesz

JÁTÉKVEZETŐ?

Hogyan szedhetné szét magát a testnevelő tanár? Hogyan lehetne egyszerre több helyen? Ilyesmi, sajnos, csak a mesékben fordul elő. Néha mégis szeretne valamiféle mesebeli figurává változni. A testnevelő órák után rá vár az iskolai sportünnepélyek, a Kilián pontszerző versenyek szervezése, az iskolabajnokságok lebonyolítása, a szakkör vezetése. Oktat, osztályoz, bíráskodik, edzéseket vezet. Nem csoda, ha néha úgy érzi, rajta már csak a csoda segíthet.

Persze, csodák nincsenek, de a segítség már közeleg...

Biztatásul íme ez a balatonszemesi riport...

Kiveszőben volna az ifjúságból a romantikus érzés?

Gondosan átvizsgáltunk Szemes körül valamennyi színesedő sátortábort. Az iparitanulókat kerestük mindhiába. Mintha a föld nyelte volna el őket. Végül rájuktaláltunk — egy kőházban! Kérdeztük a fiúktól, nem lett volna-e kedélyesebb sátorban táborozni? Egyhangúan tiltakoztak: ég óvjon a sátorozástól! Ezernyi kellemetlenséggel és kényelmetlenséggel jár az! Sokkal jobb itt a Munkaügyi Minisztérium üdülőjében!...

Lehet, hogy igazuk volt.

Ez a 92 fiú nemcsak a szabadságát élvezte, hanem önként vállalt feladatot is teljesített. Az ország iparitanuló iskoláiból jöttek két hétre. Mire hazamennek, gyakorló kézilabda játékvezető lesz belőlük. Néhány csoport iparitanuló már tavaly is szerzett itt iskolai sportvezetői és labdarúgó gyakorló játékvezetői képesítést. Ugyanilyen tanfolyamokat rendeznek az iskolai sportok vezetői atléták, tornászok, kézi-, kosár- és röpladázók részére. Az itt szerzett tudásukat iskolai, járási bajnokságok mérkőzésein gyümölcsöztetik. Egy évi gyakorló játékvezetés magasabbra emeli rangjukat, növeli képzettségüket.



Július legforróbb heteiben kézilabdázók vették birtokukba a vasút melletti szép üdülőt.

A házból kiszűrődő tvisztzenével éppen vonatdübörgés keveredik. A szárítókötélen békésen lengedezik egymás mellett az esti „kimenőre" mosott patyolatfehér ing, a csíkos sporttrikó. Az üdülőket a kertben valóságos kis sportkombinát fogadja. A focistákon kívül valamennyi labdajáték híve megtalálhatja itt a pályáját. A legnagyobb forróságban a kézilabdapályán tüzelt legjobban az élet. A játékvezetői tanfolyam hallgatói 10 csapatot alakítottak, s körmérkőzéseken küzdöttek a bajnoki címért. Mondanom sem kell, hogy a bírák, partjelzők a fiúk voltak. Itt is beigazolódott, hogy betyárból lesz a legjobb pandur...

Eleinte, persze, nem nagyon tetszettek a csapatoknak az ifjú bírák. De ahogy lassan mindenki belekóstolt ebbe a mesterségbe, úgy nőtt a megértésük is a bíráskodás iránt. A tanárok pontokkal értékelték a bírói hármas közreműködését. A kéthetes táborra aztán a vizsga tett koronát. Vizsgabiztost a Somogy megyei kézilabdaszövetség küldött.

A kőházban, persze, nagyon élvezetes a nyaralás.

Délelőtt jut idő az előadásokra, játékra, s telnek-múlnak a balatoni fürdés örömteljes órái! Ebéd után kötelező a pihenés, majd újrakezdődik a lubickolás. Este kerül sor a körmérkőzésekre. Ilyen dús program után, persze, jól esik az alvás. Kende György táborvezető nem is titkolta, hoy első nap valamennyi fiú nyitott szemmel várta az ébresztőt. Néhány nap múlva már reggelenként valósággal lelket kellett verni a társaságba...

Néhány kedves történet:

A 301-es ajka-csingervölgyi iparitanuló vájáriskolából két ökölvívó gyereket küldtek Szemesre. Ki tudja, milyen félreértés vagy tévedés volt a dologban. Tény, hogy a két bunyós a kézilabdázókkal együtt érkezett. Azt sem lehetne megmondani, ők, vagy a tanárok lepődtek meg jobban. Amikor tisztázódott a helyzet, a tanárok azt javasolták a két fiúnak, menjenek haza, és jöjjenek majd akkor, ha az ökölvívók lesznek táborban. Erre a két gyerek majdnem elsírta magát. Könyörgésre fogta a dolgot. Ők elvégzik szívesen a kézilabda játékvezetői tanfolyamot, ígérgették, csak ne kelljen most már szégyenszemre visszamenniök. Így is lett. Kérésük megértésre talált — maradhattak. Bezzeg nagy szorgalommal tanulgatták aztán a kézilabdapálya méreteit, a szabályokat és minden tudnivalót. Az „A" csoportban olyan becsvággyal küzdöttek a bajnokságban, hogy a csapatuk — melyben éppen cserejátékos sem volt — a harmadik helyre került. Így lett a két bunyósból — így hívták a táborban Bilics Józsit és Jakobi Lacit — gyakorló kézilabda játékvezető...

Józan, egészséges gondolkodásukról szól a másik történet.

Egy alkalommal a strandon pesti huligán társaság hangoskodott. Volt közöttük egy különösen „tenyérbecsúszó" képű, szakállas fickó. A kézilabdások összebeszéltek, lefogták az ellenszenves alakot, le akarták vágni a szakállát — „hogy egy kis leckét adjanak neki". Nevelői tevékenységüknek aztán a táborvezető megjelenése vetett véget...

A jelenet bizonyosan remek fototéma lehetett Penczer Sanyi részére: ő a tábor nemhivatalos fotósa.

Már az első héten 4 tekercs filmet fényképezett el. Kis masinájával mindent megörökít: a kézilabdamérkőzéseket, Löki Sándort, az asztalitenisz bajnokság győztesét, a táborélet minden mozzanatát.

Az előadásokat szorgalmasan látogatták azok a fiúk is, akik itt készültek a lengyelországi iskolás válogatott ellen. Ez a három mérkőzéses verseny már hagyományos: a magyar iparitanuló kézilabda válogatott az idén ötödször találkozik a legjobb lengyel iskolai kézilabdásokkal. Tizenheten készülődtek, de csak tizenketten utaztak Lengyelországba.

Ki legyen az az öt gyerek, aki majd itthon marad? Nehéz volt a választás. Kende György tanár úrnak bevált módszere van a válogatáshoz. A tábor első napján megmondja a fiúknak: figyeljék ők is egymás játéktudását. A választás napján fel-

szólítja őket, írják fel egy darab papírra, melyik tizenkettőt javasolná a válogatottba. Több éves megfigyelése: a papírokra felírt válogatott névsor több mint kilencven százalékban egyezik az ő elképzelésével. Ez a módszer nagyszerű nevelési eszköz. Megtanítja a gyerekeket a tárgyilagos ítélkezésre, segít a jó közösség kialakításában, megkönnyíti a csalódás elviselését azoknak, akik itthonmaradnak, — hiszen nem egy személy, hanem a közösség dönti el sorsukat...

Így készül fel 92 iparitanuló, hogy ősszel a testnevelő tanárok segítségére legyen A riport elején arra céloztunk: csodák nincsenek, de van romantikus ifjúság!... Most már csak a testnevelő tanárokon, a megyei kézilabdaszövetségeken múlik, hogy egy újdonsült gyakorló kézilabda játékvezető tudása se maradjon kihasználatlanul...

P. K.



Japán 25 aranyéremre számít

Japán 1912-ben, Stockholmban jelent meg először olimpiai játékokon, azóta az 1948-i londoni olimpiai játékok kivételével mindegyiken képviseltette magát. 1960-ban Rómában a japán sportolók 16 sportágban indultak és hat sportágban értek el helyezést.

Japánban ma még gyakran hallani olyan véleményeket, amelyek túlzott bizakodással ítélik meg a japánok olimpiai kilátásait. Vannak olyan japán szakértők, akik 25 aranyéremre, 14 ezüstéremre és 24 bronzéremre számítanak. És mire alapítják ezeket a szerfelett bizakodó jóslatokat? Elsősorban a sportoló tömegek nagy számára. Hivatkoznak például arra, hogy mintegy 200 000 japán fiatal kitűnő eredményeket ér el atletikában. Különösen a maratoni futás és a hármasugrás lesz a japánok nagy száma — mondják a szakértők. Az úszás a japánok egyik legkedveltebb nemzeti sportja. Az egyetemeken és kollégiumokban mintegy 300 000 diák úszi versenyszerűen ezt a szép sportot. A művészi tornát mintegy 10 000 japán fiatal — férfi és nő — gyakorolja, magas fokon. És ott van a cselgáncs, amely a base-ball után Japán legnépszerűbb sportja. Négymillióra tehető azoknak a száma, akik ennek a sportágnak a megszállottjai és akik közül kiválogatják majd a tokiói olimpiai játékok résztvevőit és esetleg olimpiai bajnokait.



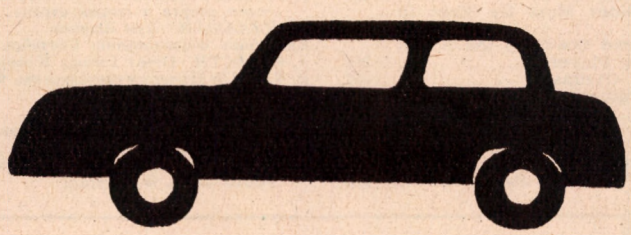
STOP
AUTOSHAMPOO



STOP!
AUTÓSHAMPOO

Autók, motorkerékpárok fényezett felületeinek mosására kiváló!

Az olajat, szennyeződést könnyen leoldja, a fényezésnek nem árt



Kapható a Háztartási Boltokban!

P. B.: A sportegyesületek tagságáé a szó .. 257
SÁKOVICS JÓZSEF: Aggodalomra nincs ok .. 258
PETŐ BÉLA: „Két jó válogatott csapatot kell ütőképes állapotban tartani .. 260
VEDRES JÓZSEF: Konsztantyin Beszkov, a szovjet válogatott főedzője: „Nagy játékosegyéniségekre van szükség!" .. 262
A japán tornászok tíz aranyszabálya .. 263
PAP KORNÉLIA: Kuba a bajnokok szigete lesz .. 264
Fáradtsági tünetek a sportolóknál .. 266
Akik úgy táncolnak, ahogy ő fütyül .. 267
A japánok törleszteni akarnak .. 267
VLAGYIMIR OTKALENKO: Ünnep után .. 268
NAGY GYÖRGY: Csak taktikával nem sokra megyünk .. 270
Gyorsfényképek Wimbledonból .. 272
Kosárlabdában sem könnyű a játékvezetők dolga .. 274
FÖLDESSY JÁNOS DR.: Az újkori olimpiák margójára — St. Louis 1904. .. 276
ANTAL ZOLTÁN: Vajon mit hoz az öttusa VB? .. 277
FÜZESY ZOLTÁN: Az ökölvívás külföldi vesszőfutása és a hazai visszásságok .. 278
PALÁSTI LÁSZLÓ DR.: Louis Chappon .. 280
Versenynaptár: 1963. szeptember .. 280
KERESZTY ALFONZ DR.: Válasz Komoróczy Gábornak Pécsre .. 282
CSANÁD VILMOS: A szolnoki Verseghy Ferenc gimnázium múltja — a testnevelésben .. 283
BORBÉLY PÁL: Csepeli példa .. 284
P. K.: 92 ipari tanulóból egy balatoni táborozáson hogyan lesz játékvezető? .. 286

Címképünk: A világbajnoknő esküvője. Rejtő Ildikó mindjárt azután, hogy Gdanskban megnyerte a női tőrvívás világbajnokságát, férjhez ment Újlaki Jenőhöz, az FTC asztali tenisz edzőjéhez. Az ifjú pár a legjobb magyar tőrvívók fegyverei alatt vonul ki a házasságkötő teremből (MTI — Bartal Ferenc felvétele).

TABLE DES MATIÈRES

B. P.: La parole est aux membres des clubs sportifs .. 257
J. SÁKOVICS: Il n'y a pas de quoi s'inquiéter .. 258
B. PETŐ: „Il faut tenir deux équipes en état combatif" 260
J. VEDRES: Constantin Beckhof, entraîneur général de la sélection soviétique: „On a besoin de joueurs exceptionnels" .. 262
Les dix règles d'or des gymnastes japonais .. 263
K. PAP: Cuba deviendra l'île des champions .. 264
Symptômes de fatigue chez les sportifs .. 266
Ceux qui se laissent mener à la baguette .. 267
Les Japonais veulent rembourser leur dette .. 267
V. OTKALENKO: Après les fêtes .. 268
GY. NAGY: La tactique seule ne suffit pas .. 270
Instantanés de Wimbledon .. 272
Les arbitres de basket n'ont pas beau jeux non plus 274
J. FÖLDESSY: En marge des jeux olympiques modernes — St.-Louis 1904. .. 276
Z. ANTAL: Qu'est-ce qu'on peut attendre du championnat du monde de pentathlon moderne .. 277
Z. FÜZESY: Les avanies de la boxe à l'étranger et sa situation anarchique dans l'intérieur du pays .. 278
L. PALÁSTI: Louis Chappon .. 280
Calendrier sportif pour septembre 1963. .. 280
A. KERESZTY: Réponse à G. Komoróczy, Pécs .. 282
V. CSANÁD: Le passé de l'éducation physique au lycée Ferenc Verseghy à Szolnok .. 283
P. BORBÉLY: L'exemple de Csepel .. 284
K. P.: Comment 92 apprentis deviennent arbitres de football dans un camp d'entraînement au bord du lac Balaton? .. 286

Sur la couverture: Mariage de la championne du monde Ildikó Rejtő (Photo MTI — F. Bartal).

CONTENTS

B. P.: Sports Club Members Have Now the Floor .. 257
J. SÁKOVICS: No Cause for Anxiety .. 258
B. PETŐ: „Two Good National Sides Must Be Kept in Good Shape" .. 260
J. VEDRES: Konstantin Beskov, Head Coach of the Soviet Soccer Team: „We Need Great Players" .. 262
The Ten Golden Rules of Japan's Gymnasts .. 263
K. PAP: Cuba — an Island of Future Champions .. 264
Athletes' Exhaustion Symptoms .. 266
At Her Beck and Call .. 267
Japan Wants to Pay Back .. 267
V. OTKALENKOV: After the Festival .. 268
GY. NAGY: Tactics Alone Won't Take Us Far .. 270
Wimbledon Flashes .. 272
Basketball — It Isn't Easy to Be a Ref .. 274
J. FÖLDESSY: Remarks about the Modern Olympic Games — St. Louis, 1904. .. 276
Z. ANTAL: Modern Pentathlon World Championship — What to Expect .. 277
Z. FÜZESY: The Ordeal of Boxing Abroad — and Anomalies at Home .. 278
L. PALÁSTI: Louis Chappon .. 280
Sports Calendar for September 1963. .. 280
A. KERESZTY: Reply to G. Komoróczy, Pécs .. 282
V. CSANÁD: The History of Physical Education in the Ferenc Verseghy Secondary School, Szolnok .. 283
P. BORBÉLY: The Example of the Csepel School .. 284
K. P.: Camping at Lake Balaton Turns 92 Apprentices into Referees .. 286

On the cover: Wedding of Ildikó Rejtő, World Champion in the Women's Foil Event (Photo by MTI — F. Bartal).

INHALT

B. P.: Die Mitgliedschaft der Sportvereine hat das Wort 257
J. SÁKOVICS: Kein Grund zur Besorgniss .. 258
B. PETŐ: „Wir müssen zwei gute Auswahlmannschaften in schlagkräftigem Zustand halten" .. 260
J. VEDRES: Konstantin Beskow, Obertrainer der sowietischen Auswahlmannschaft: „Man braucht grosse Spielerpersönlichkeiten" .. 262
Zehn Grundregel der japanischen Turner .. 263
K. PAP: Kuba wird Insel der Meister .. 264
Erdmüdungssymptomen bei Sportlern .. 266
Die nach ihrer Pfeife tanzen .. 267
Die Japaner wollen abzahlen .. 267
V. OTKALENKO: Nach dem Fest .. 268
GY. NAGY: Mit Taktik allein kommen wir nicht weit .. 270
Schnellphotos aus Wimbledon .. 272
Auch im Korbball hat es der Schiedsrichter nicht leicht 274
J. FÖLDESSY: Randbemerkungen zu den Modernen Olympischen Spielen — St. Louis 1904. .. 276
Z. ANTAL: Was verspricht die Weltmeisterschaft im modernen Fünfkampf? .. 277
Z. FÜZESY: Boxen — Spiessrutenlaufen in Ausland, Übelstände im Inland .. 278
L. PALÁSTI: Louis Chappon .. 280
Wettkampfkalender für September 1963. .. 280
A. KERESZTY: Anwort an G. Komoróczy in Pécs .. 282
V. CSANÁD: Die Vergangenheit der Körpererziehung im Ferenc Verseghy — Gymnasium, Szolnok .. 283
F. BORBÉLY: Csepeler Beispiel .. 284
K. P. Wie werden aus 92 Lehrlingsschülern Schiedsrichter während eines Sommercampings am Balaton? .. 286

Auf dem Titelbild: Hochzeit der Weltmeisterin Ildikó Rejtő (Aufnahme MTI — F. Bartal).

СОДЕРЖАНИЕ

Б. П.: Слово за членами спортивных обществ .. 257
Й. ШАКОВИЧ : Для беспокойства причин нет .. 258
Б. ПЕТЕ : Две хорошие сборные команды пребываю в состоянии полной «боеготовности» .. 260
Й. ВЕДРЕШ: Константин Бесков, старший тренер советской сборной сказал: «Нужны выдающиеся игроки!» .. 262
Десять золотых мечей японских гимнастов .. 263
К. ПАП: Куба будет островом чемпионов .. 264
Признаки усталости у спортсменов .. 266
Кто танцует под его дудку .. 267
Японцы хотят ликвидировать свои «долги» .. 267
В. ОТКАЛЕНКО: После праздника .. 268
Д. НАДЬ: Только на тактике далеко не уйдешь .. 270
Монументальные зарисовки из Веймледона .. 272
Судье по баскетболу тоже нелегко .. 274
Й. ФЕЛЬДЕШ: Заметки на полях о современной Олимпиаде. Сан-Луис, 1904 .. 276
З. АНТАЛ: Что же принесет чемпионат мира по пятиборью? .. 277
З. ФЮЗЕШИ: Тернистый путь зарубежного бокса и трудности в области этого спорта в нашей стране .. 278
Л. ПАЛАШТИ: Луи Шаппон .. 280
Календарь соревнований. Сентябрь, 1963 .. 280
А. КЕРЕСТИ: Ответ Габору Комороци, г. Печ .. 282
В. ЧАНАД: Прошлое гимназии им. Ференца Вершеги в Солноке — под углом зрения физкультуры .. 283
П. БОРБЕЙ: Чепельский пример .. 284
К. П.: Как из 92 учащихся ремесленных училищ подобрать судью на балатонские сборы? .. 286

На обложке: Счастливый момент в жизни чемпионки мира Ильдико Рейтэ (Фото МТИ, Ф. Бартал)

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.

63.3355 Egyetemi Nyomda, Budapest



A jó erőnlét alapja
a rendszeres **tejcsokoládé** fogyasztás!

sport és tudomány



A prágai tenisziskolában: a legelső „ütések”

sport és tudomány



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

VII. ÉVFOLYAM
10 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1963 OKTÓBER HÓ
INDEX 25752

UTAZZÉK KÜLFÖLDRE

OLCSÓ

IBUSZ

TÁRSASUTAZÁSOK!

BERLIN—POTSDAM—PRÁGA

XII. 30. — I. 4.

Részvételi díj:		1470,— Ft.
Költőpénz: DM 40,—	=	179,— Ft.
Kcs 120,—	=	178,— Ft.

KARÁCSONY BAD SCHANDAUBAN (SZÁSZ SVÁJC)

XII. 20—28.

Részvételi díj:		1375,— Ft.
Költőpénz: DM 105,—	=	470,— Ft.
Kcs 10,—	=	15,— Ft.

SZILVESZTER BAD SCHANDAUBAN (SZÁSZ SVÁJC)

XII. 27. — I. 4.

Részvételi díj:		1420,— Ft.
Költőpénz: DM 105,—	=	470,— Ft.
Kcs 10,—	=	15,— Ft.

SZILVESZTER A BASTEIEN (SZÁSZ SVÁJC)

XII. 27. — I. 4.

Részvételi díj:		1345,— Ft.
Költőpénz: DM 105,—	=	470,— Ft.
Kcs 10,—	=	15,— Ft.

KARÁCSONY A TÁTRÁBAN

XII. 23—29.

Részvételi díj:		1495,— Ft.
Költőpénz: Kcs 280,—	=	416,— Ft.

SZILVESZTER A TÁTRÁBAN

XII. 29. — I. 4.

Részvételi díj: A kategória		1515,— Ft.
B kategória		1350,— Ft.
Költőpénz: Kcs 280,—	=	416,— Ft.

SZILVESZTER PRÁGÁBAN

XII. 30. — I. 3.

Részvételi díj:		1140,— Ft.
Költőpénz: Kcs 200,—	=	297,— Ft.

RÉSZLETES FELVILÁGOSÍTÁS AZ ÖSSZES

IBUSZ

UTAZÁSI IRODÁBAN



ELŐRE GONDOSKODJÉK KARÁCSONYI ÉS SZILVESZTERI SZÓRAKOZÁSÁRÓL!



a sportszövetségek előtt álló feladatok

Sportági szakszövetségeink jelentőségét, helyét és szerepét nem egyformán értelmezték az elmúlt tizenöt esztendőben. Ki nagyobb, ki kisebb hatáskört tulajdonított nekik attól függően, hogy milyen területről és milyen pozícióból történt a véleményalkotás. Ez persze nem használt a sportszövetségeknek. A legtöbbnek elszürkült a munkája, jobbára csak sablonfeladatokra korlátozódott a tevékenységük, amiben minden bizonnyal az is közrejátszott, hogy a személyi összetétel meglehetősen sokszor változott — gyakran a szakmai követelmény rovására.

Most azonban megváltozik a helyzet. A szervezés alatt álló új testnevelési tömegszervezet, a Magyar Testnevelési és Sportszövetség alapszabály-tervezete a helyére teszi a sportági szakszövetségeket, amikor olyan feladatokat szán nekik, amiknek az eredményes megoldása nagy hozzáértést, alapos körültekintést és széleskörű tájékozottságot igényel, ugyanakkor jogos büszkeséggel töltheti el az érdekelteket.

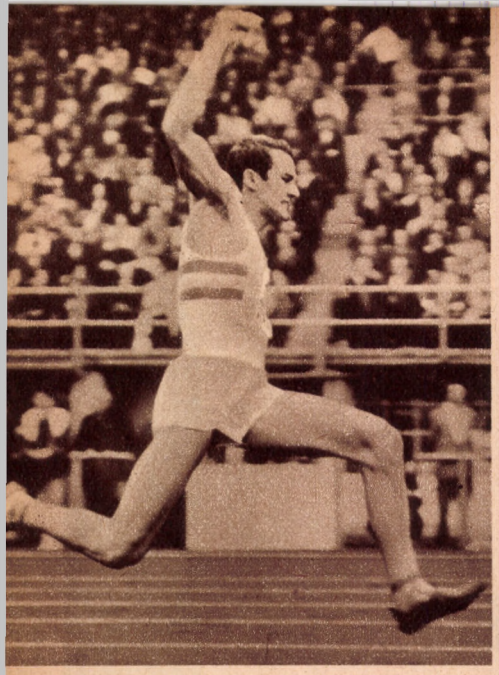
Leszögezi az alapszabálytervezet például, hogy a sportági szakszövetségek az MTS szakmai tanácsadó és végrehajtó szervei, melyekben a sportágak szakemberei foglalnak helyet. A feladatok között pedig ilyesmik szerepelnek:

A sportszövetségek kidolgozzák sportáguk fejlesztési tervét, megalkotják bajnoki és versenyrendszerüket, összeállítják a hazai és nemzetközi versenynaptárt, elkészítik a versenykiírásokat és a szükséges költségvetéseket, s a nemzetközi sportszervezetekben képviselik hazánkat; — továbbá lebonyolítják a hazai és nemzetközi versenyeket, edzőtáborokat szerveznek, nyilvántartják a sportágak versenyzőit és az eredményeket, elbírálják a sportolók átigazolását, óvások, panaszok és fegyelmi ügyekben döntenek; — elősegítik a működő szakosztályok fejlődését, új szakosztályok létrehozását szorgalmazzák, a sportolók létszámának növelésén és a minőségi színvonal emelésén fáradoznak; — szakmai segítséget nyújtanak edzők, játékvezetők, versenybírók, sportvezetők továbbképzéséhez, szakmai előadásokat, ankétokat, bemutatókat szerveznek, javaslatokat tesznek jutalmazásokra és kitüntetések adományozására, új sportlétesítmények tervezésére, a szükséges sportszerek és felszerelések gyártására, behozatalára stb.

A társadalmi sportszövetségekre tehát nagyon fontos feladatok várnak, miáltal a felelősségük is megnövekszik. Nem kevesebbről van szó, mint arról, hogy a sportszövetségek sportéletünknek valóban a legfőbb szakmai bizottságaivá válnak, amelyek az MTS határozatai alapján működnek és az MTS segítségével a maguk területén, sportágukban a motor szerepére hivatottak. Feltéve természetesen, ha kivétel nélkül valamennyien felnőnek a feladatokhoz, ha nemcsak adminisztrálják, hanem szervezik, vezetik és fejlesztik is a sportágukat. Amihez persze jól szervezett testületi élet, elismert szakértelem és áldozatos sportszeretet szükséges.

Csak így és csak velük képzelhető el az a törekvés, hogy a testnevelés és a sport egyre inkább átfogja a széles néptömegeket, hogy a sportágak színvonala állandóan emelkedjék, és a kívánt mértéket minél hamarabb elérje, hogy a sportot kedvelők hatalmas tábora tartalmas, színvonalas sportprogramhoz jusson.

P. B.



Kalocsai Henrik 15,98 m-es új országos csúccsal győzött Helsinkiben a hármasugrásban

ATLÉTAVÁLOGATOTTUNK ÉSZAKI TÚRÁJA

HELSINKI: 105:107

STOCKHOLM: 111:101

Válogatott férfi atléta-csapatunk augusztusi északi túrája kissé jubileumi jellegű volt, hiszen a finnekkel tizedik, a svédekkel pedig már tizenötödik alkalommal találkozott. A nagy földrajzi távolságok ellenére az északiak atlétáink régi, hagyományos ellenfelei. Sőt: a svédek egyenesen ellenünk vívták első hivatalos válogatott viadalukat, 1914 júniusában Budapesten s nagyon számontartják, hogy ennek jövőre lesz az ötvenedik évfordulója. Finn rokonainkkal 1930-ban, szintén Budapesten kezdődött a viadal-sorozat.

Atlétáink mindig szívesen versenyeznek Északon, különösen Finn- és Svédországban. Érthető, mert az atlétikának mindkét országban nagy múltja, gazdag hagyománya, ezenkívül bő sajtója és nagyon szakértő közönsége van, amely a kiemelkedő eredményeket kellően értékelni tudja. Mindezen az sem változtat, hogy a két ország nem tudja betölteni régi vezetőszerepét és az előző évekhez képest a nagy versenyek közönsége is csökkent. A finnek ezt egyrészt a a nemzetközi atlétikában jelenleg a tv-közvetítésekkel magyarázzák, amelyek a kényelmesebb nézőket már elszoktatták a versenyek látogatásától, másrészt pedig az igazán klasszis közép- és különösen hosszútávfutók hiányával. A mai finn hosszútávfutó-nemzedék bizony egyelőre nem tud a nagy elődök, Kolehmainen, Nurmi vagy Heino nyomdokába lépni.

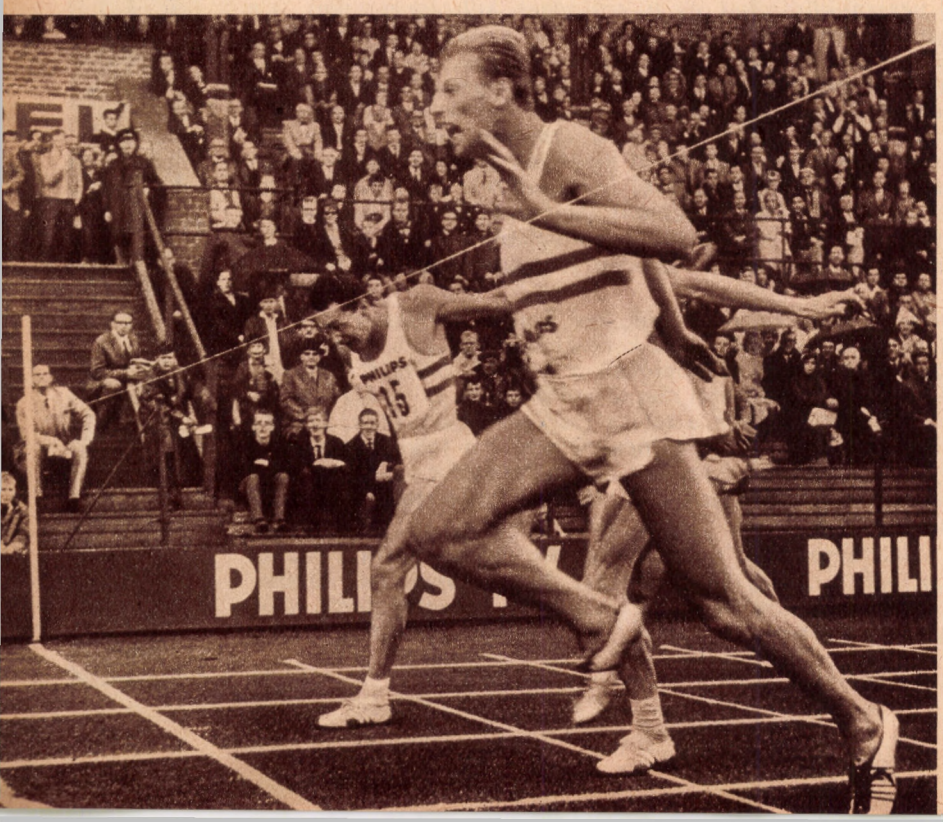
A legnagyobb vonzóerőt jelenleg Nikula, az idén ugyan elég bizonytalan üvegrúd-akrobata jelenti.

Jellemző, hogy amikor a helsinki viadal második napjának reggelén az egyik lap elsietve kikürtölte, hogy Nikula indulása kisebb sérülés miatt bizonytalan, a rendezők becslése szerint ez a hír délután legalább 4—5000 néző távolmaradását okoztaa.

A svédek évek óta hiába próbálják megdönteni a finnek skandináviai elsőségét. Náluk annyiban más a helyzet, hogy miközben a fiatalok előretörése, a jó utánpótlás-nevelés miatt erős őrségváltás megy végbe a válogatott csapatban, az idén új nagy futócsillagot fedeztek fel a 25 éves Sven-Olov Larsson személyében. A tavalyi szűrke ígéretből az idén klasszisversenyzővé fejlődött „Esso" Larsson lehet valóban az a futó, aki az 1500-nál hosszabb távokon várható kiváló eredményeivel a tv-képernyőktől visszahódíthatja a közönséget a lelátókra.

Bár már közismert, mégis újra meg kell állapítani, hogy a mindennapi életben meglehetősen zárkózott, szűkszavú, csendes finn ember a sportpályákon lelkes, harsány, de tegyük mindjárt hozzá, tárgyilagos szurkolóvá változik. Most Helsinkiben ismét tapasztalhattuk, hogy a finn közönség már néhány perccel a viadal kezdete után igazi, izzó versenyhangulatot tud teremteni, és időnként szinte fergeteges biztatása az amúgyis nagyon küzdőképes hazai versenyzőknek állandó segítséget jelent. A finnek küzdőképességének most is több példáját láthattuk, elsősorban olyan számokban, ahol viszonylag kevés eséllyel indultak. Ilyen példa volt a 100-as reményeinket halombadöntő Ny, vagy távolugrásban a lenszőke Stenius (többhetes erősen közepes forma után), a második napon az 5000-es Saloranta, aki saját bevallása szerint többször már úgy érezte, hogy nem tudja tartani Kiss iramát és végül a kalapácsvető Horppu, aki az utolsó kísérletével elért csúccsal feltette az i betűre a pontot és biztosította a már-már elveszettnek látszó győzelmet. Viszont ismét tapasztalhattuk azt is, hogy az a közönség mennyire elismeri az el-

Kettős magyar győzelem 100 m-en Stockholmban. Elől Csutorás, középen Mihályfi



lenfél teljesítményét, a buzdításban azonnal „átvált", ha a vendég jobb. Zúgó taps köszöntötte például Zsivótzky vagy Varjú egy-egy nagy dobását, Kalocsai győzelmet jelentő hármasugrását; ütemesen biztatták a nézők szinte külön versenyt futó 10 000-eseinket s Iharos a helsinki stadionban változatlanul népszerű.

A svéd közönség a múlthoz képest viszonylag csendes volt.

Az első napon talán a néhány csalódás, a mieink vártnál nagyobb vezetése vette el az esős, borongós időben a kedvüket. A második napnak már sokkal izgalmasabb küzdelmei alatt azonban megjött a hangjuk, ha a múltból ismert félelmes „biztatókórusok" egy-egy fontos szám előtt most el is maradtak. Az ugyancsak híres svéd küzdőképességet is inkább csak a második nap szereplői csillogtatták meg. Így Hedmark, a 20 éves új gerelyhajító-reménység, a 400-as gátat a harmadik helyről fergeteges hajrával megnyerő Librand, a két újonc 800-as vagy a várakozáson felül szereplő hármasugró-pár. A közönség tárgyilagosságához azonban itt sem fért kétség. Sokan nem értettek például egyet a célbírák első 100-as döntésével és hatalmas füttykoncert harsant fel a lelátón, amikor a térmérők elnézték Zsivótzky első dobását és mindaddig tartott, amíg azután nem találták meg a dobás helyes nyomát.

A finn-magyar viadal két ellentétes „félidőből" állt. Akik a számunkra elég balszerencsésen sikerült első nap, a finnek 12 pontos vezetése után azt hitték, hogy ez a viadal már nem érdekes, alaposan tévedtek. Másnap lett igazán vérbeli a küzdelem, végig borotvaélen táncolt a pontverseny és az utolsó számig fennállt az atlétikában ritka döntetlen lehetősége is. A küzdelem szorosságára jellemző, hogy egyetlen helycsere, így például távolugrásban Kalocsai csak egy centivel nagyobb ugrása már 106 : 106-os döntetlent jelentett volna! A húsz számból álló viadalon tulajdonképpen csak egy szám volt eleve nyílt, a 110 m gát, a többi a papírforma alapján várt győzelemmel végződött, azzal a különbséggel, hogy a 100 m-t megnyerték a finnek, hármasban viszont Kalocsai aratott váratlan (titokban ugyan kissé remélt) győzelmet. Az atlétikai viadalok szokásos pontozási rendszere szerint az ellenfelek valóban egymástól nyerik el a pontokat, hiszen minden elvesztett pont az ellenfélnek jelent egy pont nyereséget, vagyis tulajdonképpen két pont különbséget. Amikor például Ny 100 m-en nagyszerűen elkapott rajtjával a valószínű kettős vereséget (tehát 3 : 8-as pontarányt) váratlan győzelemmé, 6 : 5-ös pontkülönbséggé fordította, ez a győzelem a finneknek máris 6 pontos előnyt, nekünk pedig 6 pontos hátrányt jelentett. Ilyen méretű váratlan pontnyereséget, sajnos, mi egyetlen számban sem tudtunk szerezni. A minimális vereség ellenére feltétlenül pozitívumot jelentett, hogy atlétáink végig akartak, küzdöttek, csak — nem olyan eredményesen, mint a finnek. Végeredményben a hazaiak két ponttal nyerték a viadalt, de ugyanilyen (sőt esetleg még nagyobb) arányban győzhettek volna a mieink is, ha több számban érvényesíteni tudják papíron fennálló esélyeiket.

Hogy mennyivel

több volt a magyar válogatottban annál,

amit Helsinkiben nyújtott, azt három nappal később a svédek elleni viadalon bizonyította be. Ennek a legjobb bizonyítéka nemcsak a tízpontos, biztos győzelem, hanem az a tény is, hogy a válogatottak elenyésző kivétellel Stockholmban értek el lényegesen jobb eredményt. A sikeres rajt, az 100 m-es kettős (ugyancsak később a célfoto alapján kihirdetett) győzelem pszichikailag is fontos előnyt jelentett s a helsinkinél eredményesebb küzdőképesség jól érvényesült a második nap kritikus, a svédeknek kedvező számaiban is. Stockholmban a magyar csapat mindössze egyetlen számban, 1500 m-en vesztett váratlan pontot, ezt azonban bőven ellensúlyozta, hogy akadályon Mácsár nagyszerű hajrában legyőzte a svédek új nagy reménységét, Persont. Kétségtelen, hogy a sokoldalú rövidtávfutó, Fernström sérülése a hazaiaknak hátrányt jelentett, ez a magyar csapat azonban még nagyobb ellenállás esetén is kivívta a győzelmet. A stockholmi teljesítmény alapján jogos az a vélemény, hogy fordított sorrend esetén, tehát ha a finnek elleni, nehezebb viadal kerül másodiknak sorra, a magyar válogatott valószínűleg százszázalékos sikerrel térhetett volna haza északi útjáról.

Nézzük meg most, hogy a két viadal alapján versenyáganként

hány százalékos teljesítményt nyújtottak atlétáink.

Meg kell természetesen jegyezni, hogy a szereplés százalékaránya mindig az ellenfél erejétől is függ, hiszen például az ugróknak lényegesen nehezebb feladatuk volt, mint a dobóknak. Ez a százalék-arány azonban így is elég tanulságos képet ad.

A rövidtávfutók a helsinki 100-as kudarcot a további számokban már jó szerepléssel igyekeztek jóvátenni, ezt bizonyítja (a váltókat is beleértve) 88,23%-os teljesítményük. Egyénileg Gyulai volt a legeredményesebb, három egyéni számban győzött és maga 18 pontot szerzett. A válogatott legfiatalabb tagjának kitűnő szereplésére joggal figyeltek fel északon is. A helsinki nagy svédnyelvű újság, a Hufvudsbladet például azt írta, hogy, ha a magyarok mégis megnyerték volna a pontversenyt, ebben Gyulainak oroszlánrésze lett volna.

Középtávfutóink jelenlegi gyengeségére mutat, hogy ezekben a számokban egy hosszútávfutóval és egy akadályfutóval igyekeztünk erősíteni. Nem sok sikerrel, hiszen a két viadalon összesen 3 ponttal szereztek többet a minimálisnál és teljesítményük csak 46,87%.

A hosszútávfutók és *akadályfutók* Stockholmban szerepeltek valamivel jobban, a finnek ellen néhány váratlan pontot szereztek, százalékuk 81,25. Általában a legeredményesebbnek tartott taktikát igyekeztek végrehajtani, talán csak a helsinki 5000-en lett volna célszerűbb, ha váltott vezetéssel törekednek Saloranta leszakítására, utólag azonban könnyű okosnak lenni. Igen okosan versenyeztek az akadályfutók Stockholmban, a 10 000-esek pedig mindkétszer fölényes kettős győzelmet arattak.

A gátfutók mindkét viadalon csak a minimális pontszámot érték el (37,50%), pedig a finn 110-es és a svéd 400-as gátfutók ellen lehetett volna esélyük a kettős vereség megakadályozására.

Az ugrókat elsősorban a helsinki viadal nehéz feladat elé állította, ehhez képest 54,69 százalékuk kielégítő, sőt a vártnál valamivel jobb. A legeredményesebb versenyző Kalocsai volt, a finnek elleni balszerencsés távolugró-versenyen is kitünően küzdött. Ismét igen megbízhatónak bizonyult a magasugró Medovárszky, a második emberektől azonban, ha nem is jobb helyezést, de feltétlenül jobb eredményeket vártunk.

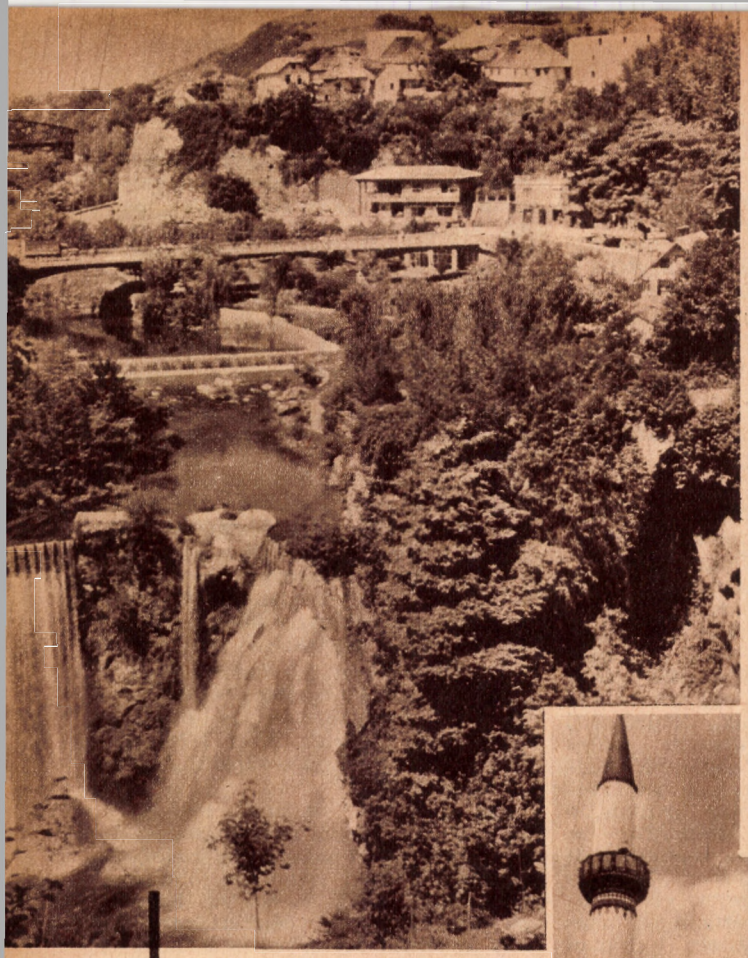
A *dobók* 85,93 százalékukkal a rövidtávfutók mellett a csapat legeredményesebb részlegének bizonyultak, váratlan — viszont nagyon fájdalmas — pontveszteséget egyedül Eckschmidt helsinki harmadik helye jelentett. Éldobóink hatalmas sikert arattak, Zsivótzky és Varjú mindkét viadalon stadioncsúcsot javított. Kulcsár küzdőképességét is kiemelték a lapok. Különösen Stockholmban vizsgázott fényesen, hiszen itt joggal könnyű versenyre számítva kellett azután nagyon megküzdenie a győzelemért. Klics, a veterán 39 éves csapatkapitány is még mindig a megbízható pontszerzőnek bizonyult.

A két viadalon, különösen a technikailag kitűnően felszerelt helsinki stadionban,

néhány hasznos tapasztalatot szerezhettünk a rendezés szempontjából is.

Nagyon ötletesek Helsinkiben az ügyességi számoknál a kísérletek számát, a versenyző rajtszámát, sőt magasbaugrásoknál a sikeres és sikertelen kísérleteket is jelző villamos eredményhirdető táblák. Megfigyelhettük továbbá, hogy milyen gondosan és eredményesen óvják az esőtől fedőkkel a dobóköröket és ponyvákkal az ugróhelyeket.

Subert Zoltán





JAJCEI KÉPESLAP

(Foto: Erős József, Domonkos Attila)

Jajcéról a világ nem sokat tudott. A kajak-kenu Európa- és világbajnokság irányította rá a figyelmet. És Jajce nagy sikert aratott. Eleinte ugyan úgy elbújt a vadregényes bosnyák hegyek közé, hogy alig lehetett megtalálni. De aki megtalálta, az hamar elfelejtette a hosszú, kényelmetlen, fárasztó utazást. Mesebeli tündérország fogadta. Zord hegyek, sok vízesés, tengerszem-szerű, angyalian szelíd tó (a verseny színhelye), történelmi levegőt árasztó középkori vár, törpe vízimalmok, a hegyoldalakon szétszórt házak, kesvágányú hegyivasút, mohamedán mecset, festői népviselet. Egyszóval: csupa olyasmi, ami kitűnő csalétek a külföldi turista számára. Nem csoda hát, hogy campingezők sátraival volt tele majdnem minden talpalatnyi vízszintes hely. Ezzel, persze, nem mondtam sokat, mert Jajcéban sima terep vajmi kevés akad. A megnyitó ünnepséget is a legszélesebb térségen, az országúton (!) tartották, s addig a forgalom természetesen szünetelt. Így aztán jutott camping a hegyekre is.

*

A nagy világverseny sokat elárult erről az egyre népszerűbb, szemlátomást terebélyesedő, rohamosan fejlődő sportágról. Huszonöt ország majdnem 500 versenyzője gyűlt össze Jajcéban és minden eddiginél magasabb színvonalon vetélkedett egymással.

A rendezés is kitett magáért. A jugoszlávok a kosárlabda, az ökölvívó és az atlétikai Európa-bajnokság után az idei kajak-kenu világverseny megrendezésével is igazolták, hogy kitűnően értik ezt a mesterséget.

*

A kajak-kenuzás nagy versenytársa az evezésnek. Fiatal, erős vetélytárs, amely rövidesen fölébe kerekedhet és fokozatosan elsorvaszthatja a kétségtelenül nagy hagyományokkal rendelkező, de kényes és sokkal költségesebb testvérét.

A versenyzőkön és a hivatalos személyeken kívül is sok magyar ment el Jajcéba. A nagy világverseny vonzotta őket, áldozatokat hoztak érte. A Dózsa és az MTST egy-egy buszra való turistát szervezett. Sokan mentek autóval és motorkerékpárral is. Hivatalosan öt edző látta a versenyeket, tíz másik pedig a saját költségén utazott el és nézte végig a szakembernek sokat mondó küzdelmeket.

Azt hiszem, kevés olyan sportágunk van, ahol az edzők ilyen szenvedélyesen és áldozatosan szeretik a hivatásukat. A szakmai összhang azonban jobb is lehetne közöttük. Jajce mindenesetre bebizonyította, hogy csak az állandó, a kemény és becsületes munka teremthet dobogóra való babérokat, mindenféle más elmélet és okoskodás eleve kudarcra van ítélve.

*

A szakemberek azt mondják, hogy közepesen szerepeltünk Jajcéban. S nekik bizonyára igazuk is van, ha az Európa- és világbajnoki eredményeket tekintik. De ott volt még a Kritériumnak nevezett ifjúsági vetélkedés is, amelynek nyolc száma közül hatot a magyar ifik nyertek meg, azonkívül egy második és egy negyedik helyet szereztek. Mindezt úgy, hogy számonként minden országból csak egy-egy egység indulhatott. A nemhivatalos ifjúsági világbajnokságot tehát valósággal letaroltuk. Aztán ehhez vegyük még hozzá, hogy a „nagy" számokban is — kevés kivételtől eltekintve — ifik vagy az ifi korból éppen csak hogy kinőtt fiatalok szerezték az érmeket, s máris egészen más az optikája az egésznek.

A románok Jajcéban kétségtelenül fölé nőttek a mezőnynek. Sikereiket azonban csak néhány idősebb versenyzőnek köszönhetik. Ifjúsági gárdát nem vittek Jajcéba. Talán nincs is nekik megfelelő, egyébként miért hagyták volna ki az utánpótlás erőpróbájának ezt a nagyszerű lehetőségét. A többi konkurrens fiataljai ott voltak és messze elmaradtak mögöttünk.

Mi kétségtelenül feljövőben vagyunk, s még van egy jó évünk Tokióig . . .

(pető)





ÍGY LÁTTAM!

Szoros versenyek, az utolsó cm-ekig tartó emberfeletti küzdelmek jellemezték Jajceban a kajak-kenu Európa- és világbajnokságot.

A mezőnyök a korábbi világversenyekhez viszonyítva kiegyensúlyozottabbak lettek. Egy országbeli kettős győzelem alig fordult elő. Nem országok domináltak, hanem egy-egy kiemelkedő versenyző jutott fel a dobogó legfelső fokára. Ez azt mutatja, hogy a különböző országbeli élvonalbeliek felkészülése közt kevés az elvi különbség. A döntőbe csak olyan versenyzők jutottak, akik egész éven át keményen küzdöttek és magas átlagformájukat még tovább tudták fokozni.

A versenypálya, a Pliva-tó és festői környéke minden igényt kielégített. Az 50 méterenként elhelyezett bójasorok pedik tökéletes pályát biztosítottak a rövidtávokon.

Nagyszerű időjárás kedvezett a versenyeknek. A meleg nappalokat hűvös, mondhatnám hideg éjszakák váltották, ezért mindenki ki tudta pihenni az előző napi verseny fáradalmait.

A versenyek többségét — mivel az IFC Technikai Bizottsága pályabírónak nevezett ki — motorcsónakból néztem végig. Így a versenyszámok nagy részét, rajttól a célig, aprólékosan meg tudtam figyelni, miközben sok értékes tapasztalatot gyűjtöttem.

Kétféle technikát láttunk

Az evezés technikája tekintetében kajakban két irányzat alakult ki az utóbbi években. Az egyik az úgynevezett „lengető", a másik a „lendítő" evezési technika. Az előbbinek a dán **Hansen** a klasszikus példája. Általában a skandináv országok versenyzői eveznek így. Ezt a technikát a villámgyors légmunka, gyors lendületvétel a levegőben, a viszonylag nagy csapásszám és a kötetlen, szabad mozgás jellemzi. A levegőben a lapát rövid ideig ván, mert a szabadítás szinte már kezdete is a vízfogásnak, a húzásnak. Nem is beszélhetünk itt „húzásról", hiszen egy lendülettel szinte átszaktják a vizet a versenyzők. Nem törekednek arra, hogy elöl fogjanak vizet — különösen **Hansen** nem —, hanem a derék és a váll elfordításával hajtják a hajót és a csapást a test mögött, távol a hajótól fejezik be, nem pedig a test vonalában. A lapát útja a vízben nem párhuzamos a hajó középvonalával, hanem eltávolodik tőle. Ezzel a mozgással kikapcsolják a karok húzóerejét. Könyökben nem hajlik a kar. A felsőtest elfordítására kerül a hangsúly. Ez a mozgás az első pillanatra szinte ellenszenves, groteszk. Ha azonban jól megfigyeljük, akkor meglátjuk előnyeit. A szabad, lendületes mozgást, és főleg a jó ritmust, amely lehetőséget biztosít az izmok összehúzódásának és ellazulásának. Ez a technika nagy izomcsoportokat kapcsol az evezésbe. A versenyzők egyenesen ülve eveznek, sőt **Hansen** teljesen hátradől. A „lengető" technikát használók magasabban ülnek a hajóban, mint bármely más technikával rendelkező versenyzők.

A másik evezési mód a „lendítő" technika. Ez az előbbivel szinte ellentétes, mert a mozgás itt főleg a fizikai törvényszerűséget veszi figyelembe. Tehát a hajó mellett egyenes irányban, a haladással párhuzamosan történik a lapát áthúzása. A vízfogás elöl történik, szinte nyújtott karral és a húzás a test mellett fejeződik be, hajlított karral. A lapát áthúzásában az elforduló derékon és a vállon kívül részt vesz a kar is. Erre az evezési technikára is jellemző, hogy a versenyzők egyenesen ülnek, vagy csak egészen minimálisan dőlnek előre a hajóban. Ezzel biztosítják a derék és a váll szabad elfordítását. Ez a régebbi evezési technika annyiban módosult az elmúlt évek alatt, hogy a lapát áthúzása a vízben gyorsabb, energikusabb lett. Ez természetesen többleterőt igényel. Ennek az evezésnek klasszikus példája a román **Vernescu** K—1-ben és a **Nicoara—Ivanov** pár K—2-ben. **Vernescu** rövid távon eddig szinte elképzelhetetlent nyújtott: hajója minden egyes húzásra szinte előreugrott. Biztos fölénnyel, 1:51.88 időt evezve nyerte a versenyt, amit — szélcsendes időben — az eddigi legjobb időnek, „világrekordnak" tarthatunk.

Megjegyzem, hogy mindkét evezési technikával győztek. Hiszen K—1 1000 m-en **Hansen** az előbbi, K—1 500 m-en pedig **Vernescu** az utóbbi technikával bizonyult jobbnak kettőjük közül.

Csapathajóban is értek el mindkét evezési technikával kiváló eredményt. Ám mintha a régi, klasszikus iskola itt előnyben volna. Talán könnyebb a csapatokat így összedolgozni, mert a mozgás ezzel a technikával nem annyira egyéni. A csapathajók tudvalevőleg gyorsabbak, mint a K—1-es hajók, tehát az áthúzás is gyorsabb és így a versenyző lendületesebben tud evezni. Mivel pedig a versenytáv leevezésének ideje is rövidebb, az ezzel a technikával evező versenyző kibírja a minden egyes húzásba beleadandó maximális erőfeszítést.

A két evezési technika szélső határai között természetesen sok változatot lehetett megfigyelni országonkénti és egyéni különbségek, adottságok következtében.

Kenu versenyeken is nagyjából két evezési technikát láthattunk. A szovjet versenyzőket minden távon egységben a derék és a váll oldalirányú elfordítása és a karok erőteljes húzó, toló munkája jellemzi. Ez az egyoldalon való kajakozásra emlékeztet. Törzzsel szinte egyáltalán nem hajlanak előre.

A román, magyar és a többi ország versenyzői is elfordítják a derekukat és a vállukat, ezen felül azonban többékevésbé előre is hajlanak a vízfogáshoz, különösen C—1-es hajóban. Kettes kenuban azonban már csak minimális az előrehajlás.

Véleményem szerint nem szabad az egyik, vagy a másik evezési mód mellett lándzsát törnünk, hanem versenyzőink adottságait és képességeit figyelembe véve egyénileg kell megszabni és tovább fejleszteni minden egyes versenyzőnk technikáját. Csak így biztosítjuk eredményes fejlődésüket.

A taktika kérdése

A versenyeken háromféle taktikázást figyelhettünk meg.

Hosszútávon azok értek el sikereket, akik nem ütköztek, semmiféle „csínbe" nem mentek bele, inkább lemaradtak és utána — ha nehézségek és sok erőfeszítés árán is — igyekeztek felzárkózni és az utolsó 1000 m-re tartogatták erejüket. Jellemző, hogy minden hosszútávú futam a csengetés utáni utolsó 1000 m-en dőlt el. A magyar versenyzők itt szinte iskolapéldáját mutatták ennek a taktikának a kajak 10 000 m-es versenyszámokban. Olyan mezőnyökben, amelyekben az erőviszonyok nagyon kiegyensúlyozottak voltak, e jó taktika révén érték el sikereiket.

1000 m-en, a szakemberek által középtávnak nevezett versenyen más taktika bizonyult eredményesnek. Itt azok kerekedtek felül, akik erős rajttal, és nem maximális iramban kezdtek, aztán igyekeztek az élmezőnyben maradni és az utolsó 3—400 m-en fokozatosan erősítve kezdték el a hajrát, és a versenyt csapásszámuk emelésével igyekezték a javukra eldönteni.

A rövidtávú 500 m-es versenyeket viszont mind a nők, mind a férfi kajakversenyzők végig „sprintelték". Kemény, határozott rajt után szinte egyetlen hajrában tették meg a versenyzők a távot a célig. Nemcsak **Vernescu** hajtotta végig az 500 m-t megtorpanás nélkül, hanem még a világbajnok német lányok hajója, a **Zimmermann—Esser** kettős is így tudta legyőzni a verhetetlennek hitt szovjet versenyzőnőket.

Mit érnek eredményeink?

A magyar csapat az ez évi előző nemzetközi versenyek közepes eredményeit figyelembe véve, egyes kivételektől eltekintve jól szerepelt. Nem is szólva ifjúsági versenyzőink mindent elsöprő nagy sikersorozatáról, 12 felnőtt versenyzőnk állt a dobogón. A hazai közönség túlzottan igényes. Mindig a sportágban eddig elért legjobb eredményünkhöz viszonyít mindent, tehát az 1954-es maconi hat világbajnoksághoz, vagy az 1959-es duisburgi hét európa-bajnoki győzelemhez! Közben megfeledkezik arról, hogy pl. 1958-ban a prágai VB-n csak egy aranyérem termett a magyar csapat számára. Bizonyos fokú eredményhullámzás — úgy érzem — minden sportágban, sőt minden egyes versenyzőnél is törvényszerűen bekövetkezik. Erre éppen elég példát látunk atlétikában, úszásban, labdarúgásban, teniszben és minden egyéb sportágban. Még az élet más területén is ismert jelenség ez. A művészvilágban is megtalálható ez a hullámzás, írók, költők, festők, szobrászok kiemelkedő művét, sőt színészek egy-egy remek alakítását is sokszor követi gyenge teljesítmény.

Végeredményben tehát inkább örvendetesnek könyvelhetjük el az eredményeket, részben az ifjúságiak pompás fejlődése alapján, részben azért, mert már élversenyzőinkhez is felzárkóztak tehetséges fiatalok. Sokat ígér **Hessz, Kovács Kálmán,** a **Gyűrű—Soltész** pár, a **Cseh—Hazsik** kettős pedig balszerencsés lapáttörése ellenére is megmutatta, hogy rendelkezik a továbbfejlődés minden feltételével. Versenyzőgárdánk tehát szélesedett és fiatalodott. Ez pedig jó jel. Ugyanezt azonban, sajnos, nem mondhatjuk el női versenyzőinkről.

A külföldiek a mérlegen

A román csapat hat világbajnokságot nyert, viszonylag kevés versenyzővel. Evezésüket az erő jellemzi és ebben előtte járnak valamennyi nemzetbélinek. Második egységeik gyenge teljesítményt nyújtottak.

Az NDK csapat csak egy aranyérmet nyert, ám régóta nemzetközi élvonalbeli kajakosaik mellé kenuban is felfejlődtek. A négy német kajakost az jellemezte, hogy az egész verseny alatt mennyire küzdöttek egymásért, a közös eredményért. Ezt jó felkészültségük tette lehetővé.

A szovjet csapat férfi kajakosait nem kísérte szerencse. Hiszen miközben a kajak pontversenyt megnyerték, egy első helyet sem szereztek. Összesítésben kenu versenyzőik két hosszútávú győzelme és a kiemelkedő tudású **Subina** biztosította vezető helyük megőrzését.

Az NSZK-t csalódás érte. Nagyon bíztak a K—4-es szám letarolásában. Jobbiknak tartott négyesük 1000 m-en nem került a döntőbe, hosszútávon feladta a versenyt. **Briel** pedig a ragyogóan megnyert 10 000 m-es verseny után az olimpiai távon csak hatodik tudott lenni. Női versenyzőik viszont szinte ugrásszerűen fejlődtek az elmúlt év alatt.

A skandináv országok versenyzői közül a dán **Hansenon** kívül a svéd versenyzők emelkedtek ki. **Hansen** továbbfejlesztette technikáját és szinte „siklásba" hozza hajóját az utolsó 300 m-en.



„Utcahosszal" elsők: Tornyi Rózsa, Ihász Mária

Csapásszáma azonban mintha csökkent volna az elmúlt évekhez viszonyítva. Nem a csapásszám emelésével, hanem az áthúzások erőteljességével gyorsította hajóját a véghajrában.

A svédek kilenc férfi kajakversenyzője minden lehető versenyszámban elindult. Így természetes, hogy a verseny végére már mindannyian elfáradtak. Ha jövőre csak egy-egy olimpiai számra készülnek, az egyik legeredményesebb kajakcsapattá alakulhatnak Tókióra.

A lengyel kajakosoktól és a csehszlovák kenusoktól többet várt mindenki. Valószínű, hogy a formaidőzítésük nem sikerült.

A holland és olasz versenyzők erejéből csak helyezésekre telt. A többi nemzet versenyzői még kevésbé vonták magukra a figyelmet.

Szemle hajók és lapátok felett

Hajókban semmi újat sem hozott a jajcei VB. Minden kajakversenyző a dán Sörensen cég által gyártott kajakokban versenyzett. K—1-ben főleg a „pointer"-t, a nehezebb súlyú versenyzők pedig az „Espada" típust használták. K—2-es versenyszámokban „Ribelle"-t és elvétve „Attaca"-t lehetett látni. A négyes versenyszámokban hosszútávon is, röviden is a legújabb típusú „Shanty"-t használták a különböző országok versenyzői.



Fábián Öcsi Timár Pistával is aranyérmes

Kenuban viszont majd minden nemzet versenyzői a maguk gyártotta hajókban és lapáttal versenyeztek. Magyar kenuban indult az NSZK-beli **Lewe** és az olasz C—2-es pár.

Kajaklapátok tekintetében a hagyományos magyar forma igen elterjedt. Több ország versenyzői eveztek ezzel. A dán Liminat cég által készített asszimetrikus kanalas lapáttal főleg a skandináv és német versenyzők eveztek.

Ha a hajók tekintetében nem is hozott újat a VB, a csapathajók összeállításában annál inkább. Mert ha jobban szemügyre vesszük az élen végzett ketteseket, négyeseket, érdekeset tapasztalunk. Sikert csak azok az egységek értek el, amelyeket gyors, egyénileg is kitűnően képzett és nagy teljesítményekre kész versenyzőkből állítottak össze. Például a K—2 aranyérmesei, **Nicoara** és **Ivanov** a világbajnokságon nem indultak ugyan K—1-ben, ám az ez évi román bajnokságot 500 m-en **Vernescu** előtt **Nicoara** nyerte, és **Ivanov** is tagja volt a győztes román váltónak. A K—4-ben győztes német egység tagjai ismételten bebizonyították, hogy a leggyorsabb K—1 500-as versenyzők közé tartoznak. Meglepetésre igen jól szerepelt a svéd rövidtávú négyes is, holott köztudomású, hogy a hideg északi időjárás nem kedvez a csapathajóban való evezésnek, mert vizesek lesznek a versenyzők. Négyesük sikerét is az magyarázza, hogy tagjai mind gyors egyéni versenyzők. Négyes edzésük a világbajnoksára — szakvezetőjük szerint — csupán csak négy volt! Ez meglátszott evezésükön is, mert az első 200 m-en szinte szélmalomszerűen eveztek. A női versenyzők közül az NSZK **Zimmermann—Esser** párjának győzelme látszólag ellent mond eddigi megállapításunknak. Ám aki végigkísérhette motorral a K—1 női 500-as versenyt, az láthatta, hogy ezek a német lányok 400 méterig egyvonalban haladtak a szovjet bajnok versenyzőnővel, sőt mintha Esser előbbre is lett volna! Ez már sejtette, hogy a két gyors német lány K—2-ben akár győzhet is.

A C—1 1000 m-es versenyszámban a II. és III. helyen is olyan hajó végzett, amiben tulajdonképpen kitűnően képzett egyes versenyzők eveztek. **Soltész** és **Gyűrű** pedig, a két fiatal magyar kenus elismerten jól képzett versenyzők egyénileg is.

*

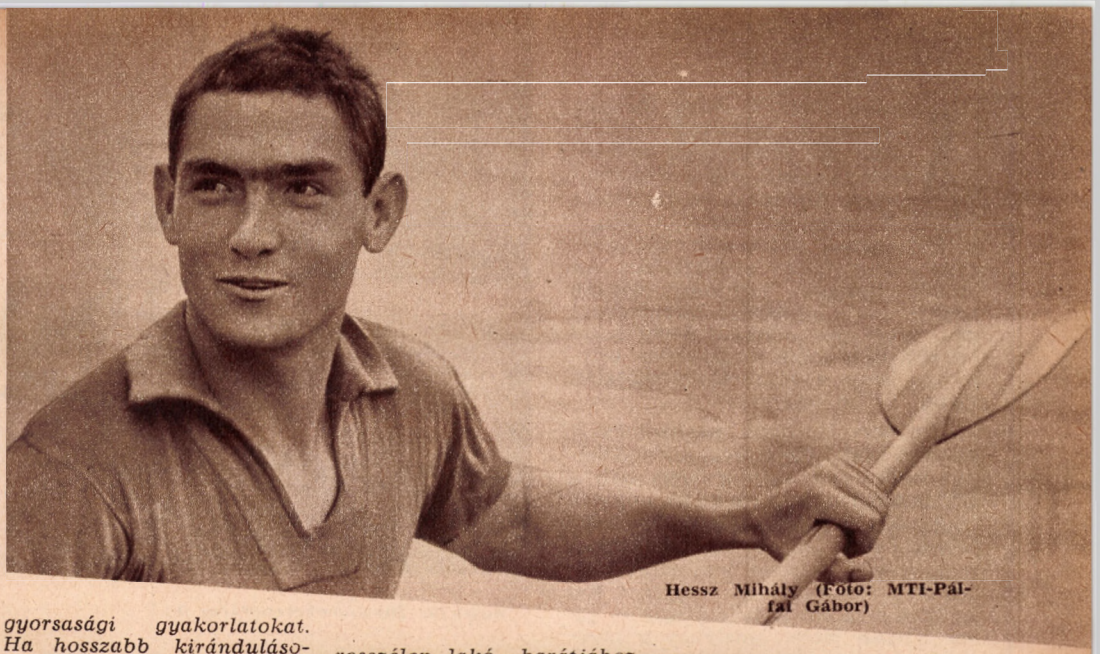
A világbajnokság sok tanulságot hozott edzőknek, versenyzőknek egyaránt. Ha ezeken a tapasztalatokon okulva fogunk hozzá a tókiói olimpiára való felkészüléshez, akkor minden bizonnyal hírnevünkhöz és múltunkhoz méltóan szerepelünk.

Granek István

Magyar kajakos edzők a jajcei hetivásáron (Foto: Erős József)



VASAKARAT



Hessz Mihály (Foto: MTI-Pálfai Gábor)

Tizenöt éves, hosszúranyúlt parasztfiú volt Hessz Mihály, amikor édesanyjával „feljött" Vácra.

Miskáról, aki kereskedelmi ipari tanuló lett, akkor még senki sem tudta, hogy húsból, vérből utódja a hajdani népregéink alakjainak: az Erős Jánosoknak, Botond vitézeknek, Ludas Matyiknak.

Miska kezdetben tulajdonképpen egy kicsit tartott a „várostól", meglehetősen aggasztó elképzelései voltak az ott élő emberekről, de nem sokáig. A szerencse — akárcsak a mondákban — mellészegődött egy jóbarát képében. Babela László jó néhány évvel idősebb volt Miskánál. A Vác külső részében lakó Laci és a nógrádi parasztfiú között mégis szoros barátság szövődött. Ez az egyre erősödő lelki támasz segítette át Miskát az idegenbe szakadt ember első nehéz hónapjain, míg lassan beleilleszkedett az új életbe.

Legtovább a nagy Duna maradt szokatlan számára. Soha sem látott akkora vizet azelőtt. Csodálta, és egy kissé félt is tőle. Miután mindig szerette leküzdeni, amitől félt, hátat fordított az ökölvívó szorítónak, ahol addig nagy kedvvel edzett, és barátjával együtt jelentkezett a váci evezős egyesületben. Négyesének legénysége hol összejött, hol nem. Lassan elkoptak mellőlük a klubtársak. Jóformán csak Laci és Miska járt le rendszeresen edzésre.

De ekkor már „be voltak oltva".

Megszerették a nagy lomha folyót, a hajó oldalán locsogó hullámokat, a lapátok ütemes zaját, megszokták a parti avar illatával keveredő hal- és kátrányszagot, a fel-le dohogó vontatóhajókat: a Dunát. Kajakokba ültek, és most már mindentől, mindenkitől függetlenül — eveztek. Miska, persze, jóval gyengébb volt, mint Laci: csodálta, bálványozta, utánozta barátját. Az pedig megható gondoskodással segítette, tanította fiatalabb társát. Miska az edzéseken mindig egy órával előbb elindult nehéz túrahajójában, és ha Laci utolérte, együtt végezték a gyorsasági gyakorlatokat. Ha hosszabb kirándulásokon Miska elfáradt, Laci vontatókötélre vette, és hazahúzta.

Magányos munkájuk első öt vagy hat hónapja után Laci bemutatta hosszúranyúlt barátját egy ismerős pesti edzőnek. Az hümmögve végignézett rajta, aztán azt mondta:

— Jó, jó, csak egy kicsit kónuszos!

Ez pedig magyarul azt jelentette, hogy Miska lába — a sok kerékpározástól — erősebb volt, mint a felsőteste. „Kónuszos"! A kajakosok különben is szeretnek képtelenebbnél képtelenebb neveket akasztani egymás nyakába. Ez a név is azonmód rajtaragadt Miskán. Ő elfogadta — mit is tehetett volna egyebet —, de kemény koponyájában megszületett az elhatározás: majd megmutatom én nektek...

Ettől kezdve minden szabad percében, minden idegszálával arra törekedett, hogy megerősödjék. Lacival elképesztő edzésadagokat szabtak ki maguknak — vízen és szárazon egyaránt. Ha Pesten jártak, kihallgatták a „nagyok" beszélgetéseit. Kikémlelték, mit mennek, mennyit edzenek. Aztán hazatértek, és így okoskodtak: Ha jobban akarunk menni, mint ők, többet kell dolgoznunk náluknál!...

Így is tettek.

Miska élelmiszer-raktárban dolgozott. A raktár polcai közé vasrudakat szerelt, és azokon húzódzkodott, amikor csak egy szabad perce akadt. Otthon súlyzó hevert az ágy alatt, a tenyérnyi konyha ajtófélfáján ökölvívó-homokzsák lógott. Esténként melegítőt vett fel, és elfutott a városszélen lakó barátjához. Ott az udvaron nagy súlyzóvasakat, tárcsákat halmoztak fel, nyújtót ácsoltak össze és dolgoztak egymást biztatva, tanítva, tréfálkozva, — egyre többet. Télen futkostak a hegyekben. Szombatonként kiköltöztek egy présházba. És egész nap sieltek. Bekéredzkedtek más sportágbeliek tornatermi edzéseire is. Egyetlen mérce volt előttük: az, melyet maguk állítottak maguk elé, és ezt egyre magasabbra emelték.

Az első versenyük csalódást hozott.

Nem tudták, hogyan kell rajtolni. A rajtszámuk sem volt megfelelő: nem engedték indulni őket. Ezután azonban már több sikert könyvelhettek el, mint kudarcot. Miska tavaly megnyerte az ifjúsági kajak egyes 10 000 méteres versenyét. Ezzel bekerült a válogatott keretbe. Amiről még néhány éve álmodni sem mert volna, beteljesedett: a „nagyok" között dolgozhatott télen Tatán, a Mátrában, tavasszal meg Pesten.

Ebben az időben kissé elváltak a két jóbarát útjai. Laci ugyanis még az ősszel eltörte a medencecsontját, s hosszú időre harcképtelenné vált.

Miska előtt azonban kitárult a nagyvilág. Hajdani mintaképeit legfeljebb lovak vitték hegyen völgyön át, Miskát repülőgép, gyorsvonat repítette Prágába, Koppenhágába, Jajcéba. Az Erős Jánosok bárddal, karddal, fustélyokkal, varázspálcával hadakoztak ellenfeleikkel. Miska egyetlen fegyvere a törékeny kajaklapát volt. Vasakarata, szívóssága, vidámsága azonban a népregék hőseihez tették hasonlóvá. Még nem győzött le mindenkit, de félelem nélkül küzdött olyan modern hősök ellen, mint a veterán Fritz Briel, az olimpiai bajnok Hansen és Sjödelius, s még sorolhatnánk a többi nagy neveket.

Hogy mire gondolt akkor, amikor élete első nagy világversenyén a kajak egyesek 10 000 méteres világbajnoki döntője után ott állt a sportág nagyjai mellett a dobogó harmadik fokán, azt nem árulja el senkinek — talán csak Lacinak, a jóbarátnak.

Eszébe jutott-e a csúfneve, a leevezett kilométerek ezrei, a felemelt tonnák, az éjszakába nyúló edzések az udvarban?... Vagy a jövőre gondolt, arra, hogy még többet — még sokkal többet kell dolgoznia, ha be akar kerülni az olimpiai csapatba?...

Bizonyára gondolt erre, mert ezt már elmondja — ha kérdezik.

Az egyébként oly hallgatag fiú egyszeriben beszédessé válik, ha a jövő terveit tárja fel. Magánosan dolgoznak továbbra is Lacival? Kisfiúsan felnevet, széttárja szűnni nem akaró karjait: van hajónk, van víz, a többit majd elintézzük magunk! Nyugodt, erős, magabiztos. Nem mérlegel, nem okoskodik, hanem reálisan számol: ennyi, meg ennyi másodperc, ennyi kilométer... És győzni fog. Mert nemcsak a népmesékben győztek a kitartó, becsületes, törhetetlen akaraterejű legények.

Pap Kornélia



Moszkvai Dinamó—Ferencváros 3 : 2

HOL SZORÍT

Kíváncsi vagyok, hogy hányan lesznek itt szerdán? — kérdezte egy szurkoló az emlékezetes rangadó után a Népstadionban. *Mindenki* — válaszolta valaki. És neki lett igaza. A lehangolóan gyenge játék sem tudta lehűteni a szurkolók érdeklődését. Az ötödik bajnoki fordulóig 486 000 nézője volt a labdarúgó mérkőzéseknek, tehát fordulónként átlag közel 100 000. Ez a szám meggyőzően bizonyítja, hogy *a szurkolás társadalmi igény*. Vajon miért?

A modern életforma mozgalmas. A gyorsan pergő életritmus következtében elsősorban az idegeknek kell a kikapcsolódás. A ma embere annyira megszokta a mozgalmas életet, hogy békésen még pihenni sem tud, izgalmakra, természetesen a munkával ellentétes izgalmakra vágyik. Ezt nyújtja a játék. A labdarúgás — játék. Olyan játék, amelyben a szurkolók is részt vesznek: értelmileg és idegeikkel átélik a mozgást, tapssal, füttyel és még sok másféleképpen kifejezik érzelmeiket és a játék légkörének befolyásolásával döntő hatással lehetnek a mérkőzés végeredményének kialakulására. Azután az öröm vagy a bosszúság ezer árnyalatával hazamennek, de — bármilyen különösen hangzik — a bosszúság is megnyugtató, mert más, mint a hétköznapok izgalma: csak játék. A televízió sportadásainak egyre növekvő népszerűsége azt bizonyítja, hogy a sport mint szórakozás, máris egyetemes népi igény.

Megszoktuk, hogy labdarúgásunk mindig, de különösen a felszabadulás óta az elsők között volt. Elfogultság nélkül mondhatjuk: 1954-ben csak a balszerencse ütött el bennünket attól, hogy hivatalosan is elsők legyünk. Ma viszont — bent vagyunk a bolyban.

Válogatott csapatunk ugyan még bírta virtussal, és klubcsapataink múlt évi nemzetközi szereplése még pozitív volt, az idén azonban klubcsapataink csak a KK-ban tudtak átütő sikert elérni. A Moszkvai Dinamó—FTC, a Chelsea—MTK és az egyfordulós bajnokság mérkőzései pedik olyan hiányosságokat hoztak felszínre, amelyek előtt önámítás nélkül már nem lehet szemet húnyni.

Vegyük sorra a legfontosabb kérdéseket.

Az erőnlét

A bajnoki mérkőzéseken sok a meglepetés. Bár tudjuk, hogy az erőviszonyokban kiegyenlítődés mutatkozik, el kell ismernünk azt is, hogy a formahullámzás nagyobb a természetesnél. Ennek egyik fő oka az, hogy nem kielégítő a csapatok erőnléte. Az egyes mérkőzések is bizonyítják ezt. Gyakran megtörik a játék folyamatossága, rövid nekilendülések és hosszú pihenési szakaszok követik egymást, elemi technikai hibákat követnek el a játékosok és a taktikai elgondolások végrehajtására sem mindig futja erejükből. Jó erőnlétű csapattal szemben ez önmagában is fél vereség.

A jó erőnlét alapja a szervezet kiegyensúlyozott funkcionális képessége. Középpontjában az anyagcserefolyamat és a jó idegműködés áll. Ezek teszik elsősorban lehetővé az energiák célszerű mozgósítását. Legfőbb előfeltétele az egészséges életmód és a fizikai képességek bizonyos mértékű fejlettségi foka. Úgy hírlik, hogy az egészséges életmódnak egyik-másik játékosunk fittyet hány. Többnyire éppen a kulcsemberek. Még nagyobb baj, hogy ebbe egyes vezetők beletörődnek.

A kondícionálás ma már tudomány. Továbbfejlesztése nem csak az élsport, hanem az egész nép érdeke. A kellő erőnlétet elsősorban az egészséges életmód biztosítja. Ezt Di Stefano, Matthews és Puskás élete is igazolja. A választás, hogy érdemes-e élsportolónak lenni vagy sem, a játékos joga, de ha már választott, akkor az ezzel járó kötelezettségeket is vállalnia kell.

Csakis jó erőnlét esetén jutnak teljesen érvényre azok az erkölcsi energiák is, amelyekre a játékosnak mérkőzésről-mérkőzésre szüksége van, mint például az akarat, önbizalom, lelkesedés, klubhűség, hazaszeretet stb.

A Moszkvai Dinamo—FTC és a Chelsea—MTK mérkőzés és még sok más nemzetközi találkozó a külföldi csapatok jobb erőnléte mellett tanúskodik.

A fizikai képzés

A fizikai képességek magas foka betetőzi az erőnlétet. Mióta technikai és taktikai téren világszerte erős kiegyenlítődés folyik, azóta — és ennek arányában — növekszik a fizikai képességek jelentősége.

A sportnap két nagy találkozóján a vendégcsapatok valamennyi fizikai képességben döntő fölényben voltak. Mindkét külföldi csapat végig bírta a saját maga által diktált erős iramot, sorozatosan felülmaradtak a test-test elleni játékban, a közelharcokban. Az angol csatárok néha két-három magyar védő között is sikerrel harcoltak a labdáért. Balhátvédjük sorozatosan tört előre, vett részt a helycserés támadásokban és készített elő gólhelyzeteket. A Moszkvai Dinamó játékosai szinte tetszés szerint szerezték meg a labdát megelőző szerelésekkel az álldogáló magyar játékosok elől. A nem megfelelő fizikai felkészültség magyarázza a magyar csapatok helytelen, óvatoskodó erőbeosztását is.

Az erőnlét és a fizikai képességek jelentősége a modern labdarúgásban megsokszorozódott. Nagyobb az iram, szorosabb az emberfogás, szervezettebb a védekezés, mozgásigényesebb a támadás, gazdagabb a taktikai fegyvertár, sokasodtak a feladatok, a védőknek előre kell törniök, a támadók védekezési feladatokat is kapnak, a játékosok nagy részének az egész pályán kell játszania, még szélében is és mind meghatározottabban kidomborodik a küzdő jelleg. Minderre a vendégcsapatok mutattak több példát.

A biztos technikának és az eredményes taktikának is a jó erőnlét, a magasfokú fizikai felkészültség az előfeltétele.

A technika

A magyar labdarúgás jó hírét a fejlett technika és az ötletes, szellemes játék alapozta meg. Ma is elsősorban ezt várják tőlünk. Ez a „paprika".

A technika a játékban az ügyesség kifejezési formája. Mindaz, amit a



Chelsea—MTK 3 : 1

A FUTBALLCIPŐ?

játékos csinálni tud a labdával. Ebből azonban csak annyi értékes, amennyit a játékos célszerűen, főleg gyorsan és gazdaságosan alkalmazni tud mérkőzés közben.

A technika alkalmazásának legfontosabb mozzanatai a labdaátvétel, a labdavezetés, a labdatovábbítás és a lövés. Napjainkban az eredményes játék egyik legfontosabb feltétele a gyors és folyamatos játék. Ebből következik, hogy az a technika a legjobb, amely ezt a játékot a legjobban szolgálja. A modern, gyors játékban a technika egyre gyakoribb megnyilatkozása az egyidejű labdaátvétel és labdatovábbítás és a jól irányított erős lövés, vagy méginkább az egyérintős labdatovábbítás és a kapáslövés. El kell ismernünk, hogy ezeket a technikai elemeket is gyakrabban alkalmazták a Chelsea és a Dinamo játékosai. Tapasztalunk más technikai hibákat. Például: a játékos arccal a labda és háttal a cél felé várja a labdát, megállítja, ahelyett, hogy csak megszelidítené, vagy ráfordulna; azután újra indít, majd hosszasan cipeli, gyakran a pálya szélességében, feleslegesen cselezget s végül, hogy el ne veszítse, odagurítja a legközelebbi társának. És ez nem túlzó példa, hanem a mérkőzéseken állandóan ismétlődő jelenség.

Meg kell tisztítani a technikát a felesleges sallangoktól. Nem könnyű feladat, mert meg kell szüntetni a rossz beidegzéseket. De vállalni kell.

A technikával kapcsolatban meg kell emlékezni a cselezésről is. A rejtett, megtévesztő szándék megvalósításához, amelyre a csel szó utal, a célnak megfelelő mozgási technikára van szükség. A mozgás a technika, a szándék a taktika része. A cselezésben alkalmazott technika helyessége könnyen elbírálható: ha a technika a legrövidebben és leggazdaságosabban szolgálja a szándékot, akkor jó, ha kerülővel és megalkuvással, akkor körülményes, ha pedig a szándékot meghiúsítja, akkor rossz, ha csak nem szolgál az eredeti szándéknál is jobb megoldást.

A taktika

Taktikának azoknak az elgondolásoknak összességét nevezem, amelyekkel valamely csapat a maga akaratát rá akarja kényszeríteni a másikra. (Tehát nem bontom a játékvezetést külön stratégiára és taktikára.) A taktika végrehajtása nagymértékben függ az erőnléttől, fizikai képességektől és a technikától. Legjobb taktikai kiindulás a biztonságos védekezésre alapozott támadások rendszere. Az egyoldalú védekezés, vagy támadás csak szükségmegoldás lehet. A taktikai kiindulási sémát a felállás rendje mutatja. A sémák vonalak. A mérkőzés során a sémák általában harántvonalakba és ékekbe mennek át, mert így nehezebb a védelmek átjátszása és rugalmasabb az alakzat. Így tudott a Chelsea hat emberrel támadni és kilenc emberrel védekezni.

A taktika legfőbb elemei a gördülékeny játék, a játék iramának és ritmusának váltogatása, a mindenirányú mozgás, a labda nélküli játék, a rövid és hosszú adogatások váltása, a gyors és céltudatos cselek, a keresztlabdák, a labda röppályájának állandó felmérése, a rugalmas alkalmazkodás a játék menetéhez, a taktikai fegyelem stb. Csupa olyan elem, amelyekből a mérkőzéseken nem látunk eleget, pedig közülük akár egy is mérkőzések sorsát döntheti el.

Az edzők

Ha igaz, edzőinkre különösen igaz, hogy senki sem próféta a saját hazájában. Idehaza a gyakori edzőváltozás már egyik akadálya a fejlődésnek, ugyanakkor a magyar edző világszerte keresett szakember. Az „edzővándorlásnak" sok oka lehet. Nálunk a vezetők és az edzők megnemértése a leggyakoribb. Az eddigii vitákban már két nézet kikristályosodott: az edzők részére biztosítani kell a távlati munkát és a szakmai vezetés elsősorban az edző feladata. Tegyük hozzá, hogy a nevelés is. Legtöbb élvonalbeli edzőnk kiválóan megállja a helyét. Az elméleti általánosítás azonban nem mindenkinek erős oldala. Ebben hibás a továbbképzés is, amely nem mindig ad elég újat, de az is igaz, hogy az új sem mindig talál elég megértésre, s ezért válik jellemzővé munkájukra a prakticizmus. Csakis a szervezett irányítás és az öntevékenység együtt oldhatja meg a problémarengeteget.

A játékvezetők

Egész munkásságuk tiszteletre méltó. Állják a nemzetközi versenyt. Három hiba azonban csaknem állandósult. Még mindig nem egységes a testtel való játék megítélése és ez hátrányba hozza a magyar csapatokat a külföldiekkel szemben, mert rossz a beidegzésük. Nem büntetik kiállítással a szándékosan veszélyes játékot, pedig ez erkölcstelen és a „vagy a baba, vagy a labda" közveszélyes elburjánzását vonhatja maga után. S végül: a legtöbben határozatlanok a 11-es megítélésében. A három helytelen gyakorlat azért került egy csokorba, mert az ide vonatkozó szabályok a kemény, férfias, de sportszerű játék határait rögzítik. Ez a labdarúgás egyik lényeges eleme, tehát több figyelmet és nagyobb határozottságot érdemel.

A kritika

Veszélyes, ha a játékosokat részben, vagy egészen felmentik a felelősség alól. Az élsportoló szubjektív vágyait és anyagi érdekeit követi, amikor a sportolást ezen a fokon vállalja. Meg is találja számítását. Ha nem, joga van abbahagyni. A társadalom csupa olyant kér, sőt követel tőle, ami egyben a sportoló érdeke is: sportszerű életmódot, képességei fejlesztését, becsületes helytállását, mások megbecsülését és felkészülést arra a hivatásra, amelyet sportpályafutásának eltelte után fog betölteni. Az élsportoló általában nagykorú: teljesjogú állampolgár, aki az élet más területein is minden tettéért felelős. Hogyan szerezze meg a sportoló azt az erkölcsi erőt, amelyre a pályán és az életben egyaránt szüksége van, ha esetleges erkölcsi balhiedelmeit erkölcsi tévtanokkal tetőzzük, vagy ha állandó ellenőrzésünk, jóakaratú figyelmünk ebben nem támogatja? Ezért kell a kritika, ezért kell, hogy több megértéssel fogadják! Legalább olyan megértéssel, mint amilyen szeretettel fordul feléjük. A sportmozgalom a társadalmi nevelés egyik fontos eszköze. Ezt soha se tévesszük szem elől.

Megyeri Ferenc dr.

SANTA CLARA: az amerikai úszás kincsesbánya

Kié a világhegemónia az úszásban? És ez a hegemónia meddig marad annak birtokában, aki megszerezte? Ez a kérdés minden olimpia előtt felmerül, hogy az olimpiai küzdelmek után megindulhasson a vita: minek köszönheti győzelmét az az ország, amelynek fiai és lányai a következő négy évre magukénak mondhatják a világelsőség dicsőségét.

Emlékszünk arra, hogy micsoda szenzáció volt a japán úszók betörése 1932-ben Los Angelesben, amikor hat férfi úszószám közül ötöt megnyertek. Vagy 1956-ban a melbourne-i olimpián az ausztrálok sorozatos győzelme, káprázatos eredményeikkel. Rómában már korántsem volt olyan egyértelmű az ausztrálok sikere, mert például a 100 méteres gyorsúszásban az ausztráliai *Devitt* és az amerikai *Larson* közt egy erősen vitatható célbírói ítélet döntötte el az elsőség kérdését. Ekkor már az amerikai úszócsapat tagja volt *von Saltza*, ez a csodálatos úszógép, aki a 400 méteres női gyorsúszásban végigverte az egész nemzetközi mezőnyt, köztük *Dawn Frasert*, az ausztrálok százméteres olimpiai bajnoknőjét és *Ilse Konrads*-t, az ausztrálok másik büszkeségét.

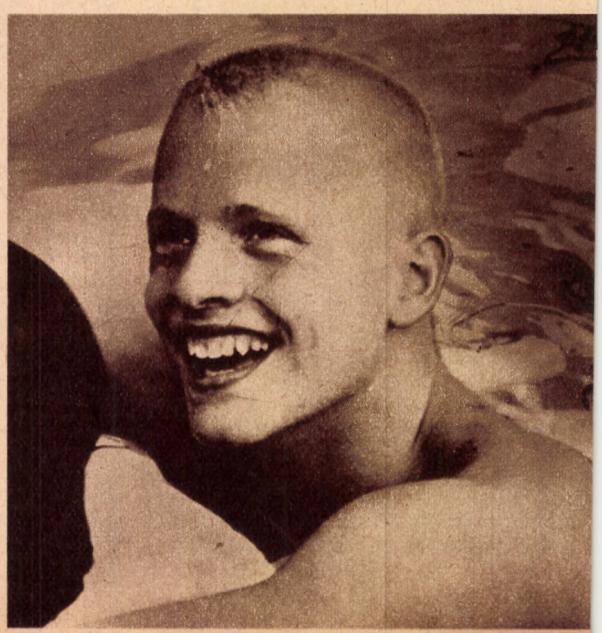
Akár a japánok törtek be, akár az ausztrálok diadalmaskodtak, akár a magyar úszónők kerültek a világranglista élére — ez történt 1952-ben, a helsinki olimpián —, akár az amerikaiak eredményei keltettek csodálatot, a szakértők, sőt a laikusok is mindig kutatták a győzelmek okát és hátterét. Megállapították például, hogy a japán sikerek titkát nem annyira a japánok úszótechnikájában, mint inkább edzési rendszerében kell keresni, vagy hogy az ausztrálok bámulatos úszósikereiket nem a könnyebb tengervíznek köszönhették — amint azt sokáig hitték —, hanem szintén újszerű edzési módszerüknek. És minek lehet tulajdonítani az amerikai sikereket? Sokan voltak azon a véleményen, hogy az amerikaiak sokat áldoztak erre a sportágra is, amíg idáig jutottak. Remek uszodákat építettek, ahol szinte futószalagon termelhetik ki az új világrekordokat. Senkisem vonja kétségbe, hogy nagy számmal vannak az Egyesült Államokban ilyen rendkívül korszerűen felszerelt és berendezett uszodák és megvan minden lehetőség a tehetségek kibontakozására — de azért vannak más tényezők is, amelyek sokszor még a szakemberek előtt is ismeretlenek.

Lapozzuk csak fel a Junior Swimmer and Swimming World egyik legutóbbi számát, amelyben két beszámolót is olvashatunk a Santa Clara Úszó Egyesület edzési tervéről és az edzéseket vezető *George Haines*-ről. Természetesen egy amerikai úszó egyesület neve önmagában még nem sokat árul el, de ha megemlítjük, hogy ebből a szakosztályból került ki *Chris von Saltza*, és hogy ez az egyesület nevelte *Don Schollandert*, aki néhány héttel ezelőtt a világon elsőnek úszta a 200 métert kétszer is 2 percen belül (1:58.5 és 1:58.4), s akinek nem kell szégyenkeznie 400 méteres 4:15 mp és 1500 méteres 17:34 mp-es ideje miatt sem és végül, de nem utolsó sorban ennek az úszó egyesületnek a csillaga a 15 esztendős *Donna Da Varona*, aki mint a világ egyik legsokoldalúbb női úszója a 100 méteres hátúszásban 1:08.9 mp-cel tartja a világrekordot, a 100 méteres gyorsúszásban 1:02.2 mp, a 400 méteres gyorsúszásban 4:58.9 mp, a 100 méteres pillangóúszásban pedig 1:08.1 mp a legjobb eredménye — akkor talán nem lesz felesleges, ha megismertetjük olvasóinkkal közelebbről is ennek az úszó egyesületnek az életét, az egyesület edzőjét és annak edzési tervét.

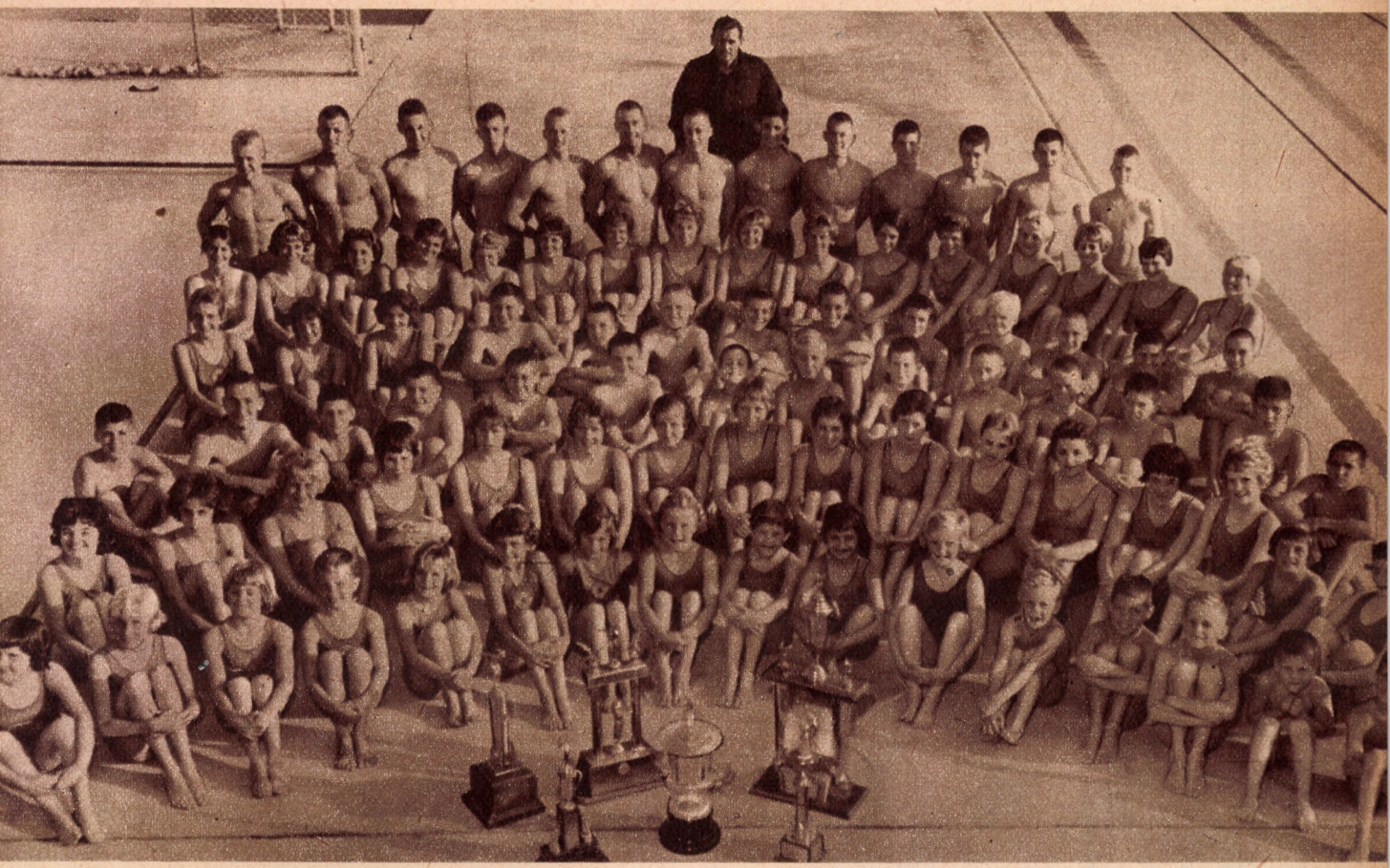
Santa Clara egy kis város Kaliforniában, amilyen ezerszámra akad az Egyesült Államokban. És ezt a kis várost az úszás tette naggyá egy évtized alatt. 1951-ben vetődött a városkába *George Haines*, egy 27 éves, kékszemű, mindig mosolygó fiatalember, aki gimnazista korában Indianában a 800 méteres gyorsúszásban megnyerte az országos ifjúsági bajnokságot, majd vízilabdázott és a gyorsúszás iránti szenvedélyes szeretete szinte önmagától vitte át az edzői pályára. Közben testnevelő tanár lett és Santa Clarában is mint középiskolai tanár kezdett foglalkozni az iskola úszó- és vízilabda csapatával.

1951-ben 14 fiú kezdett úszni Santa Clarában *Haines* irányításával. Ezek a fiúk mindjárt kezdetben a környékbeli versenyeken olyan sikereket értek el, hogy a gyermekek szülei az eredményeken felbuzdulva a következő évben szabályszerűen megalakították a Santa Clara Úszó Egyesületet. Ebben az évben a fiúk mellett már a lányok is megkezdték az úszó edzéseket egy nyitott 25 yardos medencében. És ebből a kis medencéből — nem pedig a káprázatosan berendezett márvány uszodákból — kerültek ki azok a világnagyságok, akik nemcsak az amerikai versenyeken tarolják le a győzelmeket, hanem egymás után döntik meg a világrekordokat is. Ezt a nyitott, rövid, korszerűnek egyáltalán nem mondható uszodát használja már 12 éve az az iskola, amelynek növendékei *Haines* irányításával sajátítják el az úszás művészetét és az az úszó egyesület, amelynek versenyzőit ugyancsak *Haines* vitte diadalra 1953-tól az amerikai versenyeken, majd a római olimpián. Ma már 124 úszója van a Santa Clara Úszó Egyesületnek, s versenyzőik Észak-Kalifornia valamennyi részét képviselik. *Haines* most már merész álmokat szövöget: azt tervezi — ha a





A mester: George Haines és a tanítvány: Donald Schollander



pénzügyi keretek engedik —, hogy építtet egy olimpiai méretű uszodát Santa Clarában és akkor ez lesz az egyetlen korszerű medence a környéken.

A siker *Haines*nek sem hullott ingyen az ölébe. Minden eredményért nagyon meg kellett küzdenie. Különösen az első években igen sok csalódás érte, sok nehéz órát élt át és sokszor hozott olyan áldozatot, amelyért még csak köszönet sem járt. Nagyon nehéz feladat volt az utazások költségeinek az előteremtése is. Az elismerés kezdetben nagyon keskeny csatornákon szivárgott a Santa Clara Úszó Egyesület felé. *Haines* 1953-ban könyvelhette el az első szerény sikert. Egyik fiatal leánytanítványa, *Carol Tait* ötödik helyezést ért el az amerikai nemzeti úszóbajnokságon. Ugyanakkor egy másik tanítványa, *Ann Houry* szintén ötödik lett ugyanezen a versenyen. Nem szédítő eredmény, de kezdetnek biztató volt.

A következő év meghozta a maga gyümölcsét: *Carol Tait* Daytona Beachben megnyerte a 250 és 500 yardos gyorsúszó fedettpálya bajnokságot. *Ann Houry* pedig legyőzte az amerikai 200 méteres mellúszó csúcstartót. 1955-ben *Tait* megismételte fedettpályás győzelmeit és 1957-ben *Jane Wilson* lett az egyesület újabb országos bajnoka a 200 méteres pillangóúszásban.

Haines nem szédült meg a kezdeti sikertől, hanem továbbra is céltudatosan, türelmesen és nagyon szorgalmasan rakta le a jövő alapjait. Mindig jókedvű volt és mindig hű maradt ahhoz a jól bevált szokásához, hogy *tanítványai között jó hangulatot teremtsen.* Ha a tanítványok izma már nagyon sajgott, egy-egy vidám kacaj mindig megújította az energiákat.

1957-ben *Haines* egy másik tanítványa és felfedezettje, egy 13 éves aranyszőke hajú saratogai szépség mutatkozott be az amerikai bajnokságokon: *Chris von Saltza.* 13 éves korában már az Egyesült Államok bajnoknője lett, később pedig a világ legjobbja. 31 bajnokságot nyert s elsőként tette ismertté a világon a Santa Clara Úszó Egyesületet.

1960-ban *Haines* szárnyára bocsátott egy dundi kis mellúszót, *Ann Warnert,* majd egy hátúszót, *Ly Burkert.* Közvetlenül az olimpia előtt ez a három kislány az Egyesült Államokban 9 bajnokságot megszerzett a 12 közül. Ez a hármas, kiegészítve egy pillangózóval, *Kathe Simicek*-kel, megdöntötte a vegyesváltó csúcseredményét és a római olimpián is győzelmet aratott. *Chris von Saltza* egymaga három arany- és ezüstérmet szerzett, *Burker* pedig aranyérmet nyert a százméteres hátúszásban és a vegyesváltóban.

Az olimpiai versenyek után először *Warner* és *Burker,* majd egy év múlva *von Saltza* is visszavonult. Úgy látszott tehát, hogy a Santa Clara Úszó Egyesületet letaszítják trónjáról.

De nem így történt. Alig telt el két év és Santa Clara ismét visszaszerezte régi tekintélyét. 1963-ban az Ohio állambeli Bereaban az országos fedettpálya bajonkságokon a Santa Clara Úszó Egyesület visszanyerte országos bajnoki címét, mert 13 versenyszámból nyolcat megnyert. A sikerben oroszlánrésze volt a nagyszerű *Donna DaVaronának,* aki megjavította az amerikai csúcsot a 400 yardos vegyesúszásban 4:47.3 mp-re, a 200 yardon 2:15.2 mp-re s miközben a 100 yardos hátúszásban 1:02.1 mp-et úszott, Santa Clarát a 400 yardos vegyesváltóban 4:09.5 mp-es új amerikai csúcshoz juttatta. Ugyanekkor *Terri Stickles* megjavította saját 100 yardos gyorsúszó csúcsát 55.3 mp-re, amihez hozzáfűzött egy 250 yardos gyorsúszó bajnokságot 2:34.7 mp-cel. Az ugyancsak santa clarai *Kim Werley* amerikai csúcsot állított fel a 200 yardos pillangóúszásban 2:15.3 mp-cel és *Roby Whipple* szintén első helyre került a 250 yardos mellúszásban 3:14.7 mp-cel.

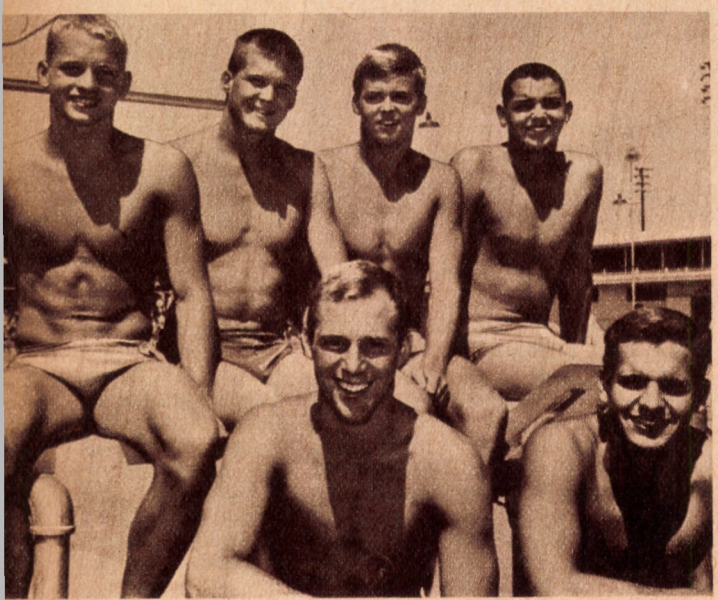
Haines, aki a római olimpia idején az amerikai úszónők főedzőjének nehéz, de megtisztelő feladatát töl-

tötte be, sokáig abban a hírben állt, hogy az úszónőknek köszönheti edzői pályafutásának minden dicsőségét. Az utóbbi években talán azért kezdett intenzívebben foglalkozni Santa Clarában a férfi úszókkal is, hogy bebizonyítsa ennek az állításnak az ellenkezőjét. 1961-ben *Haines* lett az Egyesült Államok első edzője, akinek tanítványai nyitott uszodai bajnokságokon női és férfi bajnokságokat is nyertek. Tanítványai közül az első országos férfi bajnok *Steve Clark* volt, aki 1961-ben megnyerte a 100 és 220 yardos fedettpályás és a 100 méteres nyitott uszodai amerikai bajnokságot.

Ebben az évben tűnt fel egy alig 16 éves santa clarai középiskolás fiú, aki ma már a világ legelső úszó nagyságai közé tartozik. *Don Schollander* volt ez a hirtelenszőke fiú, aki 1:44.4 mp-es kitűnő idővel megnyerte a 200 yardos nemzeti bajnokságot és második lett az 500 yardos gyorsúszásban, s aki azóta káprázatos világcsúcsokat úszott.

Don Schollander nem az egyedüli férfiúszó, akivel *Haines* dicsekedhet. Ott van *Steve Clark*on kívül *Ed Townsend, Bob Benson, Dick Roth, Wayne Anderson, Mike Wall* és még több más kitűnő úszó. Ezek valamenynyiéről nyilvánvalóan sokat hallunk még Tokióig.

Az Egyesült Államokban van egy íratlan szabály, aki egy olimpián valamilyen sportágban főedző volt, az legközelebb ugyanezt a tisztséget már nem töltheti be. Márpedig *Haines* a római olimpián az amerikai úszónők főedzője volt. *Haines* mindenesetre szerény ember és



Schollander, Clark, Wall, Macedo, Benson és Suvanto, a férficsapat tagjai és a női együttes: Donna DaVarona, Roby Whipple, Linda Kurtz, Kim Worley és Terri Stickles



kijelentette, hogy az amerikai főedző mellett beéri a segédedzői tiszttel is, mert — mint mondotta — már ez is nagy kitüntetés.

Most lássuk azt az edzéstervet, amelyet *Haines* dolgozott ki, és amelyet a Santa Clara Úszó Egyesületben alkalmaz.

Ez az edzésterv három részre oszlik: *koraidényre* (alapozó időszak), *előidényre* (formába hozó időszak) és *főidényre* (verseny időszak). A koraidény kettőtől négy hónapon át tart. Minden koraidényi edzésen a megtett táv átlaga 2,700—4,000 méter. Az előidény egy-másfél hónap és ekkor a napi edzésadag 2,200—2,700 méter. A főidényben 900—2,700 méter az edzésen úszott táv napi összege.

Haines szerint a koraidény az az időszak, amelyben a legtöbbet lehet tenni a stílus javításáért, bár a tiszta stílusra az egész idény alatt ügyelni kell. A stíluscsiszolásra a szakaszos edzés alatt a távok közé eső szüneteket lehet felhasználni. Ha az ismételt úszás közben megállítjuk az úszót, akkor megsemmisítjük az ismételt úszás hasznát.

A koraidényben *Haines* befogja a rövidtávúszókat is a hosszútávúszásra. Az előidényben csökkenti a távúszást és a rövidtávúszók figyelmét a rövidebb távokra összpontosítja. Haines nem tartja olyan fontosnak a koraidényben a „mindent bele" rövidtávúszást. Hetenként egyszer úszat időre 1,500 métert, vagy 2 × 800 métert 10 perces szünet közbeiktatásával.

Haines a következő edzéstervet készítette a Santa Clara Úszó Egyesület 12 éves, vagy ennél idősebb, tehát haladó úszói számára a koraidényben:

30 perc szárazföldi szabadgyakorlatok, majd 15 perc falra szerelt csigára függesztett súlyok ellenében végzett húzó gyakorlatok. Ezután 800 m úszás kézzel és lábbal, 800 m csak lábbal, 800 m csak karral, 4 × 180 m vegyes úszás csak karral, 30 × 25 m vágta 15 másodperces szünetekkel. Összesen mintegy 3,300 m.

A szakos edzések rendje a következő:

táv méterben	hetenként hányszor	ismétlések száma	közben pihenés
1500	1 vagy 2	2	10—15 p
800	2	2—4	10—15 p
400—500	3	2—6	5—10 p
300	3	2—8	2—10 p
200	3	2—12	2—10 p
150	3	2—8	1— 8 p
100	3	2—20	½— 5 p
50	naponta	4—50	½— 2 p
25	naponta	8—60	⅙— 1 p

A 100 méteres szakaszok közötti legkedvezőbb pihenőszakasz egy perc. A 25—800 méteres távokat váltakozva csak lábbal, csak karral, vagy karral és lábbal, tehát teljes úszással lehet megtenni. A 300 méteres úszások elsősorban 200 méteres versenyeken úszók számára használatosak.

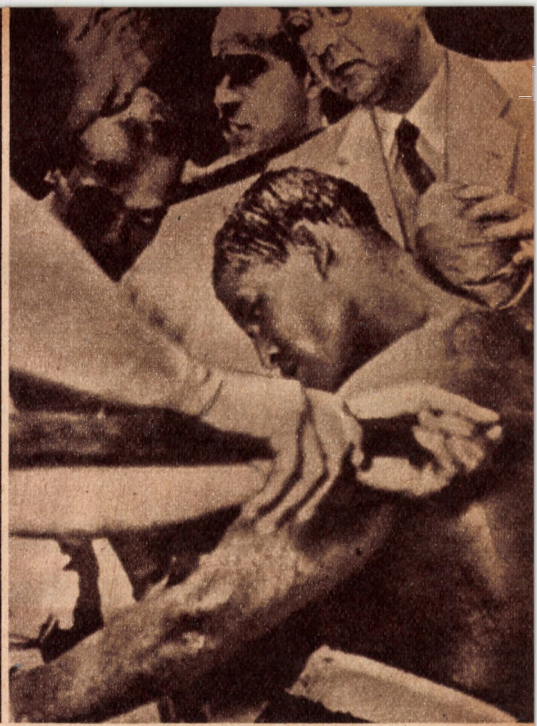
A versenyzők számára *Haines* e táblázat alapján állítja össze az egyéni edzésterveket. A táblázat egyszerűnek látszik, de annyi változatot lehet belőle készíteni, amennyire éppen szükség van.

Minden edző tudja, hogy nem lehet több hétre előre edzéstervet készíteni anélkül, hogy azt szinte naponta felül ne vizsgálja. Az úszó esetleges betegségét, erőnlétének változását figyelembe kell venni. *Haines* gyakran megváltoztatja az edzéstervet, ha azt úszója érdeke megkívánja. Ha úszói jól érzik magukat, növeli a távokat, ha viszont rossz napjuk van, csökkenti az adagot. Elszánt híve tehát az egyéni edzéstervnek, mert azt tartja, hogy nincs olyan edzésterv, amely minden úszó számára jó. Úszóit nem az életkor, hanem tehetségük szerint csoportosítja.



Hallgass az edzőre!

Maxim a kötelekhez szorítja Robinsont



Sugar a 13. menetben már erősen ápolásra szorul

Az ötvenes évek egyik legnagyobb ring-egyénisége volt Sugar Ray Robinson. 1945-ben, váltósúlyban nyerte első világbajnokságát, később a középsúlyú trónt is megszerezte. Többször ledöntötték róla, négy esetben sikerült visszaszereznie bajnoki címét. Pár éve hanyatlani kezdett, jelenleg már nincs a világranglista első tíz helyezettje között.

A hosszú és dicsőséges pályafutás során egyetlen sötét foltot, egyetlen kiütéses vereséget találhatunk. Igaz, ez is csak „technikai" jellegű volt, Sugart ezúttal sem számolták ki, de — amint látni fogjuk — ezt is elkerülhette volna, ha hallgat tapasztalt edzőjére és nem bízza el magát.

Íme a történet:

1952-t írunk. Robinson a középsúlyú világbajnok, eggyel feljebb, a félnehézsúlyú trónon Joey Maxim ül.

Sugar, aki előzőleg a váltósúlyú koronát is viselte, szemet vetett Maxim pozíciójára, szerette volna egy harmadik súlycsoport bajnokságát is megszerezni.

Ez nem is látszott nehéznek; az olasz—amerikai Maxim ügyes, képzett boxoló volt ugyan, de Robinson még súlyhátránnyal is nagyobb klasszist képviselt.

Június 25-én került sor a mérkőzésre a newyorki Yankee Stadionban, 38 000 néző előtt. Szokatlanul forró, nyirkos, fülledt, kánikulai este volt — a szorítóban, a reflektorok alatt 50 C fok körül a hőmérséklet. Ez a körülmény döntő szerepet játszott a mérkőzés alakulásában.

A várakozásnak megfelelően, Robinson fölényével indul a küzdelem. Könnyedén, magabiztosan táncolja körül ellenfelét, gyors és pontos balegyenesekkel, balhorgokkal gyűjti pontjait.

Maxim ügyesen védekezik, de ezen kívül alig csinál valamit: lomhán „tereli" ellenfelét, ütés nélkül igyekszik sarokba szorítani, ezzel álandó elmozgásra kényszerítve Sugart, miközben ő pihen. Néha sikerül közelharcot kierőszakolnia, ilyenkor jól kihasználja súlyfölényét: ráfekszik, tol, birkózik — fárasztja ellenfelét.

Esemény nélkül peregnek a menetek egymás után, az előző sablon szerint. Robbie villámgyorsan pattogott be és ki, hol messziről ütött horgokkal és egyenesekkel operált, hol hirtelen bebújt ellenfele karjai közé, és innen adott le egy sorozatot, hogy utána megint kívülről tüzeljen. Mesteri munka volt, igazi bemutatója a legmagasabbrendű ökölvívásnak.

Drámai hangulatot keltett, hogy Goldstein vezetőbíró a 9. menet végén hőgutát kapott és összeesett, új bíró jött be helyettesítésére.

A mérkőzés feletáján Robinsonnak már olyan pontfölénye volt, hogy csak kiütéssel veszthetett volna. De Maxim nem úgy festett, mint aki kiütésre törekedne: egykedvűen, ráérősen tevékenykedett a ring közepén, mintha legalábbis ő vezetne behozhatatlan pontelőnnyel.

Sőt, most Robinson az, aki változtat a harcmodorán: a könnyed, csupán pontszerzésre törekedő ütések helyett súlyos „bombákat" kezd zúdítani ellenfelére — nyilván kiütéssel akarja befejezni a mérkőzést. Olyan támadásba kezd, mintha ellenfele vezetne, és egy utolsó, elszánt rohammal akarná a maga javára fordítani a mérkőzést.

A közönséget lázbahozza a dolog, lelkesen biztatják Sugart. Ringsegédei viszont aggodalmas arccal ülnek a szorító mellett. Gainsford, a rutinos edző nem győzi korholni a következő szünetben:

— Mit képzelsz, ki vagy te, Jack Demsey? Ezt a védekező fenomént akarod kiütni? „Kipukkadsz" és könnyű áldozata leszel!

— Ne félts engem — lihegi Robbie a sarokban — mért verjem meg pontozással, amikor ki is tudom ütni?...

A 10. menet ismét Robinson eredménytelen rohamozásával telik el. Maxim kitűnően védekezik, emellett mestere a trükköknek, amikkel egy rohamozó ellenfelet fárasztani lehet.

Gainsford megtörten veszi észre a menet utáni szünetben, hogy Sugar teste teljesen száraz... az izzadás megszűnése sokat mond a rutinos szakember számára...

— Még két menet, és vége — mormolja maga elé...

A jóslat egészen pontos volt. A 13. menet végén ez történt: Robinson, miután a menet első felében teljes erővel dolgozott, hirtelen leállt — szaknyelven szólva: „kipukkadt". A harci tűz egy pillanat alatt kialudt. Az előbbi, győzelemre éhes Sugar helyett egy fáradt, kedveszegett ember lézengett a szorítóban. Maxim ekkor egy jobbkezest lőtt ki a gyomorba, aztán egyet az állcsúcsra, és Sugar Ray összegörnyedve zuhant a padlóra. Nagynehezen feltápászkodott, és ekkor megszólalt a gong.

Sugar segédei azonnal beugranak a szorítóba és lázasan dolgoznak rajta... a közönség lázas érdeklődéssel várja a következő menetet... Megszólal a gong!

Maxim megindul ellenfele felé, Robinson — ülve marad. Fáradt, szomorú mosollyal mered maga elé — képtelen felkelni. Megadással tűri, hogy a vezetőbíró felemelje ellenfele karját:

— Győz, és még világbajnok — Joey Maxim!

Két menet hiányzott hozzá, hogy az ő karját emeljék győzelemre. Csak rajta múlott, hogy nem így történt.

Meg kellett volna fogadnia edzője tanácsát.

Füzesy Zoltán



Hogyan váltsunk?

Hozzászólás az új váltótechnika körül felmerült problémákhoz

A Sport és Tudomány 1963. évi júliusi számában jelent meg a „39 másodpercen belüli idők várhatók az új váltószabály nyomán" című cikk. Ez a cikk Fritz Mühle német edző munkájáról számol be a Die Lehre der Leichtathletik ez évi 17. számában megjelent közleménye nyomán. Mivel a magyar fordítás és feldolgozás elsősorban a cikk hiteles tolmácsolására törekedett és nem vitatta megállapításainak helyes vagy helytelen voltát, a benne felbukkanó hibákról, az edző-szerző téves felfogásáról és e témával kapcsolatos elgondolásaimról szeretnék beszámolni.

***

Az új váltószabály bevezetése igen élénken foglalkoztatott kezdettől fogva. Ráadásul abban a szerencsés helyzetben vagyok, hogy tagja lehetek a magyar 4 × 100 méteres válogatott váltónak, amelynek tanítómesterei között találjuk Sir dr-t, Csányit, Zarándit.

Mi is felfedeztük a szabályadta lehetőségeket, sőt, ezek hasznosságának jelei máris mutatkoznak eredményeinkben.

Elméleti és gyakorlati vonatkozásban a következő kérdésekkel szeretnék foglalkozni ezzel kapcsolatban:

1. Helyesek-e Fritz Mühle megállapításai

2. Miből következik az időnyereség az új szabály kapcsán

3. Hogyan érhetünk el nagyobb indulási sebességet

4. Felzárkózhat-e a magyar 4 × 100 méteres váltó a nemzetközi élmezőnyhöz.

1. Helyesek-e Mühle megállapításai?

Fritz Mühle fent említett cikkében eredményeket közöl, amelyeket a nyugatnémet futók 18 m-re és 24 m-re futottak. A két eredmény különbségét 6-tal elosztva arra következtet, hogy ennyi lesz 1—1 váltás időnyeresége az új váltózóna bevezetésével.

Ez az állítás helytelen, mivel itt semmiféle időnyereségről nincs szó, csupán pontos eredményt kapunk afelől, hogy a nyugatnémet futók 18 és 24 méter között 1 méter távolságot átlagosan mennyi idő alatt tettek meg.

Ezt a hibát a szerző korrigálni akarja a Leichtathletik 19. számában oly módon, hogy utal újabb elgondolására, miszerint két fotocellával, amelyek 17,50 m és 18,50 m-nél vannak, megállapítja a 18 méternél fellépő sebességet, majd hasonló eljárással 24 méternél is megnézi a sebességet, s az így nyert sebességkülönbségből igyekszik megállapítani az időnyereséget.

Tekintettel arra, hogy e mérésekről értesüléseim még nincsenek, kíváncsian várom az eredményeket, különösképpen azért is, mert véleményem szerint a szerző helytelen úton indult el, legalább is erre enged következtetni a cikke.

Kühle cikkének más részében beszámol arról, hogy tapasztalatai szerint a 20 méteres váltózónában 22 lábfej, a 30 méteres váltózónában 29 lábfej az optimális indulási távolság.

Ez az utóbbi számadat azonos a gyakorlatban használt értékkel. Ez a látszólagos tévedés a gyakorlattól eltérő számításból ered.

Általában a futók az indulási távolságot lábfejjel mérik le, mindig a váltóhatár vonalától, illetve az attól 10 méterre húzott vonaltól hátra.

Fotocellás berendezéssel Mühle viszont az induló váltótag felső testének mozdulatára mérte a 18 és 24 métert.

Az pedig köztudomású, hogy a versenyző a régi váltózónán belül, illetve a 10 m-rel hátrább húzott vonalon belül köteles felállni, tehát semmilyen testrésze, még a levegőben levő sarka sem nyúlhat át a vonalon.

Az erősen hajlított helyzet vagy a rajttámláról való indulás — amiről később említést teszek — 3—4 lábfej távolságot tesz ki, s e távolság levonása után valóban helyes eredmény, 25—26 lábfej távolság jön ki. Ennyi használatos a gyakorlatban.

Alaposabb vizsgálat után az is kiderül, hogy 20 méteres zóna esetében 22 lábfejes távolságot és 30 méteres zóna esetében 29 lábfejes távolságot ugyanaz a futó nem is használhat, mert míg az előbbi váltáshoz 9,15—9,78 m/sec. sebesség szükséges, addig a 30 méteres zónában 9,82—10,43 m/sec. sebességet kellene elérni a sikeres váltás érdekében. (Mühle adataiból számolva.)

A vázolt eredményekből arra lehet következtetni, hogy Mühle a 22 lábfejet a váltóhatártól, a 29 lábfejet viszont a botot váró futó testének vetületéből számította.

Eddigi tapasztalataink azt bizonyítják, hogy a legmegfelelőbb távolság 23—26 lábfej között van, az egyéni képességek figyelembevételével.

2. Miből keletkezik időnyereség?

Mühle a 18 és 24 m között fellépő sebességkülönbségből akarja kiszámítani az új váltószabály következtében fellépő időnyereséget.

Véleményem szerint az időnyereség a megváltozott futótávolság következménye.

A váltófutásban mindig a botsebességet kell figyelembe venni.

A régi váltószabály szerint a felgyorsuláshoz maximum 20 méter állt a futó rendelkezésére, s 20 m-től 120 m-ig vitte a botot. Az új szabály értelmében 30 m áll a futó rendelkezésére a felgyorsuláshoz, s 30 m-től 130 m-ig viszi a botot. Kiesik tehát a bottal történő futás távolságából a 20-ik métertől a 30-ik m-ig terjedő távolság, amelyet most a futó bot nélkül tehet meg. Helyette a váltóeredménybe számít a 120-ik métertől a 130-ik méterig terjedő távolság, amit a futó bottal a kezében tesz meg.

Az a 4—5 m távolság, amivel a futó a botot rendszerint hamarább átveszi, illetve átadja, szerintem az idő szempontjából elhanyagolható.

A 20-ik métertől a 30-ik méterig terjedő távolságot 0,95—1 mp alatt futják le. Ezekre az időeredményekre vonatkozólag még pontos méréseket kell végeznem, kísérleti eredményeim azonban máris vannak.

Az egyesületi bajnokság 1963. június 8—9-én rendezett fordulóin a 100 méteres síkfutás előfutamainak során megmérettem a váltótagok eredményeit 20 és 30 méterre, majd a 200 méteres síkfutás előfutamai során 120 és 130 méterre. Az eredmények:

Táv:	Csutorás:	Gyulai:	Mihályfi:	Rábai:
20 m	2,9 mp	2,9 mp	2,9 mp	3,0 mp
30 m	4,0 mp	4,0 mp	4,0 mp	4,1 mp
120 m	13,6 mp	13,5 mp	13,4 mp	13,6 mp
130 m	14,6 mp	14,5 mp	14,4 mp	14,6 mp

A 20—30 m-ig terjedő távolság megtételéhez tehát 1,1 mp-re volt szükség, 120—130 méter között pedig 1 mp volt a mért időeredmény.

Ezekből az eredményekből kitűnik, hogy 1—1 váltásnál 0,1 mp időnyereség adódik, ami a három váltást figyelembe véve 0,3 mp időnyereséget jelent.

Ezek a helyzetek és eredmények természetesen csak megközelítik a váltóban előforduló helyzeteket és ered-

ményeket, ám ezen az úton érhetünk el kísérleti eredményeket, ha figyelembe vesszük szerény kísérleti lehetőségeinket.

3. Hogyan érhetünk el nagyobb indulási sebességet?

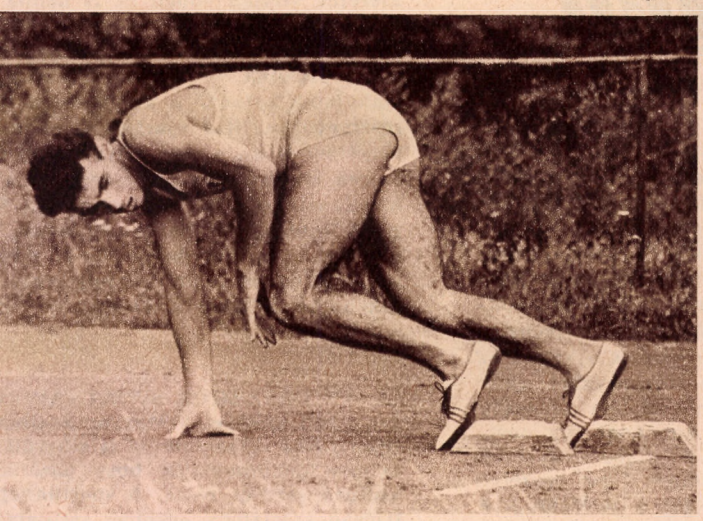
A váltóversenyeken a botot váró váltótagok mély, előredőlt állóhelyzetből indultak, az elől levő láb kilépésével. A szovjet és angol váltók alkalmazták a 3 ponton történő alátámasztást: az egyik kezükkel a földre támaszkodtak a mélyebb helyzetből való indulás kedvéért. Sőt lehetett tőlük látni rajttámláról való indulást is.

Ennek hatása alatt Zarándi László kezdeményezésére áttérünk a rajttámláról való indulásra. A rajttámláról indulás hátránya a váltóban, hogy ekkor az indulási vonalra a rálátási szög kisebb.

Természetesen a rajttámlán hátul levő lábbal ellentétes karnak kell szabadon maradnia a lendítés elősegítése érdekében. A rajttámláról ugyanis csak így lehet megoldani az indulási vonalra történő koncentrálást.

Mint a képekből kitűnik, más-más kéz- és lábhelyzetet alkalmaznak a váltótagok.

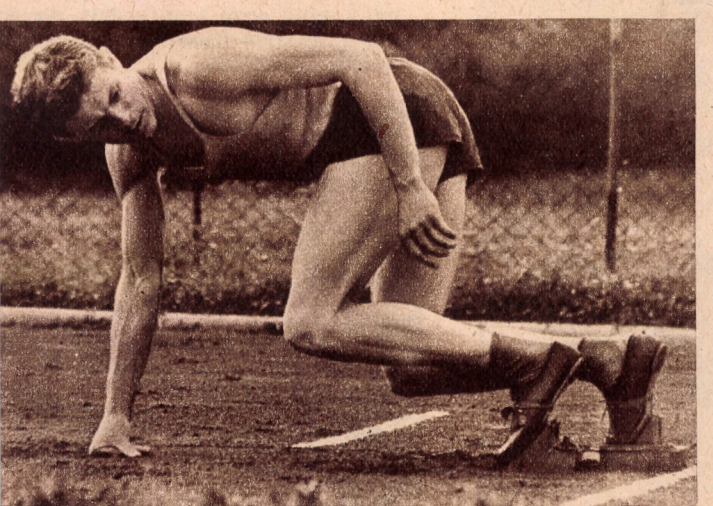
Gyulai



Az egyenesbe futó váltótag bal lába van elől, jobb karja nyújtottan támaszkodik a talajon, ujjai szintén nyújtottak, megközelítve a síkfutás „vigyázz" helyzetének ujjtartását.

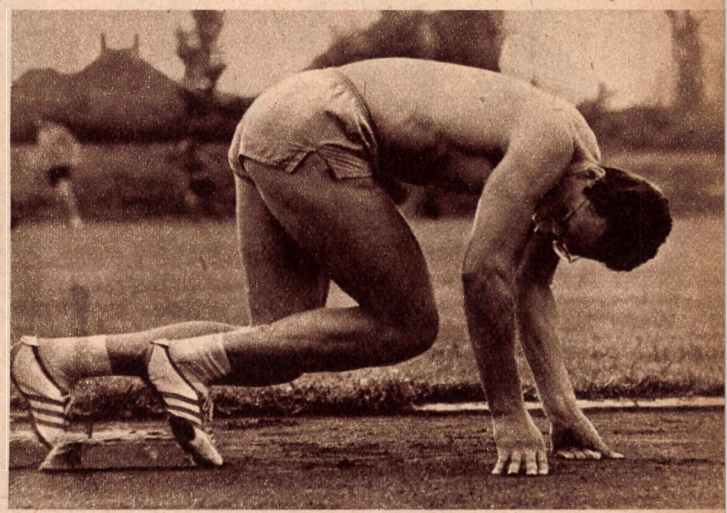
A jobb kar nem a váll vonalában, hanem attól befelé, középen támasztja a testet. Balra lazán a test mellett marad. A fej kissé balra-előre fordított. A felsőtest kismértékben követi a fej állását.

Rábai



A kéztámasz helyzete e képen az ujjpercek befelé hajlításával látható. Az ujjpercek hátrafelé nézve a talajon fekszenek, a hüvelykujj oldalt támaszt. Szembetűnő a térdek mély helyzete.

Mihályfi



Ez a kanyarfutó felállása, akinek kar- és lábhelyzete fordított. Az előzőekhez képest több eltérés mutatkozik. Rögtön feltűnik a kétkarú támasz. A bal kar a test középvonalában van, az ujjpercek befelé hajlítva a talajra simulnak, a hüvelykujj előre néz. A jobb kar a vállvonaltól kissé jobbra, mintegy útat ad a kar és test között hajló fejnek. A testsúly elsősorban a bal karon van, amelynek hajlítása helytelen. A jobb kar hajlításával a látótér növekszik.

Ezek természetesen még kiforratlan helyzetek, amelyeket tökéletesíteni kell.

Véleményem szerint a leggyorsabb indulást a síkfutás rajthelyzetét legjobban megközelítő botvárási helyzet adja, ha az indulási vonalra történő koncentrálás megoldható.

4. Felzárkózhat-e a magyar 4x100 méteres váltó a nemzetközi élmezőnyhöz?

A magyar 4 × 100 m-es váltó igen régi tradícióval rendelkezik. A 30-as években már nemzetközileg is kitűnő eredményeket ért el, s az 50-es évek elején a „villámikrek" méltán kapták nevüket.

A Zarándi—Varasdi—Csányi—Goldoványi összetételű váltó olimpiai helyezett és Európa-bajnok lett, s kitűnő futásukat ma is nagy elismeréssel emlegetik.

Ennek örökébe szeretne lépni az idén alakult váltó, amely 40,4 mp-re javította az országos csúcseredményt.

A jelenlegi váltóban többéves tapasztalattal Csutorás és Mihályfi rendelkezik, Rábai 1962-ben, Gyulai az idén került a váltóba. E váltótagok kivétel nélkül — s ez nagy ritkaság — mind jó eredményt futnak 200 méteren is. Ezért az új váltózóna bevezetése előnyösnek látszik számunkra.

Az edzéseken a váltások tökéletesítése és az új váltószabály adta lehetőségek kihasználása terén igen sok javulás tapasztalható. Jelentős tényező, hogy a jelenlegi váltótagok között mindig baráti szellem uralkodik, egyéni versenyeken is biztatják és segítik egymást jó eredmények eléréséhez, s a magánéletben is barátok.

Nem szabad elhallgatni, hogy a fentieken kívül még olyan kiváló képességű vágtázók állnak rendelkezésre, mint Rozsnyai, Kalocsay, vagy a jelenleg átigazolás alatt álló Babos.

Mindezek figyelembevételével a 40 mp elérésének lehetősége fennáll, s ez már nemzetközileg is érdemleges eredmény.

A mai magyar vágtázók szeretnének bizonyítani, s a régi nagy elődök nyomdokaiba lépni.

Mihályfi László
Foto: Gyuricza





Remek tajt után — NAGY JÖVŐ ELŐTT...

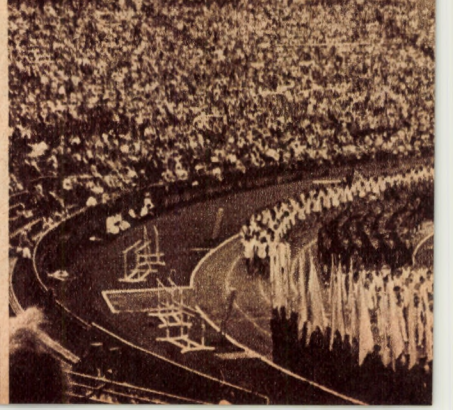
(Foto: Wikman István, Almási László, MTI — Mikó László, Szeles Pál dr.)

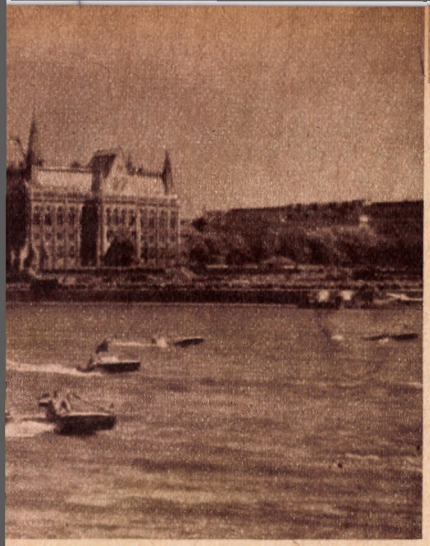
MÁR NEM A FRISS ÉLMÉNY lenyűgöző hatása alatt, de még nem is a jövőt szolgáló részletes elemzés igényével — máris megállapítható: az országos sportnapok jólsikerült ötvözetét teremtették meg az élsportnak, a tömegek sportjának, s az ünnepi sportbemutatóknak. Hiszen volt már nálunk sportünnepély nem is egyszer, s folyamatosan zajlanak az élsport eseményei és a tömegsport-rendezvények, de ennyire szervesen egymáshoz kapcsolódóan tulajdonképpen csak most jelentkezhettek. A falvakban rendezett alvég-felvég összecsapásoktól a fővárosi nemzetközi versenyekig. s a körzeti sportbemutatóktól a Népstadion-beli központi sportünnepélyig — egyenes az út. Sőt, járható is. Aki ma az egyiken, négy év, vagy kétszer négy év múlva a másikon versenyezhet, vagy szerepelhet. Éppen ezt demonstrálta meggyőzően, hogy azonos időben az ország minden részében, a spartakiádnál, a bajnokságoknál és a kupáknál egy hosszabb előkészítő szakasz befejező részeként — élversenyzők és a sport egyszerű szerelmesei azonos keretben, egyazon küzdőtéren szerepelhettek. Nem beszélve arról a propaganda-hatásról, amelyet e pompás sport-ötvözet a lelátóknak a sport iránt egyelőre még csak szurkolói minőségben érdeklődő nézőire gyakorolt.



VALÓBAN AZ ERŐ, A SZÉPSÉ
Talán ez a megállapítás fejezi ki a rendezők, az oktatók és valamennyi cséretét. Hiszen ebben az is benne keret megválasztása is helyesnek bizo példás szorgalommal és fáradhatatlan a valóraváltók — sportoló fiatalok, alakulatok katonái, a középiskolás ku résztvevői, az ifjú sportiskolások és fegyelmezetten, s ami a legfontosabb tervek sikeres életrekeltéséért. Ez a ban is ritkaság. Hiszen nemcsak a N ponti ünnepségen, hanem az ország ségeken és sporteseményeken is, mind gos sportnapok rendezvényeit. Való i tak az „Erő, Szépség, Öröm" rangot

AZ ORSZÁGOS SPORTNAPOK
azt a célt amelyet a Magyar Testnev ilyen rövid előkészülettel is sikerült képpen dokumentálta, hogy hazánk kultúra szerves része. A sportünnep ifjúság szocialista erkölcsi arculatát lista haza építésére és megvédésére dem, hogy mindezt nem „ráolvasáss felolvasásával értük el, hanem magu és hangulata, a nyújtott teljesítmény erről mindennél meggyőzőbben. Így lehetett megítélni, az ifjak, vagy a az erényekben, hiszen e napok min Népstadionban is, ahol a hajladozó harcgyakorlata, a kis úttörők és fo mind-mind erről tanúskodott. Az or tak a sportoló ifjúság seregszemléjé megek színvonala.

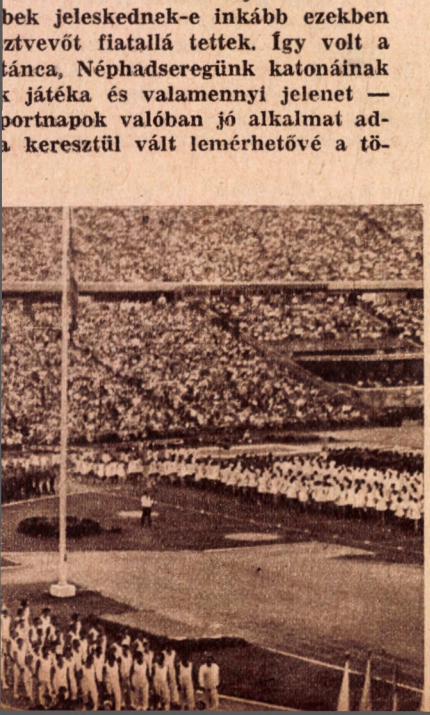






AZ ÖRÖM nagyszerű ünnepe volt! lóbban a tervezők, a szervezők, a ő sportoló és ifjú megérdemelt di- ik, hogy már a cél kitűzése és a ogy ezt példátlanul rövid idő alatt val sikerült valóraváltatni; s hogy yzőink, a honvédség és a belügyi bajnokságok, s a falusi spartakiád lelkes sportolói — valamennyien nényesen dolgoztak a megálmodott még a sok sikerhez szokott sport- n zsúfolt lelátói előtt lezajlott köz- an és falvaiban megtartott ünnep- agy közönségsiker kísérte az ország- zességükben is méltónak bizonyul- címére.

nyegében sikerrel váltottuk valóra Sport Tanács tűzött ki. Már most, rogram lebonyolítása, amely méltó- estnevelés és a sport a szocialista eretében bemutathattuk a magyar gyát, erejét, ügyességét, a szocia- aadását, rátermettségét. Külön ér- önböző szövegek kifestésével, vagy emények — a résztvevők létszáma bemutatott jelenetek — beszéltek a falvakban. Ezidőtájt nehezen is bek jeleskednek-e inkább ezekben ztvevőt fiatallá tettek. Így volt a tánca, Néphadseregünk katonáinak játéka és valamennyi jelenet — portnapok valóban jó alkalmat ad- a keresztül vált lemérhetővé a tö-



CSAK ÓRIÁSI ERŐFESZÍTÉS és igazán áldozatos munka biztosíthatta az országos sportnapok sikerét. Hiszen az alapító rendelkezés szerint négy évenként — tehát négy évi előkészülettel — kell megrendezni, most pedig csupán néhány hónapjuk volt. Nem csodálható tehát, ha itt-ott akadtak zökkenők, s a Népstadion-beli központi ünnepély egyik-másik gyakorlata talán lehetett volna csiszoltabb is. Mindezek a nagy siker közepette szinte fel sem tűntek .Annál feltűnőbb volt azonban, hogy sokkal kevésbé sikerültek azok a törekvések, amelyek megfelelő színvonalú nemzetközi vetélkedések létrehozására irányultak. S ez mindenképpen a rövid előkészületi idő terhére írható. Nagyon nehéz volt a túlságosan rövid idő alatt megfelelő képességű ellenfeleket lekötni. Egyes sportágakban pedig még a lekötött versenyzők is lemondták később a részvételt. A labdarúgásban azonban ezt nem állíthatjuk, hiszen legjobb klubcsapataink nem a legragyogóbban szerepeltek vendégeinkkel szemben. Ami viszont a közönségsiker biztosítását illeti, ahhoz nagymértékben hozzájárulna, ha a jövőben nem egyes mérkőzéseket, hanem tornát rendeznénk, s ha nem csupán elkülönítetten, hanem együttesen is rendeznénk labdarúgómérkőzést és atlétikai versenyt, esetleg a döntőt, illetve a legérdekesebb egy-két számot, a sportünnepély keretében is.

***

NÉGY ÉV ÁLL RENDELKEZÉSRE a legközelebbi országos sportnapokig. Hasnosítanunk kell az időt — s az idei tapasztalatokat is. Érdemes lenne megnézni: miképpen lehetne még több sportágban olyan előkészítő időszakot biztosítani, mint amilyent a falusi spartakiád, vagy a középiskolás kupa adott egyik-másik sportágban. Az országos jelleg, a vidéki és különösen a falusi rendezvények sikere érdekében meg kellene fontolni, hogy az összevont tíz nap helyett nem lenne-e célszerűbb szombat-vasárnapokon — esetleg egy hónapos keretben — lebonyolítani a magyar sportéletnek ezt a minden bizonnyal egyik legjelentősebb eseményévé kinövő verseny- és ünnepség-sorozatát. S ha valóban azt akarjuk, hogy a sportnapok versenyei nagyszerű alkalmat jelentsenek élsportolóink olimpiai előkészületeihez, s az elért eredményeken keresztül egyes sportágaink fejlettségét is le tudjuk mérni, akkor ezeket a versenyeket egyrészt megfelelő összhangba kell hozni az olimpiai előkészületekkel, másrészt olyan ellenfeleket kell lekötni, akiknek teljesítménye nagyobb erőkifejtésre sarkallja a mieinket is.

Összefoglalva: — jelentős sikerrel rendeztük meg már elsőízben is az országos sportnapokat. Érdemes hasznosítanunk a most szerzett sok tapasztalatot, hogy négy év múlva, hosszabb előkészülettel, még nagyszerűbb ünnepeivé válhassanak egész sportéletünknek.

Kéri János



A Fradi támad, a Szeged védekezik. A mérkőzést 3:1-re nyerték a zöld-fehérek

FÉLEZER GÓL MESÉL...

A labdarúgás híveinek egyik kedvelt vita-témája a *góllövő-lista*. Talán kevesen gondolnak arra, hogy ezek a számok, kimutatások *szakmailag is* mennyire tanulságosak.

Megkíséreljük megszólaltatni az elmúlt NB I-es bajnokság mintegy félezer *(pontosan 504)* gólját: nyilatkozzanak élvonalbeli csapataink játékáról. Tanúskodjanak, hogy a támadójáték milyen eszközei keltették őket életre és a védőjáték hibái mennyiben felelősek megszületésükért.

Ebből a célból a bajnokság 504 gólját bizonyos szempontok szerint csoportosítottuk és — csapatonkénti bontásban — táblázatba foglaltuk őket. *Az első táblázat* az adott gólok segítségével *a támadójáték* tanuságot tevő számait tartalmazza, a *másodikban* a kapott gólok a *védőjáték* minőségéről szólnak. A táblázatban feldolgozott adatokat közel félszáz mérkőzésről saját feljegyzéseink, a többi találkozóról pedig a Népsport tudósításai szolgáltatták.

Így támadtak...

Az adott gólok táblázata

Hely.	Csapat	tám.	egy.	kav.	sza.	szö.	bün.	öng.	Ö.	fej.	táv.
1.	FTC	22	8	3	10	1	2	3	49	5	12
2.	MTK	19	10	6	3	1	1	1	41	4	4
3.	U. Dózsa	22	8	5	5	6	4	—	50	2	8
4.	Dorog	18	6	4	5	3	1	1	37	5	7
5.	Bp. Honvéd	22	13	6	6	—	4	2	55	—	5
4.	Győr	12	4	2	12	6	5	2	42	6	10
7.	Pécs	13	7	5	2	3	—	4	34	5	5
8.	Tatabánya	14	2	7	1	3	3	—	30	4	5
9.	Vasas	18	5	6	6	—	3	—	57	4	9
10.	Komló	13	1	6	1	3	4	3	30	4	4
11.	SZEAC	10	2	2	—	3	—	1	18	3	2
12.	DVSC	18	4	2	4	1	1	1	31	4	3
15.	SBTC	15	4	5	1	3	1	—	29	2	4
14.	Sz, Haladás	10	3	2	3	1	5	—	23	—	4
	Összesen	226	76	62	59	32	32	17	604	44	81
	Százalék	45	15	13	12	6	6	3	100	9	18

Az alkalmazott **rövidítések** a gólok eredetére utalnak. Ime: **hely.** = helyezés; **tám.** = folyamatos támadás (kollektív akció); **egy.** = egyéni játék; **kav.** = kavarodás, lepattant labda, rossz hazaadás; **sza.** = szabadrúgás; **szö.** = szögletrúgás; **bün.** = büntetőrúgás; **öng.** = öngól; **Ö.** = összesen; **fej.** = fejes gól; **táv.** = 16-oson kívülről elért gól.

A táblázat tanúsága szerint az összes góloknak pontosan 60 (45—15) százaléka született folyamatos (kollektív) és egyéni támadások eredményeként. A kavarodásból stb. esett gólok többsége védelmi hiba következménye. A szabad- és szögletrúgásból elért gólokról megjegyezzük, hogy nemcsak a közvetlenül (egy, illetve két érintéssel) gólt eredményezettek, hanem a közvetve (több érintéssel) elértek is szerepelnek a táblázat számaiban. Meglehetősen kevés a fejes gól, és a 16 m-nél nagyobb távolságról lőtt gólok száma se méri el az egyötödöt (20%-ot).

A folyamatos (kollektív) támadásokból elért gólok tekintetében a csapatok többsége az átlagos 45% körüli teljesítményt nyújtott. A kombinatív játék közvetlen eredményessége tekintetében tehát egyik együttes sem tudott érdemlegesen a többi fölé emelkedni. Ennek főoka a belsőjáték gyakran tapasztalt erőltetése. Az eredményes támadójáték egyik sokat hangoztatott alapfeltétele *a szélső aktív bekapcsolása*, rendszeres foglalkoztatása. Etekintetben még legjobb csapataink sem igen tüntetik ki magukat. Az FTC és MTK pl. a tapasztaltaknál jóval nagyobb mértékben — és minden bizonnyal eredményesebben — használhatná ki *Fenyvesi dr.* és *Sándor* játékának lehetőségeit. A szárnyjáték tekintetében figyelemreméltó a Komló példája, amely góljainak egyharmadát szárnytámadások végén érte el. (A többi csapatnál ez az arány egynegyed és egyötöd között mozog.) Ez a játékfelfogás jelentősen hozzájárult a bányászcsapat NB I-es helyének megszilárdításához.

A labdarúgásban a gólszerzés dicsősége szinte kizárólag a gólt elért játékost „övezi". Csak feljegyzések és a mérkőzést megörökítő laptudósítások őrzik azok nevét, akik a gólokat előkészítették. Ezúttal megemlítjük azokat a játékosokat, akik a legtöbbször juttatták társaikhoz *gólt eredményező átadásukat*. *Kuharszki* 9, *Laczkó* (MTK) és *Puskás* 7—7, *Görócs* és *Taliga* 6—6, *Orosz* (FTC), *Karába, Tichy* és *Bundzsák* 5—5, *Albert, Novák* (!), *Kisuczky, Tussinger, Mervai, Györkő, Machos, Göncz, Gilicz, Molnár* (DVSC), *Taliga* és *Iszak* 4—4 alkalommal hozta úgy helyzetbe valamelyik társát, hogy az gólt ért el.

Egyéni játékkal a Bp. Honvéd és az MTK érte el a legtöbb gólt. Az FTC, az Ú. Dózsa, a Pécs és a Dorog is sikerrel alkalmazta ezt a támadási megoldást. Az egyéni támadókedv legkevésbé a komlói, a tatabányai, a szegedi és a szombathelyi játékosokban buzgott. Aligha meglepő, hogy egyéni játékkal a legtöbb gólt *Tichy* érte el: hatot. *Bödör, Bene* és *Dunai II* 4—4 támadását koronázta siker. *Albert* gyengébb évére vall, hogy az FTC-ben nem ő, hanem az ifjú *Varga Zoltán* volt etekintetben a legeredményesebb 3 góllal.

A táblázat tanúsága szerint a Győr és az FTC hajtotta végre legeredményesebben a *szabadrúgásokat*.

Aligha véletlen viszont, hogy a SZEAC egyetlen gólt sem ért el szabadrúgásból, a Tatabánya, a Komló és az SBTC pedig csak egyet-egyet. A szabadrúgások kihasználási foka tehát általában még növelhető. Egyénileg *Palotai* 6, *Novák* 4, *Monostori* és *Machos* 3—3 szabadrúgást juttatott közvetlenül rendeltetési helyére. *Solymosi* és *Tichy* ebben az évben csak 1—1 szabadrúgást értékesített, viszont több szabadrúgásuk közvetve eredményezett gólt.

A szögletrúgások kihasználása támadójátékunk egyik gyengéje. A több, mint másfélezer szögletből 32 gól született. Csak kb. minden ötvenötödik szögletet értékesítettek. (Régen elavult már a „három korner egy tizenegyes" elv . . .) E tekintetben az Ú. Dózsa volt a legeredményesebb, noha csatárai a fejeléssel közismerten hadilábon állnak. Feltűnő, hogy a Bp. Honvéd és Vasas egyetlen gólt sem, az FTC és az MTK — többek között — mindössze 1—1 gólt szerzett szögletrúgásból! Íme, egy másik támadási elem, amelynek tudatos gyakorlásával és alkalmazásával növelni lehetne az eredményességet!

Büntetőből a Győr és a Sz. Haladás *Povázsai*, illetve *Ekler* révén 5—5 gólt ért el.

Igen alacsony (9%) a *fejes gólok* száma. E tekintetben — már ami támadóinkat illeti — elmaradtunk a nemzetközi színvonaltól. Ezen a téren is javítani kellene. A Győr, az FTC és a Dorog áll az élen, bár ezek sem tűntették ki magukat. A Bp. Honvéd és az Sz. Haladás nem ért el fejesből gólt, gyenge az Ú. Dózsa, az MTK és az SBTC teljesítménye is. Egyénileg *Kertes* és *Kertész* volt ebben az évben a „fejes gólkirály", — mindössze 3—3 góllal. Olyan kitűnő játékosok, mint *Orosz* (FTC), *Sándor*, *Solymosi*, *Monostori*, *Tichy*, *Palotai*, *Puskás* és *Szojka* csak 1 gólt, vagy egyet sem szereztek fejessel.

Távolról, azaz a 16-oson kívülről az FTC és a Győr érte el a legtöbb gólt. Ez összefügg azzal, hogy a szabadrúgásokat e két csapat (Palotai, Novák) hajtotta végre a legsikeresebben. Nem kielégítő az utolsó öt helyezett, valamint az MTK távoli lőteljesítménye. Ezen a téren is akad bőven javítani való.

A korszerű labdarúgásban fontos játékelem a védekezésből indított gyors, lerohanásszerű *ellentámadás*. Erre irányuló törekvést több csapat mutatott a bajnokság során. Ezt a játékmódot az MTK alkalmazta a legsikeresebben, különösen a tavaszi idény végén, valamint a KK-küzdelmekben. Minthogy azonban összesen csak 30 gólt jegyeztünk fel ebből a „fajtából", ezt bizony kevésnek tartjuk. A moszkvai Dinamó és a londoni Chelsea közelmúltbeli vendégszereplése is tanúsítja, hogy ezt a támadási formát is érdemes alaposan besúlykolni.

és így védekeztek

A kapott gólok táblázata

Hely.	Csapat	tám.	egy.	kav.	sza.	szö.	bün.	öng.	Ö.	fej.	táv.
1.	FTC	14	4	2	3	2	2	1	28	—	5
2.	MTK	13	4	5	4	5	1	—	32	6	9
3.	U. Dózsa	13	6	5	1	2	2	2	31	3	2
4.	Dorog	5	8	4	5	2	3	—	27	4	5
5.	Bp. Honvéd	19	1	8	2	3	5	—	38	5	3
6.	Győr	17	9	3	2	1	2	3	37	4	2
7.	Pécs	13	2	5	7	—	3	1	31	5	7
8.	Tatabánya	19	3	2	2	2	—	2	30	2	4
9.	Vasas	14	6	4	1	3	2	1	31	2	4
10.	Komló	23	5	4	4	3	2	—	41	1	5
11.	SZEAC	16	8	6	5	3	2	1	41	2	8
12.	DVSC	23	8	8	3	3	4	1	50	3	9
13.	SBTC	13	7	2	10	2	1	3	38	2	8
14.	Sz. Haladás	24	5	4	10	1	3	2	49	5	10
	Összesen	236	76	62	59	32	32	17	504	44	81

Folyamatos támadásokkal leggyakrabban az Sz. Haladás, a Komló és a DVSC védelmét lehetett megadásra kényszeríteni. Feltűnően jó a Dorog teljesítménye, amely legeredményesebben szervezte meg és hajtotta végre az ellenfél támadásainak megszűrését.

Az *egyéni kezdeményezésekkel* szemben viszont jóval kevesebb sikerrel védekeztek a dorogiak. Ilyen támadásokból a győriek, a szegediek és a debreceniek mellett ők kapták a legtöbb gólt. Ez arra figyelmeztet, hogy nem elegendő a védelmet az ellenfél csapatjátékának zavarására beállítani, hanem fel kell készülni az egyéni próbálkozások végrehajtásának megakadályozására is. A dorogi példa fordítottját mutatja a Bp. Honvéd. A kispestiek védőit meglehetősen hamar zavarba hozták az ismétlődő akciók, viszont az egyéni próbálkozás az egész bajnokság során mindössze egyszer sikerült ellenük. Igaz, az egyéni próbálkozásokat sokszor csak büntető árán tudták megakadályozni, ami végülis gólokat eredményezett az ellenfél javára.

A kapu előtti kavarodások tisztázása, a lepattant labdák eltávolítása nem tartozott a Bp. Honvéd védőjátékának erősségei közé. A DVSC-vel egyetemben ők kapták a legtöbb gólt ilyen körülmények között. Ezen a téren az FTC, a Tatabánya és a SBTC (!) védelme tüntette ki magát.

A szabadrúgásokkal szemben viszont legtöbbször a SBTC és a Sz. Haladás védelme bizonyult tehetetlennek. Feltűnik a pécsiek hét kapott gólja is. Az Ú. Dózsa és a Vasas — nyilván nem véletlenül — mindössze 1—1 gólt kapott szabadrúgásból. A SBTC esete egyébként nemcsak érdekes, hanem tanulságos is. Szabadrúgásból ugyanis mindössze 1 gólt értek el a bányászok, viszont tizet kaptak. Alighanem ennek is része van abban, hogy a salgótarjániak elbúcsúztak az NB I-től. Nemcsak a kosárlabdázásban lehet döntő a büntetők eredményes kihasználása, hanem a labdarúgásban is!

Szögletrúgásból az MTK védelme kapta a legtöbb gólt, — ötöt. A kitűnően fejelő pécsi védelem ellenben egyet sem. A győri és a szombathelyi csapat ellen csak egy-egy szögletet érvényesíthettek az ellenfelek.

A Bp. Honvéd ellen öt gólt értek el tizenegyesből. A Tatabánya ellen viszont az egész bajnoki évben nem kellett büntetőt ítélni!

Az ellenfelek fejeléssel a legtöbb gólt (hatot) az MTK hálójában helyezték el. (Ez összefügg az MTK védelmének a szögletrúgásokkal szemben elárult „érzékenységével".) Az FTC védőit viszont a levegőben nem tudták „megadásra" kényszeríteni.

Távoli lövés nyomán leggyakrabban a szombathelyi kapuba vágódott a labda. Szembeötlő, hogy a DVSC mellett az MTK is kilenc gólt kapott messziről. Az Ú. Dózsa és a Győr védelmét volt a legnehezebb átlőni.

Feljegyeztük a nagy védelmi hibából esett gólokat is. Ezek száma 115 (23%). Ez az összes gólok számához viszonyítva elég magas. Mégsem lehet egyértelműen pálcát törni a védők fölött, hiszen a csatárok ennél jóval több nagy helyzetet hagytak ki, azaz többet hibáztak. A 115 gól annyit jelent, hogy átlagosan tíz mérkőzésenként hat „potyagól" született. Feltűnő, hogy néhány élvonalbeli kapus szokatlanul erős formaingadozást mutatott a bajnokság folyamán. A volt válogatott *Danka*, az olimpiai válogatottjelölt *Szarka*, a gyakran kitűnően védő *Jakab* többször is a „kapussors" áldozatául esett. *Ilku* és *Szentmihályi* is bizonytalankodott néhányszor.

Végül egy örvendetes adat: feljegyzéseink szerint az 504 gólból mindössze tizet előzött meg feltűnő *játékvezetői tévedés*. Kb. minden ötvenedik gól jogossága vitatható tehát, ami — nem rossz arány. Még örvendetesebb lesz, ha ez az arány tovább javul.

Íme, a bajnokság góljai — még vázlatos elemzés mellett is — számos érdekességről, szakmai tanulságról vallanak. Nem mondanak vadonatújat, ám határozottan megjelölik a hiányosságokat és ismételten felhívják a figyelmet azok kijavításának szükségességére. Segítik a szakembereket csapatuk és egyben az ellenfelek játékának elemzésében is.

Antal Zoltán

ÖTLETJÁTÉK vagy FIGURÁLIS JÁTÉK?

A Tatán megtartott legutóbbi kézilabda edzői továbbképzés részvevői állást foglaltak a túlzott figurális játékkal szemben az egyéni képességeken alapuló ötletjáték mellett. Az ötletjáték egy részét az egyéni játék — egyéni támadás — tölti ki.

Az alábbiakban az egyéni támadójátékot vizsgáljuk, amelyben a labda birtokába jutott játékos önmagát igyekszik gólhelyzetbe hozni. Eszközei: a nagyerejű és változatos lövőtechnika; a kitünő cselezés; a robbanékony betörés.

1. Kézilabdasportunk nagy hiányossága, hogy *kevés az átlagonfelüli lövőjátékosunk, 12—14 m-ről is gólveszélyes játékosunk pedig talán nincs is.* A gondosabb kiválasztás és a különféle erőgyakorlatok alkalmazásának elhanyagolásán kívül szerepet kapott ebben az is, hogy *játékosaink túlzottan törekedtek a figurális játékra.* Ezekben a taktikai elgondolásokban ugyanis az átlövőknek többnyire csak súlypontképző vagy figyelemelterelő szerepük volt és ha el-ellőtek egy labdát, dorgálásban részesültek. Kevés volt az olyan figura, amelyben az átlövőknek végrehajtó, befejező feladatuk lett volna. Ez a játékfelfogás azt eredményezte, hogy lövőjátékosaink elbátortalanodtak, bizonytalanná váltak és az ötletjátékban is a jó helyzetnél még jobbat kerestek. Fontos szakmai feladat tehát egyrészt a *figurális megoldások csökkentése*, másrészt játékosaink olyan irányú nevelése, hogy *ha rést látnak az ellenfél védelmi falában, habozás nélkül, bátran próbálkoznak meg a kapuralövéssel.* Az ehhez szükséges önbizalmat és biztonságot természetesen csak a minél több és változatos körülmények között végzett gyakorlás hozhatja meg.

A távoli — 12—14 m-ről történő — *kapuralövéseknél megengedhetjük a szélesebb mozgást,* a nagyobb „nekikészülést" is, hiszen a védelemtől viszonylag távol lő a játékos. Ezenkívül így nagyobb erőt is lehet adni a dobásba. A dobóállás felvételét legtöbbször utánlépésből hajtják végre, a támadó mozgása sok tekintetben a gerelyvetőéhez hasonlítható. A felugrásból végzett távoli dobásoknál igen gyakran a lépésszabály teljes kihasználásával történik a kapuralövés, bár a tapasztalat szerint többnyire elegendő, ha a lendületben lévő játékos két lépésből lövi a labdát.

A 2—3 lépésből felugró játékosokkal szemben gyakran azt a fogást alkalmazza a védelem, hogy *mindaddig nem támadják meg, amíg a felugrási pontra nem érkezik a támadó.* A védőnek tehát elegendő ideje marad, hogy a felugrás helyére érkezzék és megakadályozza a kapuralövést. A távoli dobásoknál döntő követelmény, hogy a lövés nagyerejű és jól helyezett legyen.

A szaggatott vonal közelében — a lövés erőssége és pontossága mellett — *fontos követelmény a gyors és rövid mozdulattal történő végrehajtás.* A felugrásos dobást pl. célszerű egy lépésből felugorva végezni. A játékos jobb lábra veszi át és bal lábról felugorva végzi el a kapuralövést. Még eredményesebb lehet, ha játékosaink arról a lábukról elrugaszkodva lőnek kapura, amelyikre — a labda átvétele után — a talajra érkeznek. Jobbkezes játékos tehát bal lábra veszi át és bal lábról felugorva lövi kapura a labdát. Ugyanezt úgy is gyakorolhatjuk, hogy jobb vagy bal lábról való elugrás és a levegőben történő labdaátvétel után a támadó páros lábra érkezik le és a kapuralövés is páros lábú elrugaszkodással történik. *Játékosaink ezeket a dobásokat általában csak kényszermegoldásként alkalmazzák, holott tudatos felhasználásukkal sokszor meglephetik a védőt.* A védő ugyanis legalább egy előkészítő lépésre számít.

A kapu közelében jelentős szerepet kap a lövésszínesség is. Ha ugyanis játékosaink csak egy-két átlövési módot tudnak, azt a védők hamar kitapasztalják és hárítani tudják. A nagy lövőerő mellett tehát szükséges, hogy a támadók többféle kapuralövési módot ismerjenek és azt gólveszélyesen fel is tudják használni. Lövőtechnikánk változatossága tekintetében feltétlenül elérjük a nemzetközi élvonalat.

A különféle kapuradobási módok alkalmazásánál játékosaink már sok hibát vétenek. Vagy nem célszerűen választják meg, vagy pedig nem kellő gyorsasággal hajtják végre azokat. Igen sokszor hiányzik az egészséges önbizalom és határozottság is. Gyakran előfordul pl., hogy a védelem legmagasabb játékosát felugrással próbálják átlőni. Általában *játékosaink nem keresik tudatosan a védelem sebezhető pontjait,* pl. a gyengébben sáncoló, vagy lassú védőjátékosokat.

2. Az egyéni támadás legértékesebb része talán a cselezés. A finom lábmunka az eredményesség alapvető feltétele. Ebben a vonatkozásban még legjobbjainknál is sok hiányosságot tapasztalhatunk. Sokszor gyakorlásra van még szükség ahhoz, hogy csapataink minél több „macskamozgású" játékossal rendelkezzenek. Fontos követelmény az is, hogy megfelelő gyorsasággal történjék a végrehajtás. Ez azonban ne jelentsen kapkodást. A védőnek ugyanis időt kell hagyni arra, hogy reagálni tudjon a cselre. Ügyelni kell arra is, hogy a csel hihető és az adódó helyzetekhez alkalmazkodó legyen.

Általában *mellőzni kell a túlságosan bonyolult, sok mozdulatból álló cseleket.* Ezzel ugyanis a védőnek időt adhatunk arra, hogy testközelbe kerüljön. Ilyenkor aztán legtöbbször szabálytalankodással, lökéssel, fogással megakadályozhatja az akció kibontakozását.

Óvakodni kell a cselek mechanikus alkalmazásától is. A támadó ne csak a cselezés megkezdése előtt, hanem *közben is* figyelje ellenfelét és annak reagálásától tegye függővé további cselekményét.

A védelem közelében a támadójátékos legtöbbször kénytelen kapuralövését csellel levezetni. Játékosaink eredményességét segíthetjük azzal, ha az egyees lövésmódokhoz olyan cseleket tanítunk — nevezhetjük talán elterelő cseleknek —, amelyek a tulajdonképpeni átlövést zavartalanabbá tehetik. Ilyen kapuralövési „cselpárok" lehetnek pl. a következők: felsődobás cselezése után (a védő baloldalára) felső hajlás; felső dobás — alsó átlövés vagy alsó elhajlás; kis felső elhajlás — alsó dobás, vagy alsó elhajlás; alsó dobás vagy alsó elhajlás — felső elhajlás; felugró cselt követő alsó, vagy felső elhajlás. (A támadó jobbkezes.)

Általában *az elterelő cselek olyanok legyenek, hogy az eredeti kapuralövési móddal ellentétes oldalra mozdítsák el a védőt,* illetve a sánc minél távolabbra kerüljön az átlövési ponttól. Az ilyen cselpárok, kapcsolások — előnyeik mellett — hátrányt is jelenthetnek, ha játékosaink mechanikusan alkalmazzák. A védők hamar kiismerik az ilyen szabványos megoldásokat és sáncolni tudják a lövést.

Aktív védővel történő gyakorlásnál ezért célszerű időként olyan utasítást adni a védőknek, hogy ne reagáljanak az első cselre, hanem a tulajdonképpeni átlövés várható helyét zárják le. A támadónak az így kínálkozó lehetőséget kell észrevennie. Az ilyen megtévesztésekből akár párosversenyt is rendezhetünk a védő és a támadó között, s ezzel szórakoztatóbbá tehetjük a gyakorlást. Játékosainkat az ilyen gyakorlatokkal arra is nevelhetjük, hogy *elhatározott szándékukon „menetközben", a védő reagálásához alkalmazkodva változtatni is tudjanak.*

Az egyéni támadó kapuralövését indulócsellel is bevezetheti. Az ilyen cselre ugyanis a védő legtöbbször visszalép és eltávolodását kihasználhatja a támadójátékos. Megtévesztésül passzolócselt is alkalmazhatnak játékosaink. Ilyenkor lényeges, hogy a játékos arra nézzen, amerre az átadást mutatja. Pl. passzolócsel jobbra, majd felső elhajlás. Igen hatásos lehet az is, ha a támadó a legveszélyesebb átlövési módját használja fel elterelő cselként. Ezt a védő fenntartás nélkül „elhiszi" és így a támadó jó gólszerzési lehetőséget teremthet magának.

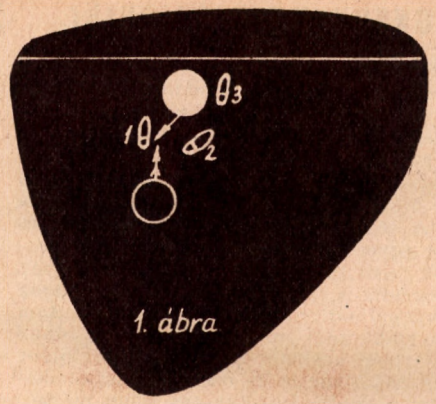
A támadók ezenkívül sok más, egészen egyénreszabott, cseles kapuralöveséket is alkalmazhatnak. Ilyen cseles kapuralövési módokat különösen olyan játékosokkal gyakoroltassuk, akiknek az átlagosnál fejlettebb a helyzetfelismerési készsége. Általában *támogassuk az ügyes próbálkozásokat!*

A most ismetetett átlövési cselekkel kapcsolatban azonban hívjuk fel játékosaink figyelmét arra, hogy a kínálkozó jó helyzetnél ne keressenek jobbat. Ha lehetőség van rá, első szándékból bátran és határozottan lőjjenek kapura. Ne lövésszínességük fitogtatására ,hanem a minél gólerősebb játékra törekedjenek. Nem szégyen az, ha egy játékos 10—14 m-ről minden csel mellőzésével lövi a gólokat.

3. Az egyéni támadás harmadik fegyvere *a betörés.* Ennek fontos segítője *a kitűnő lábmunkára támaszkodó robbanékony, mindkét oldalra történő hihető cselezés.* A betörés sikerét elősegítheti még, ha a játékos azzal a karjával fejezi be a kapuralövést, amellyel zavartalanabbul lőhet kapura. Általában a védő baloldalán végrehajtott elfutásoknál a jobb, ellenkező oldalon a bal kézzel.

Az élvonalbeli külföldi csapatok játékosai *az ellenfél jobb oldala melletti betöréseket is jobbkézzel fejezik be.* Ilyen esetekben a védőtől elhajolva lőnek kapura.

Az eredményes betöréshez célszerűen megválasztott, az adott helyzethez alkalmazkodó cselre van szükség. A labdát kapott támadó indító-, passzoló, vagy lövőcsellel vezetheti be akcióját. A csel megválasztásánál az ellenfél gyengéinek okos kihasználása is fontos szempont. Robbanékony, jó lábmunkájú játékos pl. a zóna lassú játékosainál próbáljon eredményes lenni.

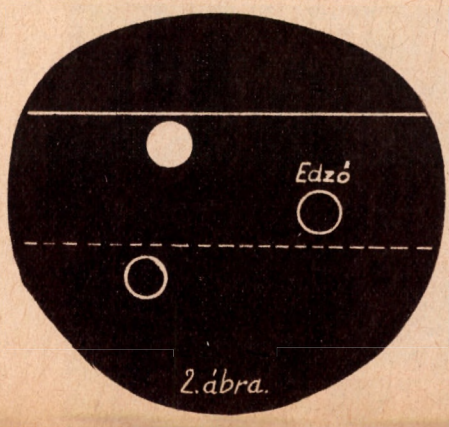


A vonalon álló védőt lövőcsellel mozdíthatjuk előre a kívánt mértékben. A gyakorlat azt mutatja, hogy a *lövőcsellel bevezetett betörések a legeredményesebbek.* Különösen akkor, *ha a támadó a legveszélyesebb dobásmódját használja fel.* A védőnek ugyanis gyors előremozgással szorosan testközelbe lépve a dobó kart kell megtámadnia. Az előremozgásból viszont meglehetősen nehéz feladat a kapuratörő játékos útját elzárni. Különösen akkor nehéz, ha a végrehajtás jó iramban történik.

A lövőcselet követő betörések oktatásánál *különbséget kell tenni a gyengébb és az erősebb kézre történő elfutások között.* Ha ugyanis a védő baloldalán kíséreljük meg a betörést (jobbkezes játékosoknál ez a gyakoribb), akkor célszerű kis felső elhajlást cselezni, hogy a védő kénytelen legyen kissé jobbra elmozdulni. Az ellenkező oldalon történő betöréseket a védő baloldala mellé cselezett felsődobással, vagy — még eredményesebben — alsódobás mutatásával készítjük elő.

A betörésre sor kerülhet a labda leütésével is. Még eredményesebb lehet az akció, ha *leütés nélkül, a lépésszabály ügyes kihasználásával próbálunk gólhelyzetbe kerülni.* A védő baloldala mellett ezt a következőképpen lehet végrehajtani: a támadó bal lábbal kissé balra történő előrelépés közben felső elhajlást cselez, majd jobb lábbal jobbra oldalt lép és bal lábról beugorva fejezi be az akciót. *(1. ábra.)*

Igen hatásosak lehetnek *a felugrásos dobás mutatását* (felugró csel) *követő betörések.* A védők ugyanis — különösen felugrásból veszélyesen lövő játékosok ellenében — szintén felugrással, vagy legalábbis teljes kinyúlással próbálnak hárítani. Így azután a védők igen nehéz helyzetben vannak a felugrást követő betörésnél.



Ezeknél a cseleknél fokozottan ügyelni kell a lépésszabály betartására. A támadó a cselezésre *lehetőleg csak egy lépést használjon fel,* mert így a szobályos végrehajtás lehetőségei sokkal jobbak.

A lövőcselt követő betörések a támadó játékos igen értékes fegyverei. Éppen ezért ennek gyakoroltatására fokozott gondot kell fordítani. A következő egyszerű gyakorlat jól szolgálhatja a céljainkat. *(2. ábra)*

Az ábrán látható felállásból először passzív, majd félig aktív védő ellen végeztetjük mindkét oldalon a betörést. A félig aktív ellenfél elleni gyakorlásnál a lövőcselt követő minél gyorsabb elfutást követeljük meg. Arra is ügyeljünk, hogy a lövőcsel hihető legyen és a védőt a betöréssel ellentétes oldalra mozdítsa el.

Aktív védő ellen kibővítjük a 2. ábrán bemutatott gyakorlatot azzal, hogy a támadó kapura is lőhet. Ez minden esetben attól függ, hogy ellenfele hogyan reagál a lövőcselre. A sikeres átlövésekből, ill. betörésekből páros pontversenyt is rendezhetünk.

A betöréseknél sajnálatosan gyakori jelenség, hogy a támadók az ellenfél szabálytalankodásakor megállnak, sípszóra várnak. Fontos edzői feladat, hogy ezzel a káros beidegződéssel szemben *a betörések energikus, ha kell, erőszakos végrehajtására neveljük játékosainkat.* Teljes mértékben használják ki testi erejüket, mert ilyen esetben gyakori, hogy egyszerű szabaddobás helyett 7 m-es büntetődobást tudnak kiharcolni, vagy közvetlenül gólt is érhetnek el. Ennek elősegítésére helyes, ha edzéseinken is időnként kisebb-nagyobb szabálytalanságokat vétenek védőjátékosaink a betörő játékosokkal szemben.

A jó technikai felkészültségen alapuló, szellemes és változatos megoldásokat alkalmazó egyéni támadójáték a csapat számára is hasznos, a csapat eredményességét is növelheti. Ügyelni kell azonban arra, hogy *az egyéni akció ne menjen a csapatmunka rovására.* Sem az önzés, sem a túlzottan passzív egyéni játék nem alkalmas a gólerős csapatmunka kialakítására. A játékosnak az ismertetett eszközök közül pillanatok alatt kell kiválasztania a legcélravezetőbbet. Ha pedig a támadás sikeres végrehajtása valószínűtlennek látszik, akkor a kialakult új helyzetben úgy kell cselekednie, hogy a labda továbbításával társai számára teremtsen gólszerzési lehetőséget.

Minél több kitűnően képzett, jó helyzetfelismeréssel és kezdeményező készséggel rendelkező játékosa van a csapatnak, annál eredményesebb lesz a csapat ötletjátéka is. Eredmény ezen a téren is csak a sok és változatos körülmények között végzett edzésmunkától várható.

Kránitz István
testnevelő tanár
a Győri Vasas ETA edzője

BEMUTATJUK A VILÁG LEGNAGYOBB STADIONJÁT

Kétszázezer néző befogadására alkalmas az a beton- és acélkolosszus, amelyet Rio de Janeiróban a közelmúltban adtak át rendeltetésének. Az Estudio do Maracana, vagyis a *Maracana stadion* kör alakú, nem pedig ovális, mint a legtöbb nagy befogdóképességű stadion. Így a játéktérről a nézőtér mindegyik oldala egyforma távolságra van. Azok a szerencsétlen meccslátogatók, akik a harmadrangú hely felsőbb soraiban foglalnak helyet, még abban sem nagyon reménykedhetnek, hogy felismerik kedvencük hátán a számot, nem beszélve arcvonásaikról. A stadion tetejét lenyűgöző acél- és betonszerkezet fedi: nem támasztja alá egyetlen oszlop sem! Ez a tetőszerkezet körös-körül teljesen befedi a két felső hely valamennyi üdülőhelyét.

A stadion bármilyen gigantikus méretű is, a látogatók nagy részének elég hátránnyal kell megküzdenie. *A kényelmetlenségek mindjárt a stadion bejáratánál kezdődnek.* A külvilágot a stadionnal mindössze két híd alakú feljárat köti össze. A látogató a két feljáróból keskeny folyosók útvesztőjébe kerül. Minden folyosót egy-egy nehéz vasajtó zár le és ezen a vasajtón keresztül egyszerre csak egy néző kerülhet a stadionba. Egy-egy nagy mérkőzés előtt a keskeny folyosókban és vasajtóknál leírhatatlan jelenetek játszódnak le, *kisebb-nagyobb sérülések napirenden vannak.* Amikor végre a néző hosszú, nehéz küzdelem után — amelynek első része még a városban, a másik része a stadionban zajlik le — elfoglalja helyét a napon, vagy az árnyékban, a megpróbáltatásoknak nincs végük. Ha a stadion teljesen megtelik, mindenki kénytelen olyan szűk hellyel megelégedni, amely még *a lábaknak se elég!...*

A stadion tervezői számoltak a brazil szurkolók vérmérsékletével is. A csapatok 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, üvegeket stb. dobálnak be a feldühödött szurkolók a pályára. De ha még ez a védelem sem lenne elég Pelé, Garrincha és társai számára, a stadion túlóvatos vezetői a játéktér és a lelátók közé még egy három méter mély *kibetonozott árkot* is húzattak. A stadion tervezői még így is aggódtak, s a játéktér négy sarkán, ahol a lelátók viszonylag a legközelebb esnek a pályához, magas drótakadályok állják útját az esetleges rohamozóknak. A mérkőzés rendjére mindig nagy *rendőri készültség* vigyáz. Bátran elmondhatjuk tehát, hogy ezen a pályán bírónak, vagy játékosoknak semmi bántódásuk nem eshet.

Ha a szegény brazil futball-szurkolókat ezen a téren „tétlenségre" is kárhoztatták, még kedvükre kiélhetik magukat — a hangok birodalmában. Ha ebben a stadionban kétszázezer ember egyszerre kiált gólt és ezt a diadalordítást az egyre divatosabbá váló hanghatások kísérik: száz és száz rakéta robbanása, trombiták harsogása, dobok pergése, kereplők és szirénák dobhártyákat remegtető hangzavara, a hanghullámok orkánja száguld végig a városon. Ilyen *„hangkulisszát"* a világ egyetlen hangjátékrendezője sem tud elővarázsolni.

És a közlekedés!

Egy európai fővárosban országok közötti válogatott futball-mérkőzése előtt és után a közlekedési helyzet falusi idill ahhoz képest, ami Rio de Janeiróban egy-egy *Botafogo—Flamengo* mérkőzésen lezajlik. *Emberek és gépkocsik áradata órákon keresztül hömpölyög a hárommilliós városon át.* A gyalogosok zászlókkal, címerekkel, táblákkal, hatalmas léggömbökkel felszerelve vonulnak végig az utcákon. Mások a zene ütemére szamba tánccal közelítik meg a stadiont.

Amikor az idén a *Botafogo—SC* Santos kupadöntőt játszották, a *Maracana stadion* úgy megtelt, hogy egy gombostűt sem lehetett volna eljteni. A mérkőzés bevétele elérte a 34 millió cruzeirot. Ez körülbelül *ugyanennyi millió forintnak* felel meg.

Érdekes, hogy Brazíliában sohasem rendeznek egymás után két mérkőzést, mint például nálunk a *Népstadionban.* Ezt elsősorban azért teszik, hogy a tiszta nyereségen csak két egyesület osztozkodjék. A kupadöntőt a *Botafogó* csapata nyerte meg 3:1 arányban, de azért a Santos játékosai sem jártak rosszul...



AZ OLVASÓ

HOZZÁSZÓL, JAVASOL, KIFOGÁSOL, MEGJEGYEZ

A labdarúgó mérkőzések eredményeinek közléséről

Nem vitás, hogy egészen más értéke van az idegenben elért 4:1-es gólarányú győzelemnek, mintha a csapat hazai pályán ér el ilyen eredményt. A hazai pálya, a megszokott környezetű a szurkolók biztatása minimálisan 1—2 gólos előnyt jelent az otthonjátszó együttesnek. Ennek a törvényszerűségét, azt hiszem, nem szükséges bizonyítanunk, annyira magától értetődő. Egy jellemző adat mégis ide kívánkozik. A Totóban — ahol kiválogatottan a legbizonytalanabb kimenetelű mérkőzéseket veszik műsorra — az 1947—1962. évek között 9157 labdarúgómérkőzés került főmérkőzésként kiértékelésre, s ebből 4337 hozott 1-est, vagyis hazai győzelmet (47%), döntetlenül végződött 2144 (24%) és 2672 találkozón (29%) győztek idegenben játszó csapatok.

A közönség tájékoztatása, — tekintve, hogy a legnépszerűbb sportágról van szó — de az adatok későbbi szaktudományos, vagy sporttörténeti felhasználása szempontjából sem közömbös tehát, hogyan közli a sajtó a labdarúgó-eredményeket.

Miért teszem ezt szóvá?

Azért, mert napilapjaink sportrovatai — amelyek legszélesebb körben és később is a leghozzáférhetőbben ismertetik a labdarúgó-mérkőzések eredményeit — gyakran nem veszik figyelembe, hogy a mérkőzés melyik csapat otthonában került lejátszásra, hanem sematikusan közlik az eredményeket: a győztes csapat neve szerepel elől és a vesztes hátul.

Addig nincs baj a tájékoztatás pontosságával, amíg a mérkőzésről cikket, vagy beszámolót is írnak, s ebből kiderül, hogy melyik csapat volt a pályaválasztó, de amikor pusztán az eredmény kerül az olvasó elé, (az NB I/B. és az NB II. mérkőzéseinél ez a szokásos) az újság tájékoztatása hiányossá, sőt megtévesztővé válik. S elég egy-két fordított értékű eredmény, hogy az olvasó minden eredménnyei szemben kételkedővé váljék.

Látszólag kis dolog ez, de szerintem olyan jelentős, hogy érdemes rajta az illetékeseknek elgondolkodniok. A sportot az eredmények éltetik: legyenek tehát ezek az eredmények minden közlés alkalmával a legpontosabbak és legtöbbet mondók.

Kertész Dániel,
a Sportfogadás szerkesztője

A BRAZIL

LABDAMŰVÉSZEK TITKA

A *„La Sport Illustrato”* című olasz képes sportlap Rio de Janeiro-i tudósítója a közelmúltban megállapította, hogy egész Brazíliában még most is hihetetlen nagy az érdeklődés két sport, a labdarúgás és a kosárlabda iránt. Fekete és fehér gyerekek majdnem kivétel nélkül arról álmodoznak, hogy *Pelé lesz belőlük.* Álmodozás közben megfeledkeznek nyomorúságukról is. A labdarúgás, a sportdicsőség az a „csodaszer”, amellyel a mindennapi élet szürkeségéből kiemelkedhetnek és „meghódíthatják” a világot...

Amióta a délamerikai labdarúgást megismerte a világ sportszerető közönsége, — valóban sok brazil futball-nagyság neve lett híressé mindenütt, ahol rajonganak a futballért. A délamerikai labdarúgók az 1924-i párizsi olimpiai játékokon aratták első sikereiket. Az 1924-i párizsi és az 1928-i amszterdami olimpiai játékokon még Uruguay csapata volt a nagy sztár: egymás után kétszer megnyerte a labdarúgó olimpiai bajnokságot. A brazil labdarúgókra később figyelt fel a világ. Különösen azzal ejtették bámulatba a szakértőket, hogy mindegyik brazil játékos valóságos *művésze volt a cselezésnek.* Náluk a cselezés nemcsak eszköz volt, hanem sokszor öncélú labdarúgó-művészet.

Amikor elkezdték kutatni, hogy a cselezés miért vált annyira mindegyik brazil labdarúgó vérévé, érdekes megállapításra jutottak. *A brazil sporttelepeket — legalábbis évtizedekkel ezelőtt — rendkívül szűk területeken zsúfolták össze.* Közvetlenül egymás mellett voltak a kosárlabda pályák, uszodák és futballpályák. Egy futball-pályára rendszerint nem jutott több hely, mint 26×14 méter, sőt nem egy esetben még ennél is kisebb méretű volt a játéktér.

Mi következett ebből?

Brazíliában a *labdarúgás első szabálya ez lett: területet nyerni!* Területet nyerni azért, hogy meg lehessen közelíteni az ellenfél kapuját. Ilyen szűkre szorítva csak egyféleképpen lehetett területet nyerni és csak *egyféleképpen* lehetett áttörni az ellenfél védőgyűrűjét: *cselezéssel.* Mégpedig nem akármilyen cselekkel, hanem egyenes, célratörő, művészi cselekkel.

Így nőtt fel az a labdarúgó nemzedék, amely 10—12 éves korában elkezdte a művészi cselezést. Meglepő ötletességgel, játszi könnyedséggel, csőrrel és sarokkal egyforma ügyességgel kezelte a labdát. A brazil gyermekek a kisméretű, majdnem négyszögletes pályákon ismerkedtek meg a labdarúgással. Ez lett később a legváltozatosabb és legtöbbször használt fegyverük! A brazil labdarúgás legnagyobb erényét, a cselezést így szülte: a térhiány.

A párizsi olimpiai játékok óta közel négy évtized telt el. Brazíliában a labdarúgás népszerűsége azonban nem csökkent, hanem növekedett. A brazil labdarúgás magasrendűségét mi sem jelzi jobban, mint az 1958. és 1962. évi világbajnokság megnyerése. A közbeeső visszaesések egyáltalán nem ártottak a brazil labdarúgás népszerűségének. Brazíliában ma is mindenütt futballal és kosárlabdával találkozik a látogató. Ha valaki végigmegy a Rio de Janeiro-i strandon, a legelegánsabb szállodákkal szemben a strand hosszúságában — *amerre a szem ellát* — mindenütt kisebb-nagyobb kosárlabdapályák és futballpályák sorozatában gyönyörködhet. A pályák egész szombaton és vasárnap tele vannak öregekkel s főleg fiatalokkal, akik fáradhatatlanul kergetik a labdát.

Nemcsak Rio de Janeiroban, hanem Sao Paoloban is hasonló a helyzet. Ha Rio de Janeiroból a Sao Paolo felé vezető úton megyünk a városba, lelkesítő látvány tárul egy sportember elé: egy tucatnyi fuballpálya és legalább 30 kosárlabdapálya, egyik a másik után s mindegyik foglalt! Ezeken a pályákon a fiatalok kizárólag a *sport kedvéért* űzik a sportot. Mitsem törődnek azzal, van-e nézőközönségük vagy nincs. Így érthetjük meg, hogy ez az ország, amely életszínvonalban még meglehetősen alacsony fokon áll, sportban sok olyan országot megelőz, amely különben sokkal gazdagabb és sokkal magasabb életszínvonalat biztosít állampolgárainak... Hiszen nemcsak labdarúgásban, hanem legutóbb már a kosárlabdában is Brazília csapata nyerte el a világbajnoki címet, atlétái közül is nem egy világhírnévre tett szert...





Kisgyerek kis labdával, még kisebb gyerek még kisebb labdával igyekszik a futballpályára. Mindegyik brazil gyerek arról álmodozik, hogy egyszer belőle is lehet Pelé...

CSŐR és LASZTI,

Sem a sport óriási népszerűségét, sem az újságok felmérhetetlen nyelvi hatását nem kell külön bizonyítani, ennélfogva korántsem mindegy nyelvünk tisztasága, egészséges fejlődése szempontjából, hogy sportújságírásunk miképpen befolyásolja az olvasók tíz- és százezreinek nyelvi tudatát. Jóllehet e tárgy nagyobb lélegzetű tanulmányt érdemelne, addig is, amíg ezt valaki el nem készíti, a mai sportújságírás nyelvéről tájékoztatásul szolgálhatnak a következő megjegyzések is. — Sportsajtón, sportújságíráson sportújságjainkat, a *Népsport*ot meg a *Képes Sport*ot, továbbá a napi és hetilapok állandó sportrovatait, illetőleg alkalmi sportvonatkozású cikkeit értjük. Nem vizsgáltuk tehát sem a szakfolyóiratokat, sem a könyveket, sem a műszótárakat.

Sportsajtónk nyelvére két dolog jellemző: a különféle sportágakból átvett temérdek szakkifejezés és az újságírás stílusa.

A sportsajtóban használt műszókat figyelve, elsőnek az tűnik fel, milyen *következetesen magyar* a sportújságírás *szakkifejezésanyaga*. Ez a magyar sportsajtónak régi, jó hagyománya. Nem utolsósorban ennek köszönhető sportnyelvünk megmagyarosodása. Bár a magyar sportszók térhódítása tapasztalati tény és külön bizonyításra nem szorul, érdemes kissé közelebbről is megvizsgálnunk a magyar és az idegen sportműszók használatának mai arányát.

A *Népsport* 1963. jan. 27-i számának hat újságoldalán használt temérdek műszó között csak a következők az idegenek, vagy részben idegenek: 1. oldal: *labdarúgótorna, sportszerűtlenkedni, teniszverseny, klubtárs;* 2. oldal: *sporttanács, sportmozgalom, sportpropaganda, sportkongresszus, sportolókat, sportoltatásával, sporttevékenység, tömegsport, sportkor sportprogram, sítúra, tenisz;* 3. oldal: *turisztika, sportnapok, sportkáderek, spartakiád;* 4. oldal: *teniszeznek, sportág, klubest, sportember, atlétika, olimpiai kajak, kenu, klub, atléta, zónavédelem;* 5. oldal: *kürrészlet, sportkarrier, zsűri;* 6. oldal: *pozicióharc, sportakadémia, sportcsarnok, sakk, matt.*

Összesen 39 szó! Roppant kevés!

S ha közelebbről megnézzük, vajon a felesleges, vagy a szükséges idegen szavak csoportjába tartoznak-e az idézett szók, még jobb az eredmény. A bemutatott idegen szavak legnagyobb része már annyira *szerves része szókincsünknek*, hogy botorság lenne megváltoztatásukat követelnünk: torna, sport, tenisz, sí, túra, atléta, atlétika, olimpia, kajak, kenu, sakk, matt. Meghonosultságukat továbbképzéseik (sportoló, sakkozik, síz, v. síel stb.) és összetételeik (sportember, sportkör, tömegsport stb.) nagy száma is mutatja. — Bár idegenszerűsége nyilvánvaló, nem magyarítható a spartakiád sem. — A többire talán még majd rákerül a sor, s a kür, a zónavédelem, a pozicióharc, a zsűri, a sportkáder helyett is magyar szót mondunk majd egyszer valakinek szerencsés ötletéből, mint ahogy a *turisztika* helyett a *természetjárás*, a *klub* helyett az *egyesület* máris járja. — A 39 idézett szóból az egy *sportkarriert* lehet csak *sportpályafutás*-ra honosítani.

A sportnyelv magyarosságának megtartása érdekében két irányú munka szükséges. — Egyrészt biztosítanunk kellene, hogy a sport fejlődéséből keletkező új fogalmak rögtön magyarul kerüljenek forgalomba, s ne kelljen utólagos magyarítással vesződnünk. Milyen jó például, hogy a *volley-ball* helyett rögtön a kezdetén a *röplabda* terjedt el! — Másrészt folytassuk a még idegen sportműszavak magyarítását, illetőleg a nem megfelelő magyar szavak helyett alkossunk jobbakat. Mindkét munkában sokat *segíthetne a sportolók sokezres tábora és a sok millió sportkedvelő*. Bizonyos, hogy a sportlapokat még jobban összefűzné közönségünkkel, ha a 30-as évek sportújságjához hasonlóan *pályázatokat* írnának ki *új magyar műszavakra*.

A sportújságírás a nagyobb egység, a publicisztika egyik faja s maga is több stílusnemre bomlik.

Vannak szoros értelemben vett *szakszövegek*. Ezekre a szakmai szók, a műszók bőséges használata, halmozása a jellemző; érzelem felkeltésére sem törekszenek. Ilyen például az alábbi szövegrészlet: „A szövetség úgy döntött, hogy minden fegyvernemben úgynevezett kétrészes találkozókat rendez. Eszerint ugyanaz a mezőny szombaton és vasárnap külön-külön versenyben, de egyazon fegyvernemben mérkőzik egymással... A továbbkerülők tíz találatig menő asszókban direkt kiesés, illetve továbbjutás alapján jutnak el a legjobb négyig, majd újabb körmérkőzést vívnak, de az asszók itt is tíz találatig mennek" (*Esti Hírlap* 1963. jan. 3.). — Nyilvánvaló, hogy ez és a hozzá hasonló szövegek szakértők, vagy legalábbis hozzértők számára készülnek.

Nem ilyen mértékben, de *még szakszövegnek* nevezhetők azok az írások, amelyek mérkőzésekről, edzésekről *tudósítanak*. Ezek stílusára az előbbi típusénál kevesebb szakmai szó, és bizonyos fellazítottság a jellemző: „Látványos megoldással kezdett az MTK. Nagyszerűen sikerült a kezdő figurájuk: *Hegedüs* ütötte el a labdát, *Koutnyné* egyből a kosár alá futott, *Keszeinéhez* továbbított és máris 2 : 0-ra vezetett a hazai együttes. Továbbra is lelkesen rohamozott az MTK, míg az osztrákok nagyon nehezen lendültek játékba... Gyors iramú, élvezetes volt a játék. A *Niebelungen* területet védett, az MTK emberfogásra rendezkedett be... (Később)... A vendégek is áttértek emberfogásra, védekezésük is javult, jobban tömörültek a palánkok alá és elzárták a kosaruk felé vezető réseket." (*Népsport*, 1963. jan. 20.)

Még távolabb áll a szigorú szakszövegektől a stílus, amely — ha nem kerüli is a műszókat — lehetőleg keveset használ belőlük, és az esetleg nem érdeklődők figyelmének felkeltése végett *színes, mozgalmas* akar lenni. Az MTK — *Union Niebelungen* mérkőzésről szól az alábbi tudósítás is: „Három másodperc sem telt el még a játékból, s máris a kosárban táncolt *Kovács* Kati dobása. Az osztrákok csak a 3. percben találtak először kosárba, s 6 : 2-re szépítettek. A válasz nem maradt el, és újra hat ponttal vezettünk. Ekkor azonban az osztrák csapat „kimagaslón" legcsinosabb tagja, a szőke *Neumayer* — személyiből — egymásután kétszer talált „csont" nélkül az MTK kosarába. Mi viszont kettőt hibáztunk *Kovács* révén. A lendületes fiatal lány azonban nem késlekedett, és két villámgyors lefutással kárpótolta a közönséget. 10 : 6 az MTK javára" (*Népszava* 1963. jan. 20.) Ezt a stílust különösen azért tartjuk szerencsésnek, mert nemcsak közöl, hanem szórakoztat is.

Mindebből azonban nem vonhatjuk le azt a következtetést, hogy a három stílusváltozat közül a szorosabb értelemben vett szakmai stílus csak a *Népsport*ba való, a színes beszámoló pedig csak a *Képes Sport*ba vagy napilapba. Szerintünk mindegyik változat helyén van akárhol, csak a *keverési arány* más és más. A *Népsport*ban több, a napilapokban kevesebb a szorosan vett szakmai szöveg. Ám a *Népsport* is jól teszi (mint ahogy teszi is), ha színes írásokkal a szakmai egyhangúságot megtöri, feloldja. Viszont: a napilapok közönsége is elbír egyszer-egyszer szakmai jellegű cikket.

Ahogyan a sportnyelv szaknyelvként nincs elszigetelve a többi szaknyelvtől — hiszen sok benne a katonai, orvosi stb. műszó és kifejezés —, úgy a sportújságírás stílusnemként sincs elszigetelve a többi stílusnemektől. Különösen a *társalgási stílus* meg a *hivatali stílus* hat rá.

A *társalgási stílus* használata érthető. Az a tény, hogy a sportolók fiatalok, menthetetlenül hozza — hacsak nem akar az újságíró elszakadni az élettől — az ifjúság körében használt nyelvet a sportközleményekben is.

Köztudomású, hogy a fiatalok egymás közt nem a legcsiszoltabb irodalmi nyelvet használják, hanem a társalgási stílusnak egy *sajátos nyelvi elemekkel fűszerezett* változatát. Főleg a *nyelvi játék* és *tolvajnyelvi* szavak használata az a két jellemző vonás, amely a mindkét nembeli fiatalság nyelvét megkülönbözteti a felnőttekétől.

A nyelvi játék sokmindenben megnyilvánul, például az úgynevezett *szólítóneveknek* adásában. Azoknak a ne-

CUCU és DADES

veknek a használata, amelyeket a sportolók egymásra ragasztanak, és maguk között használnak, bevett szokás a sportújságokban is. (A napilapok sportrovataiban már kevésbé!). A szólítónevek szinte ugyanannyit érnek, mint a hivatalos nevek. Az egyik sporttudósítót idézem, aki *Pistikéről* (*Kozma* István nehézsúlyú birkózóbajnokról) írt riportjában a következőket mondja: „a becenév tökéletesen ül... mégcsak el sem mosolyodik az ember. Mint ahogyan nem mosolyodik el, ha *Bozsik* helyett azt mondja *Cucu, Sándor* helyett *Csikar, Kausz dr.* helyett, hogy *Dades*" (*Képes Sport* 1963. jan. 8.; „Bajnokok civilben").

Miként vélekedjünk erről a szokásról? Szerintünk jól. Ezek a nevek felkeltik az edzések, tornatermek, pályák hangulatát, eszünkbe juttatják az a *baráti légkört*, amely a sportolókat egymással, a *közönség kedvencével* összefűzi, s felidézik az ifjúság tréfacsináló kedvét, *kifogyhatatlan életörömét*. — Persze, azért túlzásba esni nem volna szerencsés dolog; túlzást itt egyébként sem tapasztaltunk. Eredményhirdetőtáblán, hivatalosnak szánt szövegben ilyesmi nem állhat: Góllövő: Cucu. Nem láttuk ezeket a beceneveket az úgynevezett középstílusban sem, csupán a hangulatkeltő stílusváltozatban találkoztunk velük. Itt nem is emelhetünk kifogást ellenük, legfeljebb az *alkalmazás mértékéről* vitatkozhatnánk olykor.

A *tolvajnyelvi* elemek megítélése már nem lehet ilyen kedvező. A jassznyelv ugyanis — akárhogyan is forgatjuk — végeredményben nem más, mint a *hivatásos bűnözők* szaknyelve, amely azért jött létre, hogy a bűnözést megkönnyítse. Funkciója az elkülönözés. Tehát aki ezt a nyelvi változatot használja, akaratlanul is elkülöníti magát a társadalom túlnyomó többségétől. Az a körülmény, hogy a tolvajnyelvi szavak a köznapi társalgás nyelvében (különösen a diákság, az ifjúság körében) ma gyakoriak, még nem indokolja a tolvajnyelvi szóknak egy másik stílusban való nagyobb mérvű felhasználását.

Nem állítjuk persze, hogy a jassz-szavak alkalmazása miatt máris elizléstelenedés következett be sportsajtónkban, de *az óvás — ez meggyőződésünk — időszerű*. Az ilyen, kétségtelenül tolvajnyelvi fogantatású szavak gyakori használatára gondolunk: *foci, dugó, laszti, egyből rászúrja, csőrrel kiteszi a balszélsőjét*, a hajrában alaposan *rávert* az ellenfelére, *feljött, befogta, nem fekszik neki* stb. Mindezek a példák, amelyeknek a számát inkább a sportlapokból, mintsem a napilapok sportrovataiból még jócskán növelhetnénk, azt mutatják, hogy a sportnyelv az átlagos publicisztikai stílusnál jóval *fogékonyabb a tolvajnyelvi szók iránt*. A jelenlegi határon azonban semmiképp *nem szabad már túlmenni!* A tolvajnyelvi eredetű elemek közül a már kiirthatatlan nyelvtényeknek bizonyuló, nyelvhelyességileg sem kifogásolható szavakat, fordulatokat megtarthatjuk (foci, dugó, rászúrja, csőrrel kiteszi stb.). Nyereségnek könyvelhetjük el az ilyen csibészes metaforákat is: a nagyágyúk („a leghíresebb versenyzők") következtek, gyengének bizonyult az ötösfogat, ordító gólhelyzetből fölé bombázott, díszkíséretből lőtte a harmadik gólt, a pipába fejelt stb. A nyelvileg helyteleneket (pl. *nem fekszik neki* stb.) *azonban nem szabad megtűrnünk*, még ha szokásosak is. És nemcsak a nyelv, hanem az *ízlés rombolása* miatt is tiltakoznunk kell az olyan kifejezések belopakodása ellen, mint megetette („becsapta"), jó labdákat adott ziccerbe futó társainak stb.

Miként a publicisztika általában, a sportújságírás sem független — mind a sport, mind az újságírás kárára — a hivatalos stílustól. Egyrészt vannak sporthivatalok is, amelyek rendeleteket adnak ki, és ezeket a sportlapok eligazításul közlik, másrészt (s ez a nagyobb baj) nem hivatalos szövegekben is felbukkannak a hivatali nyelv „virágai", különösen az úgynevezett *„duplafenckű"* szólások. Néhány példát mutatnánk be: „A fiatalok... több szép lendületes támadást vezettek" szebben: többször szépen, lendületesen támadtak; (*Népsport* 1963. február 14.) „A Vasas már az első félidőben támadólag lépett fel" (kár, hogy nem támadott); (*Népszava* 1963. jan. 15.) „Az olimpiai keret szerezte meg a győzelmet" (azaz: győzött); (*Népsport* 1963. február 14.) „A második játszma nem került továbbjátszásra" (azaz: nem játszották tovább); (*Népsport* 1963. jan. 24.) „Fölényes biztonsággal utasította maga mögé" (inkább: elhagyta v. lehagyta v. elhúzott mellette stb.); (*Népsport* 1963. jan. 22.). — A „felé-vel" már nem találkozunk, most a „terén"-nek van nagy keletje: A labdatechnika felgyorsítása terén is fejlődés tapasztalható" (helyesen: ... felgyorsításában; *Népsport* 1963. jan. 22.). „A kenusoknál a fiatalok terén is jobb a helyzet" (helyesen: a fiataloknál, a fiatalok között, a fiatalok korosztályában stb.); (*Népszabadság* 1963. febr. 1.) stb. Az ilyen bürokratikus *körülményeskedés lelassítja a cselekményt, elszürkít, ellaposít mindent. Nem fér össze a tárggyal, a sport mozgalmasságával, dinamizmusával.* Rontja a hatást, azaz ellentétes a publicisztikai stílus lényegével is.

Végül az a megfigyelésünk: a sportújságírás nyelve a publicisztikai stílus többi rétegénél nagyobb mértékben dolgozik *szabványosított, előregyártott elemekkel*. Példái bemutatásakor a hivatkozásokat nyugodtan mellőzhetjük, annyira tömeges jelenségekről van szó: (a budapestiek) védelme jól állt a lábán; (a mexikóiak) nagy lelkesedéssel rohamoztak; elszenvedte első vereségét; (*Major*... lövését) parádésan védte; megszerezte a vezetést; vezetéshez jutott; a hátvédhármas (a csapat) egyik erőssége volt; meg-megújuló roham, védekezésre rendezkedtek be, szórványos ellentámadások, heves küzdelem, nagy harc, támadásokat vezet stb. A következő *mondatok is klisék*, különösen a kiemelt, egyetlen tudósításból való részek: „Farkas néhány gyors csel után Pál II. elé játszott, aki nagy biztonsággal helyezte hálóba a labdát". „A 25 méteres lövés Bundzsák *lábán irányt változtatott* és onnan perdült a hálóba". „Az Atlas csak igen ritkán tudott egy-egy ellentámadást vezetni, ezeket rendre elfojtották védőink". (*Népsport* 1963. jan. 17 : 1.)

Tudjuk, hogy az ilyen kész fordulatok *rendkívüli könnyebbséget* jelentenek. *Szepesi* György és kollégái nem is tudnák ezek nélkül közvetítésüket megoldani, hiszen ha esetenként mérlegelniök, gondolkodniok kellene a nyelvi kifejezésen, képtelenek lennének a játék gyors menetét figyelemmel kísérni. — De mégis kellene valamit tenni ez ellen a *„klisényelv"* ellen, ha megszüntetése lehetetlenség is. Legalábbis felül kellene vizsgálnunk a sportnyelv fordulatait, és az elkopottak, a túlságosan megszokottak, vagy éppen nyelvileg hibásak helyett tudatosan újakat kellene bevezetnünk. Ilyen irányú munkából kettős haszon származhatna. Egyrészt statisztikailag frissülne fel a sportnyelv, vonzóbbá válna, másrészt kidobhatnók a felülvizsgálat során a nyelvileg vagy stilisztikailag helytelen alakulatokat, a tolvajnyelv meg a hivatali nyelv említett „virágait".

De honnan vegyünk új nyelvet? — kérdezhetjük. Két helyről. Az egyik a saját találékonyságunk, s ezt megerősíti a nyelv tudatos tanulmányozása. A másik forrás a sportolók és a közönség élő nyelve, amelyben a megújulás folyamata állandó, csak észre kell vennie, és ha a nyelvi újdonság jó — máris felhasználhatjuk. *1920—1950 sportnyelvújító korszaka* szépen gyümölcsözött, s egyben le is zárult. Ma már új szók alkotására nincs olyan mértékben szükség, mint a két világháború között, amikor a sportolás rohamos terjedése miatt *új műszavak tömegét* kellett kitalálni, hogy *mentől többen „sportolhassanak" — anyanyelvükön!* Ennek a sportnyelvünk szempontjából oly elhatároló korszaknak jó hagyományait akkor folytathatjuk magasabb szinten, ha most a *sportnyelv stílusának megújításához fogunk hozzá*. Bizonyos, hogy már néhány év alatt is igen szép eredményeket érhetnénk el. Ez lenne a második sportnyelvújítás.

Fábián Pál dr.
a Nyelvművelő Bizottság tagja
egyetemi adjunktus, kandidátus,

Ajánló sorok
A FALUSI KÖRZETI BAJNOKSÁG rendszeresítéséhez

Két esztendeje éppen, hogy próbaútra indult a falusi sportélet Ikarusza a délnyugati végeken, Zala megyében. Kitűzött célja az volt, hogy a spartakiádok mindig vonzó, ám gyorsan elsuhanó sorozata, valamint a járási bajnokságok színvonalat jelentő, de egyben anyagi megalapozottságot kívánó rendszere mellett, amolyan közép útként, járja be a körzeti versenyek eddig ismeretlen tájait.

A „menetlevél" valamennyi rovatában ott sorakoznak már a bejegyzések, — érdemes olvasni belőlük.

Az őszi és a tavaszi-nyári hónapokban öt sportágban: atlétikában, labdarúgásban, röplabdában, tekében és kézilabdában épült ki a körzeti bajnokságok rendszere a megyében, s ennek eredményeként már az első esztendőben a falusi csapatok száma egyszeriben nyolcvan százalékkal emelkedett az említett sportágakban. Az idei tavaszon 21 körzetben 67 község 143 csapata sportolt rendszeresen, hétről-hétre, küzdve a körzeti elsőségért, s annak birtokában a járás legjobbja címért. A téli hónapokban a termekbe szorult falusi fiatalok újabb két sportágban, asztaliteniszben és sakkozásban kísérelték meg kialakítani a körzeti versenyek rendszerét. Az eredmények itt is beszédesek: 34 körzetben 108 község csaknem kétszáz csapata vetélkedett e két sportág versenyein, s a spartakiád-indulókkal együtt összesen ötezernél több falusi versenyző kötött barátságot a rendszeres téli sportolással.

A letenyei járás példája

— A körzeti bajnokságok rendszere megszilárdult és egyre népszerűbbé válik járásunkban. Fontos eredmény ez, joggal sorolhatjuk sportmozaglmunk legfőbb sikerei közé itt a Mura-parti községekben — állapította meg Szólák László, a letenyei járási TST elnöke az egyik sportértekezleten, s szavait a fejlődés nagyszerű tényei hitelesítik.

A letenyei járás harmincegy községet számlál, s ezek között ma már nincs egyetlen olyan sem, melyben ne talált volna otthonra a testedzés. Négy évvel ezelőtt csupán 7 sportkör működött a járásban, ma 22 a számuk, s az akkori 896-tal szemben jelenleg 1642 a sportköri tagok száma.

A sport iránti érdeklődéssel együtt kopogott be az utóbbi időkben a kis falvak portáira a teremtő öntevékenység, s csupán méreteit tekintve is tiszteletet parancsoló az a lista, mely a sportért végzett társadalmi munkát feltünteti. Tótszentmártonban például a községi tanács tervében szereplő útjavítás munkáit vállalták el a fiatalok, s az így előteremtett hétezer forintot a kibocsátott téglajegyek vásárlásával tízezer forintra kerekítették ki a község lakói, hogy végre tekepályát és sportöltözőt építhessenek. Bánokszentgyörgyön és Lispeszentadorjánban vízlevezető árkok ásásával, több más községben színdarabok, szórakoztató műsorok bemutatásával teremtettek a versenyzők anyagi fedeztet sportlétesítmények emeléséhez, felújításához. Sokszorosan igaz a megállapítás: ma már nem arról ismerik meg a sportolókat a letenyei járásban, hogy csíkos labdarúgó-mezben kapálnak a kukorica-földön; sokkal inkább arról, hogy önzetlenül vállalnak derekat is roppantó feladatot a testedzés ügyéért. A létesítmények száma kétszeresére nőtt a járásban az elmúlt négy esztendő alatt, a többi között 10 labdarúgó-, 6 teke-, 16 röplabda-, 4 kézilabda-, 9 tekepálya, több öltöző szertár és atlétikai pálya épült, s így a községek mindegyikében van már valamilyen létesítmény, mely a fiatalok testedzését, szórakozását szolgálja.



Baktüttös női kézilabda csapata, mely az idei országos spartakiád döntőjén a második helyen végzett

A sport iránti lángolás felélesztése, a fiatalok csapatokba rendezése, s a körzeti bajnokságok kialakítása során olyan akadályokat kellett leküzdeni a Mura-parton, mint az előítélet, a félszegség, a tartózkodás, a kishitűség. S hogy az ilyen szirtekkel megtűzdelt vizeken áthajózott már a járás sportja, az sok egyéb tényező mellett a termelőszövetkezeti mozgalom győzelmének, az új útra kanyarodott falusi szemléletnek, a sportolási igény élesedésének és megerősödésének, s nem utolsó sorban a körzeti bajnoki rendszer támasztotta sportszeretetnek köszönhető. A bucsutai tanácstitkár, Czirkovics Alajos például rendszeresen sakkozik községe csapatában, s egy alkalommal Várföldére utazott az együttes, bajnoki mérkőzésre. A tanácstitkár elaludta az indulás idejét, — de nem hagyta elszundítani a lelkiismeretét: a kellemetlen, esős időben gyalog indult a csapata után. S az ilyen példákért nem kell visszatekinteni a múltba. Felelősséggel és nagy-nagy igyekezettel küzdenek mindenütt a sportolók községeik színeiben a körzeti bajnokságok mezőnyében.

Lányok a reflektorfényben

A körzeti bajnokságok kedvező tapasztalatai gazdagon kamatoztak az idén már a falusi spartakiád-versenyek lebonyolításánál is. A korábbi gyakorlattal szemben, amikor a helyi versenyeket körzeti, majd járási, s végül a megyei döntő követte, legutóbb már az alapfokú viadalokat is 4—4 fordulóban rendezték meg a községekben, s a falvak győztes versenyzői — körzetekbe sorolva — ugyancsak több alkalommal találkoztak egymással. Ezzel a módosítással nem csupán a legjobbak kiválasztása vált megnyugtatóvá és igazságossá, hanem új versenyzési alkalmak is teremtődtek a fiatalok számára. Ez utóbbi körülmény természetesen alapos felkészülésre, az edzések munkájának rendszeres elvégzésére is sakantyúzta a falusi sportolókat.

— Elmondhatom, hogy a körzeti versenyek rendjének meghonosítása minőségi változást eredményezett községünk sportéletében — jelentette ki Jakabfy Menyhért, Baktüttös község tanácselnöke, a helyi sportélet egyik

vezetője. — Az a körülmény, hogy az egyes sportágakban most hosszabb távra szóló versenyzési program áll előttünk, fokozott erőfeszítésre készteti a vezetőket és a versenyzőket egyaránt. A sportkör irányítói igyekeznek bevételeiket növelni, a csapatok szerepeltetéséhez szükséges anyagiakat előteremteni, a versenyzők pedig naponta kilátogatnak a sportpályára, fő sportáguk mellett kedvet kapnak egy-egy labdajátékba való bekapcsolódáshoz is. Nálunk például reflektorokat kellett felszerelni a pálya köré, mert a kézilabdás leányaink a termelőszövetkezetekben, meg az erdőgazdaságnál dolgoznak, s edzésre csak az esti órákban jut idejük.

Baktüttösön nem maradtak hálátlanok a sportolók vezetőik gondoskodásáért: a női kézilabda csapat a második helyet vívta ki a közelmúltban lezajlott országos spartakiád-döntőn. S nemcsak ebben az alig félezer lelkes községben, de mindenütt a megyében javuló eredmények, egyre jobb teljesítmények jelzik, hogy a körzeti bajnokságok teremtette rendszeres sportolási lehetőség a tömegesség és a minőség tekintetében egyaránt kedvezően érezteti hatását. A spartakiád-versenyek döntőin és a körzeti bajnokságok mérkőzésein egyre-másra bukkannak elő az új tehetségek, s a korábbi évek bajnokai közül bizony csak elvétve kerül fel egy-egy név az új győztesek listájára.

Figyelmet érdemlő indokok

A körzeti bajnokságok tapasztaalatait megtárgyalták Zalában a járások és a megye irányító sportszervei, s egybecsengő az a megállapítás, hogy keretei között nagyot léphet előre a falusi sport a fejlődés útján.

Íme, néhány, a körzeti versenyek rendszerét támogató indok — a legfontosabbak közül:

1. A falusi csapatok rendszeres szereplése kialakítja az egyes sportágak helyi versenyzői törzsgárdáját, amellett a mérkőzés-sorozatok első számú propagandistái a testedzés népszerűsítésének, s így a tömegsport kiszélesítésének.

2. A körzeti versenyek nem kívánnak túlzott anyagi erőfeszítéseket a falusi sportköröktől, hiszen az egymáshoz közel eső falvakba történő utazás gyakran kiadás nélkül (szövetkezeti vontatóval, kerékpárral, s a sportbarátok motorkerékpárjával stb.) is megoldható.

3. A sportolók száma mellett növekszik a társadalmi aktivák serege is; a körzetek élére állított sportág-felelősök, a versenyek rendezői, szervezői, a járási társadalmi szövetségek tagjai mind-mind hozzáértő ismerői lesznek a sportmunka egyes területeinek.

4. A rendszeres versenyek múlhatatlanul szükségessé teszik a megfelelő létszámú játékvezetői, versenybirói gárda kiképzését és működésbe állítását. A versenyzők, csapatok eredményre törnek, így előbb-utóbb jelentkezik náluk a társadalmi, vagy esetleg a minősített edző foglalkoztatása iránti igény is.



A zalai falvak legjobb női tornászcsapata: Bak együttese

5. A sportoló tömegek számszerű növekedésével természetszerűen együttjár a falusi sport minőségi színvonalának emelkedése.

Zala megye az olaj hazája, de ez persze nem jelenti azt, hogy már „olajozottan" működik a körzeti versenyek szerkezete is. Kiderült az elmúlt idők során, hogy több sportágban egyik-másik járási szövetség gyenge még az ilyen verseny-sorozatok átfogó szervezésére és irányítására; több körzetben, vagy községben hiányzik még mindig a megfelelő vezető, így helyenként akadozik az anynyi igyekezettel útjára indított versenyrendszer: adódik példa arra is, hogy a körzeti bajnokságok lebonyolítási időszakának kijelölése nem megfelelő, s ütközik a megyei, járási, bajnokságok, vagy a spartakiád-versenyek idejével. Az előkészítés hiányosságaira mutatott a korábbi hónapokban, hogy a versenyzők tekintélyes hányada nem ismerte fel a körzeti vetélkedésekben a Kilián-pontok gyűjtésének bővízű forrását, s hiba volt az is, hogy az egyes járások alapvető szervezési szempontjait nem hangolták kellően össze.

A falusi körzeti versenyek és bajnokságok értékelő mérlegében döntő súllyal azonban mégis kedvező jelenségek, az előremutató tapasztalatok szerepelnek, s azok fényében kirajzolódik a természetesnek tűnő kérdés: nem lehetne-e bővíteni a kört, s meghonosítani a körzeti bajnokságok rendszerét országosan is, minden olyan vidéken, melyre a kis lélekszámú, de sűrűn egymás közelébe épült települések a jellemzők?

Minden zalai érv amellett szól, hogy érdemes lenne behatóan foglalkozni a falusi sportnak ezzel a kérdésével.

Bánhidi Tibor

Foglalkozási betegségek: — idő előtti rokkantság

A nyugati államok sajtója egyre nagyobb figyelmet fordít a foglalkozással járó betegségekre és következményeikre. Nemcsak a tüneteket állapítja meg, hanem keresi az orvoslás módját is. A tünetek megállapításában és az orvoslás módjában sok hasonlóságot és párhuzamosságot árul el egy osztrák haladó lap és egy nyugatnémet szaklap.

A német természetbarátok folyóiratának legutóbbi számában Carlo Schmid professzor, a nyugatnémet szövetségi gyűlés alelnöke figyelemre méltó cikket ír erről a kérdésről. A cikkből idézzük a következőket:

Bár megállapíthatjuk, hogy nagyjában és egészében keresőképes lakosságunk foglalkoztatottsága teljes, mégis fel kell figyelnünk arra az elszomorító tünetre, hogy az üzemekben a keresőképesek kétharmada munkahelyét az öregségi korhatár elérése előtt tíz évvel kénytelen otthagyni. A fiatal munkavállalóknál nem kevésbé magas a krónikusan beteges zavarok száma. Ezeknek a fiataloknak mindössze 42%-a mondható teljesen egészségesnek. Ha ezen sürgősen nem segítünk, — írja a tekintélyes német professzor — egy nemzedék múlva testileg és lelkileg nyomorék nemzet leszünk. Csak gúnyként lehet alkalmazni reánk a közmondást: ép testben ép lélek. Gyakorlótelepekre, tornatermekre, sportpályákra, szabad fürdőkre, fürdőcsarnokokra és sok más sport-létesítményre lenne szükségünk. És természetesen nagyon sok jólképzett testnevelési tanárra is . . .

A Volkssttimme című osztrák lap szerint ezek a Nyugat-Németországra vonatkozó megállapítások pontosan ráillenek Ausztriára is. Az idő előtti rokkant munkások száma nálunk is állandóan emelkedik — állapítja meg az osztrák lap. Ugyanúgy állandóan nagyobb lesz a foglalkozási megbetegedések száma is. Nálunk is felmerül a kérdés, mint Nyugat-Németországban: hogyan lehet segíteni a sporttelepek, testnevelő tanárok, edzők és sportorvosok hiányán.

A sportszövetségek és az amatőr-egyesületek Ausztriában valóban úgy tengetik életüket, mint a koldusok. Beruházásokra, sport-telepek építésére, jól kiképzett testnevelési tanárok és sportorvosok szerződtetésére mégcsak gondolni sem lehet. Az állami költségvetésből a sport kevesebb támogatást kap, mint az összeg, amelyet az állam a sportolókból beszed.

Hasonlóan rossz a helyzet az üzemi sportnál. Az egyre növekvő műszaki fejlesztésnek és automatizálásnak együtt kellene járnia a munkások fokozott testgyakorlásával és sportolásával. Az állandóan fokozódó termelékenységből származó magasabb nyereségek ezt minden további nélkül lehetővé tennék. Ausztriában is el kellene érni, hogy legalább minden nagyüzemnek legyen saját sporttelepe, ahol az üzem, vagy a gyár alkalmazottai szabadon sportolhatnak. Természetesen ezeket a sporttelepeket megfelelő tornaszerekkel kellene ellátni. Olyan jól kiképzett testnevelő tanárokról és sportorvosokról is gondoskodni kellene, akik a foglalkozással járó rendellenességek ellen megfelelő tornagyakorlatokat és sportágakat tudnának ajánlani és megfelelően irányítanak a munkások sportolását.

Ha befagy az üvegrúd... és egyéb rúdugró problémák

Az üvegrúddal kapcsolatban felmerülő problémák tömege bőven foglalkoztatja a külföldi szaksajtót. Az erről szóló cikkek közül kiragadunk egyet, *Ralph J. Hoke* saarbrückeni szakembernek a svájci Leichtathletik-ben megjelent tanulmányából az üvegrostrúddal történő ugrás technikájára vonatkozó részt ismertetjük, majd az üvegrúdra vonatkozó kanadai megfigyeléseket közöljük, bizonyára minden magyar versenyző, edző, szakember okulására.

Az üvegrost-rúddal végzett sikeres ugrás *előfeltételeit Hoke* a következőkben látja:

1. A roham utolsó harmadában legyen a legnagyobb a futás gyorsasága.

2. A felugrás bizonyos mértékig a roham folytatása legyen.

3. A rúd a lehető legnagyobb mértékben hajoljon meg, mert minél jobban hajlik, annál gyorsabbá válik az ugró emelkedése.

4. A felugrás, a kilógás, a fellendülés, a kelep, a zsugorhelyzet, a kinyúlás és az ellökés a rúdtól gyorsan és szorosan alkalmazkodjék a rúd dobóhatásához.

Néhány tanácsot is ad a *rúd hordmódjára, — a nekifutásra és a rúd betűzésére.* Az első kar erősebben, a hátsó kar enyhében hajlítva tartja a rudat. A kezek távolsága egymástól mintegy 50 cm. Roham közben a rudat a futás irányában a talajjal párhuzamosan tartjuk. A vállak enyhén együtt lendülnek.

A roham az első kétharmadban 80%-os, az utolsó harmadban a teljes sebességig felgyorsulva megy át a felugrásba.

A rúd beszúrása: az utolsó lépés kezdetekor a hátsó kar tenyérrel előre és felfelé, mintegy a homlok magasságáig emelkedik és beleszúrja a rudat a szekrénybe. Ne engedjük a rudat előzően a földön csúszni! A kezek nem kerülnek egymás mellé. Mindkét kar enyhén hajlított marad; az első jobban, a hátsó kevésbé.

A kelepfellendüléssel járó mozgás lefolyását vázlatosan így ismerteti *Hoke:*

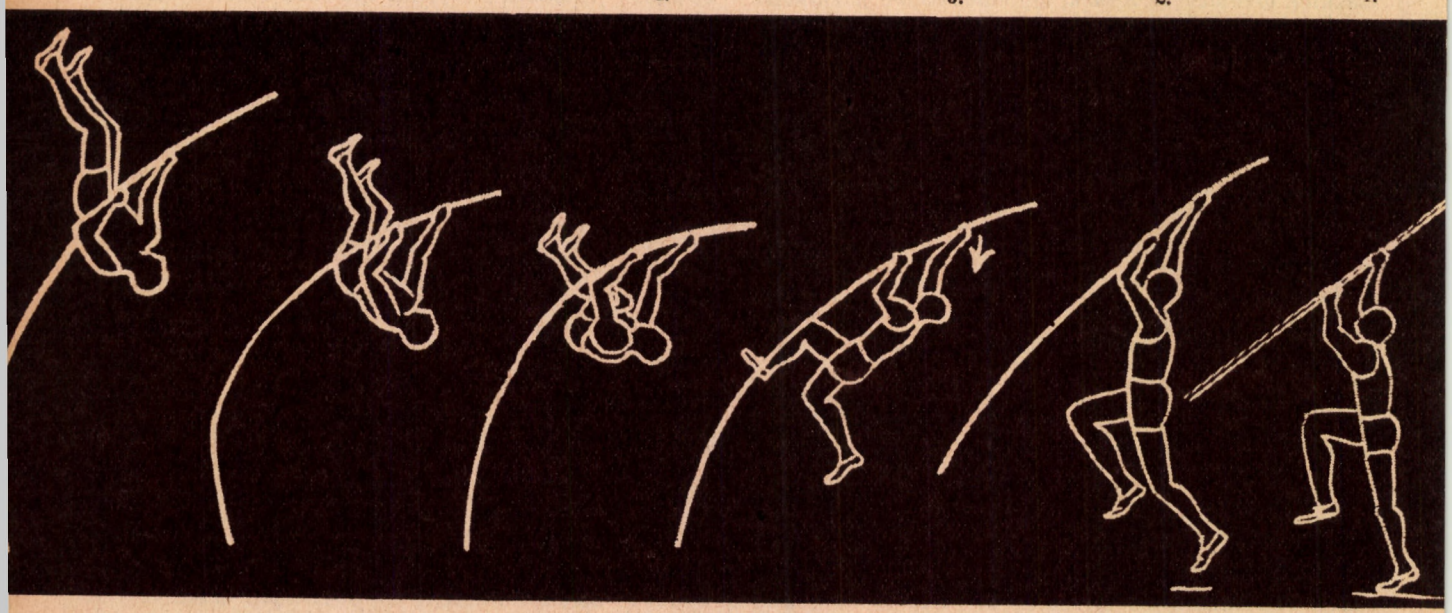
Annak érdekében, hogy az elugrás után a rúd meghajlása a legnagyobb legyen, az ugrónak arra kell törekednie, hogy a lehető leggyorsabban zsugorhelyzetben teljes súllyal a rúdon függjön (3., 4. és 5. ábra). Hogy a test könnyebben fellendüljön, a fej tarkóban a lehető legmeszszebb hátraszegeződik. Ezáltal a vállak is mélyen maradnak. A karok hajlítva maradnak. Fontos, hogy emellett a térdek és a medence a lehető legközelebb jussanak a kezekhez, majd a továbbiakban messze a vállmagasságon túl emelkedjenek (5. és 6. ábra).

A legnagyobb hajlásból hirtelen kiegyenesedő rúd az ugrót a kelepfellendülés befejezésekor gyorsan végbemenő mozgásfolyamatra kényszeríti: húzódzkodás fordulattal a rúdhoz támaszkodva, karok nyújtása és a rúd ellökése. (Először az alsó kéz válik meg a rúdtól.)

Mi szükséges ahhoz, hogy az üvegrost-rúd annyira meghajoljon, hogy *hajítóképessége teljes mértékben érvényesülhessen?*

A kanadai Winnipegben tartott egyik fedettpálya versenyen, amelyen a világ legjobb rúdugrói közül többen is részt vettek, nagy meglepetésre és csalódást keltve, a teljesítmények messze elmaradtak a várakozástól. A balsiker okát hamar megfejtették. Az üvegrost rudakat hidegen tárolták úgy, hogy olyan hidegekké és merevekké váltak, mintha csak acélrudak lettek volna. A winnipegi csarnokban néhány nappal előbb még jégkorong mérkőzéseket tartottak. Bár a jeget már felolvasztották, a talaj hőmérséklete olyan alacsony maradt, hogy az üvegrost-rúd jóidőre elvesztette rugalmasságát. Az ugrók egyike sem gondolt arra, hogy az üvegrost-rudak hajlékonyságát jelentősen befolyásolja a hőmérséklet. Azonnal nekiláttak kiszámítani, hogy miként lehet és mennyire kell az üvegrost-rudakat felmelegíteni, hogy a legeredményesebb, leghajlékonyabb legyen.

Az ugró testmagassága és súlya tudvalevőleg szintén befolyásolja az üvegrost-rudak hajlékonyságát. Felmerül a kérdés, *hogyan lehetne ezt a különbséget kiküszöbölni.* Az is kérdéses, hogy az IAAF által elfogadott üvegrost-rúdnál *nem lehetne-e még jobb sporteszközt kiagyalni. Hoke*nak is az a véleménye, hogy az üvegrost-rudak természete a könnyebb testű fiatal ugróknak kedvez. Hogyan ellensúlyozhatnák ezt a nehezebb testalkatú ugrók? Erre már nem tud választ adni a nyugatnémet szakember! Lehet azonban, hogy ebbe a kérdésbe az IAAF szól majd bele és hatalmi szóval biztosítja, hogy a rudak természete, minősége és milyensége se hátrányt, se előnyt ne jelentsen egy versenyzőnek se!





Az országos sportiskolai bajnokságok megnyitása

TÁRSALGÁS SPORTISKOLÁRÓL

Flórencz Ferenccel

Amikor az első sportiskola megalakult, az elsőt követte a második, a harmadik, a tizedik... Ügyes, jómozgású gyerekek százai kapcsolódtak be az iskolák vérkeringésébe. Múltak az évek. A *„növendékek"* egyre merészebben, egyre bíztatóbban *„robbantak be"* eredményeikkel a már számottevő sportolók táborába. A sport új hajtása egyre örvendetesebben fejlődik, erősödik...

Az *új hajtásokról* társalgunk a II. kerületi tanács oktatási osztályának vezetőjével, *Flórencz* Ferenccel:

— Mi a sportiskolák egészséges fejlődésének legalapvetőbb problémája?

— Megkeresni a testnevelő tanárok közül a *„leg"*-áldozatkészebbeket, a *„leg"*-lelkesebbeket, a *„leg"*-hozzáértőbbeket, akik nagyon hisznek annak a fontosságában, aminek végrehajtására vállalkoztak.

— S ha ez megvan?

— Majdnem ugyanolyan fontos ,hogy a nagyközönség, a szülők is megismerjék a sportiskolák igazi jelentőségét. Hogy tudják: a sportnak, a testnevelésnek csak egy *részfeladata* az izmok erősítése, a gyorsaság, a rugalmasság és az ügyesség növelése. A rendszeresen sportoló fiatal *jellemét* is igazítja a sport: növeli a fegyelmet, az akaraterőt, az egészséges küzdőszellemet, a magasabbra emelkedés vágyát. Egyszóval mindazokat a tulajdonságokat, amelyek később, a felnőtt korban igen hasznosak lehetnek számára.

— Éppen azért, azokkal a szülőkkel, akiknek gyerekei a sportiskolába kerülnek, rendszeres kapcsolatot tartunk. Többször rendezünk szülői értekezleteket, ahol beszámolunk a sportiskolás gyerekek fejlődéséről, az iskola munkájáról, eredményeiről. És megbeszéljük velük a nevelési és egyéb kérdéseket is. Mindenesetre a nevelőknek nagyon kell vigyázniok arra, hogy a szülők ne csalódjanak elképzeléseikben és valóban érezzék az iskolák formáló, nevelő hatását.

A gyermekek megfelelő kiválasztásáról is szólt *Florencz* elvtárs. A döntő szerep itt is a testnevelő tanároké. Rajtuk múlik ugyanis, hogy valóban a legjobbakat, a legrátermettebeket küldik-e el a sportiskolára, vagy — az egyéni érdeket fölébe helyezve a közérdeknek — eltitkolják a tehetségeket s igyekeznek azokat megtartani az iskolájuk számára. Persze, emberi szempontból bizonyos mértékig érthető ez az önzés. Az iskola színeiben jól sportoló diák az intézetnek és a testnevelő tanárnak szerez dicsőséget, míg ha kiadják a sportolót, az már a sportiskola jóhírét öregbíti. Éppen ezért feltétlenül meg kell győzni a testnevelő tanárokat, hogy a magyar testnevelési és sportmozgalom jövője, a sportoló gyerekek érdeke az első.

— És örömmel mondhatom — teszi hozzá az oktatási osztály vezetője — testnevelőink készségesen segítenek bennünket a minél eredményesebb munkában. Sikerült kidolgoznunk olyan rendszert, amely hozzásegít minket, hogy a sportiskolába valóban csak a rátermettek kerüljenek be. A tanárok javasolta diákok különböző vizsgákon esnek át, mielőtt bekerülnek valamelyik szakosztályba. A szintek természetesen nem állítanak túlnagy követelményeket a gyerekek elé. Mindenesetre felmérjük valamennyi jelentkező fizikai képességeit, ügyességét stb.

A következő általános problémára, a rendszeres edzéslehetőségek biztosítására fordul a társalgás.

— Ebben a kerületben is, mint mindenütt másutt, igen sok kisebb-nagyobb sportkör használta az iskolák tornatermeit, a kerület sportpályáit. A múlt év végén megvizsgáltuk ezeket a szerződéseket és úgy csináltuk meg az új beosztást, hogy a *sportiskolák és az MHS különböző szakosztályai előnyben részesüljenek.* Ez természetesen nem azt jelentette, hogy erőszakkal felbontottuk a szerződéseket. Inkább megkerestük a lehetőséget, ahol a „kecske is jól lakik és a káposzta is megmarad..." Ma már pálya- és teremgondjai nincsenek a sportiskoláknak...

— Kin múlik elsősorban a sportiskola jó, vagy rossz munkája?

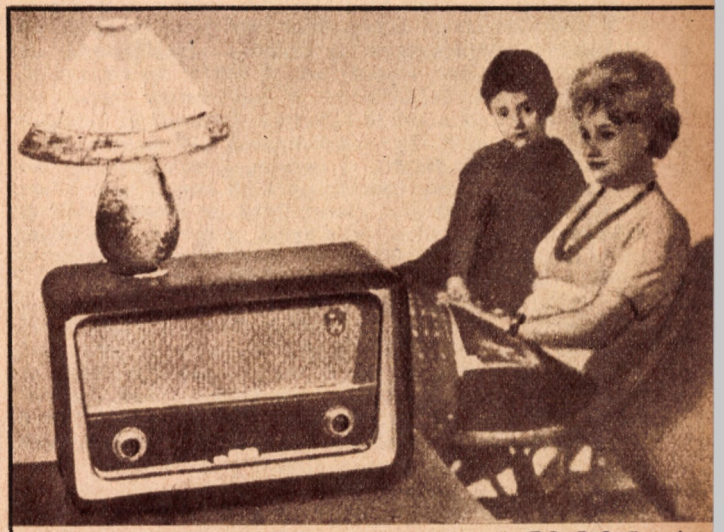
— Szerintem a vezető tanáron! A II. kerületi sportiskola vezetője, *Rédey* Rezső nagyon szereti a gyerekeket, szabadidejének nagyrészét a sportiskolának szenteli. Szervez, tanít, buzdít, figyelemmel kíséri a sportéletet, nevel, s ha kell, harcol is a minél eredményesebb munkáért...

Társalgásunk véget ért, de a statisztikák és a diákok eredményei tovább beszélnek. Bizonyítják, hogy a II. kerületben jól foglalkoznak a sportiskolával. Azért, persze akad még zökkenő. Nem egyszer gondot okoz az év közben távozó tanárok megfelelő pótlása. Állandóan felvilágosító munkát folytatnak a szülők körében az ellen a téves felfogás ellen, hogy a túlhajtott — az iskolán kívül nyelvet, zenét tanuló, szakkörbe járó — gyermeknél a sport hagyható el leghamarább.

Már az idén szerették volna megvalósítani a nyári sportnapköziket. A szándék azonban későn született. Nem volt idő megfelelő szervezésre. A jövő nyárra azonban feltétlenül megvalósítják ezt is, mert a II. kerületben szigorúan vizsgálják a saját munkájukat. *Van bennük elég lelkierő a hibák felismerésére is.* És mert szeretik a sportot, tudnak ezeken javítani...

Így jutnak napról-napra előbbre...

Borbély Pál



Cserélje ki régi rádióját!

Szebb hang és jobb vétel

Keravill

V., Kossuth Lajos utca 2.
V., Szt. István körút 27.
VII., Lenin körút 20—22.

Új tanév, új feladatok

Az elmúlt tanév sok tapasztalatot hozott az iskolai sport szervezeti, tartalmi munkájára és versenyrendszerére vonatkozóan. Megállapíthatjuk, hogy az iskolai sportkörök tevékenysége évről évre fejlődik, kezdenek meghonosodni a tömegsportfoglalkoztatások, amelyek az iskolákban rendezett háziversenyekben nyilvánulnak meg.

Ez a munka — mint a kötelező testnevelés szerves kiegészítője — nagy jelentőségű a tanulók testi nevelése, szabadidejének kulturált eltöltése szempontjából. Sajnos azonban a sportmunka e formáját még nem tekintik mindenütt fontosnak. Sok sportkör és sportklub vezetőségének a figyelme csak a szakosztályokban sportoló tanulókra és ezek versenyeztetésére irányul. Ez a szemlélet gátolja az egységes fejlődést, nem teszi lehetővé iskoláinkban a tömegsport és az utánpótlás-nevelés egységének megteremtését.

A tanuló ifjúság testnevelési és sportrendszerének kiszélesítése és tökéletesítése napjaink követelménye. Az intézmények vezetőinek, testnevelő tanárainak, pedagógusainak, sportköri vezetőségeinek véglegesen meg kell határozniok a sporttevékenység formáját, tartalmát. Nem kétséges, hogy ez csak a tanulók többségét felölelő tömegsport, valamint a tehetséges sportolók továbbképzésére létrehozott szakosztályi munka lehet. E kettőnek azonban ki kell egymást egészítenie, s e cél szolgálatába kell állítani a sportkörök és klubok szervezését, egész tevékenységét.

A sportmunka helyes, ésszerű megszervezésével el kell érnünk, hogy a csekély heti 1—2 óra kötelező testnevelést az iskolák tömegsportmunkája egészítse ki, s ennek jótékony hatása valamennyi fiatalra terjedjen ki. Arra kell törekednünk, hogy a kötelező testnevelés és a sporttevékenység szoros kapcsolatban álljon az iskolákban oktatott gyakorlati tevékenységgel és a tanulók értelmi, erkölcsi, esztétikai nevelésével. Csak így biztosíthatjuk, hogy a testnevelés és sport az eddiginél méltóbb helyet kapjon tanintézeteink oktató-nevelő munkájában és megfeleljen sportmozgalmunk célkitűzéseinek is.

Az iskolai sportnak jó értékmérői voltak a tavasszal és nyáron rendezett középiskolai, iparitanuló, egyetemi és főiskolai bajnokságok. A fejlődés kézzelfogható, de közel sem lehetünk elégedettek. A vidéki sportcsapatok néhány év alatt felzárkóztak a budapestiek mellé, sőt néhány sportágban túl is haladták. Örvendetes jelenség ez, amely a vidéki testnevelő tanárok áldozatkész, szorgalmas munkáját dicséri. A versenyek tapasztalatai szerint azonban néhány sportágban több csapat nem képes a szükséges színvonalat elérni (lásd az iparitanulók és sportiskolások atlétikai versenyét), igen sok tehetséges sportolót sokszor indokolatlanul visszatartanak és nem adják át iskolánkívüli sportszervezeteknek.

Testnevelő tanáraink természetszerűen képtelenek valamennyi sportággal az iskolán belül foglalkozni és ezekben jobb eredményt elérni. Ez nem is lehet cél. Téved az a testnevelő tanár, aki azt gondolja, hogy az iskolai sportnak valamennyi sportágban „egy iskolán belül" élsportolókat kell nevelnie. Minden iskolában a lehetőségeknek és a tanárok szakmai felkészültségének megfelelően alakultak meg ebben a tanévben a szakosztályok. Ezek szakmai munkáját kell egész éven át tervszerűen, a legkorszerűbb edzéselvek és módszerek alapján fokozni, a felszabaduló időt, energiát pedig a KISZ-szervezettel együtt a tömegtestnevelésre és sportra kell fordítani.

A sportmozgalom átalakulása új szervezeti és tartalmi feladatok elé állítja az iskolai sportköröket. A nyári szünidőben az MTST titkárságának határozata alapján — a testnevelő tanárok százainak és az MTST iskolai testnevelési és sportbizottságának segítségével — kialakítottuk valamennyi iskolatípus 1963/64. évi sportprogramját. Az új programok tartalma, versenyrendszere alkalmas arra, hogy a sportkörk szervezetét kiszélesítsük, munkájukat tartalmasabbá, vonzóbbá tegyük, és egész éven át biztosítsuk a fiatalok versenyzési lehetőségét. El kell érnünk, hogy az iskolai sportkörök munkája magába foglalja az iskolákban folyó valamennyi sporttevékenységet, hogy a sportmozgalom céljának és igényének megfelelően a sportkörök munkájában már a tanév kezdetén jelentkezzenek azok a feladatok, amelyek előkészítik a sportkörök tömegszervezetté alakulását. A sportmunka szerteágazó feladatait azonban a testnevelő tanárok egymagukban nem tudják megoldani. (Figyelembevéve túlterhelésüket.) Éppen ezért arra kell törekedniök, hogy e feladatok elvégzésébe bevonják az iskolák felnőtt dolgozóit, pedagógusait, a szülőket és az ifjúságot. Csak így alakulhat ki a sportmunka mozgalmi jellege, s csak így válhatnak sportköreink az iskolán belüli sportélet átfogó tömegszervezeteivé.

Rövidesen megkezdődnek iskoláinkban a sportköri vezetőség-választó közgyűlések. A sportköri vezetőségekbe a legrátermettebb sportaktivisták, a nyári táborokban kiképzett tanulók kapjanak helyet. Az előkészítő munkát a KISZ szervezetekkel együtt kell végezni, hogy a sportkör és a KISZ szervezet munkájában a kezdettől fogva érvényre jusson az összhang. A választási munkában nagy figyelmet kell arra fordítani, hogy a formális megnyilvánulásokat kiküszöböljük, mert a tanulók csak így érzik majd felelősségüket a sportkör munkájában. Olyan fórummá kell tenni a közgyűlést, amelynek programja, feladatterve felkelti a tanulók érdeklődését a sportolás iránt, vonzóvá teszi a sportköri munkát és a tanulók többségét mozgósítja a rendszeres sportolásra.

Az elmúlt tanévben már jobban érvényt tudtunk szerezni annak az elvnek, hogy az iskolás korú fiatalok saját sportszervezetüket, sporttevékenységüket — testnevelő tanárok, más szakos pedagógusok, szülők támogatásával — közvetlenül maguk szervezzék, vezessék. Ezt az elvet gyakorlattá kell fejleszteni.

Több sportkörben a tömegtestnevelési és sport szervezésének, vezetésének nagy részét már a fiatalok által végzett munka jellemzi.

A KISZ szervezetek és aktívisták sok segítséget adnak az iskolai sportnak. Hozzá kell tenni azonban, hogy csak azokban az iskolákban, ahol a vezetés és a testnevelő tanár igényli a fiatalok munkáját és támaszkodik is rá. Sok helyütt azonban figyelmen kívül hagyják ezt a lehetőséget, „nem látják meg a fától az erdőt". Az ifjúság öntevékenységének még szélesebb kibontakozását segíti majd az a rendelkezés — amelyet az MTST javaslatára az MM rövidesen kiad —, amely szerint jó néhány sportágban a gyakorló edzői minősítéssel rendelkező iskolai tanulók tanári felügyelet nélkül is vezethetnek sportfoglalkozásokat.

Most a tanév kezdetén az szükséges, hogy a sportköri közgyűléseket alaposan előkészítsük. Ennek érdekében a TST-k, az iskolai sportbizottságok és szövetségek segítségével beszéljék meg és határozzák meg az iskolák feladatait és sportjának fejlesztését.

Bízunk abban, hogy az iskolai sport erőteljes előremutató hajtásai kiterebélyesednek, és a testnevelő tanárok, pedagógusok összefogásával, további áldozatkész munkájával e tanévben is jó eredményeket érünk el tanuló ifjúságunk testnevelésében és sportjában.

Béni Miklós
az MTST oktatási osztályának vezetője

„Két jó válogatott csapatot kell ütőképes állapotban tartani" címmel közöltük múlt számunkban Baróti Lajos labdarúgó-szövetségi kapitány nyilatkozatát.

A 261. oldal utolsóelőtti bekezdésének második mondatából két, a tehetséges fiatal játékosok neveit tartalmazó sor kimaradt. A helyes mondat a következő:

Nagyon szeretné viszont, ha Puskás, Gellér és Somodi a DVSC-ből, Vajda, Győrkő a Pécsi Dózsából, Horváth, a Salgótarjánból Újpestre került fiatal játékos, a Karába, Szuromi dorogi jobbszárny és még más fiatal tehetségek akár már a legközelebbi jövőben komoly gondot okoznának neki azzal, hogy sorozatosan magasszintű játékukkal erőteljesen kopogtatnak a válogatott keretek ajtaján.

Az újkori Olimpiák margójára

LONDON, 1908

Amikor 1908-ban, a magyar sportújságíró küldöttség (Herendi Arthur, Kiss Gyula, Lázár József, Speidl Zoltán és e sorok írója mint az akkori Magyar Hírlap olimpiai tudósítója) Londonba érkezett, elcsodálkozva látta, hogy az angolok 1906 óta — amikor a lemondó Olaszország helyett az olimpia rendezésére vállalkoztak — milyen bravúros munkát végeztek. Olyan stadiont varázsoltak elő a semmiből, amelyben *együtt volt egy kerékpáros kör, majd az atlétikai, ezeken belül a labdarúgó pálya, 100×15 méteres úszómedence, süllyeszthető 10 m-es ugrótoronnyal, vízilabda kapukkal, a medence két oldalán birkózó és torna emelvények s a stadion mellett ponyvasátorban vívópást.* Egy helyen volt tehát minden, ha az evezős verseny színhelyét, Henley-t nem számítjuk. (Az már más kérdés, hogy a 100-as uszoda nem vált be.)

A 67 000 nézőre épített stadion megfelelt céljának, s az angolok sportszerűen igyekeztek pártatlanul bíráskodni, ami az előző olimpiákhoz képest nagy haladást jelentett. Igaz, hogy a paragrafusok szigorú betartásának mi is szenvedői lettünk. *Kugler* Sándor hatalmas fölénnyel nyerte hátúszó előfutamát, *a németek óvására mégis diszkvalifikálták,* mert az egyik pályabíró szerint „go" előtt indult. Így estünk el egy arany vagy ezüst éremtől, mert *Kugler* volt olyan jó, mint a német *Bieberstein*, a győztes.

A másik úszó balszerencsénknek már nem az angolok voltak az okai. A mi *Halmay* Zoltánunk ugyanis nemcsak versenyző volt, hanem az úszócsapat edzője is, s miután leúszta saját 100 m-es versenyét, amelyben 1:06,2 p-cel második lett a már akkor kallozó *Daniels* (1:05,6 mp) után, végig szurkolta az összes futamokat, amelyekben magyar úszók indultak (a 15 éves *Toldy Ödön* mellúszásban negyedik lett). Így azután *Halmay* idegileg érthetően kimerülve állt a 4×200 m-es úszóváltó rajtjához. A magyar csapat itt nagyszerűen kezdett. *Munk, Zachár,* és *Las-Torres* ugyanis 4—8—10 yard előnyt hozott *Halmay*nak. A túl nagy iramban kezdő *Halmay* az előnyét 15 yardra növelte az Egyesült Államok és 19 yardra Anglia előtt. *A második hosszban azután kifáradt, félreúszott és 150 m-nél elmerevedve szinte megállt a vízben.* Így az angol *Taylor* behozta, miután már az USA úszóját is megelőzte. Amikor *Halmay* felocsúdott, már késő volt, a különben is nagy állóképességű *Taylort* (a 400-as és 1500-as úszás győztesét) nem érhette utól. Csak annyi ereje maradt, hogy megelőzte az USA-t.

Az 1908. évi olimpiát elsősorban *az angol—USA vetélkedés* jellemezte. Ez főleg atlétikában mutatkozott meg. A 400 m-es futásban tört ki az addig leplezett ellentét. A 400-at még nem futották kijelölt pályán, s a négyes döntőben az angol *Hallswellet* három amerikai ellenfele előbb bezárta, majd *Carpenter* kilökte a pályáról. A pályabíró rögtön felemelte a kezét, és óvott, mire a zsüri megsemmisítette a futamot, újabb döntőt rendelt el, s ebből *Carpentert* kizárta. Az amerikaiak erre az újabb döntőre nem álltak ki. *Hallswelle* egyedül futotta le a távot a közönség viharos tüntetése közepette. (Később New Yorkban a három amerikai futónak kárpótlásul aranyérmet adtak át.)

Az Amerika-ellenes hangulatot mi is éreztük a *Porter—Somodi* magasugró döntőben. A nagyszámú közönség lelkesen buzdította *Somodi*nkat s talán részben ennek is köszönhető, hogy *Somodi* Londonban 188 cm-re javította az itthoni 184 cm-es rekordját. Átjutott kétszer is a győzelmet jelentő 190,5 cm-es magasság fölött is — a testével, ám karjával, illetve a vállával lesodorta, a nézők hangos felszisszenése közben. (Az angol *Con Leahy* és a francia *André* is 188-at ugrott, még az előmérkőzés során, s bár a döntőben jóval kevesebbet ugrottak, az akkori szabályok szerint őket is másodiknak nyilvánították, *Somodi*val együtt.)

A harmadik — minden előzőnél erősebb Amerika-ellenes tüntetés a marathoni futásnál zajlott le. A stadionba a futók közül elsőnek az olasz *Dorando* érkezett be, de ismételten összerogyott, és csak vánszorgott a cél felé. Mintegy tíz méterrel a cél előtt már nem is tudott felállni. Ekkor tűnt fel a kapuban az amerikai *Hayes*, mire a tömeg őrjöngve követelte, hogy segítsenek *Dorandonak*. Ekkor két rendező karonfogta az olaszt és átvitte a célon. A tömeg örült, az amerikaiak azonban óvtak és a zsüri kénytelen volt idegen segítség igénybevétele miatt *Dorandot* diszkvalifikálni. A felháborodott közönséget csak az csillapította le, hogy *Dorando*nak az angol királynő — vigaszdíjként — aranyserleget nyújtott át.

A magyar atléták egyébként még két szép eredményt értek el. *Bodor Ödön* 800 m-en negyedik lett, a 200, 200, 400, 800 m-es váltónk pedig előfutamában legyőzte Svédországot, a döntőben pedig az USA és Németország után igen jó harmadik lett, miután a német *Braun* mellel megelőzte *Bodort*.

A magyar kiküldöttek Londonban *vívásban és birkózásban* arattak átütő sikert. Vívásban megnyertük a kardcsapatot, s az egyéni vívódöntőt *Fuchs Jenő* és *Zulavszky Béla* vívta. Kettőjük küzdelméből holtverseny után a jobb idegzetű *Fuchs Jenő* került ki győztesen. Érdekes, hogy az evezésben csak a győztest jutalmazó angolok vívásban nyolc aranyérmet adtak át a magyar csapatnak, amiből az öt tényleg vívón kívül jutott a csapatban nem induló *Zulavszkynak, Szántaynak és Apáthynak* is. A csapatot *Fuchs, Gerde, Földes, Werkner* és a ma is élő *Tóth Péter* alkotta.

Birkózásban *Weisz Richárd* nevéhez fűződik a diadalunk: megnyerte a nehézsúlyú versenyt, legyőzvén az orosz *Petroffot* és a dán *Jensen* testvéreket. *Weisz Richárd nyerte az olimpia legszebb tiszteletdíját,* az angol arany-ezüstművesek serlegét.

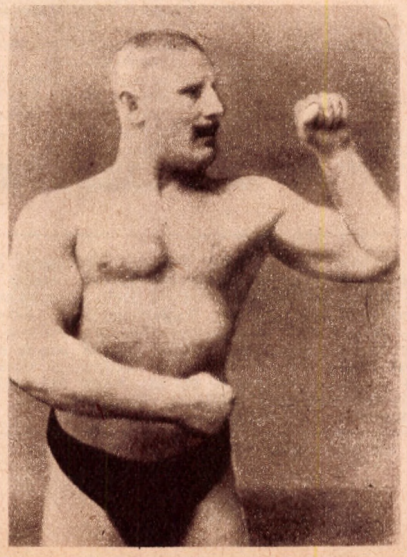
Az evezést Henleyben bonyolították le. A magyar színeket a Pannónia nyolcasa és két szkiffistánk képviselte. *Henleyben a folyó egyik oldala gyorsabb, mint a másik.* A pályára mindig sorsoltak, óriási cédulákkal. Csodálatosképpen mindig az angoloknak jutott a kedvezőbb oldal. Meg is nyertek minden számot. A Pannónia nyolcas az angol válogatottnak számító Leandertől kapott ki. *Leviczky Károly* legyőzte olasz ellenfelét, ám kikapott az angoloktól. A III. helyért nem mérkőzött meg a a másik elődöntő vesztesével, a német *Gazával*, akit egyébként előzetesen már több regattán is legyőzött.

Labdarúgásra Magyarország is nevezett, de végül is nem küldte ki a csapatot, — csak a kísérők (megfigyelők) utaztak ki. Még egy angol—USA affér játszódott le kötélhúzásban. *Az amerikaiak megóvták az angol rendőrcsapat — cipőit.* Az óvást elutasították, mert a cipők a rendőrség felszereléséhez tartoztak.

Az angolok végül elégtétellel állapították meg, hogy 56 I., 48 II., és 31 III. helyezésükkel messze megelőzték az USA-t, amely csak 22—12—12 I.—III. helyezést szerzett. Magyarország a maga három győzelmével a hatodik helyen végzett.

Földessy János dr.

Weisz Richard
a nehézsúlyú birkózás olimpiai győztese



A sportszövetségek előtt álló feladatok ... 289
SUBERT ZOLTÁN: Helsinki: 105:107 — Stockholm: 111:101 — Atlétaválogatottunk északi túrája ... 290
PETŐ BÉLA: Jajcei képeslap ... 292
GRANEK ISTVÁN: Így láttam! ... 293
PAP KORNÉLIA: Vasakarat ... 295
MEGYERI FERENC DR.: Hol szorít a futballcipő? ... 296
Santa Clara: az amerikai úszás kincsesbányája ... 298
FÜZESY ZOLTÁN: Hallgass az edzőre! ... 301
MIHÁLYFI LÁSZLÓ: Hogyan váltsunk? ... 302
KÉRI JÁNOS: Remek rajt után — nagy jövő előtt ... 304
ANTAL ZOLTÁN: Félezer gól mesél ... 306
KRÁNITZ ISTVÁN: Ötletjáték vagy figurális játék? ... 308
Bemutatjuk a világ legnagyobb stadionját ... 310
KERTÉSZ DÁNIEL: A labdarúgó mérkőzések eredményeinek közléséről ... 310
A brazil labdaművészek titka ... 311
FÁBIÁN PÁL DR.: Csőr és laszti, Cucu és Dades ... 312
BÁNHIDI TIBOR: Ajánló sorok a falusi körzeti bajnokságok rendszersítéséhez ... 314
Ha befagy az üvegrúd ... és egyéb rúdugró problémák ... 316
BORBÉLY PÁL: Társalgás sportiskoláról Flórencz Ferenccel ... 317
BÉNI MIKLÓS: Új tanév, új feladatok ... 318
FÖLDESSY JÁNOS DR.: Az újkori olimpiák margójára — London, 1908 ... 319

Címképünk: A termékeny Fradi csatársor a Csepelnek négy gólt rúgott. Képünkön Fenyvesi dr. — Albertet megelőzve — Rákosi szögletről belőtt labdáját fejjel csúsztatta a hálóba. Ez volt a Ferencváros második gólja. (MTI foto — Mikó László)

TABLE DES MATIÈRES

Las responsabilité des fédérations sportives ... 289
Z. SUBERT: Helsinki: 105:107 — Stockholm: 111:101 — La tournée de l'équipe nationale hongroise d'athlétisme en Europe du Nord ... 290
B. PETŐ: Carte postale de Jajce ... 292
I. GRANEK: Ce que j'ai vue aux championnats du monde de kayak-canoë? ... 293
K. PAP: Une volonté de fer — la carrière sportive de M. Hessz ... 294
F. MEGYERI: Où les chaussures de football nous gênent ... 296
Santa Clara — la mine de trésor de la natation americaine ... 298
Z. FÜZESY: Il faut écouter l'entraîneur! ... 299
L. MIHÁLYFI: Comment passer les relais? ... 300
J. KÉRI: Après un magnifique départ — devant un vaste avenir ... 304
Z. ANTAL: Ce que cinq cents buts nous racontent ... 304
I. KRÁNITZ: Jeu d'esprit ou jeu figuré dans le handball? ... 308
Nous présentons le plus grand stade du monde ... 310
D. KERTÉSZ: Sur la publication des résultats des matches de football ... 310
Le secret des artistes brésiliens du ballon ... 311
P. FÁBIÁN: Les problèmes de la terminologie sportive hongroise ... 312
T. BÁNHIDI: Un mot de recommandation pour rendre réguliers les championnats de rayons ruraux ... 314
Si la perche en fibre de verre se gèle . . et d'autres problèmes du saut à la perche ... 316
F. BORBÉLY: Une conversation avec F. Flórencz sur les écoles de sport ... 317
M. BÉKI: Nouvelle année scolaire, nouvelles tâches ... 318
J. FÖLDESSY: En marge des jeux olympiques modernes — Londres, 1908 ... 319

Sur la couverture: Le deuxième but du match de football, gagné 4:0 par Ferencváros contre Csepel (Photo MTI — L. Mikó)

CONTENTS

The Responsability of the Sport Associations ... 289
Z. SUBERT: Helsinki: 105:107 — Stockholm: 111:101 — The Northern Trip of the Hungarian Track and Field National Team ... 290
B. PETŐ: Post-Card from Jajce ... 292
I. GRANEK: How I Saw the Kayak-Canoë World Championships ... 293
K. PAP: Will of Iron — The Sport Career of M. Hessz ... 295
F. MEGYERI: Where the Football Shoe Pinches? ... 296
Santa Clara — Gold-Mine of the American Swimming Sport ... 298
Z. FÜZESY: Listen to the Coach! ... 301
L. MIHÁLYFI: How to Pass the Baton ... 302
J. KÉRI: After an Excellent Start — before a Fine Future ... 304
Z. ANTAL: The Story ot 500 Goals ... 306
I. KRÁNITZ: Play of Flash or Play of Figures in Handball? ... 308
We Present the Bigest Stadium of the World ... 310
D. KERTÉSZ: About the Publication of Football Results ... 310
The Secret of the Brasil Football Artist ... 311
P. FÁBIÁN: Hungarian Sport Language ... 312
T. BÁNHIDI: Recommending the Systematisation of Rural Sectional Championships ... 314
When the Fibre Glass Pole Gan Frozen . . and Other Pole Vault Problems ... 316
F. BORBÉLY: A Conversation over Sport — Schools with F. Flórencz ... 317
M. BÉNI: New School Year, New Tasks ... 318
J. FÖLDESSY: Remarks about the Modern Olympic Games — London, 1908 ... 319

On the cover: The Second Goal on the Soccer Game Won 4:0 by the Ferencváros against Csepel (Photo By MTI — L. Mikó)

INHALT

Die Verantwortlichkeit der Sportverbände ... 289
Z. SUBERT: Helsinki: 105:107 — Stockholm: 111:101 — Die ungarische Auswahlmannschaft für Leichtathletik in den nordeuropäischen Ländern ... 290
B. PETŐ: Ansichtskarte aus Jajce ... 292
I. GRANEK: So sah ich die Weltmeisterschaften im Kajak-Kanu ... 293
K. PAP: Mit eisernem Willen. Die Sportkarriere von M. Hessz ... 295
F. MEGYERI: Wo drückt der Fussballschuh? ... 296
Santa Clara — die Fundgrube des amerikanischen Schwimmsportes ... 298
Z. FÜZESY: Folge dem Trainer! ... 301
L. MIHÁLYFI: Wie sollen wir den Stab übergeben? ... 302
J. KÉRI: Nach prächtigem Start — vor vielversprechender Zukunft ... 304
Z. ANTAL: Was fünfhundert Tore erzählen ... 306
I. KRÁNITZ: Einfallspiel oder Figuralspiel im Handball ... 308
Das grösste Stadion der Welt ... 310
D. KERTÉSZ: Über die Berichte der Fussballergebnisse ... 310
Das Geheimnis der brasilianischen Fussballkünstler ... 311
P. FÁBIÁN: Die Probleme der ungarischen Sportsprache ... 312
T. BÁNHIDI: Verfasser empfielt die Einführung der Kreismeisterschaften der Dörfer ... 314
Wenn die Fieberglasstange einfriert . . und andere Probleme im Stabhochsprung ... 316
F. BORBÉLY: Gespräch mit F. Flórencz über seine Sportschule ... 317
M. BÉNI: Neues Schuljahr, neue Aufgaben ... 318

Auf dem Titelbild: Das zweite Tor im Fussballspiel Ferencváros—Csepel 4:0 (Photo MTI — L. Mikó)

СОДЕРЖАНИЕ

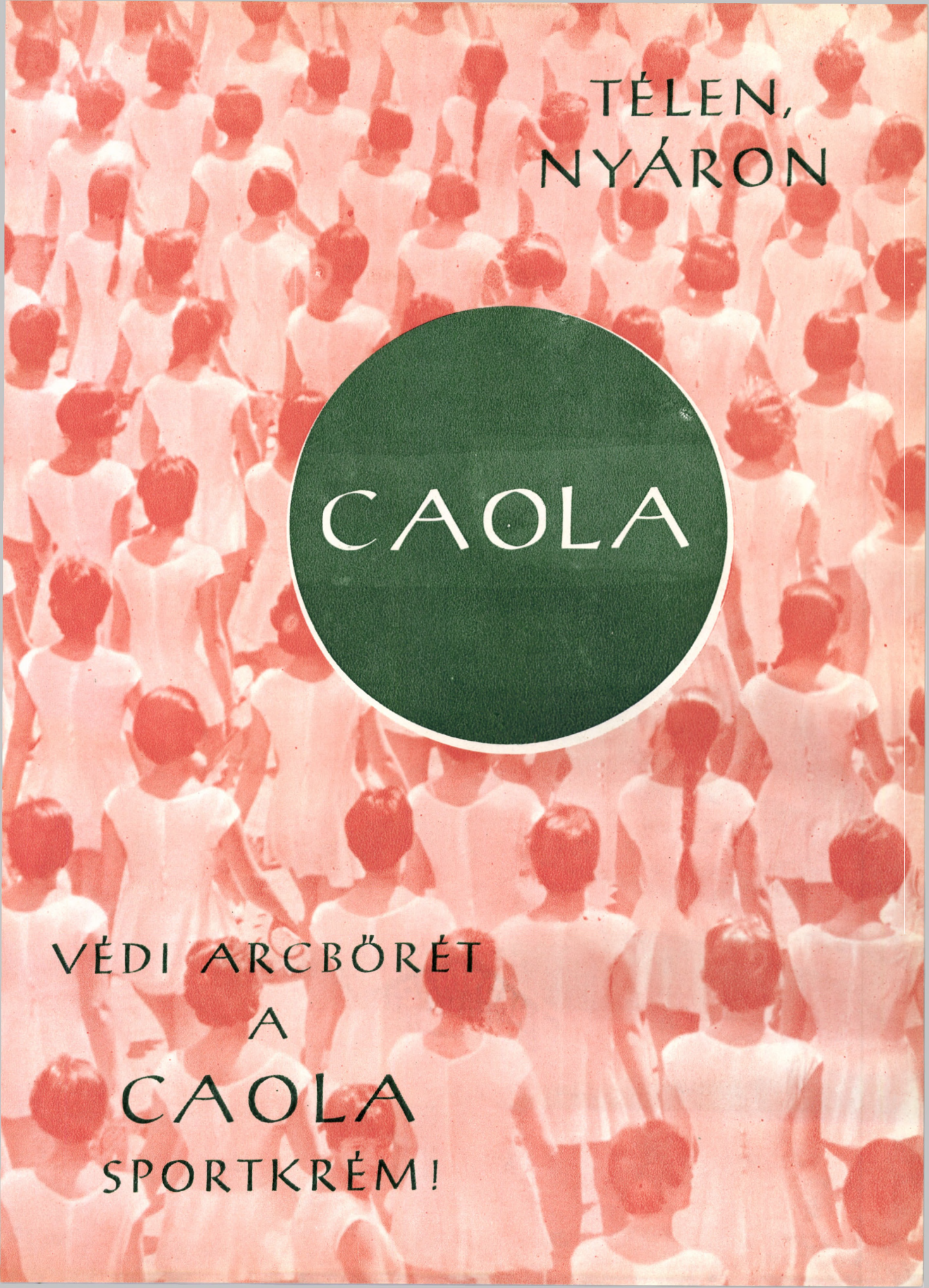
Об ответственности спортивных обществ ... 289
З. Шуберт: Хельсинки: 105 : 107 — Стокгольм: 111 : 101 — Отборочные соревнования по атлетике стран Северной Европы ... 290
Б. Пете: Яйцевский иллюстрированный журнал ... 292
И. Гранек: Так я видел мировой чемпионат по байдаркам и каноэ ... 293
К. Пап: Железная воля. Беговая дорожка Михая Хеса ... 295
Т. Медери: Где жмут футбольные бутсы? ... 296
Клара Санта: Золотое дно американских пловцов ... 298
З. Фюзеши: Слушайся тренера! ... 301
Л. Михайфи: Как передать эстафету? ... 302
Я. Кери: После блестящего старта — перед большим будущим ... 304
З. Антал: Рассказывают пятьсот голов ... 306
И. Кранитц: Остроумная или фигуральная игра в ручной мяч? ... 308
Познакомьтесь с самым большим стадионом мира ... 310
Д. Кертес: Об информации о результатах футбольных состязаний ... 310
Секреты бразильских мастеров мяча ... 311
Р. Фабиан: Вопросы венгерского спортивного языка ... 312
Т. Банхиди: Предложение о введении систематических сельских районных соревнований ... 314
Если замерзнет стеклянный шест и прочие проблемы шестовика ... 316
П. Борбей: Интервью с Ференцем Флоренцем о его спортивной школе ... 317
М. Бени: Новый учебный год — новые задачи ... 318
Й. Фелдеши: Заметки на полях о современных олимпийских играх — Лондон, 1908 ... 319

На обложке: Второй гол во время матча Ференцварош — Чепель, закончившегося счетом 4 : 0 в пользу Ференцвароша.

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.

63.3675 Egyetemi Nyomda, Budapest


TÉLEN,
NYÁRON
CAOLA
VÉDI ARCBŐRÉT
A
CAOLA
SPORTKRÉM!

GYÖNYÖRŰ AZ ŐSZ A HEGYEKBEN

55
TURISTAHÁZ
VÁRJA VENDÉGEIT

SZOBAFOGLALÁS:

TURISTAHÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALAT

BUDAPEST,

VI. LENIN KÖRÚT 55

TELEFON:

224-230, 224-412



sport és tudomány



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

VII. ÉVFOLYAM ÁRA
11 SZÁM 4 FORINT
BUDAPEST, 1963 NOVEMBER HÓ
INDEX 25752

TÖLTSE A KARÁCSONYI ÉS SZILVESZTERI ÜNNEPEKET KÜLFÖLDÖN

KARÁCSONY BAD SCHANDAUBAN (SZÁSZ-SVÁJC)

9 napos vonatos—autóbuszos út XII. 20—28.

Részvételi díj: 1375,— Ft. Költőpénz: DM 105,— = 470,— Ft, Kcs 10,— = 15,— Ft.

Egész napos kirándulás Drezdába, karácsonyi vacsora a Elba szállóban.

Drezdai kiránduláson megtekintik a Zwingert, a Pillnitz kastélyt és a botanikus kertet.

KARÁCSONY A TÁTRÁBAN

7 napos vonatos—autóbuszos út XII. 23—29.

Részvételi díj: 1495,— Ft. Költőpénz: Kcs 280,— = 416,— Ft.

Csorba-tavi kirándulás, karácsonyi vacsora Stary Smokovecen a Grand Hotelban.

BERLIN—POTSDAM—PRÁGA

6 napos vonatos út XII. 30. — I. 4.

Részvételi díj: 1470,— Ft. Költőpénz: DM 40,— = 179,— Ft, Kcs 120,— = 178,— Ft.

Berlini és prágai városnézés; egésznapos potsdami kirándulás; Szilveszter-est Berlinben.

SZILVESZTER A BASTEIEN (SZÁSZ-SVÁJC)

9 napos vonatos út XII. 27. — I. 4.
Részvételi díj: 1345,— Ft. Költőpénz: DM 105,— = 470,— Ft, Kcs 10,— = 15,— Ft.

OLCSÓ
IBUSZ
TÁRSASUTAZÁSOK!

SZILVESZTER BAD SCHANDAUBAN (SZÁSZ-SVÁJC)

9 napos vonatos út XII. 27. — I. 4.

Részvételi díj: 1420,— Ft. Költőpénz: DM 105,— = 470,— Ft, Kcs 10,— = 15,— Ft.

Drezdai kiránduláson megtekintik a Zwingert, a Pillnitz kastélyt, a botanikus kertet. Szilveszter az Elba szállóban.

SZILVESZTER DREZDÁBAN

6 napos vonatos út XII. 28. — I. 2.

Részvételi díj: 1385,— Ft. Költőpénz: DM 80,— =358,— Ft, Kcs 10,— = 15,— Ft.

Drezdai városnézés, a Zwinger és a képtár megtekintése. Szilveszter egy drezdai zenés—táncos szórakozóhelyen. Félnapos kirándulás Szász-Svájcba.

SZILVESZTER A TÁTRÁBAN

7 napos vonatos—autóbuszos út XII. 29. — I. 4.

Részvételi díj: „A" kategória 1515,— Ft, „B" kategória 1350,— Ft. Költőpénz: Kcs 280,— = 416,— Ft.

SZILVESZTER PRÁGÁBAN

5 napos vonatos út XII. 30. — I. 2.

Részvételi díj: 1140,— Ft. Költőpénz: Kcs 200,— = 297,— Ft.

Prágai városnézés, szilveszteri bál.



Novemberi számvetés

A számvetések hónapjait írjuk. A sport-záróra ugyanis nem szilveszterkor köszönt az esztendőre. Novemberben és decemberben már szép számmal jelennek meg a különféle összesítő mérlegek. Nem lesz tehát talán az sem rendkívüli, ha magunk is megpróbálkozunk egyfajta előszámadással. Méghozzá nem az arany, ezüst és bronzérmek, nem a győzelmek és vereségek, s még csak nem is a másodpercek és a centiméterek megszokott mértékegységével. Hadd maradjon ez a hagyománynak megfelelően a következő év első napjaira. Most inkább — éppen azért, mert az új sportszervezet kialakítása egész sportmozgalmunkat eleven pezsgésbe hozta — olyan mércével mérjünk, amely teljes sportéletünkről képet tud adni. Ha van egyáltalán erre alkalmas mérce...

Világ- és európabajnoki szerepléseink sikereit és balsikereit önmagukban hiába összesítenénk: egészében véve adnának ugyan valamilyen szintet, de még csak élsportunk minősítéséhez sem nyújtanának minden szemszögből kielégítő támpontot. Nem is beszélve arról, hogy semmiképpen sem tükröznék sportunk jövőjének alapjait: sportolóink számát s utánpótlásunk színvonalát és az edzőink tehetségében rejlő aranyfedezetet. Aminthogy partikulárisan a tömegsport felől közelítve sem jutnánk komplett eredményre, hiszen százezrek testedzése s a legkiválóbbak kiugró sikere nem csupán egyazon tőről fakad, de éppoly összefüggően szerves részei is sportunknak, mint ahogy gyökér és lomb is közös éltetői a fának. Csak akkor juthatunk hát reális eredményre, ha egészében vizsgáljuk sportmozgalmunk minden fontos összetevőjét. S ha ezt tesszük — nem kell restelkednünk az eredmény miatt.

1963 kiemelkedő jelentőségű éve a magyar sportnak. Voltak ugyan esztendők, amelyekben magasabban lobogott élsportunk dicsőségének zászlaja, s oly évek is akadtak, amelyekben a kimutatások impozánsabb sorokkal jelezték a testedzésben résztvevők számát, mi mégis az idei sikerekre esküszünk. Még akkor is, ha éppoly kevéssé örülünk egynémely bosszantó kudarcunknak, mint bárki más a magyar sport szerelmeseinek sokmilliós táborából. Örömöt, bánatot egybevetve valljuk, hogy ebben az évben valami olyan történt a magyar sportmozgalomban, ami régebben bizony nemigen lett volna lehetséges, s ami a jövőt illetően hosszú ideig gazdagon gyümölcsözik majd.

Idén megtört a jég: olyan dolgokhoz nyúltunk hozzá, amelyeket a múltban újból és újból, ismétlődően, rendre elodáztunk. Emlékezzünk csak vissza, hogy hányszor esett szó a magyar sportmozgalom átszervezésének szükségességéről. S hányszor maradt ez az átszervezés újfent csak későbbre, vagy azért, mert a sikerek fényében egyetlen kézlegyintéssel el lehetett halasztatni, vagy azért, mert hol világbajnokságokra, hol meg olimpiára való készülődés miatt nem lehetett hozzányúlni a meglevő szervezethez. Most pedig, uram bocsá' — olimpia előtti évben menetrendszerűen és sikeresen alakítunk ki egy olyan sport-tömegszervezetet, amely további száz- és százezerek társadalmi erejét állítja majd sportunk szolgálatába. És meglehetősen hosszú régebbi huzavona után ugyancsak most, az olimpiát megelőző esztendőben végre megrendeztük az első Országos Sportnapokat is. Bár mind a kettőre előbb került volna sor. Már támaszkodhatnánk az új szervezet segítő sodrására s élvezhetnénk a nagyszerű, országos sportmegmozdulás egészséges lendítőerejét is. De ami késik — nem múlik. Bizonyára felfokozottan hat majd mindkettő az olimpiai évben egyébként is magasba szökő érdeklődés közepette.

Mindez persze hiábavaló lenne, s tökéletesen a hajdani halogató módszerek helyességét igazolná, ha csupán erre futotta volna az erőnkből. Ennek az évnek azonban éppen az adja meg a kiemelkedő jelentőségét, hogy miközben ebbe bele mertünk vágni, kellő erőt tudtunk fordítani az olimpiai előkészületek megfelelő színvonalú folytatására is. S ha valaki ezt labdarúgásunk gyengélkedésével, több labdasportunk jelentős pangásával, vagy vívóink mérsékeltebb szereplésével kívánná cáfolni, annak hadd jegyezzük meg: féligazságokra hivatkozik. Hiszen ha a sportmozgalom régóta esedékes átszervezéséhez való hozzáfogás, vagy az Országos Sportnapokra való mozgósítás gyengítette volna élsportunk erejét, annak meg kellett volna mutatkoznia a Porto Alegre-i főiskolás eredményekben, vagy ha éppen olimpiai jellegű sportágakról akarunk szót ejteni, hát a stockholmi súlyemelő és a magglingeni öttusa világbajnoki szereplésben is. S pontosan ezek a sikerek példázzák felettébb meggyőzően, hogy milyen kár volt hosszú időn át mumusként emlegetni s halasztgatni az átszervezést.

A magyar sportmozgalomnak elegendő ereje van ahhoz, hogy egyidejűleg több nagy feladatot is sikerrel oldjon meg — ez az eredményekben megmutatkozó felismerés és az ezen alapuló sok-sok tény adja meg a most végéhez közeledő esztendő kiemelkedő jelentőségét a magyar sportban. Ez dicséri azt a politikát, amely ennek az évnek is irányítója volt. Ez dicséri azt a társadalmi és szakvezetést, amely a helyes célkitűzések lelkiismeretes, jó megvalósítója. S ez dicséri sportolóinkat, a sportbarátokat, sportmozgalmunk minden résztvevőjét. Ez lelkesítsen a további sikerekre is. Hiszen ebből az erőből szükség esetén egy kis többletet is tudunk odacsoportosítani, ahol az eredményeink a lehetségesnél még mindig gyengébbek.

Novembert írunk, azt a hónapot, amely a Szocialista Forradalom győzelmére emlékeztet, s mint a szocializmus híveit kötelez is egyben: tettekben formáljuk erővé ezt az emlékezést. Végezze hát el ki-ki a maga elő-számvetését. S vizsgálja munkáját mindenekelőtt abból a szempontból: miképpen tudna jövőre, az olimpia évében még többet tenni a magyar sport sikere érdekében.

Kéri János



Váltósúlyban az utólagos mérlegelés döntötte el a világbajnoki cím sorsát. Huszka mérlegen, mögötte Kurinov várja, hogy sorrakerüljön. A kép címe: „A meztelen igazság"

A STOCKHOLMI

1963 szeptember elején Stockholmba seregleltek a világ legjobb súlyemelői, hogy világ- és Európa-bajnokság keretében újabb esztendőre eldöntsék a legerősebb embereknek járó érmek sorsát. Feltűntek a régi jólismert arcok: Vlaszov, Pljukfelder, Kaplunov és a többi neves szovjet versenyző. Kono, Schemansky, March — az amerikai Hoffmann-legények; a lengyel nagyágyúk: Palinski, Baszanowski, Zielinski; a keménykötésű perzsa fiúk: Ami-Teherani, Boroumand, Tamraz; a szakállas, csokoládébőrű angol Martin; a finn ikrek: a Kailajärvik és nem utolsó sorban a bordó melegítős erős magyar fiúk: Veres Győző, Huszka Mihály, Tóth Géza és a többiek.

Együtt volt a vezérkar is, összeülhetett a súlyemelővilág kerekasztal konferenciája. Ismét megcsodálhattuk Oscar State főtitkár nyelvtehetségét, Bob Hoffmann agilitását, üdvözölhettük Nazarov elvtársat, a szovjet főtitkárt, Johnsont a szövetség elnökét és az acélsúlyzó megannyi európai és tengerentúli ügybuzgó tudorát.

Szeptember 8-án Stockholm Eriksdalshallen nevezetű tágas sportcsarnokába a nemzeti zászlók alatt bevonultak 36 ország sportolói és a légsúlyú versenyekkel megkezdődött a súlyemelő világ- és Európa-bajnokság.

A napi és sportsajtó részletesen beszámolt az eredményekről. Szenteljük ezt a cikket inkább annak, hogy a verseny hét napján végigtekintve kiragadjuk annak egy-egy jelentős mozzanatát, különlegességét, most már a közben eltelt idő tisztító fényében.

A KICSIK

A légsúly a kicsik versenye. Vannak vélemények, amelyek vitatják ennek a kategóriának a jogosultságát a súlyemelésben. Van némi igazságuk! 56 kilón aluli emberek görnyedezése a roppant súlyok alatt disszonáns akkordja ennek a sportnak. Kissé talán ahhoz hasonlít, mintha tizenhárom éven aluli leánykák között rendeznének szépségversenyt. Ennek a súlycsoportnak a legkiválóbbjai, vagy megerősödnek testsúlyban és teljesítményben, akkor átlépik a pehelysúly határát, ott folytatják tovább — vagy kíméletlenül és állandóan fogyasztaniok kell.

Nem véletlen, hogy ebben a súlycsoportban hét esztendeje jóformán semmit nem növekedett a bajnoki teljesítmény. A légsúlyúak fizikuma eleve korlátot szab a teljesítmények nagyobb arányú növekedésének.

Mijoke, a tavalyi világbajnok és Földi Európa-bajnok magasabb osztályba, a pehelysúlyba lépett át. Elárvult helyüket a tehetséges Vahonyin (szovjet) és Fukuda (japán) vette át. Így hát az első nap végén Stockholm új világbajnokot és Európa-bajnokot avatott a vékonytermetű, ideges alkatú Alekszej Vahonyin személyében.

A JAPÁN CICA

A másnapi reflektorok fénye elsősorban a japán Mijakéra irányult, akit nemcsak a neve, hanem puha, neszteln járása és behízelgő mosolya is egy kedves, fekete kiscicára emlékeztetett. Nem szeretnénk azonban, ha ez a pajkos jelző elvonná a figyelmet attól a ragyogó sportteljesítménytől, amellyel az „első számú japán" a szakemberek és a nézőközönség osztatlan elismerését érdemelte ki. Mijake vitán felül csoportjának extraklisszisa, aranyérmét egy percig sem fenyegette veszély. Így Budapest után Stockholmban ismét bajnokságot szerzett, de ezúttal egy súlycsoporttal feljebb.

A második nap egyéb szakmai érdekességei voltak:

1. Berger második helyezése. Senki nem gondolta volna, hogy ez lesz a VB-n az Egyesült Államok legjobb eredménye.

2. Földi Imre feltámadása. A magyar fiú hosszabb ideje tartó mérsékelt forma után Stockholmban „kivágta a vasat" és új országos csúccsal európai aranyérmet szerzett.

3. A román Fitzi Balas és a délkoreai Nam Kim kiesése. Az előbbi már a nyomásgyakorlatoknál elvérzett. A koreai még a szakítás után a második helyért harcolt, de a lökésbe belebukott. Tokióban azonban számolni kell vele.

TÜZES PÁHOLY

Páholyból akartuk nézni a harmadik napot, a könnyűsúlyú küzdelmeket, mert ebben magyar versenyző nem indult. De égett alattunk a páholy, mert a 67 kilósok megint káprázatos nagy versenyt vívtak. A versenynek revánsjellege volt. Mint ismeretes, tavaly Budapesten a szovjet Kaplunov megverte a két lengyelt, Baszanowskit és Zielinskit. Most másképp alakult. Ennek a versenynapnak az érdekességeit így foglalhatjuk össze:

a lengyelek visszahódították könnyűsúlyú magaslati állásaikat. „Inter duos litigantes, tertius gaudet..." Kuplonov és Baszanowski helyett a kevésbé esélyesnek tartott Zielinski győzött.

A szovjet szakvezetés, általános meglepetésre, nem indította a sokszoros csúcstartó Lopatyint. A VB után egy héttel Lopatyin a világcsúcsnál jobb eredménnyel győzött egy moszkvai versenyen. De ekkor már késő volt a bánat!

MÉRLEG-BAJOK

A váltósúly a külföldi szakemberek szemében sima napnak ígérkezett. Kurinov (szovjet) és Kono (amerikai) között vártak nagy küzdelmet. A magyar Huszka Mihálynak csak kevesen jósoltak harmadiknál jobb helyezést. Ámde minden másképp történt. Drámai pillanatok adódtak az Eriksdalshallen küzdőterén. Íme dióhéjban:

17 óra. Befejeződik a mérlegelés. Érdekes véletlen, aminek egyelőre senki sem tulajdonít jelentőséget: Kurinov és Huszka hajszálra egy súlyban van. Mindkettőjük: 74,6 kg.

18.40 óra. Felhördül a nézőtér. Kono harmadszor is leejti a 140 kilós súlyzót és kiesik a versenyből. Huszka 5 kilós előnnyel fordul a szakításra.

20 óra 15 perc. Kurinov 130 kilót szakít, két és fél kilóval többet Huszkánál. A magyar előnye még mindig két és fél kiló.

22 óra 45 perc. Kurinov lökésben 167,5 kilót ért el. Következik Huszka utolsó kísérlete, ugyanezzel a súllyal. Ha sikerül, megszületik a világszenzáció, a váltósúlyú magyar aranyérem. Huszka terpeszt, mellreveszi a súlyt, de lába megcsúszik, a vas kihullik kezéből.

22 óra 55 perc. A színfalak mögötti mérlegre Huszka után Kurinov áll fel. Egyforma teljesítménynél az utólagos testsúlymérés dönti el az elsőséget. Kurinov fellép a mérlegre, a serpenyő lebillen. Kurinov könnyebb. Ezzel győzött.

VERES!

Veres győzött! Magyar zászló került végre a legmagasabb árbócrúdra, miután előző nap is már csaknem felhúzták oda. A magyar súlyemelő-vezér másodízben lett világbajnok. Mégis a tavalyi és az idei között jelentős a különbség. Mégpedig a következő:

a. A lengyel Palinski kis híján visszaszerezte a bajnoki címet az angol Martintól. Már a levegőben lengett a győztes 190 kiló, amikor kigyulladt két piros és egy fehér lámpa. A lengyel vezetők rohantak a zsűrihez óvni. Ebben a pillanatban Johnson fehér lámpája elaludt és pirosra váltott át. Semmiféle vétó nem segített. Palinski térde érintette a talajt, a gyakorlat érvénytelen.

b. Miután Jaako Kailajärvi edzőjének ostoba, kalandor taktikája miatt kiesett a középsúlyban, testvére Jouno megmentette a családi és nemzeti becsületet. 182,5 kilós lökésével pontot szerzett Suominak. Mondták is a nagyszámban összegyűlt finn nézők: az egyik Kailajärvi szakításban világcsúcstartó, a másik pompásan lök. Egy harmadik — nyomó-testvér kellene, azután összegyúrni őket és lenne egy jó finn súlyemelő.

c. Az ifjú Prometheus ellopta az Olymposról a tüzet az istenektől. Az ifjú Nemessányi ellopta a sikert a félnehézsúlyú istenektől. Ezen a napon őt ünnepelte a közönség. A svédek is szeretik a fiatalságot és honorálják, amikor egy fiatal legény egyetlen napon négyszer javít ifi világcsúcsot.

d. Végül még egy érdekesség. Jamaicai néger az európa-bajnoki dobogó legmagasabb fokán.

„SÚLYOS" NAPOK

BUDAPESTEN	*STOCKHOLMBAN*
A külföldiek szemében még a verseny előtt nem ő volt az esélyes.	*Kivétel nélkül minden újság és minden szakember őrá szavazott. Veres már nagy esélyesként érkezett ide.*
Nem volt jelen Pljukfelder, csak Kono.	*Kono már ki sem állt ellene és Veres Pljukfeldert is legyőzte.*
Sokan vitatták egyik fogásának szabályosságát.	*Egyetlen mozdulatához sem fért vita.*
5 kilóval előzte meg a 2. helyezettet.	*Fölényesen, tíz kilóval győzött.*
460 kilót emelt, ami akkor kitűnő eredmény volt.	*477,5 kg! És kettős szenzációs világcsúcs!*
A külföld kényszeredetten elfogadta Veres bajnokságát.	*A VB sztárja lett, akit mindenki lelkesen ünnepelt.*

IFJÚ PROMETHEUS

És jött az utolsó előtti nap, a félnehézsúly. Ennek a napnak a három érdekessége:

2655 KILÓ EMBER

A utolsó napon sokat jegyezgettünk füzetünkbe. Néhány töredék a feljegyzésekből:

... Vlaszov olyan frissen lépett a küzdőtérre, mint aki egyenesen a hálószobából jött, egy pihentető, édes álom után. Hja, ő csak az utolsó pillanatban jelent meg Stockholmban.

... Schemansky a súlyemelés nagy öregje. Mindig azt mondják — ez az utolsó versenye. És azért mindig megcsinálja a maga 537 kilóját...

... Rengeteg a hibás, szabálytalan gyakorlat! A bírák oly elnézők az utolsó napon, hogy egyszerűen nem érti az ember. Fáradtak már, vagy — talán ezektől az óriásoktól jobban félnek?

... Mázsás dolgok... A nehézsúly tizenöt részvevőjének összesített testsúlya kétezerhatszázötvenöt kiló. A legnehezebb Zsabotyinszkij (149,2 kg) és a legkönnyebb du Bois, dél-afrikai (98,8 kg) között annyi a testsúlykülönbség, amennyiből éppen kitelnék egy légsúlyú versenyző. Nem bolondság a gondolat, amellyel nemzetközi súlyemelő berkekben foglalkoznak: a nehézsúlyt kettéválasztani és beiktatni egy úgynevezett kisnehézsúlyt.

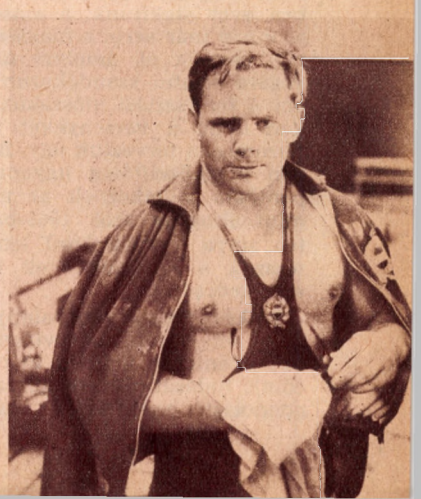
Novobáczky Sándor



Mi ez nekik? Henry és Schemansky, a két amerikai kolosszus a legfiatalabb rendezővel, Ekborg elnök leányával

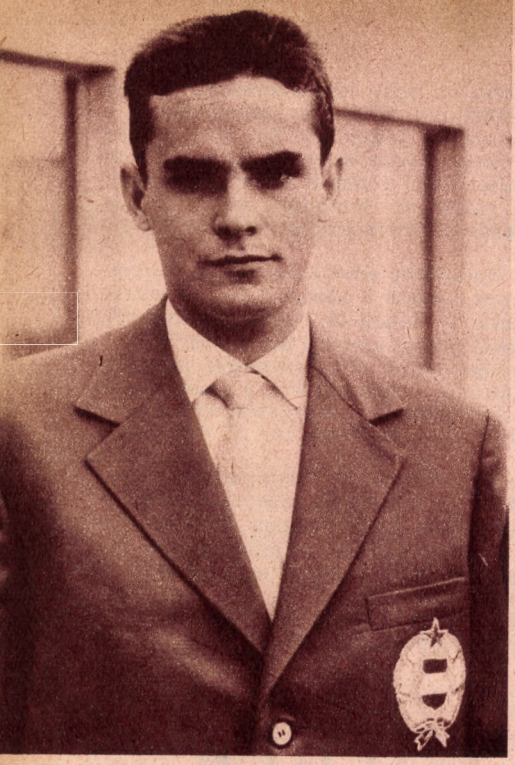


Jurij Vlaszov, a világ legerősebb embere, törülközővel a fején, pokrócba burkolózva „jelenésre" vár



Veres Győző világbajnokunk, a súlyemelősport nagy egyénisége

Így készültünk — EZT ÉRTÜK EL



Balczó András két aranyérmet nyert Magglingenben

Öttusa válogatott keretünk ez év márciusától egységes irányítással készült s készül jelenleg is a jövő évi tokiói olimpiára. A központi irányítású felkészítés rendszere ellen számos különvélemény hangzott el. Sok szakemberünk csak az eddigi — a klubokban végzett — munkát tartotta célravezetőbbnek. Miután azonban a döntés a központi irányítás mellett szólt, az öttusa öt ágában, a lovaglásban, vívásban, lövésben, úszásban és futásban egy-egy szakedző vette kezébe az edzések irányítását, szoros együttműködésben a munkát koordináló szövetségi kapitánnyal.

A felkészítés

Két éves felkészítési tervet állítottunk össze 1963-ra és 1964-re. Az 1963-as programot részletesen kidolgoztuk és elhatároztuk, hogy az 1964-es terv részleteit csak az 1963-as esztendő tapasztalatainak alapján rögzítjük. Elgondolásunk lényege az volt, hogy két párhuzamos felkészítési évet alakítunk, a második évet azonban már arról a magasabb szintről kezdjük el, amelyre az első év végére eljutni szándékozunk. Ez okból a felkészítési időszakokat, s azokon belül a versenyeket már párhuzamosan terveztük úgy, hogy 1964-ben megközelítőleg ugyanazon időpontban következnek az erőpróbák, mint ahogyan azok 1963-ban kerültek sorra. Így egyúttal lemérhetővé tesszük a teljesítmények remélhető emelkedését is.

Felkészítési tervünk alapja az volt, hogy világelsőségünk visszaszerzéséhez jelentősen növelni kell versenyzőink tudását. Elvetettük azt az elgondolást, hogy egyik vagy másik versenyágunkban tegyünk engedményt az eredményesség rovására. Tagadtuk azt, hogy az öttusa egy-egy ágában elérhető nagy eredmény a többi négy versenyág teljesítményét károsan befolyásolja. Arra az álláspontra helyezkedtünk, hogy egyedül az a felkészítési mód helyes, amely következetesen törekszik mind az öt ágban a versenyző képességei szerinti legjobb eredmény biztosítására. Meghatároztuk azokat a szinteket, amelyeket a válogatott csapatba jutásra igényt tartó versenyzőknek el kellett érniök. Az 1963-as versenyévben e szintek a következők voltak:

Lovaglásban: bármely nehézségi fokú öttusa lovaspályának hibátlan végiglovaglása a ló képességeitől függő, ám feltétlen szintidőn belüli időeredménnyel.

Vívásban: bármilyen öttusa vívómezőnyben a győzelmek 75%-ának elérésére való képesség.

Lövésben: 190 köregység.

Úszásban: a 300 m-es táv leúszása 4 perces időn belül.

Futásban: atlétikai pályán 4000 méter lefutása 12 perc 30 mp-es időn belüli teljesítménnyel.

1963-as felkészülésünk általában a terveknek megfelelően folyt. Versenyzőink az elmúlt évekhez képest 100%-kal emelt versenymegterhelést jól bírták. Az Országos Sportorvosi Intézet sűrűn végzett ellenőrző vizsgálatai számottevő egészségügyi elváltozást nem mutattak ki. Az edzésterhelés jelentős emelése megfelelőnek bizonyult.

A szeptember elején sorra került országos bajnokság élversenyzőink erőviszonyait tisztázta. *Balczó András* és *Török Ferenc dr.* helye a válogatott csapatban biztossá vált, a harmadik helyre *Móna István* és *Nagy Imre* pályázott, nagyjában egyenlő eséllyel. A magyar bajnokság előtt és után végzett sportorvosi ellenőrző vizsgálat, valamint *Nagy Imrének* előző betegsége következtében a bajnokságon elért gyenge eredménye alapján a csapat harmadik tagjául *Mónát jelöltük*, s *Nagy* a csapat tartalék-tagja lett.

Amit az eredménytábla mutatott — vívás után és lövészet közben

				Tir	
				Points	Points
1	32	Dr. Török F.	H	950	
2	30	Balczo A.	H	875	1000
3	37	Fujita S.	J	875	
4	43	Ionescu D.	R	875	820
5	44	Novikov I.	SU	850	920
6	20	Pesthy P.	USA	850	820
7	15	Nilo F.	BR	825	
8	42	Marinescu N.	R	825	
9	45	Mokeev A.	SU	825	
10	31	Mona	H	825	



Török Feri önmagát múlta felül lövészetben

A magyar bajnokság eredményei azt mutatták, hogy a versenyzőink az éves munka során jelentős eredményjavulást értek el. Vívásban, lövészetben, úszásban és futásban a javulás határozott volt, csupán lovaglásban jelentkeztek gyenge pontok. Ezt azonban azzal magyaráztuk, hogy a téli hónapokban versenyzőink nem lovagoltak, s a márciustól szeptemberig terjedő idő kevésnek bizonyult tudásuk számottevő emelésére.

A formaidőzítés kérdését csak mellékesen kezeltük. Elgondolásunk az volt, hogy következetesen felépített munkának — a természetes közbenső kisebb hullámzásoktól eltekintve — állandó, kimutatható formajavulást kell eredményeznie. A versenyeket „hézagmentesen" építettük be az edzésmunkába. Edzéseket a versenynapok alatt is folytattunk. Ezzel versenyzőink formaalakulását a végzett edzésmunkán kívüli tényezőktől függetlenné tettük.

A világbajnokság

A magyar bajnokság és a világbajnokság közötti két hét közül az elsőt keményen, a második hetet egy kissé könnyebben dolgoztuk át anélkül, hogy akárcsak egy edzést is elhagytunk volna. Felkészítési munkánk részleteit kifejteni e cikk keretében nem lehet. Ezért csupán heti edzésszámunkat közöljük: ez 18 és 26 között mozgott.

Felkészítési munkánk alapelveinek ismeretében világbajnoki sze-



Lövészet után a dobogón. Az 1-es és a 2-es padkán sohasem változott a helyzet, csak a 3-as padka cserélt többször gazdát

(Fotó: MTI — Petrovics László)

replésüket a következőképpen ítéljük meg:

Felkészítési módszerünk általában helyesnek bizonyult. Versenyzőink és csapatunk tudása jelentősen emelkedett, versenyzőink mind az öt ágban közelítőleg egy színtre jutottak, csapatunk küzdőszelleme dícséretes.

Magglingben, a világbajnokság első versenyszámában, a vívásban 12 órás küzdelem első szakaszában idegi felkészülésünk hiányosnak mutatkozott. Ennek okát a sok sikertelen világbajnoki vívószereplés nyomasztó hatásában láttuk. A szovjet csapattól elszenvedett 2:7 arányú, rendkívül súlyos vereség a mélypontot jelentette egész évi versenyszereplésünkben. Alkalmas volt azonban arra, hogy a csapatot felrázza. Ennek eredményeképpen kiváló további vívással a csapatversenyben első, az egyéniben első és második helyre kerültek versenyzőink. A verseny során megmutatkozott technikai és taktikai hibákat, főképp az idegesség rovására írjuk, s reméljük, hogy mostani jó világbajnoki szereplésünk eltüntette a vívásban bennünket eddig befolyásoló nyomasztó érzést.

A második versenyszámban, a céllövésben *Balczó* és *Móna* tőlük várt, *Török dr.* pedig a vártnál négy körrel jobb eredményt ért el, ami egyben élete legjobbja is. A legnagyobb idegi megterhelést jelentő öttusa versenyszámban elért 193 körös átlagunk a magyar öttusasport történetében egyedülálló, kiváló részeredmény. Ezzel a világbajnokság legnagyobb esélyesévé léptünk elő.

A harmadik számban, az úszásban versenyzőink a vártnál 3—5 mp-el gyengébb eredményt értek el. Ennek oka a kis légterületű uszodában uralkodó rendkívüli hőség, a levegőtlenség és a magas páratartalom lehetett. Az általunk ismert jóképességű külföldi versenyzők egész sora egyébként aránylag lényegesen rosszabb eredményt ért el, mint a mi csapatunk tagjai.

A soron következő számban, a lovaglásban, — amit a közvélemény bizonytalan versenyszámnak tart — a versenyrendezőség közepes erősségű pályát készített, s igen jó, szinte teljesen azonos képességű lóanyagot bocsátott a versenyzők rendelkezésére. A lovak száma azonban a versenyzők számának csupán a fele volt, ezért a verseny délelőtt és délután két csoportban került lebonyolításra. Minden ló futott tehát délelőtt is és délután is. A versenyzők sorsolás alapján kerültek a délelőtti vagy a délutáni csoportba, következésképp először, vagy másodszorra futó lóra. Versenyzőink teljesítménye ebben a számban is megfelelt a várakozásnak. *Balczó* és *Móna* igen szép, megfontolt, jó ütemű, biztonságos lovaglást mutatott be, csupán *Török dr.* vétett egy hibát, ami teljesítményét lerontotta. Érdekességként kell megemlítenem, hogy csupán az első csoportban lovagló *Móna* lovával ért el a második csoportban ugyanarra a lóra került versenyző Mónáéval azonos eredményt. Az első csoportban lovagolt *Török dr.* lovával a második csoportban, a második csoportban lovagolt *Balczó* lovával pedig az első csoportban sokkal gyengébb teljesítményt ért el a másik versenyző.

A lovaglás után egyéniben és csapatban akkorára nőtt az előnyünk a sorrendben utánunk következő szovjet csapattal szemben, hogy végső győzelmünket már vitathatatlannak mondhattuk. Versenyzőink ennek ellenére a küzdőképesség és a futásbeli felkészültség oly fokáról tettek bizonyságot, ami még a szakembereket is meglepte. Felkészülésünkben mindig abszolut eredmények elérésére törekedtünk és törekszünk a továbbiakban is. Az összehasonlítgatás, a viszonylagos eredményértékelés nem kenyerünk. Rá kell azonban itt mutatnunk öttusa-sportunk fejlődésének arra a rendkívül örvendetes tényére, hogy csapatunk az úszás és futás, a két „fizikai szám" összesítésében jobb eredményt ért el az e téren eddig egyeduralkodó szovjet együttesnél.

Csapatunk tagjainak erőállapota és küzdőszelleme a verseny során kifogástalannak és töretlennek bizonyult, bár az elszállásolás és étkezés körülményei kívánnivalókat hagytak maguk után.

Magas fokú erőállapotuk megőrzésében nagy érdeme volt a gyúrónak, aki végig a csapattal együtt tartózkodott s teljes értékű munkával járult hozzá az eredményhez.

A verseny alatt *Török dr.-nak* gyomorbántalmai jelentkeztek, *Balczó* az úszás során meghűlt. Ezért, sajnos, idegen orvos segítségét kellett igénybe vennünk. Ezzel csak mérsékelten voltunk elégedettek.

A csapat tagjai teljesítményét egyénileg értékelve meg kell állapítsuk, hogy *Balczó* és *Török dr.* eredményei teljesen megnyugtatók és igen magas színvonalúak. Törököt négy napos vezetés után az ötödik versenyszámban megelőzni csak világklasszis versenyző lehetett képes. Az újonc *Móna* a szerepléséhez fűzött reményeket teljes mértékben beváltotta. Igen jó, egyenletes volt a teljesítménye, pedig a világbajnokság számára még nyomasztó, ismeretlen, szokatlan légkörben folyt.

Csapatgyőzelmünk, egyéni első, második és ötödik helyünk a tokiói olimpia szempontjából bíztató, megnyugtató és felkészítésünk helyességét igazolni látszik.

Hegedüs Frigyes dr.

Az ügyvéd úr



Fekete, csontkeretes szemüvege mögül nyugodt, komoly tekintet sugárzik. Sötét, göndör hajában, itt-ott már ősz hajszálak bontják meg az egyöntetűséget, de vékony, izmos alakján, sportemberre való járásán nyoma sincs az öregedésnek. Még a szeme sarkában sem árulkodnak az évek múlásáról azok a bizonyos szarkalábak, noha már negyvenhárom tavasz szállt el a feje fölött.

Hegedűs Frigyes dr. ügyvéd urat, az Aulich utcai 6. sz. Ügyvédi Munkaközösség tagját, a Magyar Öttusa Szövetség kapitányát, a volt magyar bajnokot és válogatott versenyzőt jól konzerválta a sport. Hegedüs Frici (nevezzük őt csak így, ahogy nekünk kedvesebb, s ahogyan már megszoktuk) ma is úgy fest, mint húsz évvel ezelőtt.

Mostanában gyakran kerül szóba a neve a sport nagy családjában. Nem csoda: olyan siker kovácsa, amilyennel kevés sportember dicsekedhet. Az első napon az élre álltak fiai és végig vezetve, egyéniben is, csapatban is biztosan győztek a magglingeni világbajnokságon. Még a futást is megnyerték, amire eddig nem volt példa a magyar öttusa sport történetében.

Érthető, hogy mindenki ünnepli őt, s valósággal „nem hagyják élni" a gratulálók. Ő természetesen mindent elhárít magáról, s nem szűnik meg hangoztatni, hogy a kiváló eredmény közös munka gyümölcse, amelyben a többi edzőnek és nem utolsó sorban a három versenyzőnek legalább annyi része van.

Aki azonban egy kicsit jobban ismeri őt és munkáját, tudja, hogy szerénysége, amennyire dícséretes, éppen annyira nem indokolt. Az ő vállán nyugszik a szakmai felelősség, minden problémával hozzá mennek, minden edzésen ott kell lennie, s nemcsak azt kell meglátnia, ki hogyan halad előre a felkészülésben. Hozzá mennek a versenyzők akkor is, ha lelki problémájuk van, sőt neki kell észrevennie ezeket a problémákat, ha a fiúk hallgatnak róluk.

És mivel Hegedűs Frici ízig-vérig sportember, messze túl megy a ráháruló feladatokon. A szakedzőkön kívül ő tárgyal, vitatkozik a lovásszal, az úszoda igazgatójával, a lőtér gondnokával, a jelző gyerekekkel, felszerelés után futkos, millió más ügyet intéz. Nemcsak szövetségi kapitány, hanem mindenes is, akire éjjel-nappal, a sportpályán és azon kívül az apró, cseprő dolgoktól a legnagyobbakig építeni lehet. Frici egyben „apja" is a fiúknak, akik ezt soha nem is felejtik el neki.

Mióta él a sportban?

Amióta az eszét tudja. Már kis gyerek korában asztaliteniszezett, úszott, teniszezett. Később, tizenhárom éves korában már vívott is, majd három év múlva futni kezdett, s a pisztolyt is kézbe vette, végül, tizennyolc éves korában ült lóra.

Mivel előzőleg már mind az öt sportággal foglalkozott, magától értetődőnek tartotta, hogy áttérjen erre a nagyszerű sportra, abbahagyván a többit.

Szép fejlődésnek indult, ám jöttek a második világháború évei, mindent abba kellett hagynia.

1945 után néhány megmaradt társával összeállt és újra kezdte. Tizenegy, sikerekben gazdag év következett, majd miután 1956 tavaszán, a nemzetközi verseny befejeztével szögre akasztotta a lovagló pálcát, úszónadrágot, tőrt, pisztolyt, futócipőt, nem is vette fel többet.

Sportpályafutása során egyszer nyert egyéni, ötször csapatbajnokságot öttusában, s egyszer lovaglásban. Sokszor volt válogatott, s több nemzetközi versenyen ért el jó helyezéseket egyéniben és csapatban is.

Abbahagyván a versenyzést, persze, nem tudott szakítani a sporttal. A Csepel SC elnökségének tagjaként tevékenykedett, s nemcsak az öttusázók tartoztak hozzá, hanem a korcsolyázók is. Hegedűs Fricit továbbra is meg lehetett találni a lovardában, az úszodában, a lőtéren, a vívóteremben, a terepen, sőt a műjégpályán is.

Közben írt is. Az ő tollából jelent meg az első háromtusa-könyv, sőt ő volt a szerzője a vívó segédoktatóképző tanfolyam első tankönyvének. Mind ezek mellett pedig még arra is tudott időt szakítani, hogy öttusában megszerezze a szakoktatói, lovaglásban pedig az oktatói minősítést.

Az MTST vezetői a múlt év végén bízták rá az öttusázó válogatott keretet. Hogy jól választottak, azt ma már mindenki tudja, bár előzőleg sem igen volt kétség senkiben. Hegedűs Frigyes dr. életének a sport szerves része, vagy mint ahogyan maga sokszor hangoztatja: megszépítője. Sok mindenre tanította meg az öttusázás. Olyan érzékeket, tulajdonságokat fejlesztett ki benne, amelyeknek ma is hasznát veszi. Az öttusázás az akarat, az állóképesség, az erő, az ügyesség, a gyors helyzetfelismerés, az elhatározó képesség nagyszerű fejlesztője. Mindenek előtt azonban: szórakozás, mindent felülmúló öröm.

Ezzel a mentalitással kezdte meg szövetségi kapitányi működését, s annak eredményeképpen az öttusázó válogatott keret ma már egy család, amelynek minden tagja örömmel végzi a nehéz edzéseket. Ezek révén aztán olyan színvonalú általános felkészültségre tett szert, amelynek birtokában a legnehezebb feladatot is könnyedén oldja meg. Becsületes munka olyan emberek között, akik ha beszélnek, egymás szemébe néznek. Ez az új kapitány elve.

És a további, még nagyobb sikerek biztos alapja.

Szombathy István

Magglingeni pillanatkép a lövészet közben



MŰKORCSOLYÁZÁS MŰVÉSZI FOKON

Mint minden sportág, a műkorcsolyázás is folyton fejlődik. Fejlődése az elmúlt rövid évtized alatt szinte ugrásszerű.

Fejlődni csak úgy lehet, ha egy meghatározott célt tűzünk ki magunk elé. A fejlesztés módszerét és rendszerét a cél meghatározott volta biztosítja. *El kell tehát dönteni, hogy a műkorcsolyázás fejlesztésében az akrobatika útjára lépünk-e, vagy a művészi megjelenési formák tökéletességére törekszünk.* Tudniillik erre a két irányra utal az eddigi fejlődés.

A hatásvadászó, hordott emeléseket nemrégen eltiltották, és meghatározták a páros műkorcsolyázásban alkalmazható emelések szabályait. Jóllehet, egészen akrobatikusnak tűnő szabadon választott gyakorlatokat is láthattunk legutóbb a nagy versenyeken — s felületes látszatra a jégsport fejlődésének az útját ezek szabják meg —, a hozzáértő tudja, hogy a fizikai törvényeken ez a sportág sem teheti túl magát és *az ilyenirányú fejlődés tovább már nem képzelhető el — életveszedelem nélkül.* Tovább tehát nem mehetünk.

Abból kell kiindulnunk, hogy a műkorcsolyázás fejlődése *párhuzamban kell legyen a sport általános célkitűzéseivel: az egészség fenntartásával és fejlesztésével.* Az akrobatika csak íze lehet egy sportágnak, semmiképpen sem meghatározó lényege. Akrobatikát e sportágban veszélymentesen csak az a versenyző alkalmazhat eredményesen, aki egyébként is uralkodik egész testén, azaz tudatosan rendeli alá és használja fel teste izomzatát a „produkció" végrehajtására.

Sem akrobatikus, sem szép mozgásos műkorcsolyázás nem képzelhető el a tudatos és természetes mozgásra felépített modern művészi torna, tánctechnika nélkül.

A műkorcsolyázásnak önmagában szemlélve minden fejlődése ellenére még ma is megvannak a *káros hatásai.* Kiegészítő sportágak művelésével igyekeznek e káros hatásokat ellensúlyozni. Az eddigi vizsgálati módszereink bebizonyították, hogy ezek nem teljesértékűek. A korcsolyázás minden ága *az alsó végtagokat foglalkoztatja.* Ennek következményeként *azok túlságosan megerősödnek, s a felső végtagok a fejlődésben elmaradnak.* Az alsó végtag munkájára irányuló túlzott koncentráció *a felsőtest erős merevedésével* és — mozgásának kiiktatása folytán — *gerincoszlop-lemerevedésével* jár együtt. Ez különösen a szóló-műkorcsolyázókon és a jégtáncosokon mérhető le. A szólóknál a túlságosan sok iskolázás, a jégtáncosoknál pedig az összekapaszkodás és az egyenes felsőtest „elegáns" tartása miatt. A páros műkorcsolyázókat ezek a károsodások nem sújtják annyira, mert az emelések a felsőtestet is foglalkoztatják.

Műkorcsolyázókra általánosan vonatkozik az a megállapítás, hogy — hasonlattal élve — *egyetemi színvonalú lábtechnikához, kivűmelt lábmunkához elemi fokon álló kar- és felsőtestmunka párosul.* Ez az ellentét nem csak a néző számára kellemetlen olykor, hanem bántja magát a műkorcsolyázót is, mert csak fizikumát megerőltető módon tudja ezt a merevséget leküzdeni. A korcsolyázás amúgyis mereviti az izomzatot. A merev izomzat fáradékonyabb, kevésbé állóképes, mint a puha izomzat. Bármennyire is eredményes egy kiművelt lábtechnikával rendelkező műkorcsolyázó, fejlődésében megáll és hamar „kiöregszik", mert képtelen kiküszöbölni e sportág káros hatásait. Nem véletlen az, hogy *az egész test harmónikus fejlesztésével foglalkozó tornából, művészi tornából és egyéb harmónikus sportágakból sokkal, de sokkal később „öregszik ki" a sportoló, mint a műkorcsolyázásból.* Holott az lenne a logikus, hogy pontosan a műkorcsolyázásból „öregedjék ki" később a versenyző, mert hiszen ebben a lendület-kihasználás mértéke a döntő tényezők egyike!

A műkorcsolyázásnak tehát a kiegészítő sportágak eddig alkalmazott mértékén túlmenően *alapvetően van szüksége a művészi tornára, a természetes mozgásra felépített modern tánctechnikára.*

A szabadon választott kürök tartalomra és kivitelre épülnek. Egyre inkább előtérbe lép az esztétikum kérdése is. *A művészi kivitel a tartalmat is erősen emeli.* Művészi kivitel pedig a végső következtetés alapján említett kiegészítő sportág, a művészi torna nélkül el sem képzelhető. Harmónikus testmozgás ez esetben csakis a természetes testmozgásra felépített lehet. A korcsolyapenge, s a lendület folyamatossága kizárja a balett természetellenes merev pozícióit, amelyek a lábnak természetellenes helyzetét rögzítik. *A balett a maga klasszikus művészeti helyén csodálatos, de kiegészítőként a műkorcsolyázásban nem szerepelhet, mert maga is merevít,* s minden lendülete ellenére meg sem közelíti a műkorcsolyázásban elérhető mozgási gyorsaságot.

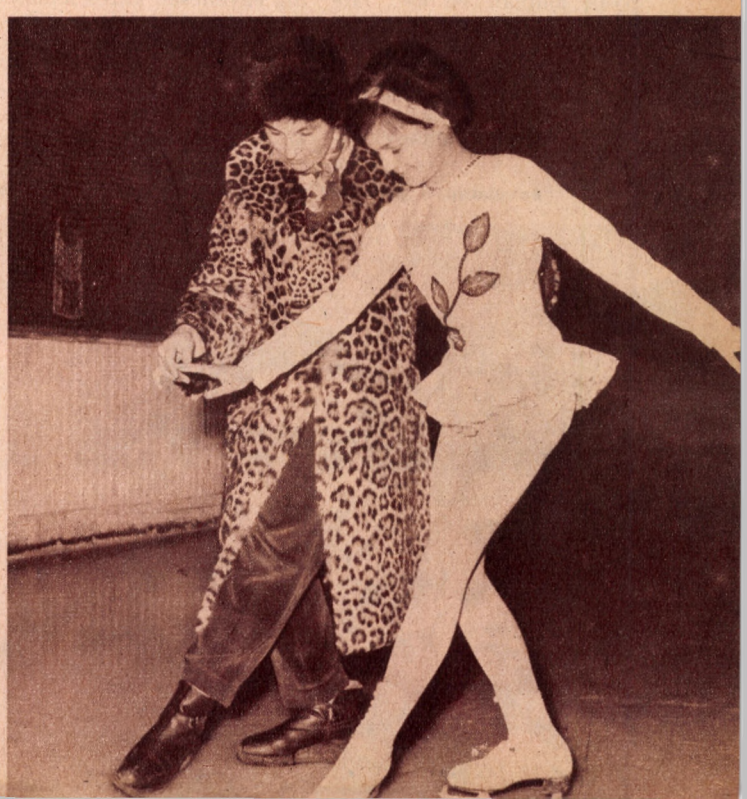
A művészi torna viszont a modern tánctechnika gyakorlatainak több mint a felét a legváltozatosabb ülőhelyzetekben a felsőtest és karok mozgásának kiművelésére, maximális csiszolására és fejlesztésére építi, tehát pontoan arra, ami a műkorcsolyázásban mint hiányosság mutatkozik. Gyakorlatainak egyénenkénti végtelen variánsa minden műkorcsolyázó számára lehetővé teszi a kultúrált lábtechnika esztétikus, harmonikus felsőtest-helyzeteit, és a karmozgások megfelelő összekapcsolását.

A műkorcsolyázás tehát művészi fokon fejleszthető tovább, és csak így nem lesz eredményességében rövid életű a művelői számára. A művészi torna és modern tánctechnika éltető elemként hat és beláthatatlan fejlődést biztosít mind a sportág, mind pedig a művelői számára.

Eddigi kísérleteim tapasztalatai is azt bizonyítják, hogy a művészi torna és modern tánctechnika módszerei a műkorcsolyázásra átvihetőek; a sportág technikai elemeinek elsajátítását megkönnyítik, a lemerevedést megakadályozzák, az állóképességet növelik, a rugalmasságot fokozzák, s a test egészségének harmónikus fejlesztésével és kiművelésével művészi élményt is nyújtanak. A művészi és a modern tánctechnikának a műkorcsolyázásra alkalmazott edzési rendszerét és módszerét a maga teljességében kidolgozni nem kis feladat. Nem e kettő vegyítéséről van szó, hanem ötvözéséről. Ez annyit jelent, hogy a két sportág gazdag gyakorlatelemeit megfelelő formában kell összeolvasztani oly módon, hogy *a plasztikus művészi torna esztétikus élményét egy új szemponttal gazdagítjuk: a jégadta lendülettel.* A műkorcsolyázásnak pedig bizonyos egyoldalúságát és az ebből következő hátrányait teljes mértékben kiküszöbölhetjük.

Peters Alice
testnevelő tanár, magyar jégtáncbajnok

Milou Nováková edző Hana Maskovát oktatja



A hiba a szemléletben van

E sorokat labdarúgó válogatottunknak a szovjet és a jugoszláv csapat elleni mérkőzése után írtam. Akkor, amikor az NDK és az osztrákok elleni eredmény és a játék még a jövő titka volt. Igyekeztem az érzelmi momentumokat félretenni és nagyon reálisan szemlélni labdarúgásunk aktuális problémáit.

Ezt azért szeretném előrebocsátani, mert nálunk eléggé elterjedt szokás, hogy az eredmény tükrében egyszer sötétben, máskor pedig derűsen, mondhatnám „lakodalmi hangulatban" ítéljük meg a magyar labdarúgást.

Nagyon kedvenc téma 25, vagy 10 év előtti labdarúgásunkat, talán még közelebbről az akkori A-válogatottat a mostanihoz hasonlítani. S ilyenkor az eredmény a maiak elmarasztalásához vezet. Én — anélkül, hogy a maiakat védeném a régiekkel szemben — úgy látom, hogy az ilyen összehasonlítás meglehetősen ferde képet ad.

Szerintem a mai labdarúgást nem szabad a régebbivel úgy összevetni, hogy *melyik a jobb.* Ha így kezdjük, nem tudunk a dolgok mélyére látni. Én más kiindulást javasolok. Inkább úgy teszem fel a kérdést, hogy más-e a mai labdarúgás, mint a régi volt.

Szerintem a régi, akár csak a 10 év előtti labdarúgás (s benne a magyar is)

más volt, mint a mai.

Mondhatnám úgy is, hogy nem azonos kategória a kettő. És ha ebből indulunk ki, úgy a követelményeket is és az igényeket is másképpen kell felállítanunk, illetve megszabnunk.

De előbb *a labdarúgás hazai szemléletéről* valamit.

Bármennyire is nosztalgiásak vagyunk „a régi szép futball" iránt, a rideg tények alapján be kell látnunk, hogy a labdarúgás világméretekben egyre inkább eltolódik *a küzdőjáték* irányába. És itt ma már nem érvényes az a kategórizálás, amely néhány évvel ezelőtt még sokak kedvenc témája volt: *játékos futball, vagy erőfutball?*

A mai labdarúgás nem ismeri az ilyen merev kategóriákat. Egyszer és mindenkorra tudomásul kell venni, hogy a mai futball semmilyen szinten nem nélkülözheti az erőt, a lendületet, a férfias küzdőmodort, nemzetközi szinten pedig egyenesen káros lemondani róla. Ma már a legtökéletesebb technikával rendelkező, sziporkázóan „finesszes" játékos sem tudja felvenni a versenyt jól felkészült, keményen játszó ellenfelével szemben, hacsak ő maga is nincs kifogástalan erőben, ha nem küzd bátran a közelharcokban, ha nem gyors, ha nem állóképes.

Olyan tapasztalatom van, hogy legjobb játékosaink, de tehetséges fiataljaink is szinte szégyellik, ha küzdenek, ha harcolnak a pályán. Sok játékosunkban olyan szemlélet él, hogy az „okos" futball az igazi, a küzdelem a „szürke mesteremberek" tulajdonsága; a „művészegyéniséggel" nem fér össze a küzdelem, a kemény munka izzadtsága.

Pedig hát jó néhány nagy egyéniség példája mást mutat. A világszerte elismert *Pele, Garrincha, Seeler, Charlton, Jones, Ivanov, Di Stefano* vagy akár *Puskás* technikáját, játék-intelligenciáját nem hinném, hogy legigényesebb játékosaink is vitathatnák. Ők is művészei a labdának. Ám játéktudásuk mellé fel tudják sorakoztatni a küzdőképességet, a jó erőnlétet, a gyorsaságot, a mai labdarúgásban nélkülözhetetlen önfeláldozást. És ezek a játékosok a mérkőzés teljes játékidejében, sorozatban is képesek jó teljesítményre, holott egyikük-másikuk a 30-ik életévén is jóval túl van.

A labdarúgás mai, modern szemléletének kialakításában jelentősen előbbre kell lépnünk idehaza. Edzőnek és játékosnak is meg kell értenie, hogy

a mai játékhoz, mai fegyverek

kellenek. A több edzés nem divat és nem is jelszó. A mai játékhoz jobb technika, sokoldalúbb taktikai tudás, gyorsabb mozgás, nagyobb állóképesség és erő, bátor küzdőmodor kell.

Feltűnő, hogy egyes játékosaink formája egyik hétről a másikra végletesen hullámzik. Ez megfelelő fekészülés és sportszerű életmód mellett nem természetes jelenség. Egy-egy nagyobb erőfeszítés a nem kellőképpen felkészült játékost túlságosan kimeríti, aminek a reakciója 3—5 napig is érezteti hatását. Az ilyen okokra visszavezethető gyengébb játék láttán az elkeseredett szurkolók még az akarás hiányát is feltételezik. Szerintem erről szó sincs! Inkább arról van szó, hogy az akarathoz erő és állóképesség kell. Önmagában az akarat kevés.

— Igen-igen, de ma már szinte mindennap edzenek a játékosok és mégsem javul az erőnlét, nem jobb a küzdőképesség — mondhatnák sokan.

Látszólag ez is igaz. Kérdés azonban, hogy a játékos a *mindennapos edzés igénybevételének megfelelően él-e?* Mert ha nem, a mindennapos edzés még csak ront a játékos állapotán.

Van olyan észrevételem is, hogy játékunk

technikailag és taktikailag is elmaradt

az általános fejlődéstől. Az állandóan ismétlődő és rendszerint állóhelyben történő labdaátvétel, majd utána a sokszor feleslegesnek tűnő lassú labdavezetés (rendszerint oldalt, vagy

Sekularac, a jugoszláv szurkolók dédelgetett kedvence, fiatalok gyűrűjében



hátra), az elkésett, ütemét vesztett leadás, az ellenfél helyzetét könnyíti meg. A mi játékunkban „hiánycikk" a meredek labda, a meredek kiugratás, ahogyan azt pl. *Sekularac* Belgrádban nagyszerűen alkalmazta ellenünk. Játékosaink még rövid távolságra is csak ritkán adják *egy érintéssel* a labdát, pedig az egyből-passzolás a játék felgyorsításának nagyszerű eszköze.

Egyébként ha erőben vannak játékosaink, szinte mintaszerűen képesek *a játék ütemét változtatni.* Ezt a külföld sokáig, mint magyar specialitást emlegette. Ma viszont egyre ritkábban, egyre rövidebb ideig alkalmazzák csatáraink és fedezeteink az ütemváltoztatást.

Vagy említsem a már mintegy hat éve húzódó, hol élesebben, hol enyhébben felvetődő *szélsőválságot?* Az 1953-ban Londonban bevált szélsőtaktika még ma is követendő lenne? Sajnos, olyannyira követik, hogy ifjúsági csapatoknál is eszményképe még mindig az előkészítő szélső. Pedig a külföld már régen túl van ezen, mert figyelembe vette a védőtaktika fejlődését, a védők középen tömörülő védekezését. Szinte már közhelynek érzi az ember a szélsőprobléma felvetését, pedig a szélsők hiánya elszürkíti válogatottunk játékát, s csatáraink ellen szinte már behúnyt szemmel védekezik minden ellenfél. Bizony jó volna nemcsak beszélni erről a problémáról, hanem végre cselekedni is.

Nem tudom, jól látom-e, de — főként a jugoszlávok elleni mérkőzés közben — úgy tapasztaltam, hogy védelmünk játéka is hullámzó. Először is: kevés olyan védőnk van, aki szívós helyezkedésével, emberfogóképességével szinte rátapad ellenfelére. Ellenünk az ellenfelek legtöbbször szabadon veszik át a labdát. *Levegősen védekeznek védőink* és így az ellenfél kombinációs lehetősége gazdagabbá válik.

A másik dolog a *védelemből támadásba való átmenet.* A mi védőink általában szégyellik elrúgni messzire a labdát. Minden helyzetet „okosan" akarnak megoldani. És ezekből az „okos" megoldásokból hányszor keletkezett már baj. Akárcsak Belgrádban a hazaadásokból, vagy a túlságosan késedelmes leadásokból.

Ami a támadás-indításokat illeti, ebben is másoljuk a 10 év előtti taktikát. A hátvéd sokszor a legközelebbi társát keresi ahelyett, hogy első gondolata az üres csatár „megjátszása" lenne. (Igaz viszont, hogy csatáraink ritkán „mutatják" magukat a kellő időben.) Sokszor olyan az ember érzése, hogy játékosaink a támadásból senkit sem akarnak kihagyni. Pedig ez nem más, mint a *régi* játékból fennmaradt gyakorlat — az akkor minden bizonnyal helyes taktika — másolása *új* körülmények között. Helytelen beidegzés ez, amelyen szintén javítani kellene.



A magyarok védelme nagy munkában volt és jól játszott a moszkvai mérkőzésen

régies szemlélet megváltoztatására van szükség.

Véleményem szerint helytelen lenne, ha egy-két gyengébb eredményt pánikhangulat követne és a hibákat összeállítási, utazási és egyéb felszínes problémákkal magyaráznánk. Az említett hibák ugyanis a magyar labdarúgók játékában akkor is fellelhetők, ha történetesen győzelmes meccset vívnak.

Éppen ezért az eredménytől függetlenül, higgadtan, de határozottan felül kell vizsgálnunk labdarúgásunk helyzetét, játékosaink és edzőink szemléletét, s gyökeres változtatásokat kell eszközölnünk lent is és fent is, ha be akarjuk hozni elmaradásunkat, méginkább: ha előbbre akarunk lépni!

Csanádi Árpád

Említhetnék

csapatszerkezeti, csapatépítési problémákat is, amelyek egyik, vagy másik válogatott csapatunknál kirívók. De szándékosan elállok tőle, mert cikkemben az általános, egész labdarúgásunkra jellemző hibákat szándékoztam hangsúlyozni. Azokat a hibákat, amelyek az ősz első két válogatott találkozóján különösen kiütköztek.

A magyar labdarúgásnak persze sok egyéb vezetési, szervezeti, szervezési problémája van. Ebben a cikkben azonban a szakmai észrevételekre fordítottam gondot. Közülük is azokat vettem elő, melyekben a nézetek felülvizsgálatára, a

Soskicsnak, a világválogatott tartalék kapusának nem okoztak gondot a magyarok erőtlen támadásai
(Foto: MTI — Mikó László)



VESZTETT-E FÉNYÉBŐL A DEBRECENI LABDARÚGÁS?



Debrecen — a labdarúgóváros, a történelmi múltú nevezetességgel, a nagytemplommal

Ki ne emlékeznék arra, hogy a kék-sárga Bocskai FC milyen sikereket ért el!

Debrecen labdarúgósportjának aranykorát jelentette a híres ötösfogat kora, a Bocskai FC közel 15 esztendős pályafutása.

Mi tette lehetővé az akkori sikert? Kevesen keresték az okot. Nos, — a DVSC adta az alapot — a felépítményhez. Az 1902-ben alakult vasutas sportkörre épült a későbbi Bocskai, ma viszont a Bocskai szerepét tölti be a vasutascsapat: egész Tiszántúlnak reprezentatív együttese.

A DVSC bölcsője szinte együtt ringott a magyar labdarúgás bölcsőjével. Még a századforduló előtt megjelent a bőrlabda a városban. Sporttörténeti kutatás dönti majd el: előbb a mai vagongyár előtti „falóger" homokján állt-e az első kapufa, vagy az ősi református kollégium udvarán. Az írásos emléket a kollégiumi levéltár sárguló lapjai őrzik. Még azt is bizonyítják, hogy Ady Endre kollégiumi diák korában szerepelt az első debreceni labdarúgócsapatban.

Ezek után így szól a kérdés: *miért szerepel olyan gyengén az NB I-ben a nagymúltú város mai együttese, — és: mikor lesz a város rangjához méltó csapata Debrecennek!?*

Én inkább így fogalmaznám meg a kérdést: *vesztett-e fényéből a debreceni labdarúgás?*

Akikkel mostanában beszélgettem — szakvezetőkkel, szurkolókkal, játékosokkal s mindazokkal, akik szívükön viselik Debrecen labdarúgásának ügyét — borúlátóan ítélik meg a helyzetet. Szerintük a fény megkopott! Hajlamos lennék én is erre a megállapításra, — hiszen a rideg tények, a borús statisztikák is ezt tárják elénk. Ám, ha a jelent nézve egy kicsit a jövőbe pillantok, akkor már egészen másképp látom a „megkopott fény" kérdését.

A mélyre kell pillantani! Kétségtelen, hogy a sorozatos vereségek, kudarcok azt tükrözték, hogy valami baj van Debrecenben. A tényeket ferdítenénk el, ha nem írnánk arról, hogy igenis történtek vezetésbeli hibák is a vasutas sportkörben, s ezek az eredményeket is befolyásolták. De ez nem lehet minden. Hiszen máskor is történtek hibák, s a csapat mégsem állt olyan rosszul, mint most. Ezúttal inkább a sorozatos sérülések hátráltatták a felkészülést, a tervszerű munkát, s akadályozták a várt eredmények elérését. Volt olyan hét, amelyen hat játékos került a sérültek listájára! Egyik sérülést szinte nyomon követte a másik. Igen jó játékosok dőltek ki a sorból, meglazult a védelem, hétről hétre változott összeállításban játszott a csapat. Ez magával hozott egy olyan jelenséget, ami szokatlan volt a múltbeli Debrecenben: kiütközött a felforgatott csapatok átka, az összeszokottság hiánya. Több esetben az edző sem szerencsés kézzel nyúlt a játékosokhoz. Az összeállításokon akadt kifogásolnivaló. A hetekig tartó bajlódást csak tetézte, hogy több mérkőzésen a játékvezetők tévedései is sújtották a csapatot. Különösen az MTK és a Vasas ellen lehetett volna kedvezőbb az eredmény Debrecenben: a szerencse azonban elpártolt a csapattól.

Mindezeket összefüggésükben kell látni ahhoz, hogy a „fény megkopását" necsak a szurkolók szemszögéből ítéljük meg.

A csapat rossz szereplése keményen felvetette a hibákat s éppen szerencsés időben, akkor, amikor nincs kiesés a bajnokság egyes osztályaiból. Elsősorban a vezetést kellett megerősíteni. Ez sikerült: olyan sportembereket vontak be a DVSC irányításába, mint dr. Hidvégi László, aki régebben NB I-es labdarúgója volt a csapatnak és Kösztner Vilmos, a játékvezetői gárda egyik kiválósága, aki nemzetközi mérkőzéseket is vezetett. Hidvégi a fiatalos, tettrekész lendületet, Kösztner a tapasztaltságot, a sportbeli gyakorlottságot képviseli. Mondhatjuk úgy is: idény közben nagyszerűen „erősített" a DVSC!

Ez teszi lehetővé, hogy bizakodással tekintsünk a jövőbe!

Debrecenben igenis *megvan az alap* a jó együtteshez, a sikerhez. Az NB I-es mérkőzéseknek *akkora és olyan közönsége* van, amilyenre vidéken alig akad példa. Összszámban Debrecen talán minden várostársát „veri". *A gyönyörű nagyerdei stadion* kiválóan alkalmas nagyszabású rendezvényekre. *A vezetés* megerősödött, megszilárdult s az új szellem feltétlenül kedvezően hat a csapat játékára is.

A bizalom másik alapja: *a játékosgárda.* Egyénileg nézve jó a Debrecen játékosanyaga. Sikerrel kapcsolódtak be az újak. A kiesés veszélyétől mentes szezonban a „nincs mit veszteni" elv érvényesülhet. Ez

A debreceniek üdvöskéje — Puskás fehér mezben, mellén keresztcsíkkal a Debrecen—Dorog mérkőzésen



az ősz a kísérletezések évadja Debrecenben. Igaz, hogy sokszor szükségből kísérleteznek! Sikerrel! Olyan nevek bukkantak fel az NB I-ben, mint a kapuvédő *Kassay dr.*, akinek minden tehetsége adva van ahhoz, hogy a legjobbak közé fejlődjék. *Alaxai* József „jegyzi" magát a góllövőlistán. Pedig a védelemben kezdte, középhátvédként mutatkozott be — szükségből. Aztán ment előre a támadó sorba s úgy ítélhető meg, hogy vele hosszú időre megoldódott a középcsatár-kérdés. *Gaján, Oláh, Kéki dr.* nevével is találkozhatunk a Debrecen őszi összeállításaiban. Ezek az újak is tehetségesek!

A régiek közül *Gellér, Somodi* és *Puskás* a B-válogatottságig vitte! Hát ez aztán csak siker! (Sajnos, Gellér hetekig sérült volt, — ezt erősen megsínylette a csapat.) *Somodi* különösen kiválót nyújtott a szovjet B-válogatott ellen. A fiatal *Puskás* (19 éves) talán a legnagyobb ígéret. Ha továbbra is olyan szorgalmas „munkása" lesz a labdarúgásnak, mint most, akkor a „másik" *Puskás* nyomdokaiba léphet. Csak a szakvezetők elkövették azt a hibát, hogy összevissza dobálták a támadósor minden posztjára, pedig vérbeli balösszekötő.



A hálo mögül... Kép a nagyerdei stadionból. Előtérben Molnár, mögötte Kertész, a debreceniek két csatára, csíkos mezben

Debrecen ősszel frissített. Több új erő került a csapatba. Az őszi időszak részükre a kezdet. A kifejlődésre már eddig is volt lehetőségük, a hátralevő időszakban még jobban megszokhatják a légkört, az NB I. varázsát. A vizsga, a nagy időszak tavasszal kezdődik. Mert Debrecen csapata most ősszel — már tavaszra készül...

A „frissítés vizsgáját" az 1964. évi bajnokság jelenti majd. Annyi bizonyos, hogy sok-sok nehézséggel megküzdve, kellő tapasztalatokat szerezve vezet az út tavaszig... A jelenlegi rossz szereplést nem kell értékmérőnek tekinteni. Az a Debrecen, amelynek olyan hálás közönsége van, s az a város, amely annyira szereti labdarúgóit, nem is nélkülözheti az NB I-et. Ehhez nyújtottak most segítséget Debrecenben, ahol a párt és városi szervek is feladatuknak tekintik a labdarúgócsapat ügyének felkarolását. Javaslatukra történt a frissítés is a vezetésben.

Debrecen előtt a felemelkedés útja áll. Ehhez fogott össze most a város és ehhez akarnak segítséget nyújtani maguk a játékosok is, akik már túlnyomóan debreceniek s vállalt feladatukat felelősségteljesen kívánják teljesíteni.

Ezért bízom én abban, hogy ismét csillog majd a debreceni labdarúgás ma kétségtelenül megkopott fénye!

Oltványi Ottó



Egy emlékezetes pillanat: brazil csapat a stadionban — Papp kapus hárít a Flamengo csatárok elől...

(Kalmár István felvételei)

HELYREIGAZÍTÁS

Októberi számunkban „Félezer gól mesél" címel cikket közöltünk az 1962/63. évi NB I-es labdarúgó mérkőzések góljairól. Az adott gólok 306. olalon közölt táblázata szedési hibák folytán téves adatokat tartalmaz, ezért a jó táblázatot most már hiba nélkül közöljük. A kapott gólok táblázatában a 307. oldalon egy szedési hiba van: a támadásból lőtt összes gólok száma helyesen 226.

Csapat	tám.	egy.	kav.	sza.	szö.	bün.	öng.	Ö.	fej.	táv.
1. FTC	22	8	3	10	1	2	3	49	5	12
2. MTK	19	10	6	3	1	1	1	41	2	4
3. U. Dózsa	22	8	5	5	6	4	—	50	2	8
4. Dorog	18	6	4	5	2	1	1	37	5	7
5. Bp. Honvéd	22	13	7	6	—	3	2	53	—	5
6. Győr	12	4	2	12	5	5	2	42	6	10
7. Pécs	13	7	5	2	3	—	4	34	3	5
8. Tatabánya	14	2	7	1	3	3	—	30	4	5
9. Vasas	18	5	6	6	—	2	—	37	4	9
10. Komló	13	1	6	1	3	4	2	30	4	4
11. SZEAC	10	2	2	—	3	—	1	18	3	2
12. DVSC	18	4	2	4	1	1	1	31	4	3
13. SBTC	15	4	5	1	3	1	—	29	2	3
14. Sz. Haladás	10	2	2	3	1	5	—	23	—	4
Összesen	226	76	62	59	32	32	17	504	44	81
Százalék	45	15	13	12	6	6	3	100	9	16

VEGYEN RÉSZT ŐSZI KIRÁNDULÁSOKON, ŐSZI TÚRÁKON!





Madarász, Temesvári, Egerváry, Kovács

ÚSZÓSPORTUNK 1963-BAN

Két arany, egy ezüst és két bronz érmet szereztek sportolóink az első újkori olimpián, amelyen még csak 12 nemzet válogatottjai vettek részt. Az aranyakat Hajós Alfréd szerezte úszásban, 100 és 1200 méteren. Azóta fontos nekünk az úszósport, mindig, minden körülmények között. Szívügyünk akkor is, amikor lemaradunk a nemzetközi élvonaltól. Ezért olyan idegesek most sokan úszósportunk hívei közül.

És a szakvezetők, akikre válogatott úszóink olimpiai felkészítését és általában a jövő kimunkálását bízták? Sokszor néztük őket, amint fáradhatatlanul adták az utasításokat a kerettagoknak — Sárosi Imre a medence jobb oldalán, Bakó Jenő a bal oldalon — és aztán figyeltük a mozdulatokat, mérték az időt, végül pedig, amikor a fiú vagy a leány felkapaszkodott a kőpárkányra, megbeszélték vele a tapasztaltakat. Néha talán ők is idegesek voltak, de nem lehetett észrevenni rajtuk.

Az utóbbi hónapokban Sárosi több cikkben, nyilatkozatban óvott mindenkit a türelmetlenségtől, a túlzásoktól. És mit mond Bakó?

Blackpool után megkezdődött a válogatott úszók téli szünete. Kihasználtuk az alkalmat, s az 1963. évi versenyek végén beszélgettünk Bakóval mindarról, ami az elmúlt időszakban tapasztalható volt, ami egyeseket annyira idegesített, s ami a két szakvezető közös ügye.

Hogyan alakult úszósportunk helyzete 1963-ban, természetesen nem csupán hazai, hanem nemzetközi tekintetben is: erről szól a következő párbeszéd, amelynek során az újságíró a lehető legrövidebben teszi fel kérdéseit, a szakvezető pedig a lehetőség szerint részletesen válaszol.

— Hogyan jelölhető meg 1963 versenyei után úszósportunk nemzetközi pozíciója?

— A számok beszélnek. Elsősorban a tizes világranglista számai, amelyek közé aránylag kevés úszónk legjobb eredménye került az idén. A férfiak közül *Dobay* 54,8-as idővel osztozik az amerikai Jackmannal a százas gyorsúszók 7—8. helyén. *Csikány* százas háton szerepel a legjobbak között, 1:02,6-tal kilencedik a sorrendben. A nők közül *Frank* 2:20,6-tal a kétszázas gyorson kilencedik, *Balla* 1:11,2-vel a százas, 2:35,2-vel pedig a kétszázas háton nyolcadik és ugyancsak nyolcadik *Egervári* 5:35,6-tal a négyszázas vegyesben. Persze, nincs sok okunk az elégedettségre, főként mert a számok, amelyekben versenyzőink elérték ezeket az eredményeket, nem is mind szerepelnek az olimpiai műsoron. Viszont *a váltószámok közül* csak a *4×200-as férfi gyorsváltóban* nem jutottunk a világranglistára. *4×100-on gyorsban* is, *vegyesúszásban* is mind a férfiak, mind a nők váltója a legjobb hat közé került. A *női 4×100-as gyorsban* leányaink az olaszok ellen elért 4:16,3-as magyar csúcseredménnyel az USA és Svédország váltója mögött a harmadik helyet foglalták el az 1963-as világranglistán. De nemcsak azok mutattak fejlődést, akik rákerültek erre a listára. A különböző versenyeken és végül az országos bajnokságon felállított új csúcsok mind fejlődésről tanúskodtak. Ámde máshol az előrehaladás nagyobb mérvű volt, az idők szűkebbre zsugorodtak, mint nálunk. Például *Katona* akkor állított fel 4:28,7-es új magyar csúcsot rosszov 5:01,4-et ért el. Eredményeink tehát kétségtelenül szerények és csak egyes frontszakaszokon jelentkeznek. Pillangóúszásban meg sem tudtuk közelíteni a nemzetközi élmezőnyt. Három klasszikus női százasunk közül sem *Madarász* Csilla, sem *Frank*, sem *Takács* nem került a legjobb tíz közé. *Dobay* akkor érte el legjobb eredményeit, amikor csak a stopperóra volt az ellenfele, ahogy nehezedik számára a verseny, úgy csökken a teljesítménye. *Katona* fejlődését idén betegsége akadályozta. Örvendetes viszont, hogy ez



Katona József

négyszázon, amikor már a tizes világranglista utolsó helyezettjének is 4:25,9 volt az ideje ezen a távon. *Ali* Csaba új rekordja 5:07,1 volt a négyszázas vegyesúszásban, amelyben a világ idei legjobbja, az amerikai Robie 4:52,8-at, a tizedik helyen álló szovjet Andaz esztendő meghozta *Balla* Mária tehetségének kibontakozását. Bár csak két szerény, közepes helyet ért el a nemzetközi ranglistán, ez is biztatást jelent számára és számunkra is. Márpedig biztatásra mindannyiunknak szükségünk van.

— Milyen módszerrel igyekeznek továbbfejleszteni úszóinkat és miért tartják célravezetőnek ezt a módszert?

— Edzésmódszerünk alkalmazkodik edzésrendszerünkhöz, amelynek lényege, hogy évente kétszer kell formába hozni versenyzőinket: a téli és a nyári versenyidényre, a fedett és a nyitott pályás versenyekre. Sokéves tapasztalatainkat kiegészítettük a külföldi elméleti és gyakorlati anyaggal. Munkánkban a legkorszerűbb elveket igyekszünk érvényesíteni. A múltévihez viszonyítva, az idén nagyobb szerepet kapott a felkészítésben az atlétikus képzés, a *body building* (testépítés), a vízben pedig bevezettük az *intervallmódszert*, természetesen egyénileg meghatározott és adagolt edzésanyaggal. Mint ismeretes, megkezdtük a *non stop-tornát* is, amit Sárosi Imre hozott Amerikából. De semmit sem veszünk át mechanikusan. Megbeszéljük elgondolásainkat és közösen alakítjuk ki az újításokat. Ezek közül több bevált, másokkal még kísérletezünk. Módszerünket csak az eredmények igazolhatják, s bár részeredményeket máris elértünk, ahhoz, hogy a hatás az egész vonalon megmutatkozzék, évekre és mások odaadó munkájára is szükség van.

— Jelenleg kiktől várható további, esetleg folyamatos javulás?

— Női gyorsúszóink az utóbbi években megálltak a fejlődésben. 1:04 körüli eredményeket érnek el. Képességeik alapján azonban mind a hárman 1:01-es időket is úszhatnának, ha a zavaró körülményeket kiküszöbölnénk. Ez egyike legfontosabb feladatainknak. Nagy fantázia van még *Kovács* Zsuzsában, az egri *Erdélyi* Évában és az ifjúsági *Turóczy* Juditban. Ez azért is örvendetes, mert hat leányból már mindig összeállítható egy ragyogó 4×100-as gyorsváltó, a kellemetlen meglepetések lehetősége szinte minimumra csökken. *Egervári* további fejlődése főként körülményeitől függ (egyetemi elfoglaltságára gondolok), ha ezeket összeegyeztethetjük az olimpiai felkészüléssel, elsősorban a vegyesúszásban a világ legjobbjai közé kerülhet. A hátúszó *Balla* másfél év alatt hét másodpercet fejlődött százon. Képességei már nem vitathatók, a megfelelő körülmények biztosítottak. Azt hiszem, joggal várunk tőle további előrehaladást. Ami a férfiakat illeti, *Dobay* küzdőképességén kell javítani, mögötte pedig a százas gyorson a fiatalok egész sora tör érvényesülésre: *Fodor, Száll, Haraszti, Szlamka, Lenkei, Lantos, Mártonfi* — mind 57 körül úszik már most is. Nagyjelentőségű a fiatal gyorsúszók fejlődése a gyorsváltó szempontjából is. Eddigi tapasztalataink szerint *Katonától* most már ismét folyamatos fejlődést várhatunk. A másik egri fiú, a fiatal *Ali* Csaba az idén szinte versenyről versenyre fejlődött, 1500-on teljes percet javult és szerintem vegyesúszásban is érdemleges eredményeket várhatunk tőle. Igen tehetségesnek tartom a hódmezővásárhelyi *Becseit*, a szentesi *Haraszti II-őt* is négyszázon és ezerötszázon. Akad néhány ígéretes tehetség a kötött úszásnemekben is, például *Lenkei* a mellúszásban. *Csikány* ugyan az idén megállt, de szorgalmas, sokat dolgozó fiú, fejlődőképességéről adott bizonyságot 1963-ban. Számos olyan tehetséges úszót ismerünk már a serdülők és ifjúságiak között, akik szorgalmas munkával aránylag gyorsan feljuthatnak a legjobbak sorába.

— Hogyan lehetne intézményesen biztosítani az úszósport tömegbázisát és megakadályozni a tehetségek elkallódását?

— Elsősorban a sportághoz szükséges létesítmények számának célszerű, reális növelésével országszerte; azután az alapfokú úszásoktatás szervezett irányításával; a már úszni tudók közül a tehetségesek kiválogatásával és úszóiskolákba gyűjtésével, hogy ott szakszerű továbbképzésben részesüljenek; végül az úszómesterek és edzők oktatásának, továbbképzésének egységes rendszerével. Így biztosíthatnánk az úszás tömegbázisát, a kiválogatás rendszerességét és azt, hogy a felfedezett tehetségek a későbbiek folyamán ne kallódjanak el.

— Mi a legutóbb elhatározott kollégiumi rendszer jelentősége?

— Ezt a minőségi sport, pontosabban az élsport érdekében vezetjük be ugyancsak Sárosi amerikai tapasztalatai alapján. A kollégium elősegíti a versenyzők számára, hogy a legalkalmasabb időben végezhessék edzéseiket, ugyanakkor biztosítja tanulmányaik zavartalanságát is. Ez rendkívül fontos egy olyan sportágban, mint a miénk, amelynek művelői egyre inkább igénylik az egyetemi képesítést is. A minőségi sportolás és a magasfokú elméleti képzés összehangolását kívánjuk elérni a kollégiumi rendszerrel, amelynek bevezetését éppen az olimpia közeledése tette sürgőssé.

— Milyen konzekvenciákat vontak le a legutóbbi, blackpooli tapasztalatokból?

— Ezek a tapasztalatok bebizonyították, hogy túlkorán kezdtük meg az 1963-as versenyszezont, illetve a *tempírozás* nem sikerült. Az országos bajnokságon kialakult csúcsformákat nem tudtuk az angol-magyarig fenntartani. Már a válogatott versenyt megelőző edzéseken is fáradtságot, helyesebben fásultságot tapasztaltunk több versenyzőnkön. Jövőre készülő terveinket mindenesetre még idejében átdolgozhatjuk.

— A tokiói olimpia közeledésének hatása tapasztalható-e már versenyzőinken?

— Feltétlenül. Már az idén látszott, válogatottjaink mindenekelőtt arra gondolnak, hogy kikerüljenek az olimpiára és ott helyt is álljanak. Azok a kísérletek, amelyeket az idén azért végeztünk, hogy az olimpiáig is javíthassuk úszósportunk színvonalát, egyeseknél időszaki visszaeséseket okoztak. Ez éppen úgy nem kerülte el a figyelmünket, mint az, hogy Róma óta mindenütt óriási változások következtek be az élcsoportokban. A római aranyérmesek és helyezettek többsége szinte teljesen eltűnt az élről. Mások előbbre kerültek, mint ahol voltak. Az egyetlen nagy kivétel Dawn Fraser, aki 1956 óta őrzi pozícióját. A világhegemóniát még mindig Amerika tartja, de számítani kell az olimpiát rendező Japán újabb előretörésére is. Mi sem jellemzőbb, mint hogy még a blackpooli versenyünket is három japán megfigyelő nézte végig. Újra javul Európa úszósportja is. A helyzet ismeretében igyekszünk azoknak az úszóinknak, akik Tokióra számításba jöhetnek, olyan körülményeket biztosítani, hogy felkészülésük zavartalan lehessen. További és még nagyobb erőfeszítésekre lesz szükség az eredményességhez. Ezzel a versenyzők máris tisztában vannak és vállalják is ezeket az erőfeszítéseket. November közepétől kezdve a felkészülés közvetlen célja már az olimpia lesz.

Befejezésül emlékeztetünk még arra, hogy 1952-ben, a helsinki olimpián női úszóink három egyéni számban és a 4×100-as gyorsváltóban aranyérmet szereztek, de a férfiak dobogóra sem kerültek. Négy évvel később Melbourneben Székely Éva kétszázas mellúszásban ezüst, Tumpek György kétszázas pillangóban bronz érmet nyert. Rómában pedig úszóink közül a 4×100-as női gyorsváltó tagjai érték el a legjobb eredményt: negyedik helyre kerültek.

Szebenyi Sándor



Robert McGregor és Stella Mitchell



Innsbruck előtt

Mikor ezek a sorok napvilágot látnak, már folyik az 1963/64. évi magyar jégkorongbajnokság, a téli olimpiai küzdelmek és más nagy nemzetközi találkozók előtt álló válogatott jégkorong csapatunk pedig már túlvan a felkészülés két időszakán.

Korán, alig két héttel az 1962/63. évi bajnokság befejezése után láttak hozzá a legjobb jégkorongozók a felkészüléshez. S ez a sietség teljesen érthető. Jégkorongsportunk „nagy esztendejét" ígéri a gazdag versenyprogram és sok más is, amely ennek a szép téli sportágnak a fejlődését eredményezheti.

Alapos alapozás

A Magyar Jégsport Szövetség az elmúlt évi bajnokság befejezése után tehetséges fiatalokkal bővítette ki a Vladimir Kominek edző keze alatt dolgozó válogatott keretet. Az FTC-ből Vámosi (csatár) és Csánk (kapus), az Ú. Dózsából Hájek (hátvéd) és Klink (csatár), a Bp. Postásból Orosz (csatár), a BVSC-ből Gámán, Kósa és Bikár (csatár), a Vörös Meteorból Siba és Zigler P. (hátvéd), Szlávy (csatár) került a legjobbak közé s a keret a Népstadionban alapozott.

A Népstadion nyújtotta lehetőségek kitűnőek voltak; kemény munkát követelt a csehszlovák edző, s ez még csak fokozódott Csehszlovákiában és Lengyelországban, ahol edzőtáborozáson vett részt a gárda.

A csehszlovákok, majd később a lengyelek segítségével a „jeges" felkészülés is jól sikerült. Jóval a bajnoki idény kezdete előtt indult a keret a csehszlovákiai Ostravába, ahol Kominek és Rajkai László edzők irányításával már sok korcsolyázásra, technikai és taktikai elemek gyakorlására, csapatrészek összeszoktatására, a kapusok speciális edzéseire, kétkapuzásra is bőséges lehetőség nyílt. Az ostravai jégstadionban még néhány nagyszerű mérkőzést is láthattak a magyar fiúk és ők maguk is játszottak edzőmérkőzéseket csehszlovák csapatokkal.

Négyfordulós bajnokság nyolc csapattal

A keret kiszélesítése nem csupán a válogatott szempontjából volt jelentős, hanem — a klubok szempontjából is. A kibővített válogatott keretben — az újonc Bp. Előre és Bp. Spartacus kivételével — minden magyar klubcsapat képviseltette magát s ez jótékonyan hatott a bajnoki mérkőzések színvonalára.

A Bp. Előre és a Bp. Spartacus fiataljaival megnövekedett a bajnokságban részt vevők száma. A mennyiségi fejlődés egyúttal minőségi előrelépést is jelent, mert így alkalom nyílik kétcsoportos, megfelelően kiegyensúlyozott csapatok bajnokságára. A csoportbeosztást osztályozó előzi meg. Október 26. és november 20. között, 14 játéknap alatt, a nyolc csapat (Bp. Vörös Meteor, Újpesti Dózsa, BVSC, FTC, Bp. Építők, Bp. Postás, Bp. Előre, Bp.Spartacus) a jégen dönti el, hogy közülük melyik 4 csapat játszik az 1—4. helyért és melyik 4 az 5—8. helyért. A bajnokság négyfordulós lesz.

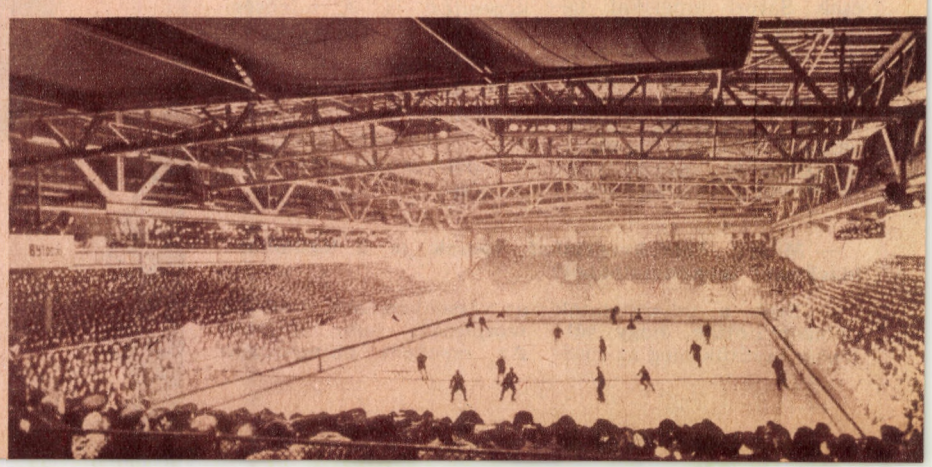
A bajnokság új rendszere minden szempontból hasznos a válogatott csapat számára is, hiszen a négy forduló — valamint az osztályozó mérkőzések sorozata — az eddiginél jóval több játékalkalmat teremt. Ugyanakkor a bajnoki mezőny kialakulásának rendszere teljesen azonos az olimpiai jégkorongtorna selejtezőjének rendszerével. Az Innsbruckban indulási jogot nyert 16 nemzeti válogatott először selejtező fordulót vív, amelynek eredményei alakítják ki az olimpiai torna 1—8., illetve 9—16. helyéért küzdő csoportokat.

Innsbruckban a Szovjetunió az első ellenfél

Jégkorong válogatottunk idei nemzetközi programja — ha még nem is éri el a nagy játékkultúrájú országok, mint például a világbajnok Szovjetunió, aztán Kanada, Csehszlovákia, Svédország, vagy a nagy léptekkel fejlődő Románia válogatott csapatainak műsorát — igen gazdagnak mondható. Már november elején egy svéd csapat látogat el Budapestre, november végén pedig osztrák portyára indul az olimpiára készülődő magyar válogatott. Ausztria jégkorongsportja is fejlettebb, mint a miénk. Mintegy 60 csapat vesz részt a bajnoki küzdelmekben, számos csapatban jóképességű kanadai játékosok is játszanak. Így a klagenfurti, a gráci, az innsbrucki és a bécsi mérkőzések feltétlenül hasznosak lesznek az olimpiai felkészülés szempontjából.

A magyar jégkorongsport számára elismerést jelent, hogy a Nemzetközi Jégkorong Szövetség a világ legjobb 16 csapata közé sorolt bennünket s így a magyar jégkorong válogatott osztályozó nélkül vehet részt az innsbrucki olimpia 16-os döntőjében. Az olimpiai torna színvonala, érdekessége érdekében azonban két csoportban küzd majd a 16 csapat. Az egyik csoportban az 1—8. helyért, a másik csoportban a 9—16. helyért játszanak. Január 28-án a Szovjetunió—Magyarország selejtező mérkőzésre kerül sor Innsbruckban, s a világbajnok szovjet csapattal történő szembekerülésünk már eleve eldönti, hogy a magyar válogatott melyik mezőnyben játszik az olimpián.

Az ostravai jégstadion; itt készült fel a magyar válogatott keret



A sorsolás számunkra szerencsés. Talán meglepőnek látszik ez az állásfoglalás, de ha arra gondolunk, hogy a világ legjobb nyolc csapatának mezőnyében milyen sors várna a magyar válogatottra és ezek a reálisan várható eredmények milyen hatással lennének a két évtizedes alélt-ságából újra éledező magyar jégkorongsportra, egyszeriben érthető lesz a fenti nézet. Még a 9—16. helyekért játszó mezőnyben is a mienknél sokkal fejlettebb jégkorongsporttal rendelkező országokkal — valószínűleg Romániával, Németországgal, Lengyelországgal, Ausztriával, Norvégiával, Olaszországgal, Jugoszláviával — kerül szembe válogatottunk s ilyen társaságban bizony már egy-egy pont megszerzése is komoly sikernek számít.

Jégstadion a Megyeri úton

A magyar jégkorongsport még erőteljesebb fejlődését szolgálja, hogy az MJSZ erre a bajnoki idényre rendes, háromfordulós vidéki bajnokságot írt ki, amelynek egyes fordulóit Debrecenben, Sopronban és Budapesten bonyolítják le. Értesülésünk szerint néhány nagyegyesületünk is — elsősorban a Bp. Honvéd — foglalkozik jégkorong szakosztály felállításának terveivel.

Újabb szakosztályok alakulása természetszerűen döntő összefüggésben áll újabb műjégpályák létesítésével. A debreceni Városi Tanács VB határozata szerint például 1965 őszéig állnia kell a debreceni műjégpályának. Tudomásunk szerint műjégpályaépítési tervvel foglalkoznak Győrött, Sopronban, Szolnokon, Pécsett, Szegeden, Nyíregyházán és még más vidéki városokban is.

Az Újpesti Dózsa áldozatkész vezetősége a Megyeri úti kézilabdapálya helyén nagyszerű műjégpályát épít, amelynek befejező munkálataival december közepéig elkészülnek. Az Ú. Dózsa az 1963/64-es bajnoki évben már ezen a pályán játssza bajnoki mérkőzéseit. Az újpesti műjégpálya működése beláthatatlan horderejű: fővárosunk egy új körzetét, nagy és sűrűn lakott területét kapcsolja be a jégkorongsportba, tehermentesíti a nagyon is rászoruló Kisstadiont, s új közönséget szerez a sportágnak.

Már az avató ünnepség programja is megvan: két világhírű klubcsapat, a Moszkvai Dinamó és a CDK Prága, valamint az Ú. Dózsa és az FTC részvételével körmérkőzéses tornát rendeznek a belügyiek, s a torna utolsó fordulója a Megyeri úton lesz.

Ha mindehhez hozzávesszük a Népköztársasági Kupát és még a nemzetközi találkozókat, teljes mértékben elégedettek lehetünk a tél legnépszerűbb sportágának műsorával.

Most már „csak" a sportág versenyzőinek, vezetőinek kell okosan gazdálkodniok a lehetőségekkel, hogy a sportág további fellendülése bekövetkezzék.

V. J.

RENDETLEN BŰNBÁNAT

Rendetlen azért, mert rendes bűnbánatra — szerencsére — nincs okunk.

Rendetlen bűnbánatot azonban bőven gyakorolhat az a 20-30 000 őszinte atléta-rajongó, aki nem nézte végig a Népstadionban a brit — magyar atlétikai mérkőzést. Igaz, hogy a televízió is közvetítette mindkét nap a versenyt, ám aki igazi szerelmese a sportnak, az tudja, hogy a helyszínen szerzett élmények sokkal színesebbek, gazdagabbak, izgalmasabbak és főként életszerűbbek. Hogy az érdeklődés hiányának mi az oka? ... Sokféle. A késő őszi időjárás ... a hétköznapi időpont ... a meg nem felelő, elkedvetlenítő, pesszimista hangú előzetes ujságcikkek ... a magyar atléták látszólagos gyenge szereplése a három nappal előbb lebonyolított magyar bajnoki versenyen ... Mindenek előtt pedig az a sajnálatos tény, hogy nálunk általában az atlétikának nincs „helyszíni" közönsége. (Ahogy a vívásnak még annyira sincs!) Sokat beszélnek róla, sokan tájékozottak, általában figyelik, rendszeresen elolvassák a versenytudósításokat, ám kevesen veszik maguknak a fáradságot, hogy ki is menjenek a pályára.

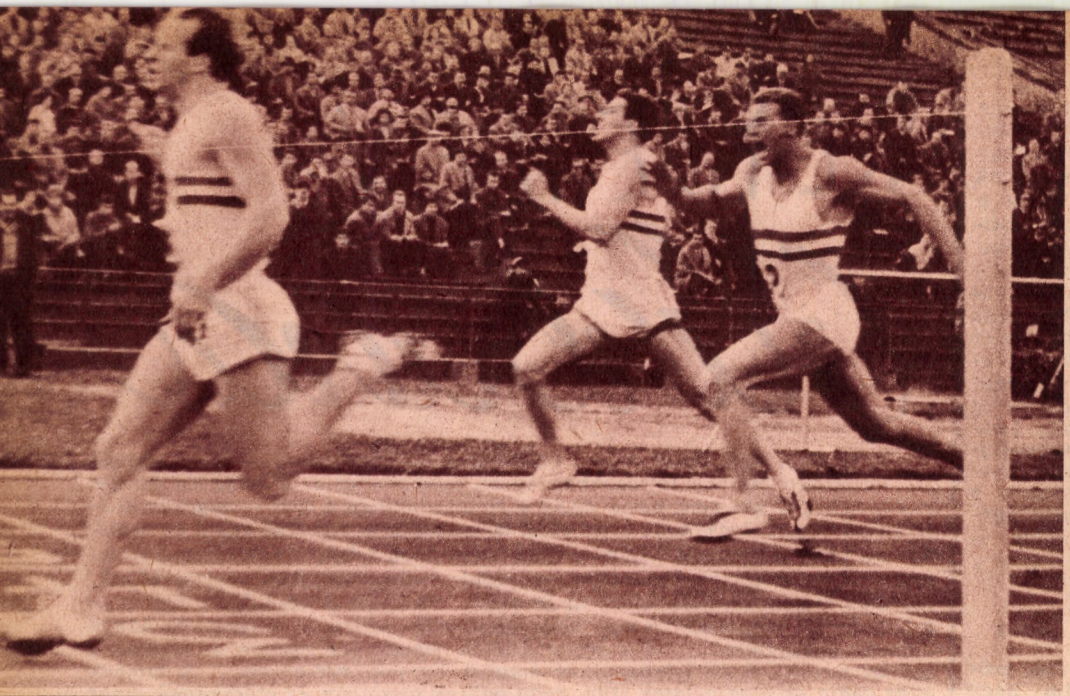
Az év utolsó nagy hazai nemzetközi versenye egyben — az első is volt. És ezért valakiknek nem is rendetlen, hanem rendes bűnbánatot illenék gyakorolni. A magyar közönség nagyon szereti az atlétikát, de ezt a szeretetet megőrizni és főként az ifjúságot ezzel a szeretettel és rajongással átitatni, megmozgatni és kimozdítani csak úgy lehet, ha nem egy, hanem több nagy versenyen mutatjuk be az atlétika sokoldalú szépségét. Bemutatjuk: — minden áron! Főleg, ha ez az ár — semmi. Mert ugyan mibe került volna elsősorban a TF fiatalságát odavezetni a lelátóra, továbbmenően középiskolás fiataljainknak biztosítani díjmentes belépést a százezres stadionba. Hely — volt.

A férfiak küzdelmei az első nap úgy indúltak, ahogy általában mindenki várta. A pontversenyben mindjárt a britek ragadták magukhoz a vezetést. Néhány versenyszám után azonban valami váratlan történt. A lélektani lökést a magyarok meglepetésszerű jó szerepléséhez talán Mácsár 3000-es akadályfutásban elért nagyszerű győzelme adta meg. Ettől kezdve a magyarok egyáltalán nem játszottak alárendelt szerepet. Igaz, hogy a legtöbb futószámban alulmaradtak, ám Mácsár győzelmén kívül őszinte örömmel ünnepelte a közönség az 1500 méteren kitünően versenyző Parsch elsőségét, 5000 méteren a fiatal Mecser biztos második helyét, 4 × 100-as váltónknak világviszonylatban is értékes magyar csúcsát. Az ugró és különösen a dobó számok többségében a magyarok a legvérmesebb reményeket is felülmúló fölénnyel utasították maguk mögé a brit atlétákat.

Mi magyarázza ezt a megtáltosodást? Talán az, hogy a bajnokság tulajdonképen félrevezette a kívülálló nézőt. Sokan ott nem is igen igyekeztek. Sokan túl közelinek tartották a két terminust és — biztos válogatottságuk

Az új villámfiúk: Csutorás, Gyulai, Mihályfi, Rábai







Heldt Erzsi elesett, alig tudták me vígasztalni



D. Jones 20,9 mp-cel győzött a holtversenyben (21,2) befutó Csutorás és Steane ellen

Metcalfe, a 400 m „klasszszikusa"

Kalocsai Henrik ugrás közben



esetleg biztos bajnoki győzelmük, vagy helyezésük tudatában — eleve megelégedtek szerényebb teljesítménnyel. Most viszont nem taktikáztak, nem tartalékoltak, nem okoskodtak, hanem mentek ahogy tudtak. Követték, mert követniök kellett az angolok iramát, s a nagy ellenfél végre kihozta belőlük azt, ami bennük van, de amit szinte gondosan rejtegettek. Sokan annyira ismerik egymást, hogy eleve lemondanak arról, hogy kockáztassanak, mindent kiadjanak magukból, maguk között versenyezve. Most menni, hajtani kellett! Megtették. Vége szakadt a bumlizásnak nem lehetett a hajrára hagyni a küzdelmek kialakulását, annál kevésbbé, mert hajrában vitathatatlanul úgyis alulmaradtunk volna a britekkel szemben.

A férfiak versenyében általában a britek vezettek, ám a magyarok kétszer egyenlítettek, sőt az utolsóelőtti versenyszám után magukhoz ragadták a vezetést. Persze közben mindenki tisztában volt azzal, hogy egy ponttal mindenképen vereséget kell szenvednünk, mert az utolsó versenyszámban, a 4 × 400-as váltóban emberi számítás szerint nem győzhetünk. A minimális vereség miatt azonban senki sem szomorkodott. Legfeljebb a prousti „eltünt idők nyomában" futottak az után az egy vagy két pont után, amely visszavonhatatlanul elveszett ugyan, de amelyet mindenki szeretett volna a maga tetszése szerint visszaidézni. Amikor a közönség a csípős őszi este hazafelé tartott, minden néző azt az egy centimétert vagy tizedmásodpercet, mellszélességet vagy belépést latolgatta, amely megfordíthatta volna a végeredményt. Általában azonban mindenki megegyezett abban, hogy így is nagyon szép volt: a két csapat hatalmas küzdelmet vívott egymással, mégpedig az igazi „fair play" szellemében. (Ezt vendégeink a rendezőségnek köszönettel nyugtázták.) A magyar atléták mindent megtettek annak érdekében, hogy ne csak álmokat szőjjenek Európa egyik legerősebb atléta-csapata elleni helytállásról, hanem ezeket a szép álmokat életté, valósággá változtassák.

A nők most első alkalommal tudták legyőzni nagynevű ellenfelüket. Pedig a brit csapatban most is versenyzett két világhirességː a ragyogóan futó Hyman, aki olimpiai reménységnek számít 11,3-as és 23,2-es nagyszerű Európa-csúcsaival és a változatlanul nagyon csinos Rand-Bignal asszony. Az ifjú mamát azonban balszerencse üldözte. A gátfutásban biztos győztes helyzetben felbukott, a váltót pedig ő rontotta el: túlváltott. Más kétségbeeseten zokogott volna. Hiszterikus kitörések és kétségbeesett, letargikus összeroppanások követték volna egymást. Nálunk és még sokfelé. Nem úgy az angoloknál. Bignál vállat vont, nevetett, a vezető mosolyogva fejét rázta, társai összenevettek és kész. Ez a könnyed, derűs, játékos felfogás jellemezte az egész angol csapatot. Mosoly és jókedv. Sportszerűség és hit az ellenfél sportszerűségében. Nem akadt egyetlen angol sem, aki mentséget keresett volna, vagy odarohant volna a gátak távolságát ellenőrizni, odasomfordált volna ,ahol mérték az ugrását, vagy a dobását... Nem bizalmatlankodtak és nem reklamáltak. (Igaz, okuk sem lehetett volna!) El lehet tanulni ezt a kedves, sportszerű magatartást? Vagy ehhez évtizedes sportkultúra, egészséges sportszellem kell? Mindenesetre megnyugtató, hogy a mieink állták ezt a versenyt is legalábbis sportszerűségben, korrektségben. Ha könnyedségben nem is.

Boldogan állapítjuk meg, hogy a magyar versenyzők közül többen is értek el világviszonylatban is kitűnő eredményt. Gondolunk itt elsősorban Bognár Juditra, gondolunk Kazi Olga lenyűgöző, friss 800 méteres futására. Gondolunk ezen felül a legfontosabbra, arra, hogy a küzdő szellem leányainkból sem hiányzott! Heldt például csúnyán elesett 200 méteren, a cél előtt



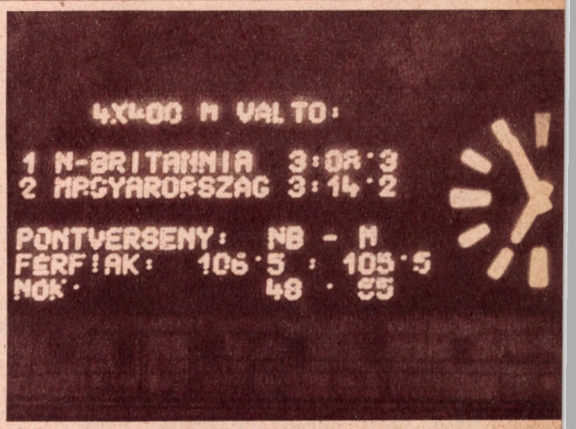
A két ország leggyorsabb lányai. Jobbról: Hyman, Markó, Arden, Heldt

alig tíz méterrel. Métereket csúszva végigszántotta a vörös salakot. Ám óriási akaraterővel feltápászkodott és bevánszorgott a célba, hogy legalább a negyedik helyezettnek kijáró egy pontot megszerezze. Értékes pont volt, értékes jelenet, értékes tulajdonság.

A rendezőség zökkenőmentesen oldotta meg nehéz feladatát. Sőt sokszor talán túl gyorsan peregtek a szimultán megrendezett versenyszámok. A választék gazdagságát kínálták olyankor is, amikor a néző szeretett volna egyetlen egy nagyszerű versenyszámra figyelni. Szerencsés újítás volt az ügyességi számokban a versenyzők sorrendjét állandóan mutató piros és sárga gömbök alkalmazása. Viszont nagyon sok kifogás hangzott el az ellen — és joggal —, hogy két ország atlétái pontosan azonos mezben versenyeztek, mert a keresztcsíkok színét távolabbról igazán nem lehetett megkülönböztetni. Végül egy rendezési hiba: a magasugrást a jövőben vagy nappali világításban kell megrendezni, vagy olyan helyre kell tenni a magasugró mércét, ahol valamit látni is lehet. Vagy ki kell találni — a világító léceket, a világító kalapácsok mintájára. Mert így a játékonynak nem nevezhető félhomály a versenyzők eredményét is károsan befolyásolja, a közönséget pedig bosszantja.

Mindent egybevéve: atlétáink nagyszerű szereplésükkel megkezdték a felzárkózást az európai élvonal felé és — 16 versenyzőnk máris elérte az olimpiai színtet! **(Ha)**

(A felvételeket Gyuricza György készítette)



Így végződött a Nagy-Britannia—Magyarország atlétikai viadal

Bognár Jutka boldogan nevet. Elvégre 16,63-nál nagyobbat már kevesen dobnak a világon



...id is, csinos is Mary ...nd-Bignal, aki Buda-...sten balszerencsével versenyzett



A TATABÁNYAIAK KÖZGYŰLÉSE



A tatabányaiak negyedszázaddal ezelőtt létesült sporttelepe

Összeverődtek a tenyerek, fiatalok és idősebbek, szénbaták győztesei, sportgyőzelmek részesei együtt tapsoltak. Ezúttal nem őket ünnepelték, hanem ők ünnepeltek. A sok vihart megért bányász sportklubot, az 53 éves Tatabányai Bányász SK-t ünnepelte a vezetőségválasztó gyűlés sok száz résztvevője.

Vajon mi mindenről esett szó a vidék legnagyobb sportklubjának e nevezetes napján?

A nagyszerű jelen és az ígéretes jövő mellett sokan beszéltek a viharos múltról, a nehéz küzdelmes évekről, amikor még nem szakadt 19 szakosztály „gondja" a vezetők nyakába és — minő furcsaság? (vagy talán nem is az) — mégis gondterhesebb volt a sportkör és a sportolók élete egyaránt.

*

Útőér az ország vérkeringésében. Ez ma az 52 000-es lélekszámú Tatabánya. S tíz év múlva 70 000-es város lesz. Vezetői számára — nem utolsósorban a nehéz, dimbes-dombos tájviszonyok miatt — rengeteg gondot okoz a városkép kialakítása. S ugyanolyan gond a sportlétesítmények beillesztése is. Ma még „csak" 1200, az üzemi bajnokságok résztvevőivel mintegy 3000 versenyzője van a sportklubnak, a jövő azonban többet ígér.

Kiss László sportköri elnök ezt így fogalmazta meg:

— A közgyűlés után újabb tagszervezésbe fogunk. Megvizsgáljuk, hol van lehetőség a fejlesztésre. Mert van. A szakszervezet segítségével igyekszünk emelni a jelenlegi hétezres taglétszámunkat. Elevenebb kapcsolatot teremtünk a dolgozókkal, részben élménybeszámolók, részben más összejövetelek útján, mert nemcsak akkor szeretnénk velük találkozni, amikor egy-egy győztes labdarúgó-mérkőzés után kint maradnak a pályán.

Az eddiginél is népesebb lesz tehát a bányász sportcsalád szakosztályon kívül és szakosztályon belül egyaránt, s ezért rendkívül fontossá válik a létesítmények gyarapítása. Nem mintha nem léptek volna előre ezen a téren is nagyot Tatabányán. A mostani, tucatnál több létesítménnyel szemben, néhány évtizeddel ezelőtt, mindössze egy labdarúgópályája volt az akkori TSC-nek, és az sem mai formájában. Ma pedig eszményi környezetben, hatalmas tölgyesektől övezett strand, benne a nagyszerű uszodával („csúcsforgalom" idején több, mint 5000 dolgozó talál itt kellemes pihenést), a 100 hajót befogadó tatai csónakház, a természetjárók 16 ágyas menedékháza, s a 20 000 férőhelyes sporttelep teljes berendezésével, pompás sport-otthonával, Európa egyik legszebb teke-csarnokával: mind-mind azt mutatja, hogy Tatabányán szinte lemérhetetlen a fejlődés a felszabadulás előtti állapotokhoz képest.

És mégis! Ha valamire ráillik a sokszor hangoztatott kijelentés: „ami ma elegendő, az holnap már — kevés, ami ma még megfelelő, az holnap már — kicsi", — Tatabánya sportéletére igazán áll. Ahogy növekszik a sportegyesület létszáma, vele együtt kell gyarapodni a létesítményeknek is. Tervek már vannak, ám egy kis „természetátalakításra" is szükség van, hogy valóra lehessen váltani őket.

Valamikor a bányász sportolók sikerei „adakozásra" késztették a szénbányák birtokosait. De jó hírét a klub már akkor is az önzetlen sportvezetők, a lelkes társadalmi munkások, a kemény versenyeken megedzett sportolók révén vívta ki. A nemrég még 8 szakosztályos sportklubnak másfél évtized alatt 19 szakosztálya lett, s a tatabányai sportolók híre messze túljutott az ország határain is. A most következő években pedig — az előjelek szerint — az új lehetőségek között tovább fejlődhetnek a bányász sportolók, s bizonyára még jónéhány sportágban elfoglalják azt a helyet, amely méltó az ország egyik legnagyobb vidéki sportköréhez.

Épül, szépül Tatabánya, szinte napról napra szebb. A régi tónak a sporttelep szomszédságában még a helye is eltűnőben van: feltöltik s a

Sipőcz támadásindítása a 46:36 arányban végződött tavaszi Tatabánya—Budapesti Kinizsi-Keksz NB II-es kosárlabda rangadón



város képét annyira zavaró gödör már most is más képet mutat. Itt épül fel a városi sportliget: két labdarúgó-pályával, 10 kispályával (kosár-, röp-, és kézilabdások számára), műjégpálya és tornaterem. A hatalmas terület feltöltése már folyik, sok-sok fiatal társadalmi munkás dolgozik ott abból a sportklubból, amelyben az ország legelső sportegyesületi KISZ-szervezete megalakult.

Mit is mondott a fiatal elnök erről a kérdésről?

— A közeljövőben az ifjúsági szervezetnek még tevékenyebb lesz a szerepe. Azt szeretnénk, ha minden szakosztályban lenne KISZ-alapszervezet, hiszen a fiatalok rengeteget segíthetnek az idősebb vezetőknek is a szakosztályokban. Szeretnénk rendszeressé tenni a fiatalok szervezeti életét, s mindent elkövetünk, hogy a klub valóban második otthona legyen a sportolóknak. Van sok jó példa nálunk az önzetlen klubszeretetre, sok-sok 50, 60, 70 éves tagunk szinte élni sem tud a klub nélkül.

Kiss László, a sokszoros bajnok atléta, a nagyegyesület 31 éves elnöke illetékes is az ilyen kijelentésre, hiszen egy évvel ezelőtt éppen a KISZ-szervezet titkári székéből „ült át" az elnöki székbe. Azt azonban rögtön hozzátette:

— Az idősebb, tapasztaltabb vezetők támogatása nélkül nem lenne a sportklub ott, ahol van, s az ő tanácsaikat, támogatásukat a jövőben még fokozottabban igényeljük.

És van egy másik terv is. Ez már szakmai. Az üzemi versenyek, bajnokságok legjobbjait gondosabban figyelik a jövőben. Úgy gondolják, érdemes lesz, mert — bár van bizonyos minőségi fejlődés — a jövő nagyobb lehetőségei között még nagyobb lehet. S a Kilián Testnevelési Mozgalom fejlesztésére is növelni kell a feltételeket. Sportoló ugyanis volna, felszerelés is akad, pálya azonban nincs. De amíg a sportliget felépül, addig is tenni kellene valamit. Erre íme az elnök válasza:

— Összehívjuk a város ifjúsági vezetőit és igyekszünk magunkon segíteni. Kispályákat építünk társadalmi munkában. Átmenetileg ez is nagy segítség lesz. És télen sem feledkezünk meg a munkásotthonok sportolóiról: ping-pong felszerelésekkel, sakk-készletekkel látjuk el az otthonokat.



Tatabányán a versenyuszodától különálló úszómedence áll a strandolók rendelkezésére



Budavári győztes gólja a Tatabánya—Hódmezővásárhely (4:3) OB II-es vízilabdamérkőzésen



Hargitai György teke edző megérdemelt jutalmát veszi át Kiss László sportköri elnöktől

*

A fiatal elnök mosolyogva helyet foglalt. Nem volt fáradt, mint ahogy akkor sem fáradt el, amikor nagyszerű rekordjait futotta. 1956-ban 23 évig fennálló országos rekordot (10.4) állított be 100 m-en (1959-ben négyszer futott 10.4-et) s tagja volt annak a 4×100-as váltónak, amely 40.5 mp-cel beállította az akkor egyik legkiemelkedőbb magyar atlétikai csúcsot. Most vezetője az ország egyik legnagyobb vidéki sportklubjának. Szerény, magatartása példamutató. S a vezetőségválasztó közgyűlésen az is kitűnt, hogy a bányászok tatabányai sportkörében gondos, jó munka folyik, fiatalok és idősebbek vállvetve küzdenek az eddiginél is szebb sikerekért.

Nagy József

ÚTTÖRŐ-, KISZ- és SPORTSZERVEZETEKNEK AJÁNLJUK SPORTTÁBOROZÁSAIKAT A TURISTAHÁZAKBAN RENDEZZÉK



KARDVIVÓ MAGYAR NŐK

Egy elfelejtett öreg vívókönyv margójára

Hetven esztendő nagy idő a vívósport életében is. Talán nem érdektelen ezért felidézni azokat a problémákat, amik a múlt század végén felmerültek és jelentősen hozzájárultak a magyar vívósport kifejlődéséhez. Ilyen problémákra mutat rá Sztrakay Norbert vívókönyve.

Sztrakay *„A magyar kardvívás mint női testgyakorlat"* c. munkája 1895-ben jelent meg. E könyv kiadásának előzményeképpen meg kell említenem, hogy egy bizonyos Hartl J. bécsi vívómester 1885-ben Magyarországon nyilvánosan bemutatta női tőrvívóival a vítőrvívást.

Ez akkoriban igen nagy port vert fel nálunk, hiszen a női sportolást nálunk tudvalevőleg egyenesen üldözték. Sztrakay szavaival élve *„... a mamák határozottan tiltakoztak a leánygyermekek tornáztatása ellen; nagy megbotránkozással jelentvén ki, hogy leányaikból ők sem akrobatát, sem kötéltáncosnőt neveltetni nem akarnak és nem fognak, s hogy az ilyen frivol komédia* (ti. a torna) *szolid leányoknak egyáltalán nem való ..."*

Amikor aztán Hart a „Moderne Kunst" hasábjain a „Damenfechten" cikkében azt iparkodott kimutatni, hogy mily célszerű s mily jó a vitőrvívás a nőknek, Sztrakay Norbert a számára idegenszerű tőrvívás helyett a kardvívást ajánlotta, s 1894-ben megalapította az első női kardvívó iskolát és 1894-ben már nagyszabású bemutatót is tartott növendékeivel. Ezen akkori vívómesterek, oktatási szakemberek vettek részt, akik a meghívott újságírók előtt pró és kontra nyilatkoztak. Könyvében így emlékezik meg erről a szerző: *„Mindazonáltal mégis oly pazarul szórták akkoron a magyar lapok a hozsannát annak a bécsi fleurettezésnek, hogy abból nekünk — a mi magyar kardvívásunkra egyáltalán semmi sem juthatott!"* —

Lássuk azonban, hogy Hartl érvelésével szemben hogyan igyekezett a maga igazát védelmezni könyvében Sztrakay. Idézem szó szerint. — *„24 évi vívómesteri működésem alatt szerzett tapasztalat és gondos megfigyelés után éppen a vitőrvívást nem ajánlom a nőknek ... A vitőr maga ugyan könnyű és finom eszköz, — de a heves szúrások, melyek folyton csak a mellre irányulnak, rendszerint olyan erősek és intenzívek, hogy a vitőr ... a döfés alatt ... ív alakban a mellen meghajol ... már pedig a női mellet ily módon támadni, böködni tőrrel, holott még a vitőr gombja is igen gyakran eltörik, nemcsak határtalan könnyelműség, de valóságos merénylet is! — Kard való tehát a magyar nőnek is és nem fleuret vagy rapir."* Érveit az idő és a technikai megoldások persze rég megdöntötték. Hiába jósolgatta, hogy az idő neki fog igazat adni és meghonosodik a kardvívás a leányoknál is. Néhány év múlva Hartlnak lett igaza. Sztrakay női kardvívó-iskolája pedig a feledés homályába merült. Könyvének egyes részletével azonban érdemes foglalkozni.

Sztrakay például a tőrvívás és a kardvívás viszonyáról érdekes adatokat közöl. Abban az időben a kardvívók a kardot nem a markolatnál, merev csuklóval fogták, hanem az úgynevezett magyar vívás szerint a kardmarkolat végét, ami bizonyos csuklómozgást is megengedett. Sztrakay ragaszkodott ehhez a régi magyar vívási módhoz, az olasz iskolából kikerülő kortársai viszont már az olasz módszert alkalmazták. Sztrakay könyvét hat évvel később lovag Arlow Gusztáv kardvívó könyve követte, mely hosszú időkön át nélkülözhetetlen szakkönyve volt a magyar vívósportnak.

Arlow természetesen olasz módszer szerint tanította vívóit.

Sztrakay könyvében felvetődik az akkor sokat vitatott kérdés: a tőrvívás a kardvívásnak feltétlen előiskolája legyen-e, vagy pedig független legyen egymástól a kétféle fegyvernem gyakorlása.

Sztrakay tűzzel-vassal védelmezte a kardvívás önálló művészetét, Arlow viszont azt igyekezett bizonyítani, hogy a kardvívás nem nélkülözheti a törvívást mint előiskolát.

Idézek először a Sztrakay könyvből:

„A tőrvívásnak nálunk egyáltalán sem elméleti, sem gyakorlati haszna nincsen, mert sem nem művészibb a kardvívásnál, sem pedig előkészítő alapját nem képezi a kardvívásnak, hanem egészen önálló és reánk nézve teljesen idegenszerű ... Hogy a kardvíváshoz felesleges a tőrvívás, annak 24 év alatt tanítványaimnak egész légiója elég fényes bizonyítékát adta már eddig is; sőt Lisznyay, Békény (balkezes), Pálföldy, Méray, Horváth stb., kiknek pedig vitőr soha még kezükben sem volt, ezelőtt 10—15 évvel megmutatták, hogy vitőr nélkül is meg lehet szépen, jól és alaposan tanulni a kardvívást! ... Schleicher Ágost, aki Lambachban, Felső Ausztriában, Gmunden közelében visszavonultan még ma is él, annak idején Európának egyik leghíresebb és legkitűnőbb kardvívója volt, anélkül, hogy valaha csak vitőrt látott volna is valaki kezében!"

Majd máshol így érvel:

„Ha a tőrvívás csakugyan művészet, a kardvívás pedig csak mesterség, akkor hogyan képezheti mégis előkészítő elemi iskoláját a kardvívásnak a tőrvívás? Képezheti-e a művészet előkészítő iskoláját a mesterségnek? A szobrászat a kőfaragás mesterségének? — Miután azonban a tőrvívást tényleg bevezető elemi oktatásul használják a kardvíváshoz, önként következik, hogy akkor mégis alantabb művészi fokon kell állnia a kardvívásnál s így ezzel szemben egyáltalában művészetnek nem is mondható. — Ha pedig a vitőr- és a kardvívás technikáját összehasonlítjuk egymással, akkor már az első tekintetre is be kell látnunk, hogy a tőrvívás ellentétes sajátságainál fogva nemcsak, hogy alapiskoláját nem képezheti a kardvívásnak, de arra zavarólag hat."

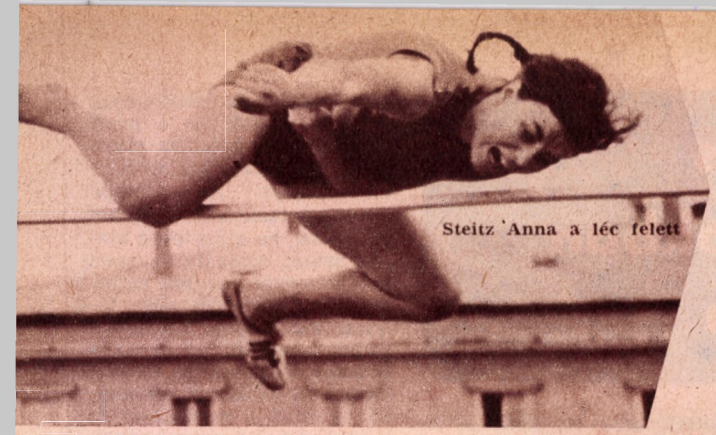
Arlow ezzel szemben így nyilatkozik könyvében:

„Az összes számottevő mesterek egyetértenek abban, hogy a tőrvívás a kardvívásnak természetszerű, szinte mellőzhetetlen előiskolája. Azzá avatja elsősorban az a természete, hogy a vívás alapelveit és szabályait sokkal világosabban és könnyebben megérthető formában mutatja be, mint a kardvívás. A tőrvívást emellett könnyebben lehet megtanulni, s így az a legsikeresebben és a legszabatosabban teszi sajátunkká a víváshoz szükséges alaptulajdonságokat. — Igazán művészi, klasszikus vívó csak a legritkább esetben válhatik abból, akit nem a tőrvíváson — a vívás grammatikáján — át vezettek be a vívás művészetébe."

Így vitatkozott hetven évvel ezelőtt két kiváló vívópedagógus.

Radványi Ottó
nyugalmazott testnevelő tanár,
vívóedző
(Kalocsa)





Steitz Anna a léc felett

Miért kezdjük mindjárt hasmánttal?

A Sport és Tudomány 1963. májusi számában dr. Irányossy Gézáné a magasugrásról írt. Cikkében részletesen foglalkozott az ugrások előkészítésével, a rávezető gyakorlatokkal és a hasmánt technika oktatásával. Megállapította, hogy „a magasugrás *korszerű* technikája a *hasmánt technika*".

A szakemberek és a versenyzők nagy része ismeri is a hasmánt technika előnyeit. Tudják, hogy gazdaságosabb, mint több más magasugró technika. Mégis sokan nem ezzel a legkorszerűbbel kezdik — főleg a leányok — oktatását.

Pedig a világ legjobb ugrói — Steerstől kezdve a világcsúcsot tartó Valerij Brumelig — sorban bebizonyították, hogy a *hasmánt* a jövő technikája. Említsük meg még Bengt Nilsson, Charles Dumas, Thomas Sztyepanov, a nők közül Shella Lerwill, Thelma Hopkins, McDaniel, Cheng-Feng-jung nevét, a szovjet leányokat. (Vajon ki tudja, hol tartana Balázs Jolán, ha ő is a hasmánttal kezdi?)

Nem maradtak el a mi lányaink sem. Bizonyítja, hogy 23 év után hasmánt technikával sikerült csak beállítani Csák Ibolya már megdönthetetlennek látszó 164 cm-es csúcsát. Bizonyítja ezt a hasmánt technikával most felállított új magyar rekord is.

Nézzük meg hogyan fejlődtek a magyar női magasugró csúcsok:

138 cm	Vértessy Katalin	TFSE	1928
139 cm	Vértessy Katalin	TFSE	1929
139 cm	Friedrich Ilona	TFSE	1929
145 cm	Kael Anna	TFSE	1930
145 cm	Vértessy Katalin	TFSE	1930
147 cm	Vértessy Katalin	TFSE	1930
148 cm	Kael Anna	TFSE	1932
149 cm	Vértessy Katalin	TFSE	1932
149 cm	Csák Ibolya	NTE	1932
155 cm	Csák Ibolya	NTE	1934
156 cm	Csák Ibolya	NTE	1935
162 cm	Csák Ibolya	NTE	1936
163 cm	Csák Ibolya	NTE	1936
164 cm	Csák Ibolya	NTE	1938
164 cm	Beke Klára	TFSE	1961
164 cm	Mihályfy Éva	Diósgyőr	1961
166 cm	Steitz Anna	TFSE	1963

A felsoroltak közül Vértessy Katalin és Kael Anna már az akkor legkorszerűbbnek tartott guruló technikával ugrott, Csák Ibolya ollózott ugyan, viszont az új csúcstartó és a többi fiatal tehetség (Steitz, Beke, Mihályfy, Szilas stb.) mind hasmánt technikával ugrik.

1912-ben Horine, az első 2 méteres ugró 17 éves csúcsot javított meg, az akkor új, korszerű, már gurulónak nevezhető technikával. Ma a világ legjobb ugrói, majdnem kivétel nélkül hasmánt technikával ugranak.

Ha nálunk is és a világon sok helyen máshol is a hasmánt technika diadalmaskodott, miért nem tanítjuk mi is mindjárt a hasmánt technikát, hiszen a súlypont átvitele szempontjából is igen gazdaságos és a lányat'étáknak is kitűnően megfelel.

A hasmánt technika oktatását akadályozza az általános és középiskolai tanterv, amelyik még mindig csak a lépő és esetleg a guruló technikát írja elő kötelezően.

Akadályozza egy-két szakember véleménye, akik szerint a tanulók nem tanulják meg jól a lendítést, ha hasmánttal kezdik és gyakorolják a magasugrást.

De vajon az általános és középiskola feladata-e, hogy a testnevelési órán tökéletesítsük a technikát? Kikísérletezte-e már valaki, hogy milyen eredménnyel és hogyan ugrottak a hasmánt technikával kezdő tanulók? Bebizonyították-e már, hogy a lépővel vagy gurulóval kezdő tanítványok jól megtanultak lendíteni az általános és középiskolákban?

Tudomásom szerint több külföldi országban rátértek már a hasmánt technika oktatására és csak kiegészítésként, a sokoldalúságra törekvés, a lendítés gyakorlása és a magasugrás megszerettetése céljából ugranak egyéb technikával az iskolákban.

Egy évtizeden keresztül kísérleteztem a hasmánt és a többi magasugró technikával az iskolában.

Az egyik osztályban a lépő technikával kezdtünk, majd két évi gyakorlás után rátértünk a hasmántra. *Mivel mindkét technikával a lendítőlábra történt a leérkezés, hamar megtanulták és szívesen gyakorolták.* Az osztály átlaga pedig javult.

Azokban az osztályokban, ahol a gurulót tanulták és gyakorolták két éven keresztül, elég rosszul, vagy egyáltalán nem sajátították el a hasmánt technikát. Nehézkesen, darabosan, nem szívesen ugrottak. A második évben pedig az eredmények is visszaestek. Az elugró láb nagyobb megterhelése miatt (elugrás és a leérkezés ugyanarra a lábra történt) hosszantartó és erős izomláz kedvetlenítette el őket. Lendíteni még a legügyesebbek sem tudtak jobban, mint azok, akik eredetileg a hasmánt technikával kezdtek.

Igen jó eredményt értem el azokban az osztályokban, ahol mindjárt a hasmánt technikával kezdtünk ugrani. Tanítványaim nagy örömmel gyakoroltak és eredményeik is jóval jobbak voltak. Az osztályátlagok a második évben nagyot javultak, a többi csoporthoz képest. Itt volt a legnépszerűbb, legkedveltebb a magasugrás. Mivel a kötelező tanterv a lépő technika tanítását írja elő, kb. 5—6 órai gyakorlás után lépővel, majd a változatosság kedvéért gurulóval is ugrottunk, de ezeken az órákon is gyakoroltuk a hasmánt technikát. Ebben a csoportban alig volt sérülés (a talajra érkezéskor továbbgördültek), viszont a gurulóknak sűrűn rándult bokájuk és a kezük. A lépők a hanyattesés következtében szenvedtek néha komolyabb sérülést.

Egy-egy osztályban mindig csak lépőt vagy csak gurulót tanítottam és gyakoroltattam. Ezekben a fejlődés minden esetben jóval kisebb volt, mint a lépőről hasmántra áttért, vagy hasmánttal kezdő csoportokban. (Lásd a táblázatot.)

Gimnáziumi leány-osztály átlagok:

	lépő	guruló	hasmánt	lépő	guruló
1.év végén	100.2	97.—	103.—	98.2	96.6
2.év végén	102.—	99.5	105.4	102.—	98.1
	lépő	guruló	hasmánt	hasmánt	hasmánt
3.év végén	105.—	98.2	108.3	103.—	94.—
4.év végén	103.—	99.1	112.8	104.4	95.6

Hasonló jó eredményt értem el egy 12 évfolyamos iskola felső tagozatában is. (V—VIII-ik osztály.)

1963 nyarán továbbképzést vezettem az általános és középiskolában tanító testnevelő tanárok részére. Kérésükre részletesen időztünk a hasmánt technika oktatásánál. Rövid rávezetés után még az idősebbek is (akik még nem ismerték) hamar megtanulták és egy kevés gyakorlás után igen jól hajtották végre. Többen közülük egyéni csúcsot is javítottak. Így sokan fellelkesedve elhatározták, hogy tanítványaikkal is rátérnek a leányoknak is igen „jólfekvő", könnyű és közkedvelt hasmánt technikára.

Kívánom, hogy munkájuk a magyar női atlétika fejlődése és népszerűsítése érdekében eredményes legyen.

Bolemányi Irén

Profi ökölvívás az Egyesült Államokban és Európában

Valahányszor az *Egyesült Államok* egyik vagy másik nagy városában hatalmas falragaszok jelennek meg és villózó fényreklámok lépten-nyomon tudtul adják, hol rendezik a legközelebbi hivatásos ökölvívómérkőzést a világbajnoki címért, a lapokban, rádión és televízión át megindul a szenvedélyes vita: *szabad-e az eddigi rendszer szerint profi mérkőzéseket rendezni?* A mérkőzések eddigi rendszerének fenntartói elsősorban arra hivatkoznak, hogy az amatőr ökölvívó-mérkőzéseket senki sem kifogásolja és azok sportértékét senki sem vonja kétségbe. Mire való akkor ez a nagy tűz a hivatásos ökölvívómérkőzések ellen?

Egy-egy tragikus kimenetelű mérkőzés után ismételten követelik az ilyen jellegű mérkőzések betiltását. Alig egy féléve ismét ilyen eset hozta izgalomba az *Egyesült Államok* sportkedvelőit.

Néhány percre pergessük csak vissza a drámai események filmjét.

1963. március 21-én a los angelesi *Dodgers-stadion*ban mintegy 30 000 ember szorongott. A menedzserek elégedetten dörzsölték a kezüket: „gyors számítás" szerint a tiszta bevétel eléri a 250 000 dollárt. A szorítóban megjelent a 23 éves *Sugar Ramos*. Megelőzte félelmetes híre, hiszen több, mint *40 profi* mérkőzése közül csak *három volt döntetlen*, a többit, mégpedig köztük *30-at kiütéssel megnyert*. Ez alkalommal a szorító másik sarkában a 29 éves *Davey Moore* állott, hogy megverekedjék a világbajnoki címért. Múltja miatt *Moorenak* sem kellett szégyenkeznie. Már *ötször sikeresen megvédte világbajnoki címét*. A közönség most is remélte, hogy kedvence jól verekszik, a tízmenetes küzdelemben kivívja a győzelmet. Kezdetben szabályosan ment minden: a versenyzők *óvatosan körültáncolták egymást*, néha-néha ütést váltottak, de az első menetekben az iram nem volt túlságosan heves. A harmadik menet után azonban néhány hatalmas ütés után megjött a közönség hangja. *Pénzéért elkeseredett küzdelmet, izgalmat, sőt vért — akart. Moore* a gyilkoserejű horgok után többször megroggyant s egyre erőtlenebbül ütött. Az ötödik menetben egyik szemhéja felrepedt — arca, melle csupa vér! Ebben a menetben többször a földre került és egyszer csak nyolc után tudott feltápászkodni. Bár mindenki látta: *Moore* rettenetes állapotban van — a mérkőzést mégsem szakították félbe. Az alig támolygó *Moore* még majdnem öt meneten keresztül volt kénytelen eltűrni ellenfelének csapásait. Az egyenlőtlen küzdelmet csak a *tizedik menet közepén* szakították félbe.

Utána az újságírók ellepték a két küzdőfél öltözőjét, a közönség pedig elégedetten özönlött a kijáratok felé, — drámai küzdelemnek és sok izgalomnak volt részese! Fél órával később a 29 éves *Moore* egy kicsit kezdett magához térni. Talán magában már kezdte számolni, hogy anyagilag mit jelent neki ez a mérkőzés, mert hiszen feleségéről és két gyermekéről kell gondoskodnia. Épen maradt jobb szeme, amelyet nem öntött el a vér, ebben a pillanatban hirtelen megmerevedett. A következő pillanatban szemhéjai lecsukódtak. Azonnal kórházba szállították. Az orvosok rövidesen megállapították: *„operálhatatlan agysérülés"*. Szemét a *négy napig tartó haláltusájában* már csak egyszer nyitotta fel.

A halott *Moore* napokon keresztül az *Egyesült Államok* szenzációja lett.

Az *Egyesült Államok* szenátorainak és képviselőinek egy tekintélyes csoportja erélyes szavakkal követelte a hivatásos ökölvívómérkőzések betiltását. Emlékeztettek arra az 1962. szeptember 21-én megrendezett ökölvívómérkőzésre, amelyen a 26 éves *Alejandro Lavorante*-t, az argentínek nehézsúlyú öklözőjét az amerikai *Johnny Riggins* olyan erővel ütötte ki, hogy az argentín bajnok szinte megszakítás nélkül eszméletlenül egy *oxigén-sátor alatt nyolc hónapig feküdt* és háromszor operálták meg az agyát. A lapok is szinte szakadatlanul cikkeztek.

Egyes lapok már odáig ragadtatták magukat, hogy a fürdővízzel együtt a gyereket is ki akarták önteni. Vagyis nem a profi mérkőzések elfajulása, durvasága, sőt sokszor kegyetlensége és a menedzserek gátlásnélküli pénzhajhászása ellen szálltak harcba, hanem általában az ökölvívó-mérkőzések ellen igyekeztek hangulatot kelteni.

Pedig nem is kell különösebb szakértőnek lenni ahhoz, hogy valaki megállapítsa, micsoda különbség van az *amatőr* és a *profi* ökölvívómérkőzés, az európai és az amerikai ökölvívás között. Az amatőr ökölvívó csak akkor léphet szorítóba, ha előzetesen alapos orvosi vizsgálaton esett át s az orvos minden szempontból egészségesnek találta. Az amatőr mérkőzéseken nem alakul ki az a sokszor *szégyenletes tőzsdei hangulat*, amikor a *versenyző*, az *edző*, a *menedzser* és a *pénzemberek* marakodnak a koncon. A küzdelem megszakítása egy amatőr ökölvívó számára nem több és nem kevesebb, mint egyszerű vereség egy sportküzdelemben. Míg a profi számára súlyos pénzügyi veszteség és főként az a veszély, hogy utána kevesebb mérkőzést kötnek vele; *árfolyama a boxolás tőzsdéjén csökken*. Az összesen kilenc perces hárommenetes küzdelem az amatőröknél már önmagában is sokkal kisebb veszély, mint a 10 vagy 15 menetes profimeccs. És végül még egy el nem hanyagolható tényező: az amatőr mérkőzésen a nézőnek is tudomásul kell vennie, hogy az ökölvívó, akinek győzelméért szurkol, *nem a boxkesztyűből él*, hanem szakképzettsége és polgári foglalkozása is van. A profi boxoló viszont nagyon sokszor — a gladiátor hagyományokat követve — létéért, jövőjéért, vagy leg-

A vég kezdete: Davey Moore az ötödik menetben másodszor kerül földre. Ezután még kétszer fel tudott tápászkodni





A mérkőzés után Moore szeme hirtelen megmerevedett . . .

alább is pénzügyi lehetőségeinek kitágításáért verekszik.

Végül néhány szót az amerikai és európai hivatásos ökölvívás közötti különbségről. Európában a bírák, a menedzserek és az orvosok sokkal sportszerűbben látják el feladatukat a hivatásos ökölvívómérkőzéseken is, mint az Egyesült Államokban. Elegendő itt hivatkoznunk a mi *Papp Lacinkra*, aki eddig minden hivatásos ökölvívó-mérkőzését a lepsportszerűbb körülmények között vívta és egyetlenegyszer sem adódtak a mérkőzésen olyan kísérő-jelenségek, mint amilyenek az Egyesült Államokban napirenden vannak. Amikor például *Papp Laci Müllerrel* mérkőzött az európabajnoki címért, a vezető bíró félbeszakította a mérkőzést, látva, hogy *Papp* óriási fölénybe került, jóllehet *Müllernek* még lett volna ereje ahhoz, hogy néhány meneten keresztül ellenálljon a pergőtűzszerűen rázúduló *Papp Laci*-ütéseknek.

Viszont az Egyesült Államokban a pénz utáni hajsza erre a területre is rányomja bélyegét. Nem szabad elfelejteni, hogy az Egyesült Államokban a menedzserek mögött nagyon gyakran kétesértékű elemek vannak, akik nem egyszer az alvilág „legjobbjaival" tartanak kapcsolatot. Nem titok például, hogy az a *Liston*, aki július utolsó napjaiban — mint nehézsúlyú világbajnok — 130 másodperc alatt intézte el *Patterson* volt világbajnokot, a Sing-Sing fegyház lakója volt.

Ez a „nyugalmazott gengszter" — amint az Egyesült Államokban több lap nem éppen hízelgően emlegetni szokta *Listont*, — azóta is állandóan foglalkoztatja a közvéleményt. Nemcsak sport-szereplésével, hanem emberi magatartásával is. Sokan felvetették ugyanis a kérdést: lehet-e bajnok, lehet-e érdemes sportember az, aki nem is egyszer ült már börtönben és akinek múltja erősen kétes. De . . . és itt jön az a de, amely az Egyesült Államokban mindig elhangozhatik, ha a néger kérdés kerül szóba. *Max Schmeling*, az egykori hivatásos ökölvívó világbajnok, amikor megkérdezték erről véleményét, a következőket mondotta:

— *A dolog nem olyan egyszerű. Gondoljon csak egy kicsit a szociális viszonyokra. Sonny (Liston beceneve) egy sokgyermekes családban élt keserves körülmények között. Ismeri az Egyesült Államokat? Nem? A színesek élete ott nem olyan egyszerű . . .*

Hogy milyen az életük — ha különben nem tudnánk — arra fényt vet az a dermesztően tárgyilagos párbeszéd, amely az egyik szenátusi albizottság előtt a kérdéseket feltevő szenátor és a tanúként megidézett *Liston* között lezajlott, a következőképpen:

Kefauver szenátor: Milyen nevelésben részesült?

Liston: Semmilyenben.

Kefauver: Semmiféle iskolába nem járt?

Liston: Nem, uram.

Kefauver: Kevés alkalma lett volna ehhez?

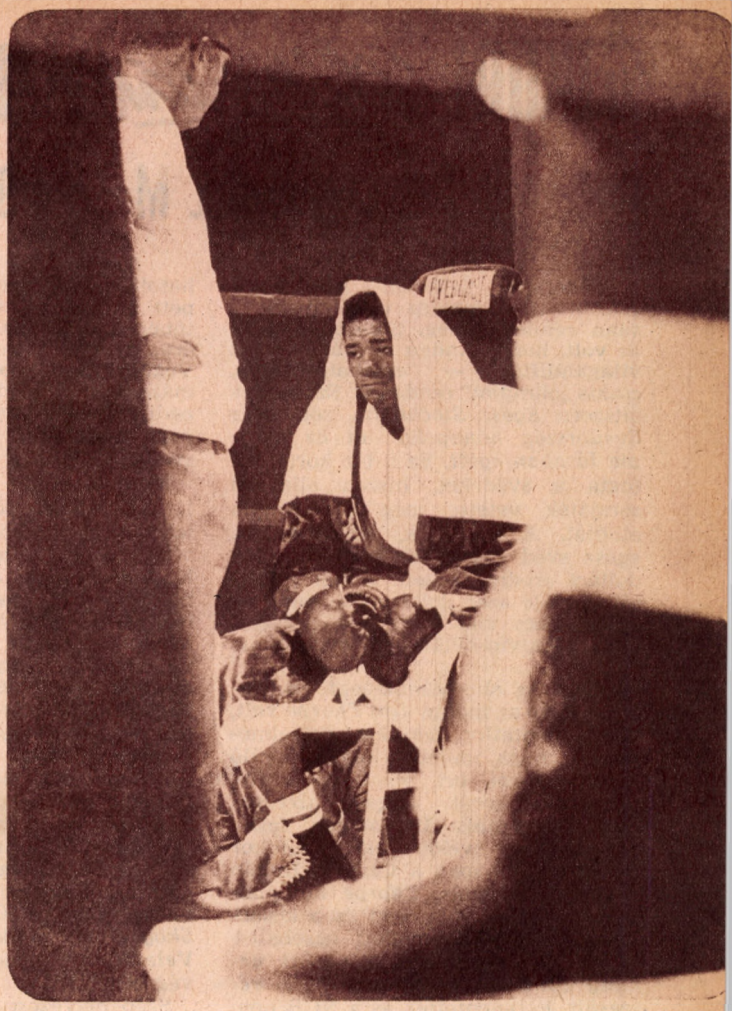
Liston: Nem annyira az alkalom volt kevés, mint inkább a gyerek volt sok.

Kefauver: Hány gyerek volt odahaza?

Liston: Apámnak huszonöt gyereke volt.

Kefauver: Dolgoznia kellett, hogy a többi 24 gyerek eltartásánál segítsen apjának?

Liston: Természetesen. Gyapotot szedtem. Amikor elmúltam 13 éves, szüleim átköltöztek Little Rock-ból Saint Louis-ba. Apám ekkor iskolába küldött, de a gyerekek mindig kiröhögtek, amikor látták, hogy az elsősök közé megyek vén szamár létemre. Állandóan gúnyoltak, mire én rettentően megdühödtem és elkezdtem veszettül verekedni. Egymásután ütöttem le a gúnyolódókat és rövidesen börtönbe kerültem. A börtönben volt egy ökölvívó-különítmény. Egy alkalommal odajött hozzám Stevenson atya és így szólt: „Te olyan szívesen verekszel, miért nem lépsz be a különítménybe?" — Rendben — válaszoltam neki. A börtönben tanultam meg szabályszerűen boxolni és rövidesen minden társamat kiütöttem.



Liston, a „nyugalmazott gengszter"

Egy másik szenátor aziránt érdeklődött, hogy egy nő-ügy miatt mikor tartóztatták le?

Liston: Már nem emlékszem az időpontra. Azt tudom, hogy többször letartóztattak. De igazán nem vihettem mindig ceruzát, hogy felírjam, hányszor és mikor tartóztattak le és dugtak dutyiba. Azt tudom, hogy nagyon sokat bosszantottak és nagyon sokszor lecsuktak.

Kefauver: Tud olvasni?

Liston: Nem, uram.

Kefauver: Tud írni?

Liston: Nem, csak a nevemet tudom leírni, de lakáscímemet már nem.

Haraszthy Elemér



Papp Laci, a világ egyik legkeményebb öklű bokszolója

Az ÚJKORI Olimpiák MARGÓJÁRA

STOCKHOLM, 1912

Svédország lelkesen készült a reá bízott olimpiára és nagyszabásúan rendezte meg. Sikerének titka az volt, hogy minden mástól — mint világkiállítás — elvonatkoztatva, csakis „olimpiát" rendezett. Ez meg is látszott: *Egész Stockholm, sőt egész Svédország hónapokon át az olimpia lázában égett.* Ez a láz korán elfogta a svédeket, hiszen olimpiai sorsjáték vetette meg az olimpia alapját. A sorsjáték, amelyben az egész svéd nép részt vett, 665 ezer dollárt eredményezett. Ebből építették fel 308 ezer dollárért a stadiont, amely nem volt nagy, ám művészi alkotás, kívül-belül ősi svéd stílusban.

Ennek az olimpiának legfőbb, tragikus hőse az indián *Jim Thorpe* volt, kettős pentatlon-dekatlon győzelmével. A maga idejében olyan kiváló eredményeket ért el, hogy szinte megelőzte korát. Irígyei azonban nem nyugodtak. Hamarosan felfedezték, hogy évekkel előbb, amikor Észak-Karolinában a Carlisle Indián School-ban tanult, *Thorpe* különböző játékokban vett részt és a kosárlabda és lacrosse mellett baseball-t is játszott, s csapatával együtt *néhány dolláros pénzdíjazásban is részesült.* Feljelentették és a NOB nem habozott, törölte olimpiai bajnokságait, s ötpróbában a norvég *Bie*-t, tízpróbában *Wieslandert* jelentette ki győztesnek.

A stockholmi olimpia atlétikai részének egyébként a „finnek betörése" volt a szenzációja. *H. Kolehmainen* három szép győzelmet aratott 5000, 10 000 méteren és a mezei futás egyéni versenyében. Feledhetetlen volt két körön át mell-mell melletti küzdelme 5000 méteren a francia *Bouin*-nel, amelyet végül *Kolehmainen* 1 tizeddel nyert meg.

A svédek újítása volt a kétkezes dobószámok bevezetése, amivel a test harmonikus kiképzését igyekeztek elérni. Újításuknak később nem volt folytatása. Másik újításuk azonban bevált, s az „olimpiai" váltó helyett a műsorba illesztett 4×100 és 4×400 m-es váltófutás azóta is népszerű száma az olimpiai műsoroknak.

Mi atlétikában csak *Kóczán Mór* révén szereztünk egy III. helyet gerelyvetésben, míg *Mudin Imre* súlydobásban VI., *Baronyi* a helyből távolugrásban, *Wardener Iván* pedig a magasugrásban VII. lett.

Nagyon számítottunk birkózásban a londoni siker folytatására. A derék svédek azonban itt nagyon vigyáztak a többi európai birkózóra, s összefogtak a többi északi nemzettel. Így történt, hogy a mi *Vargha Bélánk* kétszer is kétvállra terítette a svéd *Ahlgrent*, de egyszer sem ítélték meg a tust. Sőt *Ahlgren* birkózhatott tovább, mert *Vargha* visszalépett a további küzdelemtől. A döntőben a finn *Böhling* és *Ahlgren* hat órán át vívott eredménytelen harcot. Végül holtversenyben mindkettőt másodiknak hirdették ki, *Varghát* pedig harmadiknak. A többi súlycsoport győzelmein és helyezésein a svédek és finnek osztozkodtak.

Kardvívásban megismételtük a londoni sikert, sőt azt még meg is tetéztük. A csapatversenyt 12 tagú vívógárdánk váltott csapatokkal, fölényesen nyerte. Az egyéniben világraszóló négyes magyar győzelem született *Fuchs, Békéssy, Mészáros* és *Schenker* révén, sőt rajtuk kívül még három magyar: *Tóth, Werkner* és *Földes* szerepelt a nyolcas döntőben. Stockholmban értünk el először tőrvívásban is helyezést: *Berti László* negyedik lett.

A harmadik magyar olimpiai bajnokságot Stockholmban céllövésben aratta *dr. Prokopp Sándor*, aki tartalékként, félig saját költségén jutott ki oda. Megnyerte a 300 m-es hadipuska egyéni versenyt 97 ponttal az amerikai *Osburn* és a norvég *Skogen* előtt, akik 95 pontot értek el. *Velez Rezső* ugyanitt hetedik helyen végzett.

Szép helyezést értünk el tornában is, ahol a nem svéd rendszerű csapatversenyben Olaszország után a II. helyre kerültünk, megelőzve Angliát. A 16 tagú magyar csapatot *Kmetykó János* és *Bábel Rezső* készítette elő és vezette.

Nagy csalódást okozott ellenben részünkre az úszás, mert egyetlen helyezést sem értünk el. Erre legtöbb esélye *Demján Oszkárnak* lett volna a 400 m-es mellúszásban, ám előfutama után, amelyet világcsúcscsal nyert meg, a fordulóbíró azt jelentette, hogy csak egy kézzel érintette meg a második fordulónál a falat. Ezért győzelmét megsemmisítették. Az igazság az, hogy svéd pályázója is volt a versenynek, aki azután II. lett a német *Bathe* után. Csekély vigasz, hogy *Baronyi* a hátúszásban negyedik, *Las Torres* pedig 400 méteren ötödik lett. A helytelen előkészítés következménye volt, hogy több úszónk feladta, többen nem indultak el s minden úszónk jobb időeredményt ért el az előfutamában, mint a középfutamban, vagy a döntőben.

Sőt egyes úszók fáradtsága miatt 4×200-as váltónk el sem indult a döntőben, amelybe bejutott. Az úszóversenyeken egyébként ekkor tűnt fel *Kahanamoku*, aki mindjárt világcsúcsot úszott.

Stockholmban elindítottuk vízilabda- és labdarúgó-csapatunkat is. Vízilabdában Ausztriától és Belgiumtól vereséget szenvedve kiestünk. Labdarúgó csapatunk mindjárt a későbbi győztessel, az akkor verhetetlen Angliával került össze és 7:0-ra kikapott. Megnyertük ellenben a vigaszdíjat, 3:1-re verve Németországot, majd a döntőben 3:0-ra Ausztriát. Indultunk még újra evezésben, de nyolcasunk és két szkiffistánk is kiesett az angolokkal szemben.

A svédek megrendezték — először az olimpiákon — az öttusát is, teljesen katonai jelleggel.

A svédek még sok kisebb-nagyobb győzelmet és helyezést is szereztek olimpiájukon. Végül az USA-val egyenlően 24—24 I. helyezést értek el. A II. helyezés tekintetében 24:18 arányban megelőzték az amerikaiakat. A III. helyezések aránya 29:16 volt az USA javára. Magyarország Stockholmban 10. helyre került 3 első, 2 második és 3 harmadik helyezésével, amit még három IV., egy V., és két VI. helyezés egészített ki.

A stockholmi olimpiát legjobban *Berti László* jellemezte: *„a svédek házigazdának érezték magukat, azon igyekeztek, hogy ott minden sportember és vendég otthon érezze magát. Pár nap alatt a világ minden tájáról szereztünk barátokat, s a közös tréning még szorosabbra fűzte a sportemberek közt amúgy is hamar fejlődő barátságot. Jól esik visszagondolni az utolsó békeolimpia békebeli hangulatára."*

dr. Földessy János

A stockholmi olimpiai vívócsapat. Állnak: Zulavszky, Békéssy, Schenker, Nagy Béla dr. vezető, Berti, Werkner, Tóth, Fuchs; ülnek: Dunay, Mészáros, Gerde, Pajzs, Földes



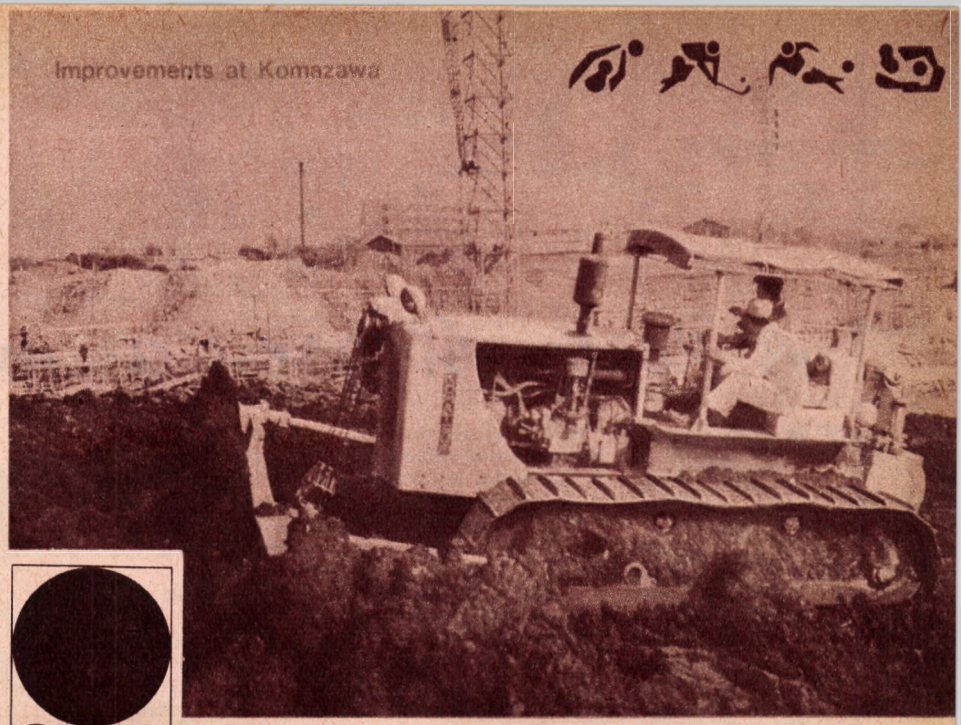
ELŐKÉSZÜLETI TANFOLYAM AZ OSZTRÁK OLIMPIAI SÍKERET RÉSZÉRE

Az innsbrucki téli olimpiai játékokra kijelölt osztrák sielők megkezdték rendszeres felkészülésüket. A hátralevő néhány hónapot Girardi dr.-nak, az osztrák sielők főedzőjének útmutatásai szerint különféle felkészülési szakaszokra osztották. Az első hivatalos felkészülési tanfolyamot a keletsteiermarki Schielleiten szövetségi sportiskolában rendezték. Ezután mindenki egyéni edzéseket végez, majd újabb tanfolyam kezdődik Obertraunban.

Érdemes felsorolni azoknak a nevét, akik részt vesznek ezeken a tanfolyamokon, mert közülük bizonyára nem egynek a nevével találkozunk majd az olimpiai versenyek döntőiben. Férfiak: Egon Zimmermann, Gerhard Nenning, Karl Schranz, Ernst Falch, Martin Burger, Heinl Messner, Adalbert Leitner, Stephan Sodat, Franz Digruber és Hugo Nindl. Nők: Traudl Hecker, Edith Zimmermann, Sieglinde Bräuer, Edda Kainz, Christi Staffner és Christi Haas. Betegség, vagy külföldi távollét miatt az első tanfolyamon nem vettek részt a férfiak közül Pepi Stiegler és Hias Leitner, a nők közül Marianne Jahn-Nutt és Erika Netzer.

A naponként elvégzendő feladatok meglehetősen fárasztóak és szerteágazók. A délelőtti munka félórás bemelegítéssel kezdődik. Ezt követi egy 6—10 kilométeres erdei futás, miközben különféle gyakorlatokat kell elvégezni. A délelőtti foglalkozást kiadós labdajáték zárja le. Eszerint délelőtt elsősorban a kitartás növelésére törekednek, délután viszont az erő és gyorsaság fokozása áll a középpontban. Ebben az időszakban sok a váltófutás, a rövidtávú gyorsfutás és a fogócska. Rossz idő esetén a legkorszerűbb tornaszerekkel felszerelt tornateremben folyik a munka. A napi foglalkozást valamilyen labdajátékkal fejezik be, rendszerint labdarúgással, vagy kézilabdával. A labdarúgást a jelek szerint sokszor túlkomolyan veszik, mert mindjárt két súlyosabb sérülés is történt és a férfi-keret két tagját kórházba kellett szállítani .

Girardi dr. az első tanfolyam után nagyon elégedett volt jelöltjeivel. Kijelentése szerint a múltban alig fordult még elő, hogy a fiúk és a lányok ilyen jó fizikai állapotban kezdték meg edzéseiket.



Teljes erővel folyik a munka a Komazava sportparkban, melyet tavasszal kell átadni, hogy a tokiói olimpiai játékok során kielégítse a sportolók igényeit. A Komazava sportpark 1964 tavaszára készül el teljesen, s labdarúgó selejtezők, gyeplabda és röplabda mérkőzések, tornacsarnokában pedig birkózó küzdelmek lesznek az olimpián. A Komazava sportpark 11,7 km-re fekszik az olimpiai stadiontól

Ki hogyan — és mennyiért közvetíthet

A japán olimpiai szervező bizottsághoz egymás után érkeznek a kérések az olimpiai játékok rádiós és televíziós közvetítése ügyében. Már az eddigi jelentkezések alapján megállapítható, hogy olyan sok állam rádió és televízió állomása kíván helyszíni közvetítést adni az olimpiai játékokról, amilyenre eddig nem volt példa. A szervező bizottság felkérte a japán állami rádió-társaságot, hogy vizsgálja meg az eddig beérkezett kéréseket és folytasson előzetes tárgyalásokat a közvetítésben részt venni óhajtó külföldi rádió- és televízió-társaságokkal. Az előzetes tárgyalásokon tisztázzák a rádiós és televíziós állomások jogi helyzetét, a közvetítésre küldendő személyzet összetételét és létszámát, valamint a közvetítésekért fizetendő jogdíjakat, illetve más költségeket. A japán állami rádió-társaság már berendezte székházában azt a főhadiszállást, amely ezeket a tárgyalásokat irányítja és a szükséges levelezéseket intézi. A végső döntés a szervező bizottság kezében marad és az ő döntésétől függ, hogy milyen állomások számára engedélyezik a rádiós, illetve televíziós közvetítéseket.

Hat filmvállalat készít olimpiai filmet

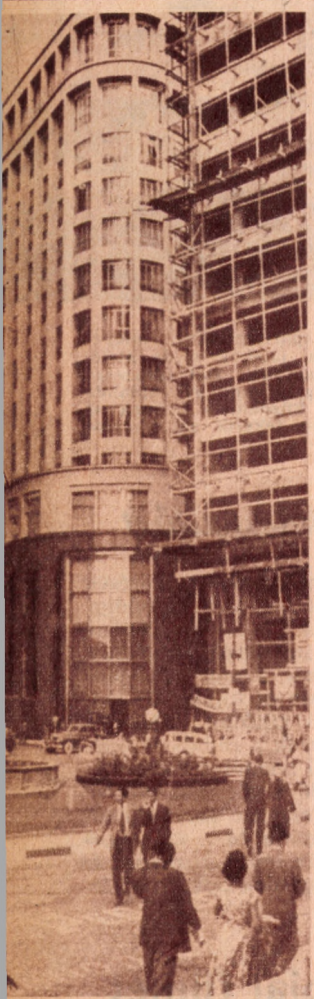
A szervező bizottság megbízott hat japán filmhíradó-társaságot, hogy az olimpiai játékok valamennyi versenyszámáról készítsen művészi színvonalú dokumentum-filmet.

Jegyelővétel — lakbizonylat ellenében

A tokiói olimpiai játékokra már megszervezték a belépőjegyek elosztásának a módját. A belépőjegyeket két osztályba sorolták. Az egyikbe tartoznak azok, amelyeket előre meg lehet vásárolni. Ezeket Japánban csakúgy mint s:er_te a világon csak különleges meghatalmazással ellátott ügynökök, illetve ügynökségek árusíthatják. A másik csoportba azokat a jegyeket sorolták, amelyeket a helyszínen árusítanak majd az olimpiai játékok alatt. Ezeket a kérdéses versenyek színhelyének a közelében elhelyezett fülkékben árusítják. Mielőtt az ügynökségek az előreváltott jegyet eladnák, meg kell győződniök arról, hogy van-e a vevőnek Tokióban, vagy annak környékén érvényes szállodafoglalási jegye, vagy pedig van-e olyan lakbizonylata, amelyet a tokiói olimpiai játékok elhelyezési bizottsága bocsátott ki. Általában minden ország olimpiai bizottsága a japán olimpiai bizottsággal egyetértésben jelöli ki azt az ügynökséget, amely a jegyeket elővételben árusítja. Magyarországon az IBUSZ már megkapta erre a megbízást.



A Porto Alegre-i aranyérmek...



Modern bérpaloták, felhőkarcolók, kis parkok és állandó építkezés. Ezek a jellemzői Porto Alegre belvárosának

Magyar úszónő a tengerparton: Balla Mária



Mióta hazaérkeztem Porto Alegréből, a III. Universiade színhelyéről, az ismerősök, ha találkozunk, két kérdést szoktak feltenni:

— Mesélj, milyen világ van ott Brazíliában? — kérdezik először, s ha a válasz többékevésbé kielégítette őket, már jön is a második változat:

— Mondd, tulajdonképpen mit érnek azok a Porto Alegre-i aranyérmek?

E második kérdés megértéséhez tudni kell, hogy a magyar főiskolás sportolók a III. Universiade küzdelmei során 19 arany, 13 ezüst és 4 bronzérmet szereztek és e népes főiskolás világverseny nagy meglepetését okozva a legeredményesebb együttes címét érdemelték ki.

A magyar sportbarát azonban szeretne tisztán látni. Tudni akarja, hogy igaz-e ez a siker, vagy talmi, hogy lehet-e belőle következtetéseket levonni a jövőt illetőleg, vagy csak amolyan szépségtapasz, mely az első próbánál semmivé válik?

Válaszként körülbelül az alábbiakat szoktam elmondani:

1 A brazil rendezők hivatalos tájékoztatása szerint a III. Univeriadéra a vendéglátókkal együtt 33 ország küldte el legjobb főiskolás sportolóit. A rajthoz állt sportolók összlétszáma a kilenc sportágban megközelítette az ezerkétszázat. Olyan neves versenyzők indultak az egyes sportágakban, mint Brumel, Ter-Ovaneszjan, Tamara Press, Jutta Heine, Livio Berutti, Salvatore Morale, Figuerola, Latinyina, Tyitov, Gonsior, Ochyra, Parulski, Revenu, Zsdanovics, Saccaro, Matsomoto, a világbajnok brazil kosárlabdaválogatott, a szovjet vízilabda válogatott, a csehszlovák és a szovjet röplabda válogatott stb. Olyan kiváló versenyzők, mint Ozolina, Zsivótczky, Zsdanovics, Tyitov, Dobay Gyula és még sokan mások nem tudtak aranyérmet szerezni.

2 A versenyszámok többségében a mezőnyök nem voltak nagyok, hiszen az ezerkétszáz induló megoszlott a kilenc sportág közel száz versenyszáma között, s elsősorban úszásban akadtak versenyszámok, amelyeknek mezőnyében kiemelkedő képességű versenyző nem indult.

3 Az universiadék lendületesen fejlődő igazi világversenyek, de már feltételeiknél fogva sem tömöríthetik a világ legjobb sportolóit, tehát nem érnek fel az olimpiákkal, vagy az egyes sportágak világ- és Európa-bajnokságaival. De elég nagy versenyek ahhoz, hogy az eredmények többségét egy-egy sportoló fejlődésének mérlegelésekor figyelembe vegyük.

Végső tanulságként tehát úgy lehet értékelni a III. Universiade aranyérmeit, hogy azok megszerzői minden körülmények között elismerést érdemelnek, hiszen egy nagyszabású versenyen és igen szokatlan körülmények között küzdöttek meg a sikerért. De ezeket az eredményeket nem szabad az olim-

Porto Alegre látképe a kikötő felől



A Leopoldina Juvenalia, Porto Alegre legrégibb és legszebb sportklubja. Dúsgazdagok hódolnak az uszodában és teniszpályákon a sportnak, a klubhelyiségekben pedig a felső tízezer társadalmi szokásainak

Az egyik legnagyobb magyar sportsiker: a női tornában Makray Katalin holtversenyben első helyen végzett az olimpiai és világbajnok Larissza Latyinyinával; harmadik Hidegkúti Jolán



piai, világbajnoki vagy az európai sikerekhez mérni, hiszen az Universiade mégis kizárásos verseny, melyen csak főiskolás sportolók indulhatnak.

Ha tehát ilyen vonatkozásban a III. Universiade magyar sikereit nagyon óvatosan kell is kezelni, egyéb tapasztalatait annál inkább fel lehet és fel is kell használni. A Porto Alegre-i Universiade és a tokiói olimpia között ugyanis igen sok a hasonlóság. Mindkét város igen távol esik hazánktól, versenyzőinknek igen hosszú utat kell megtenniök, Tokióban éppen olyan szokatlan körülményekkel és klímával kell megbirkózniuk, mint Porto Alegrében kellett főiskolás versenyzőinknek.

Nos, a brazíliai utazás és az ottartózkodás arra hívta fel a figyelmet, hogy az időbeli átálláshoz és az akklimatizálódáshoz a sportolók többségének nyolc-tíz napra van szüksége. Ebben az időszakban különös gondot kell rá fordítani, hogy a sportolók rendkívül szabályozott napirend szerint éljenek, az étkezésre és a folyadékfogyasztásra különösen ügyeljenek, az átállás első időszakában a kellő pihenést akár ártalmatlan altatók felhasználásával is biztosítani kell, a szálláshelyet kényelmessé kell tenni, de luxusellátásra egyáltalán nincs szükség. Az edzések programját előre ki kell dolgozni és jóval a csapat megérkezése előtt elő kell készíteni e program pontos lebonyolítását.

Általában nagyon gondosan kell kerülni, hogy a sportolók körében bármilyen tekintetben bizonytalanság legyen, de azt is, hogy figyelmük időnek előtte túlzottan a versenyekre összpontosuljon. Gondoskodni kell szórakoztató, kikapcsolódást jelentő programokról, de ezeket nem kell általánosan kötelezővé tenni, hanem lehetőséget kell adni egy bizonyos kereten belül a különböző igények kielégítésének.

Porto Alegrében igen jól bevált, hogy a sportolókat nem halmozták el programokkal, bőven adtak nekik időt a pihenésre nap közben is, s méginkább arra, hogy a különböző sportágbeliek összeüljenek egy kis vidám beszélgetésre egymással, ismerkedjenek, barátkozzanak más ország sportolóival.

A Villa Olimpica klubhelyisége kedvelt szórakozóhelye volt a magyar főiskolás sportolóknak is, szívesen elüldögéltek, ismeretségeket kötöttek, régi barátságokat erősítettek meg. Egyetlen küldöttség sem erőszakolta a szervezett találkozókat, s talán ez is hozzájárult a közvetlen hangulat kialakulásához.

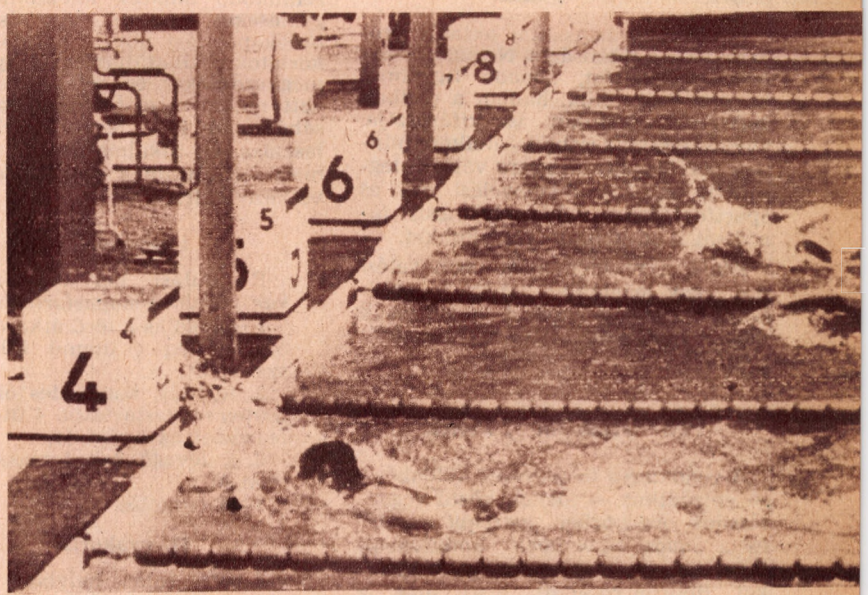
Kivételt talán csak a vendéglátók jelentettek. A brazil szervezőbizottság elkövette azt a hibát, hogy egyrészről lépten-nyomon érzékeltetni kívánta vendégszeretetének nagyságát, másrészt a brazil sportolókat kivonta a közösségből, nem a Villa Olimpicában, hanem attól távol, egy szállodában helyezte el. Előbbi a különböző szervezetek, klubok, kollégiumok, iskolák és példájukon felbuzdulva magánosok meghívásainak dömpingjét hozta többek között sportolóinknak is a nyakára, melyek egyrésze elől kitérni sem lehetett. utóbbi pedig túlmenőleg azon, hogy a külföldiek körében kínos feltűnést keltett, elsősorban a brazil sportolókat hozta hátrányos helyzetbe: talán kényelmesebben laktak vendégeiknél, de semmit sem kaptak az Universiadétól közvetlen kapcsolatokban.

A magyar sportolók kitűnően helyt álltak Porto Alegrében, a gauchók fővárosában, eredményeikkel és magatartásukkal egyaránt gazdagították hazánk hírnevét, nagy népszerűségre tettek szert a brazil sportbarátok körében és ezzel sokat használtak a Brazíliában élő magyarok sokaságának is.

Ardai Aladár



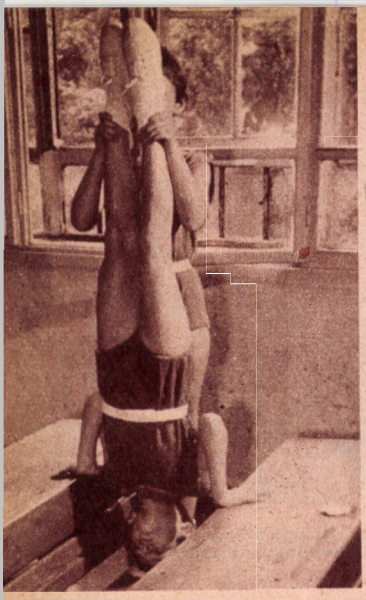
Zsúfolt lelátók előtt, a Porto Alegre-i Stado Olympico-ban volt a III. Universiade nagyszabású megnyitó ünnepélye. Képünkön a magyar és a brit csapat



A 100 méteres női gyorsúszás döntője. A 4-es pályán úszó Madarász Csilla már célbaért, de a 6-os pályán versenyző Frank Mária még nagy küzdelmet vív az 5-ösön úszó német Ursel Brunnerral, akit legyőzött

Francia és magyar vívónők a Villa Olympicában. Ekkor még egyikőjük sem hitte, hogy a csapatverseny döntőjében a fiatal és tehetséges francia tőrvívónők idegtépően izgalmas küzdelemben legyőzik a nagy esélyesnek tartott magyar csapatot





A testnevelés epizódikus formáinak megszervezése iskoláinkban

Az öt-hatórás iskolai oktatás próbára teszi a fiatalságot. Nemcsak szellemi erőfeszítést, odaadó figyelmet követel meg tőlük, hanem a padban görnyedés testüket is kifárasztja. Olyan életszakaszban, amikor minden porcikájuk mozgásra vágyik, legfeljebb egy-két testnevelési óra és sportfoglalkozás oldja fel testi fáradtságukat, frissíti figyelmüket.

Amíg a mindennapos testnevelési óra, vagy legalábbis a heti 3 foglalkozás meg nem valósul — keressük meg a kiegészítő, áthidaló megoldásokat.

Az óraközi torna

A rendszeres testnevelés különböző — epizódikus — formái közül végeztessünk óra közben *„percnyi tornát”* és a *„nagy tízpercben”* kötetlenebb formájú versengéseket, mérkőzéseket. Bebizonyosodott, hogy ezek a foglalkoztatási formák ellensúlyozzák a szellemi munka okozta fáradtságot és kielégítik az ifjúság mozgásigényét.

Kezdetnek az óraközi *„percnyi torna”* bevezetése ajánlatos. Ha a tantestület is támogatja, az iskola valamennyi osztályában bevezethetjük. A több órás szellemi munka és padban görnyedés után az óraközi torna a vérkeringést serkentő, a gerincoszlopot egyenesítő, lazító és légzési gyakorlataival a tanulók figyelmét a további órákra is felfrissíti. A gyakorlás tehát az agy és az izmok oxigén-ellátását, elsősorban a szellemi felfrissülést biztosítja. A gyakorlatokat mindig nyitott ablaknál, legalább 2—3 percig végeztessük. Könnyebb a dolgunk, ha a jól összeállított anyagot osztályonként egy-két tanulónak előre betanítjuk, s azok majd a kijelölt, 10—11-ig tartó óra alatt az előadó tanár engedélyezte időben vezetik a gyakorlást, mert így az előadó tanárra csak az engedélyezés, felügyelet, a lélektani megfigyelés hárul.

A rendszeres és lelkiismeretes *„percnyi torna”* eredményes. Ezt bizonyítja a Szegedi Tanárképző Főiskola általános iskolájának két VI. osztályában, 1963 március 11-től június 8-ig (tehát alig három hónapig) végzett vizsgálat is. (Kontroll a VI. vegyes osztály.)

A vizsgálat két irányú volt. A közreműködő tanárok lélektani megfigyeléseket végeztek. Az elsősorban tüdőkapacitást növelő speciális gyakorlatok fizikai hatása a gyakorlás megkezdésekor és befejezésekor felvett mellkasi adatok összehasonlításából tűnt ki. A gyakorlatok kiválasztása és alkalmazása a már ismertetett elveknek megfelelően a következő volt:

I. gyakorlat

Kiindulási helyzet: Szögállás, *kar rézsútos magastartásban:*

1. guggolás a térd átkarolásával, egyidejűleg 4 ütemű kilégzés a szájon át;
2. felállás, karemelés oldalt rézsútos magastartásba 4 ütemű belégzéssel az orron át;
3. a levegő benntartása 4 ütemen át.

1—3 ismétlés.

II. gyakorlat

Lazító futás helyben, néhány mp-ig! (dzsoggolás);

III. gyakorlat

Kis terpeszállás, kar oldalsó középtartásban, tenyér fölfelé fordul. — Felsőtörzshajlítgatás hátra karhúzogatással.

IV. gyakorlat:

Az I. gyakorlat ismétlése.

A tanulóknak sem a gyakorlatok vezetése, sem a gyakorlás nem okoz nehézséget, hiszen a speciális légzési gyakorlaton kívül csak két kiegészítő gyakorlat szerepel. Az első héten, kezdéskor és befejezéskor csak két-két alkalommal végezték a tanulók a légzési gyakorlatokat, majd minden hét eltelte után a két kiegészítő gyakorlat terhére 1-gyel emelkedett. A vizsgálat második felétől a légzési gyakorlat elemeit 8 ütemre végeztettük, tehát a hatás fokozása érdekében — 3×8 ütem. A légzési gyakorlatok száma minden következő héten a kiegészítő gyakorlatok csökkenésének arányában növekedett. Így a rendelkezésre álló maximális 3 perces időtartamot jól kihasználhattuk. A gyakorlás eredménye — az aránylag rövid vizsgálati időszak ellenére — mind fizikailag, mind szellemileg megmutatkozott. A testi hatás a vizsgálat kezdetén és befejezésekor felvett szakszerű, pontos mellkaskerületi adatokból tűnt ki. A méréseket Farkas Gyula dr. egyetemi adjunktus végezte.

Legszembetűnőbben megállapítható volt a mellkaskerület, tehát a tüdő kapacitásának megnövekedése. Viszont ebből a szervezet jobb oxigénellátására következtethetünk.

Ezzel kapcsolatban lássuk a konkrét, számszerű adatokat.

A fiúknál

28 tornázó közül 22-nek, átlag 1,5 cm-t,
14 nem tornázó közül 11-nek, átlag 1,1 cm-t } + 0,4-ra

a leányoknál

29 tornázó közül 10-nek, átlag 1,52 cm-t,
13 nem tornázó közül 9-nek, átlag 1,80 cm-t } — 0,28-ra

nőtt a normál mellkaskerülete.

Az eredmények azt a természetes tényt igazolják, hogy a mellkas kerülete, normális fejlődés esetén, a torna hatása nélkül is nő, mégis a két fiúcsoportnál, a tornászok javára mutatkozó 0,4 cm-es átlagos növekedés a torna hatása mellett szól. De a két leánycsoportnál a nem tornászók javára mutatkozó pozitív eredmény sem érinti az elvi megállapítást, mert — véletlen folytán — a kontroltanulók közül többen rendszeresen úsznak.

A vitálkapacitás megnövelését

a vizsgálat kezdésekor és befejezésekor felvett be és kilégzési, mellkaskerületi adatok összehasonlításának tényei erősítik meg.

A fiúknál

28 tornázó közül 17-nél, átlag 1,2 cm,
14 nem tornázó közül 3-nál, átlag 1,2 cm, } — 8,

a leányoknál pedig

29 tornázó közül 23-nál, átlag 1,75 cm,
13 nem tornázó közül 3-nál, átlag 1,10 cm } + 0,65

a pozitív különbség.



Ezekből az adatokból kitűnik, hogy a torna hatása a vitálkapacitás növekedésében a passzív pihenőkkel, a nem tornászokkal szemben fölényesen jelentkezik. Igaz, hogy egyetlen esetben, a fiúk kontrollcsoportjánál 0,8 cm-es pozitívum van a tornászokkal szemben, de a 28/17-es, illetve a 14/3-as hatásfokú arány akkor is a tornászok javára billenti a mérleget, ha nem vesszük figyelembe, hogy a 3 kontrolltanuló közül 2 rendszeresen úszik.

A leánytanulók tornacsoportjának 29/23-as, illetve korcsoportjának 13/3-as hatásfokú aránya és a 0.65 cm-es pozitív átlagos mellkaskerületi differencia a tornászok előnyére — a *„percnyi torna"* javára dönt.

A lányoknál tapasztalható kedvezőbb hatás a 12 éves gyermekek fejlettebb szellemi képességével, a feladathoz való komolyabb és lekiismeretesebb hozzáállásával is magyarázható. A fiúk e korban a rendszeres és fegyelmezett munkában nem oly megbízhatóak. A torna esetleges kedvezőtlen hatását a fiúknál az is befolyásolhatta, hogy a leányokétól eltérően (akik a 10—11-ig tartó óra alatt gyakoroltak) a 12—1-ig tartó óra alatt, tehát a fizikai és szellemi kifáradás legkritikusabb időszakában végezték a gyakorlatokat.

Az is levonható, hogy a tornát, mint preventív eszközt a végső kimerülés bekövetkezése előtt kell alkalmaznunk.

Nevelők egyhangú véleménye: „A tanulók szeretik és szívesen végzik a *„percnyi tornát"*! Szellemi és érzelmi hatása különösen borongós napokon volt kedvező. A fürge gyermekek természetes mozgási igénye is kielégült; virgoncságukkal az óra végéig nem zavarták a tanítás menetét. Mivel a torna az agy vérellátását is elénkítette, kedvezően hatott a figyelemre, a gondolkodásra, a tanulók aktivitására. E hatásos foglalkoztatási formát a következő évben is kívánatos folytatni és általánossá tenni."

A tanulók megszerették a frissítő tornát. Ha a tanár megfeledkezett, figyelmeztették a torna engedélyezésére, ha pedig a frissítő torna elmaradt az osztályfőnökhöz fordultak.

A kezdeményezés sikerrel járt. A naponként egyetlen órából elcsípett néhány perc sokszorosan megtérül, különösen, ha a tornát rendszeresen, egész éven át lelkiismeretesen végeztetjük.

Ez csak az első lépés a már igényesebb, a tanulókat hosszabb ideig foglalkoztató, mozgásigényüket még jobban kielégítő, aktívabb testneveléshez.

A tizperces testnevelés

A „percnyi torna" általánossá válása után következik a második lépés. Legalább a testnevelési órától mentes napokon kívánatos az ún. *„nagytízpercben"* (a 11 órás 20 perces szünetben) az udvaron v. játéktéren a 10—12 perces órák közötti testnevelés bevezetése. Ez a foglalkoztatási forma már fokozottabban biztosítja a tanulók mozgásigényének kielégítését, az egészséges fejlődést. A nagytízperces torna időtartama és hatása együttesen legalább egy harmadik testnevelési órával felér. Megszervezése is lényegesen nagyobb feladat és számos probléma megoldását kívánja meg a testnevelő tanártól. A tanári kar és a tanulók hangulatát megfelelően elő kell készíteni. Legtöbb helyen nem kis gond a megfelelő gyakorlóhely kiválasztása és megfelelő beosztása sem. Sikerre a testnevelő tanár csak akkor számíthat, ha megnyeri kartársait és a tanulókat. Számolnunk kell ugyanis azzal az emberi vonással, hogy az önkéntes feladatokat szívesebben végezzük. Egyébként is a testnevelő tanár nem lehet mindig jelen az összes csoportok foglalkozásainál — rászorul a kartársak segítségére.

A szaktanár az osztályok fokozatos bevonásával áthidalhatja a kezdeti nehézségeket. A később bekapcsolandó osztályok tanulói megunják a nézők passzív szerepét, csakhamar önként vállalkoznak a hangulatos játékra, versengésre.

Az is vonzóvá teszi ezt a szervezett, de kötetlen aktív pihenést, hogy a tanulók olyan maguk választotta mozgást végezhetnek, amelyet leginkább szeretnek.

Kedvelt játékok, váltók, akadályversenyek, osztályok közötti mérkőzések szerepeljenek tehát a *„nagytízperces foglalkozások"* műsorában! Az előkészítés, rendezés és vezetés munkálataiba kapcsoljuk be az úttörő-csapat sportfelelőseit, a KISZ sportfunkcionáriusait is. A legtöbb tanulónak eleinte csupán passzív időtöltést jelentő 20 percből így válhat fáradtságot űző, egészséget fokozó, fejlődést szolgáló foglalkozás.

Az „órák közötti" testnevelés meghonosodása

esetén aztán a tanulók a rendelkezésükre álló idő minél gazdaságosabb felhasználására törekednek. Az iskola rendjét vagy fegyelmét sem zavarják meg. A hőn óhajtott mozgás élménye utáni vágy kielégülése a tanulókra szellemileg és fizikailag is serkentő.

Az iskolai epizódikus testnevelés ismertetett formáinak országos méretű megvalósítása hasznos és sürgős. Rendelkezés nélkül is szervezzünk, a nehézségektől nem hátrálva, mielőbb *„percnyi tornát"* és hangulatos, testet-lelket felfrissítő *„nagytízperces testnevelést"*.

Kardos Alajos dr.

AJÁNLJUK A TÚRISTA-HÁZAKAT ÜDÜLÉSRE, PIHENÉSRE



Megkülönböztetett figyelem a gyengébbek iránt

A Körpererziehung (Testnevelés) című berlini folyóirat egyik legutóbbi számában foglalkozik a gyengébb teljesítményű tanulók testnevelési oktatásával. Rohrberg, a tanulmány írója a többi között ezeket állapítja meg:

Vannak olyan tanulók, akik a testnevelési órákra kedvetlenül mennek és úgy is fejezik be az órát, hogy nem élik át a mozgás örömét. Ezek a sport-teljesítményekben gyengébb fiúk és különösen lányok úgy hagyják el az iskolát, hogy nagyon kevés sportélményt visznek magukkal. Éppen azért, mert éveken keresztül nagyon kevés sikert könyvelhettek el a sport területén és az a szó, hogy sport, bennük túlnyomóan kellemetlen emlékeket ébreszt.

A kudarc, amely valakit tartósan és ismételten ér a testnevelési órákon, a jellem egész fejlődésére visszahat. A pszichológiából ismeretes tétel, hogy az iskolás korba lépő gyerekek elsősorban testi tulajdonságaikkal — mint erő, gyorsaság, ügyesség — akarnak kitűnni társaik közül. Azokat a gyerekeket, akik a testnevelési órákon csak gyengébb teljesítményeket tudnak elérni, a többiek rendszerint lenézik, „lesajnálják", s ha rangsorolásra kerül a sor — az utolsók közé helyezik.

Természetesen mindegyik gyerekre más és más mértékben hat a közösség magatartása. De az tény, hogy minden egyes esetben kártékonyan befolyásolja a gyerek jellemének és egyéniségének alakulását, ha kedvezőtlenül bírálják el. Ennek egyszerű és szemléltető példája minden olyan játék, amelyben a gyerekek maguk választják ki csapatuk tagjait. Általában mindig ugyanazok a tanulók azok, akiket utoljára választanak és akiket egyik csapat kapitánya sem akar bevenni a csapatába. A gyerekek ezt elég gyakran meglehetős nyers, sőt durva formában juttatják kifejezésre társaik előtt. Lehet-e azt várni egy gyerektől, akit mindig utolsónak és csak kénytelen-kelletlen vesznek be a játékba, hogy örömmel és lelkesedéssel vegyen részt abban. Ezekben a gyerekekben könnyen kisebbrendűségi érzések keletkeznek, amelyek még tovább gátolják teljesítményeik javulását. Végül a gyermek visszavonul a közösségi élettől. Nem egy esetben előfordul, hogy az ilyen gyerekek más tekintetben igyekeznek feltűnni, sőt imponálni a közösségnek. Gyakran ilyenekből lesznek a szemtelen, pökhendi, árulkodó, rosszviselkedésű gyerekek.

Mindez arra készteti a pedagógust, hogy nagy figyelmet szenteljen azoknak a tanulóknak, akiknek a teljesítménye gyengébbnek mutatkozik. Az ilyen tanulókon hatásosan csak akkor tudunk segíteni, ha igyekszünk kideríteni a visszamaradásuk okait. Az okok egyaránt lehetnek fizikaiak és szellemiek és ezek alapján a gyengébb teljesítményű gyerekek általában három csoportra oszthatók:

Az első csoportba azokat sorolhatjuk, akiknek a szervezete, testi felépítése nem megfelelő. Ide tartoznak az elhájasodott típusok, továbbá azok a gyerekek, akik nagyon nagyra nőttek, miközben nem elég erősek a végtagjaik és a törzsük és végül azok, akik általában nagyon gyengén fejlettek, tehát nagyon törékenyek, kicsinyek és gyengék.

A második csoportba tartozó gyerekek gyengébb teljesítménye szellemi természetű okokra vezethető vissza. Ilyenek elsősorban akarati és érzelmi területen találhatók. Nagy szerepet játszanak az érdekek és indító okok is. Az első csoporthoz viszonyítva ebbe a csoportba kevesebb gyerek sorolható, mert szellemilelki természetű zavarok — mint félelem, szégyenérzet, csökkent önbizalom, érdektelenség — rendszerint állandó kudarcok következményeként jelentkeznek.

Végül a harmadik csoportba oszthatók a motorikus zavarokkal küszködő gyerekek. Ide tartoznak azok, akiknek motorikus felfogó képessége nagyon gyenge, meg azok, akik nagyon ügyetlenül mozognak.

Csak úgy tudunk eredményeket elérni a gyengébb teljesítményű gyerekeknél, ha az okokat egyenként pontosan kinyomozzuk és elemezzük. Természetesen nagyon lényeges a pedagógus — ebben az esetben a testnevelő tanár személyes magatartása, oktatása, hangja és tárgyi tudása.

Az a testnevelő tanár, aki az átlagosnál lényegesen jobb sporteredményeket ér el, vagy ért el fiatalabb korában, sokszor nem érti meg ezeknek a gyengébb teljesítményű gyerekeknek a nehézségeit. Mégis ezt a megértési készséget el kell sajátítani, mert sokkal eredményesebb munkát végez, ha valamennyi növendékét erős és egészséges emberré neveli, mint ha egy néhány „élsportolóval" büszkélkedik.

A gyengébb teljesítményű gyerekeken általában csak fegyelmezett osztályok keretében lehet segíteni. A jól fegyelmezett osztályokban a gyengébb teljesítményű tanulókat nem gúnyolják, nem szorítják háttérbe és nem bosszantják, hanem bajtársiasan segítik. A fegyelmezetten folyó oktatás lehetővé teszi, hogy a tanár egyes tanulókkal egyénileg is foglalkozzék.

Végül a tanárnak el kell érnie azt, hogy felkeltse az érdeklődést a sport iránt. Emelje az osztály előtt a gyengébb tejesítményű sportoló tekintélyét, ha az javulást mutat. Egész magatartásával bizonyítsa a sport nevelő hatását.

TEHETSÉGKUTATÁS



Kilenc vékony karocska nyúlik a magasba a segédedzőnek arra a kérdésére, hogy ki játszik középcsatárt? Hiába, a „center"-poszt, a 9-es számú mez; ma is nagyon vonzó



Ilyen a szabályos partdobás. Örsi Tamás mozdulatát Sánta Pista, Ács Feri és a többiek figyelik



Jól rá kell dőlni a labdára, ezt tanítja a bal szélen nagyon tehetségesnek bizonyult Ács Ferinek az edző



Izgalmas pillanatok a felezővonal táján. A „dresszesek" pöttömnyi jobbösszekötője indít támadást

AZ ADY ENDRE UTCÁBAN

Szöveg: Vedres József
Kép: Seregély József

„A magyar labdarúgás visszaesésének alapvető oka, hogy ifjúsági képzésünk gyakorlatilag semmit sem változott az elmúlt 30 év alatt, a klubok mellékesnek tekintik az utánpótlással való foglalkozást és ugyanakkor az ifjúságnak a labdarúgáshoz való viszonyában is kedvezőtlen változás állt be."

Barcs Sándor, a Magyar Labdarúgók Szövetsége elnökének írásából idéztük a fenti sorokat. Labdarúgó sportunk helyzetével foglalkozó cikke sugalmazta azt a gondolatot, hogy nézzük meg: **mi történik a kezdet kezdetén?** Hogyan történik napjainkban egy játékostoborzó? Kik és milyen alapképességekkel, milyen adottságokkal jelentkeznek emberré cseperedésük küszöbén labdarúgónak?

A közelmúltban a nagymúltú pesterzsébeti klub, **az EVTK hirdetett játékostoborzót.** Ady Endre utcai sporttelepén 1949, 1950 és 1951-es születésű fiatalokat hívott a kézifestéssel rajzolt plakát arra a pályára, amely a magyar labdarúgó sportnak már oly sok kiválóságot — Csikós Gyula, Kalmár Jenő, Balogh II. Sándor, Mészáros József stb. — adott.

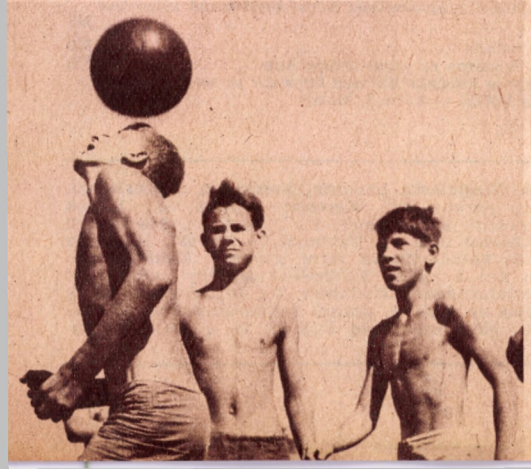
Éppen két teljes csapatra való gyerek jelentkezett. Erősebb és gyengébb testi felépítésűek, magasak és alacsonyak, keménykötésű emberkék és félénknek tetsző, puhább gyerekek. Semmiféle anatómiai törvény nem korlátozta jelentkezésüket, az anyag tehát éppen olyan „vegyes" volt, mint a 30—40 év előtti játékostoborzókon, amikor Izsák Zsazsa, Gallovich Tibor, Froncz Döme, Tóth Potya igyekezett a „tömegben" a „minőséget" megtalálni. Az EVTK játékostoborzóján a nagymúltú munkásklub régi játékosa és edzője, Örsi Antal alakított két csapatot a 22 fiúból, aztán jelt adott a játékra. A kicsit kopott bőrlabda elindult útjára, hogy pattogása, szeszélyes pályája nyomán új tehetségekkel bővüljön a magyar labdarúgás.

Az eredmény nem éppen lesújtó, ám különösebb ujjongásra sem ad okot. Biztos, hogy még másfél-két évtizeddel ezelőtt is az Ady Endre utcában, az Üllői úton, Angyalföldön, Óbudán, Kispesten, Újpesten, a Hungária úton, a nagyobb vidéki klubok hasonló játékostoborzóin legalább kétszer ennyien jelentkeztek. Ami a számok törvénye alapján is maga után vonta, hogy több tehetségre, több ígéretre, több csiszolatlan gyémántra bukkant az edző. Igaz, **az akkori fiatalság még nem válogathatott a labdarúgás mellett a motorkerékpározás, a vívás, az evezés, a teniszezés, a kosárlabdázás és annyi sok más sportág között, tetszése szerint.**

De azért az Ady Endre utcai eredmény nem mondható rossznak. Ezen a játékostoborzón is **akadt jónéhány tehetséges, ügyes fiú.** Egy egész csapatra valót talált közöttük Örsi Antal. Ezek aztán mindjárt meghívást kaptak az EVTK úttörő csapatának rendszeres edzéseire, s azóta már igazolt játékosként rúgják a labdát az EVTK színeiben.

Az EVTK-pályán látottak is azt a meggyőződésünket erősítették meg, hogy **tehetséges, a labdarúgás örömeit szerető fiatalokkal ma is rendelkezünk.** A hibát, a bajok forrását valahol messzebb kell keresni.

A jónövésű Saláta Pista középhátvédet játszott. Különösen a fejjátéka jó. A mérkőzés után még egy kis levezető „fej-dekázást" tartott, társai elismerő pillantásától kísérve



A „dresszesek" kapusa, Pusztai Ede is a boldog meghívottak közé került. A jó mozgású gyerek a képen egy veszélyes szabadrúgást üt oldalra



KÉRI JÁNOS: Novemberi számvetés ... 321
NOVOBÁCZKY SÁNDOR: A stockholmi „súlyos" napok ... 322
HEGEDÜS FRIGYES DR.: Így készültünk — ezt értük el 324
SZOMBATHY ISTVÁN: Az ügyvéd úr ... 326
PETERS ALICE: Műkorcsolyázás művészi fokon ... 327
CSANÁDY ÁRPÁD: A hiba a szemléletben van ... 328
OLTVÁNYI OTTÓ: Vesztett-e fényéből a debreceni labdarúgás? ... 330
SZEBENYI SÁNDOR: Úszósportunk 1963-ban ... 332
V. J.: Innsbruck előtt ... 334
H. E.: Rendetlen bűnbánat ... 335
NAGY JÓZSEF: A tatabányaiak közgyűlése ... 338
RADVÁNYI OTTÓ: Kardvívó magyar nők ... 340
BOLEMÁNYI IRÉN: Miért kezdjük mindjárt hasmánttal? ... 341
HARASZTHY ELEMÉR DR.: Profi ökölvívás az Egyesült Államokban és Európában ... 342
FÖLDESSY JÁNOS DR.: Az újkori olimpiák margójára — Stockholm, 1912 ... 344
Előkészületi tanfolyam az osztrák olimpiai síkeret részére 345
ARDAI ALADÁR: A Porto Alegre-i aranyérmek ... 346
KARDOS ALAJOS DR.: A testnevelés epizódikus formáinak megszervezése iskoláinkban ... 348
Megkülönböztetett figyelem a gyengébbek iránt ... 350
VEDRES JÓZSEF: Tehetségkutatás az Ady Endre utcában 350

Címképünk: Albert és a jugoszláv Vaszovics harcol a labdáért. A két játékos testhelyzetéből „kiolvasható", hogy a magyar fiú bizony elveszti ezt a párharcot (MTI — Mikó László felvétele)

TABLE DES MATIÈRES

J. KÉRI: Compte rendu de novembre ... 321
S. NOVOBÁCZKY: Les championnats du monde en poids et haltères à Stockholm ... 322
F. HEGEDÜS: Succès au championnats du monde de pentathlon moderne ... 324
I. SZOMBATHY: Le „cher Maitre" ... 326
A. PETERS: Patinage artistique perfectionné ... 327
Á. CSANÁDY: C'est l'esperit de nos joueurs de football qui doit être changé ... 328
O. OLTVÁNYI: Pourquoi l'équipe de Debrecen se trouve en queue? ... 330
S. SZEBENYI: La natation hongroise en 1963 ... 332
J. V.: À la veille d'Innsbruck ... 334
E. H.: Rencontre d'athlétisme Hongrie — Grande-Bretagne 335
J. NAGY: Assemblée générale à Tatabánya ... 338
O. RADVÁNYI: Escrimeuses hongroises de sabre ... 340
I. BOLEMÁNYI: Pourquoi le saut en hauteur doit-il être commencé par le saut couchant sur la barre? ... 341
E. HARASZTHY: La boxe professionnelle aux États-Unis et en Europe ... 342
J. FÖLDESSY: En marge des Jeux Olympiques modernes — Stockholm, 1912 ... 344
Stage préparatoire du cadre olympique autrichien de ski ... 345
A. ARDAI: Les médailles d'or de Porto Alègre ... 346
A. KARDOS: L'organisation des formes épisodiques de l'éducation physique dans nos écoles ... 348
Attention particulière à l'égard des faiblards ... 350
J. VEDRES: Recherche de capacités dans la rue Ady Endre 350

Sur la couverture: Le Hongrois Albert et le Yougoslave Vasović en lutte au match du football à Belgrade (Photo: MTI — L. Mikó)

CONTENTS

J. KÉRI: November Balance ... 321
S. NOVOBÁCZKY: Weight-lifting World Championships in Stockholm ... 322
F. HEGEDÜS: Hungarian Successes in the Modern Pentathlon World Championships ... 324
I. SZOMBATHY: The Solicitor ... 326
A. PETERS: Figure Skating on an Artistic Level ... 327
Á. CSANÁDY: Change our Footballers' Outlook! ... 328
O. OLTVÁNYI: Why the Debrecen Soccer Team is Placed Last? ... 330
S. SZEBENYI: Hungarian Swimming in 1963 ... 332
J. V.: Before the Games of Innsbruck ... 334
E. H.: The Track and Field Meet Hungary v Great Britain 335
J. NAGY: Members' Meeting of the Tatabánya Club ... 338
O. RADVÁNYI: Hungarian Women Handling the Sabre ... 340
I. BOLEMÁNYI: Why Begin with „Belly Roll" Technics? 341
E. HARASZTHY: Professional Boxing in the United States and in Europe ... 342
J. FÖLDESSY: Some Remarks about the Modern Olympic Games — Stockholm, 1912 ... 344
Preparatory Class for the Austrian Olympic Ski Pool ... 345
A. ARDAI: The Gold Medals of Porto Alegre ... 346
A. KARDOS: Organizing the Episodical Forms of Physical Education in the Schools ... 348
Increased Attention for the Physically Weak ... 350
J. VEDRES: Talent Scouting in Endre Ady Street ... 350

On the cover: Hungary's Albert and Yugoslavia's Vasović Struggling for the Ball in Belgrade (Photo by MTI — L. Mikó)

INHALT

J. KÉRI: Wie fiel der November aus ... 321
S. NOVOBÁCZKY: Die Weltmeisterschaft im Gewichtheben in Stockholm ... 322
F. HEGEDÜS: Erfolge auf den Weltmeisterschaften des modernen Fünfkampfes ... 324
I. SZOMBATHY: Herr Rechtsanwalt ... 326
A. PETERS: Kunsteislauf auf künstlerischem Niveau ... 327
Á. CSANÁDY: Die Anschauung der Fussballspieler muss geändert werden ... 328
O. OLTVÁNYI: Warum ist die Mannschaft von Debrecen ein Nachzügler ... 330
S. SZEBENYI: Der ungarische Schwimmsport im Jahre 1963 332
J. V.: Vor Innsbruck ... 334
E. H.: Die Begegnung der Leichtathleten von Ungarn und Grossbritannien ... 335
J. NAGY: Die Generalversammlung des Sport Club Tatabánya ... 338
O. RADVÁNYI: Ungarische Säbelfechterinnen ... 340
I. BOLEMÁNYI: Warum sollen wir gleich mit der Wendesprungtechnik beginnen? ... 341
E. HARASZTHY: Das Berufsboxen in den Vereinigten Staaten und in Europa ... 342
J. FÖLDESSY: Randbemerkungen zu den Modernen Olympischen Spielen — Stockholm, 1912 ... 344
Vorbereitungskurs für den österreichischen olympischen Skikader ... 345
A. ARDAI: Die goldenen Medaillen von Porto Alegre ... 346
A. KARDOS: Die Organisierung der episodischen Formen der Körpererziehung in den Schulen ... 348
Besondere Rücksicht gegenüber den Schwächeren ... 350
J. VEDRES: Talentforschung in der Ady Endre Strasse ... 350

Auf dem Titelbild: Kampf um den Ball zwischen dem Ungarn Albert und dem Jugoslawen Vasović beim Länderspiel in Belgrad (Foto MTI — L. Mikó)

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

Й. Кери: Ноябрьские итоги ... 321
Ш. Новобацки: Мировой чемпионат по тяжелой атлетике в Стокгольме 322
Ф. Хегедюш: Успехи в мировом чемпионате по пятиборью ... 324
И. Сомбати: Господин адвокат ... 326
А. Петерс: Фигурное катание на высоком уровне ... 327
А. Чанади: Следует изменить душевное состояние наших футболистов 328
О. Олвтяньи: Почему отстает дебреценский «Вашуташ»? ... 330
Ш. Себеньи: Плаванье в 1963 году ... 332
Й. В.: Перед Инсбруком ... 334
Е. Х.: Соревнования по атлетике между Венгрией и Великобританией 335
Й. Надь: Общее собрание татабаньского спортклуба ... 338
О. Радваньи: Венгерские фехтовальщицы ... 340
И. Болеманьи: Почему мы сразу же начхнаем с «перекидки» ... 341
Е. Харасти: Профессиональный бокс в США и Европе ... 342
Й. Фёлдеши: Заметки о современных олимпийских играх ... 344
Подготовительные курсы для лыжников к олимпийским играм в Австрии ... 345
А. Ардаи: Золотые медали из Порту-Алегри ... 346
А. Кардош: Организация эпизодических форм физической культуры в школах ... 348
Особое внимание слабым ... 350
Й. Ведреш: Поиски талантов на улице Эндре Ади ... 350

На обложке: Альберт и югослав Васович борются за мяч во время матча в Белграде (МТИ — Фото Л. Мико).

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.

63.3790 Egyetemi Nyomda, Budapest



KÉSZÍTI

ISKOLABÚTOR ÉS SPORTSZERGYÁR

Budapest, IV., Geduly utca 1—3.

55 TÚRISTAHÁZ VÁRJA ÖNT AZ ORSZÁG LEGSZEBB TÁJAIN



BIZTOSÍTSA HELYÉT: FOGLALJON SZOBÁT!

TURISTAHÁZAKAT KEZELŐ VÁLLALAT

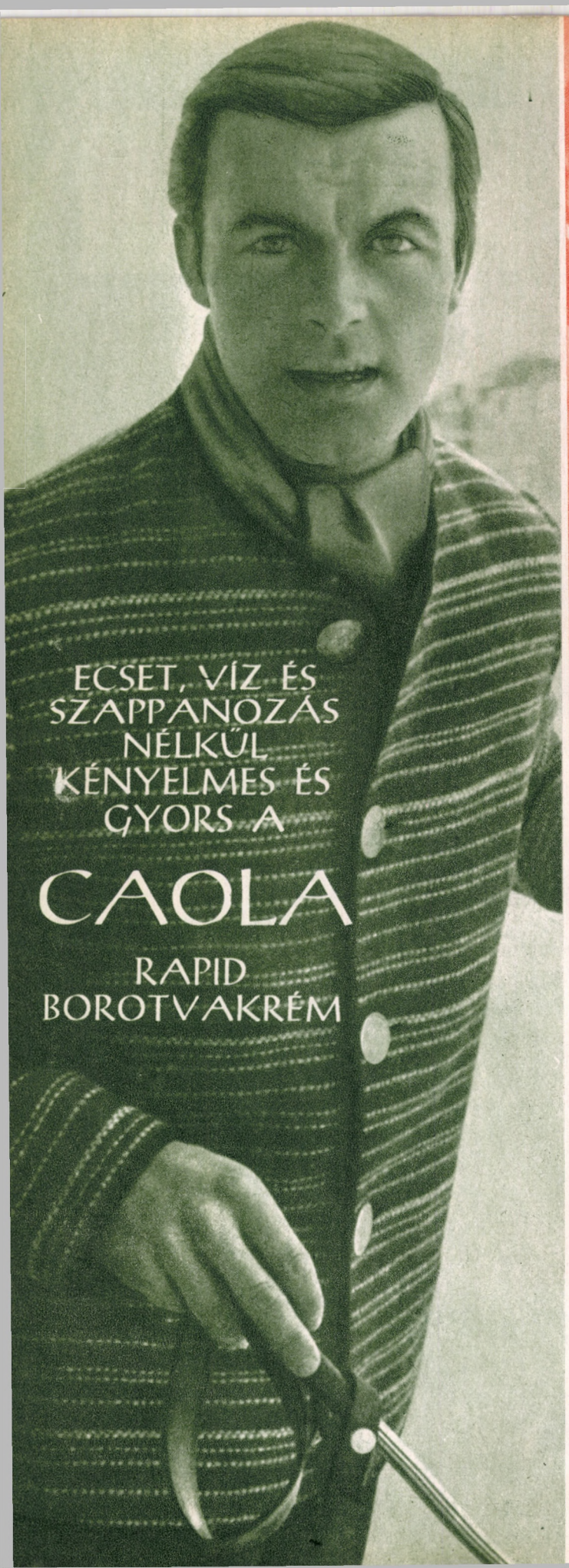
BUDAPEST, VI., LENIN KÖRÚT 55. TELEFON: 224-230, 224-412

sport és tudomány



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

VII. ÉVFOLYAM
12 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1963 DECEMBER HÓ
INDEX 25752



ECSET, VÍZ ÉS SZAPPANOZÁS NÉLKÜL KÉNYELMES ÉS GYORS A

CAOLA

RAPID BOROTVAKRÉM

TÉLEN, NYÁRON

CAOLA

VÉDI ARCBŐRÉT A

CAOLA

SPORTKRÉM!

Sikerek jelzik az erők egyesítése felé vezető utunkat

Írta: TERÉNYI IMRE, az MTST elnökhelyettese

Egy esztendővel ezelőtt a „Sport és Tudomány hasábjain ismertettem a testnevelési és sportmozgalom rekonstrukciós terveit, amelyeket a Magyar Testnevelési és Sport Tanács dolgozott ki. A felmerült aggályokkal szemben elmondottam, hogy nem egyszerű „átszervezésről" van szó, hanem a munka minden területére kiterjedő tartalmi változtatásról, amelynek célja a sport színvonalának emelése. Az előkészítő munka során azonban mégis reális veszély volt, hogy a szervezeti feladatok mögött háttérbe szorulnak — legalábbis egy időre — a tartalmi feladatok. Ezért a MTST ezévi feladatterve hangsúlyozta, hogy a Magyar Testnevelési és Sportszövetség létrehozását munka közben kell elvégeznünk, nem szabad megengednünk, hogy visszaesés legyen, sőt ebben az időszakban újabb eredményeket kell elérnünk.

Most örömmel számolhatok be arról, hogy az átszervezési feladatokat nagyjából elvégeztük. Mindent előkészítettünk ahhoz, hogy az MTS alakuló kongresszusa új fejezetet nyisson a testnevelési és sportmozgalom történetében. Hozzátehetem: mindezt úgy értük el, hogy közben erősödtünk, fejlődtünk, újabb eredményeket értünk el.

Melyek az 1963-as esztendő főbb eredményei?

Tovább növekedett a sportegyesületek és a sportegyesületi tagok száma. A tömegsport fejlődésére leginkább jellemző az Országos Sportnapok átütő sikere; de igen jók az eredmények a Kilián testnevelési mzogalomban és a falusi spartakiádon. Sportunk minőségi színvonalának emelkedését jelzi, hogy válogatottjaink ebben az évben hét világ- és öt Európa-bajnokságot nyertek és számtalan egyéb eredményt értek el.

Nem mindennel vagyunk azonban elégedettek.

A sport egyes területein nehezen haladunk előre; a megnemértés, a szubjektív érdek és a konzervatívizmus akadályoz ebben bennünket. A labdarúgósportban ezért nem sikerült az MTST irányelveit érvényesíteni, számottevő szakmai fejlődést elérni.

Az MTST létrehozása, a sportmozgalom erőinek egyesítése azonban új erőt ad a nehézségek legyőzéséhez. Ezt mutatják a sportegyesületi közgyűlések és a területi konferenciák tapasztalatai. A sportegyesületi közgyűléseken eddig még nem tapasztalt aktivitás mutatkozott. Az elmúlt években a közgyűléseket a sportegyesületek 60—70 százalékában, ez év őszén pedig már 98 százalékában tartották meg. Pontosan ez úgy jelentkezik, hogy 1963 január elsején 4119 sportegyesület volt Magyarországon, októberben pedig 4304 sportegyesületben tartottak közgyűlést.

A sportegyesületi tagság élénk érdeklődést tanúsított a közgyűléseken a sportmozgalom általános kérdései iránt, egyöntetűen csatlakozott az MTS megalakításának gondolatához. Elismerésre méltó segítséget nyújtottak a közgyűlések megtartásához a párt, KISZ-, szakszervezeti és tanácsi szervek, amelyért ezúton is köszönetet kell mondanunk. Mindez azt mutatja, hogy lehetséges egyetlen szervezetben széleskörű társadalmi összefogást teremteni a sport fejlesztéséért. Ez jó dolog az MTS leendő működése szempontjából is.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség alakuló kongresszusa 1963. december 13—14-én lesz a budapesti sportcsarnokban. A kongresszus részletesen elemzi majd sportunk helyzetét, megjelöli feladatait és megválasztja országos vezetőszerveit. A kongresszus végkép létrehozza az új sportszervezetet, amelynek megalakításán régóta dolgozunk.

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács felhív minden sportbarátot, hogy a magyar sport felvilágosítása érdekében segítse majd a Magyar Testnevelési és Sportszövetség tevékenységét.

ÚJ TARTALOM— ÚJ FORMÁK

Sportéletünk tartalmi változásai természetesen csak új szervezeti formák között bontakozhatnak ki igazán. Olyan szervezeti kereteket kell kiépíteni, amelyekben a sportélet a maga sajátos módszereivel meggyorsíthatja a kulturális forradalmat, az eddiginél jobban segíti a szocialista módon élő, dolgozó és gondolkozó emberek fejlődését.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség legfelső vezető szerveinek a felépítése azt mutatja, hogy demokratikusan — alulról felfelé — választott szervek. A kongresszusok közötti időben a Tanács, illetve az Elnökség a legfelső irányító szerv, a Titkárság a napi operatív munka irányítását végzi, amiről időnként beszámol az Elnökségnek.

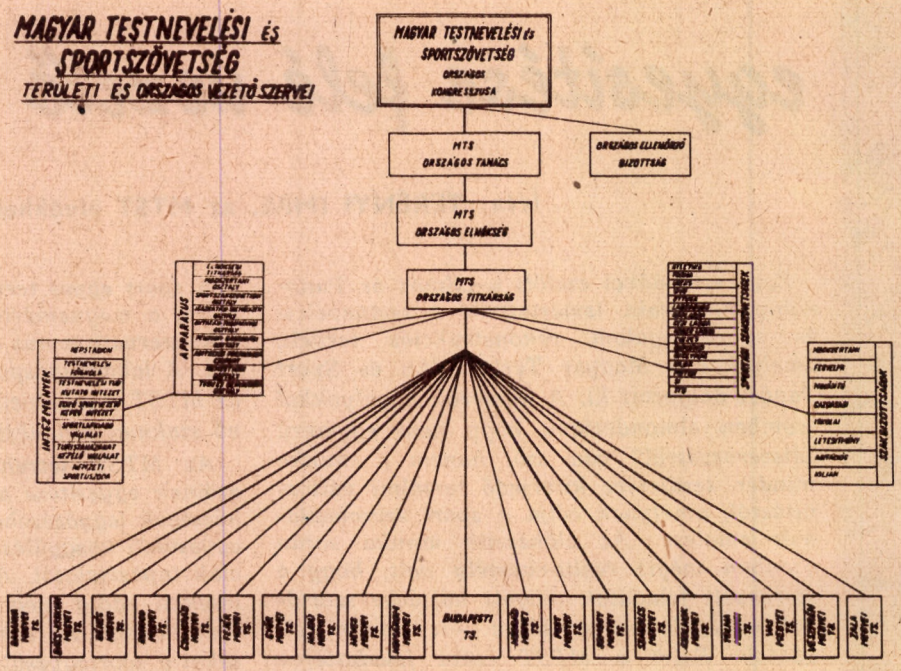
Feladatainak megoldásában az MTS a sportszövetségekre, s különböző szakbizottságokra támaszkodik. Ilyen célokat szolgálnak a különféle intézmények (TF, Népstadion stb.) is. A tömegszervezeti jellegű munka egyik alapvető kérdése, hogy minél több edző, sportvezető és társadalmi aktíva segítsen a testnevelési és sportmozgalom feladatainak megoldásában.

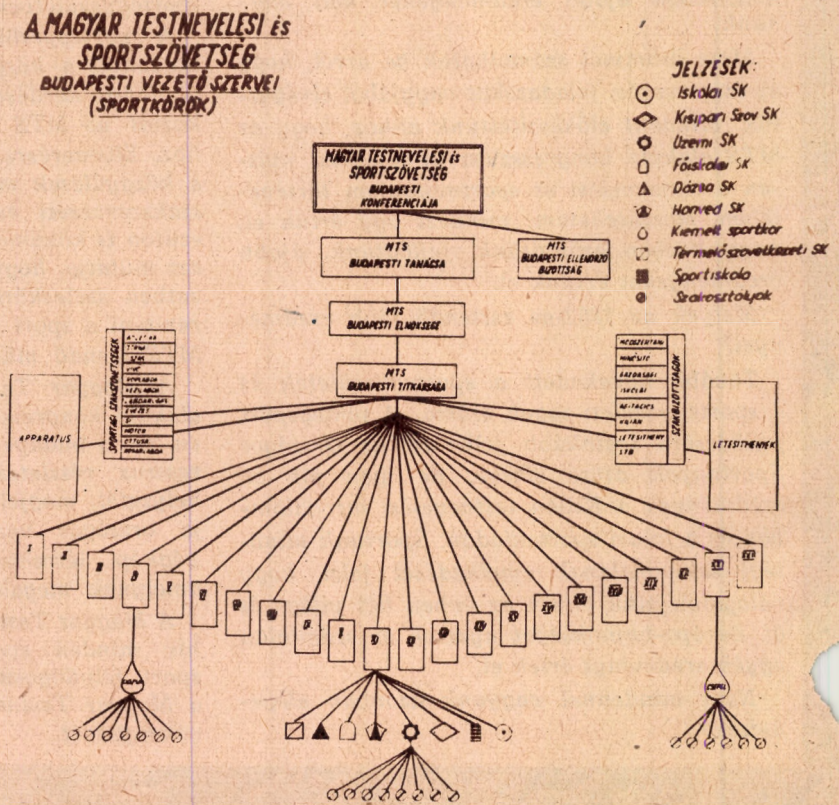
A választott szervek munkáját hivatott segíteni az apparátus is. Feladata az alsóbb szervek munkájának segítése és ellenőrzése, tulajdonképpen a központi irányítás egységének (centralizmus) a biztosítása úgy, hogy semmiképpen se sértse a választott alsóbb szervek demokratizmusát.

Az MTS bevonja a testnevelési és sportmozgalom programjának az elkészítésébe a KISZ, a SZOT és más illetékes országos vezető szervek képviselőit, ugyanakkor az MTS is részt vesz az iskolai testnevelés (Művelődésügyi Minisztérium, Munkaügyi Minisztérium) irányításában.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség az előtte álló feladatokat a megyei és a Budapesti Testnevelési és Sportszövetség kiépített hálózatával oldja meg. Táblázataink szemléltetően mutatják, hogyan kapcsolódnak egymáshoz a különböző területi szervek és az alapszervezetek, azaz a sportkörök.

Rostás György





Katica



Világbajnokság... Reménykedés, titkolt, vagy nem titkolt vágyálom, de mindenképpen nagy lehetőség. Csak nem biztos, hogy a versenyzőnek sikerül megkapaszkodnia a nagy lehetőségben. Néha elirámlik a sportoló mellett anélkül, hogy az álmok valóra válnának. De azért van úgy is, hogy ha a titkolt legbensőbb vágy nem is valósul meg, azért egy új csillag felfut a sport égboltjára.

Nem győzött, nem lett első, de tornában már az is győzelemnek számított, hogy az akkor még névtelen, ismeretlen magyar lány korláton — a döntőbe került.

És egyszerre érdeklődni kezdtek iránta. A nemzetközi tornaélet szakemberei megsejtették benne a veszélyt, a közelgő nagy ellenfelet. Prágában még szokatlanul, idegenül csengett a neve. Próbálgatták, kóstolgatták: Már-ráy, Mákray, Makray... S a prágai világbajnokság szerenkénti döntőjének részvevőjét, a korlátverseny hatodik helyezettjét hamarosan megismerték. A prágai világbajnokságon Makray Kati nem szalasztotta el a Nagy Lehetőséget, a márkás versenyzők között emlegették. Meghívták Tokióba, látta az olimpiára készülő ország erőfeszítéseit, megismerkedett a japán tornászokkal, a japán szokásokkal és a meghívások közepette még a japán étkezést is elsajátította. Tanult, figyelt, s tőle is tanultak. Modern, harmónikus mozgását figyelték és azt a „titkát" lesték: hogyan tud mosolyt vonni az arcára a legnehezebb gyakorlatok közben is. Katica mozgásában, kedves arcában, fiús-rövid hajában benne van a modern zenét kedvelő, szilaj és mégis mértéktartó fiatalság. Mennyi kitartást és gyakorlást kívánnak ezek a szilaj-modern mozdulatok. Egyénisége, és alkotókészsége talán leginkább talajgyakorlatában jut érvényre.

A japánok filmtekercseket áldoztak Katira, nyilvánvalóan ők tudják, hogy miért. Kati kétségtelenül egyéniség, sajátos, egyéni mozgással, amelyben a lendület és erő párosul a kivitelezés bájával. Makray Kati Prágában „feliratkozott" arra a listára, amelyen a világ legjobb tornászait tartják nyilván. Japánban újabb elismerést gyűjtött, de az első igazi nagy sikert Porto Alegrében a főiskolai világbajnokságon aratta.

Brazíliában nemcsak a fotósokat és a filmeseket hódította meg, hanem a közönséget is. Kevés idegen versenyző tudhatott magáénak olyan előnyt, mintha hazai közönség előtt versenyzett volna. Makray Katit annyi buzdítás, taps, elismerés kísérte, mintha csakugyan nem idegen, hanem brazil versenyző lett volna. Kulturált, szép gyakorlatai a pontozókat is meghódították. Az elérhetetlennek hitt versenytársat, a kedves finom szőkeséget, a szovjet Latinyinát, annyi világbajnokság és olimpia hősét Porto Alegrében Kati — utólérte. Holtversenyben nyertek aranyérmet.

És itthon? Itthon ott folytatta, ahol Porto Alegrében abbahagyta. A mesterfokú bajnokságon is sokszor ragadta tapsra a Sportcsarnok közönségét, és a táskáját „arannyal" alaposan megtömve távozott. Vidáman és mosolyogva, mint mindig. Pedig... Pedig talán nem is volt kedve nevetni? Az öltöző folyosóján fáradtan törülgette verejtékező homlokát.

— Kicsit sok már a torna. Fáradt vagyok. Persze csak átmenetileg — egészítette ki sietve első mondatát. Nehéz dolog tornásznak lenni. Szinte egész éven át formában maradni, dolgozni, tanulni az új gyakorlatokat, az olimpiai kötelezőt, az olimpiai szabadon választottat, s közben versenyezni. És — nyerni is.

De ekkor már nem törülgeti homlokát, a győzelemnek még a gondolata is megváltoztatja arcvonásait, nyomtalanul eltűnik róla a fáradtság bélyege, már csak mosolyog, akár újra visszamenne versenyezni.

Ezen persze még nevet is, hiszen tudja, hogy jut is, marad is feladata bőven. A mesterfokú után bukaresti, majd londoni szereplés, aztán már itt is van az év vége, kezdődik az alapozás, és lassan Tokió is közeleg.

Katicának éltető eleme a versenyzés, nyer, hódít, elismeréseket, barátokat szerez a magyar tornasportnak, s az edzések és versenyek zsúfoltságában a győzelmek kellemes mámorában megfelejtkezik a fáradtságról.

Számításába most mégis hiba csúszott. Nem lett bukaresti verseny és londoni találkozó számára. Makray Kati e két versenyre való készülődés közben rosszul lett. Szokatlan, ismeretlen dolog volt ez Katicánál. Eleinte nem is akart vele törődni, de a fájdalmak erősödtek és Makray Katin hirtelen vakbélműtétet kellett végrehajtani.

Számításon kívüli esemény volt... Vajon visszaveti-e a betegség?

A Sportkórház sebészeti osztályán az egyik beteg a vakbélműtétet követő napon felkelt. Járkált, nevetgélt. A beteget Makray Katicának hívták.

Hiába — győzni akar. S aki győzni akar, az nem ismer akadályt, de még pihenést sem.

Réti Anna

JÓ SZELLEM, KÖZÖS AKARAT, HELYES VEZETÉS:



Mentés ragyogó vetődéssel, bemutatja Czafik Béla, a csapat gumiembere

EZ A SIKER

Rendkívüli és váratlan öröm érte a magyar sportkedvelők népes táborát: röplabda válogatott csapatunk a bukaresti Floreasca-csarnok oroszlánbarlangjában az Európa-bajnokságon második helyezést ért el. Ez ebben a sportágban eddig a legértékesebb teljesítményünk. Ez az ezüstérem az olimpiai részvételi jogot is biztosította számunkra.

Röplabdásaink fejlődése már önmagában is szembetűnő. A második hely afféle délibábnak tünhetett egykor, az előkészületek verítékes időszakában. Bár arra számítani lehetett, hogy röplabdásaink bebizonyítják fejlődésüket. Bebizonyítják, hogy előreléptek, s jobban szerepelnek, értékesebb helyezést érnek el a tavalyi hetediknél, illetve tizenegyediknél. Röplabdásaink azonban nemcsak ezt, hanem a legmerészebb célkitűzéseket is túlszárnyalták.

HOGYAN SIKERÜLT?

Erre a kérdésre talán a tavalyi helyzet, a balsikeres szereplés éppen e lap hasábjain napvilágot látott merész hangú elemzése válaszolt. Zsolt Róbert, az egykori válogatott röplabdás, az Újpesti Dózsa szakvezetője egy évvel ezelőtti írásában — most már talán mindenki elismeri, hogy helyesen — a csapat küzdőszellemében, az edző és a csapat közötti viszony megromlásában kereste a moszkvai VB balsikerének okát. Az idő Zsolt Róberttel együtt azokat igazolta, akik a változások mellett törtek lándzsát.

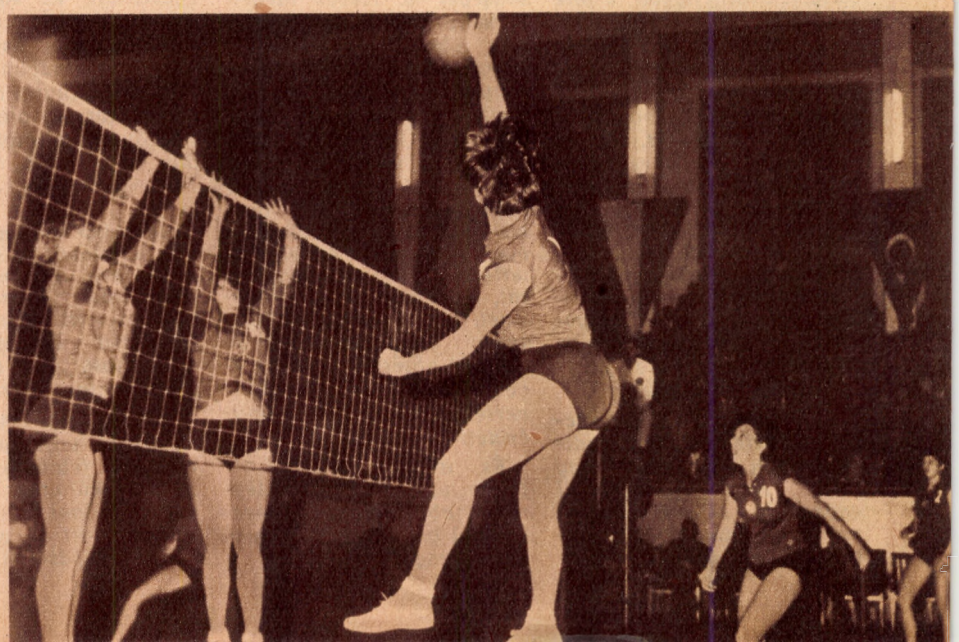
Porubszky László, a TF nemrég kinevezett docense személyében megfelelő vezetőre akadtak az illetékesek. Ezt a csapatot, a magyar válogatott röplabda együttest nem annyira játékra, jó taktikára, hanem elsősorban küzdeniakarásra kellett tanítania. Hozzá kellett segíteni az együttest, hogy visszaszerezze önbizalmát: a jó csapatszellem kialakításán kellett munkálkodni.

Olyan csapatszellemre volt szükség, amelyben az egy mindenkiért, a mindenki egyért — a győzelemért! — jelszó tettekben nyilvánul meg!

Nem akarunk az edző érdemeinek túlzó hangsúlyozásával annak a bizonyos lónak a túlsó oldalára esni. Maga az edző, ez a harminchárom éves, halkszavú fiatalember, szerényen még ma is a Bukarestben formált szavait ismételgeti a gratulációkra: „Jól játszottak a fiúk". S ezt nemcsak így mondja, hanem így gondolja is. Talán az edzőből sugárzó jó szellemnek is része van abban, hogy a legredményesebb szakvezetőnek szánt serlegjutalomra Porubszkyt találták méltónak. A helyes csapatvezetést igazolta a hálának az a megnyilvánulása is, hogy a játékosok az első, oly fontos, a csehszlovákok elleni győzelem után először mesterüket, a velük együtt örömkönnyeket hullató Porubszkyt dobálták a magasba, a brassói hadsereg-csarnokban.

A helyes vezetés kérdését nem véletlenül emelem ki. Két, korábban született értékes, sőt kétségkívül jelentősebb sportsiker, a súlyemelők és az öttusázók világbajnoki diadala után hangzott el az MTST elnökének televíziós nyilatkozata. Az elnök a többi között arról beszélt, hogy a magyar sportvezetés a sport minden ágá-

Dencsiné ütése az NDK—Magyarország mérkőzésen Konstancában. Dencsiné mellett Nagy Margit és Gerhardt Gézáné



ban igyekszik megtalálni a maga Veres Győzőjét, Hegedűs Frigyesét. Azokat az ízig-vérig sportembereket, akik képesek a többiek irányítására, képesek győzniakarást plántálni még a kishitűekbe is, s képesek versenyzőiket rávezetni a győzelem útjára, tehetségük kifejezésére és érvényrejuttatására.

A korszerű módszereknek immár világméretben azonos alkalmazása, a tervszerű, céltudatos előkészítés mellett ugyanis ma már csak erkölcsi, akarati tényezők dönthetik el a több egyenlő klasszis között a győzelmet és a helyezések sorát.

Ennek felismerése alapozta meg a magyar röplabda válogatott eddigi legnagyobb s kétségkívül legszebb diadalát, mert ez a csapat, amely ma tulajdonképpen nagyjából ugyanazokból a játékosokból áll, mint állt évek óta, szívét megtalálva, nagyszerű játékkal harcolta ki második helyezését Bukarestben.

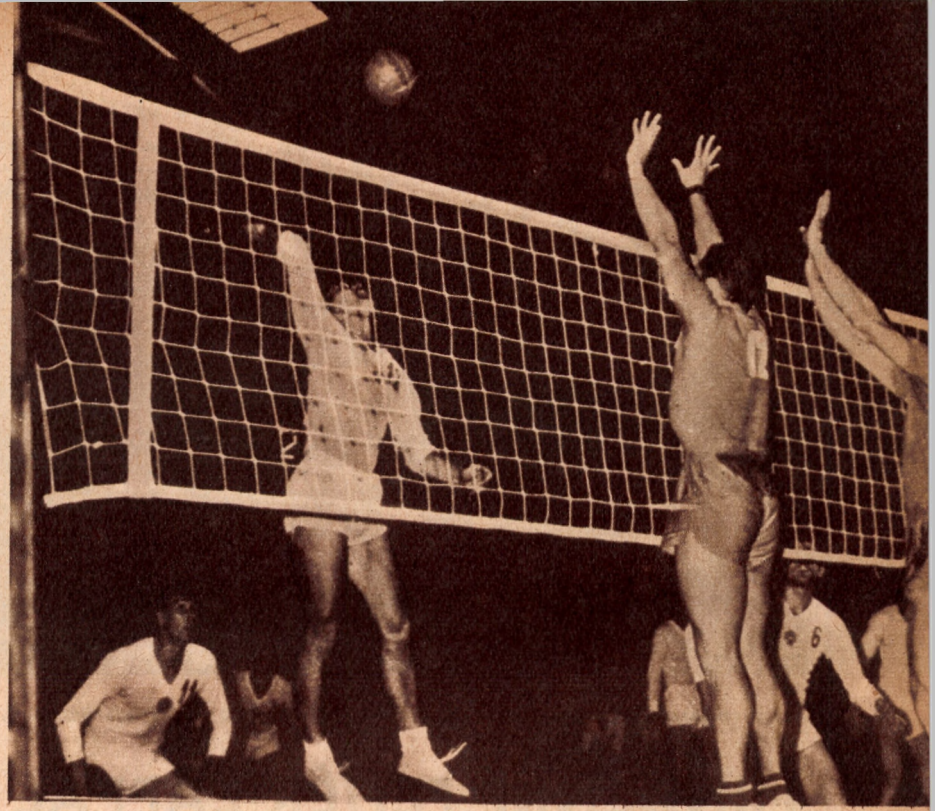
AZ ERŐ TÉRHÓDÍTÁSA

Ami magát a játékot illeti, a hat városban körültekintő gondossággal megrendezett röplabda Európa-bajnokság általában elismert szakmai tanulsága az általános tudásszint lényeges emelkedésével egyidőben: — az erő térhódítása, az erő érvényesülése. A röplabda az izomóriások, a szinte tökéletes fizikai képességekkel rendelkező sportemberek játéka lett. Különösen a szovjet és a bolgár csapat játékát jellemezte a nyers erőre épülő játék. De míg ezek játéka egy kaptafára készült, sablonos lett, addig a románok hasonló nagy erejű ütéseik közepette egy árnyalattal már jobban variálták támadásaikat. A hazai környezet előnye mellett talán éppen ez segítette őket — veretlenül! — az aranyéremhez. Változatlanul a csehszlovákok játsszák szemre a legszebb, legélvezetesebb röplabdát. Csak éppen sokszor még a hatodik leütésük sem végződik ponttal, mert gyenge ütéseiket az ellenfél mindig menteni tudja.

Ami a mentéseket illeti, az átlag itt is sokat fejlődött. Ma már nemcsak az alacsonyabb termetű mezőnyjátékosok, hanem a 190 centiméteres óriások is bátran, minden odaadásukkal vetődnek, dobják magukat az ellenfél által leütött labdák után. Senki sem ismer elvesztett pontot, háríthatatlan labdát. A csapatok mezőnyjátékát hallatlan önfeláldozás jellemzi.

JÓ ÚTON JÁRUNK

A magyar csapat játékfelfogást tekintve bíztató aranyközépúton jár. Ha az együttes egyszer le tudja vetkőzni gátlásait — a múlt emlékei még a sikerek felé vezető úton is kísértettek... — akkor sikerünk nem lesz egyedülálló eset. A küzdőképesség a nehéz pillanatokban mindig segített, — s ez biztat további sikerekkel. A csehszlovákok, a bolgárok és a lengyelek elleni, sőt három játszmán át a szovjet világbajnok együttessel vívott mérkőzésen is ragyogóan váltogatta Tatár, Gálos, Flórián és Jánosi az erős bombákat, az ejtéseket, a sánc szélére ütött labdákat és a ragyogóan helyezett észmegoldásokat. Ez a játékfelfogás, az erő és a technika szerencsés keveredése vezetheti a röplabdát további fejlődéshez. Tárgyilagosan azt is megállapíthatjuk, hogy a mi csapatunkban, játékosaink egyéni képességei és kollektív szelleme alapján megvannak e fejlődés lehetőségei!



A szovjet—magyar találkozó egyik izgalmas jelenete: Jánosi ütését ketten sáncolják... A képen fehér mezben balról Tatár, Jánosi, Prouza és félig takarva Gálos

A NŐI CSAPATRÓL

A nők játéka is jelentősen felgyorsult és felerősödött, világszerte! Gyakran férfias erejű leütések váltogatták egymást Konstancában. Az alaposan átszervezett magyar női válogatott tulajdonképpen már a döntőbe jutásával megtette a magáét. Lányaink a döntő legfiatalabb, huszonegyéves átlag életkorú csapataként sem kényszerültek alárendelt szerepre. A jugoszlávok elleni győzelem, egy-egy elcsípett játszma, vagy akár a játszmák egyes időszaka is megmutatta, hogy leányaink rendelkeznek a fejlődés lehetőségével. Ez kétségtelen. Az együttes három játékosát, a huszonkétéves Gerhardtnét és Dencsinét, valamint az ifjúsági korhatárt nemrég átlépő Fekete Jutkát Európa bármelyik együttesében szívesen, örömmel látnák. S most Havasi Gyula edzőn a sor, hogy e három játékos köré a rendelkezésre álló legmegfelelőbb anyagból ütőképes csapatot formáljon 1966-ra, a következő hivatalos világversenyünkre.

TENNIVALÓKRÓL

Röplabda sportunkban persze még bőven akad tennivaló. A bukaresti szép győzelmeknek is akkor volna igazi értéke, ha e sikerek fényét egy kicsit a magyar röplabdázás általános hiányosságaira irányítanák az illetékesek. Kísérletet tennének a szakosztályokban végzett edzésmunka korszerűsítésére, továbbá a fiatalság, az utánpótlás nevelésére. Reméljük, hogy válogatottunk nagyszerű szereplése nyomán meggyorsul s egyre helyesebb irányban halad majd a röplabdázás fejlődése Magyarországon.

Vad Dezső

Az Európa-bajnokság döntőjének legcsinosabb résztvevője Fekete Judit... A magyar válogatott 19 éves üdvöskéje azonban tehetségével, erős leütésével is sikert aratott





A magyar csapat az osztrákok ellen: Bene, Albert, Rákosi, Nagy, Fenyvesi, Solymosi, Mátrai, Ihász, Mészöly, Szentmihályi, Sándor

MINDENKI FEHÉR LAPPAL PÁLYÁZHAT A VÁLOGATOTT CSAPATOKBA

Évzáró beszélgetés BARÓTI LAJOS szövetségi kapitánnyal

— *A terveket teljesítettük!...* — szögezte le Baróti Lajos szövetségi kapitány elöljáróban, amikor nem is olyan hosszú idő után ismét leültünk vele, hogy válogatott labdarúgó csapataink idei szerepléséről eszmecserét folytassunk. Rövid kijelentő mondatát azonban egyelőre más nem követte, mintha nem lett volna több mondanivalója erről a nagyon érdekes témáról. Ezért, a rövid szünetet kihasználva mi mondtuk el neki a közvélemény hangját valahogy így, dióhéjban:

„Igaz, a terveket valóban teljesítettük. Az A-válogatott a legjobb nyolc közé került a Nemzetek Kupájában, az olimpiai csapat pedig a svédek ellen harcolta ki a továbbjutást. Ezek önmagukban kétségtelenül szép eredmények. De ha a körülményeket is nézzük és figyelembe vesszük az A-válogatott nem nagyon dicséretes 55 százalékos idei szereplését, akkor bizony kritikusabban kell nézni legalábbis az A-válogatott tervteljesítését. Az A-válogatott teljesítménye ugyanis erősen ingadozott, játék és eredményesség tekintetében egyaránt sok kívánni valót hagyott maga után. Erre az sem mentség, hogy sok nehéz mérkőzést játszottunk idegenben, s így fiaink nélkülözni voltak kénytelenek a hazai pálya előnyét, a közönség lelkes biztatását. Ha ugyanis mi olyan igénnyel lépünk fel a magyar labdarúgással szemben, hogy feltétlenül az élvonalhoz tartozzék Európában (ezt a múltja alapján mindenki elvárja), akkor az erős ellenfelek ellen — jelen esetben Csehszlovákia, a Szovjetunió, Jugoszlávia, s most már nyugodtan ide sorolhatjuk az NDK-t is — idegenben is eredményesebben kell szerepelnünk."

A szövetségi kapitány ezekkel tökéletesen egyetértett. Mivel azonban ő nemcsak a számszerű eredményekre és csak a mérkőzéseken látottakra alapozza a véleményét, hanem azt is tudja, hogy a „kulisszák" mögött mi történik, sőt bizonyos mértékben részese is ezeknek az eseményeknek, mindnyájunknál jobban ismeri az ellenfeleket, illő, hogy többet is elmondjon erről a drámai fordulatokban olyan gazdag „válogatott" évről, és mindarról, amit a magyar labdarúgás fejlődés szempontjából fontosnak tart.

— *Mindenek előtt abban látom a mérsékelt szereplés okát* — folytatta némi gondolkodás után —, *hogy a legjobb képességűeknek tartott játékosaink csak ritkán tudták tudásuk legjavát nyújtani, s akkor sem többen egyszerre. Ennek több összetevője van. Kezdem azzal, hogy a labdarúgás megváltozott. Mondhatom úgy is, korszerűsödött. A régi gúla rendszerű játékot felváltotta a WM-rendszer, most pedig már a 4—2—4-es alakzat nyomja rá a bélyegét a futballra. Mindegyik rendszernek megvoltak a maga kulcspozíciói. A WM-rendszernek a bűvös négyszög (a két összekötő és a két fedezet) alkotta a gerincét, a legújabbnak pedig a két gyors szélső a lendítő kereke és a két fedezet is megkülönböztetett figyelmet érdemel. Gyakorlatilag azonban csak a középhátvéd szerepköre látszik megkötöttnek, a többieknek szükség esetén a védekezésből és a támadásból is hasznosan kell tudni kivenni a részüket.*

— *És mi nem tudtuk még ezt a rendszert beidegzeni. A csehszlovák, a szovjet és az NDK válogatottja ellen ugyan már kísérleteztünk vele, az idén azonban döntő módon az ötcsatáros játékot játszottuk. Az oka nagyon egyszerű: a mi játékosaink egyelőre nem tudnak olyan nagy területen hol támadva, hol védekezve mozogni, ahogy ezt a korszerű játék megkívánja. Ehhez sem erejük, sem állóképességük nincsen. Senki se higgye azonban, hogy én ezentúl az erőfutball híveivel értek egyet. Erről szó sincsen. Változatlanul a technikás, szellemes labdarúgást tartom követendőnek, amit a 4—2—4-es formációban is éppen olyan művészi fokon lehet játszani, mint korábban, csak kitűnő erőnlét, gyorsaság és csiszolt technika kell hozzá.*

Ezzel az óhajjal most Baróti Lajos is kimondta azt, amit már hosszabb idő óta a szakemberek és a dolgok lényegét kutató újságírók hangoztatnak, mégpedig azt, hogy valamilyen alapvető hiba folytán a mi játékosaink egyáltalán nem, vagy csak nehezen tudnak lépést tartani azzal a fejlődéssel, ami mostanában világszerte tapasztalható.

A hibát, a hiányosságok okát Baróti Lajos szerint legelsősorban a kluboknál kell keresni. Nem annyira az

edzőkben, mint inkább az egyesületi vezetőségekben. A mi egyesületeinkben ugyanis nagyfokú türelmetlenség nyilvánul meg az edzőkkel szemben. Gyors eredményeket követelnek tőlük, ilyen körülmények között pedig tervszerű munkáról szó sem lehet. Klubedzőink minden igyekezete oda irányul, hogy mindig a legközelebbi ellenfél ellen állják meg a helyüket. Ez azt jelenti, hogy jóformán csak hétről-hétre folyik a felkészítés. Kényszerítve vannak az ilyen kampányszerű látszatmunkára az edzők, mert a felmondás, a szerződésbontás Damokles kardja állandóan veszélyezteti őket.

Valószínűleg a korszerű felkészítési elvekkel ellentétes gyakorlatnak tudható be, hogy azok az 1939—44-es születésű tehetséges fiatalok, akik zömmel 1959-ben kerültek az élvonalba és a válogatott csapatokba, tulajdonképpen semmit sem fejlődtek, változatlanul csak ígéreteknek számítanak. Legfeljebb annyi pluszt tudtak felmutatni, amennyit az elmúlt évek során a bajnoki mérkőzéseken és a válogatott viadalokon inkább csak tapasztalatok dolgában felszedtek.

Hiba persze az edzőkben is van. Eléggé elterjedt nézet a körükben, hogy NB I-es játékost technikára már nem kell tanítani. Tudnak azok már mindent, inkább a taktikára kell a hangsúlyt helyezni. Pedig nem egészen így van. Még a legjobbaknak is vannak technikai fogyatékosságaik. Az egyik körülményesen kezeli a labdát, a másik passzolni, a harmadik erősen és pontosan lőni nem tud, a negyediknek a fejjátéka gyenge, az ötödiknek „süket" a másik lába és így tovább. Tanulni, technikát csiszolni tehát állandóan kell.

A továbbiakban arról folyt a szó, hogyan lehet ebből a zsákutcából kijutni?

Baróti Lajos szövetségi kapitány a naptári éves bajnokság bevezetésétől nagyon sokat vár. Az új bajnoki rendszerben tervszerűbb munkára nyílik lehetőség, s ez végső fokon a szakmai fogyatékosságok felszámolásához vezethet. Főleg akkor lehet majd erre számítani, ha életbelép az a határozat, miszerint az NB I-ben és az NB I/B-ben csak az MTS Titkárságának a hozzájárulásával lehet az edzőnek szerződése lejárta előtt felmondani.

Ámde az edzőknek is jobban kell majd dolgozniok. Mindenek előtt tervszerűbb és korszerűbb munkára volna szükség. Elengedhetetlenül szükséges, hogy közeli és távolabbi felkészítési terve legyen minden élvonalbeli edzőnek, amelyekben játékosokra is lebontva ott álljon a cél: kivel, mikor, mit akar elérni.

A bajnokság november végén befejeződött, s januárban kezdődik az alapozás. Az élvonalbeli csapatoknak három hetet Tatán kell majd dolgozniok, s ugyancsak három hétig lesznek ott a válogatott keretek is. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy a válogatott játékosok dupla porciót kapnak.

Aztán az alapozásról mondta el tapasztalatait a szövetségi kapitány. Az alapozást a játékosok általában nem szeretik. S ebben az edzők is hibásak. Sok edző ugyanis az alapozást úgy fogja fel, hogy az alatt az idő alatt „majd jól megdolgoztatom őket..." És a megdolgoztatás alatt csak futást, gimnasztikát, erősítő gyakorlatokat, s általában tornatermi munkát értenek. Pedig az alapozás nem ennyire egyoldalú. Sőt. Az erőnléti alapok megszerzése persze nagyon fontos szempont, de a technikai és a taktikai fegyvertárat is fényesíteni, csiszolni kell. Viszont ha az alapozás befejeződött, akkor sem szabad az erőnléti és állóképességi gyakorlatokat mellőzni, egész évben élni kell velük, csak mindig az időszaknak megfelelő adagolásban.

Januártól kezdve 11 hét áll majd az edzők és a játékosok rendelkezésére, hogy felkészüljenek a bajnokságra. Tizenegy hét — mindennapos edzést figyelembe véve — nagy idő. Ennyi idő alatt céltudatos munkával és a hozzá legmegfelelőbb életmóddal sok mindent pótolni lehet.

A válogatott csapatokról kezdtük a beszélgetést és íme, hogy elkanyarodtunk. Ám ez a vargabetű is a válogatott csapatok érdekében történt, mert ha a klubokban jól folyik a munka, akkor a válogatott csapatoknak is kevesebb lesz az olyan problémája, mint amilyenekkel az 1963-as esztendőben is küszködtek.

Ezek után önként adódott az újabb kérdés: milyen tervei vannak Baróti Lajosnak az elkövetkező esztendőben?



Sándor Csikar a labdát és Hasenkopfot „bűvöli"

— *A célkitűzés világos* — válaszolta a kapitány. — *A-válogatottunkkal szeretnénk bejutni a legjobb négy közé a Nemzetek Kupájában, olimpiai csapatunknak pedig először a spanyolokkal kell majd eredményesen megmérkőznie, aztán nagyon jó volna, ha Tokióban is kivágná a rezet. A felkészülést ezekhez a feladatokhoz szabjuk. Természetesen némiképp az is befolyásolja majd a teendőket, hogy a franciákkal (velük találkozunk a Nemzetek Kupájában) és a spanyolokkal milyen terminusokban tudunk megállapodni.*

A keretekre vonatkozóan neveket nem említett a kapitány. Azt azonban hangsúlyozta, hogy mindenki fehér lappal pályázhat a válogatott csapatokba.

*

Az A-válogatott jövő évi programtervezete egyébként már elkészült. 1964-ben hat barátságos mérkőzést játszunk. Ebből három az év első felére, három a másik felére esik. A tervek szerint május 24-én Bécsben osztrák—magyar, június 21-én és július 28-án pedig a Népstadionban magyar—olasz, illetve magyar—jugoszláv találkozóra kerül sor. Ősszel (szeptember 27) először a szovjet válogatott, majd október 11-én a csehszlovákok legjobb együttese látogat el hozzánk, november 1-én pedig Svájcban mérkőzünk a svájciakkal. A Franciaország elleni NK-mérkőzést április végén és május elején szeretnénk lejátszani, hogy a mi játékosainknak is legyen arra az időre „meccstréningje". Ugyanez vonatkozik az olimpiai csapatra is. Arra kell csak vigyázni, hogy az A-válogatott és az olimpiai csapat programja ne „üsse" egymást.

P. B.

Rákosi „fohásza" a magyar-osztrákon



MEGINDULTUNK ISMÉT FELFELÉ KOSÁRLABDÁBAN

Kosárlabda csapatunk 4. helye az EB-n értékes helyezésnek tekinthető. Az utóbbi években az európai csapatok közül a Szovjetunió és Jugoszlávia külön klasszist képvisel, a többi csapat beleértve a II. helyen szerepelt Lengyelország csapatát is, játéktudásban közel került egymáshoz. Ezt igazolja az a tény, hogy a Szovjetunió és Jugoszlávia csapatainak mérkőzéseit kivéve, a többi csapat mérkőzéseinek eredményét előre nem lehetett biztosra venni.

Az utóbbi hat Európa-bajnokságon, tehát az elmúlt 10 évben, 1953-tól 1963-ig az európai csapatok az alábbi helyezéseket érték el:

Ország	Helyezések száma	Helyezési átlag
Szovjetunió	1, 3, 1, 1, 1, 1,	1,33
Magyarország	2, 1, 4, 4, 6, 4,	3,50
Csehszlovákia	4, 2, 3, 2, 5, 10,	4,33
Bulgária	9, 4, 2, 5, 3, 5,	4,66
Jugoszlávia	6, 8, 6, 9, 2, 3,	5,66
Lengyelország	— 5, 7, 6, 9, 2,	5,66
Franciaország	3, 9, 8, 3, 4, 13,	6,66
Románia	13, 7, 5, 8, 7, 11,	8,50
Belgium	10, —, 12, 7, 8, 8,	9,00
Olaszország	8, 6, 10, 7, —, 12,	9,20

Annak ellenére, hogy csapatunk helyezése értékes és kosárlabda sportunk helyes fejlődésének irányát mutatja, látnunk kell azt is, hogy még számtalan, velünk egyenértékű csapat van Európában. Az elmúlt 10 év elemzéséből megállapítható, hogy túl vagyunk a „krízisen", kikerültünk a nagy csapat kiváló teljesítménye után bekövetkezett visszaesésből, s reméljük, hogy a csapat fejlődése ebben az irányban tovább fog haladni. Az 1955. évi sikeres EB után nagyon nehezen tudtunk újítani, játékosállományunkat nem tudtuk megfelelően felfrissíteni és túlságosan hosszú ideig ragaszkodtunk ahhoz a játékfelfogáshoz, csapatszerkezethez, amelyekkel sikereket értünk el.

A MÉLYPONT UTÁN

Az 1960. évi római olimpián mindenki többet várt a csapattól, s a csalódást követően az idősebb játékosok maguk kérték foglalkoztatásuk szüneteltetését a válogatott csapatban. Többen kiváltak a csapatból, s nem maradt más hátra, mint kiegészíteni a csapatot olyan játékosokkal, akik addig hazai viszonylatban is csak a második vonalba tartoztak. Ilyen összetételű csapattal vettünk részt 1961-ben az Európa Bajnokságon és szereplésével korántsem lehettünk elégedettek (bár a csapattól jobb helyezést nem vártunk). Az EB után az volt az általános vélemény, hogy a férfi válogatott nagy hanyatlásnak indult. Többen feltették a kérdést: eljuthatunk-e ismét az európai élmezőnybe?

Felmértük a helyzetet, s megállapítottuk: ha a csapat az elkövetkező két évben 15—20%-kal emelni tudja tudásszintjét, ismét a legjobbak közé kerülhetünk az EB-n. Kielemeztük, miként növelhetjük a csapat teljesítőképességét. Kicseréltük a csapatnak mintegy 50%-át. A csapatba fiatal, tehetséges játékosok kerültek, s tervszerű munkával, sok egyéni képzéssel igyekeztünk játéktudásukat növelni.

Az 1963. évi EB-n vegyes összetételű csapattal vettünk részt. A csapatban az idősebbek közül szerepelt Greminger és Simon, akik nagy nemzetközi tapasztalatukkal és határtalan lelkesedésükkel segítették a csapatot. Az együttesünk gerincét azok alkották, akik már régebben tagjai a válogatott csapatnak és akikre az elmúlt időben minden mérkőzésen jelentős feladat hárult (Babányi, Bohaty, Pólik, Bencze, Temesvári), valamint a fiatalok, akiktől elsősorban azt vártuk, hogy felnőjenek a nemzetközi mérkőzések követelményeihez (Preiszol, Kangyal, Kocka, Vajdovics, Glatz). Eleinte sokan „öreg" jelzővel illették csapatunkat az EB-n, később azonban ez a vélemény alakult ki: „A magyar csapat az öregek és fiatalok szerencsés keveréke."

A magyar csapat Wroclavban. A sérült Greminger és Pólik hiányzik a képről



A LÁTOTTAK ELEMZÉSE

Az európai csapatok fejlődését igazolja az utóbbi időben olimpiákon, VB-ken elért szépszámú helyezés. Érdekes megfigyelés, hogy emelkedik az egy-egy mérkőzésen elért pontok száma. Az 1961-es Európa Bajnokságon a győztes csapatok átlagban 71,05 pontot értek el, 1963-ban Wroclawban 76,02 volt a csapatok átlaga. A vesztes csapatok 1961-ben 54,3, 1963-ban 62,0 pontot értek el. Azelőtt tehát kb. 60 pont elég volt a győzelem eléréséhez, most pedig közel 70 pont szükséges ahhoz, hogy a csapat mérkőzést tudjon nyerni. Csapatunk 611 pontot ért el, átlagban tehát 67,88 pontot. Az Európa Bajnokságon a csapatok átlaga valamennyi mérkőzésen közeli dobásokban 57%-os, középtávoli dobásban 33%-os, távoli dobásban 33%-os, büntető dobásban 61%-os teljesítményt mutatott. A magyar csapat teljesítménye közeli dobásban 59,6%-os, középtávoli dobásban 38%-os, távoli dobásban 34,7%-os, büntető dobásban 63,%-os volt.

Ha elemezzük a csapatok által elért pontszámokat és megkeressük, hogy a győzelemhez szükséges átlag 70 pontot hogyan érték el a csapatok, akkor a következő eredményt kapjuk:

	Az EB átlaga	A magyar átlaga
Közeli dobás	31,4	32
Középtávoli dobás	20,2	19,2
Távoli dobás	2,8	2
Büntető dobás	14,2	15,7

Az Európa Bajnokság érdekes tapasztalata volt az is, hogy a csapatok lényegesen kevesebb pontot érnek el gyors indításból, mint azelőtt. A gyors indítás, a gyors lerohanás régebben emberelőnyt eredményezett az ellenfél védelmével szemben. A támadás befejezéseként 2 : 1-es, 3 : 2-es, esetleg a második hullámban 4 : 3-as vagy 5 : 3-as helyzet alakult ki. A gyors indítások legnagyobb részét az ellenféltől megszerzett labdából kialakított támadás jelentette azelőtt. Ma más a támadás, minthogy a játékosok technikája fejlődött, kevesebbet hibáznak az átadásokban, s helyette többször dobnak kosárra. Emiatt a lepattanó labda megszerzéséből kell a gyors indítást kezdeni. A védők viszont így legtöbbször egyensúlyban tudnak maradni a támadókkal. Csak nagyon ritka esetben lehet emberelőnyt elérni gyors indítás során. A gyors indítások befejezéseként tehát más játék alakult ki. Jelentős szerepet kapott az egy-egy elleni játékhelyzet megoldása, s a védővel szembeni helyzeti előny — amely sokszor a labda felőli oldal megszerzését jelenti — kihasználása; a támadás befejezésében tehát az 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3 elleni játék alapos ismerete.

Mindezt figyelembe véve a gyors indítást is változtatni kellett. Emberelőny esetén lehet a pálya közepén vezetni a labdát, de ha nem sikerült emberelőnyt elérni, akkor a labdát a pálya szélén kell vezetni. A pálya közepén helyet kell biztosítani a labda nélkül futó társaknak, hogy a labda megszerzésének pillanatában megkezdett harcuk a helyzeti előnyért sikerüljön. A gyors indítás ma is jelentős szerepet játszik a játékban, hiszen a legkedvezőbb a közeli dobások teljesítménye, a legtöbb pontot közeli dobásból érik el a csapatok. Tehát a játék új elemeinek megoldásához a feltételeket kell megteremteni.

Lényeges szerepet játszottak az Európa Bajnokságon a magas középjátékosok. A középjátékosokat azonban ma már nem elsőszándékkal hozták helyzetbe a csapatok, hanem a középjátékosok részt vettek a kombinációkban is (kivéve Kruminst). Az eredményes középjátékosok sok mérkőzést döntöttek el.

A mérkőzéseken elért pontok megoszlása is azt bizonyítja, hogy a kosár közelében eredményesen dolgozó középjátékos és a gyors indítások eldönthetik a mérkőzést. A többi dobás — elsősorban a felállt védelem elleni játékból — kombinációkkal kapcsolatban szintén jelentős, mivel ezek teremtik meg a feltételét az eredményes középjátéknak. A dobások közül a tempódobások domináltak.

Felállt védelem ellen szinte minden csapat más-más felfogásban játszott. Talán egyetlen egy csapat sem volt az Európa Bajnokságon, amelyik nem tervszerűen alakította támadójátékát. Mindegyik csapat tudott pl. oldalbedobás után meghatározott játékot „figurát" játszani.

MIK A TOVÁBBI TENNIVALÓK?

Megítélésem szerint helyes úton indultunk el. A fiatal játékosok is kezdték bontogatni szárnyaikat az EB-on, s az eredmények eléréséhez jelentősen hozzájárultak. A csapat építésében továbbra is ezen az úton kell haladnunk. Tovább kell fiatalítanunk a csapatot! Az „öregekre" természetesen mindaddig szükség van, amíg a fiatalok megfelelően meg nem erősödnek, míg megfelelő tapasztalatot nem szereznek.

Feltétlenül meg kell oldani a csapat középjátékos-utánpótlásának problémáját. Keresnünk kell közel két méter magas játékosokat, s velük egyénileg is megfelelően kell foglalkozni.

Annak ellenére, hogy a csapat helyezésével elégedettek lehetünk, meg kell állapítanunk, hogy jelenleg még nincs európai viszonylatban igazán ütőképes csapatunk. Van még pótolni- és javítanivalónk. Az EB-on mutatott hiányosságok kijavítása elsősorban segítene a jövő csapatának kialakításában. Pontokba foglalva, teendőink a következők lennének:

1. Játékosaink nem elég képzettek fizikailag. Testi felépítésben, és főleg fizikai képességek terén el vagyunk maradva. Nem vagyunk eléggé gyorsak, főleg nem vagyunk elég ruganyosak. Sok javítani való van a lábmunkán, állóképességben pedig éppen a mérkőzések döntő pillanataiban hiányzott az a többlet, amelyet edzéseken kellett volna megszerezni. Így a sorozatmérkőzések követelményeinek jobban eleget tudtunk volna tenni.

2. Technikában is van pótolnivaló: nem tudunk megfelelően labdát vezetni, nem tudjuk kellően kihasználni az egy-egy elleni játékhelyzeteket. Futás közben labdakezelésünk bizonytalan, aminek következtében csak bizonyos taktikai feladatokat tudott a csapat végrehajtani.

3. Pedig taktikában csapatunk azok közé tartozott, amelyek legtöbb megoldást ismertek. Fizikai adottságaink és technikai fogyatékosságaink miatt azonban mindazokat a taktikai elképzeléseket, melyeket begyakoroltunk és megtanultunk, csak kivételes esetekben tudtuk alkalmazni. Nem sikerült például azokat a taktikai megoldásokat megvalósítani, amelyek a folyamatos játékra épültek. Így ritkán tudtunk gyors indítást alkalmazni. Felállt védelem elleni játékunkban pedig nem a kombinációból adódó játékot, hanem egy-egy meghatározott konkrét feladat végrehajtását tudtuk leginkább megvalósítani.



Koracs, a jugoszlávok kitűnősége, az EB legeredményesebb játékosa volt

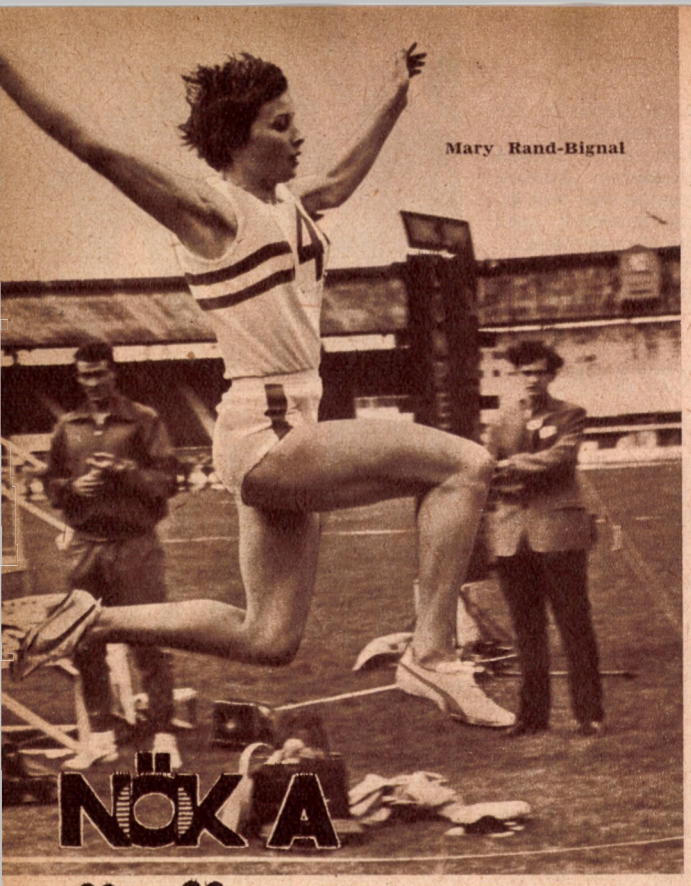
4. Védő teljesítményünk nagyon váltakozó volt. Általában azok ellen védekeztünk a legjobban, akik hozzánk hasonló játékfelfogásban játszottak. A nyugati országok csapatai ellen — amelyek szabadabb játékot játszanak és sokkal többet dobnak távolról — Olaszország, Belgium, Hollandia, Izrael — védekezésünk nagyon sok kívánnivalót hagyott maga után. Különösen az egy-egy elleni védekezésben voltunk gyengék.

5. Minden elismerést megérdemel a csapat küzdőszelleme. Különösen azokon a mérkőzéseken, amelyeken nagy volt a tét, jól játszott a csapat; játékosaink egymást buzdítva, segítve érték el a jó eredményeket.

Úgy gondolom, a jövő csapatának kialakítása felé jelentős lépéseket tettünk ezen az EB-on. Most tovább kell lépnünk, kissé távolabbra kell néznünk; sok tehetséges játékosunk van és így biztosra veszem, hogy kialakítható egy olyan csapat, amelyik a következő EB-n még jobb helyen fog szerepelni. Ehhez azonban feltétlenül szükség van arra, hogy nagyon alaposan, tervszerűen és keményen munkálkodjunk a továbbfejlesztésen, a hibák javításán. Feltétlenül meg kell szüntetni a hazai bajnokság színvonalának további esését. Éppen az EB tapasztalatai alapján be kell látni, hogy nincs értelme különféle szervezési, személyi és egyéb vonatkozású vitának. Vitatkozzunk a szakmai kérdéseken és vizsgáljuk meg: hogyan tudnánk még magasabb színvonalon kosárlabdázni.

Az EB tanulságainak csak egy részét tudtam e cikkben megemlíteni. Ahhoz, hogy előbbre jussunk, további elmélyült elemző munka szükséges — kosárlabda sportunk színvonalának emelése érdekében — és néhány olyan intézkedés, amelyet az elkövetkező időben a kosárlabda szövetségnek és edzőtestületének kell kidolgoznia.

Páder János



NŐK A VÖRÖS SALAKON

Akinek a kezébe csak ritkán kerül nyugati lap, vagy folyóirat, nem is gondolná, hogy Nyugaton még ma is mennyi vita kavarog a nők atlétizálása körül.

Csodálkozás, majd lekicsinylés és gúnyolódás...

Pedig már az ókorban is, amikor a görög név azonosult a művészet és szépség fogalmával, a női atléták éppen olyan ismertek, vagy sokszor még ismertebbek voltak, mint a férfiak. Igaz, a férfiak olimpiáján még a nézőtérre sem tehette be a lábát nő, viszont a nőknek is megvoltak a maguk olimpiai, isztmoszi, némeai atlétikai játékai. Az ókori hagyományok szellemében felélesztett újkori olimpiákon mégsem ment egykönnyen a női atlétikai versenyszámok műsorba-iktatása. 1928-ig kellett várni, amíg az olimpiai játékokon megjelenhettek az első női atléták.

Milyen érvekkel hadakoztak a két világháború között nálunk is a nők sportolása ellen? „A sportolás kivetkőzteti a nőket női mivoltukból, elférfiasítja őket, megváltoztatja — nem jó irányban — jellemüket, ártalmas az egészségre, elvonja őket anyai hivatásuktól..."

...végül elismertetés

Aztán megszülettek az első női olimpiai sikerek, mégpedig a nőiesség teljes diadalmaskodása közepette. Catherwood, Konopacka és a többiek győzelmük, küzdelmük, erőfeszítésük pillanatában sem vetkőztek ki női mivoltukból. Sőt látványosságszámba ment minden szereplésük. Nálunk is kezdtek megfogyatkozni a nők sportolását elítélő érvek. A MASZ vezetőségében is kezdtek felülkerekedni a női atlétika hívei a maradiakkal szemben. Mikor pedig az 1936-i berlini olimpián Csák Ibolya győzelemre vitte a magyar színeket magasugrásban, egyszerre elhallgattak az ellenkezők. A felszabadulás után pedig már szó sem volt ellenállásról! Nem folyt többé az érvek és ellenérvek csatája, hanem az „erő, szépség és öröm" jegyében megújhodott magyar sportmozgalomban egyenlő jogot nyert a női sport.

Mi a helyzet Keleten...

Így állunk mi a női atlétikával. Vajon mi a helyzet tőlünk Keletre és Nyugatra? A világ vezető női atlétikai nagyhatalmává a Szovjetunió lépett elő. A szovjet lányokat olimpiai eredményeik, nemzetközi viadalokon aratott győzelmeik, csúcseredményeik és a sportoló szovjet lányok hatalmas tömegei méltán emelik az élre. Nyilvánvaló, hogy döntő sikerük és felülkerekedésük egyik alapja a nők egyenjogúsága, amely a Szovjetunióban és a népi demokráciákban nem puszta szólam, hanem — a sport területén is — élő valóság.

...és mi Nyugaton?

És most tekintsünk egy pillanatra Nyugatra. Mindenek előtt le kell szögeznünk, hogy a sportban sem lehet egy kalap alá venni minden egyéb országot „Nyugat" jelszó alatt. Más a helyzet Svédországban, mint Brazíliában, más Hollandiában, mint Ausztriában más Angliában, mint az Egyesült Államokban. A szakemberek a nyugati kapitalista államokban is tisztában vannak a helyessel, a jóval, de álláspontjukat a legtöbb álllamban sokszor nem tudják érvényre juttatni. Mégpedig elsősorban azért nem, mert még mindig meg kell küzdeniök az évszázadok óta berögződött előítéletekkel, káros és helytelen nézetekkel. A közelmúltban például az osztrák Volksstimme intézett körkérdést az osztrák sportélet több kitűnőségéhez, vajon ellentmond-e a versenysport a női test és különösen a női szervezet biológiai alaptörvényeinek és elférfiasít-e a versenysport? A válaszok nem voltak egyértelműek és a lap meg is jegyezte, hogy a szakértők véleményei annyira ellentétesek, mint a nappal és az éjszaka, mint a dagály és az apály és ezeket a nézeteket még a legjobb akarattal sem lehet közös nevezőre hozni. Hogyan is lehetne, amikor például az egyik nyilatkozó — és most rajtunk a csodálkozás sora — a következő „bölcsességet" agyalta ki: — Már maga az a szándék, hogy egy nő versenyszerűen akar sportolni, elárulja, hogy ebben a nőben bizonyos nőietlen tulajdonságok léptek fel, amelyek a versenysport huzamos gyakorlásával még kifejezettebbé válhatnak és előbb-utóbb a külsőre is rányomják bélyegüket.

A repülő hollandustól a fekete gazelláig

Hát bizony, versenyszerűen sportoló nők, nemzetközi atlétikai mérkőzések hősei, olimpiai győztesek: ezt jól megkaptátok. Megkaptátok, különösen azután, hogy 1963-at írunk, amikor 35 év hét olimpiai játékának felejthetetlen élményeit vissza tudjuk idézni emlékezetünkbe. Amikor az ott résztvevő női atléták közül nem egy nemcsak a vörös salakon, hanem szépségversenyen is az elsők között végezhetett volna. Hiszen nemcsak Catherwood és Konopacka, nemcsak Dumbadze és Matthews keltett szinte világszerte feltűnést szépségével, csinosságával. (Holott közülük ketten is úgynevezett „erőszámokban" remekeltek!)

Wilma Rudolphról, az 1960-as olimpia egyik legemlékezetesebb hőséről, a „fekete gazelláról" például azt jegyezte meg egyik szakértő rajongója, hogy a győzelmi emelvényről, ahová háromszor lépett fel, minden kikészítés és kozmetikázás nélkül azonnal átléphetett volna a Broadway bármelyik revüszínpadára.

Vagy gondoljunk a csehszlovákok nagyszerű diszkoszvetőnőjére, tehát szintén erőszámban diadalmaskodó bajnoknőjére, a mindig üdén és bájosan mosolygó Fikotovára, aki a melbourni olimpiai játékokon nyilvánvalóan nemcsak olimpiai bajnokságával gyakorolt olyan hatást Conollyra, a kalapácsvetés amerikai világcsúcstartójára és melbourni győztesére, hogy az olimpiai játékok után feleségül kérte és vette.

Néhány héttel ezelőtt a brit—magyar atlétikai mérkőzésen a nézők milyen jólesően legeltették a szemüket az angolok egyik büszkeségén: a szépen kidolgozott izomzatú, nagyszerű alakú, megkapóan csinos Mrs. Rand-on. Hol itt a külsőre rányomott kellemetlen bélyeg, hol itt az elférfiasodás veszélye, hol itt a férfias típusú nő?



Valentyina Maszlovszkája

Nem árulunk el titkot, ha ehhez hozzáfűzzük, hogy Mrs. Rand boldog családi életet él s kisgyermeke most múlt egyéves.

Vagy emlékeztessünk arra a csodafutóra, a „repülő hollandusra", Blankers-Koenre, aki az 1948. évi londoni olimpia utólérhetetlen hőse volt, aki négy olimpiai győzelmének megszerzésekor már több gyermek anyja volt.

Ám nem is kell olyan messze mennünk, hiszen a mi atlétanőink is felvehetik a versenyt csinosság és nőiesség terén bárkivel. Idézzük csak emlékezetünkbe volt olimpiai bajnoknőinket, Csák Ibolyát, vagy az 1948-as londoni olimpián a távolugrásban győztes Gyarmati Olgát, vagy nézzük meg versenyzés közben, vagy a magánéletben mostani legjobb atlétanőinket: bizony semmilyen szempontból sem kell szégyenkezniök.

Versenyben — a csinosság terén is

A nyugati lapokból kiderül, hogy mindezek ellenére nemcsak Ausztriában, hanem a tengeren túl is a „nőietlenné válás" gondjai gyötrik a szakértők egyikét-másikát. Ezt leplezi le a New York-ban megjelenő Sport Illustrated egyik őszi száma. A legutóbbi szovjet—amerikai női atlétikai viadal tükrében leverőnek találja a sportbeli összehasonlítást és mikor lányaik kiábrándító szerepléséről ír, keresi az okot, ami miatt ennyire elmaradtak a SzU mögött. Felteszi a kérdést: miben különböznek az amerikai és szovjet lányok külső megjelenésben, testi felépítésben és nőiességben. Annak bemutatására, hogy a szovjet lányok ezen a téren is felveszik a versenyt bárkivel, a lap egész oldalas színes fényképfelvételt közöl Valentyina Maszlovszkájáról, a szovjet 4 × 100-as váltó egyik tagjáról, erről a „csinos, vörösbarna hajú fiatal orosz lányról". Ez a szovjet lány nemcsak futásban, hanem csinosságban is veri a mi lányainkat — jegyzi meg az amerikai lap, majd így folytatja: — Az amerikai lányok azért nem tudják legyőzni Valentyina Maszlovszkáját és a Szovjetunió többi nagyszerű Valentyináját, mert a legtöbbjük erre még kísérletet sem akar tenni. Lányaink golfoznak, úsznak, teniszeznek, síznek, korcsolyáznak és sok más sportágat űznek, ám elkerülik az atlétikát, mintha az a nők számára olyan lenne, mint a súlyemelés, vagy a birkózás. A tény azonban az — és ezt rengeteg példa bizonyítja —, hogy az atlétizálás nem rontotta el Maszlovszkája, vagy a többi európai női atlétacsillag szépségét, természetes báját és vonzó nőiességét.

Lépjenek közbe az amerikai divat-diktátorok!

Pedig az Egyesült Államokban is sokan vannak olyanok, akik nagyra értékelik és pártolják a női atlétikát. Nem kell csodálkoznunk azon, ha a lap ezek között elsőnek Diana Vreelandot, a Vogue c. lap amerikai kiadásának igazgatóját említi meg. Hiszen Amerikáról van szó, ahol a divatdiktátorok döntő módon hallatják szavukat nemcsak szűk szakmai kérdésekben. Mrs. Vreelandnak az a meggyőződése, hogy egy lány „fizikai vitalitása és hamvassága" nagyobb tőke, mint az a készség, hogy jól tudja megválasztani ruháit. De — miután még mindig Amerikában vagyunk — a ruhákkal azért baj van. A lap egész nyíltan céloz arra, hogy az Egyesült Államokban sokkal több nő atlétizálna, ha nem olyan mezben lenne kénytelen pályára lépni, amely nagyon hasonlít a húszas évek fürdőruhájához, vagy a férfiak alsóneműjéhez. És itt segítségül hívja Teddy Tinlinget, az egyik leghíresebb amerikai divat-tervezőt, aki az amerikai tenisz versenyzőnőknek elbűvölő tenisz-ruhácskákat kreált, tervezzen az atlétanőknek is olyan vonzó öltözéket, amely jobban megfelel a nők egyéniségének és jobban felgyújtja a férfiak képzeletét.

Izzadjanak, vagy ne izzadjanak a nők?

De legyünk csak tárgyilagosak! A lap őszintén elismeri, hogy az amerikai lányok gyenge szereplése nem csak szabászati vagy divatkérdés. A baj gyökere abban rejlik, hogy az Egyesült Államokban nagyon kevesen atletizálnak, s a középiskolákban sem fordítanak rá gondot. Sőt a legtöbb iskolában és kollégiumban kihagyták a testnevelési órák tantervéből a futás, az ugrás és a dobás technikájának tanítását. „A nők ne izzadjanak — hangzott az indok —, ne mutassák a fizikai megerőltetés és erőlködés jeleit."

Ilyen előzmények után senkit sem lep meg, hogy az amerikai lányok olyan rosszul szerepeltek a nemzetközi versenyeken, s ezt a rossz szereplést betetőzte a legutóbbi moszkvai szovjet—amerikai találkozó, amelyen tíz női versenyszám közül az amerikai lányok egyetlen egyben sem tudtak diadalmaskodni. A nagy színvonalkülönbség, a sikertelenség és az ódivatúság elcsüggesztette lányainkat — írja az amerikai lap, ám mindjárt hozzáfűzi, hogy valamelyes remény azért mégis van. Az Egyesült Államok olimpiai fejlesztő bizottságának női szakosztálya létrehozta a női sport nemzeti intézetét. Az intézet tervet készített a női atlétika fejlesztésére, a női atlétikai versenyek iránti érdeklődés felkeltésére, valamint jobb edzési módszerek kidolgozására. És ha az intézet működéséhez fűzött várakozások beteljesednek, akkor — így írják —, de csak akkor indulhat meg az amerikai női atlétika fellendülése. **(Ha)**



Elzbieta Szyroka



Steitz Anna

NE KÉNYSZERÍTSÜK HAZUGSÁGRA

Az UNESCO mellett működő Testnevelési és Sport Világtanács október 24-én és 25-én tartotta végrehajtó bizottsági ülését és közgyűlését. A Világtanácsról tudnunk kell, hogy 1960-ban alakult Rómában. Feladata a különféle nemzetközi és országos testnevelési és sport szervezetek munkájának egybehangolása. Tagjai a különféle nemzetközi szakszövetségek, az egyes országok vezető testnevelési szervei, a testnevelési főiskolák, kutató intézetek, más testnevelési és sportszervek, összesen 140-en. A Világtanács elnöke Philip Noel-Bäker volt angol olimpiai válogatott atléta, jelenleg az angol munkáspárt egyik vezető egyénisége, az angol alsóház tagja, béke Nóbel-díjjal kitüntetett, haladó gondolkodású politikus.

Mind a végrehajtó bizottsági ülésen, mind pedig a közgyűlésen szóbakerült a világ sportjának egyik legkényesebb kérdése, az amatőrség ügye. A Világtanács Végrehajtó Bizottsága Borotra, volt wimbledoni többszörös győztes, sokszoros francia teniszbajnok vezetésével bizottságot küldött ki a kérdés tanulmányozására. A bizottság részletes jelentést tett a Végrehajtó Bizottságnak, illetve a Közgyűlésnek. A jelentés megállapította, hogy a jelenlegi amatőr szabály elavult, ellenőrzése nem lehetséges és azt feltétlenül meg kell változtatni.

A Világtanács közgyűlése után rendezték meg a Világtanács, illetve az UNESCO védnöksége alatt *a Pierre de Coubertin születésének százéves évfordulója alkalmából tartott emlékünnepélyt.* Az ülésen a többi között dr. R. Bannister, a volt híres angol futó, dr. G. H. Olds, a springfieldi Testnevelési Főiskola elnöke, dr. G. D. Sondhi, a Nemzetközi Olimpiai Végrehajtó Bizottságának indiai tagja, Noel-Bäker, a Világtanács elnöke tartott igen színvonalas előadást.

Igen nagyjelentőségű volt René Maheu-nek, az UNESCO főigazgatójának az előadása, amelynek címe „Pierre de Coubertin és a modern idők sportmozgalma". Az előadó mindenekelőtt Pierre de Coubertin pedagógiai elgondolásait elemezte, különösen kiemelve a sportteljesítmények jellemnevelő hatását, majd így folytatta:

MEGSZÜLETIK AZ OLIMPIAI ESZME

Coubertin nagyon jól látta, hogy a sport ellentétes képességeket foglalkoztat, mint merészség és óvatosság, kétség és bizalom; nyilván ez az egyik oka annak, hogy a sport a nevelés kiváló segédeszköze. Ez utóbbi ugyanis kudarcra van ítélve, ha egyoldalú és ha például csak szelíd vagy erőszakos, csak szellemi vagy csak izmokra menő, csak hasznot hajtó vagy eszményeket kergető. A sportot tehát előkelő hely illeti meg a pedagógiában, mert változatos, mert ellentétes erőket mozgat, ellentétes követelményeket támaszt, váltakozik és felcserél.

Coubertin azonban jól tudta, hogy bármilyen jók is legyenek a pedagógiai elgondolások, azok csak lassan vezetnek eredményre; az általuk követelt reformok nem tudják azonnal mozgásba hozni sem az iskolai rendszerek nehézkes gépezetét, sem a tantestületnek természeténél fogva hagyományos, sőt a hagyományokhoz ragaszkodó szellemét.

Kétségtelenül gondolt arra is, hogy az új sportoló tömegeknek sürgősen fel kell állítani egy új erkölcstant, nehogy hamis isteneket kezdjenek imádni, pl. a nyerészkedést, a hiú reklámhajhászást, a hasznosságot vagy a birtoklás vágyát. Itt nem elegendő a biztatás; itt az szükséges, hogy a sport minden erénye valamilyen nagyszabású megnyilvánuláson mutatkozzék be.

Így történt, hogy 1892-ben az alig 30 éves Pierre Coubertin felveti az Olimpiai Játékok felújításának gondolatát. 1894-ben ünnepélyesen kihirdetik a Sorbonne-on a felújítást és 1896-ben Athénban kerül sor az első Játékokra.

„Miért újítottam fel az Olimpiai Játékokat? — nyilatkozik Coubertin. — *Azért, hogy megnemesítsem és megerősítsem a sportot, függetlenséget és tartósságot biztosítsak neki és ezáltal lehetővé tegyem, hogy jobban betöltse a modern világban rá váró nevelő szerepet; — az egyéni sportoló lelkesedéséért, akinek létezése szükséges az együttes izomtevékenységhez; — a hőstettekért; — az általános versengés támogatásáért."*

A SPORTOLÓK ÉLCSAPATÁBA MINDENKI BEKERÜLHET

A modern olimpiai eszme kongresszusának nevezett 1935. évi berlini összejövetelt méltató rádióbeszédében ezt mondta: Az olimpiai eszme feltételezi a sportolók élcsapatának létezését és összeforrottságát; s ebbe az élcsapatba mindenki bekerülhet, aki eléri a szükséges szintet. Maga az élcsapat kiválogatása tehát a sport széleskörű demokratizálását jelenti és viszont, ennek az élcsapatnak a kiváló teljesítményei segítik elő a sport elterjedését a tömegek között. Ezt így fogalmazta meg híres szabályában:

> *„Ahhoz, hogy százan végezzenek testgyakorlatokat, legalább ötven ember kell, aki sportol; ahhoz, hogy ötvenen sportoljanak, húsznak szakosodnia kell; ahhoz, hogy húszan szakosodjanak, ötnek kimagasló teljesítményeket kell elérnie."*

Persze Coubertin tudta, hogy „ha az atlétákra kötelező mértékletes életformát akarunk mindenkire ráerőltetni, ábrándokat kergetünk". Híveinek azonban szükségük van a „túlzások szabadságára". Ezért tűzték ki nekik ezt a férfias jelszót: „Citius, altius, fortius" (gyorsabban, magasabban, erősebben)!

LOVAGREND ÉS BECSÜLETKÓDEX

Arra is szükség van azonban, hogy ezeknek a legjobb versenyzőknek erkölcsi magaviselete elérje csúcsteljesítményeik szintjét. Coubertin azt kéri tőlük, alkossanak egy lovagrendet, amely a legpontosabban betartsa a becsületkódex: a „fair play" szabályait. Arra számít, hogy az Olimpiai Játékok olyan példamutatással szolgálnak majd e téren, amelyet követni fognak a nemzetközi, országos és helyi sportmérkőzéseken és amelyek hatása kiterjed majd magukra a nézőkre is.

Végül az ő részére a fegyverszünetet — a béke — fontos eleme az olimpiai eszmének. A lelkesedés és a becsületesség, amelyek összevegyülnek a sportmérkőzéseken, természetesen megnyitják az utat a kölcsönös megbecsülés, az egyetértés, sőt a barátság előtt. „A gyűlölet és az erőszak — mondja Coubertin — a gyenge szívek osztályrésze."

Ilyen volt az ember és műve, hite és eszméi, kutatása és beteljesedése. Rendelkezett az ötletekhez szükséges tehetséggel, a rábeszéléshez szükséges kellemmel, a lelkesítés adományával és az volt nagyszerű hivatása, hogy álmait az emberiség méreteiben valósíthassa meg.

És az ő álmai a mi valóságunk.

A SPORT: NEVELÉS, TUDOMÁNY, KULTÚRA

Igen, a sport egy *lovagrend,* mert megtiszteltetés, erkölcstan és esztétika. Olyan lovagrend, amely valamennyi nép és valamennyi osztály fiaiból alakul és testvériesen vezeti őket az egész földön keresztül. Igen, a sport *fegyverszünet:* ez az isteni játék ingyenes gazdagsággal tölti meg a szabadidőt. Ellentétekkel és viszályokkal terhes korunkban, a sport az isteni pihenő, ahol a verseny becsületessége tiszteletben és barátságban végződik.

Igen, a sport *nevelés,* a legkonkrétabb, az igazi: a jellem nevelése. Igen, a sport *tudomány,* mert csak jellegének türelmes megismerése teszi lehetővé a sportolónak, hogy tökéletesítse magát. Igen, a sport *kultúra:* mert azok a múló mozdulatok, amelyeket az időbe és térbe vetít — semmiért, a gyönyörűségért: — napvilágra hozzák a népeknek és magának a fajtának legelemibb, de éppen ezért legmélyebb és legnagyobb értékeit, — és végül mert szépséget te-

A SPORT ÉLCSAPATÁT!

Rene Maheu-nek, az UNESCO főigazgatójának előadása az amatőrizmusról

remt azok részére, akiknek legkevesebb az alkalmuk, hogy ehhez hozzájussanak.

Coubertin szellemének és tanításainak fennköltszellemű idézése után Maheu így folytatta előadását:

A SPORTNAK SZÜKSÉGE VAN BAJNOKOKRA

— Merjek-e jelezni Önöknek bizonyos szempontokat, amelyek — úgy hiszem — különösen alkalmasak arra, hogy az Önök elmélkedéseit oly irányba tereljék, amelyen Coubertin lendületét messzebbre, magasabbra vihetik, nagyobb sebességgel? Tudom, nincs sem megbizatásom, sem hatáskörröm erre. Ha mégis megkockáztatom, azért történik, mert bizonyos vagyok egyrészt az Önök türelmében, másrészt abban, hogy az általunk ünnepelt férfi szelleméhez legjobban úgy maradhatunk hűek, ha társalgunk vele, mintha közöttünk lenne és ha újra átgondoljuk eszméit a mai élet valóságainak értelmezésében, mert ezek a valóságok már egyáltalán nem azok, amelyeket ő ismert.

— Ha van a sportról táplált humanista felfogásában állandó és komoly tényező, az 1894-i párizsi nyilatkozattól, amely hivatása, egészen az 1935. évi berlini üzenetig, amely végrendelete volt, akkor az: *az a kettős meggyőződése, hogy a sport demokratikus és nemzetközi, természeténél és hivatásánál fogva.* A sport félévszázados rendkívüli fejlődése mindkét pontban teljesen igazat adott neki s ez lett szavainak beteljesülése és szellemének diadala.

— De tiszteletlenek vagyunk-e emléke iránt, ha megjegyezzük, hogy *ez a beteljesülés és ez a diadal olyan körülmények között valósult meg, amelyek bizonyos, tőle származó felfogások illetve gyakorlatok figyelmes, sőt bátor revízióját igérik?* Ami engem illet nem hiszem; sőt ellenkezőleg meggyőződésem, hogy szellemének bámulatos szabadságával ma ő lenne az első, aki hozzáfogna a szükséges felülvizsgálathoz.

— Ami az első pontot — a sport demokratizálódását — illeti, ki ne látná, ki ne tudná, hogy *ez a demokratizálódás,* a városi élet körülményei, a sportteljesítmények javulása végülis *alaposan megváltoztatták a sport-élcsapat összeválogatásának körülményeit?* Az általában korábban idézett híres alaptétel érvényes: *a sportnak szüksége van bajnokokra.* De — kivételes körülményektől eltekintve — ma már nem lehetséges, mint Coubertin korában, hogy a bajnok szabaddá tegye és nevelje magát, a végsőkig kihasználja lehetőségeit — ami tulajdonképpen nemcsak személyes hivatása, hanem társadalmi szerepe is — függetlenségének és a részleteket, vagy inkább az élet gazdasági szükségleteit illetően érdektelenségének abban az állapotában, amelyet amatőrségnek neveznek és amelyet Coubertin abban a korban kétségtelenül úgy tekintett, mint az olimpiai eszme nélkülözhetetlen velejáróját.

„ÁLLAMI SPORTOLÓK" AZ ÓKORBAN — ÉS MA

— Nagy érdeklődéssel olvastam A Végrehajtó Bizottság által nemrégiben jóváhagyott és közzétett jelentést. Ez egy világos és bátor okmány, amely megbecsülést hoz szerzőjére és azokra, akik magukévá tették.

— Részemről egy véleményen vagyok velük atekintetben, hogy *ha az amatőrség valóság a sportoló tömegeknél, ezt követelni az élcsapattól* — eltekintve néhány kivételtől, amely erősíti a szabályt — *azt jelenti, hogy ezt az élcsapatot hazugságra kényszerítjük.* E ponton Coubertin etikai felfogása *a társadalom olyan helyzetére és a sport olyan technikai fokára vonatkozott, amely ma már túlhaladott.* Nem ez volt a helyzet az ókori Görögországban; egyrészt ugyanis az ókori demokráciák polgáraik szabadidejét a rabszolgák munkájával vásárolták meg, másrészt viszont az olimpiai győztesek — mint Pindarosz írja — mai elnevezéssel „állami sportolók" voltak. Az a társadalmi helyzet és az a sporttechnika, amelyre Coubertin hivatkozik, s a maga korában volt érvényes, vagyis a viktoriánus Anglia és általában a század első évtizedeinek polgári Európája korában. Ma gyakorlatilag a bajnok csak úgy tud kiemelkedni a sportoló tömegből, ha különleges életmódot folytat, ami által vagy állami sportolóvá, vagy egyetemi sportolóvá vagy egy kereskedelmi társaság bajnok-sportolójává válik. Szoros értelemben véve ez már nem amatőrség.

— Miért habozunk oly sokáig annak elismerésével, hogy valaki professzionista? Vajjon a művészt — a festőt, a muzsikust, vagy az írót — diszkvalifikáljuk, mert tiszteletdíjat élvez? Miért csak a sportoló bajnokokat szennyezné be a pénz (vagy azzal egyenértékű anyagi előny), amikor nem szennyezi be magukat a költőket?

— Valójában *a hazugság az, ami beszennyez;* nézetem szerint elérkezett az ideje annak, hogy kimondjuk a dolgokról azt, amit az egész világ tud róluk, tudniillik, hogy az amatőrség idejétmúlt normáit a bajnokok és bajnokjelöltek nagyrésze már legfeljebb csak formailag tartja be.

— Nem az a bajnokok és bajnokjelöltek problémája, hogy profik. Az igazi — gyakorlati és társadalmi — probléma az, hogy míg ezek néhány évig úgy űzik sporttevékenységüket, mint valóságos foglalkozást, egyidejűleg el kell sajátítaniok egy másik szakmát arra a — nagyon is közeli — időre, amikor fizikailag már nem lesznek képesek a sportot bajnoki szinten űzni. A nehézség reális és jóindulatú figyelmet érdemel. Azzal nem segítik elő a helyes megoldást, ha letagadják a valóságot, vagyis hogy a bajnok kénytelen úgy élni, mint akinek a sport a foglalkozása.

— Íme, ezt kívántam hozzászólni az első ponthoz, a sport demokratizálásához és élcsapatának kialakításához.

SPORT ÉS NEMZETKÖZISÉG

— Bizonyos, hogy a sport rendkívüli módon fejlődött. Kétségtelenül elterjedt az egész világon: talán az egyetlen, amely hozzáférhető mind az iparosodott társadalmakban, mind a fejlődés útján levő országokban. Ezenkívül, állandóan növekvő mértékben, egyik legfontosabb eleme a nemzetközi kapcsolatoknak: kevés érintkezés, találkozás, nemzetközi kapcsolat vált ki a tömegekben olyan visszhangot, mint a sportmérkőzések.

— Mégis, jóllehet a sport a valóságban egyre inkább nemzetközi, *vajon szellemében internacionalista-e, mint Coubertin hitte és akarta? Sajnos, nem mindig!*

— Nem arról van szó, hogy meg akarnók fékezni a sportlátványosság — korunk nagy népies színjátéka — izgató hatását. Ez értelmetlen volna és egyébként is lehetetlen. E színjáték egyik — és egyik legészségesebb — funkciója az, amelyet Arisztotelész jelölt meg minden színház részére: a híres katarzis, a szenvedélyek és ösztönök megtisztítása. Ezt a funkciót sokkal nagyobb intenzitással végzi a sport. Arról sincs szó, hogy megfosszuk a sportolót attól, hogy csodálat — elsősorban honfitársai csodálatának — tárgya legyen: mint minden kiválóság, a sportteljesítmény is megérdemli, hogy bámulatot keltsen és csak természetes, hogy azok adjának legelénkebb kifejezést ennek az — egyébként nagyon nemes — érzésnek, akik leginkább rokonszenveznek a teljesítmény végrehajtójával.

— *De ha nincs sportteljesítmény a győzelem akarása nélkül, még kevésbé van szabályok és etika nélkül.* Ezeknek a szabályoknak és ennek az etikának a szelleme különbözteti meg a sportot attól a vad, embertelen küzdelemtől, amelynek a neve: háború. A sportnak különben is talán a legszebb nemzetközi hivatása, hogy *elősegítse és elmélyítse a népek közötti barátságot.*

*

Íme ezek azok az irányt mutató eszmék, amelyeket az UNESCO vezetője a sport vonatkozásában vall és hirdet. Ez a megnyilatkozás azért is igen nagyjelentőségű, mert az a legnagyobb nemzetközi kulturális, tudományos és művészeti szervezet álláspontját tükrözi.



Ono, a japánok legjobb tornásza megnyitja a próbaolimpiát

AHOGY

Akiknek friss élményeiből ezt a tokiói mozaikképet összeállítjuk, egyidőben jártak Japánban, hogy az ottani Nemzetközi Sporthét alkalmából tanulmányozzák az olimpiai előkészületeket és — szükség esetén — sporttársi segítséget nyújtsanak a szervező-rendező gárdának.

Granek István

Tó a hegyek között. A *Sagami tó* 60 km-re van Tokió központjától. Minthogy azonban az út nagyobb része lakott területen vezet keresztül, három és fél óra hosszat tart. Vezetőnk szerint jövőre már elég lesz rá 50 perc, a most készülő gyorsforgalmi úton. A hegyek között elterülő hatalmas medence vizét mesterségesen duzzasztották, mert a 10 milliós főváros innen kapja ivóvizének jórészét és villanyáramát is, az itt épített elektromos centráléból.

A kajak-kenu pálya. 1800 m hosszú, szélessége 50—30 m. A környező hegyek szinte teljesen mentesítik a széljárástól. A versenyen gyakorlatilag is tapasztaltuk, milyen ideálisak a pálya természeti adottságai. De az „egyebek" is. A vízhez közel álló garázs mellett fürdő, étterem; a vízparton kétemeletes épület, különböző irodákkal; fentről a zsüri figyeli a versenyeket; lent a vizen horgonyoz a tutaj, ahová a beérkezés után vonulnak a versenyzők. A technikai felszerelés!... A *Seikó-gyár* büszke lehet az időmérő apparátusra. Az indító pisztolylövésre megindulnak az órák, s mindegyik külön méri a maga versenyzőjének az idejét, a hajrá után pedig egy gombnyomásra odakerül a gépezetből a zsüri elé valamennyi versenyző ideje, a részidőkkel együtt. Természetesen célfotó is készül minden beérkezésről.

A japánokról. 1961 óta a japán kajakozók és a kenusok sokat fejlődtek. 40 tagú válogatott keretük egyetemekről, főiskolákról és a haditengerészetből került összse. Legjobbjaik már több világverseny döntőjében szerepeltek. (Csak a nők nem érték még el a nemzetközi színvonalat.) Kiszámíthatatlan, hogy a hátralévő esztendő alatt meddig fejlődhetnek még, különösen kenuban, ahol szívósságuk, szorgalmuk elsősorban érvényesül. Példaképpen említem az evezős nyolcasukat. Végignéztem a *Toda-tavon* rendezett nemzetközi evezősversenyt, ahol a német nyolcas félhajó hosszal győzött az USA ellen és a japánok ugyanennyivel lettek harmadikok az amerikaiak mögött.

Hegedüs Frigyes dr.

Száz öttusázó. Négy esztendeje, hogy megalakult az első japán öttusa-szakosztály, még most is csak kb. 100 versenyzőjük van. Tehát a kezdetek kezdetén tartanak. Élgárdájuk a nemzetközi középmezőnyhöz számítható. De már oda.

Edzésmódszerük még nem tökéletes. Ezt maguk is tudják. Igyekeznek, hogy az öt sportágból, amelyet különkülön már jól művelnek, de az egyik versenyző ezt, a másik azt —, összedolgozzák az igazi öttusát.

A Waseda. 55×35 méteres gyönyörű sportcsarnok. Egészen közel az olimpiai faluhoz. (A falu a főváros centrumában áll, s már költöznek kifelé az amerikaiak, akik eddig ott laktak.) Berendezés, felszerelés — tökéletes. A *Waseda* alkalmas a legmagasabb nívójú vívóversenyekre.

Asaka. Itt van a lőtér, 22 km-re a központtól. A japánok szerint a *Wasedába* jövőre öt perc alatt fogunk eljutni a faluból, az *asakai* lőtérre háromnegyed óra alatt. A gyorstüzelő pisztoly lőtere készen van, a többieké épül. A legkorszerűbb lőtér lesz, világviszonylatban.

Lovaglás. Párszáz méterre az *asakai* lőtértől található az a terület, amelyre tavasszal megépítik az öttusa lovagló pályáját. Tervezésénél figyelembe veszik a lovak képességeit és azokhoz mérten nagyon komoly pályát készítenek.

A lovak kiképzése már folyik, bár nehézséget okoz a lovasok szakértelmének hiányossága. A munkába állított 60 ló közül valószínűleg mégis kiválaszthatnak 30—40 egészen alkalmasat.

A futóterep. Ez tulajdonképpen egy nagyméretű golfpálya, eléggé távol a várostól. A talaja viszont nagyon jó, a szintkülönbség aránylag csekély.

SZAKEMBEREINK

A japánok annyi ügybuzgalommal, olyan elmélyülten és jóakarattal foglalkoznak az előkészületekkel, hogy meggyőződésem szerint, a világ legjobb öttusázói a lehető legjobb körülmények között, igen magas színvonalú versenyeket vívhatnak majd az olimpián.

Az uszoda. Az öttusa egyetlen színhelye, amelyből úgyszólván még semmi sem látható. A földmunka most kezdődött. De ahogy a terveit láttam, itt is minden rendben lesz.

A japánok az olimpiára IBM-eredményszámító gépeket szereztek be. Az öttusa miatt ezekkel is komoly problémájuk akadt. Hogyan lehet a gépbe olyan gyorsan „betáplálni" a részeredményeket, hogy pontosan, de rövid időn belül elvégezhesse a számításokat? Azon a tanácskozáson, amelyen Wille *Gruttal*, a Nemzetközi Öttusa Szövetség főtitkárával együtt én is részt vettem, sikerült ezt a problémát is megoldani.

Laky Károly

Úszócsarnok Ez még nem az olimpiai. (Annak a helyén most földvájó gépek dolgoznak.) De ez is üzemben lesz az olimpia alatt. Az elő- és középdöntőket bonyolítják majd le benne. Az egyik fala csupa üveg, a másiknál 3000 néző befogadására alkalmas lelátó padsorai emelkednek. A nagymedence 50×31 m-es, az ugróké 10 m-rel odébb van. A nézők félig szemközt, félig oldalt látják az ugrásokat, amelyek így érdekesen plasztikus látványt nyújtanak. Itt nagyon szeretik a műugrás artisztikumát. A víz tiszta, lágy, kellemesen temperált. Túlságosan is. A vízilabda mérkőzéseken tapasztalták játékosaink, hogy amikor erősen hajtottak, a víz nekünk kissé túlmeleg lett.

Úszósport. K. *Takaishi*, a japán úszószövetség elnöke 1928-ban olimpiai bronzérmet nyert. A százas gyors után együtt állt a győzelmi emelvényen Johnny *Weissmüllerrel* és *Bárány* Istvánnal. *Negami*, a főtitkár pedig világrekorder mellúszó volt. — 1945 előtt kötelező volt az iskolai úszóoktatás és ezért az új iskolákat uszodával építették. Mint a szövetségben hallottam, 1945 után az amerikaiak lebeszélték őket erről a „luxus"-ról. Azóta nem is építettek 600-nál több új iskolai uszodát. Viszont az amerikaiak akkortájt vezették be iskoláikban a kötelező úszóoktatást...

Versenyzők, sportolók. Japánban általában addig ver-

senyeznek a fiatalok, amíg iskolába járnak, vagy a hadseregben szolgálnak. Amint elhagyják a főiskolát, vagy az egyetemet, illetve befejezik katonai szolgálatukat, nekilátnak a kenyérkeresetnek és abbahagyják a *versenyszerű* sportolást. De csak ezt. Mert nincs elég idejük többé edzésre, felkészülésre. Ehelyett résztvesznek a tömegsportban. Ebben jelenleg a golf a legnépszerűbb.

Közlekedés. Muszáj beszélni róla. Bár a főforgalmi utak jóval szélesebbek, mint Európában, mégis állandóan zsúfoltak a különböző járművekkel, elsősorban autókkal, buszokkal. Az olimpia kezdetére elkészülnek az új, kétszintű függőutak, amelyekkel gyorsforgalmi kapcsolatokat akarnak biztosítani az olimpiai létesítményekkel. Hasonló célra építik a kéregvasútakat is, a tömegek szállítására. Ezek így épülnek: az úttestet felszedték, de a lenti munkaterület fölé gerendákat fektettek; a nappali forgalom zavartalanul folyik a gerendákon, alattuk pedig folyik a munka; éjjel egyes helyeken felszedik a gerendákat és lerakják a másnapi munkához szükséges anyagokat.

Matura Mihály

Terhelési próba. Nekünk, birkózóknak az volt a legfontosabb ezen a tokiói Nemzetközi Sporthéten, hogy „olimpiai körülmények" között teljes terhelési próbát tarthattunk versenyzőinkkel. A „főpróbázó" persze *Varga* volt, mert mind a két fogásnem versenyein résztvett és itthon is mindjárt az érkezés napján indult az országos bajnokságokon. Az a tény, hogy ilyen körülmények között szabad- és kötöttfogásban súlycsoportjának bajnoka lett, nemcsak állóképességét bizonyítja, hanem azt is, hogy képes leküzdeni a repülőút, a teljesen szokatlan környezet és élelmezés okozta nehézségeket.

JAPÁNBAN

Ami még nehezebb. Természetesen — az ellenfelek legyőzése. Japánban a népi birkózás és az ebből kifejlődött cselgáncs oly régi nemzeti sajátosság, hogy most, amikor rengeteg tapasztalatuk felhasználásával, végtelen türelemmel és szívóssággal készítik elő birkózóikat az olimpiai küzdelmekre, nem tekinthető túlzásnak az a céljuk, hogy biztosítsák maguknak a szabadfogású birkózás négy alsó súlycsoportjának aranyérmeit. Nehéz lesz őket megakadályozni e cél elérésében. Viszont a felső súlycsoportokban aligha érhetnek el kimagasló eredményeket.

Amire számítani kell. *Varga* ellenfelei között két olyan japán fiú is akadt, akinek eddig a nevét sem hallottuk. És mind a ketten 6—6 ponttal győztek ellene. Márpedig az olimpiákon rendszerint nem ismeretlen ellenfelekkel kell küzdeni, a versenyzők tudják, ki ellen hogyan készüljenek. Most számítanunk kell rá, hogy olyanokkal is szembe találjuk magunkat, akikről semmit sem tudunk. S persze, nemcsak a birkózószőnyegen. Erre azért is számítanunk kell, hogy elkerüljük az idegesítő, zavaró meglepetéseket.

Veres Győző

3000 súlyemelő. Körülbelül ennyien foglalkoznak versenyszerűen Japánban a súlyemeléssel. Ahhoz képest, hogy Japánnak több mint 90 millió lakosa van és az „erős emberek" sportágai nagyon népszerűek, a súlyemelés tábora még nem valami népes. De a körülményeik olyanok, hogy a fejlődése biztosítottnak tekinthető. Legalább is az alsó súlycsoportokban. Például a *Waseda*-egyetem sportközpontjában, ahol az edzéseinket tartottuk, a százfőnyi súlyemelő szakosztálynak olyan edzőterem áll a rendelkezésére, hogy igazán csak tőlük függ, mekkora hasznát veszik. Nyolc súlyzógarnitúrájuk van, teljes kiegészítő felszereléssel. Egyébként a többi szakosztálynak is ilyen edzőtermük van, vagy még jobb, mint mondták.

A Népi Csarnokban rendezték a nemzetközi versenyt, mintegy 1200 néző előtt. Ez elég távol van a város központjától, de az új olimpiai sportcsarnok, amely már épül, jóval közelebb lesz. A vendégek mellett mind a nyolc súlycsoportban 8—10 japán versenyző indult, Tokió és a vidék legjobbjai. Mijake azonban hiányzott. Azt mondták, meghült. Lehet. Két héttel később mindenesetre kettős világrekordot javított. Talán éppen erre készült és a nemzetközi verseny időpontjára még nem érte el a szükséges formát. Társai még messze vannak tőle. Egy év múlva azonban már 75 kg-ig esélyesek lehetnek. Légsúlyban, pehelysúlyban aranyéremre is pályázhatnak. Váltóban legfeljebb a 3—4. helyre...

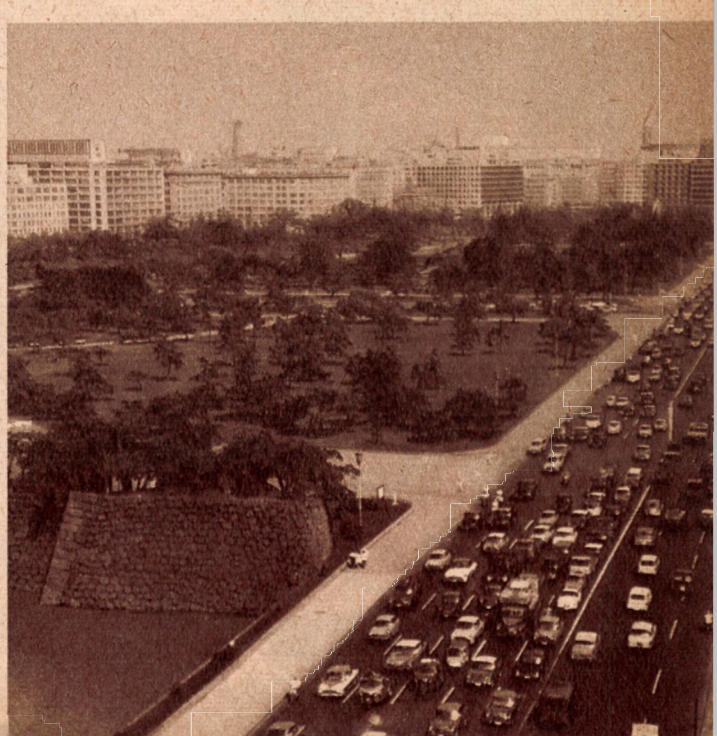
Jó kapcsolatok. A magyar súlyemelőket a japánok nagyon barátságosan fogadták. Vezetők, versenyzők, mind tudtak rólunk. Már ismernek bennünket. Friss erőnek tartják a magyar súlyemelést és a nemzetközi versenyeken elért eredményeinket a maguk számára is biztatónak érzik. Biztosan úgy gondolják, hogy ami nekünk sikerült, az nekik is sikerülhet. Igazán jó kapcsolatok alakultak ki közöttünk és verseny közben semmiféle részrehajlást nem tapasztaltunk japán bíráktól a mi terhünkre. Pedig hát a súlyemelés elbírálásánál is nyílik alkalom, különösen a nyomásoknál, az „ingadozás"-ra...

—3 kg. Bár vendéglátóink mindenben igyekeztek a kedvünkbe járni, az élelmezéssel sehogyan sem tudtunk megbarátkozni. Olasz szakácsok főztek az európaiak számára, német, angol és francia módszer szerint. Dehát a mi gyomrunknak egyik sem az igazi. Meg kell őszintén mondani, hogy abból éltünk, amit magunkkal vittünk, mármint a kondíciónkból. Én három kilót fogytam és társaim is elég sokat leadtak. De biztos, hogy az olimpián másképpen lesz. 1945 óta mindig utazott magyar szakács az olimpikonokkal, s ez most még fontosabb, mint eddig bármikor. Végül valamit az *időeltolódásról* is, amiről hazaérkezésünk után talán a legtöbbet beszéltünk. Ott kint Japánban próbálkoztam altatókkal, de az idegileg ártott. Gondolom, minden sportágban másképpen fogjuk megoldani ezt a problémát. A versenyek megkezdéséig is különböző idő áll majd a rendelkezésünkre Tokióig, azonkívül az egyes sportágak és az egyes sportolók természetétől is függ, hogyan lehet legbiztosabban leküzdeni ezt a nehézséget.

Szebenyi Sándor

LÁTTÁK

Izelítő Tokio autóforgalmáról



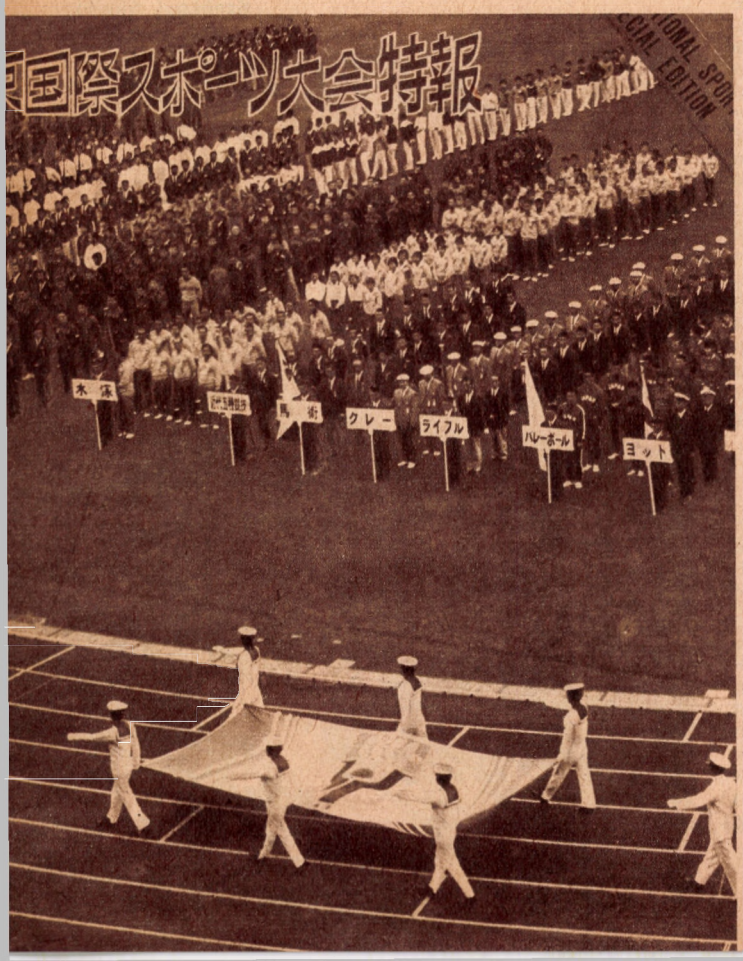
Olimpiai gondok

Nemigen voltunk még tanúi olyan sporteseménynek, amelynek kosztümös főpróbáját pontosan egy évvel előbb rendezték volna meg, csak azért, hogy a bemutatón minden a legtökéletesebben sikerüljön. Igaz, hogy 1963. október 11-én a tokiói olimpiai stadionban még nem a japán császár mondta a megnyitó szavakat, igaz, hogy az olimpiai láng utolsó fáklyavivője még nem kanyarodott be a főkapun, hogy az utolsó négyszáz métert a százezer főnyi közönség ünneplése közben tegye meg, igaz, hogy a felvonuló sportolók között még nagyon sok világnagyság nem volt ott, — de a megnyitó ünnepség főpróbáján a képek és színek forgatagából semmi sem hiányzott. Sőt talán egy kicsit sok is volt — amint ez később majd kiderül.

A tokiói előolimpiáról — vagy amint Japánban hivatalosan nevezték, a Nemzetközi Sporthétről — idehaza és külföldön már nagyon sokan elmondták véleményüket, de aránylag nem sokat tudunk arról, hogy maguk a japánok hogyan fogadták az olimpiai játékok főpróbáját és sporteseményeit. Mint minden más esetben, itt is a legmegbízhatóbb módszer talán az lesz, ha nem fordulunk közvetítőhöz, vagy tolmácshoz, hanem egyenesen a forrásból merítjük értesüléseinket.

Japán egyik legnagyobb napilapja a többmillió példányszámban megjelenő *Asahi Shinbun*. Ennek néhány számát tanulmányoztuk át október 14 és 17-e között, vagyis akkor, amikor a versenyek már javában folytak és már bizonyos tapasztalatok és tanulságok is rendelkezésre álltak. De mindenekelőtt néhány szót a japán újságok külső megjelenési formájáról és a japán újságírás stílusáról, szelleméről — legalábbis amennyire egy pár szám nem mélyreható, hanem inkább felületes áttanulmányozása után véleményt lehet és szabad alkotni.

A próbaolimpia megnyitó ünnepsége





A japán újságolvasó, ha nem túlságosan lelkesedik a sportért, akkor is az utolsó oldalon kezdi az olvasást. Japánban ugyanis ez az első oldal. Az utolsó oldal felső jobb sarkában látható a lap fejléce. Mindjárt alatta és mellette hosszú keskeny hasábokon következnek a hírek és tudósítások — nagyon sűrűn és számunkra nagyon fárasztó tipográfiával. Egy francia lap szenzációt hírül adó headline-je — fejcíme — betölti a lepedőalakú oldal felét, Japánban a legnagyobb szenzáció is elfér néhány centiméternyi helyen. Vastagon szedett, hivalkodó cím sehol és a fényképek is a szöveg között miniatürizálva jelennek meg. Nem csoda, hiszen a gyufadoboz-nagyságú rádiók és a kézben hordozható televíziós készülékek hazájában vagyunk. Csak a hirdetések nagyok s azok terjedelemben és mennyiségben is majdnem amerikai méretűek. Nagyon érdekes a japán újságírás szelleme is. Európa bármely országában egy ilyen olimpiai főpróba idején a lapok sportrovatai tele lennének színes leírásokkal, méltatásokkal, izgalmas, eleven storykkal, a nagy eredményt elért hazaiak dicséretével. Ezzel szemben mit olvshatunk az Asahi Shinbunban? Néhány rövid sor tárgyilagos beszámolót az előző napi versenyekről, eredményekről és azután — szinte önmarcangolóan keresve — hibákat, bajokat, panaszokat. Nyilvánvalóan ennek kizárólag az a szándéka, hogy már a főpróbán fedezzenek fel minden apró hibát, hogy az olimpiai játékokon ne történjenek kellemetlen meglepetések.

Ezek után lássuk, milyen panaszokat és kifogásokat gyűjtött össze néhány nap alatt ez a nagy japán lap. Mindenekelőtt szóvá teszi, hogy a megnyitó ünnepség szertartása túlságosan sokáig tartott. Gondoskodni kell arról, hogy az olimpiai megnyitó ünnepség időtartama lényegesen rövidebb legyen — jegyzi meg a lap, majd így folytatja:

— *Még egy általános panasz, amit majdnem minden külföldi versenyző hangoztatott — és amin a rendező bizottság egy év múlva sem tud segíteni: a levegő magas páratartalma. A lap szerint ennek káros hatását csak úgy lehet enyhíteni, ha a versenyzők az olimpiai játékok előtt legalább két héttel Tokióba érkeznek és így hozzá tudnak szokni a különleges éghajlathoz. A versenyeken nagyszerűen szerepelt japán sportolók készségesen elismerték, hogy nekik nagy előnyt jelentett a megszokott éghajlat, de a külföldi versenyzők győzelmei és előkelő helyezései azt bizonyítják, hogy az akklimatizáció azért nem olyan ördöngős dolog.*

És egy általános dicséret, amelyet jóformán minden résztvevő és minden szakvezető osztott: a pályák és létesítmények, valamint a szervezés apró részletei is tökéletesek voltak. Ezt a véleményt tükrözte *Oda Mikijonak*, a japán atléta szövetség elnökének nyilatkozata: „A sportversenyek eredményeivel és a versenyek lebonyolításával nagyon elégedettek vagyunk."

Most pedig következzenek a kisebb panaszok és kifogások, amelyekre azonban idejében fel kell figyelni, mert különben nagyobb bajok előidézői lehetnek. Több külföldi atléta panaszkodott az olimpiai rendező bizottságnál *az atlétikai pályák talaja* miatt. *A román Balázs Jolán például bokasérülést szenvedett, mert a magasugró pályán homok helyett szivaccsal kísérleteztek.* Ugyanígy sérült meg több japán versenyző is. A futópályán a salak nagyon puha volt és *a pályabeosztás megjelölésére mész helyett műanyagot használtak.* Az egyenesben ez be is vált, de *a kanyarban sikosnak bizonyult.* Emiatt panaszkodtak a nyugatnémet és brazil versenyzők. Az olimpiai stadion gyepszőnyege viszont

ASAHI SHINBUN

japán szemmel

nagyon jó állapotban volt és megnyerte mindenki tetszését. *Oda Mikijo*, aki nemcsak a japán atlétikai szövetség elnöke, hanem a japán versenyzőket az olimpiára felkészítő bizottság vezetője is, a következőket mondotta: *„Nagyon sajnálom és kizárólag a mi hibánk a sérülés. A szivacsot vastagabb rétegben kellett volna lerakni. A futópályán a salak valóban nagyon puha volt. Én már régebben is felhívtam erre a figyelmet. Az olimpai játékokra a salaknak feltétlenül keményebbnek és ruganyosabbnak kell lennie. Jó, hogy most rendeztük meg ezt a Nemzetközi Sporthetet, mert igen jó alkalmat adott nekünk arra, hogy a hibákat az olimpiáig felfedezzük és ki is javítsuk."* *Sibuja* sportvezető a nyilatkozathoz ezeket fűzte hozzá: *„Ezeket a panaszokat mi nem hivatalos úton kaptuk, hanem azok spontán adódtak, de természetesen minden tudomásunkra jutott hibát kijavítunk, hogy a versenyzőknek minél tökéletesebb feltételeket teremtsünk az olimpiai játékokon."*

A *maratoni pályán* az útbiztosítás és a forgalom-szüneteltetés munkáját kb. 6000 rendőr biztosította. A rendőrség munkáját megkönnyítette az, hogy a forgalomkorlátozást már jóval előbb beharangozták. Ezért a gépkocsik a verseny tartama alatt már maguktól más utakon közlekedtek. A tokiói rendőrség biztos abban, hogy az olimpiai játékok alkalmával tökéletesen biztosítani tudja a maratoni pálya egész útvonalát. Ez pedig nem is olyan kis feladat. A maratoni pálya mellett sátrakat állítottak fel és a sátrak között távbeszélő-összeköttetést létesítettek a verseny zavartalanságának biztosítására. Egyes szakaszokon, ahol a szükség úgy kívánta, vaskerítést, vagy kötélkordont vontak. Így sikerült biztosítani a főpróba zavartalan lefolyását.

Ez a japán vélemény a martoni versenyről. A külföldi versenyzők mindössze azt kifogásolták, hogy a pálya egyik szakaszát nem portalanították eléggé. Ez zavarta a versenyzőket. Különben a külföldi szakértők véleménye szerint is, az egész pálya nagyon alkalmas a maratoni verseny megrendezésére.

A labdarúgó-pályával sem volt minden rendben. Itt elsősorban a német csapat kifogásolta a göröngyös talajt. A japán sportszövetség nyilatkozata szerint *a labdarúgás eddig Japánban nem volt nagyon népszerű és így a japánoknak nincsenek gazdag tapasztalataik ezen a téren.* De a jövőben nagy gondot fordítanak a labdarúgó-pályák karbantartására, mert tudják, hogy Európában és Dél-Amerikában milyen népszerű ez a sportág.

Az úszással kapcsolatban is felmerült néhány panasz. Elsősorban *az uszoda vizének hőmérsékletével* volt baj. A víz hőmérséklete különösen az északeurópaiak számára volt szokatlanul meleg és így természetesen sokkal nehezebb volt az úszás. A japánok által alkalmazott tisztító tabletták mennyisége néhány versenyző szerint sok volt.

A Nemzetközi Amatőr Ökölvívó Szövetség vezetőjének a véleménye szerint az ökölvívó versenyek rendezése nagyon jó volt. *A szorító felett elhelyezett órákon a versenyzők mindig látták, hogy mennyi idő van még hátra a mérkőzésből.* Ez mindenkinek tetszett. Nem tetszett viszont, hogy kevés az öltöző, a zuhanyozó, valamint az edzőhely.

A röplabda-pálya ellen az volt az egyik csehszlovák játékos panasza, hogy a padló nagyon csúszik.

A céllövőknek is volt panaszuk: az épület falai sötétek s ez rontja a látási viszonyokat, zavarja a célzást.

Az evezős pályák északi részén végig fákat kellene ültetni, mert a szél innen meglehetősen zavar.

Sor került Tokióban az elkerülhetetlen zászló-vitára is. Most csak nyugatnémet sportolók szerepeltek a versenyeken, de az olimpiai játékokon a Német Szövetségi Köztársaság és a Német Demokratikus Köztársaság egyesített csapata vesz részt. A rendezőség hibájából azonban már most is az egyesített német csapat zászlója szerepelt a versenyeken. A Német Demokratikus Köztársaság megfigyelőként megjelent kiküldöttei kifogásolták, hogy miért a közös zászló szerepel a versenyeken, amikor ők nem vesznek részt azokon. A rendezőség a panasz után mindjárt gondoskodott a közös német zászló átcseréléséről nyugatnémet zászlóra.

Végül az *Asahi Shinbun* közli *néhány külföldi újságíró véleményét* a Nemzetközi Sporthétről. Az egyik francia újságíró szerint például nagyon zavaróan hatott, hogy először japán nyelven közölték az eredményeket, majd azután angolul, de csak az 1—5. helyezéseket. Európában általában minden versenyző helyezését közölni szokták. Erre az olimpiai játékokon is szükség van, mert minden országot érdekli a maga versenyzőjének a helyezési száma és eredménye. Általában nagyon kevés volt a tolmács, s ha volt, az is csak angolul tudott, de francia, német és orosz nyelvű tolmács alig akadt. Kifogásolták a külföldi újságírók azt is, hogy teljesen elszigetelték őket a versenyrendezőségtől. Nem biztosították azt, hogy az újságírók panasz, kifogás esetén a versenybíróhoz, vagy a rendező bizottsághoz fordulhassanak. Az egyes versenyszámok közötti szünet gyakran nagyon hosszú volt.

A japán lap örül annak, hogy az előolimpián elég sok kisebb hiba került felszínre. Ezek közül a legtöbb olyan, hogy azt *aránylag könnyen és rövid időn belül ki lehet javítani* és mindent el kell követni annak érdekében, hogy az olimpiai játékokon már semmiféle panasz ne merüljön fel sem a külföldiek, sem a hazaiak részéről.

A japán Ikudo Joda 10,7 mp-cel nyerte a 80 m-es női gátfutást a próbaolimpián





A XVIII. nyári olimpiai játékok színhelyén, Tokióban rendezett nemzetközi sporthét, az úgynevezett „próba-olimpia" októberben még a japán főváros felé irányította a sportolók és a sport-szakemberek, valamint a sport iránt érdeklődő százmilliók figyelmét, de novemberben már vitathatatlanul Innsbruck került a sportközvélemény érdeklődésének középpontjába.

A IX. téli olimpiai játékok valamennyi versenyhelye már több mint egynegyed esztendővel az ünnepélyes megnyitó előtt lényegében teljes felkészültséggel várta a rajt pillanatát. November 9-re már a „lényegében" szócskát is sikerült kiküszöbölni ebből a megállapításból, hiszen ezen a napon ünnepélyes keretek között felavatták a tízezer néző befogadására alkalmas, gyönyörű jégstadiont is, amelyben próbaképpen mindjárt szikrázó jégkorongmérkőzést vívott az innsbrucki és a Bad Tölz-i jégkorongozók kiváló csapata. Minden készen állt tehát a rajtra. *Taher Pasher*, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság Egyesült Arab Köztársaság-beli megbízottja pedig már ezt megelőzően a legteljesebb elismerés hangján állapította meg: *„Csak gratulálhatunk a szervezőbizottság jó munkájához, hiszen szinte egyedülálló a téli olimpiai játékok történetében, hogy négy hónappal a játékok ünnepélyes megnyitója előtt minden a legnagyobb rendben várja a versenyek indítását."*

Az ünnepélyes megnyitót azután további versenyek sorozata követte és követi a jégstadionban, mivel a szervezőbizottság igen nagy gondot fordít arra, hogy ennek személyzete is olyan tökéletes begyakorlottságot szerezzen, mint a sí, a bob és a ródli-versenypályák körül tevékenykedő hivatalos személyek, akiknek már az 1962/63-as sportesztendők folyamán is sok verseny során volt módjuk gyakorlati tapasztalatok szervezésére, s a létesítmények ellenőrzésére és tökéletesítésére. November végén az osztrák jégkorongválogatott játszott nemzetközi mérkőzést, december elején pedig az osztrák műkorcsolyázó bajnokságra, majd nemzetközi ifjúsági és felnőtt műkorcsolyázó versenyekre és jégkorong találkozókra kerül sor.

— *Szeretettel várjuk a világ sportolóit* — mondotta valóban meleg barátsággal *Edgar Fried*, az Osztrák Olimpiai Bizottság főtitkára, amikor tájékozódás céljából felkerestük az osztrák sport Prinz Eugen Strasse-i székházában. S készséggel mutatgatta a rajzokat, fényképeket, maketteket, amelyek láttán itt Bécsben is lenyűgöző hatást tesznek a szemlélőre az innsbrucki sportlétesítmények.

— *S nemcsak szeretettel, de teljes kényelemmel is várjuk a versenyzőket és a hivatalos kísérőket. Az olimpiai faluban ugyancsak mindennel készen állunk már. A praktikusan berendezett, lakásjellegű szobákban minden megtalálható, ami a nyugodt pihenés biztosítéka. A magyar sportolók a szovjet, a lengyel, jugoszláv, csehszlovák és bolgár kollégáikkal egy blokkban lesznek elszállásolva. Az élelmezésnél viszont már más csoportosítást alkalmazunk. Lesz például szláv—keletázsiai konyha, angol—amerikai—skandináv konyha, román konyha (ez utóbbihoz természetesen nemcsak a románok, hanem a franciák, olaszok spanyolok, argentínok, kanadaiak stb. is tartoznak), valamint német—osztrák konyha, amelyhez az osztrákokon, a németeken, a svájciakon és a lichtensteinieken kívül a magyarok is tartoznak majd. Persze mindezek mellett lehetővé tesszük, hogy az egyes nemzeti küldöttségek könnyen megoldhassanak bizonyos speciális étkeztetési célkitűzéseket is.*

Az elénk tárt adatokból részletes felvilágosítást nyerünk még a csapa-

tok rendelkezésére álló közlekedési eszközökről, az egészségügyi szolgálatról, a különböző hivatalos és kereskedelmi jellegű intézményekről, sőt, még az istentiszteletek rendjéről is. Úgy gondoljuk azonban, hogy a szomszédos Ausztriában rendezendő olimpiára igen sokan utaznak majd nemcsak sportolók és sportvezetők, hanem szurkolók is, ezért szóvátesszük azokat a híreket, amelyeket éppen itt Bécsben hallottunk a külföldiek elszállásolásával és ellátásával kapcsolatban. Kissé nyugtalanítónak tartjuk, hogy még az osztrák lapoknak is bírálólag kellett fellépniök azokkal szemben, akik szállásadásból kívántak gyors gazdagodási lehetőséghez jutni, s az olimpia időtartamának rövidségét úgy próbálták pénzügyi terveikben „meghosszabbítani", hogy az akár csak egy hétre is megszálló vendégekkel egy teljes hónapi szoba-használat díját kívánták kifizettetni. Informátorunk azonban megnyugtatott, hogy többek között éppen a sajtó határozott fellépése is segített e tervek előzetes leleplezésében, s így az illetékes hatóságok már eleve gátat vetnek az ilyen — az olimpiai játékok eszméjéhez nem illő, de az olimpiai játékok rendezésének színhelyén gyakorta mégis jelentkező nyerészkedési kísérleteknek. Különösen könnyen megoldható ez a védelem azoknál, akik hivatalos utazási irodák közvetítésével érkeznek (márpedig a magyar turisták majdnem teljes egészében az IBUSZ szervezésében látogatnak el Innsbruckba), hiszen ezeknél az utazási iroda előzetes tárgyalásai biztosítják a normális árakat és a megfelelő ellátást. De az osztrák illetékesek a privát turisták érdekében is mindent meg kívánnak tenni.

— *Azon leszünk* — mondotta *Edgar Fried*, az Osztrák Olimpiai Bizottság főtitkára —, *hogy a hazánkba látogató külföldiek ne csak a remélhetően kimagasló sportértékű versenyekkel és országunk festői szépségű tájainak csodálatával legyenek eltelve, de ne panaszkodhassanak az ellátásra sem.*

Búcsúzóul még rendelkezésünkre bocsátotta azt a jelentést, amelyet a IX. téli olimpiai játékok szervezőbizottsága Baden-Baden-ben terjesztett a Nemzetközi Olimpiai Bizottság elé, s amelyben az előkészületek állásának alapos elemzésén kívül valamennyi versenyhely részletes leírása is szerepel, a tengerszintfeletti magasságokkal, szintkülönbségekkel, kapuk számával stb., de az inkább már egy másik cikk témája, vagy a szakemberek speciális tájékoztatásának tárgya lehetne, így hát itt most csak azt summázzuk befejezésül, hogy bécsi látogatásunk nyomán valóban kedvező kép alakult ki bennünk a közelgő téli olimpia várható élményeiről. Sok sikert hozzá sportolóinknak, s kellemes tartózkodást valamennyi magyar turistának!

Kéri János

Hogy esett a választás Mexikó-Cityre?

Szerte a világon nagy meglepetést keltett, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottság az 1968-i nyári olimpiai játékok színhelyéül Mexiko-Cityt jelölte ki. A NOB Baden-Badenban megtartott 60. ülésszakán már az első szavazás meghozta a döntést. A mexikói főváros 30, Detroit 14, Lyon 2 és Buenos Aires szintén 2 szavazatot kapott.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság több tagját szintén nagyon meglepte a szavazás végeredménye, mert általában Detroit városát tartották a legesélyesebbnek. Ez a vélemény még jobban megerősödött az előző napi filmbemutató után, amikor a NOB tagjai előtt levetítették azt a Detroit városáról készített filmet, amelyet a világ legjobban sikerült propaganda filmjeként emlegettek. A film elején maga Kennedy elnök, a végén pedig a néger Rafer Johnson, a római olimpia tízpróba versenyének amerikai győztese toborzott a város mellett. A mexikói küldöttség viszont a korszerű propaganda semmiféle eszközét sem vette igénybe. Nem mutatott be olyan filmet, mint Detroit városa, még olyat sem, mint Lyon városa, sőt lemondott arról is, hogy Buenos Aireshez hasonlóan állóképekkel tegye vonzóvá városát, mint az olimpia jövendő színhelyét. Megelégedett azzal, hogy mint utoljára sorra kerülő küldöttség — öt beszédben ismertesse a város előnyeit és olimpia megrendezésére alkalmas voltát, mert a buenos airesi városismertetés közben a délelőtti ülésen az Olimpiai Bizottság tagjai közül ketten bizony alaposan elszundítottak.

A döntés után Avery Brundage, a NOB elnöke kijelentette, hogy a választás nagyszerű ösztönzést ad majd a latin-amerikai államoknak.

Nem fogadták ilyen tárgyilagosan a döntést az érdekelt felek. Cavanagh, detroiti polgármester a szavazás kihirdetése után egészen kétségbeesett, csinos felesége pedig könnyeivel küszködve sokáig meg sem tudott szólalni. A rendkívül bizakodó hangulatban Baden-Badenba érkezett detroiti küldöttség tagjai szinte összeomlottak.

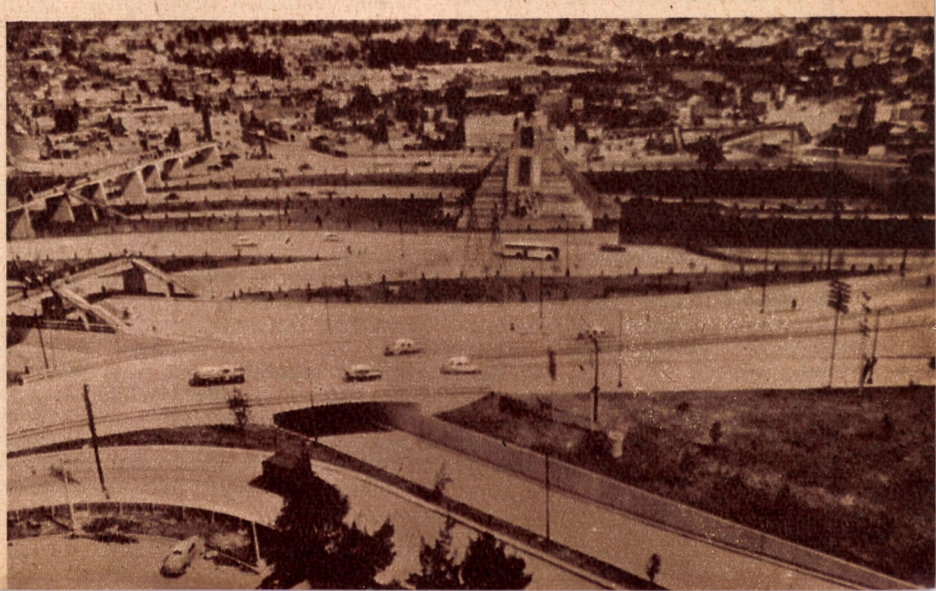
Nem így a mexikói küldöttség tagjai! Amikor meghallották a döntést, szintén könnyezve, de örömkönnyek közt borultak egymás nyakába. Alejandro Carillo, az egyik mexikói küldött, aki a NOB tagjai előtt beszédet mondott, a következőket jelentette ki:

— A Nemzetközi Olimpiai Bizottság tudta, hogy mi annyira előrehaladtunk Mexikóban, hogy akár már holnap is megrendezhetnénk az olimpiai játékokat. Tudjuk, hogy ez a választás milyen megtiszteltetés és milyen kötelezettségeket ró ránk. Nem ígérjük, hanem fogadjuk, hogy megfelelünk a várakozásnak. Nem törekszünk majd mindenáron látványosságra, hanem az olimpiai eszme szellemében a legsportszerűbb olimpiát akarjuk megrendezni.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság Baden-Badenban elhatározta azt is, hogy 61. ülésszakát 1964. január 25—28-ig tartja Innsbruckban, a téli olimpiai játékok alkalmával.

A 60. ülésszaknak volt még egy döntése, amely minden bizonnyal sok vitára ad majd okot. Ez pedig az, hogy négy sportágat 1968-tól kezdve töröltek az olimpiai játékok műsoráról. Most ismeretessé vált, hogy a szavazásnál jelenlevő 52 tag milyen sportágakat húzott ki a listáról. Az atlétikát és úszást egyetlen tag sem húzta ki. Így következtek a húzások: birkózás 1, torna 2, súlyemelés 3, gyeplabda, lovaglás, vívás 4—4, evezés, ökölvívás, céllövés 5—5, öttusa 10, vízilabda, vitorlázás 12—12, kosárlabda, kajak-kenu, kerékpár, labdarúgás 16—16, röplabda 25, íjászat 32, kézilabda 33, cselgáncs 37. Mint ismeretes, az utóbbi négy sportágat törölték az olimpiai játékok műsoráról.

Részlet Mexiko-Cityből az új, korszerű autóúttal



ALAPOSABBAN ALAPOZZUNK

A sportágak legtöbbjében befejeződött a versenyidény és rövidesen véget ér az elsősorban idegpihenést szolgáló átmeneti időszak edzés-munkája is. Új évet kezdenek sportolóink, mégpedig igen jelentős évet: olimpiai évet.

Minden sportágban rendkívül fontos az egész évi edzésmunka megtervezése, de egészen különleges fontosságú ez az olimpiára készülő versenyzők számára. Most kell felmérnünk minden egyes sportolónk és a csapatsportokban egész együttesünk eddigi előrehaladását, erényeit, hibáit és hiányosságait, s e felmérés alapján elkészíteni a következő év tervét: mit akarunk és ezt hogyan akarjuk. Előrehaladást akarunk, évről évre igyekszünk előbbre lépni fiatal és idősebb versenyzőinkkel egyaránt. *Az előrehaladás kellő mértékben csak tervszerűen, jól átgondolt felkészítési program és edzésterv alapján lehetséges.*

A felkészítési programban szerepel az elmúlt év elemzése, a továbbfejlesztés lehetősége, az ennek megfelelő célkitűzés (a cél eléréséhez szükséges feladatok megoldásának és a felkészülés szakaszainak terve), a versenynaptár és a más szükséges feltételek. Az edzésterv táblázatos formában tartalmazza a felkészülés szakaszait (lehetőleg hetekre bontva), a versenyeket vagy mérkőzéseket, a megterhelés és a forma görbéjét (százalékos értékek alapján elkészítve), s ki kell tűnnie belőle az edzések számának és az egyes edzések jellegének is. A program és az edzésterv együtt alkotja a versenyzők felkészítésének, egész éves foglalkoztatásának a rendjét.

A felkészülést úgy tervezzük meg, hogy az éves munkában *csak egyszer alapozzunk;* ha a versenyszakasz két vagy több részre oszlik, a forma „átmentését" egyik szakaszról a másikba különleges edzések sorával oldjuk meg.

A versenyekre, a mérkőzésekre való felkészülés első része *az alapozás.* Mivel ez alapozza meg az egész évi edzésmunkát, ezt nagyon gondosan kell megtervezni és elvégezni.

Az alapozás időtartama meglehetősen eltérő, mégpedig attól függően, hogy mennyi idő telt el az előző versenyidőszak óta, s megkezdésekor milyen a versenyzők képességeinek, készségeinek szintje. Olyan sportágakban, amelyekben egyidőszakos a versenyzés (például atlétikában, evezésben, kajak-kenuban stb.), s már októberben befejeződnek a versenyek, és csak április—májusban indulnak újból, két-három hónapra is terjedhet. Két versenyidőszakos sportágakban (például labdarúgásban és más sportágakban), amelyekben csak november végén, esetleg még később fejeződik be a versenyidőszak és március második felében már újból megkezdődik, öt-nyolc hét.

A tudományos kutatások tanúsága szerint *a hosszú, fokozatosan növekvő terhelésű felkészülés a legeredményesebb.* Ennek első részében — az alapozásban — a lehető legmagasabb szintre kell emelni az általános erőállapotot és aprólékos gonddal kell foglalkozni a sportág technikájának alapvető részeivel, ezek csiszolgatásával és javítgatásával.

Általános hatású edzésmunkával kezdünk és később —, amikor ebben már megfelelő szintet értünk el — erről haladunk a speciális felkészülés felé.

Mit értünk általános hatású edzésmunkán? Az általános hatású edzésmunka a szervezet mindenoldalú fejlesztésére törekszik, a vérkeringés és légzés szerveinek nagyobb fokú alkalmazkodását készteti elő; nyújtja és erősíti az izmokat, erősíti, vagy mozgékonyabbá teszi az ízületeket, azaz megveti az alapját a későbbi nagyobb mértékű gyorsaságnak, erőkifejtésnek, ruganyosságnak, a sportághoz szükséges állóképességnek, valamint ügyességnek. Ehhez a megalapozáshoz különféle sportágakból vett mozgásokat használunk és ezeket kellő módszerességgel alkalmazzuk. Ilyen mozgás — „eszköz" — például a futás, elsősorban a tempófutás, azonkívül a különféle gimnasztikai gyakorlatok, bordásfal-, pad- és más tornaszeren végzett gyakorlatok, rúd- és kötélmászás vagy függeszkedés, erőfejlesztő gyakorlatok szerekkel és ezek nélkül, különféle ugrások és szökdelések, s végül az általános fejlődést szolgáló váltóversenyek, egyéni és csapatversenyek, valamint játékok serege.

Valamennyi sportág alapozásának második részében *alapozni kell technikai és taktikai vonatkozásban* is, fiatalabbaknál és idősebbeknél, alacsonyabb szinten és élvonalban egyaránt. Az alapozás ebben a tekintetben átismétlést, csiszolgatást, szükség esetén új elemek tanulását, gyakorlását is jelenti. Az elemi fokozatok ismételgetése, javítgatása a helyes reflexkapcsolatok elmélyülését és újabbak keletkezését, a mozgáskoordinációk továbbfejlődését eredményezheti.

Az elmúlt években sokat vitatkoztak szakembereink *az alapozás általános és „szakmai" részének arányairól.* Gyakran előfordult, hogy egyes edzők túlzottan csak általános hatású alapozást végeztettek versenyzőikkel vagy játékosaikkal, mások viszont főleg szakmai gyakorlatokat súlykoltattak ebben az időszakban. Amint kiderült egyik sem volt helyes. A túlzottan általános hatású alapozás nem tette lehetővé a megfelelő mértékű szakmai — speciális — felkészülést, a túlzottan sok speciális mozgást tartalmazó alapozás pedig nem adott elegendő alapot a speciális továbbfejlődésre. Különösen gyakori volt ez labdarúgásban.

A csak általánosan alapozott játékosok számára szokatlan volt a speciális mozgások hirtelen bekapcsolása, a csaknem kizárólag labdarúgómozgásokkal történt alapozás viszont nem tette lehetővé a szervezetet ért nagyobb terhelések zavartalan elviselését. Mindkettő következménye korai elfáradás, gyakori formahullámzás és nem ritkán hosszabb idejű letörés lett.

Több sportágban is gyakran tapasztaljuk a kellő speciális állóképesség hiányát, de különösen feltűnő ez a labdarúgásban (főleg amikor külföldi élvonalbeli csapatokkal kerülünk szembe). A fokozott állóképesség alapját éppen a felkészítés alapozó időszakában kell megvetni!

A nagy terhelésre, természetesen, csak fokozatosan szabad áttérni. Ha például az átmeneti időszakban a sportoló csak hetenként háromszor tartott edzést, az alapozást nem helyes heti öt-hat edzéssel kezdeni. Azonkívül még az egyéni különbségekre is tekintettel kell lenni. A gyengébb felépítésűek, a most felnőttkorba lépő fiatalok esetleg heti egy-két edzést kihagyhatnak, vagy pedig csak bizonyos részeket végeznek együtt a többiekkel. Eltérő a terhelés az alacsonyabb osztályúak és az élvonalbeliek között is. Azaz: a kiindulás szintje és az elérendő cél nagyon eltérő lehet, de minden szinten döntő a fokozatosság.

Az alapozás első harmadában az edzésanyag szinte teljesen erőnléti jellegű legyen, technikai ismételgetés, csiszolgatás legfeljebb pihenőként szerepeljen ekkor. A második harmadban fokozatosan szerepelnek a technika, majd a harmadikban a taktika elemei is. Az edzések terhelése fokozatosan nő és csúcspontját az alapozás utolsó harmadának elején érje el. Utána 10—20 százalékkal csökken a terhelés, egyúttal megkezdődik a fokozatos áttérés a formábahozó időszak speciálisabb munkájára.

A téli alapozás idején nagyon hasznos a megfelelő tornaterem, de a szabadtéren versenyzők ebben az időszakban is minél több edzést végezzenek a szabadban. Az erős edzésmunka megkívánja a legszigorúbban *sportszerű életmódot és a vitamindús táplálkozást.*

Befejezésül megismételjük: az alapozás szerves része az egész évi edzésnek, az ebben elért eredményekre építünk a későbbi edzésmunkában és ez az alapja a folytonos előrehaladásnak. Alsóbb és felsőbb szinten egyaránt a legmodernebb elvek alapján és a legkorszerűbb módszerekkel kell felkészítenünk sportolóinkat, hogy lépést tudjunk tartani a fejlődéssel.

Ehhez elengedhetetlen, hogy minél tervszerűbben, minél — alaposabban alapozzunk.



Egyensúly és ritmus a középtávfutásban

Peter Snell (Új-Zéland), a világ egyik legnagyobb középtávfutója



Elől a francia Bernard, 1500-on 3:39 a legjobbja, mögötte a belga Roelants (3000 m akadályon 8:29,6-tal világcsúcstartó) egy 5000 m-es versenyen, melyen Roelants győzött

A futómozgás az ember egyik legtermészetesebb tevékenysége. Mégis nehéz dolog érezni és meghatározni, hogy mikor és miért természetes a futómozgásunk, és még nehezebb megértetni másokkal, hogy a futásuk mikor és mitől válik természetessé.

Ezeket a kézenfekvő, mégis elgondolkoztató megállapításokat teszi egy kiváló francia szakember, Roger Thomas, a francia országos testnevelési főiskola tanára, egyik tanulmányában. (Megjelent az Education Physique et sport ez évi júliusi, 66. számában.)

A szerző egy elhúnyt tanárának, P. Bellugue-nek mondásából indul ki. „Az a jó kulcs, amely sok zárat nyit ki." Felveti a kérdést, van-e vagy vannak-e olyan „kulcsok" amelyek révén megismerhetjük és meghatározhatjuk a középtávfutók mozgásának helyességét. Vannak-e a futómozgásnak olyan alapelemei, amelyek révén a sportoló adottságai teljes mértékben kibontakoztathatók.

A francia szakember két ilyen alapelemre, „kulcsra" mutat rá.

Az egyik a futásbeli egyensúly, a másik a futás ritmikussága.

Az egyensúly

A jól felkészített középtávfutót mozgásának dinamikus egyensúlya jellemzi.

Miben jelentkezik ez a mozgásbeli egyensúly? Először is egyensúlyban legyen, azaz egyenletes legyen a futó iráma, a sebessége. 800 méteren ez az egyensúly az iram egyenletességét jelenti. Még 1500 és 2000 méteren is az a legjobb, ha az iram egyenletes, bár itt már nehezebb ezt megtartani. Mégis fényes példa az iramegyensúlyra Jazy, aki a 2000 méteres világcsúcsot úgy javította meg 5:01,5-re, hogy az első 1000 métert 2:30,8, s a másodikat 2:30,7 mp alatt tette meg.

Egyensúlyban kell lennie a futó szervezetének is. Az oxigénfelvétel és kilégzés, tehát a légzés-keringés egyensúlyban kell legyen a futás iramával. A verseny befejeztével elkerülhetetlenül beáll bizonyos légszomj, ez azonban csak múló jellegű. Éppen az mutatja a versenyző jó felkészültségét, hogy szervezetének egyensúlya gyorsan helyreáll.

Az idegeknek is egyensúlyban kell lenniök, állapítja meg R. Thomas. Ezen azt érti, hogy a versenyző, bár egy másodlagos idegállapot bizonyos fajtájában fut, akaraterejével kihozza a benne levő képesség maximumát anélkül, hogy idegesség venne erőt rajta. A kiegyensúlyozott idegzetű futó azt a benyomást kelti, hogy könnyedén, magától értetődően fut.

Egyensúlyban kell lennie a versenyző minden futómozdulatának. A lépés a csípőből indul ki és a medence helyzete szabja meg a lépés hosszát és ritmusát. A túlságosan süllyesztett medence megakadályozza a lépés természetes hosszának kialakulását (a far-comb és far-törzs nyújtóizmai ellenállnak), viszont a túlságosan emelt medence csökkenti a támaszkodás biztonságát és hatásos voltát. A túlságosan előrehajló felsőtest akadályozza a helyes légzés kialakulását. Viszont a túlságosan kifeszített törzs szokta okozni a légzés elakadását a futás végén. A fej helyes tartása biztosítja az egész mozgó test egyensúlyát. A futónak gördülnie kell. Ezt a gördülékeny futómozgást a tengely egyensúlya biztosítja. A tengelyt a csípők két vége alkotja, s ebből kiindulva végzi a gördülést a comb-lábszár-lábfej.

Amikor a talp talajt fog, a lábfej nyújtó izmai egy rövid időre ellazulnak. Ez a részlet rámutat az egyensúly és most már a ritmus belső kapcsolatára, összefüggésére.

A ritmus

A középtávfutásban majdnem teljes az egyöntetűség a munka ideje és a pihenés ideje között.

Munka folyik a lábfej és a talaj érintkezésének teljes tartama alatt. A láb ellökő mozdulata teljes intenzitású legyen, ám mindig maradjon kapcsolatban a sportoló alkati és ideg-izombeli felépítettségével. Az olyan láb, amely hosszan elidőz a talajon, hogy az ellöködést meghosszabbítsa, tönkreteszi a lépés helyes ritmusát. Ugyanígy a túl rövid ideig tartó támaszkodás — a repülő mozgás hatásossága érdekében — hátrányosan befolyásolja a mozdulat legmegfelelőbb kiterjedését.

A lábszár pihenő szakaszát legegyszerűbb úgy elképzelni, mint egy elpattintott ostor visszatérését. A lábfej ellazult visszatérése mutatja, hogy jó volt a mozdulat az előző szakaszban.

A karmunkában is lényeges az egyensúly és a ritmus.

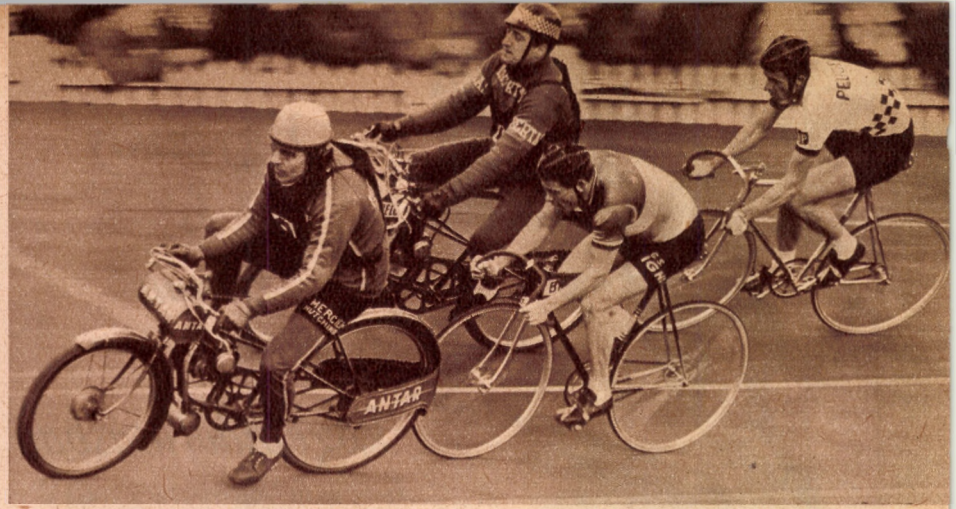
A csípő és az ellenkező oldali váll között szoros az összefüggés. Mivel pedig a karmozgás a vállból indul ki, nyilvánvaló, hogy a karmozgás sem rögzített, sem túlságosan mozgékony nem lehet. A váll túlzott keresztmozgása a csípő túlzott keresztmozgását vonja maga után. A kar munka-pihenés ritmusa megegyezik a láb munka-pihenés ritmusával. A kar természetesen akkor „munkálkodik", amikor elölről hátra húz. Ekkor tehát az ellenőrző, az előre lépő láb „végez munkát".

Az edző legtöbbször már a kar mozgásának megfigyeléséből támpontot nyer arra vonatkozóan, hogy miként javítsa ki a láb hibáját. Ha azt látja, hogy a futó könyöke túlságosan hátra szalad, szinte biztos lehet benne, hogy a térde túlzottan emelkedik. Ha viszont a kézfej túl korán, már a csípő előtt megáll, valószínű, hogy a lépés túl rövid, szűk és a medence is túl alacsonyan van: a futó „ül".

A szerző maga hozzáfűzi, hogy ha cikkében nem is mond sok újat, igyekezett a kérdést rendszerezni. Valóban, az összefüggések feltárása megérdemli, hogy dolgozatát tanulmányozzuk.

Szubjektíven AZ OBJEKTÍVRÓL

Gondolatok a sportfényképezésről





A cikk szerzője nem fényképész. A külső szemlélő jogán mondja el gondolatait, abban a reményben, hogy a nála hozzáértőbbek kiegészítik, vagy kijavítják az elmondottakat.

Mindig csak beszélünk, csak beszélünk... — jutnak eszembe a költő szavai, ha a sportlapokat és a sportkönyveket forgatom. Sokat beszélünk a sportról — és keveset ábrázolunk. Nem mintha ellensége lennék a szavaknak (magam is belőlük élek), mégis sokszor az az érzésem, hogy a sporttudósításokban minálunk a kép háttérbe szorul. A betűtenger kiszorítja, eltakarja, elborítja a fényképeket. Pedig...

Pedig betűkkel nem lehet pótolni a képet. Mi újságírók görcsös erőfeszítéseket teszünk, hogy szavainkkal megelevenítsük a sportpályán történteket. Hasonlatokat, képeket izzadunk ki, vagy precíz méretekkel, számadatokkal próbáljuk az olvasó elé varázsolni az eseményt. (Például: Görőcs 8 és fél méterről a kapu jobb alsó sarkába rúgta a labdát.) Mindhiába... Hasonlataink sántítanak, számadataink süketek, az olvasó nem látja azt, ami történt. Ellenben egyetlen jólsikerült fotó — és minden világos.

De van-e jó fotó? S ha van, megkapja-e az őt megillető helyet?

A művészeteknek ez a legfiatalabbika és a modern sport jól megértik egymást. A sport jellemvonásai: a gyorsaság, a mozgás, a változékonyság. A fényképezéstől sem idegenek ezek a tulajdonságok. Mozgékony művészet, jellemzője a könnyű alkalmazkodási képesség, gyorsaság, helyzetváltoztatás. Mindezek kimondhatatlan előnyt biztosítanak neki más művészetekkel szemben. Ha lenne tizedik múzsa, a fotóművészet múzsája — bizonnyal szökellő, röppenő, fürge teremtésnek ábrázolnák őt.

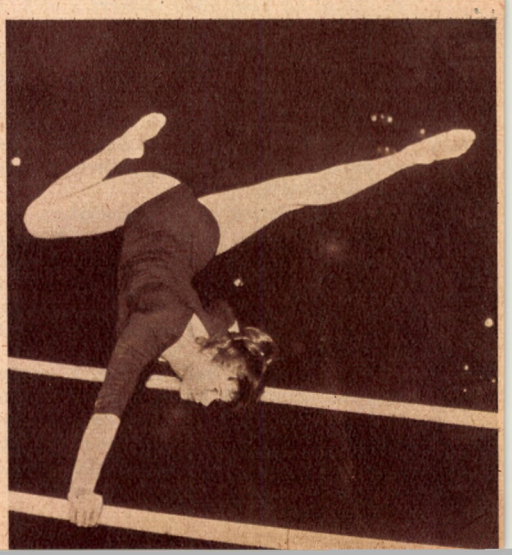
Nem mintha jómagam az ideális fotóművészt valami ugra-bugra, mindenhová betolakodó alaknak képzelném el, aki lobogó hajjal, kigombolt kabátban rohangál a pálya szélén. A fotós aligha nélkülözhet, persze, bizonyos — nem egyszer másoknak ellenszenvesnek tűnő — tulajdonságokat, mint az élelmesség, erőszakosság, határozottság stb. A legfontosabb talán mégis a jó szem és a művészi ihletettség.

Bárhol jár az ember a világban, mindenütt találkozik magyar fényképészekkel. Talán három-négy tucat fotós mászkál a világban, akik innen származtak el és szakmájukban odakint nagyon sokra vitték. A fotózásnak, úgy látszik, nagyon jó iskolái voltak idehaza. És mai, hazai fényképészeink is tele vannak kezdeményező kedvvel, ötletességgel és a művészi elmélyülés iránti hajlammal. A sportfényképezés mégsem tölti be azt a szerepet, amely jár neki és a közönségnek.

Talán jó volna most a fényképezésnek két kategóriáját megkülönböztetni: a riportfényképezést és a művészi fotózást. Ez a különbségtétel vitathatatlanul kívánatos, de bizonyos veszélyekkel és félreértésekkel is jár. Nevezetesen azzal, mintha a riportfényképezés kizárná a művészi tökélyre való törekvést. Gondolom, a fotóművész megtisztelő címet nem kinevezéssel nyeri el valaki, hanem azáltal, hogy művészi színvonalú képeket alkot. Riporton, vagy azon kívül, utcán, pályán vagy műteremben. Miért ne alkothatna művészi képeket a sportfotós, aki nap, mint nap érdekes, izgalmas, különleges eseményeknek, fizikai és pszichikai jelenségeknek tanúja a kék égbolt alatt, a kivilágított csarnokokban, az edzőtermek mélyén, az öltözők fojtott légkörében, a szikrázó hófödte hegyek között, a tajtékos vizek és medencék partján?

Ha azt állítanám, hogy nincsenek jó sportképeink — nem mondanék igazat. Nem egyszer megtörténik velem (gondolom másokkal is), hogy a Képes Sportot, vagy mást lapozgatva megáll a kezem, nem tudok továbbhajtani, lenyűgöz egy pompásan elkapott pillanat, egy sikerült kompozíció, percekig tudok gyönyörködni a képben.

Ám rengeteg a semmitmondó, kommercfoto, az alibifotó, („no, jól van, erről is csináltam egy képet"), a szinte vaktában lekapott jelenet, amely mind az ábrázolt pillanatot tekintve, mind pedig művészi szempontból értéktelen.



Azután ott vannak az egy kaptafára készült sablonképek. X. bajnok nézegeti az aranyérmét. Y. bajnok átöleli vetélytársát. Z. bajnok a serlegekkel tömött vitrinje előtt. Vagy a földön játszik a kisfiával. (Félreértés ne essék, a kaptafa nemcsak a sportfotózásban létezik. Gondoljunk csak az óvodai típusképekre: a lánc-lánc körbejáró gyerekekre középen az óvónénivel.)

Jól tudom, hogy a közönség elsősorban a bajnokra kíváncsi. Az arcot akarja látni. De azt is tudom, hogy fotósaink tehetségéből, leleményességéből többre is telnék, mint az unalomig ismert beállításokra. És alig hiszem, hogy a közönség tiltakozna az újszerű, modern, érdekes fényképek ellen.

Közhely volna arról beszélni, hogy a sport ezernyi szépsége (a mozgás szépsége, a küzdelem szépsége, az erő szépsége, az öröm szépsége) vonzó tárgya lehet az igényes fotózásnak. Inkább hozzátenném, hogy néha lehet a „rútságot" is ábrázolni, mert az is van a sportban. A nagy Rodin mondta, hogy a művészet számára minden szép, a rút is szép, mert azáltal, hogy a rútságot művészi erővel ábrázolja — művészetté, vagyis széppé avatja. Némileg áll ez a fényképezésre is. A sportküzdelem elfajulásának pillanatait, a versenyző elkeseredését, a kudarcot, az eltorzult arcokat is lehet ábrázolni megragadó erővel. Ne csak a szépet, a csillogást lássuk a fotókon, hanem a sport más arcvonásait is.

Csak példaként említem meg, hogy az úgynevezett „érdekes", „szenzációs" felvételeket inkább csak a lapok külföldi rovataiban találjuk meg. Rendszerint el is különítik ezeket a fotókat. Az érdekes pillanat — importcikk? Nálunk nem történik érdekes a sportpályákon?

Meglehet, hogy a felhánytorgatott hibák egy része nem a fotós kollégák lelkiismeretét terheli. Lehetséges, hogy ők jobb, érdekesebb képeket adnak le, vagy szándékoznak készíteni, de a szerkesztők, vagy megrendelők mást követelnek tőlük. Ezt nem tudom. Vannak azonban olyan hibák, amelyekért semmiképpen sem a fotósok a felelősök.

Azzal kezdtem ezt a cikket, hogy a kép nálunk háttérbe szorul. Az az érzésem, nemcsak a kép, hanem a fényképész is.

Bizonyára az Olvasó is megfigyelte, hogy mily gyakran marad el a kép mellől vagy alól, készítőjének neve. A szövegíró nevét majdnem mindig feltüntetik, a fotósét nagyon gyakran mellőzik. Kicsit az a szemlélet tükröződik ebben, hogy a képet nem is a fotós csinálja, hanem a fényképezőgép. Azáltal, hogy a fotós munkája sokkal kézzelfoghatóbban ölt testet, sokkal materiálisabb termék, mint az újságíróé, hiszen mint valóságos kidolgozott fényképmásolat ide-oda kering az asztalok között — félig-meddig rangját veszti. Elfelejtik, hogy a fotó is



szellemi termék, s alkotójának joga van hozzá, hogy saját produktumának tüntesse fel. (Nem beszélve az anyagi konzekvenciákról.)

Egy fotós kolléga mondta nekem egyszer: „Az én képeimet a szerkesztő odaajándékozza, kölcsönadja, rátukmálja más lapokra, mintha nekem semmi közöm sem volna hozzá. Azután egy napon megpillantottam a képemet egy újságban, vagy könyvben. Te mint újságíró mit szólnál hozzá, ha így csereberélnék a cikkeidet?" Azt hiszem a kérdés jogos.

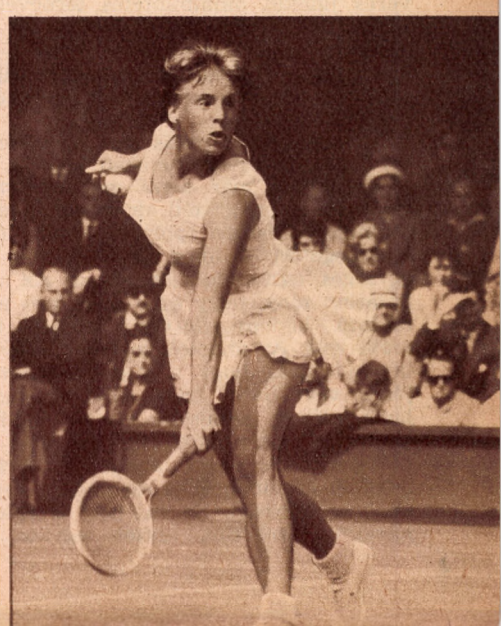
Nem szeretnék demagógiába esni, de az igazság kedvéért azt is meg kell említenem, hogy fotósainkat csak kivételes esetben látni ott külföldi sporteseményeken. Vajon miért? Csak a külföldről jött szöveg fontos, a külföldről jött képre nincs szükség? Ellenvetésként azt lehetne felhozni, hogy a külföldi fotósok képei pótolják a mieinkét. Természetesen ez nem jó érv, mert éppen ez az oka, hogy magyar versenyzők külföldi szerepléséről a magyar közönség számára érdektelen képek jelennek meg a lapokban, ha egyáltalán megjelenik valami. Nem a fotósok érdekében kellene a fotósokat külföldre küldeni, hanem a fotók (vagy ami ugyanaz: a közönség) érdekében.

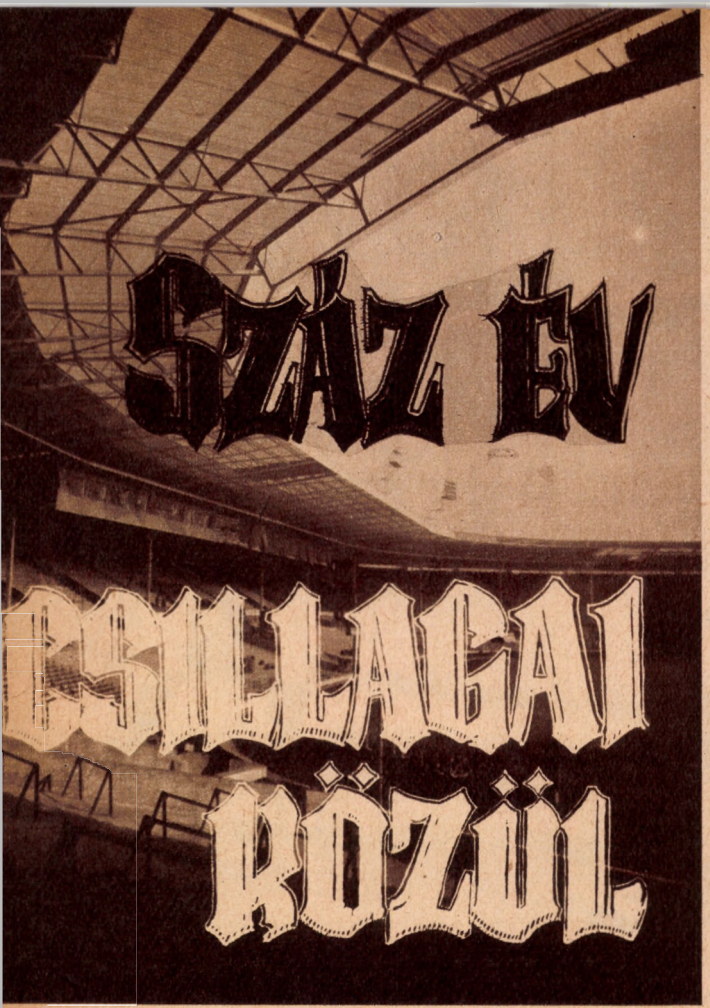
Végül, igen, hátra van a nagy „objektív nehézség", a papír és a hazai nyomdatechnika. El kell ismerni: ha a fotós nem rontja el a képet, elrontja a rossz papír, vagy a rossz festék. Gondolom, néha maga a fotós sem ismer rá a maga által készített képre. Ezért óhatatlanul felmerül az emberben, hogy sokszor talán okosabb volna, ha a rossz minőségű papíron készülő lapok egyáltalán nem közölnének képet, mert ami megjelenik, az a fényképezés kompromittálása.

Az „Ezüst gerely" pályázatra nagyon sok szép, művészi fényképet küldtek be. Nem lehetne-e évenként megrendezni a sportfényképek kiállítását, hogy ezzel is nagyobb művészi elmélyülésre, igényességre, modern törekvésekre késztessék a tehetséges fotósokat?

Novobáczky Sándor

(A képek angol, bolgár és japán importból származnak.)





SZÁZ ÉV CSILLAGAI KÖZÜL

Nemcsak a Wembley-stadion százezer nézője látta az Anglia—Világválogatott labdarúgó mérkőzést! A „nézőszám", — hála a televíziónak — talán a százmilliót is elérte. Valóban nem mindennapi mérkőzést sikerült rendezni, s a meccs olyan jubileumot fémjelzett, amely egymagában is páratlan a sport történetében. Nem lehet ugyanis vitás az a tény, hogy a labdarúgás a világ legnépszerűbb sportja. A Nemzetj Labdarúgó Szövetség, a FIFA tehát tulajdonképpen a világ valamennyi labdarúgójának és szurkolójának a hálóját rótta, le, amikor részt vett ennek a mérkőzésnek a létrehozásában.

Kétségtelenül az angoloké az érdem, hogy világsportot csináltak abból a játékból, amelyet addig szabályok nélkül, meghatározatlan létszámmal, meghatározott idő nélkül játszottak London és más városok utcáin, sőt volt idő, amikor ezt az akkoriban rendkívül durva és véres játékot halálbüntetés terhével tiltották el. Angliában száz évvel ezelőtt alakították meg az Angol Labdarúgó Szövetséget és ez a két betű — FA (Football Association) — hamarosan ismertté vált az egész világon, s számos követője akadt, mint például a Magyar Labdarúgók Szövetsége.

Az angol labdarúgás sem vált máról holnapra százezreket vonzó nagy nemzeti sporttá, bár az elmúlt század végefelé már némi meghatottsággal így beszéltek róla: „ a mi nagy téli sportunk". Lehetnek viták a centennáris mérkőzés sportbeli értéke fölött, hiszen a „világválogatott" a dolog természetéhez képest nem is lehet egységes, összedolgozott csapat. Az minden esetre vitathatatlan tény, hogy ez a mérkőzés nemcsak ünnepi bemutató, hanem ízig-vérig vérbeli, izgalmas labdarúgó csata volt. Az angolok joggal büszkék győzelmükre. Bebizonyították, hogy a százéves angol labdarúgás alapjában véve fiatal, friss, erőtől duzzadó és legújabb csillagai méltán sorakoznak azok mellé, akiket az angol labdarúgás az elmúlt száz esztendő alatt felmutatott.

Érdemes az angol labdarúgás történelmi arcképcsarnokából közelebbről is szemügyre venni néhány kiemelkedő egyéniséget. Ha valahol, itt valóban nem lehet teljességre törekedni, hiszen egykor szinte valamennyi angol játékos csillag volt — a kezdő kontinens szemében. Hiszen ha akár csak egy-egy másodosztályú csapat is kirándult az európai száraföldre, tucatjával lőtte a gólokat. Ebből az óriási és nagyszerű játékosanyagból is ki lehet azonban emelni olyanokat, akiknek neve történelmet jelent az angol, pontosabban a brit labdarúgásban.

Billy Meredith



Különösen az idősebbek közül sokan emlékeznek erre a névre. Meredithet szokták emlegetni úgy, mint a válogatott Matuzsálemet. Ez a cingár, bajuszos velszi még 49 éves korában is bekerült a válogatott csapatba, s klubcsapatának 50 éves korában is egyik erőssége volt. Talán ő tekinthető Stanley Matthews előfutárának. Úgy látszik a jobbszélsők „tartanak" a legtovább. A statisztika szerint 470 gólt ért el 1578 mérkőzésen és 1895-től 1920-ig ötven alkalommal szerepelt a válogatottban. Két alkalommal volt tagja kupagyőztes csapatnak, 1904-ben a Manchester Cityt, öt évvel később pedig a Machester Unitedet vitte győzelemre a kupaküzdelemben.



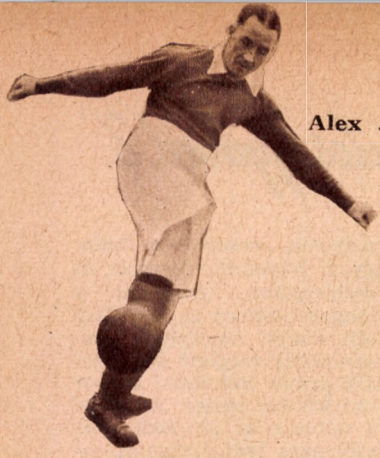
Dixie Dean

Az Everton hatalmas termetű középcsatára (183 cm) 1931-től 1933-ig három bajnokság alatt több, mint 100 gólt ért el (a legtöbbet fejjel). Ennek a góltömegnek köszönhette az Everton, hogy egymásután nyert második ligabajnokságot, I. ligabajnokságot és mindenek fölött elhódította az angol kupát. Dean neve legendává szépült a labdarúgó világban, s előfutárja, hozzátehetjük, igen gyors előfutárja volt azoknak a „tank"-középcsatároknak, akik később jellemezték a korszerű labdarúgást.



Charles Buchan

A 7:1-es budapesti magyar—angol mérkőzésen megjelent londoni tudósítók egyikéről, egy hatalmas termetű, jellegzetesen piros arcú, őszhajú férfiról kevesen tudták, hogy nemcsak az angol sportújságírás egyik legismertebb szakértője, hanem az angol labdarúgás múltjának egyik legendás csillaga is: Charles Buchan. A híres Arsenálban kezdte játékos pályafutását, ott is fejezte be. Ezt a félelmetes belsőcsatárt nemcsak hatalmas termete és góllövő ereje, hanem rendkívül finom technikája is nevezetessé tette. Igazi sztárként ünnepelték a maga idejében. Amikor az Arsenál „visszavásárolta" a Sunderlandtól, a szerződése szerint 100 fontot kapott minden góljáért.



Alex James

Rajongói szerint ő volt a labdarúgás Chaplinja. Pedig nem rajta lehetett nevetni, hanem ellenfelein, akiket becsapott ördöngős testcseleivel ez a csodálatos skót. Bő nadrágja térden alul ért, s ha élne, bizonyára megcsóválná a fejét a mai angol válogatottak olaszos szabású úszónadrágjai láttán. Alex James különleges egyéniség volt és arról nevezetes, hogy Herbert Chapman zseniális újításának, a WM-rendszernek ő jelentette az egyik sarkpontját, — mint balösszekötő. James ritkán hagyta el a középkört. Ott szedte fel a labdát, (rendszerint Roberts, a vörös középhátvéd fejelte oda neki), s egy-két ellenállhatatlan csel után hosszú lábaival kiugratta valamelyik szélsőjét, vagy a középcsatárt. Ezek a labdák egy húzással gólhelyzetbe hozták az előretolt csatárokat. James maga két-három gólnál nem rúgott többet egy-egy idényben, ezeket is 11-esből. A góllövés munkáját és dicsőségét átengedte másnak, ő megelégedeett azzal, hogy megteremtette azokat a gólhelyzeteket, amelyeket már nehéz volt kihagyni. Az Arsenal legnagyobb sikereinek részeseként a 30-as évek elején öt I. ligabajnokság és két kupagyőzelem során bizonyította, hogy Chapman nem hiába találta föl és vezette be az Arsenalban a korszakot jelentő háromhátvédes rendszert.

Stan Cullis



Sokak szerint ő emelte legmagasabbra a középhátvéd-játék színvonalát. Ha valakire rá lehet mondani, hogy áttörhetetlen, ez ő volt. Csodálatosan fejelt, elképesztő ütemben tudott szerelni, s rendszeresen cselezett a saját kapuja előtt, hogy minél jobban tudja leadni a labdát. Ez tulajdonképpen védőjátékosnál megbocsáthatatlan bűn, hiszen régi szabály, hogy „el a labdával a kapu elől!" Cullis azonban egész dicsőséges pályafutása alatt egyetlenegy cselezését sem hibázta el. 1938-ban a FA 75 éves jubileuma alkalmából Anglia csapatát vezette a Kontinens válogatottja ellen (amelyben különben Zsengellér is játszott). A Kontinens középcsatára az olasz Piola volt. Az angol sportújságírók egyike, Capel Kirby jegyezte a Cullis—Piola összecsapásokat. Ezek végeredménye 28:0 volt Cullis javára. Ehhez még azt is hozzátehetjük, hogy Piola kézzel-lábbal, foggal-körömmel igyekezett utat törni az angol kapu felé, Cullis viszont minden alkalommal klasszikusan tiszta eszközökkel szerelt. Cullis a második világháború után csapatának, a Wolverhampton Wanderersnek igazgatója lett és ezen a poszton talán még nagyobb sikereket ért el, mint játékos, hiszen nemcsak kupagyőzelemre vitte fiait, hanem háromszor nyerte el velük a ligabajnokságot is.



Tom Finney

Ezt a prestoni kis csatárt a cselező művészek között emlegetik ma is Angliában, s egyedül Matthews állja ki vele az összehasonlítást. A jobbszélen és a balszélen egyforma ügyességgel játszott, mindkét oldalon volt angol válogatott, sőt a középcsatár helyén is szerepelt. A válogatott csapatban főleg Matthews kedvéért ment át a baloldalra. Jól ismeri a magyar közönség is. Láthatta a budapesti 7:1-es mérkőzés alkalmával, amikor Puskások ugyan alaposan túlcsillogták az angol csapatot, a szakembereknek azonban akkor élményt jelentett ennek a kis embernek csodálatos labdakezelése. Nem kevesebb, mint 74 alkalommal szerepelt az angol válogatottban.



Billy Wright

Ez a kistermetű, oroszlánszívű volt wolverhamptoni fedezetjátékos tartja a világcsúcsot a válogatottságban. 105-ször volt angol válogatott, s valószínű, hogy csúcsát nem egyhamar döntik meg. Mint jobbfedezet kapta meg az egyik évben „az év játékosa" címet, ami nagy megtiszteltetés az angol labdarúgásban. Különös, hogy a hosszú termetű játékosokban bővelkedő angol labdarúgás Wrightban találta meg válogatott középhátvédjét. Kétségtelen, hogy Wright nem olyan labdaművész, mint James, elmarad Cullis klasszisától is, s mint egy angol lap írta az „évszázad mérkőzése" után: „szürke iparos" Bozsikkal összehasonlítva. Valamiben azonban mind a három játékostársát felülmúlja. Valami elképesztő akarással, szívóssággal, lelkesedéssel tudta megfordítani vesztésre álló mérkőzések sorsát s az angol válogatott egyik legkitűnőbb csapatkapitányának bizonyult. Jelenleg az Arsenal igazgatója. Vezetői képességei egyelőre még bebizonyításra várnak.

Stanley Matthews



Élő legenda a pályán. 49 éves, 83-szor volt angol válogatott, 17 éves kora óta játszik az élvonalban és — eszeágában sincs visszavonulni. A világ valaha született legnagyobb tudású jobbszélsői közé tartozik ,akinek félelmetes cselei ellen kevés hátvéd talált ellenszert. A Stoke Cityben kezdte pályafutását, majd a Blackpoolban lett igazán világhíres, s talán az jelentette pályafutásának legfényesebb diadalát, hogy és ahogy 1953-ban csapatát kupagyőzelemre vezette. Játszott ellenünk a 6:3-as mérkőzésen is. Az akkori, erőtől duzzadó, fiatal magyar aranycsapatból kevesen hitték volna, hogy tíz esztendő múlva Stanley bácsi még mindig játszik. Két éve — jelképes összegért — az öreg mester visszakerült Stokeba, régmúlt ifjúsága színhelyére. Afféle érzelmes gesztusnak tekintette ezt mindenki, hogy az öregúr haza megy visszavonulni... Ehelyett az történt, hogy Matthews lelket öntött a II. ligából is kiesőfélben levő, eladósodott, elnéptelenedett nézőterű Stokeba, a csapat győzelmet győzelem után aratott, közönsége megsokszorozódott, a klub adósságai eltűntek, pályáját átépítették, új lelátó emelkedett a régi helyébe és Matthews mindennek tetejében — visszavezette csapatát az I. ligába. Azt aztán igazán nem lehet elvárni tőle, hogy a nagynehezen kiharcolt I. ligában hagyja abba a játékot. Majd ha kiöregszik...

Jimmy Greaves

Ez a fiatal középtermetű, fekete legény a legmaibb jelent képviseli. A jubileumi mérkőzés hazai közönsége is jól láthatta ezt a nagyszerű, mozgékony, ragyogóan cselező és roppant gólveszélyes fiatal csatárt, aki a Tottenhamnak és az angol válogatottnak egyaránt nagy erőssége. Ő az angol labdarúgás meteorja, bár ennek a meteornak a pályája nehezen lehetett volna kiszámítható csillagászok számára is. A Chelseaban tűnt fel, ott is játszott 1957-től 61-ig, s ekkor a Milan megvásárolta, nem kevesebb mint 100 000 fontért. Kiderült azonban, hogy Greaves csak Angliában virágzik. Nem tudta megszokni az olaszországi viszonyokat. Magyarán mondva, nagy csalódást keltett. Enyhén szólva csacsi dolgokat művelt és nyilatkozott, s ekkor írta róla az egyik legismertebb angol sportújságíró, Peter Wilson, hogy „Ami a szellemieket illeti, nem célfotó döntené el az elsőbbséget közte és Einstein között". Szegény Jimmy a keserves olaszországi kirándulás után visszakerült az angol labdarúgásba, a Tottenham változatlanul bízott képességeiben és megadta a Milannak a 100 000 fontot érte. Greaves nem volt hálátlan.



„Mennyire mehet minden mesterségben a szorgalmatos igyekezet?"

Kultsár István gimnáziumi tanárt (1760—1828) nagy öröm érte 1806 tavaszán: *„Ő császári és királyi felsége a legkegyelmesebben engedélyezni méltóztatott"*, hogy Hazai Tudósítások címen magyar nyelvű hírlapot szerkeszthessen és adhasson ki. Lapja 1808 óta Hazai és Külföldi Tudósítások címmel jelent meg, s ehhez 1817-től hetenként kétszer Hasznos Mulatságok címmel melléklet járult.

A szerkesztő széles látókörét és felvilágosult pedagógiai szemléletét tükrözi, hogy a Hasznos Mulatságok hasábjain megjelenésének első évétől viszonylag szép számmal találkozhatunk testnevelési és sportközleményekkel, cikkekkel. Ez pedig nagy szó, ha arra gondolunk, hogy akkoriban hazánkban sem testnevelés, sem sportélet — nem volt. Így ezek az írások hírlapirodalmunkban szinte úttörőként jelentkeztek. (Kis Jánosnak a „Tudományos Gyűjtemények" 1817. évi folyama 9. füzetének 97. oldalán kezdődő és folytatólagos tanulmányától — „A testet tárgyaló nevelésről" — eltekintve.)

A Hasznos Mulatságok első évfolyamának (1817) II. félévi 12. „levelében" (számában) a 89—91. oldalakon figyelemre méltó írás olvasható *„Testi gyakorlások (Gymnastica)"* címmel. (Sem ennek, sem a további cikkek zömének szerzőit, esetleg fordítóit a lap nem nevezte meg.) Bevezetőben a szerző erre hivatkozik: „Mivel még nálunk a Gymnastica nem emelkedett fel azon polczra, hogy a közönséges tanításnak egy része lehetne: meg kell elégednünk egy ideig óráig avval, a mit ezen mesterségből mester nélkül is megtanúlhatni." (A „közönséges tanításnak egy része" kifejezés arra utal, hogy a testnevelés nem része a közoktatásnak, azaz nem tantárgy.) A továbbiakban néhány rövid tanács következik egyes atlétikai gyakorlatok, — járás, futás, ugrás — a helyes testtartás, úszás és néhány „ifjúi játék" elsajátítására. Befejezésül a labdajátékokkal foglalkozik: „Egy a leghasznosabb játékok közül a laptázás, mellyet hajdan bizonyos mester törvények szerint játszottak, ahoz való épületekben, úgy hogy még a korosabbak is részt vennének benne. Nem lehetne e kívánni, hogy az ismét régi bötsébe viszsza tétessék?"

1819-ben (I. félévi 19. levél, 149—150. old.) az „Úszás" c. közlemény a nagy angol költő, Byron, és társa, a tengerészhadnagy Ekenhead által 1810-ben végrehajtott tengeri úszást (a Dardanellák tengerszorosán keresztül az európai Sestos és az ázsiai Abydos között) ismerteti és csodálatát fejezi ki a kiváló sportteljesítmény iránt. Napjainkban is elgondolkoztató és mélységesen igaz a cikk záró mondata: *„Mennyire mehet minden mesterségben a szorgalmatos igyekezet?"*

Ugyanebben az évben a „Játékok és Tánczok Skotziában" (II. félévi 32. levél, 294—297. old., helytelen oldalszámozás!) és „Nemzeti Játékok Olasz Országban" (II. félévi 33. levél, 257—259. old.) c. írások a két nép kedvenc sportágaival foglalkoznak. Az előbbiben a golf, krikett és tenisz szerepel (bár csak az elsőt ismerteti részletesen a szerző), míg az utóbbiban az ún. ballonjáték (métaszerű labdajáték) leírása olvasható — meglehetősen nehezen érthető formában.

1821 tavaszán a hollandiai korcsolyázó-életről jelent meg érdekes híradás „Jégpatkókkal való iromlás Hollandiában" címmel. (I. félévi 32. levél, 243—244. old.) Színesen ecseteli a befagyott folyókon, tavakon és csatornákon, valamint a tengeröblökben zajló vidám téli életet, amelyből gyermekektől meglett felnőttekig szinte mindenki alaposan kiveszi részét. A szerző a népnek az önfeledt korcsolyázás iránti vágyát ezzel a megállapítással szemlélteti: „A jégen való iromlás olly nagyon gyönyörködteti a Hollandusokat, hogy azon idő alatt, még avval múlhatják magokat, sem Bál, sem Opera, sem álorczás múlatságok nékiek nem kellenek." („Múlhatják" jelentése: mulattathatják.)

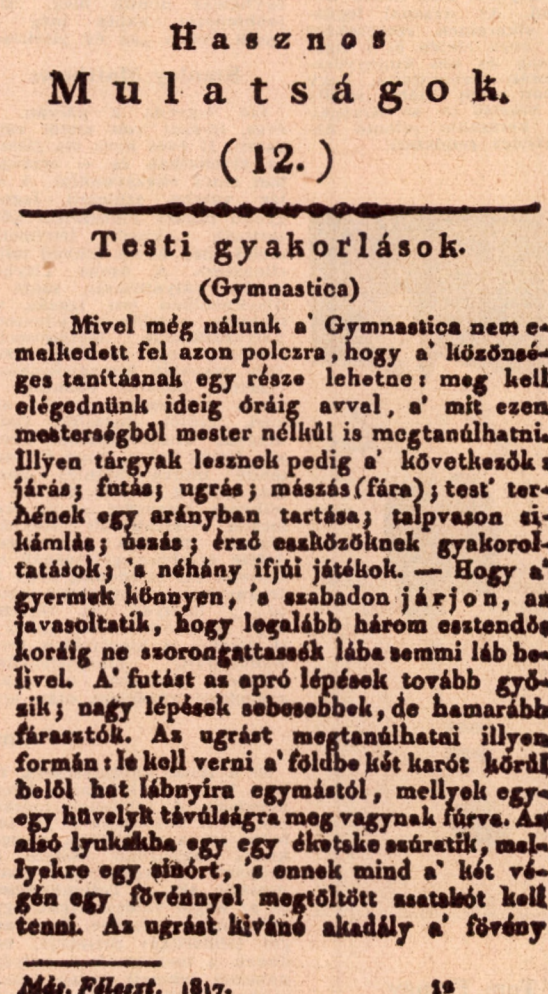
Négy év múlva, 1825-ben, a népszerű szellemi játék, a sakk is helyet kap a kis lapban. „A Sach játék eredete" c. kis tanulmányban a játék eredetéről szóló számos külföldi véleményt ismerteti a szerző. A sokoldalú megvilágítás és a legjelentősebb adatok felsorolása alapos munkára vall. (I. félévi 27. és 28. levél, 209—211. és 217—220. oldal.)

A következő évben (I. félévi 7. levél, 54—56. old.) „A Gymnastikának előmenetele Franczia Országban és Schweiczban" c. írás szinte agitál a testnevelés általános oktatása érdekében. Megállapítja, hogy Svájcban a közoktatásban 15 intézet szolgálja a testi nevelés ügyét és példájukhoz számos magánintézet is csatlakozik. Franciaországban hasonló a helyzet. A cikkből kisugárzik, hogy mindez követendő példa lehetne a hazai közoktatás számára is. A szerző szerint a gimnasztikai intézetek célja „abban áll, hogy minden testi erőt egyképpen gyakoroljon, és kimíveljen, és az ifjak testének könnyűséget, s erőt, magoknak bátorságot szerezzen..."

1830-ban az „Úszó Oskola" c. rövid hír (I. félévi 17. levél, 134. old.) magdeburgi példa nyomán az úsznitanulás hasznára figyelmeztet.

Az ismertetett, teljességre nem törekvő néhány példa is alkalmas talán annak igazolására, hogy *Kultsár István ismeretterjesztő kiadványa, a Hasznos Mulatságok a testnevelés és sport ügyének is szószólója volt.*

Antal Zoltán



Hasznos
Mulatságok.
(12.)

Testi gyakorlások.
(Gymnastica)

Mivel még nálunk a' Gymnastica nem emelkedett fel azon polczra, hogy a' közönséges tanításnak egy része lehetne: meg kell elégednünk ideig óráig avval, a' mit ezen mesterségből mester nélkül is megtanúlhatni. Illyen tárgyak lesznek pedig a' következők: járás; futás; ugrás; mászás (fára); test' terhének egy arányban tartása; talpvason sikámlás; úszás; érző eszközöknek gyakoroltatások; 's néhány ifjúi játékok. — Hogy a' gyermek könnyen, 's szabadon járjon, azt javasoltatik, hogy legalább három esztendős koráig ne szorongattassék lába semmi láb-belivel. A' futást az apró lépések tovább gyösik; nagy lépések sebesebbek, de hamarább fárasztók. Az ugrást megtanúlhatni illyen formán: le kell verni a' földbe két karót körül belől hat lábnyira egymástól, mellyek egy-egy hüvelyk távúlságra meg vagynak fúrva. Az alsó lyukakba egy egy ékotske szúratik, mellyekre egy cinórt, 's ennek mind a' két végén egy fövénnyel megtöltött szatskót kell tenni. Az ugrást kivánó akadály a' fövény

Más. Félévt. 1817. 12

MIKOR ESNEK A GÓLOK

A labdarúgó mérkőzések értékelése során sűrűn támadnak viták afelől, hogy mikor, a játéknak melyik szakaszában a legeredményesebbek a támadások, illetve mikor tudnak legkevésbé ellenállni a védelmek.

Ezért vizsgáltam meg, hogy az 1957—58. évi bajnokságtól az 1962—63. évi NB I. bajnokságig a mérkőzések melyik időszakában estek a gólok.

A vizsgált időszak alatt 19 egyesület labdarúgó csapata szerepelt az NB I-ben. Ezek közül nyolc csapat (FTC, MTK, Újpesti Dózsa, Dorog, Bp. Honvéd, Tatabánya, Bp. Vasas, Salgótarján) mind a hatszor, három (Pécs, Szeged, Csepel) ötször, három (Győr, Szombathely, Diósgyőr) négyszer, egy csapat (Komló) háromszor, kettő (Debrecen, BVSC) kétszer és kettő (Ózd, Miskolc) csak egy ízben szerepelt az NB I-ben.

A csapatok összesen 1092 mérkőzést játszottak és 3146 gólt értek el. Ez mérkőzésenként 2,9 gólnak felel meg. A 90 perces játékidőt ötperces szakaszokra bontottam fel. Így 18 ötperces szakasz adódott.

A számítások eredményét az I. táblázat mutatja. Az A) rész az első félidő, a B) rész a második félidő góljainak eloszlását tartalmazza, a C) rész pedig az évenként esett gólokat összegezi.

Ha egyenletesen esnek a gólok, akkor egy-egy ötperces szakaszra az összgólok 5,6%-ának kell jutnia. Illetve a szokásos, megengedhető ingadozásokat, a megbízhatósági határokat alapul véve a gólok számának ötperces szakaszonként a 6,9% és a 4,4% között kellene ingadoznia. Azt látjuk, hogy az első félidő 20. és 25. perce között ettől a középsávtól általában elmaradt a gólok száma, a második félidő 20. és 25. perce között viszont ezt a határsávot döntő többségben túlhaladja. A többi ötperces szakaszban 1957 és 1963 között az NB I-ben általában egyenletesen estek a gólok.

Az I. táblázatból az is látható, hogy az első félidőben kevesebb gól esett, mint a másodikban. Ennek lehetnek fizikai és pszichológiai okai. Például: a reménytelenül vesztésre álló csapatok összeroppanásának, a felülkerekedő csapat fellelkesedésének lehet ez az időszaka. Mindezt és a többi tanulságokat a csapatok edzőinek kell levonniok az adatokból.

A II. táblázat az 1957—63. évek góljainak percek szerinti eloszlását mutatja be. A függőleges oszlopban a tizes perceket, a vízszintes sorban az egyes perceket tüntetem fel. A tízes és az egyes percvonalak metszéspontjából világlik ki, hogy hány gól esett a megfelelő percben. (Természetesen a sajtó, döntően a Népsport és a rádió adatközlése szerint!) A tabella megmutatja, hogy — például — az 55. percben 53 gól esett.

A táblázat utolsó két oszlopa a gólok tízpercenként összegezett számát mutatja, valamint feltünteti, hogy az egyes szakaszokra az összgóloknak hány százaléka esett. Tízperces bontásban végig egyenletesnek tekinthető a gólok eloszlása. Az ingadozás ugyanis — a szokásos 99,73%-os ingadozási határokat elfogadva — 9,4 és 12,9% között mozoghat. A mi esetünkben pedig a 9,9%-ot, illetve a 12,6-ot nem haladja túl.

A gólperc táblázatból jól látható az is, hogy a gólok 0,1%-a a játékidő meghosszabbítása alatt esett. Ebből a 0,1%-ból is levonható az a tanulság, hogy a mérkőzések utolsó, akár meghosszabbítási perceiben sem szabad a játék iramából engedni. Hiszen az ekkor esett gól sorsdöntő lehet. Az is volt például az 1962/63. évi bajnokságban, amelyben a debreceniek az MTK ellen a játékidő 91. percében lőtték be sorsdöntő, harmadik, a győzelmet és ezzel a kiesésük elkerülését biztosító góljukat.

Váradi Ferenc

I. táblázat

A.

Idő	1957—58		1958—59		1959—60		1960—61		1961—62		1962—63		1957—1963	
0— 5	24	4,6	19	4,0	26	4,9	25	4,4	30	5,5	25	5,0	149	4,7
5—10	21	4,1	27	5,7	35	6,6	31	5,4	28	5,0	21	4,1	163	5,2
10—15	20	3,9	29	6,1	33	6,3	22	3,8	32	5,8	28	5,6	164	5,2
15—20	38	7,4	29	6,1	39	7,4	35	6,1	26	4,7	27	5,4	194	6,2
20—25	17	3,3	21	4,4	21	4,0	24	4,2	27	4,9	26	5,1	136	4,3
25—30	28	5,4	27	5,7	23	4,3	37	6,5	37	6,7	32	6,3	184	5,9
30—35	34	6,6	29	6,1	32	6,1	29	5,1	24	4,4	29	5,8	177	5,6
35—40	32	6,2	21	4,4	29	5,5	25	4,4	21	3,8	32	6,3	160	5,1
40—45	31	6,0	28	5,9	23	4,3	29	5,1	32	5,8	25	5,0	168	5,3
Összes:	245	47,5	230	48,4	261	49,4	257	45,0	257	46,6	245	48,6	1495	47,5

B.

Idő	1957—58		1958—59		1959—60		1960—61		1961—62		1962—63		1957—1963	
45—50	28	5,4	23	4,8	21	4,0	40	7,0	39	7,1	20	4,0	171	5,4
50—55	35	6,8	22	4,6	35	6,6	34	5,9	27	4,9	28	5,6	181	5,8
55—60	28	5,4	29	6,1	34	6,4	42	7,4	25	4,5	34	6,7	192	6,1
60—65	29	5,6	32	6,7	33	6,3	29	5,1	32	5,8	30	5,9	185	5,9
65—70	43	8,3	33	6,9	28	5,3	44	7,7	38	6,9	25	5,0	211	6,7
70—75	28	5,4	31	6,5	18	3,4	31	5,4	38	6,9	27	5,4	173	5,5
75—80	34	6,6	18	3,8	31	5,9	41	7,2	35	6,4	30	5,9	189	6,0
80—85	23	4,5	21	4,4	37	7,0	29	5,1	34	6,2	36	7,1	180	5,7
85—90	23*	4,5	37	7,8	30*	5,7	24	4,2	26	4,7	29*	5,8	169	5,4
Összes:	271	52,5	246	51,6	267	50,6	314	55,0	294	53,4	259	51,4	1651	52,5

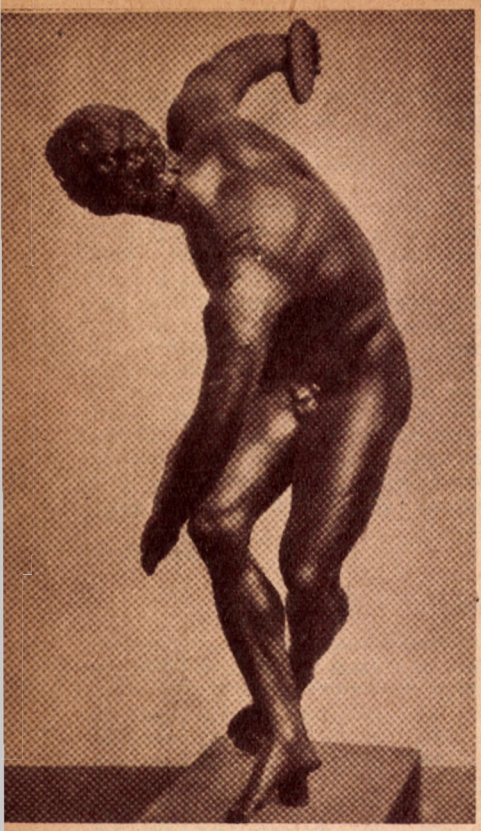
C.

1957—58	1958—59	1959—60	1960—61	1961—62	1962—63	1957—1963
516	476	528	571	551	504	3146

Megjegyzés: a *-gal jelölt számokban a hosszabbítás után esett gólok is benne foglaltatnak. Az 1957-58. évi Nemzeti Bajnokságban a 92. percben, az 1959-60. évi ill. 1962-63. évi Nemzeti Bajnokságban a 91. percben esett 1-1 gól. Tehát összesen három.

II. táblázat

perc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	együtt	%
1—10	19	21	32	34	43	26	32	26	36	43	312	9,9
11—20	31	19	28	40	46	42	32	30	40	50	358	11,4
21—30	20	31	24	26	35	37	27	43	31	46	320	10,2
31—40	41	35	18	37	46	24	32	25	32	47	337	10,7
41—50	28	28	46	40	26	26	36	40	22	47	339	10,7
51—60	39	28	29	32	53	34	38	30	36	54	373	11,9
61—70	39	25	25	37	59	28	38	49	28	68	396	12,6
71—80	27	28	33	31	54	34	31	36	29	59	362	11,5
81—90	33	39	39	26	43	41	38	23	25	39	346	11,0
90-en túl	2	1									3	0,1
Összesen											3146	100,0



A szív is ütemre dobog...

A modern testkultúra tartozéka a szép mozgás. A mozgás szépsége számtalan művészt ihletett meg. Az ókori görög szobrász, Myron Diszkobolosza a legragyogóbb példája a szoborban megörökített *szép sportmozgásnak.*

A szép érzékelése — bármilyen formában jelenjék meg (képzőművészeti, zenei, testi, mozgás stb.) — mindig örömet okoz az embernek. A mozgással többet foglalkozókban hamarabb kialakul a szépérzék, hiszen a temérdek alkalom fogékonyabbá tehet a mozgás szépsége iránt. Az átlagember is gyönyörködhet benne —, ezt a képességet azonban tudatosan kell továbbcsiszolni, alakítani.

A társadalmi fejlődés előrehaladásával a pedagógia feladatai etekintetben is sokasodnak, differenciálódnak. Pedagógiánkban egyre inkább előtérbe kerül — a szaktárgyakon belül — az érzelmi és esztétikai nevelés. Testnevelési gyakorlatunk több és több mozgásismeretet nyújt, s ezzel párhuzamosan fokozódik az ifjúságra tett érzelmi és mozgásesztétikai hatás. Az *Országos Pedagógiai Intézet* 1962-es általános iskolai *Nevelési Terve* már a II. osztályban — tehát 7—8 éves korban — kialakítandó személyiségjegyként követeli, hogy a tanuló: *„Igényelje a rendszeres testmozgást... és találjon örömet benne."* Továbbá: *„Igényelje a rend és a fegyelem erkölcsi vonzerejét, szépségét és gyönyörködjék benne..." „Rendelkezzék az esztétikus testtartás és testmozgás készségével..." „Élje át az osztály közösségében is a rendezett mozgás esztétikumát".*

Nem véletlen, hogy az iskoláskor a legalkalmasabb időszak az eredményes mozgásesztétikai nevelésre. Itt egyrészt megvan a rendszeres hatás, másrészt a gyermek alkatilag, adottságai miatt épp ilyenkor szorul rá legjobban, amikor éppen a legfogékonyabb.

Nemcsak a természetes és stilizált mozdulatokból összetevődő sportmozgásoknak és táncoknak, hanem a mindennapi munkamozdulatoknak, járásnak is *természetesnek, egészségesnek, szépnek kell lennie.* A Nevelési Terv is meghatározza: a gyermek győződjön meg, hogy bármely munkakörben lehet fegyelmezetten, egészségesen, rendszeretően szépen dolgozni.

Az *esztétikus mozgást* (értékrend felállítása nélkül) nagyjából az alábbi tényezők határozzák meg: 1. *helyes testtartás;* 2. *koordináltság;* 3. *célszerűség;* 4. *ritmusosság;* 5. *határozottság;* 6. *tudatosság;* 7. *érzelmi átélés.*

A legelső lépés a helyes tartás (egyenes törzs, egyformán leengedett vállak, kissé emelt mellkas- és fejtartás —, nem mereven, csípő és has behúzva —, erőlködésmentesen, lazán) megtanítása. Ehhez nemcsak szó, de *példamutatás* is szükséges. A helyes tartást az állandó tanári (nemcsak testnevelő) ellenőrzés az iskolai idő alatt alakítja készséggé, hogy aztán a gyermek azt otthonába és életpályájára is magával vigye. A szép és helyes tartás tudatosítása olyan legyen, hogy a tanuló *„vegye észre és értékelje társai helyes viselkedésének, magatartásának, tartásának, szépségét"* is. (Nevelési Terv.) Az önellenőrzés csak tudatossággal valósítható meg. A helyes légzést is meg kell tanítanunk és időnként szükséges ellenőriznünk. A gyermek tudatában kapcsoljuk össze az *esztétikai szép* és az *etikai jó* fogalmát. Alakuljon ki benne az a meggyőződés: „a helyes magatartás egyszersmind szép, a helytelen rút." (Nevelési Terv.)

A ritmusérzékelés képességének hiányát leginkább a serdülő tanulóknál láthatjuk. Ez életkorukkal jár. A legalapvetőbb mozgások helyes ritmusával sincsenek még tisztában, nem is érzékelik azokat, önmaguk sem képesek ritmikus mozgásmegnyilvánulásokra, pedig a ritmussal nagyszámú és sokféle találkozásuk van. Az ember szervezetében *a szív ütemesen dobog, a tüdő ütemesen lélegzik* stb., de az embert körülvevő világ jelenségei is *ritmikusan (napszakok, évszakok) váltakoznak.* Fellelhető a ritmus a művészeti alkotásokban, a beszédben, a mozgásban —, sőt a gyermekek kifogyhatatlan, folyton megújuló mozgásvágyában és annak örökös váltakozásában. (A hiányérzet felkeltéséről nem kell gondoskodnunk, ez a gyermek iskolai beosztásából következik. Mi ennek a ritmusérzéknek a kielégítésében a *nagyfokú mozgáséhség* minél tartalmasabb kielégítésével vehetünk rész.)

A mozgások belső ritmusát az adja, hogy azok mindegyike egy erősebb és egy gyengébb mozdulatból áll (izomfeszítés — elernyedés). *A ritmus minden mozgás jellemzője.* Önkényes megváltoztatása a mozgások jellegének elveszítése nélkül lehetetlen — ez pedig károsan hat a szépérzékre is. A ritmus mozgásmeghatározó voltára jó bizonyíték az az eset is, amikor nem is látják a mozgást, csak zajait halljuk, s a ritmusából egyedül megállapíthatjuk mibenlétét.

Segít a dalra, énekszóra járás, a kísérőzene. Hasznunk kettős: egyrészt fiziológiai, másrészt esztétikai. A művészitorna anyag begyakorlásában a zenekíséret az ismétlés unalmassá válását megakadályozza, jobb ritmust is ad, mint pl. a számolás, ütemezés.

A gyermekben a testnevelés folyamatában az érzelmek hosszú sora alakul ki. Ezeknek az érzelmeknek egyrésze szoros kapcsolatban keletkezik a mozgásritmussal.

A feladatokra való előkészülés *kellemes feszültséget, önbizalmat, harci kedvet, vagy félelmet, gyávaságot idéz elő.* Az ezeket követő *feloldódás, öröm — vagy elkeseredés* — a feladat megoldásának sikerétől, meghiúsulásától, illetve a gyermek egyéni beállítottságától függ. Kétfajta megnyilvánulásnak lehetünk szemtanúi. Nagyon sok gyermekben élnek *negatív érzelmek,* (ez a gyakorló pedagógusok előtt nem szorul bizonyításra) — pl. félelem (társaktól, akik kinevetik, tornaszerektől, rossz osztályzattól, ügyetlenség látszatától, haragos tanártól stb.), vagy ellenérzés (a társsal szemben, aki legyőzte őt), levertség, elkeseredés a sikertelenség miatt stb. Ritka, de előfordul a közömbösség is. Az



ilyeneknél a negatív érzelmek, a *közömbösség megszüntetése, örömmel, elégedettséggel, önbizalommal, szeretettel felváltása nagyon fontos!*

A testnevelő tanár elsőrendű feladata, hogy úgy bánjék az anyaggal, és olyan módszereket alkalmazzon, hogy a gyermeknek az *egész órában öröme teljék.* Így kaphat csak pozitív érzelmi hatásokat. Nemcsak a játék jöhet számításba, hanem a többi mozgásanyag is. A nem szívesen végzett szabadgyakorlatokat megkedvelteti a zenekíséret, ez pedig (mármint az *érzelmi odaadással* végzett mozgás) után felül *több élményt ad.* A kevésbé kedvelt anyagrészek módszeres élénkítésével emlékezetes lehet minden foglalkozásunk. Ha a tanár gondot fordít rá, és az órák megtartásában nem kellemetlen kötelességet lát: *ez nem is nehéz!*

A mozgás céljának, helyes végrehajtásának ismeretéből, és — az önellenőrzés képességéből, annak alkalmazni tudásából a mozgások határozott, biztos végrehajtása fakad. Azt pedig, hogy a szép mozgás tudatos végrehajtása *növeli a mozgások esztétikumát* — nem kell bizonyítanunk.

Hattól tízéves korig azt kívánjuk a tanulótól: *„élje át az osztályközösségben a rendezett mozgás esztétikumát".* Persze, a gyermekek többségében erős individuális érvényesülni vágyást, kitűnni akarást nem könnyű legyőznünk. De annál is inkább alá kell rendelni az egyéni temperamentumot egy *magasabb szervezettségű, közös mozgásnak.* Azt sem könnyű tudatosítani bennük, hogy a *kollektív mozgás szép,* és szépsége éppen a *mozdulatok egyöntetűségében,* pontos és egyszerre történő végrehajtásában van —, az együttestől eltérő mozdulat viszont az egész csoport munkáját rontja el.

A közös gyakorlásból *időnként ki kell kapcsolnunk* egy-egy kisebb csoportot, és módot kell adnunk mindenkinek, *hadd gyönyörködjék társai együttes produkciójában!* Így ismerhetik csak fel igazán annak szépségét, és érezhetnek egyéni felelősséget a többiekért. A mozgások egészének ismertetésekor utalnunk kell természetesen a mozgás esztétikumának fontos alkotórészeire.

A mozgásesztétikai nevelés, persze, nem korlátozódhat a lányokra. A fiúk is kapjanak határozott képet és gazdag érzelmeket a mozgások szépségéről —, természetesen nem kampány-szerűen, hanem — az iskoláskor második évétől kezdve rendszeresen. Csak így válhat az végül is saját életigényükké.

Az átlagos életkori sajátosságok és a pillanatnyi fejlettségi fok alapján két irányban kell tevékenykednünk: 1. a *látott mozgást* a tanulók meg tudják ítélni, vegyék észre és *élvezzék a szépségét;* 2. legyenek képesek *harmonikus, esztétikus mozgásmegnyilatkozásokra* —, majd megjelenésükben és magatartásukban igyekezzenek mind uralkodóbbá tenni a vonzó, szép, egészséges vonások szerepét. Idejekorán óvjuk meg őket, hogy a természetes *mozgás báját ne zavarják meg affektáltsággal,* kényeskedéssel, finomkodással. Első lépés: mindennek eléréséhez mozgástapasztalatok szerzése, a különbségtevő készség fejlesztése, és a mozgás szépségének tudatosítása. Utána következik a *mozgás szépségének megszerettetése.*

Mindennek nem tehetünk eleget a testnevelési tanterv művészitorna anyagának puszta megtanításával.

Az ezen kívül eső mozgásokban is van szépség.

Be kell bizonyítanunk, hogy a *teljesértékű emberhez hozzátartozik a testkultúra ismerete és szeretete.* Hasonló érvekkel ráébresztjük az ifjúságot, hogy önmagától megtegye az első lépéseket az *aktív sportmunka felé.* Gyakoribb persze az, hogy meglévő mozgásigényt kell az esztétikus mozgás igényévé átalakítanunk. Ehhez huzamosan kell a mozgás szépségét adó jellemzők kiemelésével (szóban, megmutatásban) minél több oldalról meghódítanunk a gyermek érzékszerveit. Az egyszeri látás vagy hallás az ismeret megragadásához és alkalmazásához itt sem elég. A többszöri inger hatása sem azonnali, hanem csak bizonyos *„érési idő"* elteltével jelenik meg az új vonás a gyermek mozgásában. Emiatt nem szabad türelmetlenkednünk. Kerüljük, hogy mozgásesztétikai nevelésünk *dresszúra* jelleget öltsön.

A mozgástanulás további fokán csiszoljuk le a tanuló hibáit. Azután majd megkövetelhetjük, hogy saját mozgásaik ritmusát — az izomfeszültség és elernyedés váltakozását tudatosan figyeljék. Ezek után derül ki igazán, hogy milyen gazdag érzelmeket vált ki belőlük mindez akkor, amikor már szavakba önthetik, tudatosítják érzéseiket.

Az esztétikus mozgásra nevelésben a gyakorlati eredmények mellett felmutathatunk egy idő után a tanulók gondolkodásmódjában előnyös változásokat. Például: a sportversenyek elfogult nézőközönségét legtöbbször *nem az esemény szépsége,* hanem a saját klubnak szóló — *nem mindig sportszerű — szurkolás* viszi a pályára. Ha aztán az eredmény nem igényük szerint alakul, gorombaságra, sportszerűtlen viselkedésre ragadtatják magukat. Nem válhat klubsoviniszta versenylátogató az olyan gyermekekből, akiket fejlett mozgásesztétikai érzékkel bocsátunk ki az iskolából.

Egy másik dolog. Serdülő ifjúságunk ízlését bántó, sokszor gusztustalan társasági táncmódokat gyakran kritikátlanul vesz át. A jó esztétikai mérce kialakítása, a helyes mozgásesztétikai szemlélet megteremtése segít, hogy a tanuló *„az ízléses táncban gyönyörködjék...",* s ő maga is *„kulturáltan és ízlésesen táncoljon."* *(Nevelési Terv.)*

Mindez nem kíván gyökeres reformokat. Csak hűségesen, odaadással megszerettetni, amit a testnevelési tanterv mozgásanyagába zár.

Bölcs Istvánné
tanár



„Öld a testet és meghal a fej"

„Kill the body and the head dies" — öld a testet és meghal a fej, így szól a régi angol boxmondás. Valóban, a testre mért ütések még akkor is rendkívül hatásosak, ha nem okoznak közvetlen kiütést.

Ennek ellenére egész sereg hazai ökölvívómérkőzést nézhetünk végig, mire egy rendszeresen a testre is „dolgozó" versenyzőt találunk.

(Ebben, sajnos, az is közrejátszik, hogy vezetőbíráink nagy része — teljesen indokolatlanul — azonnal „mély ütést" jelezve figyelmezteti, ismételt esetben meg is inti a testütéseket teljesen szabályosan alkalmazó versenyzőket.)

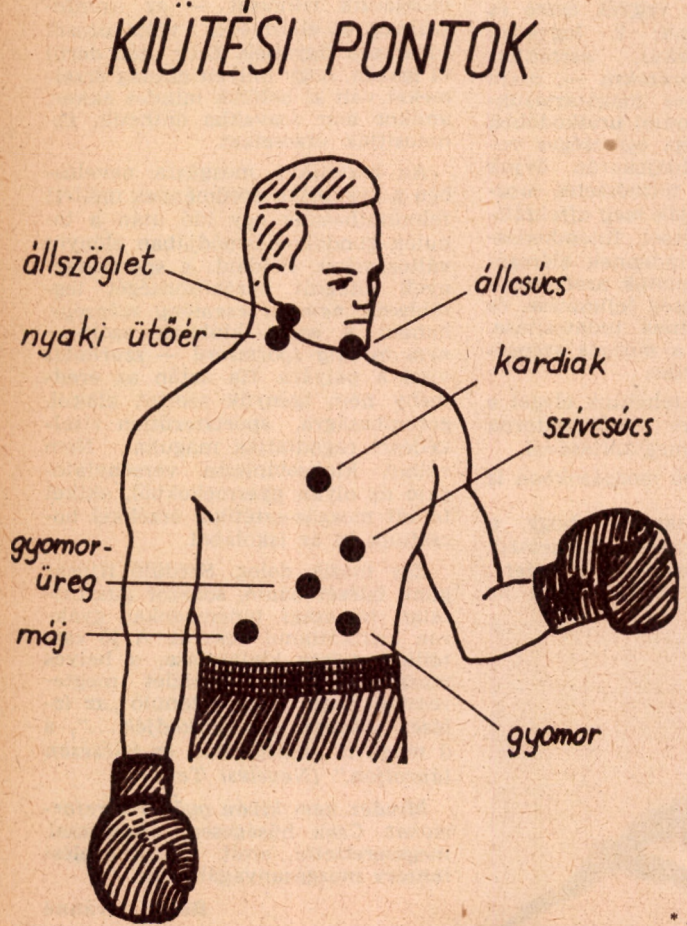
A testre* mért ütések előnyeit a fejütésekkel szemben az alábbiakban foglalhatjuk össze:

1 A test — lényegesen nagyobb ütőfelülete következtében — nyilvánvalóan alkalmasabb a pontszerzésre, mint a fej. Emellett a fej kiütési pontjai — állcsúcs, az állszögletek, nyaki verőér — viszonylag kis felületen, egymáshoz közel helyezkednek el s így könyebben lezárhatók. A testnek nagyobb területen szétszórt sebezhető pontjai — szívcsúcs, gyomorüreg (plexus solaris), gyomor, máj — nehezebben védhetők.

2 Egy olyan mértékű elhajlás, amely a fejet közel fél méterrel viszi odébb, a gyomor-mellkas tájékon úgyszólván csak jelentéktelen elmozdulással jár. A test tehát hajlásos védekezéssel is kevésbé védhető.

3 A testre irányított ütésekkel együtt járó nagyobb mértékű előrehajlás folytán az ellenfél teste egyenes ütésekkel távolabbról érhető el, mint a feje.

4 A fokozott előrehajlás folytán a támadó fél nagyobb testsúlyt tud beleadni és ezzel növekszik az ütés ereje.



5 A felváltva használt test- és fejütések az ellenfelet állandó bizonytalanságban tartják; a csak fejre ütő ellenféllel szemben sokkal könyebb védekezni.

6 Fontos az egészségügyi szempont is: a testütések használatával a sokkal érzékenyebb fejről vonunk el ütéseket — csökken a károsodás veszélye. Másrészt a viszonylag puhább testfelületen kevésbé sérül meg az érzékeny ököl, mint a koponya kemény csontjain.

A testütéseket céljuk, alkalmazásuk szerint több szempontból osztályozhatjuk.

Önmagában álló, egyes ütéseket üthetünk első szándékkal és ellenütésként.

Első szándékkal gyakorlatilag csak egyeneseket (főleg balegyeneseket) alkalmazhatunk, ezzel szemben egész fegyvertárunkat elővehetjük, ha ellenütésként testütéseket alkalmazunk.

(Mivel testütés ellen ellenütésképpen nem célszerű testütést használni, az alábbi felsorolás fejre irányított ütések ellen értendő!)

Egyenesek ellen egyaránt irányíthatunk a testre egyenest, horgot vagy felütést. Célszerű ugyanazzal a kézzel ütni, mint az ellenfél, mert az így éppen belefordul, belehajlik az ellenütésünkbe.

Horogütések ellen a rövidebb távolság miatt egyenest nemigen üthetünk, annál tágabb tér nyílik a horog és felütések alkalmazására. Itt is jobb a megegyező kézzel ütni, mert horogütéshez még fokozottabban fordul bele az ellenfél az ütésbe. Ha egyidejű ellenütéssel próbálkozunk, még fokozottabban kell ügyelnünk a biztosító védésre. Üthetünk körelhajlás (rolling) után is, amikor kibújhatunk az ellenfél ütő karja alatt.

Felütések ellen nem célszerű a testre irányítani ellenütést. Ellenben ilyenkor könyök (alkar) lezárás közben horgokat üthetünk másik kezünkkel, ellenfelünk fejére.

Kitűnően alkalmazhatjuk a testütéseket sorozatok bevezetésére és befejezésére is. A testre irányított néhány előkészítő ütéssel lecsalhatjuk az ellenfél fedezékét a feje elől, hogy aztán a döntő ütést oda helyezhessük el.

Megfordítva is dolgozhatunk néhány, a fejre irányított horog után, — amikor az ellenfél a feje védelmére felszedte a kezeit — egy testre irányított felütés könnyen pontot tehet a mérkőzés végére.

Néhány szót még **a testütések védéséről és oktatásáról.**

Valamennyi testütést védhetjük könyök-, vagy alkarlezárással. Gyakorlatilag ez a legkönnyebb és így leggyakrabban alkalmazott védekezés, bár erőteljes ütés ellen (és testre az előrehajlás miatt igen erőteljeset lehet ütni!) nem teljes értékű: az ütés áttevődhet.

Az egyeneseket védhetjük hárítással, ez azonban nehéz, vagy gyakorlatot igényel.

A hajlásos védések nem alkalmasak, mert eközben a testközép környéke — gyomor, máj, gyomorüreg kiütési pontokkal! — alig mozdul el.

A lépéses védések elvileg jók a testütések ellen, a gyakorlatban azonban csak rendkívül ügyes és gyors versenyző tud ellépni egy gyors testütés elől. (Nem szólva arról, hogy egy támadó versenyző, ütés közben, nemhogy ellépne a testütés elől, hanem egyenesen „belelép" abba . . .)

A testütések tanítását — néhány edző téves elméletével ellentétben — az oktatás legelején, a fejütésekkel együtt kell elkezdeni, hogy alkalmazásukat a versenyzők már a kezdet kezdetén megszokják.

Legjobb, ha párokban, ellenütésként gyakoroltatjuk, mert így a fiatalokban egyúttal a védekező készség is kialakul.

Amint láthatjuk, **a testütések széles körben alkalmazhatók, a fejütéseknél nagyobb találati valószínűséggel, nagyobb ütőerővel és amellett lényegesen nehezebben védhetők.** Érdemes tehát gyakrabban élni velük.

Füzesy Zoltán

* A „test" szó a szövegben mindig a test szabályos ütőfelületét: a felsőtest övvonal feletti, mellső részét jelenti.

SPORTTERVEK TOLNÁBAN

Alapos munkát végeztek az elmúlt hetekben a Tolna megyei sportvezetők: minden sportkörben — a közgyűlések láncolatán keresztül — értékelték az elmúlt időszak eredményeit, s új vezetőket választottak a sportélet irányítására. Alapos megfontolás, lelkiismeretes előkészület után a formaságokon túl ezúttal a tartalmi munka került előtérbe. Úgyis mondhatnánk: a termés betakarításával egyidőben az új vetéssel is törődnek. Új szellemben, új célok, új tervek születnek.

Megkönnyíti az új tervek kovácsolását az egész magyar sportmozgalmat felölelő átszervezés. *Annak első, legapróbb mozzanatai, építőkövei: az új vezetőségválasztó közgyűlések szemléltető módon tárták fel a megye sportjának erényeit, hiányosságait, s iránytmutatóan szabták meg a feladatokat.* A helyi sportélet vezetőinek megfontolt kiválasztása után a lépcsőről lépcsőre épülő új, egységes irányító szerv, a járási testnevelési és sportszövetségek és a megye TS megválasztásában is jobban érvényesül a demokratizmus elve, s megvalósul az eddigi széttagoltság helyett az egységes irányítás.

Az egységes irányítás természetesen nagyobb feladatot, gondot, munkát ad a sportköröknek, mind az új irányító szerveknek, a testnevelési és sportszövetségeknek. Viszont a központilag összfogott, áttekinthető, egységesen szervezett sportélet feladatait Tolna megyében is könnyebben oldják meg.

Elsőrangú kötelességüknek tartják a Tolna megyei sportvezetők, hogy a testnevelési és sportmunkába *még nagyobb számban vonják be a dolgozókat.* Ennek megvalósítása persze sokrétű feladat.

Sok gondot okozott mind a sportkörökben, mind a különböző sportszövetségekben a szervező-vezető utánpótlás problémája. A legtöbb sportkörben és szövetségben elsősorban a középkorúak és idősebbek dolgoztak, azok sem kielégítő számban. Ezért határozták el, hogy ezentúl jobban támaszkodnak a fiatalokra. A sportvezető utánpótlás biztosítására *185 sportvezetőt és 100 kiszes sportvezetőt képeztek ki.* Ezekkel erősítik meg a szakosztályi, a sportköri, valamint a szövetségi vezetőségeket.

Hasonlóképp fontos feladat a testkultúra és sport iránt egyre növekvő érdeklődés kielégítésére *a létesítmények felújítása, új sportpályák és öltözők építése.*

Nem mindegy, hogy milyen környezetben sportolnak! A kulturált sportolási körülmények biztosítása elsőrangú kötelessége mind az új sportköri vezetőségeknek, mind a testnevelési és sportszövetségeknek. A megyében számos helyen tapasztalunk mozgolódást, haladást e tekintetben. Decsen bekerítik a sporttelepet, Mözsön a tanács, Szedresen a termelőszövetkezet segítségével öltözőt építenek, Pakson bitumenes kosárlabdapálya készül. Dombóvárott a vasutasok sportcsarnokát korszerűsítik. A közgyűlések megindította lendület nyomán Simontornyán befejezik a négy éve abbahagyott öltöző építését, felújítják a labdarúgó- és atlétikai pályát. Az egész megyében jelenleg mindössze hat atlétikai pálya van (ebből is kettő a megye székhelyén, Szekszárdon — egymás mellett). Most elhatározták, hogy a fejlődő atlétikai élet kielégítésére Hőgyészen, Mázán és Tolnán futópályát építenek. Mind több az olyan falusi sportlétesítmény, amely mellett már öltözőhelyiséget is emeltek. A növekvő igények kielégítése céljából azonban ezeket bővíteni kell úgy, ahogy a most kialakult egészséges társadalmi összefogással már meg is teszik Ócsényben és Dunaföldvárott.

Az új sporttömegszervezet egyik főfeladata *a sportolás kiszélesítése, az új bajnoki és versenyrendszer alkalmazása minden sportágban* a megye területén. Megerősítik az alapfokú versenyrendszert: bontakozó tömegsportunk új, nagyszerű távlatára, az új bajnoki rendszer szinte kimeríthetetlen területére, a körzeti bajnokságok rendszerére építik a járási és megyei bajnokságokat. A hagyományos Sárközi Kupa, Sió Kupa, Koppány Kupa mellett kiírnak más, alapfokon szervezett viadalokat, Kilián-tornákat. Sportszerű szórakoztatást és foglalkoztatást biztosítanak kevés költséggel járó helyi jellegű versenyek, mérkőzések révén. Mindezzel megteremtik a rendszeres foglalkoztatást alapfokon is.

Sokan ízlelték meg a sport örömeit Tolnában, sok fiatal kapcsolódott be már eddig is a sportmunkába. Mégis elégedetlenek a vezetők! Különösen kevés a női sportolók száma, mindössze 10—14%. A sportba bekapcsolódott női dolgozók arányszáma tehát nem tükrözi a nők megváltozott helyzetét a szocialista társadalomban. Gondolkodnak ezen Tolnában, s a szekszárdi járásban „Női Sportbizottság" felállításával, a nőtanácsok segítségével kívánnak a helyzeten változtatni.

Tolna megye mezőgazdasági jellegénél fogva (felszabadulásunk előtt alig volt ipara) nem dúskál városokban. Emiatt sportélete sem tudott országos bajnokokat, válogatottakat nevelni. Persze, korábban sem szűkölködött tehetségekben és jónéhány országos hírű sportolónk indult el (Mándi ökölvívó, Sipos úszó, Puskás, Földessy atléták) Tolnából. Az utóbbi években most már egyre több sportoló találja meg helyét és lehetőségét a fejlődésnek indult megye területén, és szerez dicsőséget a megye színeinek. Elég, ha csak a moszkvai ökölvívó Európa-bajnokságon bronzérmet nyert szekszárdi Kálmán János nevét emeljük ki. A viszonylag még mindig szerényebb lehetőségek arra késztetik a megye sportvezetőit, hogy az eddigi lemaradást lendületes munkával hozzák be. A javuló lehetőségek és a körülmények arra intik a sportvezetőket, hogy a sportmunkában — a falusi viszonyok között is — alkalmazzák a tudományosan megalapozott módszereket, azaz *vezessék be a korszerű felkészítés elveit a szakosztályok munkájába.* Megyei szinten edző és módszertani bizottságot állítanak fel, s ennek feladata lesz rávezetni a szakosztályokat arra, hogyan alkalmazhatják helyi viszonylatban a sporttudomány rendelkezésre álló eredményeit.

Az új egységes sportszervezet elősegíti *a gazdasági munka megjavítását is.* Eddig a sok irányító felsőbb szerv ellenére is előfordult —, ha ritkábban is —, hogy szabálytalanul vagy mértéken felül történt kifizetés. Az anyagi javakkal történő rendezett, céltudatos gazdálkodást biztosítja az, hogy reálisabban történik az állami támogatás elosztása a szükségletnek, igénynek megfelelően. A sportkörökben nagyobb gondot fordítanak a bevételek fokozására, az új pénzügyi források felkutatására, a tagdíjak pontos begyűjtésére, a kiadások ésszerű korlátozására, sokoldalú takarékosságra és végül, de nem utolsósorban mód lesz a pénzkezelés egységes ellenőrzésére is. Azt már tudják Tolnában, hogy a takarékosság és a társadalmi munka édes testvérek. Ám a sportkörök gazdasági munkája nemcsak gazdasági, hanem politikai és nevelési kérdés is. Ezt a gondolatot tudatosítani szintén fontos feladata az új sportszövetségnek.

Csak néhány gondolatot, sporttervet ragadtunk ki a sok közül, amelyek Tolna megyében felmerülnek. Az őszi vetéshez hasonlítható a most folyó munka. A gondos, lelkiismeretes gazda jogos reménykedésével várják Tolnában a munka eredményét. Bíznak benne, hogy dúsan zöldellő új vetésből — az új sportszervezet munkájával, az alapos tervek megvalósításával — gazdag lesz a termés.

Novák István



TARTALOM

1963 ★ 12

TERÉNYI IMRE: Sikerek jelzik az erők egyesítése felé vezető útunkat ... 353
ROSTÁS GYÖRGY: Új tartalom — új formák ... 354
RÉTI ANNA: Katica ... 355
VAD DEZSŐ: Jó szellem, közös akarat, helyes vezetés: ez a siker! ... 356
P. B.: Mindenki fehér lappal pályázhat a válogatott csapatokba ... 358
PÁDER JÁNOS: Megindultunk ismét felfelé kosárlabdában 360
HA: Nők a vörös salakon ... 362
HEPP FERENC DR.: Ne kényszerítsük hazugságra a sport élcsapatát! ... 364
SZEBENYI SÁNDOR: Ahogy szakembereink Japánban látták ... 366
Olimpiai gondok — japán szemmel ... 368
KÉRI JÁNOS: Innsbruck rajtra kész ... 370
Hogy esett a választás Mexikó-Cityre? ... 371
Alaposabban alapozzunk ... 372
ROGER THOMAS: Egyensúly és ritmus a középtávfutásban 373
NOVOBÁCZKY SÁNDOR: Szubjektíven az objektívről ... 374
Száz év csillagai közül ... 376
ANTAL ZOLTÁN: „Mennyire mehet minden mesterségben a szorgalmatos igyekezet?" ... 378
VÁRADI FERENC: Mikor esnek a gólok? ... 379
BÖLCS ISTVÁNNÉ: A szív is ütemre dobog ... 380
FÜZESY ZOLTÁN: „Öld a testet és meghal a fej" ... 382
NOVÁK ISTVÁN: Sporttervek Tolnában ... 383
Címképünk: Makray Katica, mesterfokú tornászbajnoknőnk (Jentetics László felvétele)

TABLE DES MATIERES

I. TERÉNYI: La route vers l'union des efforts est talonnée par des succès ... 353
GY. ROSTÁS: Nouvelles formes pour le contenu nouveau 354
A. RÉTI: Catherinette ... 355
D. VAD: Le bon moral, la volonté commune et la juste direction: voici le secret du succès ... 356
B. P.: Tout le monde a carte blanche pour devenir membre de la sélection nationale de football ... 358
J. PÁDER: Le basket-ball hongrois reprend sa marche ascendante ... 360
HA: Femmes sur la cendrée rouge ... 362
F. HEPP: L'élite sportive ne doit pas être acculée à mentir! 364
S. SZEBENYI: Ce que nos spécialistes ont vue au Japon 366
Soucis olmpiques — de point de vue japonais ... 368
J. KÉRI: Innsbruck est prêt pour le départ ... 370
Comment le choix s'est porté sur Mexico-City? ... 371
L'entraînement de base doit être mieux basé ... 372
R. THOMAS: Équillibre et rhytme dans le demi-fond ... 373
S. NOVOBÁCZKY: Une opinion subjective sur faits objectifs ... 374
Quelques as du dernier siècle ... 376
Z. ANTAL: „Jusqu'où peut arriver l'effort appliqué dans tous les métiers?" ... 378
F. VÁRADI: A quel moment les buts sont-ils marqués? ... 379
I. BÖLCS: Le coeur aussi bat à une cadence ... 380
Z. FÜZESY: „Tuez le corps et la tête meurt" ... 382
I. NOVÁK: Projets sportifs à Tolna ... 383
Sur la couverture: Katica Makray, championne hongroise de gymnastique (Photo: L. Jentetics)

CONTENTS

I. TERÉNYI: Successes on the Road towards the Concentration of Forces ... 353
GY. ROSTÁS: New Contents — New Forms ... 354
A. RÉTI: Kitty ... 355
D. VAD: Good Sportmanship, Unity of Purpose, Efficient Leadership — the Way to Success ... 356
B. P.: Everybody Has Equal Chances to get into the National Sides ... 358
J. PÁDER: Basketball — Once More on the Way Up ... 360
HA: Ladies on the Track ... 362
F. HEPP: The Vanguard of Sports — Why Make Them Lie? 364
S. SZEBENYI: Japan — As Hungary's Experts Saw It ... 366
Olympic Troubles — As Seen by the Japanese ... 368
J. KÉRI: Everything Ready in Innsbruck ... 370
How the Choice Fell on Mexico City? ... 371
Let Us Do Build-up Work More Thoroughly ... 372
R. THOMAS: Balance and Rhythm in Middle Distance Running ... 373
S. NOVOBÁCZKY: Subjectively about the Objective ... 374
Some Stars of a Century ... 376
Z. ANTAL: „How Much Can Diligence Achieve?" ... 378
F. VÁRADI: When Are the Goals Scored? ... 379
I. BÖLCS: Heart-beat Has a Rhythm ... 380
Z. FÜZESY: „Kill the Body and the Head Dies"! ... 382
I. NOVÁK: Sport Plans in Tolna County ... 383
On the cover: Katica Makray, Hungarian Gym Champion (Photo by L. Jentetics)

INHALT

I. TERÉNYI: Unser Weg zur Vereinigung der Kräfte ist von Erfolgen gekennzeichnet ... 353
GY. ROSTÁS: Neuer Inhalt — Neue Formen ... 354
A. RÉTI: Kätchen ... 355
D. VAD Guter Geist, gemeinsamer Wille, richtige Führung: das ist der Erfolg! ... 356
B. P.: Jeder kann sich mit weissem Blatt bei den Auswahlmannschaften bewerben ... 358
J. PÁDER: Im Korbball hat der Aufstieg wieder begonnen 360
HA: Frauen auf der Aschenbahn ... 362
F. HEPP: Die Spitzenmannschaft des Sportes soll nicht gezwungen sein zu lügen! ... 364
S. SZEBENYI: Wie es unsere Fachleute in Japan sahen ... 366
Olympische Sorgen — mit japanischen Augen gesehen ... 368
J. KÉRI: Innsbruck ist startbereit ... 370
Wie fiel die Wahl auf Mexico City? ... 371
Die allgemeine Entwicklung muss gründlicher sein ... 372
R. THOMAS: Gleichgewicht und Rhythmus im Mittelstreckenlauf ... 373
S. NOVOBÁCZKY: Subjektive Meinung über das Objektive 374
Einige Sterne der letzten hundert Jahre ... 376
Z. ANTAL: „Wie weit kann das fleissige Bestreben in jedem Fach führen?" ... 378
F. VÁRADI: Wenn fallen die Tore? ... 379
I. BÖLCS: Das Herz pocht auch im Rhythmus ... 380
Z. FÜZESY: „Töte den Körper und der Kopf stirbt" ... 382
I. NOVÁK: Sportpläne in Tolna ... 383
Auf dem Titelbild: Katica Makray, ungarische Meisterin im Turnen (Fotó: L. Jentetics)

СОДЕРЖАНИЕ

И. ТЕРЕНЬИ: Наш путь к объединению сил отмечен успехами ... 353
Д. РОШТАШ: Новое содержание — новые формы ... 354
А. РЕТИ: Катенька ... 355
Д. ВАД: Бодрый дух, общая воля, правильное руководство — в этом успех! ... 356
Б. П.: Каждый может свободно принимать участие в сборной команде 358
Е. ПАДЕР: Опять идем вверх в баскетболе ... 360
Х. А.: Женщины с красными косынками ... 362
Ф. ХЕПП: Не следует принуждать спортивный авангард ко лжи! ... 364
Ш. ШЕБЕНЬИ: Что видели наши специалисты в Японии ... 366
Олимпийские заботы глазами Японии ... 368
Е. КЕРИ: Инсбрук готов к старту ... 370
Как прошел отбор на соревнования в Мексико-Сити ... 371
Основательнее базироваться ... 372
Р. ТОМАС: Равновесие и ритм при беге на среднюю дистанцию ... 373
Ш. НОВОБАЦКИ: Субъективно об объективном ... 374
Среди столетних звезд ... 376
З. АНТАЛ: «Чего можно достигнуть в своем мастерстве при упорном старании?» ... 378
Ф. ВАРАДИ: Когда забивают голы? ... 379
И. БОЛЬЧ: Сердце тоже бьется в ритм ... 380
З. ФЮЗЕШИ: «Если убьем тело, умрет и голова» ... 382
И. НОВАК: Спортивные планы в Тольне ... 383
На обложке: Катица Макраи, чемпионка Венгрии по гимнастике (фото Л. Ентетича)

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.

63.3973 Egyetemi Nyomda, Budapest

SPORT ÉS TUDOMÁNY

MELLÉKLETE »»»«« 1963 DECEMBER

Világnézeti kérdések a testnevelés-elméletben

Írta: Czirják József tanszékvezető főiskolai tanár

A Sport és Tudomány VI. évfolyam 4. és 5. számában vitaindító cikk jelent meg. A cikk a Testnevelési Főiskola „Testneveléselmélet" c. tankönyvében található „néhány téves nézet cáfolatának szándékával íródott". (Sport és Tudomány VI. évf. 4. sz. 106. old.)

A vitaindító szerint a tankönyvben „néhány gondolattal, megállapodással kapcsolatban, fellelhető az idealista, gyakran metafizikus szemlélet, gondolkodásmód hatása". (Ugyanott.) Úgy véli, hogy a cselekvés lényegével kapcsolatos felfogás „közeli rokonságban van a teleológiai szemlélettel". (Ugyanott 107. old.) és „a lényeg, a tartalom idealista értelmezése formalizmushoz vezeti a szerzőt". (Ugyanott 107. old.).

A vitaindító cikk nagy érdeklődést váltott ki. Többen hozzászóltak. A hozzászólók közül néhányan nem tartják helyesnek a vitaindító véleményét és a legfontosabb vitakérdésekben kifejtett állásfoglalásukkal a tankönyvi felfogást támogatják. A hozzászólók többsége azonban az alapvető kérdésekben, vagy azok egy részében a vitaindító felfogásával ért egyet.

A két felfogás között alapvető szemléleti különbség jelentkezik. Ennek forrása a testgyakorlatok és a sport fogalmának, valamint a testnevelés és sport fogalma között jelentkező összefüggések eltérő értelmezésében található meg. Miután a részletkérdésekben mutatkozó véleményeltéréseknek is elsősorban ez az oka — helyszűke miatt — az alábbi észrevételek is csak ezekre az alapvető kérdésekre korlátozódnak.

A testgyakorlatok fogalma

A vita során a testgyakorlatok fogalmával kapcsolatban háromféle nézet alakult ki.

A tankönyv szerint „a **testgyakorlatok** a testnevelés feladataira irányuló, különböző **testhelyzetekben, hely- és helyzetváltoztatásokban megnyilvánuló,** tudatos, célszerű **cselekvések".** (Tankönyv 43. old.)

A másik vélemény — amelyhez többen is csatlakoztak — nem tekinti a testgyakorlatokat cselekvéseknek, hanem csak mozgásoknak, amelyek „a testnevelés céljára szerveződött mozgásfeleségek, mozgásformák ugyan — de még mindig **csak mozgás-formák".** (Sport és Tudomány VI. évf. 9. sz. 276. old.)

A harmadik vélemény szerint az a megállapítás, hogy „a testgyakorlatok a testnevelés feladatainak megvalósítására irányuló mozgások" csak „akkor igaz, ha a testgyakorlatok nem gyakorlatanyagot, hanem testgyakorlást jelentenek. A **valóságban** azonban a **testgyakorlat a cselekvés tárgya,** maga a **cselekvés testgyakorlás".** (Sport és Tudomány VI. évf. 8. sz. 246. old.) Eszerint a testgyakorlat **nem lehet cselekvés, de nem lehet mozgás sem,** „mert a mozgás önmagában is cselekedet". (Sport és Tudomány VI. évf. 8. sz. 246. old.)

Az ellenvélemények ellenére a testgyakorlatok tankönyvi meghatározását továbbra is helyesnek tartjuk. A testnevelésben alkalmazott futás, ugrás, úszás, kosárlabdázás stb. nem tekinthető pusztán csak mozgásnak, vagy mozgásféleségnek. A testnevelésben a futás, úszás, kosárlabdázás és a többi testgyakorlat nemcsak, mint mozgás, hanem mint cselekvés is a nevelés **eszköze,** amellyel a tanulók szervezetének formálására, szervi és szellemi képességeik fejlesztésére törekszünk. A kosárlabdázás például mint testgyakorlat — nemcsak „mozgásféleség", vagy mozgásféleségek gyűjteménye, amely csak a mozgásszerveket működteti, hanem bonyolult, összetett (a tanuló értelmi és érzelmi világát is igen sokrétűen foglalkoztató) tevékenység, amelynek élmény és egyéb tartalmát is, mint eszközt használjuk fel a testnevelésben. De nem tekinthetők a testgyakorlatok csak mozgásformáknak azért sem, mert az ember akaratlagos, tudatos mozgása nem választható el a cselekvéstől. A mozgások a cselekvések révén mennek végbe, a cselekvésekben jelentkeznek, mintahogyan a fizikai jellegű cselekvések is csak mozgásokban jelentkezhetnek. A mozgás ilyen szempontból a cselekvés része.

Az a felfogás, hogy a testgyakorlat nem cselekvés, de mozgás sem; a találgatások világába vezet. Az a megállapítás, hogy a testgyakorlat a testgyakorlás tárgya: a kérdésnek csak a megkerülése.

A testnevelés sajátos feladatainak megoldására (pl. mozgáskészség kialakítására, az állóképesség, vagy a fizikai jellegű munkához szükséges akaraterő, szívósság, küzdőképesség stb. fejlesztésére) csak a mozgásos cselekvések alkalmasak. A gyakorlat állandóan igazolja Tyeplovnak azon megállapítását, amely szerint „Minden képesség annak a tevékenységnek folyamán fejlődik ki, amelynek gyakorlásához szükséges." (Tyeplov: Pszichológia. Tankönyvkiadó. Bp., 1952. 160. old.)

A hazai és külföldi szakemberek már évekkel ezelőtt rámutattak arra, hogy a testgyakorlatok nem elvont gondolatbeli „mozgásformák", „mozgásféleségek", „mozgásanyagok", vagy a mozdulatoknak sajátos szerkezetben felépített rendszerei, hanem a testnevelés folyamatában a nevelés eszközeként jelentkező mozgásos cselekvések. „...a testgyakorlatok elvontan, az embertől, az ember általi végrehajtásuktól kívülállva, a bennünket környező valóságban nem léteznek". (A. D. Novikov: Fizicseskoje Voszpitanie. Magyar fordításban TF-könyvtár, 69. old.)

„Testgyakorlat, mint konkrét (meghatározott) cselekvés a test fizikai nevelésének, a testnevelésnek az eszköze" (V. V. Belinovits: A testgyakorlatok oktatása. Moszkva, 1949. Magyar fordításban TF-könyvtár, 4. old.)

„A testgyakorlatok formájában szervezett mozgásokat nem lehet úgy tekinteni, mint a testnek, vagy a test egyes részeinek egyik helyről a másikra való egyszerű, mechanikus áthelyezését. A testgyakorlat a fejlesztésnek sokoldalú folyamata, amely az embert, mint egységes személyiséget aktív tevékenységbe vonja be." (A testnevelés szovjet elmélete, I. sz. jegyzet. OTSB kiadása Bp., 1950. 6. old.)

„...a fizikai gyakorlatok mindig a célirányos cselekvés jellegét viselik magukon... a fizikai gyakorlat nem más, mint tudatos, mozgási cselekedet". (I. M. Korjakovszkij: A testnevelés elmélete. Fizikultúra I. Szport, Állami Könyvkiadó. Moszkva. Magyar fordításban TF-könyvtár, 114. old.)

„A testgyakorlatok akaratlagos, céltudatosan végzett mozgástevékenységek." (Libenszki I. Sprinar, Zd. Kostková I.: Testneveléselmélet. Magyar fordításban TF könyvtár, 59. old.)

A testgyakorlatok lényege

A vitaindító — s több hozzászóló — helyteleníti a tankönyvnek azt a megállapítását, hogy „a **formájukra** azonos vagy jellegükben megegyező **cselekvések lényege... igen sokféle** lehet. A futás lényegét például célja határozza meg".

Vizsgáljuk meg, hogy a fenti megállapítás mennyiben felel meg a valóságnak, vagy mennyiben hibás. — Ehhez vegyük alapul a vitaindító cikket.

A vitacikk ismerteti, hogy a dialektikus materializmus segítségével hogyan határozható meg a futás lényege. (Sport és Tudomány VI. évf., 4. sz. 107. old.)

Ez az ismertetés azonban — annak ellenére, hogy a lényegre vonatkozó általános jellegű megállapítások teljes mértékben megfelelnek a valóságnak — a testgyakorlatok lényegéről végsőfokon hamis képet ad. Csak a testgyakorlatok és általában a mozgásos cselekvések helytelen értelmezése vezethet el a futás lényegének a cikkben leírt meghatározásához, amelynek segítségével állítólag „minden más testgyakorlat" lényege megállapítható. (Lásd: Sport és Tudomány VI. évf. 4. sz. 107. old.) mely szerint „a futás lényegének azt tartjuk, hogy az dinamikus, ciklikus mozgás... stb.)

Alapvető tévedés a futásról — s általában a testgyakorlatokról — kialakított azon egyoldalú felfogás, mely szerint a futás csak mozgás. A futás nemcsak mozgás (nemcsak hely- és helyzetváltoztatásnak sajátos formája), hanem emberi cselekvés is. A futás nem szűkíthető le a futó mozgásra, a futó mozgás nem azonosítható a futással, mint cselekvéssel. A fizikai jellegű cselekvésekben (futásban, járásban stb.), bármennyire szorosan kapcsolódik is a mozgás a cselekvéshez: a mozgás és cselekvés közé nem tehető egyenlőségi, azonossági jel. „A mozgás formájában megjelenő cselekvések egyúttal különböznek is a mozgástól, mivel egy és ugyanazon cselekvés különböző mozgások által hajtható végre". (Sz. L. Rubinstein: Lét és tudat. Kossuth Könyvkiadó. 1962. 268. old.) A gyakorlat számtalan példával igazolja, hogy ugyanaz a cselekvés különböző mozgásokkal (mozgásfajtákkal) végezhető el, és ugyanazon mozgás különböző cselekvéseknek lehet az összetevője. Vonatkozik ez a futásra is, amelyről a vitában oly sok szó esett. A futást felfoghatjuk úgy is, mint pusztán csak a helyváltoztatásnak egyik módját. Az ember futása azonban nemcsak mechanikai mozgást, hanem mindig valamilyen cselekvést is jelent, amelynek különböző indító okokból fakadó céljai vannak. Amennyiben a futásnak mint cselekvésnek a valódi értelmét meg akarjuk ismerni, ismernünk kell a futás indító okait és céljait, mert „bármilyen nagy szerepet játszanak is az emberi cselekvésben a mozgások, egymagukban nem elegendőek a cselekvés értelmének, lényegének megismeréséhez". (Sz. L. Rubinstein: Lét és tudat. Kossuth Könyvkiadó, 1962. 269. old.) Miután a futásban megnyilvánuló cselekvés célja igen sokféle lehet, a futás, mint cselekvés, nem mindig azonos*. A cselekvés formája, amelyben a különböző cselekvések jelentkeznek, lehet ugyanaz (pl. „dinamikus ciklikus" futómozgás), de a cselekvés a céloknak megfelelően változik. Ez befolyásolja a cselekvés lényegét is. Ugyanis a mozgások, a mozgás formái, vagy a mozgás fajtái, a „mozgásrendszerek, amelyekben az emberek tevékenysége megnyilvánul, nem merítik ki a tevékenység lényegét, bár abban nagy szerepük van. A tevékenység lényege azokban a célokban és feladatokban van, melyeket az a tevékenység követ és azokban az indító okokban, amelyekből ez a tevékenység kiindul". (Prof. T. G. Jegorov: Pszichológia. Honvédelmi Min. kiadása. Bp., 1953. 226. old.)

Természetesen az is helytelen, ha a mozgásos cselekvések lényegét csak a cselekvés céljában, feladataiban határozzuk meg. Ilyen szempontból a Tankönyvnek néhány megállapítása valóban egyoldalú felfogásnak tűnhet. Különösen akkor, ha ezeket a megállapításokat összefüggésükből kiszakítva vizsgáljuk, vagy ha a mondatoknak csak az egyik felét vesszük figyelembe, s azt az összefüggő szövegtől elszakítva elemezzük. Így azt a hibás nézetet sugallmazhatja, hogy a cselekvések lényegét csak a cél határozza meg. A tankönyvi megállapítás tehát a pontatlan — s főleg hiányos — megfogalmazása miatt félreérthető. Sajnálatos azonban, hogy figyelmen kívül maradt a tankönyvnek a testgyakorlatok lényegére vonatkozó része, jóllehet, ezt csak néhány sor választja el a kiragadott idézetektől. A tankönyv szerint a „... testgyakorlatokban a közös, lényeges jegyek a következők: valamennyi testgyakorlatot testhelyzetek, hely- és helyzetváltoztatások alkotják; valamennyi testgyakorlat a testnevelés célját támogató feladatok megoldására irányul". (Tankönyv, 44. old.) Ebben a megfogalmazásban a testgyakorlatok lényegének mind a „természeti oldala": a testhelyzetek, hely- és helyzetváltoztatások (mind a „társadalmi oldala": a tudatos, célirányuló cselekvés) megtalálható. Ezek a lényegjegyek elválasztják és megkülönböztetik a testgyakorlatokat minden más mozgásos cselekvéstől. Ha nem testhelyzetben, vagy nem hely- és helyzetváltoztatásban — vagyis ha nem mechanikai mozgásokban — jelentkezik a cselekvés, nem lehet testgyakorlat, de az ezekben jelentkező cselekvések is csak akkor testgyakorlatok, ha alkalmazásuk a testnevelés feladatainak megoldására irányul. Ezért állapítja meg a tankönyv, hogy „a felsorolt jegyek meghatározzák a testgyakorlatok lényegét". (Tankönyv, 44. old.)

A felsorolt jegyek képezik a testgyakorlatok „belső, viszonylag szilárd oldalát", amelyek meghatározzák természetét, lényegét. Ez egyáltalán nem jelenti azonban azt, hogy „a futás és a szaltó azonos célok, pl. testnevelési célkitűzések esetén semmiben sem különböznek egymástól". Az egyes konkrét testgyakorlatok között számtalan lényeges különbség van, de amiben azonosak, és amely egyben megkülönbözteti őket minden más cselekvéstől az, hogy: a testnevelés céljára eszközként felhasznált mozgásos cselekvések.

A vitacikk abban a megállapításban, hogy minden testgyakorlatnak társadalmi-nevelési célirányítottsága van — azaz, hogy minden testgyakorlatot az egész világon: a szocializmusban és a kapitalizmusban, Európában és Ázsiában a társadalom által meghatározott nevelési célok érdekében használják fel — a lényeg objektív jellegének tagadását látja. A cikk szerint a cél, célkitűzés, a célirányosság, a „szubjektum, az értelem, az ész, a nézet" terméke. A cél eredetének ez a szubjektív értelmezése azonban helytelen, mert „valójában az emberi célokat az objektív világ szüli, és a célok az objektív világot feltételezik — adottként, meglevőként találják. — Az embernek azonban **úgy tűnik fel**, mintha céljai nem a világból erednének, mintha függetlenek lennének a világtól." (Lenin: Filozófiai füzetek. Szikra, Bp., 1954., 165. old.) A célnak a cselekvésben betöltött és a lényeget meghatározó szerepéről vallott felfogás nem jelenti a lényeg objektív jellegének a tagadását, mert az emberi értelem, ész, szellem stb. a célokat nem a külvilágtól függetlenül tűzi ki, hanem a társadalom gazdasági, politikai, kulturális helyzetéből fakadó szükségszerűségnek megfelelően. „Az ember előtt gyakorlati tevékenységében ott áll az objektív világ, ettől függ az ember, ez határozza meg tevékenységét." (Lenin: Idézett mű, 163. old.)

A testgyakorlatok formájának tanítása

A vitacikk helytelenítí, hogy a tankönyv „a testgyakorlatok lényegének, tartalmának elsajátításával, oktatásának fontosságával sehol sem foglalkozik". (Sport és Tudomány, VI. évf., 5. sz. 150. old.) A formalizmus megnyilvánulásának tartja az egyik testnevelés-elmélet-jegyzet azon megállapítását, mely a testgyakorlatok formáját javasolja az oktatás anyagának. A cikk szerint nem a testgyakorlatok formáját, hanem a tartalmát kell tanítani, hivatkozva arra, hogy a „gyakorlati szakemberek" is „igen fontosnak tartják a testgyakorlatok lényegének, tartalmának oktatását". „Már a tanítás elején tanítani kell a mozgás lényegét — tehát a súlylökésnél a súlygolyó kilökését, gerelyhajításnál a gerely vállfölötti kidobását stb." (Sport és Tudomány, VI. évf., 5. sz., 150. old.)

A fenti kérdésben igen élesen jelentkezik a lényeg és a jelenség, a tartalom és a forma felcserélése, a helyes és helytelen összekeveredése.

A cikk egyfelől megállapítja, hogy „a cselekvés lényege nem látható, nem hallható, nem érzékelhető, azt az emberi gondolkodásnak kell felkutatni, megragadni". (Sport és Tudomány. VI. évf., 4. sz., 107. old.) Másfelől a futás, s ennek mintájára a testgyakorlatok lényegét csupa látható, érzékelhető dolgokban határozza meg. A lényeg és tartalom idealista értelmezéséből fakadó formalizmusnak tartja a testgyakorlatok formájának tanítását, ugyanakkor a súlylökésre és a gerelyhajításra vonatkozó példáiban maga is a testgyakorlatok formájának tanítása mellett foglal állást. A súlylökésnél „a súlygolyó kilökése", a gerelyhajításnál a „váll fölötti kidobás" ugyanis nem a súlylökésnek, mint a testnevelés eszközének lényege, vagy tartalma, hanem a súlylökés, illetve a gerelyhajítás formájának, technikájának egyik lényeges része. Ha a súlylökés, a gerelyhajítás a testnevelésben a testgyakorlatok szerepét töltik be, úgy azok a nevelés eszközei, amelyekkel különböző testi és szervi folyamatokat indítunk meg, s ezekkel akarunk hatni a szervezetre. Minden testgyakorlatnak ez az általánosított tartalma, formája pedig a tartalmának (vagyis a szervezetben jelentkező változásoknak, szervi és lelki folyamatoknak) külső megnyilvánulása. A szervi és lelki folyamatok megindítását és ezeknek a szervezetre gyakorolt hatását azonban nem lehet tanítani. A testgyakorlatok tartalmáról közölhetünk ismereteket (utalhatunk a testgyakorlat végrehajtása közben lezajló anatómiai változásokra, élettani, lélektani folyamatokra stb.), de a testgyakorlatok célszerű tartalmát, a szervezetre gyakorolt hatását alapvetően a testgyakorlatok tartalmának megfelelő formák kialakításával tudjuk elősegíteni. Nem a formának a tartalom fölé való helyezéséről van itt szó, hanem annak felismeréséről, hogy az emberi mozgásoknál az adott forma egy más, határozott tartalomnak többé-kevésbé fontos, külső megnyilvánulása.

Felmerülhet tehát a kérdés, hogy akkor „abszolutizáljuk"-e az „úgy formáját", akkor helyezkedünk-e a formalizmus talajára, akkor vesszük-e semmibe a testgyakorlatok lényegét és tartalmát, ha a tartalom biztosítása érdekében a megfelelő formát tanítjuk, vagy akkor, ha magát a formát tekintjük lényegnek, tartalomnak. (Lásd: Sport és Tudomány, VI. évf., 5. sz., 150. old.) Úgy gondolom, igaza van annak a hozzászólónak, aki kifejti, hogy „Ma már nem nehéz megtanulni a dialektikus és történelmi materializmust, mert már fel van fedezve, az megmutatja, milyen úton, hogyan juthatunk a valóságot helyesen tükröző igaz ismeretek, „igazságok" birtokába, mégis az élet különböző konkrét változatosságai megtévesztenek, letérítenek az útról, amelyen járnunk kellene". (Sport és Tudomány, VI. évf., 7. sz.-ban megjelent hozzászólás kézirata.)

Sport

A vita másik fő kérdése a sport fogalma, valamint a testnevelés és sport fogalmának viszonya.

Ehhez a kérdéshez viszonylag kevesen szóltak hozzá. Általában az volt a vélemény, hogy „a vitaindító a feltett kérdésekre kielégítő választ is ad". (Sport és Tudomány, VI. évf., 8. sz., 247. old.), illetve Megyeri Ferenc dr. tanulmánya igen „világosan mutatta ki ... a testnevelés és sport fogalmi tartalmát". (Sport és Tudomány, VI. évf., 11. sz., 340. old.)

A kérdésben jelentkező egyetértés ellenére azonban az a helyzet, hogy sem a vitaindító, sem a hozzászólók nem vállalkoztak a sport fogalmi tartalmának feltárására, illetve terjedelmének meghatározására. Azok a megállapítások pedig, amelyek a testnevelési sport fogalmának kapcsolatára vo-

hatkoznak, a kérdést még bizonytalanabbá, még áttekinthetetlenebbé teszik. A kevés hozzászólás ellenére is igen sok olyan megállapítás hangzott el, amelyek valóban szöges ellentétben állnak a valósággal, amelyek félrevezethetik, megtéveszthetik a kérdésben kevésbé jártas olvasót.

Nincs lehetőségünk arra, hogy a tankönyvi megállapításokra vonatkozó, vagy az egyáltalán nem oda tartozó észrevételeket egyenként sorra vegyük. Észrevételeinket e helyen csak a legfontosabb elvi kérdések igen vázlatos érintésére korlátozhatjuk.

Sport és szocialista sport

A tankönyv a sport általános meghatározását adja és csak ezt követően tér át arra a kérdésre, hogy milyen szerepet tölt be a sport a szocialista társadalomban.

A vitacikk szerint „A sport... meghatározása céljából a szocialista sportot kell tanulmányozni." Hivatkozik „a marxista filozófia alapja" című könyv azon megállapítására, hogy „... a jelenséget fejlődésének azon a pontján kell szemügyre venni, amelyen a folyamat — Engels kifejezésével élve — elérte teljes érettségét, klasszikus formáját. Az ember lényegét például akkor érthetjük meg a legjobban, ha a mai embert és nem pedig a vadembert elemezzük. (Sport és Tudomány, VI. évf., 5. sz., 151. old.)

Az a felfogás, hogy a sport fogalmának tisztázásához csak a szocialista sport fogalmának tanulmányozásából indulhatunk ki — semmiképpen sem fogadható el.

A sport a társadalom fejlődése során jött létre és napjainkban minden földrészen megtalálható társadalmi jelenség. A sportnak a fejlődés folyamán igen sokféle (kapitalista, szocialista, ezen belül szellemi, fizikai, amatőr, profi stb.) fajtája alakult ki. A sportnak olyan fogalmi meghatározást kell adni, amely általánosítottan fejezi ki a sport lényegét, amely mind a szocialista, mind a kapitalista, s ezen belül minden jelzős sportra és minden konkrét sportra egyaránt érvényes. „Anélkül az absztrakció nélkül, hogy „termelés" nem érthető meg a termelés egyetlen konkrét formája sem. A tőkés termelési mód lényegének megértéséhez ismerni kell, mi a termelés általában..." (A marxista filozófia alapjai. Kossuth Könyvkiadó, 1959., 363. old.)

A „szocialista sport" lényegének a megértéséhez is ismerni kell, hogy mi a sport általában, mert ez is csak úgy érthető meg, ha a sport „belső természetét", „alapját" általánosítottan már felfogtuk.

Azzal a megállapítással, amelyet a vitaindító „A marxista filozófia alapjai" c. könyvből idéz, teljes mértékben egyetértünk. Nem az ókori, vagy középkori, hanem a mai sportot kell tanulmányoznunk. A mai sport azonban nem szűkíthető le csak a szocialista sportra.

A sport fogalma

A vitacikk szerint a sport tankönyvi meghatározása helytelen a „lényeg és a tartalom idealista értelmezése miatt". (Sport és Tudomány, VI., 5., 150. old.)

Megyeri Ferenc dr. — akire a hozzászólók többsége hivatkozik — szintén helytelennek tartja a sport tankönyvi meghatározását; mert „... amikor a sport tömegigény, nem törekedhetünk a sport fogalmának leszűkítésére. Nyugodtan sportnak tekinthetünk minden testnevelő tevékenységet, amelyet az emberek öntevékenyen, szórakozásból, vagy akár csak belső meggyőződésből versenyszerűen űzhető sportágakban rendszeresen végeznek, még akkor is, ha nem versenyeznek", (Sport és Tudomány, VI. évf., 8. sz., 247. old.)

A tankönyvben a sport fogalmi tartalmát a fentiekhez viszonyítva valóban leszűkítettük, de ezzel a sport fogalmának **terjedelmét** a fentiekhez viszonyítva — nagy mértékben **ki is bővítettük.** Véleményünk szerint sportnak tekinthető minden olyan verseny, amely egyesületekben, klubokban, vagy más szervezeti keretben, az eredmények nyilvántartása mellett valamely tevékenységben, bizonyos eredmények elérésére, vagy túlszárnyalására irányul.

Arról lehet vitatkozni, hogy a sport tartalmi jegyeit a tankönyvben helyesen, vagy helytelenül jelöltük-e meg. Arról viszont kevésbé, hogy a sport fogalmi tartalmába csak az olyan jegy kaphat helyet, amely minden sportban általános és lényegi. A sport elemzése, alkotó részekre történő gondolatbeli széttagolása nagyon sok részleges jegy felhalmozódásához vezet. Ez a sok részleges jegy nem kerülhet be a fogalom meghatározásába. De a fogalom meghatározásához nincs is szükség az összes részleges ismérv felsorolására. A „tudományos fogalom nem tartalmazza a tárgy összes részletes ismérveit"[1]. „Ha a fogalom arra törekedne, hogy a tárgy összes, részleges, egyes ismérveit átfogja, a lényeg megismerésében nem jutna tovább az érzeteknél és észleleteknél"[1]. „A fogalomalkotás folyamata... a tárgyakban levő közös, hasonló ismérvek kiválasztását foglalja magába"[1]. De „pusztán a közös kiemelése még nem vezet tudományos fogalom megalkotására"[1], mert a tárgyakban levő közös ismérvek nem minden, hanem csak bizonyos vonatkozásban lényegesek. A tárgy, a jelenség fogalmának megalkotásánál azt a közös ismérvet kell megragadni, amely a jelenség **valamennyi vonatkozásának, kapcsolatának alapját képezi.** A sport tudományos fogalmának megalkotásánál is azt az alapot, azokat a jegyeket kell kiemelni, amely a különböző sportok közös lényege, amely egyrészt **egységbe foglalja** az összes (bármilyen fajtájú) sportokat, másrészt **megkülönbözteti** a sportot minden más jelenségtől.

A kérdés **már csak** az, hogy melyek azok az ismérvek, melyek azok a jegyek, amelyek az összes sportnak alapját képezik, s amelyek elválasztják a sportot a többi társadalmi jelenségtől.

A feltett kérdésre a szakemberek a legkülönbözőbb választ adják. E válaszok közül — a jelenlegi vita szempontjából — elsősorban azok érdekelhetnek bennünket, amelyek a sport versenyjellegére vonatkoznak. Etekintetben a válaszok két csoportra oszthatók. Az egyik csoportba tartoznak azok, akik a sportot a verseny egyik fajtájának tekintik, a másik csoportba pedig azok tartoznak, akik a sport versenyjellegét tagadják.

Az alábbi néhány példa megközelítően érzékeli a fenti kérdésben a véleményeltéréseket.

Dr. Bakonyi Ferenc szerint „a versenyszerűség nem szükségképpen velejárója a sportolásnak. Pl. a túraevezés, a gyalogtúrázás, kerékpáros túrázás sportolásnak tekinthető, de nem versenyzés" (a TF módszertani bizottsága által rendezett vitára beküldött válaszából. 1959.).

Dr. Hepp Ferenc sem ért azzal egyet, hogy a sport mindig verseny, mert „van olyan sporttevékenység is, amely nem versenyszerű formában folyik, pl. vadevezés, sízés, korcsolyázás stb. Lehet egyes sportágakat, még versenysportágakat is — játékszerű, szórakoztató formában űzni. Ez nem zárja ki azt, hogy ezt a tevékenységet sportolásnak nevezzük. (Sport és Tudomány, 1959., 6. sz., 5. old.)

Sós István szerint viszont a „sport a testgyakorlati ágak valamelyikének önként vállalt, anyagi érdekektől mentes rendszeres, versenyszerű művelése. Az erre a célra létrehozott szervezeti keretekben, meghatározott nemzetközi szabályok betartásával, abból a célból, hogy a saját és mások által elért eredményeket túlszárnyaljuk". (TF módszertani bizottsága által rendezett vitára beküldött válaszából. 1959.)

„A sport lényege a verseny, a küzdelem". (A sportoktató-képzés könyvéből. Sport-, Lap- és Könyvkiadó, 1954., 18. old.)

„A sportok egészségi alapon való üzése már nem jelenti az igazi sportolást, tekintettel arra, hogy nem felel meg az alapvető feltételnek, amikor is mérkőzéseken és versenyeken keresztül az eredményeket javítani, mérhető módon emelni kell." (Wala Jiri: Általános testneveléselmélet. Prága, kb. 1955. Magyar fordításban. TF-könyvtár.)

„Nincs sport verseny nélkül. A verseny ... a sport fő eleme." „Ha a versenyt mellőzzük, a sport azonnal elveszti sajátosságait, azaz nem létezik tovább." (Szamaukov Budapesten tartott előadásából. 1951. Lásd: A testnevelés szovjet elmélete II. sz. jegyzetét, OTSB-kiadás, 34. old.)

Szerintünk is a sport legközelebbi felsőbb (nem) fogalma: a verseny. A sport a verseny egyik fajtája. A sport olyan verseny, amely alapvetően versenyeredmények elérésére, vagy túlszárnyalására irányul".

Felfogásunk szerint tehát a sport nem a testnevelés egyik fajtája, mint ahogyan a testnevelés sem a sport egyik része. S ezzel elérkeztünk ahhoz a részhez, amelynél a vita a „definíciók síkjáról" az „absztrakt fogalomalkotásról", az „elméleti általánosításokról" átlép a gyakorlat területére.

Testnevelés és sport fogalmának viszonya

A vitacikknek az a véleménye, hogy a sport a testnevelés egyik fajtája. Vagyis, hogy minden sport egyben testnevelés is. „A szocialista sport egész gyakorlata és elmélete azt bizonyítja, hogy **a sportra** nemcsak a versenyzés, hanem **a testnevelés valamennyi ismertető jegye is jellemző.**" „A sport a testnevelés része területe." (Sport és Tudomány, VI. évf., 5., 151. old.)

Dr. Megyeri Ferenc a testnevelés és sport fogalmi viszonyának kimutatásában még a fenti véleménynél is tovább megy. Úgy véli, hogy a sport nemcsak a testnevelésnek egyik fajtája, hanem a testnevelés lényegének is része, s nemcsak a sport van alárendelve a testnevelésnek, hanem a testnevelés is alá van rendelve a sportnak. Szerinte: „... **a sport** csaknem valamennyi testnevelési cél megvalósítására alkalmas, tehát a testnevelés egyik legfontosabb eszköze". S **„mint a testnevelés egyik legfontosabb eszköze, feltétlenül része a testnevelés lényegének"**; „... a testnevelés és sport között nemhogy nincs alá-, fölé- és mellérendeltségi viszony, de valamennyi szövevényesen és kölcsönösen van". (Sport és Tudomány, VI. évf., 8. sz., 247. old.) Ez azt jelenti, hogy minden testnevelés sport és minden sport testnevelés, egyik a másikat **szükségképpen** magábanfoglalja.

A fenti vélemények valóban szöges ellentétben vannak azzal, amit a testneveléselmélet tankönyv a testnevelés és sport viszonyáról mond. A tankönyv nem tartja a két fogalmat **egyenértékű fogalomnak,** vagyis a testnevelés és sport fogalma közé nem tesz azonosságjelet. „A két fogalom tartalma nem egyezik meg." (Tankönyv, 13. oldal.) Ennek következtében helyesnek tartja a gyakorlatban kialakult „testnevelés és sport" kifejezés használatát, amely jól tükrözi azt a valóságot, hogy nem azonos dolgokról van szó. A tankönyv

[1] Lásd: „A marxista filozófia alapjai." Bp., Szikra, 375—380. oldal.

elveti a két fogalom közötti **logikai alárendeltségi viszonyt** is, vagyis a két fogalom közül egyiket sem tartja a másik fajtájának. Ezzel kifejezi azt a valóságot, hogy a testnevelés nem törvényszerűen (lényegénél fogva) sport, illetve a sport nem szükségképpen testnevelés is. (A szellemi sportokat, a profi sportot és minden olyan sportot, amely „természeténél", vagy a neveléssel ellentétes elemeinél fogva „eleve" nem alkalmas testnevelésre, elméletileg kizárhatjuk ugyan a sport fogalomköréből, de ettől ezek a sportok a valóságban még léteznek.)

A tankönyv fel sem veti a két fogalom **mellérendeltségi viszonyát**, mert a testnevelés és sport fogalmát **összehasonlítható** és **összeegyeztethető** fogalmuknak tartja. Az a felfogás, hogy a két fogalom kölcsönösen alá és fölé van egymásnak rendelve, s ugyanakkor mellérendeltségi viszonyt is mutatnak, tudományos szempontból nem védhető meg. Az alárendeltségi viszony csak az összeegyeztethető, a mellérendeltségi viszony pedig csak az össze nem egyeztethető fogalmak között állhat fenn. Az alá-, illetve fölérendeltségi viszony csak a „nem-fogalom" és a körébe tartozó „fajfogalmak" között mutatható ki, de egyetlen fajfogalom sem foglalhatja magába azt a nem-fogalmat, amelynek alá van rendelve.[1]

A testnevelés és sport valóságos kapcsolatát fejezi ki az a **részlegesen egybeeső, egymást keresztező viszony**, amelyet a tankönyv is megállapít. A sport **lehet** testnevelés, mint ahogyan a testnevelés is lehet sport. A **lehetőség** és a **megvalósulás** azonban nem azonos dolog. Ahhoz, hogy a lehetőséget felismerve a sportot testneveléssé is tegyük, dolgoznunk, küzdenünk, s néha még — ha elméleti fronton is, de — harcolnunk is kell. Az az elmélet, amely a testnevelést, a sport szükségszerű, törvényszerű, lényegéhez tartozó részének tekinti, végső fokon a „szocialista sport" megvalósításáért folyó munkában gátol és a hibák megszüntetéséért folyó harcban lefegyverez. Azt sugallmazza, hogy felesleges a küzdelem és szükségtelen a sportolók és a sportvezetők felé a nevelési igény hangoztatása, mert a sport már lényegénél is nevelés, testnevelés. Az MSZMP a testnevelési és sporttéziseiben másképpen veti fel a kérdést. A sportot nem tartja lényegénél fogva, minden körülmények között testnevelésnek. Sőt, nyomatékosan hangsúlyozza, hogy „Azt az elvet, hogy a testnevelés és a sport a sokoldalú szocialista nevelés szerves része, mindenekelőtt az iskolában... **kell megvalósítani**, a kötelező és szervezett testnevelési képzés és sportköri foglalkozás keretében".[2] Felhívja figyelmünket, hogy **az egyes sportágak versenyszerű művelését is „csak addig tekinthetjük testnevelésnek, amíg céljai megegyeznek a nevelés céljával, amíg nem válik öncélú rekordhajhászássá, vagy egészségre ártalmassá".**[3]

A fentiekben csak a legfontosabb szemléleti kérdések vázlatos ismertetésére szorítkoztunk. Számos olyan kérdést nem érinthettünk, amely a vita során többszörösen aláhúzva és különböző jelzőkkel hangsúlyozva szerepelt. De az alapvető kérdésekben kifejtett felfogásunk közvetve ezekre is választ ad. Megkönnyítheti pl. annak kérdését, hogy

— miért nem tartjuk „szakbarbarizmusnak" a testgyakorlatok formájának tanítását;

— miért nem tartjuk a sízés, a korcsolyázás, a túraevezés, és általában a játék minden megnyilvánulását törvényszerűen sportnak;

— miért nem tartjuk a gyermek játékát „ösztönös testgyakorlás"-nak;

— miért nem tartjuk teljesen azonosnak a mozgás tartalmát a testgyakorlatok tartalmával stb.

A vita a testnevelés elméletében jelentkező helytelen szemléletek, ideológiai tévedések leleplezésének jelszavával indult. Már maga a vita is meggyőzően bizonyítja, hogy a testnevelés elméleti kérdéseivel kapcsolatban valóban sok olyan helytelen felfogás és ideológiai tévedés van, amelyek ellen küzdeni kell. E küzdelemben igen jó eszköz a vita, különösen akkor, ha az a tárgynál marad és megfelelő módszerekkel történik. Ilyen vonatkozásban a lezajlott vitának vannak ugyan hiányosságai, de sok pozitív vonása is. Éppen a tévedések, a helytelen szemléletek felszínre kerülése bizonyítja legjobban a vita hasznosságát, eredményességét.

★

Zárszó

Lapunk 1962. áprilisi számában Dely Károly a Medicina Egészségügyi Kiadóvállalat lektora cikket írt Világnézeti kérdések a testneveléselméletben címmel, amelyben Czirják József testnevelési főiskolai tanár Testneveléselmélet könyvét bírálta. A vita lapunk hasábjain több mint egy évig folyt és csak most zárjuk le, amikor úgy látjuk, hogy a vita forrásai elapadtak és az esetleges további hozzászólások lényegesebb előrehaladást nem ígérnek. A vita közmegegyezésre nem vezetett, tehát inkább csak a tanulságokról készíthetünk mérleget, de megkíséreljük azt is, hogy néhány észrevétellel kiszélesítsük és egyengessük a megoldáshoz vezető utat.

Egyik legörvendetesebb eredmény, hogy a vita nemcsak az elméleti, hanem a gyakorlati szakemberek, sőt sportolók érdeklődését is felkeltette. Ez azt bizonyítja, hogy a gyakorlati szakemberek figyelemmel kísérik a tudomány fejlődését és igényt tartanak az elmélet segítségére.

A vita nem elégítette ki a várakozást, mert általánosan elfogadott tételes igazságokra nem vezetett, de a kérdések sokoldalú felvetése, a legfrissebb álláspontok nyilvános rögzítése és több új szempont előtérbe kerülése feltétlenül haladást jelent — a világszerte folyó hasonló viták tapasztalatai alapján, tegyük hozzá — a filozófia alkalmazásának egyik legnehezebb területén.

Önmagában nem tartjuk perdöntőnek, de új és biztató mozzanat az is, hogy az eddigi vitákkal ellentétben egyes kérdésekben mint amilyen például a testnevelés és sport összefüggése, „többségi vélemény" alakult ki.

A már érintett negatívumokhoz a következőket fűzzük. A vita azzal az erkölcsi tehertétellel indult, hogy a tankönyvet a lektora bírálta nyilvánosan. Nem feladatunk, hogy a könyv megjelenésének előzményeit fürkésszük, és így nem tudhatjuk, hogy Dely Károly nézetei a lektorálás idején mennyire voltak érettek, mit tett érvényesítésükért és milyen ellenállásba ütközött! Azt azonban így is megállapíthatjuk, hogy a tankönyv létrejöttében érdekelt szervek és személyek együttműködése nem mindenben felelt meg a kollektív munka erkölcsi követelményeinek. Czirják József továbbra is több ponton vitatható mégis hajthatatlan vitazáró tanulmánya mindenesetre elegendő oknak látszik arra, hogy Dely Károly a nyilvánosságra apelláljon.

Ez az előzmény lehet az oka annak is, hogy néhány hozzászólásban a meggyőződést sugárzó szenvedélyes hangot szubjektív érzések árnyékolták be.

A „frontok" megmerevedése is okot ad némi aggodalomra, de legalább láthatjuk, hogy hol vannak a határok és a sebezhető pontok. A nézetek elszigetelődésének legfőbb okait abban látjuk, hogy a vitázó felek nem mindig mélyültek el eléggé egymás anyagának tanulmányozásában, nem latolgatták eléggé körültekintően az ellenérveket és a bátor egyéni érvelés helyett gyakran behúzódtak saját elgondolásaik és az idézetek bástyái mögé.

A vita hangütő világnézeti kérdése volt, hogy milyen terjedelemben és perspektívában vizsgáljuk a sportot? Úgy véljük, hogy világméretekben, a szocializmus perspektívájában, mert ez a fejlődő új valamennyi társadalmi probléma megoldásának szilárd bázisa és ez a jövő.

Czirják József a vita sarkalatos tételeinek a testgyakorlat és a sport fogalmát, valamint a testnevelés és a sport összefüggéseit tartja. Egyetértünk. Úgy látjuk, hogy a testgyakorlat fogalmának meghatározásában a mozgás és a cselekvés, valamint az ösztönös és céltudatos tevékenység vár nem is megoldhatatlan áthidalásra, hiszen ezek az általános fejlődés lépcsőfokai. A testgyakorlat fogalmának lényegében Czirják József a mozgás jellegének nem ad helyet, a célt tartja döntőnek. A hozzászólók szerint a cél nem elég, a mozgás jellege is a lényeghez tartozik. Czirják József magában a célban is biztosítva látja az objektív jelleget, mások úgy vélik, hogy maga a mozgás jellege az objektivitás alapja. Tény, hogy a cél túlbecsülése már néhány világtörténelmi tévedésre is vezetett. Tény az is, hogy Czirják József meghatározása alapján nem tudjuk az egyes testgyakorlatok mibenlétét, sajátosságát megközelíteni, s így feladataik, részletcéljaik és végső fokon hasznosságuk sem dönthető el megnyugtatóan. Nem tartja a mozgás jellegét a lényeghez tartozónak a sportban sem. A sport fogalmi kritériumának a versenyt és az eredmények túlszárnyalására való törekvést teszi meg, s ezzel minden sportjellegű mozgást kizár a sport fogalmából, amely nem versenyen történik. Ezzel szemben alakult ki árnyalati eltérésekkel az a többségi vélemény, amely a testnevelést és sportot egymást kiegészítő, céljukban, lényegében azonos, vagy azonosítható tevékenységnek tartja. A tágabb fogalom a testnevelés, a sport ennek a része, válfaja, módszere. A teljes azonosság következtetése Czirják József részéről nem látszik megalapozottnak. Idézeteiből sem következik. A hozzászólók az azonos jegyeket hangsúlyozzák a különbségekkel szemben, amelyek egyrészt a testnevelésben általában is érvényesíthetők, másrészt pedig nem a sport lényegéből, hanem a tőkés termelési viszonyokból, nálunk pedig az átmeneti fejlődési szakasz nehézségeiből és a két rendszer egymás melletti éléséből fakadnak. Ebben a koncepcióban felismerhető a testnevelés és sport kölcsönös alá-, fölé- és mellérendeltsége is, aszerint, hogy a nevelés fő célján belül milyen részletcél (egészség, fejlődés, eredmény túlszárnyalása stb.) és módszer kerül előtérbe.

Befejezésül ismét hangsúlyozzuk, hogy szerkesztőségünk a vita eldöntésére nem érzi magát hivatottnak, viszont kötelességünknek tartottuk, hogy megjegyzéseinkkel segítsük azoknak a szakembereknek a munkáját, akik a problémák megoldására nálunk illetékesebbek.

A szerkesztőség

---

[1] Lásd: Lenin Intézet Logikai Tanszékének Munkaközössége által készített „Logika" c. segédkönyvét. Bp. Felsőoktatási jegyzetellátó 104. és 105. old.)

[2] A Magyar Szocialista Munkáspárt művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban. (Sport és Tudomány, III. évf., 8. sz., 4. old.)

[3] U. o.

Felelős kiadó a Sportkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója.
63—4530 — Szikra Lapnyomda

IBUSZ-SZAL EURÓPÁN ÁT 1964!

Az IBUSZ 1964-ben tovább bővíti utazási programját. Előre is bő választékot kínál az utazni, üdülni kívánóknak. Csehszlovákia, Lengyelország, Románia, Bulgária, a Szovjetunió és más országok festői szépségű tájai, történelmi nevezetességű városai hegyei, völgyei, erdejei várják a magyar turistákat. Az utazás természetesen „háztól-házig" történik: útlevél- és vízum-szerzéstől a közlekedés, a szálloda és ellátás biztosításáig mindent az IBUSZ végez.

MOSZKVA—LENINGRÁD—HELSINKI—MOSZKVA

11 nap. Repülőgépen és vonattal — februártól novemberig.

Részvételi díj		5,600,— Ft.
Költőpénz: 25,— Rbl	=	358,— Ft.

9 NAPOS ÜDÜLÉS KARLOVY VARYBAN

Utazás vonattal —főszezonban

Részvételi díj kb.		1700,— Ft.
Költőpénz: 360,— Kcs	=	534,— Ft.

BRÜNNI NEMZETKÖZI VÁSÁR

Utazás autóbusszal — szeptemberben

Részvételi díj kb.		1000,— Ft.
Költőpénz: 200,— Kcs	=	297,— Ft.

13 NAPOS ALDUNAI HAJÓÚT

Júliusban és augusztusban

Részvételi díj kb.		2800,— Ft.
Költőpénz: 25,— Rbl	=	430,— Ft.
750,— D.	=	40,— Ft.
2,— Leva	=	37,— Ft.
10 Rbl-es boon	=	143,— Ft.

ÜDÜLÉS MARIANSKÉ LAZNÉBEN

10 nap — utazás vonattal — főszezonban

Részvételi díj kb.		2200,— Ft.
Költőpénz: 400,— Kcs	=	594,— Ft.

12 NAPOS ÜDÜLÉS VÁRNÁBAN

Utazás repülőgépen — júliusban és augusztusban

Részvételi díj		3200,— Ft.
Költőpénz: 35,— Leva	=	642,— Ft.

5 NAP KIRÁNDULÁS A TÁTRÁBAN

autóbusszal, májustól augusztusig

Részvételi díj kb.		1000,— Ft.
Költőpénz: 280,— Kcs	=	297,— Ft.

FEKETETENGERI KÖRUTAZÁS: OGYESSZA—JALTA—BATUM—SZUHUMI—SZOCSI—OGYESSZA

17 nap vonaton és hajóval — csak júliusban és augusztusban

Részvételi díj a hajókabin-osztálytól függően kb.		3500 — 5200,— Ft.
Költőpénz: 55,— Rbl	=	787,— Ft.

PRÁGA

5 nap — utazás vonattal koratavasztól késő őszig

Részvételi díj kb.		1050,— Ft.
Költőpénz: 200,— Kcs	=	297,— Ft.

TÉLI ÜDÜLÉS BRASSÓ-POIANABAN

8 nap — utazás vonattal — februárban és márciusban

Részvételi díj		1600,— Ft.
Költőpénz 240,— Lei	=	414,— Ft.

10 NAPOS ÜDÜLÉS STARY SZMOKOVECBEN

Utazás autóbusszal. — Indulás májustól augusztusig

Részvételi díj kb.		1900,— Ft.
Költőpénz: 400,— Kcs	=	495,— Ft.

KOLOZSVÁR—TORDA

4 nap — autóbusszal — egész évben

Részvételi díj kb.		900,— Ft.
Költőpénz: 160,— Lei	=	276,— Ft.

8 NAP KÖRUTAZÁS CSEHSZLOVÁKIÁBAN ÉS AUSZTRIÁBAN

Autóbusszal — májustól októberig

Részvételi díj kb.		2200,— Ft.
Költőpénz: 160,— Kcs	=	237,— Ft.
160,— Sch.	=	176,— Ft.

7 NAPOS ERDÉLYI KÖRUTAZÁS

autóbusszal — márciustól októberig

Részvételi díj kb.		1,545,— Ft.
Költőpénz: 280,— Lei	=	483,— Ft.

ÜDÜLÉS KARLOVY VARYBAN

15 nap — vonattal — júliustól augusztusig

Részvételi díj kb.		2500,— Ft.
Költőpénz: 600,— Kcs	=	890,— Ft.

NDK—BERLIN—POTSDAM

6 nap vonattal — áprilistól szeptemberig

Részvételi díj kb.		1350,— Ft.
Költőpénz: 70,— DM	=	314,— Ft.
10,— Kcs	=	15,— Ft.

LIPCSEI VÁSÁR

6 nap — vonattal — márciusban és szeptemberben

Részvételi díj kb.		985,— Ft.
Költőpénz: 800,— DM	=	358,— Ft.

BERLIN—POTSDAM—KOPPENHÁGA—DRESDA

7 nap — vonattal — májustól szeptemberig

Részvételi díj kb.		3250,— Ft.
Költőpénz: 65,— DM	=	291,— Ft.
24,— DKR	=	143,— Ft.

KASSA—EPERJES—ZAKOPÁNE—KRAKKÓ

5 nap — autóbusszal — márciustól decemberig

Részvételi díj kb.		1100,— Ft.
Költőpénz: 80,— Kcs	=	119,— Ft.
200,— Zl	=	187,— Ft.

8 NAP NYÁRI ÜDÜLÉS ZAKOPÁNÉBAN

vonattal és autóbusszal — júniustól augusztusig

Részvételi díj kb.		1500,— Ft.
Költőpénz: 10,— Kcs	=	15,— Ft.
480,— Zl	=	449,— Ft.

FORDULJON UTAZÁSI IRODÁINKHOZ! **IRODÁK BUDAPESTEN ÉS AZ EGÉSZ ORSZÁGBAN!**


IBUSZ-SZAL
EURÓPÁN ÁT
1964!